



Mindfulness osana laulunopetusta ja lauluharjoittelua

Anna Ilveskoski

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2022

Musiikin ylempi tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi (ylempi AMK)

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin ylempi tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi ylempi AMK

ILVESKOSKI, ANNA:
Mindfulness osana laulunopetusta ja lauluharjoittelua

Opinnäytetyö 62 sivua, joista liitteitä 4 sivua
Marraskuu 2022

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo tarkoittaa taitoa keskittää huomio tähän hetkeen ja hyväksyä se sellaisenaan ilman arvostelua. Tietoisien läsnäolon harjoittelun juuret ovat 2500 vuotta vanhassa buddhalaisessa meditaatioperinteessä. Harjoittelun moderneja muotoja hyödynnetään lääketieteessä, neurotieteessä, psykologiassa, osana opetusta ja yritysmaailmassa. Aiheesta on tehty tieteellistä tutkimusta jo 40 vuoden ajan. Myös laulunopettaja-ammattilaisten havainnot tukevat ajatusta tietoisien läsnäolon taidon harjoittelun merkityksestä oppijälähtöisen oppimisen ja myönteisen oppimiskokemuksen tukena.

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, mitä tutkimustiedon perusteella voidaan sanoa tietoisien läsnäolon vaikutuksista laulunopetukseen ja lauluharjoitteluun. Koska kirjallisuuskatsausta tehdessä selvisi, että aiempaa tutkimusta aiheesta on hyvin vähän, opinnäytetyötä täydennettiin kyselytutkimuksella. Selvitettiin, kuinka paljon suomalaisten ammattikorkeakoulujen laulupedagogiopiskelijat harjoittelevat tietoisien läsnäolon taitoa, mitä hyötyä harjoittelusta on heille ollut, ja kuinka paljon aiheita käsitellään laulupedagogisissa opinnoissa.

Kirjallisuuskatsauksen ja kyselytutkimuksen mukaan tietoisien läsnäolon harjoittelun myötä sekä laulunopettajan että -oppilaan tarkkaavaisuus, kehotietoisuus, stressinsietokyky, keskittymiskyky ja kognitiivinen suorituskyky paranevat, itsemyötätunto ja psykologinen joustavuus lisääntyvät sekä itsekriittisyys, reaktiivisuus, murehtiminen ja huoli vähenevät. Harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia oppilaan suhtautumisessa opettajaan, oppituntiin, tekniikan opetteluun, ääneensä, itseensä ja esiintymistilanteisiin. Tietoisien läsnäolon taidon avulla opettajan on mahdollista olla oppilaalle läsnä, suhtautua opetustilanteeseen avoimesti ja rauhallisesti sekä antaa tilaa oppilaan oppimiskokemukselle. Kyselytutkimuksen tulokset tukivat aiempien tutkimusten tuloksia. Tutkimuksen perusteella voidaan suositella tietoisien läsnäolon harjoittelun ottamista osaksi laulupedagogisia opintoja.

Asiasanat: laulaminen, pedagogiikka, mindfulness, tietoinen läsnäolo

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Music

ILVESKOSKI, ANNA:
Mindfulness in Voice Pedagogy and Voice Training

Master's thesis 62 pages, appendices 4 pages
November 2022

Mindfulness means paying attention to the present moment without further evaluation or judgement. The roots of mindfulness-practices are in 2500 year old Buddhist meditation. Mindfulness has been a growing interest among scientists for the past 40 years.

The purpose of this thesis was to investigate the state of current scientific research concerning the benefits of mindfulness in voice pedagogy. Because of the scarcity of scientific studies, a survey was added to this thesis. The purpose of the survey was to explore how Finnish voice pedagogy students practice mindfulness, how it may or may not affect their singing practice, and how widely mindfulness is taught and used in singing teacher training.

According to the literature review and the survey results, mindfulness-practice helps both the singing teacher and the student by increasing attention, concentration, body awareness, cognitive skills, self-compassion, and psychological flexibility and decreasing self-criticism, reactivity, rumination, and worry. Mindfulness can help singing teacher in being more present, calm and open during lessons and thereby giving room for student's own learning experience. The survey results are in line with the previous research. Based on this thesis, it is recommended to add mindfulness as a part of singing teacher training.

Key words: singing, voice pedagogy, mindfulness, mind and body

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
1.1	Henkilökohtainen motivaatio tutkimukselle	5
1.2	Aiheen ajankohtaisuus	7
1.3	Työn rajaus, tarkoitus ja tavoite	8
2	LAULUPEDAGOGIIKKA	10
2.1	Yhtenäiskulttuurin murentuminen ja oppijalähtöisyys	10
2.2	Oppiminen ja aivot	13
2.3	Oppiminen ja hermosto	14
2.4	Lauluinstrumentin erityispiirteet	17
2.4.1	Motorinen oppiminen	18
2.4.1	Psykofyysisyys	19
3	MINDFULNESS	20
3.1	Mindfulness-harjoittelun historia	20
3.2	Egotietoisuus ja kehotietoisuus	22
3.3	Mindfulness-harjoittelun periaatteet	23
3.4	Mindfulness-harjoitukset	25
3.5	Mindfulness ja tiede	27
3.6	Mindfulness osana opetusta	29
3.7	Mindfulness ja laulaminen	32
4	MENETELMÄT	37
5	TULOKSET	41
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	46
6.1	Kirjallisuuskatsaus	46
6.2	Kyselytutkimus	47
6.3	Luotettavuuden tarkastelu	48
6.4	Tietoisien läsnäolon käyttö omassa opetustyössäni	49
6.5	Lopuksi	52
	LÄHTEET	53
	LIITTEET	59
	Liite 1. Kyselylomake	59
	Liite 2. Tutkittavan tiedote	62

1 JOHDANTO

1.1 Henkilökohtainen motivaatio tutkimukselle

Valitsin opinnäytetyöhöni aiheen, joka on läsnä jokapäiväisessä opetustyössäni. Työskentelen yksityisenä laulu-, hengitys- ja joogaohjaajana omassa yrityksessäni ja ohjaan pääasiassa aikuisia harrastajalaulajia. Olen toiminut laulunopettajana vuodesta 2006. Työssäni olen huomannut, että ohjattavat ovat tottuneet opettajälähtöiseen oppimiseen, jossa opettaja toimii auktoriteettina, ja oppiminen on yhdensuuntainen prosessi opettajalta oppilaalle. Useimmilla ohjattavilla on heikot oppimaan oppimisen, itseohjautuvuuden ja itsearvioinnin taidot. Lisäksi suhtautuminen omaan ääneen ja omaan oppimisprosessiin on usein hyvin itse-kriittistä ja sisäinen puhe lannistavaa.

Olen käyttänyt *mindfulnessia* eli tietoisien läsnäolon taidon harjoittelua laulunopetustyössäni oppijälähtöisen oppimisen ja myönteisen oppimiskokemuksen tukena. Olen havainnut, että nämä taidot voivat auttaa laulajaa löytämään omia oppimisen tapojansa, omaa ääntään ja omaa musiikillista ilmaisuansa. Tietoinen läsnäolo ei tarkoita positiivista ajattelua, eikä tarkoitus ole päästä eroon epämiellyttävistä kokemuksista. Yksinkertaisimmillaan tietoisella läsnäololla tarkoitetaan taitoa keskittää huomio tähän hetkeen ja hyväksyä se sellaisenaan ilman arvos- telua. Vähitellen minulle on herännyt tarve selvittää perusteellisesti, mitä tutki- mustiedon perusteella voidaan sanoa tietoisien läsnäolon vaikutuksista laulun- opetukseen ja lauluharjoitteluun sekä mistä nämä vaikutukset johtuvat.

Omalla lauluharjoittelupolullani on ehtinyt olla monta mutkaa. Olen aina ollut tun- nollinen lauluharjoittelija. Opettajani ovat olleet kannustavia ja oppimisilmapiiri on ollut myönteinen. Samaa ei voi sanoa suhtautumisestani omaan lauluharjoitte- luuni. Harjoittelun tapa on ollut hyvin suorittava. Pakottava tarve onnistua on joh- tanut useita kertoja elämäni aikana omien rajojeni ylittämiseen. Tämä on johtanut psykologisiin ja kehollisiin oireisiin, jotka ovat johtaneet useita kertoja lauluäänen menettämiseen. Laulaminen on ollut minulle niin tärkeää, että kaikista vaikeuk-

sista huolimatta olen halunnut aina jatkaa laulamista. Vasta muusikoksi valmistumisen jälkeen ja toimiessani opettajana olen ymmärtänyt, etten koskaan ollut oppinut, miten laulua kannattaa harjoitella.

Tietoinen läsnäolo on ollut elämässäni pitkään teini-iässä aloittamani joogaharjoittelun muodossa. Varsinaisen tietoisien läsnäolon harjoittelun aloitin vuonna 2010. Opin ensimmäiset harjoitukset psykoterapiassa, jossa hoidettiin pitkäaikaista uusiutuvaa masennusta. Harjoittelun avulla opin suhtautumaan jokaiseen hetkeen ja päivään rauhallisemmin ja itseeni myötätuntoisemmin kuin aiemmin. Harjoittelun avulla masennus on ollut kymmenen vuotta oireeton. Vuonna 2015 aloitin jokapäiväisen istumameditaatioharjoittelun, kun sain kroonisen kipusairauden diagnoosin vuosia jatkuneiden kipuoireiden jälkeen. Säännöllinen harjoittelu on auttanut suhtautumaan kipuun rauhallisesti ja sairauden oireet ovat lieventyneet.

Lähes huomaamatta tietoisien läsnäolon harjoittelu on auttanut muuttamaan suhtautumistani lauluharjoitteluun. Myötätuntoinen ja avoin suhtautuminen on auttanut päästämään irti haitallisesta itsekritiikistä ja negatiivisesta sisäisestä puheesta. Harjoittelu on auttanut keskittymään olennaiseen ja rauhoittanut työilmapiiriäni. Harjoittelu on antanut työkaluja käsitellä laulamiseen liittyviä ristiriitoja ja ahdistusta sekä esimerkiksi äänen menetyksestä aiheutunutta pelkoa. Harjoittelu on auttanut myös laulamisen aikana suuntaamaan huomion tarkasti kehon eri osien tuntemuksiin ja liikkeisiin. Tämä on auttanut huomaamaan, mitä laulamisen aikana todella tapahtuu.

Tein pedagogisen kehittämistyöni ammatillisissa opettajaopinnoissa vuosina 2016–17 aiheesta Tietoisuustaidot lauluharjoittelun tukena. Rakensin lähiopetuksen tueksi verkkokurssin, jonka tavoitteena oli ohjata oppijaa kohti myötätuntoista suhtautumista omaa ääntään kohtaan ja kohti parempaa kehotietoisuutta. Osana kehittämistyötä aloitin blogin, joka toimii osana opetustani. Ohjaan laulajia säännöllisesti blogin ääreen pohtimaan syvempiä laulamiseen liittyviä kysymyksiä. Olen ohjannut jokaista ohjattavaani tietoisien läsnäolon käyttöön ja nähnyt hyödyllisen muutoksen laulajan suhtautumisessa omaan ääneensä ja lauluharjoitteluun.

Olen syventänyt osaamistani hengitykseen ja tietoiseen läsnäoloon liittyen. Valmistuin vuonna 2018 Hoitava Hengitys HB® -ohjaajaksi ja vuonna 2021 yinjooga- ja meditaatio-ohjaajaksi. Yinjooga on kehomeditaatioharjoitus, jonka tarkoituksena on pysähtyä ja keskittyä tähän hetkeen. Eri syvävenytysasennoissa havainnoidaan kehon tuntemuksia suhtautuen niihin myötätuntoisesti ilman arvostelua. Harjoituksella on mahdollisuus rauhoittaa hermostoa, päästää irti kehon kireyksistä ja lisätä kehon liikkuvuutta. Nämä oppimis-, koulutus- ja opettamiskokemukseni ovat johtaneet tämän opinnäytetyön äärelle.

1.2 Aiheen ajankohtaisuus

Maailma muuttuu kiihtyvällä tahdilla. Stressi, uupumus ja keskittymiskyvyn puute ovat lisääntyneet. Tutkija Ville Husgafvel (2020) toteaa, että kiinnostus mindfulness-harjoittelua kohtaan voidaan nähdä osana yleistä kiinnostusta yksilön omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Tämä hyvinvointiliike on muovannut monia aasialaisia uskonnollisia perinteitä, ja monesti uskonnon ja maallisen raja on häilyvä. (Husgafvel 2020, 45.) Idän perinteissä ajatellaan, että harjaantunut mieli kokee kehon ja mielen yhtenä. Tätä yhteyttä vahvistetaan erilaisten harjoitusten avulla. (Klemola 2013, 82.)

Kehon ja mielen vuorovaikutteinen yhteys eli psykofyysisyys ja erilaiset psykofyysiset menetelmät ovat puhututtaneet laulunopettajia jo pitkään. Aihetta on käsitelty monissa laulupedagogisissa opinnäytetöissä. Näkökulmia ja tutkittavia menetelmiä ovat olleet viimeisen kymmenen vuoden aikana esimerkiksi laulullinen häpeä (Seesjärvi 2013), Alexander-tekniikka (Kivinen 2016; Lammi 2014; Rautainen 2017), Feldenkrais-metodi ja kehomielityöskentely (Lammi 2014), transmiesten äänen muutos (Seesjärvi 2015), psykofyysinen hengitysterapia (Strandman 2015) sekä *Essential Motion*®- ja *Il corpo cantante* -menetelmät (Kivinen 2016). Ammattikorkeakoulu Metropolia julkaisi aiheesta vuonna 2021 artikkelijulkaisun *Laulajan keho ja mieli – psykofyysisyys, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa* (Kivinen, Lammi & Unkari-Virtanen 2021). Psykofyysisiä lähestymistapoja yhdistää tavoite tietoisien läsnäolon vahvistamiseen.

Mindfulness- eli tietoisien läsnäolon harjoittelu on kiinnostanut muidenkin alojen opiskelijoita. Mindfulness-sana esiintyi opinnäytetyötietokanta Theseuksessa 17.2.2022 tehdyssä haussa 70 opinnäytetyön otsikossa. Tutkimuksien aiheina ovat olleet esimerkiksi hoitotyö, päihdetyö, mielenterveystyö, toimintaterapia, masennuksen tai kroonisen kivun hoito, vanhustyö, esiopetus, nuorisotyö, työhyvinvointi, johtaminen, työpaikkakulttuuri ja liikunnan ohjaaminen. Musiikin ja mindfulnessin on yhdistänyt ainoastaan huilisti Laura-Leena Pauni (2017) opinnäytetyössään Mindfulness-harjoituksia muusikolle.

1.3 Työn rajaus, tarkoitus ja tavoite

Koska mindfulness tai tietoinen läsnäolo voidaan nähdä kattokäsitteenä kaikille eri laulunopetuksessakin käytetyille psykofyysisille menetelmille, olen keskittänyt työssäni nimenomaan mindfulness-harjoitteluun ja Jon Kabat-Zinnin kehittämään *Mindfulness Based Stress Reduction* -harjoitusohjelmaan. Tähän harjoitusohjelmaan perustuu suurin osa tehdystä tieteellisestä mindfulness-tutkimuksesta. Kyseessä ei ole laulutekninen menetelmä, vaan olemisen ja havainnoinnin tapa, jota voi soveltaa mihin tahansa toimintaan tai oppimiseen. Yhtenä tietoisien läsnäolon harjoituksena käytetään hengityksen seuraamista. Tämä ei itsessään ohjaa tasapainoiseen tai laululle otolliseen hengitystapaan. Hengitys on ainoastaan yksi harjoituksessa käytetty keskittymisen kohde. Laulunopettaja tarvitsee erikseen lauluharjoitteluun liittyvää sisältöosaamista.

Mindfulness-sana korvataan suomen kielessä useimmiten termeillä hyväksyvä tietoinen läsnäolo, tietoinen läsnäolo tai tietoisuustaidot. Käytän tässä työssä käännöstä tietoinen läsnäolo mahdollisuuksien mukaan, koska opinnäytetyön kieli on suomi. Englanninkielistä sanaa tai muita käännöksiä käytetään, jos se on asiayhteyden vuoksi tärkeää.

Mindfulness-harjoittelun juuret ovat Buddhalaisessa meditaatioperinteessä. Tästä syystä harjoituksia kutsutaan joissain lähteissä mindfulness-meditaatioksi. Tässä työssä puhutaan tietoisien läsnäolon harjoituksista, koska harjoitukset on sovitettu länsimaiseen kontekstiin. Vaikka perinnettä ei ole unohdettu, ei voida

puhua samanlaisesta meditaatiosta, jota uskonnollisessa perinteessä harjoitetaan. Meditaatio-termiä käytetään, jos se on asiayhteyden vuoksi tärkeää.

Tämän tutkimuksen alkuperäisenä tarkoituksena oli tuottaa kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen avulla on mahdollista kuvailla tutkittavaa ilmiötä laaja-alaisesti, testata hypoteeseja, arvioida jo tehtyjä tutkimuksia ja niiden johdonmukaisuutta sekä esitellä tarpeita uudelle tutkimukselle (Salminen, 2011, 6, 9). Jo tiedonhaun alkuvaiheessa huomasin aiheeseen liittyvän tutkimustiedon vähäisyyden. Tästä syystä laajensin tutkimusta kyselytutkimuksella, joka oli tarkoitus osoittaa kaikille suomalaisissa ammattikorkeakouluissa opiskeleville laulopedagogiopiskelijoille.

Tutkimuksen tavoitteena oli löytää vastaus seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä vaikutuksia tietoisella läsnäololla on laulunopetukseen ja lauluharjoitteluun?
2. Kuinka tuttuja tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat suomalaisille laulopedagogiopiskelijoille?
3. Mitä vaikutuksia harjoittelulla on ollut heidän laulamiseensa?
4. Kuinka paljon tietoisien läsnäolon harjoittelua käsitellään laulopedagogisissa opinnoissa?

Seuraavissa luvuissa kuvaan tutkimukseni taustaa. Toisessa luvussa kerron, millaisia taitoja laulunopettajan työssä tarvitaan, miten aivojen ja hermoston toiminta vaikuttaa oppimiseen, ja miksi tämä tieto on tärkeää erityisesti laulunopetuksessa. Kolmannen luvun aiheena on mindfulness eli tietoinen läsnäolo. Koska tietoisien läsnäolon harjoittelu on mielen harjoittamista, kuvaan lyhyesti mielen toimintaa. Lisäksi kerron, mitä tietoisien läsnäolon harjoittelulla tavoitellaan ja millaisia harjoitukset ovat. Lopuksi kokoan yhteen tietoisien läsnäolon harjoittelusta tehtyjen tutkimusten tuloksia sekä esittelen kirjallisuuskatsauksen koskien tietoisien läsnäolon harjoittelua laulunopetuksen ja laulamisen tukena. Neljännessä luvussa kuvaan, kuinka kyselytutkimus tehtiin, ja viidennessä luvussa avaatan tulokset. Kuudes luku on synteesi kirjallisuuskatsauksen ja kyselytutkimuksen tuloksista, kuvailen omia kokemuksiani tietoisien läsnäolon käytöstä opetustyössäni ja pohdin kiinnostavia jatkotutkimuksen aiheita.

2 LAULUPEDAGOGIIKKA

2.1 Yhtenäiskulttuurin murentuminen ja oppijälähtöisyys

Vuosituhannen vaihde oli taitoskohta monille yhteiskunnallisille muutoksille, joiden liikkeellepanevana voimana voidaan pitää globalisaatiota eli asioiden ja ihmisten maailmanlaajuisista keskinäistä riippuvuutta. Globalisaatio ei ole uusi käsite, mutta 1990-luvulla internetin saatavuuden paraneminen kiihdytti globalisaatiota merkittävästi. 2000-luvulla älypuhelimet ja sosiaalinen media lisäsivät verkostoitumista. Matkustaminen, työnteko ja opiskeleminen eri maissa helpottui. Kulttuuri ja tietotaito alkoivat levitä tehokkaasti verkostoissa ympäri maailman. (Timmermans & Katainen 2017, 6–7.)

Globalisaatio ja sen aiheuttama yhtenäiskulttuurin murentuminen eli kulttuuristen arvojen pirstaloituminen ja monimuotoistuminen on aiheuttanut painetta myös musiikkikasvatukseen muutokselle. Musiikin käsite on kokenut suuren muutoksen 1990-luvun puolen välin jälkeen tietoverkkojen ja musiikin digitalisaation myötä. Musiikki ei ole vain joidenkin mestarien tuottamaa taidetta, vaan sitä tuotetaan ja käytetään erilaisiin tarkoituksiin. Oppilaiden musiikillinen maailmankuva on kokenut rajun muutoksen. Nuorten erilaisia alakulttuureita syntyy kiihtyvällä tahdilla ja side taidemusiikkiin saattaa olla olematon. Musiikilliseen minäkuvaan ja maailmankuvaan vaikuttavat kodin, koulun ja ystävien lisäksi erilaiset verkostot. (Anttila & Juvonen 2002, 7–8, 18.)

Samaan aikaan käsitys oppimisesta muuttui. Behavioristista oppimiskäsitystä alettiin kritisoida voimakkaasti 1980- ja 1990-luvuilla ja korostettiin oppimista tiedon rakenteluna. Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on yhdensuuntaista tiedon siirtoa opettajalta oppilaalle. Konstruktivistinen näkemys taas pitää oppijaa aktiivisena toimijana, joka valikoi, muokkaa ja yhdistelee ympärillään olevaa tietoa oman sisäisen maailmansa mukaisesti. Ulkoa osaamisen sijaan oppimisessa painotetaan ymmärtämistä ja ongelman ratkaisua. Opettajan tehtävä on tukea oppijaa tiedonrakentelussa. (Siljander 2014, 8.0, 8.3.)

Edellä kuvattu muutos opettajalähtöisestä oppimisesta oppijalähtöiseen näkyy taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2017). Opetussuunnitelman mukaan jokainen ihminen nähdään ainutlaatuisena ja arvokkaana. Oppija nähdään aktiivisena toimijana, joka oppii asettamaan yksilölliset tavoitteet ja oppii toimimaan niiden mukaisesti. Oppimista tulisi edistää myönteisellä oppimisilmapiirillä ja rakentavalla palautteella. Oppiminen on vuorovaikutuksellista, moniaistillista ja kehollista tiedon rakentelua. Tavoitteena on tukea oppijan oppimis- ja harjoittelutaitojen kehittymistä, kriittistä ajattelua, elinikäistä oppimista sekä musiikin hyödyntämistä elämän eri osa-alueilla. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan arvioinnin tulee tapahtua myönteisessä hengessä tukien opintojen edistymistä. Keskeisenä arvioinnissa on itsearviointi ja vertaisarviointi. Tämä tukee myös oppimaan oppimista ja itseohjautuvuutta. (Opetushallitus 2017, 10–11, 51.)

Vähitellen myös laulunopetus on joutunut kohtaamaan yhtenäiskulttuurin murtumisen. Ajatus siitä, kuka voi oppia laulamaan, on muuttunut. Ava Nummisen uraauurtavassa väitöstutkimuksessa kävi ilmi, että myös laulutaidottomina itseään pitävät voivat kehittyä laulamissa. (Numminen 2005, 254.) Lisäksi viime vuosikymmeninä eri laulutyylien tutkimus on ottanut suuria harppauksia eteenpäin (Mesiä 2019, 59).

Yhden selkeän ääni-ihanteen rinnalle ovat nousseet tasavertaisesti eri musiikkityylien ääni-ihanteet. Tämä nostaa oppijan tavoitteet opetuksen keskiöön, mikä tarkoittaa opetuksen yksilöllistämistä, henkilökohtaistamista ja myös oppijan vastuun kasvattamista. Opetuksessa voidaan valita oppijan tarpeeseen sopiva laulaja ja musiikkityyli sekä pedagoginen lähestymistapa. Tässä muutoksessa opettajan rooli muuttuu ohjaavaksi. Opettajan tehtävä on tukea laulajaa löytämään oma äänensä ja musiikillinen identiteettinsä sekä antaa työkaluja oman äänen kehittämiseen. (Unkari-Virtanen 2021, 18–19.) Jotta oppijan tavoitteet toteutuvat laulunopetuksessa, opettajan tulisi aina ymmärtää oma taustansa ja mieltymyksensä. Opetuksen lähtökohdaksi otetaankin usein ääniterveyttä tukeva laulutapa. (Mesiä 2019, 167–168.)

Laulunopettajien keskuudessa on viime vuosina noussut esiin tarve sanallistaa uutta opettajuutta. Vuonna 2021 Laulupedagogit ry ryhtyi kokoamaan laulunopet-

tajan eettistä ohjeistusta. Sisältöä koottiin laulunopettajilta ja laulopedagogiopiskelijoilta. Vuoden 2022 Laulopedagogit ry:n koulutuspäivillä aihetta käsiteltiin luennon muodossa ja keskusteluissa koottua materiaalia hiottiin pienryhmissä. Syksyllä 2022 ohjeistuksen lopullista muotoa vielä työstetään. Keskustelun keskiöön nousivat tasa-arvo, kunnioitus, turvallisen tilan luominen, opettajan valta-aseman tunnistaminen sekä oppilaan rajojen tunnistaminen ja kunnioittaminen. Pidettiin tärkeänä, että arvioinnin tulee olla rakentavaa ja kohteena on vain tekeminen, eikä koskaan oppilaan persoona. (Laulopedagogit ry 2022.)

Opettajan oman työn reflektointi ja opetusmenetelmien kehittäminen nähtiin olennaisena osana opettajuutta. Opetuksen tulee olla oppilaslähtöistä eli jokaisen oppilaan kohdalla asetetaan yksilölliset tavoitteet ja käytetään oppilaalle sopivia menetelmiä. Opettajan tulee antaa tilaa oppilaan taiteen tekemiselle. Opettajan esteettiset mieltymykset eivät saisi vaikuttaa opetuksen sisältöön. Opettajan tulisi käyttäytyä kunnioittavasti myös suhteessa kollegoihin ja muihin sidosryhmiin. (Laulopedagogit ry 2022.)

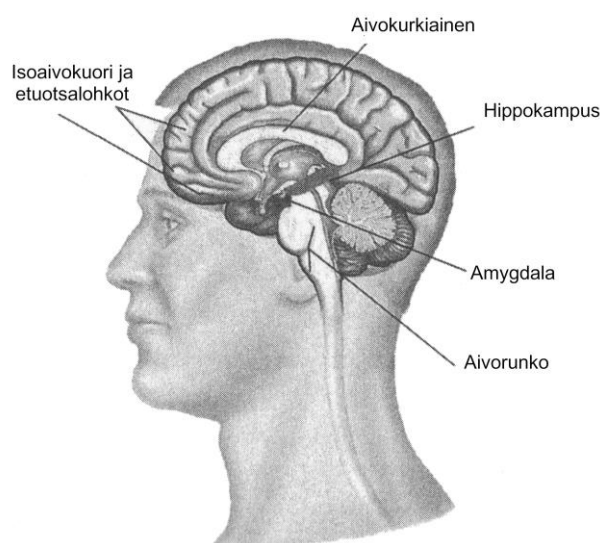
Jotta opetus olisi totuudellisesti oppijalähtöistä, tarvitaan dialogia opettajan ja oppijan välille. Dialogi on keskustelua, jossa kuunnellaan toista mielenkiinnolla. Tarkoituksena ei ole löytää lopullista totuutta, vaan tavoitteena on löytää yhdessä uusia ratkaisuja. Dialogisuuteen kuuluu se, että osapuolet puhuvat omasta näkökulmastaan ja asettuvat toistensa asemaan. Dialogisuuteen kuuluu tärkeänä osana opettajan itsereflektio ja oman valta-asemansa tunnistaminen. Olennainen osa musiikinopiskelua on sekä opettajan että oppijan kyky kuunnella, kysyä ja ymmärtää yhdessä. (Jordan-Kilkki & Pruuki 2012, 18–24.)

Laulunopettaja tarvitsee uudenlaisia pedagogisia työkaluja, jotta oppijalähtöinen oppiminen toteutuu. On oltava keinoja turvallisen ja myönteisen oppimisilmapiirin luomiseen. Opettajan on osattava arvioida omaa toimintaansa sekä omia vuorovaikutustaitojaan. Lisäksi tarvitaan työkaluja oppijan itseohjautuvuuden, itsearvioinnin ja oppimaan oppimisen tueksi. Jotta laulunopettaja voi opettaa oppilastaan oppimaan, tulee tietää, mitä oppiminen on ja miksi turvallinen oppimisilmapiiri on olennainen osa oppimista. Lisäksi on tiedettävä, miten lauluinstrumentti eroaa merkittäväällä tavalla muista soittimista.

2.2 Oppiminen ja aivot

Ihmisen aivot ja hermosto ovat plastisia eli muovautuvia. Tämä mahdollistaa oppimisen. Muovautuminen jatkuu läpi elämän. (Kauranen 2011, 317.) Aivoissa on miljardeja hermosoluja, joiden välillä tieto kulkee sähkökemiallisesti. Oppiminen alkaa, kun aistiärsyke, esimerkiksi näköhavainto, avaa uuden yhteyden solusta toiseen. Toistuva ärsyke vahvistaa tätä hermorataa. Oppimisen alussa hermoverkko on hatarampi, mutta harjoittelun edetessä se vahvistuu ja tihentyy. Viestit kulkevat hermostoa pitkin jatkuvassa vuorovaikutuksessa aivoilta tuki- ja liikuntaelimistölle ja takaisin. (Eloranta 2007, 217–218.)

Aivojen rakenne on kerroksainen (KUVA 1). Ensimmäisessä kerroksessa syvimällä aivorungon alueella sijaitsevat alkeellisimmat järjestelmät, jotka säätelevät kehollisia toimintoja kuten uni-valverytmiä, nälkää, vaaran ja turvan kokemusta. Tätä osaa voidaan kutsua kehoaivoiksi. Toisen kerroksen eli limbisen järjestelmän tehtävänä ovat perustavat muistitoiminnot (*hippokampus*), tunnenerkitysten määrittely (*amygdalassa*) ja hormonien säätely. Tätä aivojen osaa voidaan kutsua tunneaivoiksi. Kolmantena kerroksena isoivokuori ympäröi alemmat kerrokset ja pystyy monimutkaiseen toimintaan. Se yhdistelee aisti- ja kokemustietoa ja pystyy havainnointiin, tarkkaavaisuuteen ja suunnitteluun. Isoivokuori muotoutuu kokemuksen seurauksena. Tätä osaa voidaan kutsua ajattelu-aivoiksi. (Siegel 2007, 34–35; Sajaniemi ym. 2015, 25–26.)



KUVA 1. Aivojen kerroksainen rakenne (Siegel 2007, 33, käännetty suomeksi).

Ympäristömme on täynnä ärsykeitä. Ihmisen aivot voivat valita, mihin kohdistavat tarkkaavaisuutensa. Aivot laittavat ärsykkeet tärkeysjärjestykseen, koska eivät voi prosessoida kaikkea tietoa. Aivolle kulkee riisuttu kuva todellisuudesta. (Nilsonne 2014, 25.)

Tarkkaavaisuus voidaan jakaa ulkoisesti ja sisäisesti ohjautuvaan kontrolliin. Ulkoisesti ohjautuvassa kontrollissa ulkoinen ärsyke kiinnittää tarkkaavaisuutemme. Sisäisesti ohjautuvassa valitaan tarkkaavaisuuden kohde ennen tarkkailua. Ulkoinen auttaa reagoimaan äkillisiin ulkoisiin vaaratekijöihin. Sisäinen auttaa keskittymään oleelliseen. Sisäistä ohjausta voidaan kehittää harjoittelemalla. (Nilsonne 2014, 30–32.) Tarkkaavaisuuden tietoinen suuntaaminen on hankalaa stressaavissa tilanteissa (Sajaniemi ym. 2015,157).

2.3 Oppiminen ja hermosto

Ihmisen hermosto voidaan jakaa somaattiseen eli tahdonalaiseen ja autonomiseen eli tahdosta riippumattomaan hermostoon. Somaattinen hermosto vastaa motorisesta toiminnasta eli liikkeen säätelystä. Autonominen hermosto vastaa aivojen, sydämen, hengityksen, sisäelinten ja rauhasten toiminnasta tahdosta riippumatta. Autonominen hermosto voidaan jakaa vielä sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattista hermostoa voi verrata kaasupolkimeen ja parasympaattista hermostoa jarrupolkimeen. (Kauranen 2011, 45; Stahl & Goldstein 2011, 52.)

Sympaattinen hermosto on vastuussa kehon aktivoinnista. Sen tehtävä on valmistaa meidät ulkoisille haasteille. Sympaattisen hermoston aktivoitumista kutsutaankin usein taistele tai pakene -tilaksi tai stressireaktioksi. Parasympaattinen hermosto on vastuussa levosta, kasvusta, uusiutumisesta, lisääntymisestä ja energian palauttamisesta. Parasympaattisen hermoston aktivoitumista voisi kutsua lepää ja sulattele -tilaksi. Näiden järjestelmien tulisi toimia tasapainossa. (McKeown 2021, 122.)

Aivot seuraavat koko ajan ulkoista ja sisäistä ympäristöä. Jos ne havaitsevat vaaran, keho siirtyy hälytystilaan ja valmistautuu joko taistelemaan tai pakenemaan. Lihakset jännittyvät, leuat kiristyvät, hengitys nopeutuu, sydämen syke ja verenpaine nousevat sekä stressihormonien tuotanto lisääntyy. Huomio kaventuu ja keskittyy vaaran kohteeseen. Toisaalta immuunijärjestelmä, ruoansulatus ja lisääntymistoiminnot pysähtyvät. Jos stressitila kroonistuu, seurauksena voi olla fyysisiä tai psyykkisiä oireita kuten ahdistusta, masennusta, heikentynyt kyky muistaa tai keskittyä, päänsärkyä, sydäntauteja tai ruoansulatusoireita. (McKeown 2021, 122, 124; Siira & Saarinen 2021, 97.)

Stressireaktio alkaa aina, kun kokee vaaraa, vaikka vaara ei olisi todellinen. Aivot eivät erota psyykkistä ja fyysistä vaaraa eli omat tunteet ja ajatukset voivat synnyttää vaaran tunteen (Stahl & Goldstein 2011, 51, 53). Taistele- ja pakene-tilassa ihminen on reaktiivinen, eikä pysty ohjaamaan toimintaansa tai ottamaan ohjeita vastaan (Sajaniemi ym. 2015, 114.)

Parasympaattinen hermoston aktivoituu, kun vaaran tunne on ohi ja ihminen kokee olonsa turvalliseksi. Mieli rauhoittuu, sydämen syke laskee ja ruoansulatus aktivoituu. Parasympaattisen hermoston tärkein hermo on vagus- eli kiertäjähermo. Vagus kiinnittyy kaikkiin sisäelimiin ja on vastuussa niiden toiminnasta. Se on vastuussa myös hengityksestä, äänentuotosta ja nielemisestä. (McKeown 2021, 122-124.)

Parasympaattisen hermoston aktivoituessa hengitys syvenee ja rauhoittuu. Ihminen suuntaa katseensa ja kuuloaistinsa kohti toisia ihmisiä ja ottaa parhaiten vastaan toisten ihmisten viestejä. Myös tunneviestit välittyvät paremmin. (Sajaniemi ym. 2015, 101.) Muun muassa rauhallinen syvä hengitys ja pitkä uloshengitys stimuloivat vagus-hermoa ja auttavat kehoa siirtymään lepotilaan. Vagus-hermon stimulaatio helpottaa ahdistusta, masennuksen oireita ja vähentää stressihormonien tuotantoa. (McKeown 2021, 136.)

Tunteet, ajatukset ja lihakset heijastuvat toisiinsa. Kun koemme tilanteen uhkavaksi tai odotamme jotakin hankalaa tai epämiellyttävää, lihakset jäykistyvät. Kehon sulkeutuu ja vetäytyy kasaan. Kun tunnemme olomme turvalliseksi tai on tapahtumassa jotakin mieluisaa, lihakset rentoutuvat. Kehon asento muuttuu

avoimeksi. Samat asennot toistuvat eri kulttuureissa. Kiinnostunut henkilö kurkottaa eteenpäin ja ahdistunut vetäytyy. Toisaalta asento vaikuttaa tunnekokemukseen eli asennolla voi vahvistaa siihen liittyvää tunnetta. (Siira & Saarinen 2021, 52, 61, 69–70.)

Kaikki tarkkaavaisuus ja oppiminen tarvitsevat stressijärjestelmän aktivoitumisen. Hermosolujen aineenvaihdunta kiihtyy, aivot muuttuvat muovautuvammiksi ja uusia neuroyhteyksiä syntyy helposti. Muistin ja oppimisen kannalta tärkeät amygdala, hippokampus ja etuotsalohko (KUVA 1) säätelevät stressijärjestelmää. Jos stressitila pitkittyy, ajatteluaiivot väsyvät ja ainoastaan aivojen alemmat osat pysyvät aktiivisina. Oppimisen edellytykset heikentyvät. (Sajaniemi ym. 2015, 30–31.)

Aivojen alimpien osien ja autonomisen hermoston tehtävä on pitää meidät hengissä. Kehoaivot toimivat reaktiivisesti ympäristön kanssa. Tunneaivot antavat tilanteille tunnemerkituksen. Ajatteluaiivot eli aivokuoren alue ohjaa ja tynnyttelee tunneaivojen viestejä. Jos kehoaivojen saama viesti vaarasta on voimakas, tunneaivot ottavat vallan, eikä ajatteluainvojen tynnyttely auta rauhoittamaan kehoa. (Sajaniemi ym. 2015, 32, 110–111.)

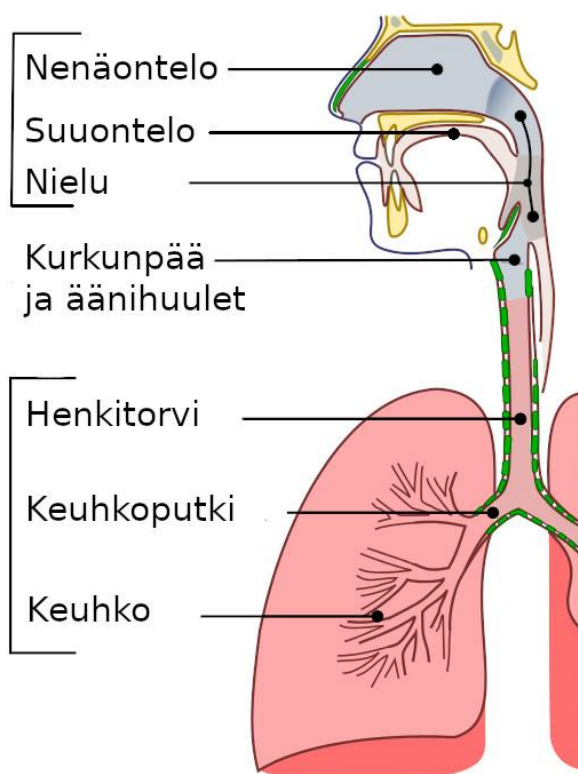
Stressin säätelytaito onkin oleellista, jotta aivot pysyvät sopivan aktiivisina. Tällaisia taitoja ovat kyky pysyä yhteydessä muihin ihmisiin stressin lisääntyessä sekä ajattelemisen ja tarkkaavaisuuden kohdentamisen taidot. Merkit vaarasta tai turvasta saadaan myös toisten yksilöiden kautta esimerkiksi kehon asennon, ilmeiden ja äänen perusteella. Toisten ihmisen viestimä turvan tunne voi siis rauhoittaa, jos oma säätelyjärjestelmä ei riitä. (Sajaniemi ym. 2015, 31–32, 110–111.)

Edellisten tietojen valossa oppiminen onnistuu parhaiten turvallisessa ympäristössä. Silloin oppija pystyy keskittymään ja ottamaan vastaan ohjeita. Opettajan taito rauhoittua voi auttaa oppijaa stressin säätelyssä. Oppijan omat tunteet ja ajatukset voivat aiheuttaa stressiä. Taito kohdata epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia vähentää oppijan stressiä.

2.4 Lauluinstrumentin erityispiirteet

Miksi laulamme? Ihmisääntä on käytetty kaikissa kulttuureissa kommunikaation välineenä, merkkiääninä ja osana erilaisia rituaaleja. Laulamisella tai lauluäänen kuuntelemisella on mahdollista käsitellä tunteita. Surua helpotetaan tai pelko ylitetään laulamalla. Vanhempi luo tunnesidettä lapseen laulamalla. Toisaalta laulaminen ei aina tapahdu yhteisöissä. Sekä lapset että aikuiset laulavat yksinään. Geneistä ei ole löydetty syytä laulamiselle, mutta silti laulamme. Laulaminen kietoutuu vahvasti ihmisyyteen. Voisi sanoa, että laulamme, koska meidän täytyy. (Potter & Sorrell 2011, 16–19.) Oma ääni on erottamaton osa ihmistä ja hänen persoonaansa. Siksi lauluinstrumentti eroaa kaikista muista soittimista merkittäväällä tavalla.

Ihmisääni syntyy (KUVA 2), kun keuhkoista virtaava uloshengitysilmä saa kurkunpäässä olevat äänihuulet värähtelemään. Tämä ääni virtaa äänihuulten yläpuolisten onteloiden eli nielun, suun ja nenän läpi. Ääni voimistuu ja saa kullekin ihmiselle ominaislaatuisen äänenvärin. (Aulanko 2014, 136.)



KUVA 2. Äänentuottoelimistö (Wikipedia commons 2010, käännetty suomeksi).

2.4.1 Motorinen oppiminen

Äänen tuottaminen ja laulaminen on ihmiselle luonnollista, mutta Laukkanen ja Leino kumoavat harhaluulon, että ihmisellä olisi syntyessään automaattisesti terve äänentuoton tekniikka. Näin ei ole, vaan myös lapsen ääni voi rasittua. (Laukkanen & Leino 1999, 18.)

Motorinen taito tarkoittaa tahdonalaista kehon osien liikettä, jolla on tavoite (Jaakkola 2010, Luku 3.2). Ihmisäänen tuotto on monien eri lihasten koordinoitua motorista toimintaa (Aulanko 2014, 136) eli laulaminen on motorinen taito. Motorinen toiminta on informaationkäsittelyprosessi. Ympäristön ärsykkeet otetaan vastaan aistinelimillä, keskushermosto käsittelee tiedon ja valittu liike tuotetaan hermoston ja luurankoli hasten avulla. (Kauranen 2011, 120.) Näin ollen lauluäänen harjoittelua voidaan lähestyä niin kuin mitä tahansa lihasten avulla tapahtuvan toiminnan harjoittelua.

Motorisen harjoittelun kannalta tärkeitä aisteja ovat näkö-, kuulo-, tunto- ja proprioseptinen aisti. Näköaisti dominoi ihmisen muita aisteja. Sen kautta saadaan suurin osa kehon ulkopuolisesta informaatiosta, ja tämä informaatio priorisoidaan muiden aistilähteiden informaation edelle. Näköaistin avulla ihminen hahmottaa ympäristöään ja itseään suhteessa siihen. Ihminen pystyy keskittämään näköalueensa tarkasti pienelle alueelle tai laajentamaan sitä havaitsemaan koko ympäristöään. (Kauranen 2011, 156–157.)

Kuuloaistilla ihminen havainnoi ympäristöään, saa palautetta suorituksestaan (instrumentin ääni) ja kuulee ohjaajan ohjeet. Tuntoaisti viestii, mitä kehossa tapahtuu. Ihon tuntoresseptorit viestivät kivusta, kosketuksesta, paineesta, värinästä, lämpötilasta ja asennosta. Proprioseptinen aisti viestii kehon sisäisistä tuntemuksista. Kehon sisäiset aistinelimet, proprioseptorit, tunnistava erilaisia kehon sisäisiä ärsykejä kuten liike, venytys, paine ja värinä keräten tietoa kehon eri osien asennoista ja liikkeistä. (Kauranen 2011, 163, 166, 169.)

Huomiokyky on keskeinen motorisessa oppimisessa. Ohjaajan tulee ohjata oppijan huomio tehtävän kannalta olennaisiin toimintoihin. Optimaalisen suorituksen

kannalta on tärkeitä, että huomio keskitetään yhteen asiaan. Huomion jakautuminen heikentää motorista suorituskkyä. (Kauranen 2011, 364.) Myös lauluharjoittelussa on hyödyllistä kehittää proprioseptistä aistia, huomion suuntaamista tietoisesti tärkeään aistikokemukseen sekä kykyä siirtää huomio kehon ulkoisten ja sisäisten aistiärsykkeiden välillä.

2.4.1 Psykofyysisyys

On hyvä ymmärtää, että äänentuottoelimistön ensisijainen tarkoitus ei ole äänen tuottaminen. Hengitys on kaasujen vaihtoa varten. Äänihuulten ensisijainen tehtävä on estää vierasesineiden pääsy henkitorveen nieltäessä. Myös ponnistettaessa äänihuulet suljetaan, jotta keuhkoissa oleva ilmanpaine tukee rintakehää ja selkärankaa. Nielun, suun ja nenän ensisijainen tehtävä on osallistua hengitykseen ja ravinnonottoon. (Laukkanen & Leino 1999, 22, 33, 61.) Vagus-hermo on vastuussa hengityksestä, äänentuotosta ja nielemisestä. (McKeown 2021, 122–124.)

Näitä elämälle välttämättömiä toimintoja säätelee siis tahdosta riippumaton hermosto. Näin ollen äänentuottoon käytettävät kehon osat ovat vain osittain hallittavissa tahdonalaisesti. Laulajan ajatukset, tunteet ja ympäristö vaikuttavat turvan tunteeseen ja tahdosta riippumattoman hermoston tilaan. Stressaavassa tilanteessa laulaja ei pysty pelkällä tahdonalaisella lihaksistolla hallitsemaan äänensä toimintaa. Keho saattaa painua kasaan, hengitys kiihtyä, leuat jännittyä ja äänentuotto hankaloitua. Toisaalta laulamiseksi tyypillinen syvähengitys ja pitkä uloshengitys stimuloivat vagus-hermoa eli lievittävät stressireaktiota (McKeown 2021, 136).

Näistä syistä laulaminen ja lauluharjoittelu tarvitsevat erityisen paljon turvallista tilaa. Seuraavassa luvussa kuvattu tietoisien läsnäolon harjoittelu voi auttaa kohtaamaan omat tunteet ja ajatukset sekä ympäristön avoimesti, hyväksyvästi ja myötätuntoisesti. Tietoisien läsnäolon harjoittelulla opetellaan myös huomion keskittämisen taitoa sekä kehitetään proprioseptistä aistia, joita motorinen oppiminen vaatii.

3 MINDFULNESS

3.1 Mindfulness-harjoittelun historia

Mindfulness eli tietoisien läsnäolon harjoittelu on valtavirtaistunut länsimaisessa kulttuurissa ja on käytössä lääketieteessä, neurotieteessä, psykologiassa, osana opetusta ja yritysmaailmassa (Stahl & Goldstein 2011, 37). Time-lehden vuonna 2014 julkaisemaa artikkelia The Mindful Revolution voidaan pitää yhtenä merkki-paaluna, joka toi tietoisien läsnäolon harjoittelun suuren yleisön tietoon. (Skarp 2019, 18).

Nykymuotoisen tietoisien läsnäolon harjoittelun juuret ovat 2500 vuotta vanhassa buddhalaisen psykologian perinteessä. Buddhalaisen psykologian mukaan ihmismielellä on tapana tehdä virheellisiä tai puutteellisia havaintoja maailmasta ja katsella sitä omien käsitysten ja ennakkoluulojen läpi. Mieltä tulee harjoittaa, jotta voimme nähdä itsemme ja maailman selkeästi. (Klemola 2013, 15–17.)

Klemola (2013) ja Silverton (2018) kuvaavat buddhalaista oppia, jonka osana on tietoisien läsnäolon harjoittelu ja joka tunnetaan nimellä neljä jaloa totuutta.

1. Ihmiselämän luonteeseen kuuluu kärsimys, tyytymättömyys ja epämiellyttävät kokemukset.
2. Kärsimys johtuu mielen halusta takertua, vaikka mikään ei ole pysyvää. Yritämme tavoitella asioita, joita emme voi saada. Yritämme pitää kiinni miellyttävistä asioista mahdollisimman pitkään.
3. Kärsimys lakkaa, kun ymmärrämme halujemme luonteen.
4. Tämä onnistuu seuraamalla kahdeksanosaista polkua, joka jakautuu kolmeen osaan:
 1. Viisaus eli neljän jalan totuuden ymmärtäminen
 2. Eettinen toiminta eli tee hyvää, älä pahaa ja ole myötätuntoinen
 3. Mielen eli tietoisien läsnäolon harjoittaminen.

Toisin sanoen voimme vähentää mielen aiheuttamaa kärsimystä, kun opettelemme pysähtymään, näkemään toimintamme selkeästi, päästämään irti sekä elämään arvojemme mukaista elämää. (Klemola 2013, 21–23; Silverton 2018, 14–15.)

Moderni buddhalaisuus syntyi 1800-luvulla aasialaisten ja länsimaisten aatteiden yhdistyessä. Rituaaleja karsittiin ja käytännön hyötyjä sekä tiedettä korostettiin. Tämä johti 1900-luvulla länsimaisen psykologian ja buddhalaisen ajattelun vuorovaikutukseen. (Husgafvel 2020, 63–64.) Pitkäaikainen meditaatioharjoittaja ja tutkija Jon Kabat-Zinn (2011) näki työssään Massachusettsin sairaalassa tarpeen auttaa kroonisista sairauksista kärsiviä, joita ei voitu lääkkeillä enää auttaa. Hän päätti tuoda meditaatioharjoittelun sairaalaympäristöön lähemmäs tavallisia potilaita ja lääkäreitä. Vuonna 1979 kyseiseen sairaalaan perustettiin stressinhallintaklinikka. Buddhalainen termistö siirrettiin lääketieteen kontekstiin, jotta mahdollisimman moni voisi hyötyä meditaation vaikutuksista. Tavoite ei ollut parantaa, vaan helpottaa oireita ja vähentää kärsimystä. Koska Kabat-Zinn yhdisti harjoituksia useista eri meditaatioperinteistä harjoitusohjelmaansa, päätettiin valita termi mindfulness, joka voidaan nähdä kattokäsitteenä näille perinteille. (Kabat-Zinn 2011, 286–288, 290, 292.)

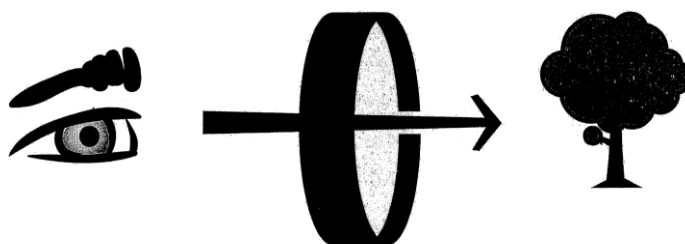
Jon Kabat-Zinnin kehittämä Mindfulness-pohjainen stressinhallintamenetelmä (Mindfulness-Based Stress Reduction eli MBSR) on nykyisin tunnetuin mindfulness-menetelmä. Tälle perustalle luotiin myös mindfulness-pohjainen kognitiivinen terapia (Mindfulness-Based Kognitive Therapy eli MBCT), joka keskittyy ensisijaisesti uusiutuvan masennuksen hoitoon. Suurin osa mindfulness-tutkimuksista tarkastelee näitä kahta menetelmää. (Husgafvel 2020, 46–47.) Muita mindfulness-harjoitteluun pohjautuvia terapiamenetelmiä ovat esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapia sekä dialektinen käyttäytymisterapia. (Silverton 2018, 19.)

MBSR-ohjelma toteutetaan kahdeksan viikon kurssina, johon sisältyy viikoittainen kahden ja puolen tunnin ryhmätapaaminen ja yksi hiljaisuudessa vietetty päivä. Jokaisella tapaamisella keskustellaan jostakin tietoiseen läsnäoloon liittyvästä teemasta ja opetellaan uusi harjoitus. Lisäksi keskustellaan viikon aikana esiin nousseista kysymyksistä. Osallistujille annetaan kotitehtäviä ja heitä ohjataan harjoittelemaan itsenäisesti päivittäin tunnin ajan. Osallistujat haastatellaan kurssin aluksi ja lopuksi. (Brandsma 2017, 6–7.)

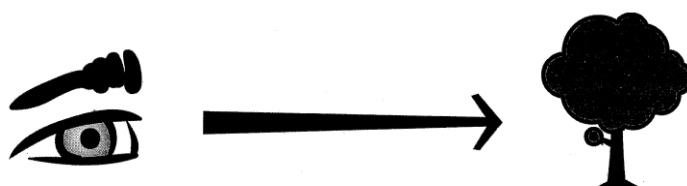
3.2 Egotietoisuus ja kehotietoisuus

Ihmismielellä on kyky hahmottaa itsensä kahdella tavalla: osana ajan jatkumoa tai tässä hetkessä (Farb ym. 2007, 313–314.) Mielen eri puolia voidaan kutsua tekeväksi ja olevaksi mieleksi. Tekevä mieli auttaa tehtävän toteuttamisessa ja suuntautuu aina seuraavaan tehtävään. Oleva mieli auttaa pysähtymään ja tarkastelemaan kokemuksen kaikkia puolia, joita emme huomaisi tehtävää tehdessä. (Silverton 2018, 38–39.)

Timo Klemola (2013) kutsuu mielen eri puolia egotietoisuudeksi ja kehotietoisuudeksi. Egotietoisuus elää menneessä ja tulevassa. Se on sisäinen puheemme, joka selittää, arvioi ja kritisoi jokaista kokemustamme. Hahmotamme ja järjestämme maailmaa selityksillä, teorioilla ja malleilla. Kun katsomme maailmaa, näemme sen egotietoisuuden läpi suodattuneena (KUVA 3). Egotietoisuuden avulla ihminen pystyy luomaan abstrakteja käsitteitä, mutta kielteinen sisäinen puhe voi aiheuttaa myös kärsimystä. Tietoisien läsnäolon harjoittelun tavoitteena on huomata egotietoisuuden luoma suodatin ja nähdä maailma sellaisena kuin se todellisuudessa on (KUVA 4). (Klemola 2013, 44–46, 169–170.) Mielen sisäinen puhe on siis vain egotietoisuuden luoma selitys kokemukselle, eikä vastaa koko todellisuutta.



KUVA 3. Egotietoisuus (Klemola 2013, 169).



KUVA 4. Aistitietoisuus (Klemola 2013, 167).

Kehotietoisuus on taas aina läsnä tässä hetkessä ja siihen kuuluvat kaikki suorat aistihavainnot sekä kehon tuntemukset. Kun keskitymme kehoomme ja aisteihimme, palaamme tähän hetkeen. Kehotietoisuutta voi harjoittaa kehittämällä proprioseptistä aistia. Kehon sisäisillä proprioseptisillä aistinelimillä voi tuntea kehon asennot ja liikkeet. Kehotietoisuutta käyttäen on mahdollista liikuttaa kehoa sisältä ohjautuen ulkopuolelta tulevan ohjauksen sijaan. Tarvitsemme mielen molempia puolia. Egotietoisuus selittää maailmaa ja kehontietoisuus rauhoittaa tähän hetkeen. (Klemola 2013, 50–51.)

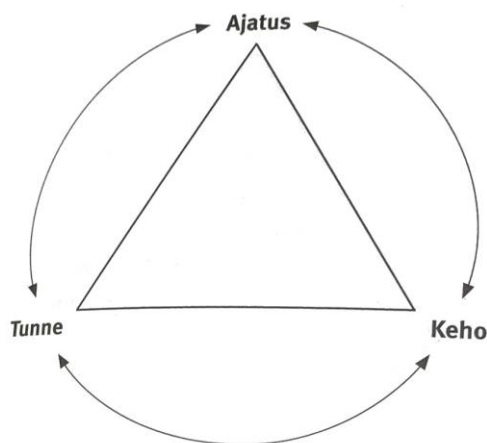
3.3 Mindfulness-harjoittelun periaatteet

Tietoisien läsnäolon harjoittelun tarkoitus on olla ja toimia mahdollisimman täysipainoisesti tässä hetkessä. Nykyhetki on ainoa hetki, joka meillä on. Vain juuri tällä hetkellä voimme tuntea, kokea, toimia tai ajatella. Vain tähän hetkeen voimme vaikuttaa. (Kabat-Zinn 2007, 63–65.)

Jotta voisi olla tietoisesti läsnä, on harjoitettava vähentämään automaattiohjausta. Automaattiohjaus tarkoittaa sitä, että reagoimme tiedostamatta ja huomaamatta vanhojen tapojen perusteella, vaikka reaktio ei juuri siinä tilanteessa olisi hyödyllinen. Automaattiohjaus voi liittyä myös kehollisiin tapoihin ja siihen, kuinka kehollamme reagoimme tilanteisiin. Automaattiohjausta tarvitaan monimutkaisiin ja rutiininomaisiin tehtäviin, mutta automaattinen toiminta ei ole tietoisesta toimintaa. Tapoja ja toimintamalleja on hankala muuttaa. Harjoituksen avulla voimme opetella vähentämään automaattiohjausta ja valitsemaan reaktioimme tilanteisiin sopiviksi eli opetellaan tietoisesti toimimista. (Stahl & Goldstein 2011, 139–140; Silverton 2018, 34–35.)

Mieli ja keho synnyttävät jatkuvasti ajatuksia, tunteita ja kehollisia tuntemuksia. Peter Fowelin (2019) kuvaa kehon aistimuksia, tunteita ja ajatuksia tietoisuuskolmiona (KUVA 5), jonka kärjet vaikuttavat kehämäisesti koko ajan toisiinsa. Ne myös luovat jatkuvasti toisiaan. Esimerkiksi ajatus voi aiheuttaa tunteen, joka voi aiheuttaa kehon aistimuksen. Useimmiten tämä vuorovaikutuksen kehä toimii automaattisesti ja tiedostamattomasti. Elämässä joutuu kohtaamaan epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia. Ihmisen luonnollinen reaktio on päästä niistä eroon. Joko

ne yritetään kokonaan jättää huomaamatta tai niitä jäädään vatvomaan. Tietoisien läsnäolon harjoituksissa pysytään tietoisena tästä kolmiosta ja opetellaan suhtautumaan hyväksyvästi ja mielenkiinnolla kehon tuntemuksiin, tunteisiin ja ajatuksiin. (Fowelin 2019, 41–42, 117–119.)



KUVA 5. Tietoisuuskolmio (Fowelin 2019, 119).

Kun miellyttävään tai epämiellyttävään kokemukseen ottaa etäisyyttä, suhtautuu lempeästi ja yrittämättä muuttaa sitä, on mahdollisuus nähdä kokemus eri näkökulmista. On mahdollisuus huomata, että kokemus ei ole sama kuin menneisyydessä vaan muuttuu, eikä ole samanlainen kuin aiemmin. On mahdollisuus nähdä kokemus sellaisenaan ja mahdollisuus reagoida tilanteeseen sopivalla tavalla, eikä niin kuin aina ennen. (Silverton 2018, 43–44.)

Jon Kabat-Zinnin (2007) mukaan tietoisien läsnäolon harjoitteluun kuuluu aloittelijan mieli. Se auttaa näkemään kokemuksen aina uutena sen sijaan, että olettaa asioiden tapahtuvan niin kuin aina ennenkin. Harjoitteluun kuuluu myös arvostelemattomuus. On tultava tietoiseksi mielen jatkuvasta arvostelusta, leimaamisesta ja luokittelusta. Kun harjoituksen aikana mieli alkaa arvostella toimintaa, huomataan tämä ja palautetaan huomio lempeästi takaisin kohteeseen. Harjoituksessa luovutaan yrittämisestä eli ei yritetä saada harjoituksella jotakin lopputulosta aikaan. Ainoa päämäärä on tulla omaksi itseksi. Harjoituksessa on hyvä päästää irti takertumisesta, toiveista ja odotuksista eli hyväksyä maailma sellaisena kuin se on. Luottamus itseen, omaan kokemukseen ja harjoitteluun on tärkeää. Koska jokainen ihminen on erilainen, on turha verrata harjoitusta toiseen. Lisäksi harjoitukseen kuuluu olennaisena osana kärsivällisyys itseä, harjoittelua ja kehittymistä kohtaan. (Kabat-Zinn 2007, 67–76.)

3.4 Mindfulness-harjoitukset

Tietoisien läsnäolon harjoitukset voidaan jakaa muodollisiin ja epämuodollisiin harjoituksiin. Muodollisessa harjoituksessa varataan harjoitukselle aika ja asetetaan tekemään harjoitusta. Epämuodollinen harjoittelu on tietoista läsnäoloa arjen toiminnoissa. (Stahl & Goldstein 2011, 40.)

Harjoituksessa on aina jokin ankkuri eli kohde, johon huomio kohdistetaan tietoisesti. Huomio voidaan kohdistaa hengitykseen, kehon tuntemuksiin, aistikokemuksiin, ajatuksiin tai tunteisiin. Huomio voi keskittyä myös kaikkeen havaintokentässä. (Stahl & Goldstein 2011, 68, 114–116.) Harjoitukseen kuuluu aina myötätuntoinen, hyväksyvä, avoin suhtautuminen itseen ja ympäröivään maailmaan (Segal, Williams & Teasdale 2014, 204–205). Toisaalta hyväksyminen ei tarkoita passiivista alistumista, vaan tavoitteena on nähdä asiat ilman torjuntaa tai ennako-oletusta (Husgafvel 2020, 70).

Muodollinen harjoitus tehdään perinteisesti istuen. Harjoituksen tarkoitus on pitää huomio tässä hetkessä ja seurata ympäröivää maailmaa avoimesti, kiinnostuneena ja ilman arvostelua. Jos huomio harhautuu menneeseen tai tulevaan tai mieli alkaa arvostella kokemusta, huomio palautetaan lempeästi kehon tuntemuksiin, usein hengitykseen. (Stahl & Goldstein 2011, 113–114.)

Muodollinen harjoitus: Hengityksen seuraaminen

1. Istu mukavasti tai asetu makuulle lattialle.
2. Kohdista huomiosi hengityksen liikkeisiin esimerkiksi vatsan alueelle.
3. Seuraa hengitystä yrittämättä muuttaa sitä.
4. Kun huomaat, että huomio on siirtynyt pois kehosta, pane merkille mielenkiinnolla, mihin huomio kohdistui ja palauta huomio sitten lempeästi takaisin hengitykseen.
5. Kun huomaat arvostelevasi harjoitusta, esimerkiksi ”Onpa tylsää” tai ”Miksei mitään tapahdu?”, pane tämä merkille mielenkiinnolla ja palauta huomio hengitykseen. (Kabat-Zinn 2007, 97.)

Tietoisen läsnäolon harjoituksissa on hyvä ymmärtää mielen harhaileva luonne. Mieli harhailee menneeseen ja tulevaan ja unohtaa keskittyä juuri käsillä olevaan hetkeen ja tekemiseen. Tämä on osa harjoitusta. Kun huomataan, että mieli harhailee, palautetaan se takaisin harjoitukseen lempeästi ja arvostelematta. Harjoitus on jatkuvaa harhautumista ja takaisin palauttamista. (Stahl & Goldstein 2011, 69.)

Epämuodollisessa harjoituksessa ankkurina voi toimia mikä vain kohde elämässä esimerkiksi jokin lauluharjoittelun osa-alue. Vuorovaikutustilanteessa harjoituksen ankkurina toimii toinen ihminen, johon huomio kohdistetaan ja johon suhtaudutaan hyväksyvästi. Vuorovaikutustilanteessa voidaan käyttää tietoisien kuuntelemisen taitoa.

Tietoiseen kuuntelemiseen kuuluu avoimuus toisen näkökulmalle. Kuunnellaan toista ilman ennakkokäsityksiä tai arvostelua. Jos huomataan alkamassa oleva automaattinen reaktio tilanteeseen, otetaan siihen etäisyyttä ja kohdistetaan huomio taas puhujaan. Erityisen tärkeää vuorovaikutustilanteessa on aloittelijan mieli. Tämä tarkoittaa, että suhtaudutaan jokaiseen ihmiseen ja tilanteeseen uutena ilman ennakkokäsityksiä. (Stahl & Goldstein 2011, 197–203.)

Harjoitus: Automaattisen reaktion pysäyttäminen

1. Kun huomaat automaattisen reaktion alkavan, pysähdy.
2. Tarkkaile hetki kehon reaktioita, ajatuksia ja tunteita.
3. Suhtaudu niihin hyväksyvästi ja myötätunnolla.
4. Päästä irti eli anna reaktion olla.
5. Valitse tilanteeseen sopiva reagoititapa. (Fowelin 2019, 148–149.)

Ainakin seuraavat harjoitukset kuuluvat yleensä MBSR-kurssiin. Kehoskannauksessa siirretään huomio eri kehon osien välillä ja havainnoidaan aistein kehon erilaisia tuntemuksia. Tietoinen hengittäminen tapahtuu istuen ja hengityksen liikkettä ja siihen liittyviä kehon tuntemuksia seuraten. Istumaharjoitus voidaan tehdä myös siirtämällä huomiota kehon tuntemusten, äänien, tunteiden ja ajatusten välillä. Erilaiset tietoisien liikkeen seuraamisen harjoituksissa, kuten tietoisessa joogassa tai tietoisessa kävelyssä, huomio kiinnittyy kehon liikkeen aiheuttamiin tuntemuksiin. (Brandsma 2017, 8–9.)

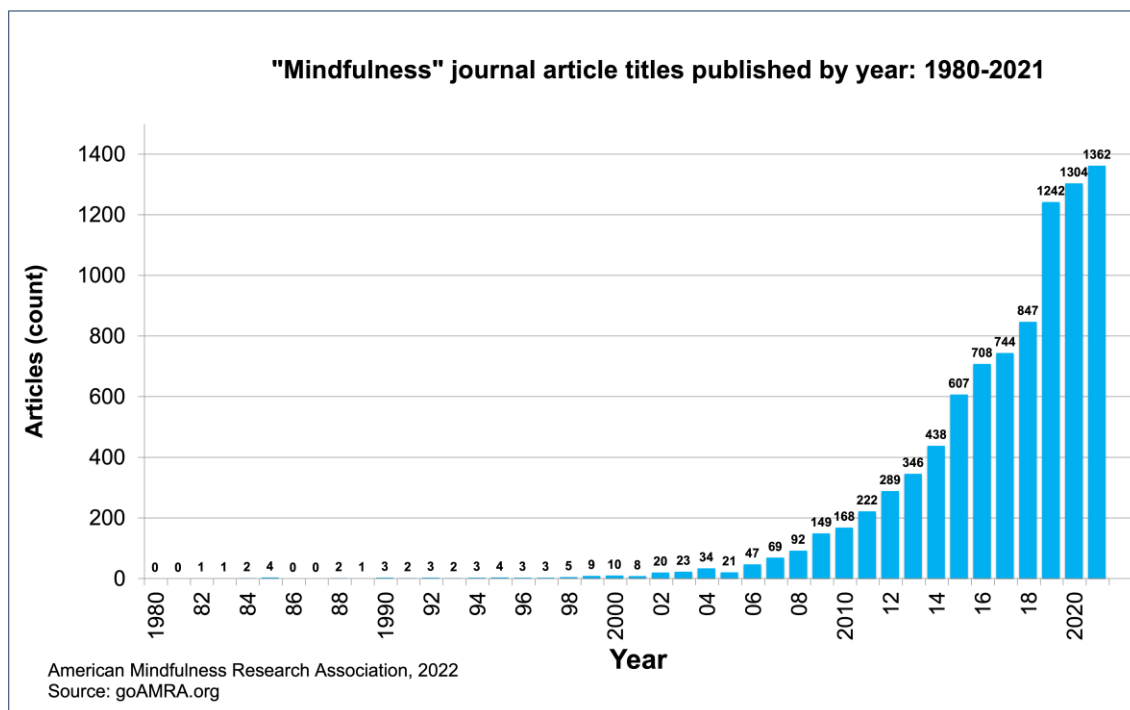
Epämuodollinen harjoitus laulajalle: Tietoinen leuan liikkeen seuraaminen

1. Laula laulua tai lauluharjoitusta.
2. Kohdista huomiosi leuan alueen tuntemuksiin ja liikkeisiin. Onko leuka jännittynyt vai rento? Mihin suuntaan se liikkuu ja kuinka paljon?
3. Jos huomio harhautuu johonkin muuhun kohteeseen, palauta huomio lempeästi takaisin leukaan.
4. Jos huomaat arvostelevasi leuan toimintaa, itseäsi, ääntäsi, tilannetta tai jotakin muuta, pane tämä merkille mielenkiinnolla ja palauta huomio lempeästi takaisin leuan tuntemuksiin.
5. Pohdi harjoituksen jälkeen ilman arvostelua, mitä tapahtui.

Opettajan oma tietoisien läsnäolon tila vaikuttaa merkittäväällä tavalla ohjauksen kulkuun. Peter Fowelin (2019) muistuttaa, että opettajan pedagogisen asenteen tulee olla tietoinen ja hyväksyvä. Harjoitusten kulkuun tulisi suhtautua uteliaasti ilman ennakko-odotuksia. Ohjaajan tulisi olla vain tarkkailija ja kuulla oppijan kokemus harjoituksesta, eikä tehdä liian nopeasti johtopäätöksiä harjoituksen tapahtumista. Myös opettajan tulisi asennoitua hyväksyvästi ja ilman arviointia harjoitukseen. Kaikki harjoituksessa koetut asiat ovat hyväksytyjä ja yhtä arvokkaita. Harjoitusten tulee olla oppijalle sopivia, eikä ketään voi pakottaa tekemään tietoisien läsnäolon harjoituksia. Lisäksi opettajan olisi hyvä ottaa hetki omaa aikaa ja rauhoittaa kehonsa ja mielensä ennen ohjaamista. (Fowelin 2019, 23–27.)

3.5 Mindfulness ja tiede

Mindfulness on kiinnostanut tieteilijöitä jo neljän vuosikymmenen ajan (KAAVIO 1). Ensimmäiset vuosikymmenet mindfulness oli tieteen marginaalia. Vuosituhannen vaihteessa tutkimusten määrä alkoi kasvaa ja 2010-luvulla tutkimusten määrä on kasvanut räjähdysmäisesti. Tieteellinen lehti Mindfulness on erikoistunut julkaisemaan mindfulness-aiheisia tutkimusartikkeleita.



KAAVIO 1. Mindfulness-artikkelijulkaisut vuosina 1980-2021 (American Mindfulness Research Association 2022).

Jon Kabat-Zinn toteutti ensimmäiset tieteelliset MBSR-tutkimukset kipuklinikaltaan. Mindfulness-ohjelma vähensi kroonisesta kivusta kärsivien kivun kokemuksesta ja kivusta johtuvaa psykologista oireilua. (Kabat-Zinn 1982, 33; Kabat-Zinn, Lipworth & Burney 1985, 163.) Sitten tutkimuksia on tehty monia eri kohderyhmiä käyttäen. Meta-analyysit osoittavat esimerkiksi näyttöä mindfulness-harjoittelun vaikutuksesta kognitiivisen ja emotionaalisen reaktiivisuuden, murehtimisen ja huolen vähenemiseen sekä itsemyötätunnon ja psykologisen joustavuuden lisääntymiseen (Gu 2015, 8–9). Mindfulness-harjoittelua voidaan pitää hyödyllisenä interventiona erilaisten sairauksien esimerkiksi fibromyalgian, syövän, sydän- ja verisuonisairauksien, masennuksen, kroonisen kivun, ahdistuksen, syömishäiriöiden ja psykiatristen sairauksien oireiden kanssa selviytymiseen. (Grossman 2004, 38–40.)

Aivotutkimuksissa löydetyt tulokset ovat vahvistaneet mindfulness-harjoittelun uskottavuutta. Vuonna 2005 julkaistiin ensimmäinen tutkimus, joka osoitti pitkäaikaisen meditoinnin vaikutuksen aivojen harmaan aineen määrään. Aivojen magneettikuvissa meditoijien ne aivokuoren osat, jotka vastaavat tarkkaavaisuudesta, aistitiedon ja tunteiden käsittelystä, olivat paksummat kuin kontrolliryhmällä. (Lazar ym. 2005, 1895–1896.) Myöhemmin samoja muutoksia on havaittu

myös kahdeksan viikon MBSR-ohjelman tuloksena (Hölzel ym. 2010). Mindfulness-tutkimuksia kokoavissa katsauksissa on todettu, että meditaatio muuttaa aivojen toimintaa ja rakennetta (Pernet ym. 2021, 2728). Muutos on havaittu niissä aivojen osissa, jotka liittyvät huomion, tunteiden ja tietoisuuden säätelyyn. Lisää tutkimusta kuitenkin tarvitaan. (Tang, Hölzel & Posner 2015, 222.)

Koska mindfulness-tutkimukset ovat osoittaneet laajoja hyötyjä, on noussut kysymys mahdollisista tutkimuksellisista ongelmista. Meta-analyysit ovat löytäneet tutkimuksellisia puutteita. Tutkimusten kohteena on pääosin ollut englantia puhuva valkoinen korkeakoulutettu keski-ikäinen naisväestö (Eichel ym. 2021, 2582). Tutkimukset raportoivat huonosti harjoittelun sivuvaikutuksia (Coronado-Montoya ym. 2016, 11–14). Mindfulness-harjoittelu voi aiheuttaa joillekin ihmisille kiihtymystä, ahdistusta, tunteiden laimentumista tai dissosiaatio-oireita. Tutkimukset jättävät usein huomiotta U-käyrän, joka esiintyy yleensä kaikissa psykologisissa interventioissa eli intervention hyödyt kääntyvät haitoiksi, kun altistusta harjoituksille on liian paljon (Britton ym. 2019, 160–161). Lisäksi tutkijoilta toivotaan, että mindfulness-käsite määriteltäisiin tarkemmin, tarkempia tieteellisiä menetelmiä etsittäisiin, menetelmien yhtenäisyyttä ja kontrolliryhmiä lisättäisiin ja aivojen magneettikuvausten tuloksien tulkinnassa oltaisiin varovaisia (Van Dam ym. 2018, 51–52).

3.6 Mindfulness osana opetusta

Mindfulness on levinnyt vuosituhannen vaihteen jälkeen laajasti myös kasvatuksen kentälle. Tutkimustietoa harjoittelun vaikutuksesta opetukseen ja oppijoihin alkaa kertyä. Mindfulness-harjoittelu voidaan tuoda opetukseen lyhyempinä interventioina tai mindfulnessia voidaan käyttää opetuksen pedagogisena lähtökohtana. Edellä mainittua opetussuuntausta voidaan kutsua kontemplatiiviseksi pedagogiikaksi. Lyhyissä interventioissa korostetaan useimmiten fyysisiä ja psyykkisiä hyvinvointihyötyjä. Kontemplatiivinen pedagogiikka taas on holistisen oppimisen malli. (Ergas & Hadar 2019, 789.)

Tutkimuksissa mindfulness-interventioiden vaikutuksista koululaisiin on huomattu, että lasten ja nuorten mindfulness-interventioilla kouluissa voidaan parantaa kognitiivista suorituskäkyä ja stressinsietoa. Mitä pitempi interventio sen parempia tuloksia on saatu. (Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach 2014, 16.) Myös Suomessa on toteutettu laaja Terve Oppiva Mieli -tutkimushanke, jossa tutkittiin, miten tietoisuustaidot vaikuttavat suomalaisten koululaisten hyvinvointiin ja oppimiseen. Tietoisuustaitojen huomattiin edistävän psyykkistä joustavuutta ja sosioemotionaalista toimintakäkyä sekä vähentävän masennusoireiden ilmaantumusta. (Lassander 2020, 478–479; Saarinen 2022, 127.)

Opettajien mindfulness-interventioiden vaikutusta on erityisesti tutkittu suhteessa stressiin. Roeser (2013) tutkimusryhmineen huomasi, että mindfulness-intervention läpikäyneiden opettajien mindfulness-aidot kehittyivät ja stressi- ja uupumustasot laskivat verrattuna kontrolliryhmään. Tietoisuus tuntemuksista, tunteista ja ajatuksista paranivat. Kriittisyys ja reaktiivisuus vähenivät. Tietoisuus omasta toiminnasta ja syistä toimintaan paranivat. Keskittämiskyky ja työmuistin kapasiteetti paranivat. Lisäksi itsemyötätunto lisääntyi eli itsekritiikki stressaavissa tilanteissa väheni ja itsensä hyväksyminen, itsemyötätunto ja tietoisuus jae-
tusta kokemuksesta vaikeissa tilanteissa lisääntyivät. (Roeser ym. 2013, 801.)

Flook (2013) tutkimusryhmineen havaitsi, että opettajille räätälöity mindfulness- ja itsemyötätuntointerventio vähensi psykologista oireilua ja loppuun palamista sekä lisäsi keskittämiskykyä merkittävästi verrattuna kontrolliryhmään. Erityisesti reaktiivisuuden vähentyminen vähensi psykologista oireilua irrallisuuden kokemusta ja lisäsi keskittämiskykyä. Tietoisesti toimiminen vähensi myös psykologisia oireita ja henkistä väsymystä. Käky kuvata kokemuksia lisäsi keskittämiskykyä. (Flook ym. 2013, 189.)

Voimakkain tapa, joilla mindfulness-interventio vähentää opettajien stressiä, on tunteidensäätelykäyvyn kehittyminen. Toisena selittävänä tekijänä ovat vuorovai-
kutusta lisäävät aidot eli myötätunto- ja anteeksiantokäky. Mindfulness-intervention läpikäyneet raportoivat enemmän mukautuvia strategioita stressinhallintaan ja heillä oli tapana nähdä haastavat oppilaat positiivisemmassa valossa verrattuna kontrolliryhmään. (Taylor ym. 2016, 115, 125–126.)

Kontemplatiivinen eli tietoiseen läsnäoloon pohjautuva pedagogiikka voidaan nähdä osana niitä kasvatuksen suuntauksia, joissa oppija nähdään aktiivisena toimijana ja korostetaan oppimisprosessia, syväoppimista sekä kriittisen ajattelun kehittämistä. Kontemplatiivinen pedagogiikka voi täydentää tämän hetken kasvatuksen kenttää, joka korostaa rationaalista ajattelua. (Pulkki & Saari 2014, 143.)

Kontemplatiivinen pedagogiikka näkee ihmisen kokonaisuutena. Kaikki tajunnassa ei ole järjellistä ja tiedollista, vaan on olemassa kontemplatiivista sanoittamatonta tietoa kuten aistitieto. Tätä kontemplatiivista ei-järjellistä tietoa voidaan etsiä tietoisien läsnäolon keinoin. Toisaalta kontemplatiivinen pedagogiikka voi vahvistaa kriittistä ajattelua, johon tarvitaan järjen ja tiedon lisäksi mielen rauhaa, selkeyttä ja tasapainoa. (Pulkki & Saari 2011, 150–151.)

Kontemplatiivisessa pedagogiikassa käytetään yleensä kahta perusharjoitusta. Tietoisien hengityksen seuraamisen -harjoituksessa keskitetään huomio hengitykseen. Ajatukset, tunteet ja tuntemukset huomataan, mutta niitä vain seurataan niihin reagoimatta. Lopulta mieli rauhoittuu. Kehoskannauksessa huomiota kuljetetaan kehon eri osissa ja vähitellen keho rauhoittuu ja rentoutuu. Tuloksena oppija pystyy irtautumaan tiedollisesta automatisoituneesta ajattelusta ja on tarkkaavainen ja läsnä tässä hetkessä. (Pulkki & Saari 2014, 143)

Tällaiseen pedagogiikkaan kuuluu aina keskeisesti opettajan oma harjoitus eli omien tunteiden ja kehollisten tuntemusten tunnistaminen ja hyväksyminen. Tavoitteena on ensin rauhoittaa itsensä. Tämän jälkeen on mahdollista aistia oppijoiden tunteita paremmin. Tietoisien läsnäolon hyöty voidaan nähdä siinä, että vaikeat tilanteet voidaan nähdä sellaisina kuin ne ovat ilman hyödyttöä itsekritiikkiä. (Saari 2016, 205–208.)

Tutkijoiden mielestä kontemplatiivinen pedagogiikka ei ole ongelmatonta, jos tietoinen läsnäolo nähdään välineenä opetuksen tehostamiseen. Sinänsä myönteinen hyväksymisen taito kääntyy itseään vastaan, jos opettaja joutuu hyväksymään myös huonot työolosuhteet, riittämättömyyden ja tyytymättömyyden. (Pulkki & Saari 2014, 147–148.) Niin kuin aiemmin on todettu, tietoisien läsnäolon tavoite on nähdä maailma selkeästi ja valita sen jälkeen arvojen mukainen toiminta. Hyväksyminen ei tarkoita passiivista alistumista.

Musiikin professori Matthew Ruby Shippeen (2010) opetuksen viitekehyksenä on kontemplatiivisen pedagogiikka. Hänen mukaansa oletus viattomuudesta on oleellinen osa musiikin syvempää kokemista. Tämä tarkoittaa avointa, kiinnostunutta, hyväksyvää suhtautumista itseen ja musiikkiin. Kontemplatiiviset käytännöt auttavat suhtautumaan soittimen sointiin ja musiikin tulkintaan spontaanisti. On mahdollisuus löytää uusia näkemyksiä sen sijaan, että tehdään heti arvioita onnistumisesta. Shippee on huomannut, että kontemplatiivisen harjoittelun myötä oppilaat alkavat herkistyä sekä ulkoiselle että sisäiselle kuuntelulle ja alkavat uskoa sisäiseen ääneensä. Näin jokaisen on mahdollisuus löytää oma äänensä ja yksilöllinen tulkintansa. Kontemplatiivisuus voi toimia siltana soittajan teknisesti orientoituneista tavoista syvempään musiikin ja itsen kokemukseen. (Shippee 2010, 78–79.)

3.7 Mindfulness ja laulaminen

Artikkelissaan *Singing and Mindfulness* laulupedagogi Martha Elliot (2010) pohtii mindfulness-harjoittelun hyötyjä laulajalle. Mindfulness-harjoittelu lisää keskittymiskykyä, selkeyttä, rauhaa ja helppoutta sekä vähentää levottomuutta ja reaktiivisuutta. Nämä kaikki vaikutukset ovat hyödyllisiä laulajalle. Tietoinen huomion suuntaaminen voidaan nähdä vain hienovaraisempana versiona siitä, mitä laulu-harjoittelussa jo tehdään. Mahdollisesti suurimpana erona perinteiseen harjoitteluun on hyväksyvä, avoin, ei-kritisoiva tapa suhtautua kokemukseen matkalla kohti tavoitteita. (Elliot 2010, 36.)

Lauluntutkija Anne Tarvainen (2016) mukaan laulamiseen vaadittavaa kehotietoisuutta olisi hyvä kehittää hyväksyvän läsnäolon keinoin. Siirtyminen kriittisestä tarkkailusta tietoiseen havainnointiin voi tarkoittaa sitä, että kehon liikkeitä ja äänen värähtelyä kehossa ei heti yritetä muuttaa jonkin tavoitteen mukaiseksi vaan annetaan ensin tilaa havainnoinnille. Mielellä on taipumus alkaa korjata heti huomaamia virheitä. Oppiminen alkaa kuitenkin nykyisen hetken havainnoinnista ja omien tapojen huomaamisesta. Jos virheitä kiirehditään heti korjaamaan, voi jokin oppimisen kannalta arvokas asia jäädä huomaamatta. (Tarvainen 2016, 31.)

Laulamisen ja mindfulness-harjoittelun yhdistäneissä tutkimuksissa on löydetty seuraavia tuloksia. Lyhyt mindfulness-kehoskannaus ennen esiintymistä ammattilaulajilla paransi keskittymistä ja tarkkaavaisuutta toteutettavaa tehtävää kohtaan (Tan, Diaz & Miksza 2020, 509). Mindfulness-interventioon osallistuneiden klassisen laulun opiskelijoiden äänen laatua tutkittaessa havaittiin lievä trendi dynamiikan ja resonanssin paranemiseen (Ornoy & Cohen 2021, 12). Lisäksi mindfulness-harjoittelun on huomattu helpottavan korkeakoulumuusikoiden esiintymisjännitystä (de la Cruz & Rodríguez-Carvajal 2014, 31; Diaz 2018, 162).

Merkittävimmän tutkimustyön laulamisen ja mindfulness-harjoittelun yhteydestä on tehnyt laulaja, laulunopettaja ja pitkäaikainen mindfulness-harjoittaja Anne-Marie L. Czajkowski Leedsin yliopistossa. Tuloksena on kolmen tutkimuksen sarja laulajien ja muusikoiden mindfulness-harjoittelusta. Czajkowski suunnitteli Mindfulness for Singers (MfS) ja Mindfulness for Performing Arts Students (MfPAS) -kurssit kahdeksan viikon MBSR- ja MBCT-kursseja soveltaen. MfS-kurssin sisältöön voi tutustua kurssin kotisivuilla (Mindfulness for Singers 2021). Tämän opinnäytetyön tutkimuksen hypoteesi ja kyselylomake luotiin tutkimussarjan tulosten pohjalta. Tästä syystä kuvailen tarkemmin tutkimussarjan menetelmät ja tulokset.

Ensimmäisessä tutkimuksessa kahdeksan korkeakoulutasoista laulajaa osallistui Mindfulness for Singers -kurssille. Tutkimukseen osallistui myös heidän neljä opettajaansa. (Czajkowski & Greasley 2015, 215.) Toisessa tutkimuksessa 25 korkeakoulutason muusikkoa, joista yhdeksän oli laulajia, osallistui kahden vuoden aikana Mindfulness for Performing Arts Students -kurssille (Czajkowski, Greasley & Allis 2022, 4). Kolmanteen tutkimukseen, joka oli uusintatutkimus Mindfulness for Singers -tutkimuksesta, osallistui 52 korkeakoulutason laulajaa ja heidän 11 opettajaansa. Kolmannessa tutkimuksessa oli myös kontrolliryhmä. (Czajkowski, Greasley & Allis 2021, 3–4.)

Mindfulness-taitoja voidaan tutkia Five Facet Mindfulness Questionare (FFMQ) -kyselylomakkeella. Lomakkeessa on 39 väittämää, joihin vastataan viiden pisteen Likert-asteikolla. Lomakkeessa tutkitaan mindfulness-taitojen viittä eri osaluetta: Observe (taito pysyä tarkkaavaisena), Describe (taito kuvailla havain-toja), Act with Awareness (kyky toimia tietoisesti), Nonjudging of Inner Experience

(taito olla tuomitsematta sisäistä kokemusta) ja Nonreactivity to Inner Experience (taito olla reagoimatta sisäiseen kokemukseen). (Baer ym. 2008, 330.)

Tutkimukset toteutettiin monimenetelmäisenä tutkimuksena. Ensimmäisen kurssin osallistujat täyttivät Five Facet Mindfulness Questionare (FFMQ) -kyselylomakkeen ennen ja jälkeen MfS-kurssin sekä osallistuivat teemahaastatteluun kurssin jälkeen. Kurssin jälkeen osallistujien opettajia haastateltiin. (Czajkowski & Greasley 2015, 215-216.) Toisessa tutkimuksessa toteutettiin ennen ja jälkeen MfPAS-kurssin FFMQ-kysely ja lisäksi muusikoille FFMQ-kyselystä muunneltu viidentoista kohdan Mindfulness for Musicians-kysely, jonka tavoite oli liittää kysymykset kokemuksiin musiikin harjoittelusta, oppitunneista ja esiintymisestä. Osallistujat osallistuivat teemahaastatteluun kurssin jälkeen. (Czajkowski, Greasley & Allis 2022, 4–5.) Kolmannessa tutkimuksessa osallistujat täyttivät ennen ja jälkeen kurssin FFMQ- ja MfM -kyselyt. He pitivät harjoituspäiväkirjaa kurssin ajan. Tutkittavat osallistuivat teemahaastatteluun heti kurssin jälkeen sekä kolme kuukautta myöhemmin. Lisäksi MfS-tutkimuksissa tutkimukseen osallistuneiden laulunopiskelijoiden opettajia haastateltiin kurssin jälkeen. (Czajkowski, Greasley & Allis 2021, 4–5.)

MfS-kurssit kestivät kahdeksan viikkoa ja koostuivat viikoittaisista yhden tunnin mittaisista ryhmätapaamisista ja osallistujia kannustettiin kymmenen minuutin päivittäiseen itsenäiseen harjoitteluun. Osallistujat saivat suulliset ja kirjalliset ohjeet. Kaikki materiaali oli myös tallennettuna kurssin verkkosivuille. Tapaamisissa opeteltiin harjoituksia kuten tietoinen hengittäminen, kehoskannaus, tietoinen liike, tietoinen joogaharjoittelu, tietoinen syöminen ja tietoinen kävely. Tapaamiset sisälsivät myös harjoituksia päivittäisten kokemusten tunnistamiseen ja päivittäisten tapojen tunnistamiseen sekä tietoa esimerkiksi ahdistuksesta ja kärsimyksestä. Kurssin harjoitukset oli räätälöity laulajille. (Czajkowski, Greasley & Allis 2021, 4–5.) MfPAS-kurssin tapaamiset olivat kahdesta kahden ja puolen tunnin mittaisia ja osallistujia kehoitettiin 45 minuutin päivittäiseen itsenäiseen harjoitteluun. Kurssin harjoitukset oli räätälöity musiikin opiskelijoille. (Czajkowski, Greasley & Allis 2022, 6.)

Kaikkien tutkimusten määrälliset tulokset osoittivat edistystä kaikilla viidellä mindfulness-taitojen osa-alueilla. Ensimmäisen tutkimuksen teemahaastatteluissa

nousivat esiin keskittymiskyvyn parantuminen harjoitellessa ja tunnilla, harjoittelun muuttuminen tehokkaammaksi, parantunut tietoisuus kehon tuntemuksista, parantunut tietoisuus tästä hetkestä, parantunut ongelmanratkaisukyky, parantunut kyky ottaa vastaan kritiikkiä sekä yleisen elämänlaadun parantuminen. Myös opettajat osasivat tunnistaa kuusi kahdeksasta kurssille osallistuneesta ja huomasivat muutoksia oppilaiden stressinsietokyvyssä, keskittymisessä ja vuorovaikutustaidoissa. (Czajkowski & Greasley 2015, 224–225.)

Toisen tutkimuksen teemahaastatteluissa oli nähtävissä samankaltaisia vaikutuksia mindfulness-harjoittelun tuloksena. Yleinen kehotietoisuus parani. Myös tietoisuus eri kehonosien liikkeistä ja niiden vaikutuksesta tekniikkaan sekä äänenlaatuun parani. Tästä syystä huonoista tavoista oli aiempaa helpompi tulla tietoiseksi ja päästä niistä eroon. Oppitunneilla keskittyminen parani ja ajatusten harhailu, murehtiminen sekä stressi vähenivät. Vuorovaikutus opettajan kanssa parani. Opettajan ohjeita oli aiempaa helpompi kuulla ja ymmärtää sekä palautetta ottaa vastaan. Harjoittelu muuttui tehokkaammaksi ja luovemmaksi kuin ennen. Ongelmiin suhtautuminen helpottui. Tunteiden tunnistamisen taito parani ja tunteisiin tuomitsevasti suhtautuminen väheni. Esiintymisjännitykseen saatiin helpotusta. Esiintyessä oli helpompi olla läsnä ja keskittyä omaan tekemiseen. Myös yleisöön suhtautuminen muuttui aiempaa avoimemmaksi. Konsertin jälkeinen olo oli vähemmän kriittinen. (Czajkowski, Greasley & Allis 2022, 7–16.)

Kolmannen tutkimuksen tulokset tukivat edellisiä tutkimuksia. Laulajat kokivat olevansa oppitunnilla keskittyneempiä, rauhallisempia ja rennompia kuin aiemmin. Opettajan palautteeseen suhtauduttiin aiempaa neutraalimmin ja vuorovaikutus opettajan kanssa parani. Laulajat pystyivät suhtautumaan itseensä aiempaa myötätuntoisemmin itsekriittisyyden sijaan. Harjoittelussa koettiin parempaa kehotietoisuutta, keskittymiskykyä, järjestelmällisyyttä, luovuutta sekä tietoisuutta tästä hetkestä. Laulajien opettajat tunnistivat suurimman osan kurssin suorittaneista ja kuvailivat kurssin positiivisia vaikutuksia suhtautumisessa opettajaan, oppituntiin, tekniikan opetteluun, ääneensä, itseensä ja esiintymiseen. Opettajat olivat kiinnostuneita saamaan lisää tietoa mindfulness-harjoittelusta. (Czajkowski, Greasley & Allis 2021, 7–13.)

Tutkijat pohtivat tutkimustensa jälkeen hyödyllisiä jatkotutkimusaiheita. Ensimmäisen tutkimuksen jälkeen mietittiin lyhyempien mindfulness-interventioiden mahdollisia vaikutuksia laulamiseen, laulajille sopivimpien mindfulness-harjoitusten selvittämistä sekä laulopedagogiopiskelijoiden tai ammattimuusikoiden ottamista tutkimuksen kohteeksi (Czajkowski & Greasley 2015, 226). Toisen tutkimuksen jälkeen toivottiin seuraavaan tutkimukseen kontrolliryhmää. Jatkotutkimusaiheina olivat mahdollinen MfM-kyselylomakkeen validointi ja kurssin suunnittaminen ammattimuusikoille. (Czajkowski, Greasley & Allis 2022, 17.) Myös kolmannen tutkimuksen jälkeen nousi toive selvittää, parhaat mindfulness-harjoitukset tukemaan lauluharjoittelun eri osa-alueita. Lisäksi MfM-kyselylomakkeen validointia pohdittiin jälleen. Tutkimuksen haasteena nähtiin se, että osallistujista suurin osa oli naisia. Monipuolisempaa ja suurempaa osallistujaryhmää toivottiin. (Czajkowski, Greasley & Allis 2021, 14.)

Tämä tutkimussarja tehtiin käyttäen monipuolisesti sekä määrällisiä että laadullisia työkaluja. Interventiona käytettiin muilla tieteenaloilla käytössä ollutta ja tutkitua ohjelmaa. Tutkimusten perusteella mindfulness-harjoittelulla on monipuolisia positiivisia vaikutuksia laulun harjoitteluun, laulun oppitunteihin, musiikin ryhmätyöskentelyyn sekä esiintymiseen.

4 MENETELMÄT

Tätä opinnäytetyötä varten oli tarkoitus tehdä laaja analyyttinen kirjallisuuskatsaus siitä, miten tietoisien läsnäolon harjoittelua voidaan hyödyntää laulunopetuksen ja lauluharjoittelun tukena. Tiedonhakuvaiheessa kävi ilmi, että aiheesta on tehty vain muutamia tutkimuksia. Tästä syystä tämän opinnäytetyön tutkimusosan menetelmäksi valittiin kyselytutkimus. Kyselytutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka paljon suomalaisten ammattikorkeakoulujen laulopedagogiopiskelijat käyttävät tietoisien läsnäolon taitoa, mitä hyötyä harjoituksista on heille ollut ja kuinka paljon aiheita käsitellään pedagogisissa opinnoissa. Suomalaisten laulopedagogiopiskelijöiden kokemuksia tietoisien läsnäolon harjoittelusta ei ole aiemmin tutkittu.

Kyselytutkimuksen vahvuus on mahdollisuudessa kerätä nopeasti laaja aineisto, koska sama kysely voidaan lähettää monelle. Lisäksi tulokset voidaan käsitellä nopeasti tietokoneen avulla. Kyselytutkimuksella on myös heikkoutensa. Aineisto on pinnallista, on mahdotonta tietää, millä vakavuudella kyselyyn on vastattu, onko kysymykset ymmärretty oikein, miten perehtyneitä aiheeseen vastaajat ovat ja vastaamattomuus voi nousta suureksi. Vastausprosentti on sitä parempi mitä tärkeämpi aihe on vastaajille. Lisäksi hyvän lomakkeen laatiminen vaatii taitoa ja aikaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 190–191.)

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku tehtiin Tampereen korkeakouluuyhteisön Andor-tietokantaa käyttäen 18.2.2022. Haku rajattiin vertaisarvioituihin artikkeleihin. Hakulausekkeena oli: Mindfulness AND (singing OR singer OR music OR musician OR "music student" OR "music teacher"). Hakutuloksia oli 13 102. Aiheeseen liittyviä artikkeleja oli yhdeksän ja näistä tutkimusartikkeleita oli seitsemän. Suomenkielisellä hakulausekkeella ei tullut aiheeseen liittyviä tuloksia.

Aiemmin luvussa 3.7 kuvailtiin, mitä kirjallisuuskatsauksessa saatiin selville siitä, miten tutkimustiedon perusteella tietoisien läsnäolon taitoa voidaan hyödyntää laulunopetuksen ja lauluharjoittelun tukena. Kyselytutkimuksen hypoteesi ja kyselylomakkeen sisältö luotiin Anne-Marie L. Czajkowskin (2015, 2021, 2022) tutkimussarjan tulosten pohjalta.

Kyselytutkimuksen kohderyhmäksi valikoituivat suomalaisissa ammattikorkeakouluissa opiskelevat laulupedagogiikan opiskelijat. Ryhmä valittiin, koska ryhmä on selkeästi rajattu ja heidät kaikki on mahdollista tavoittaa oppilaitosten kautta. Lisäksi aiemmassa tutkimuksessa oli ilmaistu laulupedagogiopiskelijat yhtenä jatkokutkimuksen kiinnostavana kohderyhmänä (Czajkowski & Greasley 2015, 226). Kysely kohdennettiin sekä klassisen musiikin että rytmimusiikin opiskelijoille.

Kyselytutkimukseen toivottiin mahdollisimman korkeaa vastausprosenttia, jotta tulokset olisivat kattavat. Tästä syystä kyselyyn vastaamisesta haluttiin tehdä mahdollisimman helppoa. Kysely toteutettiin strukturoituna lomakehaastatteluna eli vastaajille tarjottiin valmiit vastausvaihtoehdot. Kysely oli lyhyt. Se sisälsi neljä pakollista monivalintakysymystä, joita oli mahdollista täydentää avoimilla vastauksilla.

Kyselystä tehtiin mahdollisimman anonyymi, jotta vastauskynnys olisi matala. Koska laulupedagogiopiskelijoita on Suomessa vähän, vastaajan tunnistamisen mahdollisuus on suuri. Tästä syystä tutkimuksessa ei kysytty mitään henkilö- tai tunnistetietoja. Kyselyt välitettiin yhteyshenkilöiden kautta, joten tutkija ei voinut tunnistaa vastauksista henkilöä tai oppilaitosta. Kysymykset esitettiin yleisellä tasolla ja henkilökohtaisuutta vältettiin.

Kyselyssä käytettiin verkkolomaketta. Se on helppo välittää vastaajille ja kyselyyn pystyy vastaamaan helposti tietokoneella tai mobiililaitteella. Verkkohjelmaksi valikoitui Microsoft Office Forms, koska oppilaitoksella on sopimus tästä ohjelmasta, ja sitä on yksinkertaista käyttää lyhyeen kyselyyn. Tutkimuksen tulokset tallentuvat salasanasuojatusti verkkopalvelimelle. Vastaajan on mahdollista pysyä anonyymina.

Kyselylomakkeen (LIITE 1) alussa oli tutkimuksen lyhyt esittely, tutkijan sekä ohjaajan yhteystiedot sekä mindfulness-käsitteen määritelmä. Lomakkeessa kysyttiin opiskelijan vuosikurssia, mitä mindfulness-harjoituksia vastaaja on tehnyt ja missä, mitä vaikutuksia harjoittelulla on ollut laulamiseen sekä olisiko opiskelijan mielestä mindfulness-harjoittelu hyödyllinen osa laulupedagogiopintoja. Kyselylomake on kokonaisuudessaan nähtävissä liitteenä.

Mindfulness-käsitteen määritelmänä kyselylomakkeen alussa käytettiin Bishopin (2004) tutkimusryhmän meta-analyysin pohjalta luotua määritelmää. Sen mukaan mindfulness-harjoitus sisältää aina kaksi osatekijää:

1. Huomiota säädellään niin, että se pysyy välittömässä hetkessä.
2. Tämän hetken kokemukseen suhtaudutaan kiinnostuneesti, avoimesti ja hyväksyvästi. (Bishop ym. 2004, 231–232.)

Kyselylomakkeeseen valittiin mindfulness-harjoitukset, joita käytettiin Czajkowskin (2015, 2021, 2022) tutkimussarjassa. Harjoitukset kuvattiin mahdollisimman lyhyesti, selkeästi ja yleiskielisesti. Korostettiin, että vastausvaihtoehdon voi valita, vaikka vastaaja ei harjoitteluhetkellä tiennyt tekevänsä mindfulness-harjoitusta. Kyselylomakkeeseen valitut mindfulness-harjoitusten vaikutukset haettiin Czajkowskin tutkimussarjan tuloksista.

Kyselytutkimuslomakkeen suunnitteli tutkimuksen tekijä. Kyselylomakkeen tarkasti opinnäytetyön ohjaaja Mirja Kopra. Kommentteja ja tarkennuksia antoivat laulututkija Anne Tarvainen sekä kasvatustieteen tohtori Heidi Huilla. Lisäksi lomakkeen teknistä toimivuutta testasivat tutkijan lisäksi opiskelijakollegat.

22.2.2022 otettiin yhteyttä seitsemään ammattikorkeakouluun. Näistä kouluista etsittiin yhteyshenkilöä, joka välittäisi kyselylomakkeen laulopedagogiopiskelijoille. Kuudesta oppilaitoksesta saatiin yhteyshenkilö. Jokainen ammattikorkeakoulu vaatii tutkimuksia varten tutkimuslupan, jos tutkimuksessa tavoitellaan henkilökuntaa tai opiskelijoita. Tutkimuslupahakemukset tehtiin kuuteen oppilaitokseen. Viidestä myönnettiin tutkimuslupa.

Tutkimus oli tarkoitus toteuttaa huhtikuussa 2022. Hyvin nopeasti kävi ilmi, että lupaprosessit kestävät pitkään. Kaikkien oppilaitosten lupaprosessit olivat erilaiset ja eri pituiset. Tutkimuksen kyselylomakkeet lähetettiin yhteyshenkilölle heti, kun tutkimuslupa oli myönnetty. Yhteyshenkilöt välittivät kyselylomakkeet opiskelijoille. Kahden oppilaitoksen hakemuksen käsittelijää muistutettiin hakemuksen käsittelystä ja yhden oppilaitoksen yhteyshenkilöä muistutettiin kyselyn eteenpäin viemisestä. Kyselylomakkeen lähettäminen venyi joissain oppilaitoksissa kesäloma-ajalle. Kyselylomake oli avoimena 2.5.–30.6.2022.

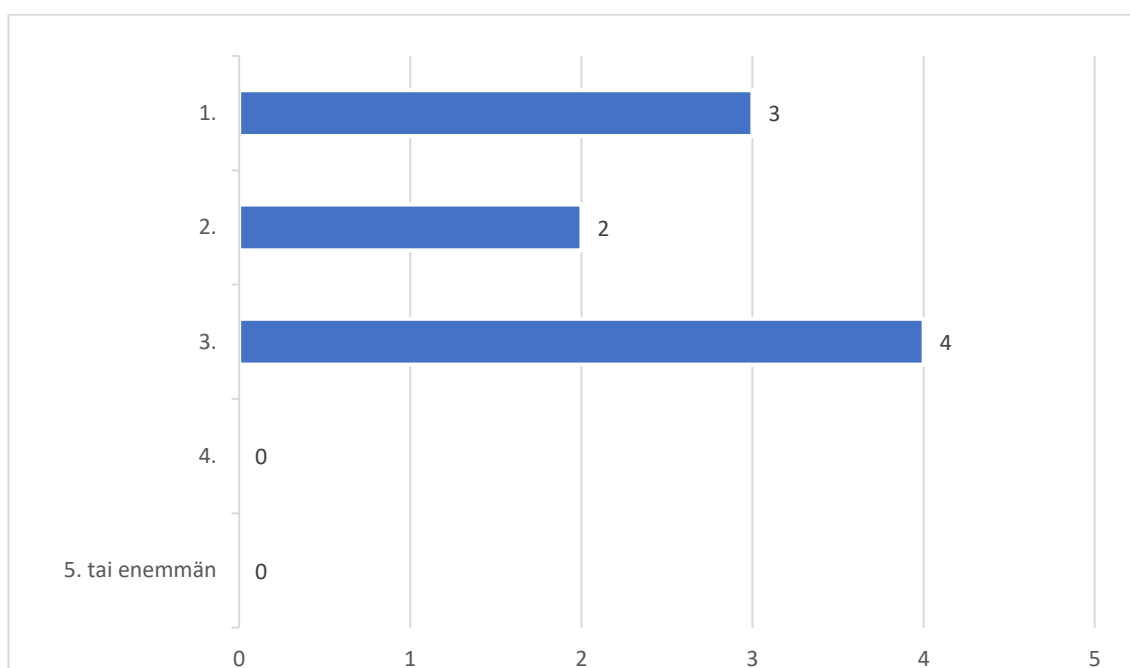
Laulupedagogiopiskelijoille välitettiin saateteksti, linkki tutkimuslomakkeeseen (LIITE 1), tutkittavan tiedote (LIITE 2) ja tieteellisen tutkimuksen tietosuojailmoitus. Saatetekstissä korostettiin, että kyselylomake on lyhyt, ja kyselyyn voi vastata anonyymisti.

Opinnäytetyö tehtiin noudattaen vastuullisen tieteen tekemisen periaatteita. Tutkimukseen osallistujia informoitiin tutkimuksen sisällöstä tutkittavan tiedotteella, ja suostumus tutkimukseen osallistumiseen pyydettiin. Tutkimusaineisto säilytettiin tietoturvallisesti. Tutkimuksen vaiheet ja tulokset raportoitiin avoimesti. (Tampereen korkeakouluyhteisö 2022.)

5 TULOKSET

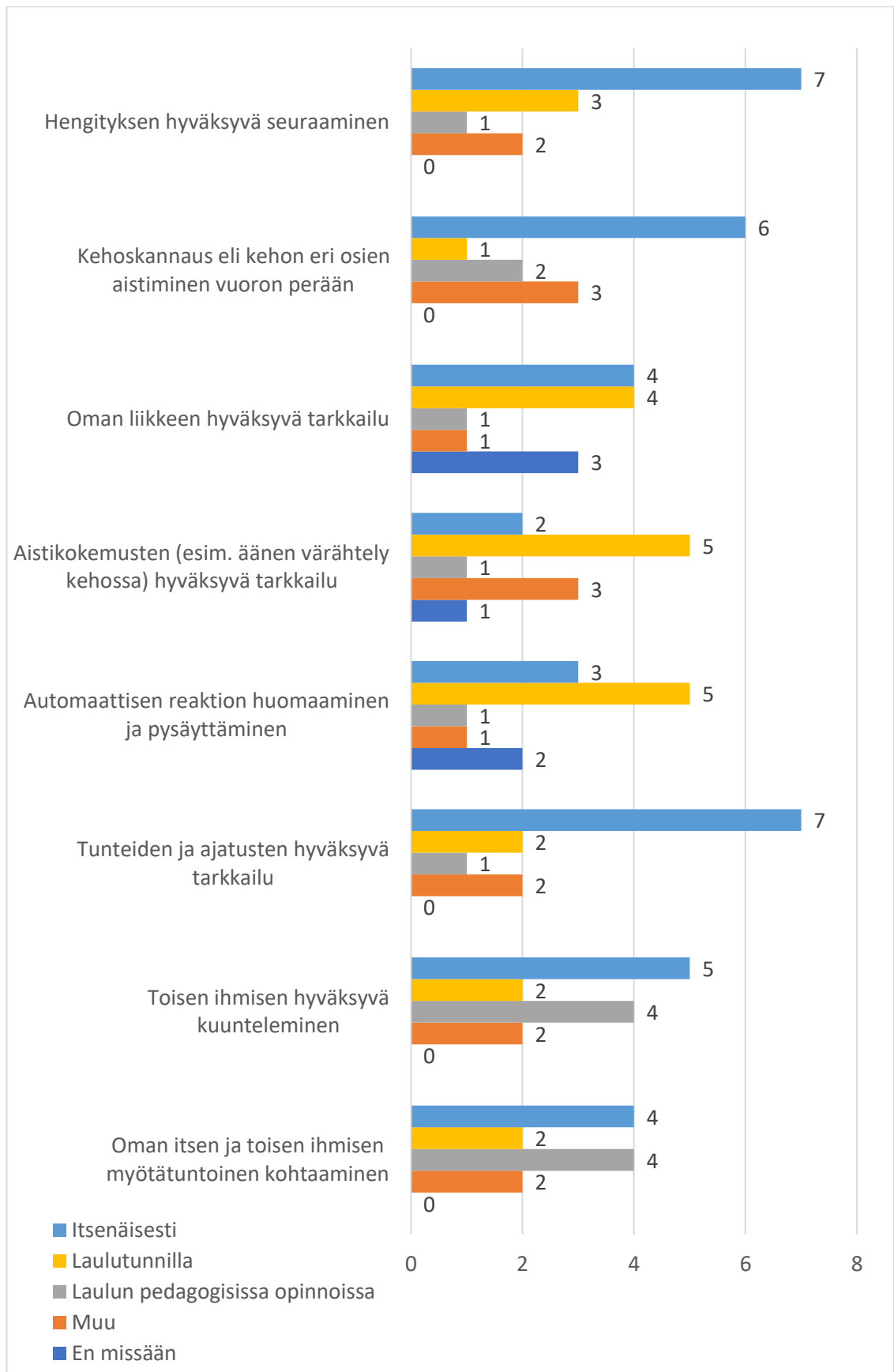
Kyselytutkimus välitettiin viiteen suomalaiseen ammattikorkeakouluun. Laulopedagogiopiskelijoita näissä oppilaitoksissa oli 141. Kyselyyn vastasi yhdeksän opiskelijaa. Vastausprosentti oli 6,4 %. Koska vastausprosentti oli näin pieni, voidaan vastauksista tehdä vain suuntaa antavia johtopäätöksiä.

Kyselytutkimuksessa oli neljä monivalintakysymystä ja kolme täydentävää kysymystä. Kyselyyn vastasi kolme ensimmäisen, kaksi toisen ja neljä kolmannen vuosikurssin laulopedagogiopiskelijaa (KAAVIO 2).



KAAVIO 2. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden vuosikurssi

Kyselyn avulla haluttiin selvittää, mitä tietoisien läsnäolon harjoituksia vastaajat olivat harjoitelleet ja missä yhteydessä. Vastausmuoto oli ruudukkomallinen monivalintakysymys, jossa pystyakselilla olivat harjoitukset ja vaaka-akselilla harjoittelutilanteet. Vastausta saattoi tarkentaa avovastauksella. Lisäksi kysymyksen annossa todettiin, että vastauksen voi valita, vaikka harjoitusta ei olisi kutsuttu mindfulness- tai tietoisien läsnäolon harjoitukseksi.



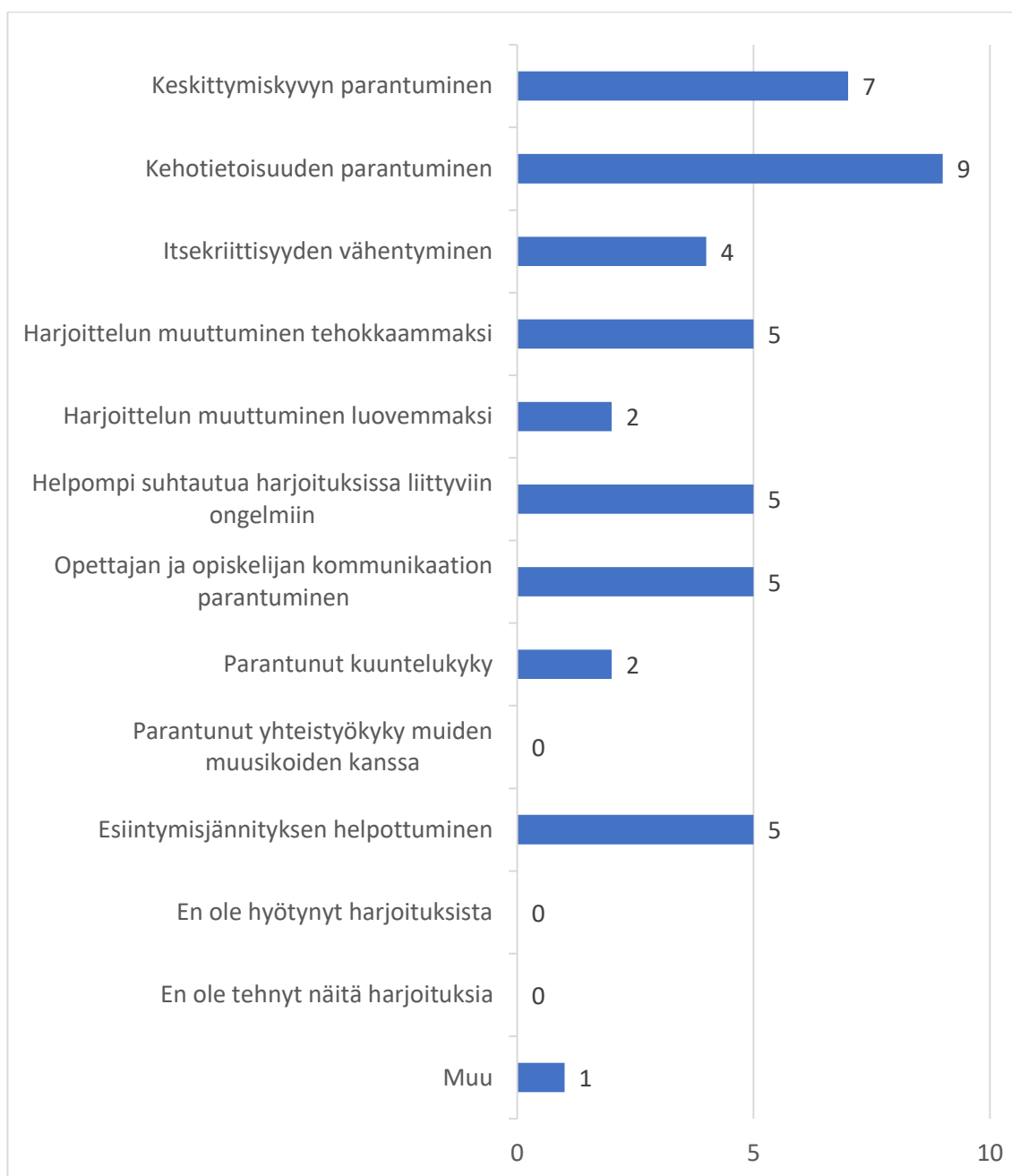
KAAVIO 3. Laulupedagogiopiskelijoiden käyttämät mindfulness-harjoitukset eri yhteyksissä.

Kaikki vastaajat olivat tutustuneet lähes kaikkiin tietoisien läsnäolon harjoituksiin (KAAVIO 3). Vastaukset jakautuivat tasaisesti, eikä yksikään harjoitus noussut toisia tutummaksi. Vieraimmat harjoitukset olivat ”Oman liikkeen hyväksyvä tarkkailu”, ”Aistikokemusten hyväksyvä tarkkailu” sekä ”Automaattisen reaktion huomaaminen ja pysäyttäminen”, joissa oli 1-3 ”En missään” -vastausta.

Itsenäisesti harjoituksista eniten oli tehty ”hengityksen hyväksyvää seuraamista”, ”kehoskannausta”, ”tunteiden ja ajatusten hyväksyvää tarkkailua” sekä ”toisten ihmisten hyväksyvää kuuntelemista”. Laulutunneilla eniten oli tehty ”aistikokemusten hyväksyvää tarkkailua”, ”automaattisen reaktion huomaamista ja pysäyttämistä” sekä ”oman liikkeen hyväksyvää tarkkailua”. Laulopedagogiopinnoissa oli harjoiteltu ”toisen ihmisen hyväksyvää kuuntelemista” sekä ”oman itsen ja toisen ihmisen myötätuntoista kohtaamista”.

Tarkentavia vastauksia oli kolme. Yksi opiskelija tarkensi vastaustaan muulla harjoituksella: ”Alexander-tekniikan aktiivinen lepoasento”. Yksi opiskelija tarkensi muuta harjoitustilannetta, jossa harjoitusta oli tehty: ”opetustilanteessa yhdessä oppilaan kanssa”. Yksi opiskelija kertoi suorittaneensa MBSR-kurssin ja tutustuneensa aiheeseen kirjallisuuden kautta.

Kaikki vastaajat kokivat, että tietoisien läsnäolon harjoittelu oli vaikuttanut laulamiseen (KAAVIO 4). Kaikki totesivat kehotietoisuutensa parantuneen. Seitsemän vastaajan keskittymiskyky oli parantunut. Viiden vastaajan harjoittelu oli muuttunut tehokkaammaksi kuin ennen, heidän oli helpompaa suhtautua harjoituksissa liittyviin ongelmiin, kommunikaatio opettajan kanssa oli parantunut ja esiintymisjännitys helpottunut. Neljä vastaajaa koki itsekriittisyyden vähentyneen. Kaksi vastaajaa koki harjoittelun muuttuneen luovemmaksi ja kuuntelukyvyn parantuneen. Yksi opiskelija tarkensi hyötyjä vastauksella ”Tekniikan kehittyminen ja jakamisen (stamina) parantuminen.”



KAAVIO 4. Mindfulness-harjoitusten vaikutukset laulopedagogiopiskelijoiden laulamiseen.

Kaikki vastaajat pitivät tietoisien läsnäolon harjoittelua hyödyllisenä osana laulopedagogiopintoja. Kolme vastaajaa lisäsi ajatuksiaan liittyen tietoisien läsnäolon harjoittelukokemuksiinsa. Yksi vastaajista pohti tietoisien läsnäolon harjoitteluun tarvittavaa pitkäjänteisyyttä ja toisaalta sitä, että harjoittelu on helpottanut suhdetta ympäröivään maailmaan, itseen ja laulamiseen. Vastaaja pohti myös, kuinka saada harjoittelu pysyväksi osaksi elämää.

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen on varmasti hyödyllistä kaikilla elämän osa-alueilla, ei pelkästään laulunopiskelussa. Haasteeksi muodostuu vain se, että mindfulness-harjoitteiden ottaminen osaksi arkea tuntuu aina tyssäävän johonkin... Mutta koen, että olen ainakin oppinut paremmin hyväksymään itseni, keskeneräisyyteni ja sen, jos ääni ei joskus toimi. Ja osaan antaa periksi, jos tuntuu että harjoittelusta ei tänään tule mitään. Muutenkin koen, että hyväksyvä tietoinen läsnäolo (jota länsimainen elämäntapa älylaitteineen, kunnianhimoisine tavoitteineen ja jatkuvine keskeytyksineen ei ollenkaan edistä) on äärettömän arvokas asia.

Toinen vastaaja koki oivalluksen tietoisien läsnäolon ja laulamisen hyödyllisestä yhteydestä kyselytutkimukseen vastatessa.

En ole aiemmin ajatellut tietoista läsnäoloa liittyen laulamiseen, mutta se on varmastikin todella tärkeä asia ja kokeilemisen ja oppimisen arvioinen!

Kolmas vastaaja oli kokenut tietoisien läsnäolon harjoittelun hyötyjä itse opettaessaan tarkkaavaisuuden kanssa kamppailevan oppilaansa kanssa.

ADD / ADHD oppilaan kanssa tietoisien läsnäolon harjoitteet ja hengitykseen keskittyminen rauhoittivat opetustilannetta ja rakensivat luottamusta keskinäiseen opetussuhteeseen, kun kyseessä oli sijaisuus. Ne toimivat ikäänkuin jatkumona kyseisen oppilaan tarvitsemaan rauhalliseen, modulaariseen lähestymistapaan, jossa asiat tapahtuvat pienissä jaksoissa, yksi kerrallaan.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Kirjallisuuskatsaus

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, mitä vaikutuksia tietoisien läsnäolon harjoituksilla on laulunopetukseen ja lauluharjoitteluun. Tähän mennessä tehty tutkimustieto osoittaa tietoisien läsnäolon harjoittelun laajat hyödyt. Harjoittelun myötä elämänlaatu paranee, kun stressinsietokyky ja kognitiivinen suorituskyky paranevat, itsemyötätunto ja psykologinen joustavuus lisääntyvät sekä reaktiivisuus, murehtiminen ja huoli vähenevät. Tietoisien läsnäolon taito on hyödyllinen sekä laulunopiskelijalle että laulunopettajalle.

Tietoisien läsnäolon harjoittelulla laulaja oppii kohdistamaan huomionsa kehonsa osiin, liikkeisiin ja tuntemukseen. Kun on taito huomata omat toimintamallinsa, niitä on mahdollista muuttaa. Kun oppija osaa taitavammin havainnoida omaa toimintaansa, hänellä on työkaluja toimia itsenäisesti. Kun huomio keskittyy olennaiseen, voi harjoittelu muuttua tehokkaammaksi. Havainnointikyvyn parantuminen auttaa myös opetustilanteessa. Oppijan on mahdollista sanallistaa omia kehoollisia tuntemuksia opettajalle.

Kun laulamista havainnoidaan mielenkiinnolla ilman välitöntä arviointia, on oppijan mahdollista havaita uudenlaisia näkökulmia toimintaansa sen sijaan, että väkisin tavoiteltaisiin jotakin yhtä määrättyä oikeana pidettyä lopputulosta. Annetaan tilaa heittäytymiselle, kokeilemiselle ja epäonnistumiselle. Hyväksyvä myötätuntoinen suhtautuminen omiin ajatuksiin, tunteisiin ja toimintaan auttaa oppijaa toimimaan tavoitteidensa mukaisesti epämiellyttävistä ajatuksista, tunteista ja kokemuksista huolimatta. Hyväksyvä suhtautuminen rauhoittaa myös hermostoa.

Vuorovaikutustilanteissa opettajan ja muiden muusikoiden kanssa tietoisien läsnäolon taidoista on hyötyä. Aloittelijan mielellä ihmisten kohtaaminen ja tietoisien kuuntelemisen taito parantavat vuorovaikutusta. Opettajan ohjeet on mahdollista ymmärtää ja ottaa vastaan neutraalisti. Toisten ihmisten käyttäytymiseen voi harjoittelun myötä oppia suhtautumaan neutraalisti ja ilman ennakkokäsityksiä. Tämä lisää turvallisuuden tunnetta ja rentoutta vuorovaikutustilanteisiin.

Huomion keskittämisen taito on hyödyllistä esiintymistilanteissa. Esiintymisen aikana on mahdollisuus keskittyä tähän hetkeen eli musiikkiin ja laulamiseen. Jännittävässäkin tilanteessa on mahdollista suhtautua hyväksyvästi omiin tunteisiin, ajatuksiin ja kehon reaktioihin. Myös yleisö on mahdollista kohdata ilman ennakkoluuloja ja esiintymisen jälkeen on mahdollisuus suhtautua myötätunnolla esiintymisen tapahtumiin ja esimerkiksi esiintymisessä tapahtuneisiin kommelluksiin.

Tietoisien läsnäolon taidot ovat hyödyllisiä myös laulunopettajalle. Tietoisien läsnäolon harjoittelu parantaa tunteidensäätelykykyä, keskittymiskykyä, myötätuntoa ja itsemyötätuntoa sekä vähentää stressiä, kriittisyyttä ja reaktiivisuutta. Oppijan turvallisuuden tunne voi lisääntyä, kun opettaja suhtautuu oppijaan avoimesti ja myötätuntoisesti. Tietoisien kuuntelun taito antaa myös tilaa oppijalle sanoittaa laulukokemustaan. Opettajan rauhallinen tässä hetkessä oleva olemus rauhoittaa myös oppijan hermostoa. Tietoisien läsnäolon harjoittelu voi vähentää opettajan automaattiohjausta ja lisätä tietoista toimintaa.

Opettajan oma harjoitus on oleellista, jos aikoo opettaa tietoisien läsnäolon taitoa oppijalle. Opettajan tehtävä on auttaa oppijaa kiinnittämään huomio aina oleelliseen kohteeseen ja sanoittaa tämä oppijalle, jotta hän ymmärtää kohdistaa huomionsa samoin myös itsenäisesti harjoitellessaan. Toisaalta opettajan on hyvä kannustaa oppijaa itsensä, äänensä ja toimintansa hyväksyvään suhtautumiseen, jotta oppijan kriittiset ajatukset tai epäonnistumisen pelon tunteet eivät nostaisi kehon stressitilaa. Avoin suhtautuminen lauluääneen ja harjoitteluun antaa mahdollisuuden oman äänensä ja musiikillisen ilmaisunsa löytämiseen sen sijaan, että tavoitellaan toisen laulajan äänenlaatua tai jotakin ennalta opettajan tai oppijan itsensä asettamaan ääni-ihannetta.

6.2 Kyselytutkimus

Kyselytutkimuksen tarkoitus oli selvittää kuinka tuttuja tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat suomalaisille laulopedagogiopiskelijoille, mitä vaikutuksia harjoittelulla on ollut heidän laulamiseensa ja kuinka paljon tietoisien läsnäolon harjoittelua käsitellään laulopedagogisissa opinnoissa.

Kyselytutkimuksen vastauksissa voidaan nähdä trendi, joka tukee edellisten tutkimusten tuloksia. He, jotka harjoittelevat tietoisien läsnäolon taitoa, ovat saaneet hyötyjä laulamiseensa. Erityisesti kehotietoisuus ja keskittymiskyky olivat parantuneet. Toisaalta myös vuorovaikutukseen ja myötätuntoon liittyvät taidot olivat parantuneet. Suhtautuminen itseensä, omaan toimintaan, opettajaan ja esiintymistilanteeseen muuttui vastausten mukaan harjoittelun myötä myönteisemmäksi.

Kaikkien vastaajien mielestä näitä taitoja olisi hyvä opettaa osana laulopedagogisia opintoja. Laulunpedagogisissa opinnoissa oli jo opittu vuorovaikutukseen liittyviä tietoisien läsnäolon taitoja. Opinnoissa siis opetetaan oppilaan myötätuntoa kohtaamista ja kuuntelemista.

Vaikka monia harjoituksia oli harjoiteltu laulutunnin yhteydessä tai laulopedagogisissa opinnoissa, eniten harjoituksia oli harjoiteltu itsenäisesti. Tutkimustieto osoittaa, että on hyödyllistä harjoitella tietoisia läsnäolon taitoja siinä tilanteessa, johon taitoa halutaan soveltaa. Tästä syystä olisikin erittäin hyödyllistä yhdistää tietoisien läsnäolon harjoittelu osaksi laulunopetusta ja tuleville laulunopettajille osaksi laulopedagogisia opintoja.

6.3 Luotettavuuden tarkastelu

Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta eli tuottaako mittari uudella mittauksella saman tuloksen. Validius tarkoittaa käytetyn mittarin tai menetelmän pätevyyttä. Tarkastellaan, mitattaako tutkimusmenetelmä juuri sitä asiaa, jota halutaan mitata tai vastaako kysely juuri niihin kysymyksiin, joihin halutaan vastaus. On aina mahdollisuus, että vastaajat ovat käsittäneet kysymykset väärin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.)

Koska tutkimus tehtiin strukturoidulla kyselylomakkeella eli kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, joissa oli valmiit vastausvaihtoehdot, tutkimus on helppo toistaa. Lisäksi lomakkeen luotettavuutta lisää se, että kysymykset luotiin aiemman tutkimustiedon pohjalta. Koska vastausprosentti oli alhainen, on vaikea sanoa, millaisia tuloksia uusintatutkimuksesta saataisiin. Kyselytutkimusten ongelma on se, että niihin vastaavat ne, jotka ovat aiheesta kiinnostuneita.

Kyselytutkimuksella saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Verkon kyselylomakkeissa on aina mahdollisuus kysymysten väärinymmärrykseen. Kysymyksistä haluttiin tehdä mahdollisimman selkeitä yleiskielisiä, jotta aihetta tuntematon ymmärtäisi kysymykset. Kyselyssä olisi voinut esitellä harjoituksia ja harjoittelun vaikutuksia yksityiskohtaisemmin väärinkäsitysten välttämiseksi. Tämä olisi lisännyt vastaajan kyselyyn käyttämää aikaa, mitä olisi saattanut laskea vastausprosenttia entisestään. Vastaajille annettiin mahdollisuus tarkentaa vastauksiaan avoimilla kysymyksillä.

Tutkimuksen heikkouksia olivat lyhyt toteutusaika ja hidas lupaprosessi. Tämä johti kyselytutkimuksen vastausajankohdan osumiseen juuri lukuvuoden loppumisen ja kesäloman alkamisen tienoille. Tämä johti vähäiseen vastaajien määrään. Vastaajien määrää olisi voinut lisätä jalkautuminen oppilaitoksiin. Lyhyen toteutusajan vuoksi tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista. Tutkimuksen olisi voinut suunnata oppilaitosten ulkopuolelle, jolloin ainoastaan tutkimuksen vastaajalta olisi tarvittu lupa. Seuraavissa tutkimuksissa kannattaa ottaa huomioon lupaprosessien hitaus.

6.4 Tietoisen läsnäolon käyttö omassa opetustyössäni

Koska laulutunnilla on aikaa rajallisesti, nousee esiin kysymys, mitä laulutunnilla ehtii opettaa. Toisaalta tutkimustietoon tutustuminen osoittaa, että tietoista läsnäoloa tulee harjoitella säännöllisesti ja osana jokapäiväistä toimintaa, jotta sen vaikutukset jäävät pysyviksi. Kyselytutkimuksenkin vastauksessa pohdittiin, kuinka harjoittelusta saisi osan jokapäiväistä elämää. Näistä syistä en itse teetä laulutunneilla monia muodollisia tietoisen läsnäolon harjoituksia, vaan tavoitteeni on kutoa asia osaksi kaikkea tekemistä, ettei koko laulutunti kulu tietoisen läsnäolon muodollisiin harjoituksiin. Tavoite on tehdä tietoisesta läsnäolosta olemisen tapa.

Yleisin harjoitus, jota teetän tunneilla, on tietoisesti tähän hetkeen pysähtyminen tunnin alussa. Ennen kuin teetän hengitys- tai ääniharjoituksia, pysäytän oppilaan seuraamaan oman kehonsa tuntemuksia. Oppija voi skannata kehonsa eri osat ja tunnustella tämän päivän vireystilaa. Hän voi huomata, millaisia ajatuksia ja tunteita mielessä liikkuu. Hän voi seurata hengityksen liikettä ja vähitellen tulla

tähän hetkeen. Vielä ei yritetä muuttaa tai korjata mitään. Ainoastaan havainnoidaan mielenkiinnolla. Tämä on erityisen hyödyllistä, jos oppija tulee kiireellä laulutunnille esimerkiksi koulusta tai työpaikalta. Oppija rauhoittuu, keskittyminen siirtyy lauluharjoitteluun ja oppija pystyy kertomaan oman vireystilansa opettajalle.

Lauluharjoituksia tehdessä valitaan kohde, johon huomio kohdistetaan. Ohjaan oppijaa keskittymään vain yhteen asiaan ja seuraamaan sitä harjoituksen ajan mielenkiinnolla ja ilman arvostelua. Harjoituksen jälkeen oppija kertoo, mitä huomioita teki harjoituksen aikana. Kun toiminta alkaa sujua, voi huomiota alkaa siirtää kohteesta toiseen. Näin oppijan on mahdollisuus oppia huomaamaan ja sanoittamaan omaa toimintaansa. Oppija muuttuu entistä omatoimisemmaksi, kun oppija ei tarvitse aina opettajaa huomaamaan ja arvioimaan omaa toimintaansa. Ohjaan myös automaattisen reaktion pysäyttämiseen. Jos mieli haluaa reagoida automaattiohjauksella epämiellyttäviin ajatuksiin, tunteisiin tai tuntemuksiin, oppija voi pysähtyä, hengittää hetken ja rauhoittua ennen kuin jatketaan harjoittelua.

Huomautan, että toisille ihmisille hengityksen, ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemusten seuraaminen voi aiheuttaa ahdistusta. Jos näin on, suhtaudutaan tähänkin ominaisuuteen hyväksyvästi. Laulaessa voi keskittää huomionsa moneen muuhunkin kohteeseen esimerkiksi laulun sanoihin, musiikkiin tai säestykseen. Huomion kohde on aina valittava oppijan mukaan. Oppijaa ei voi koskaan pakottaa ylittämään omia rajojaan väkisin.

Laulunopetus on usein keskustelevaa. Vuoroin lauletaan ja vuoroin pohditaan, mitä laulaessa tapahtui ja miksi. Näissä keskusteluissa korostan avointa myötätuntoista suhtautumisen ääneen. Jo ensimmäisellä tunnilla kerron lyhyesti, mitä stressi aiheuttaa laulamiseksi. Puhun turvasta ja vaarasta sekä siitä, että myös oma kielteinen sisäinen puhe, itsekriittisyys ja oman äänen arvostelu aiheuttavat stressiä. Tavoitteeni on luoda turvallinen tila kokeilulle ja epäonnistumiselle. Ohjaan kiinnittämään huomiota tekemiseen arvostelun sijaan. Jos oppija huomaa mielen arvostelevan tai epämiellyttäviä tunteita ja kehon tuntemuksia nousevan esiin, ohjaan suuntaamaan huomion lempeästi laulamiseen. Joskus on pohdittava, mistä nämä epämiellyttävät, arvostelevat ja itsekriittiset ajatukset ja tunteet johtuvat.

Laulutaidon opettelu on ristiriitainen tapahtuma. Ajattelu, oppiminen ja oman toiminnan kriittinen arviointi tapahtuvat egotietoisuuden tasolla. Itse laulaminen tapahtuu kuitenkin kehotietoisuuden tasolla tässä hetkessä. Laulutekniikkaa opetellessa on siirryttävä näiden kahden tietoisuuden tason välillä nopeastikin edes takaisin. Usein unohdutaan liian pitkäksi ajaksi egotietoisuuden tasolle ja keho saattaa kokea tilanteen uhkaavana. Opetustilanteessa on tärkeää, että opettaja muistaa mahdollisimman usein palauttaa oppijan huomion kehotietoisuuteen ja tähän hetkeen rauhoittumaan.

Kaikkein tärkeintä on kuitenkin laulunopettajan oma tietoinen läsnäolo. Yleensä laulunopettajat tekevät työtään rakkaudesta laulamiseen. Opettajalla on paljon tietoa ja voimakas halu auttaa laulajaa. Tämä ominaisuus on myös opettajan kompastuskivi. Jotta oppijalähtöisyys ja dialogisuus toteutuvat, on opettajan annettava tilaa oppijan kokemukselle. Opettajalle tietoisien läsnäolon ja tietoisien kuuntelun taito onkin ensiarvoisen tärkeää. Koska on mahdotonta tietää, mitä toinen ajattelee, tuntee ja kokee, on annettava oppijalle tilaa ilmaista näitä asioita, ennen kuin opettaja itse omasta näkökulmastaan alkaa korjata toimintaa.

Opettajan on mahdotonta huomata, tunnistaa ja tunnustaa omia tunteitaan, ajatuksiaan, ennakkokäsityksiään sekä toimintamallejaan, jos ei pysähdy seuraamaan niitä. Tietoinen läsnäolo ei ole opettajalle helppoa ja siksi sitä on harjoitettava jokaisen oppijan kanssa. Toisaalta myös opettajan tulee suhtautua lempeästi ja hyväksyvästi, kun huomaa reagoivansa oppijan toimintaan automaattiohjauksella. Myötätunto itseä kohtaan auttaa opettajaa jaksamaan. Tavoitteeni on tehdä lyhyt tietoisien hengittämisen harjoitus ennen jokaista opetustuntia, jotta rauhoitan mieleni aiemmilta tapahtumilta ja otan seuraavan ohjattavan vastaan rauhallisena ja avoimena.

Vaikka tietoisien läsnäolon harjoittelu on erityisen hyödyllistä laulajalle, se ei ole laulopedagoginen menetelmä. Laulunopettaja tarvitsee edelleen taitoa opettaa laulamisen anatomiaa ja fysiologiaa sekä erilaisia laulutekniikoita. Näitä taitoja olen itse oppinut omissa opinnoissani, kollegoiltani, erilaisissa laulumenetelmäkursseilla ja täydennyskoulutuksissa sekä aiheen kirjallisuutta ja tutkimustietoa lukien.

Tietoisien läsnäolon harjoittelu ei myöskään opeta tasapainoista hengitystapaa. Monet tietoisien läsnäolon ohjaajat ohjaavat käyttämään syvähengitystä, mutta tämä ei ole varsinaisesti tietoisien läsnäolon harjoituksen tarkoitus. Olen täydentänyt tietotaitoani terveyttä edistävästä hengityksestä Hoitava Hengitys HB® -ohjaajakoulutuksessa. Tämä menetelmä ohjaa fysiologisesti tasapainoiseen hengitykseen ja hengityskemian säätelyyn. Harjoituksissa ohjataan tarkasti syvähengitykseen, hengitysvolyymien pienentämiseen sekä hengitysrytmin rauhoittamiseen.

6.5 Lopuksi

Syväasukellus tietoisien läsnäolon kirjallisuuteen ja tieteelliseen tutkimukseen ovat vahvistaneet omaa kokemustani tietoisien läsnäolon hyödyistä sekä laulunopiskelijalle että laulunopettajalle. Koska erilaisia psykofyysisiä menetelmiä käytetään laulunopetuksessa jo runsaasti, olisi oleellista opettaa niitä myös osana laulopedagogisia opintoja. Kyselytutkimukseni antoi viitteitä siitä, että tällainen sisältö on jo lisääntynyt. Olisikin aihetta tehdä laaja selvitys siitä, minkälaisia psykofyysisiä menetelmiä laulopedagogiopinnoissa opetetaan, ja onko tämä sisältö vain kouluttajien oman lisäkoulutuksen vaikutusta.

Tämän opinnäytetyön tekeminen sai minut innostumaan aiheesta vielä syvällisemmin. Tulevaisuudessa olen kiinnostunut jatkamaan kohti jatko-opintoja tämän aiheen parissa. On mahdollista esimerkiksi toistaa Mindfulness for Singers -tutkimus Suomessa sekä laulopedagogiopiskelijoille että jo työelämässä oleville laulopedagogeille. Pohdin myös mahdollisuutta kouluttautua sertifioiduksi MBSR-ohjaajaksi. Lisäksi tämän opinnäytetyön tekeminen on antanut uuden ulottuvuuden ja varmuutta omalle tietoisien läsnäolon harjoittelulle.

Tämä opinnäytetyö tarjoaa vain pintaraapaisun taitoon, jonka syvään ymmärrykseen aasialaiset munkit ovat omistaneet koko elämänsä. Tietoisien läsnäolon harjoittelu on koko elämän kestävä prosessi, jossa ei voi koskaan tulla valmiiksi. Toisaalta lyhyetkin tietoisien läsnäolon harjoitukset auttavat laulajaa ja laulunopettajaa olemaan hyväksyvästi ja tietoisesti läsnä lauluäänensä kanssa työskennellessä.

LÄHTEET

American Mindfulness Research Association. 2022. Mindfulness journal publications by year: 1980–2021. Verkkosivu. Viitattu 21.2.2022. <https://goamra.org/Library>

Anttila, M. & Juvonen, A. 2002. Kohti kolmannen vuosituhatosen musiikkikasvatusta. Joensuu: Joensuu University Press.

Aulanko, R. 2009. Puheen tuottomekanismi. Teoksessa O. Aaltonen, R. Aulanko, A. Iivonen, A. Klippi & M. Vainio (toim.) Puhuva ihminen. Puhetieteiden perusteet. Helsinki: Otava. 136–148.

Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D. & Williams, J. 2008. Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*. 15 (3). 329–342.

Bishop, S. Lau, M. Shapiro, S. Carlson, L. Anderson, N. Carmody, J. Segal, Z. Abbey, S. Speca, M. Velting, D. & Devins, G. 2004. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical psychology*. 11 (3), 230–241.

Brandsma, R. 2017. The mindfulness teaching guide: Essential skills and competencies for teaching mindfulness-based interventions. New Harbinger Publications. E-kirja. Viitattu 28.9.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?docID=4850331>

Britton, W. 2019. Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. *Current opinion in psychology*. 28. 159–165.

Coronado-Montoya, S., Levis, A., Kwakkenbos, L., Steele, R., Turner, E., Thombs, B. & Fanelli, D. 2016. Reporting of positive results in randomized controlled trials of mindfulness-based mental health interventions. *PloS one*. 11 (4). 1–18.

Czajkowski, A. & Greasley, A. 2015. Mindfulness for singers: The effects of a targeted mindfulness course on learning vocal technique. *British journal of music education*. 32 (2). 211–233.

Czajkowski, A., Greasley, A. & Allis, M. 2021. Mindfulness for Singers: A Mixed Methods Replication Study. *Music & Science*. 4. 1–16.

Czajkowski, A., Greasley, A. & Allis, M. 2022. Mindfulness for musicians: A mixed methods study investigating the effects of 8-week mindfulness courses on music students at a leading conservatoire. *Musicae scientiae*. 26 (2). 259–279.

de la Cruz, O. & Rodríguez-Carvajal, R. 2014. Mindfulness and Music: A Promising Subject of an Unmapped Field. *International journal of behavioral research & psychology*, 2 (3), 27–35.

Diaz, F. 2018. Relationships Among Meditation, Perfectionism, Mindfulness, and Performance Anxiety Among Collegiate Music Students. *Journal of Research in Music Education*. 66 (2). 150–167.

Eichel, K., Gawande, R., Acabchuk, R., Palitsky, R., Chau, S., Pham, A., Cheaito, A., Yam, D., Lipsky, J., Dumais, T., Zhu, Z., King, J., Fulwiler, C., Schuman-Olivier, Z., Moitra, E., Proulx, J., Alejandre-Lara, A. & Britton, W. 2021. A Retrospective Systematic Review of Diversity Variables in Mindfulness Research, 2000–2016. *Mindfulness*. 12 (11), p.2573–2592

Elliot, M. 2010. Singing and Mindfulness. *Journal of Singing*. 67 (1). 35–40.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. Helsinki: WSOY. 215–231.

Ergas, O. & Hadar, L. 2019. Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*. 7 (3). 757–797.

Farb, N., Segal, Z., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z. & Anderson, A. 2007. Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2 (4). 313–322.

Flook, L., Goldberg, S., Pinger, L., Bonus, K. & Davidson, R. 2013. Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout and Teaching Efficacy. *Mind, brain and education*. 7 (3). 182–195.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. 2004. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*. 57 (1). 35–43.

Gu, J., Strauss, C., Bond, R. & Cavanagh, K. 2015. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review*. 37. 1–12.

Hirsjärvi, S. Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. 2007. *Tutki ja kirjoita 13. uudistettu painos*. Helsinki: Tammi.

Husgafvel, V. 2020. Mindfulness-harjoituksen buddhalaiset juuret. Teoksessa E. Hellqvist & J. Komulainen (toim.) *Henkisyttä ja mielenrauhaa - Aasian uskonnollisuus länsimaissa*. Tallinna: Gaudeamus, 45–79.

Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T. & Lazar, S. 2010. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research*. 191 (1). 36–43.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 7.4.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.elibrary.com/book/978-952-451-760-7>

Jordan-Kilkki, P. & Pruuki, L. 2012. Miten tehdä tilaa kohtaamiselle? Dialoginen työskentelyote opettajan työssä. Teoksessa Musiikkipedagogin käsikirja: vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Jordan-Kilkki, P., Kauppinen, E. & Viitasalo-Korolainen, E. (toim.) Helsinki: Opetushallitus. 18–27.

Kabat-Zinn, J. 1982. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*. 1982. 4 (1). 33–47.

Kabat-Zinn, J. 2007. Täyttä elämää: kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Sanoukian, M. & Turpeinen, T. (suom.) Helsinki: Basam Books.

Kabat-Zinn, J. 2011. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*. 12 (1), 281–306.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. & Burney, R. 1985. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine*. 8 (2). 163–190.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Kivinen, M. 2016. Kohti kokonaisvaltaista laulunopetusta - Vapauttava laulupedagogiikka ryhmäopetuksen lähtökohtana. Musiikin koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 21.2.2022.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016121320128>

Kivinen, M., Lammi, H. & Unkari-Virtanen, L. (toim.) 2021. Laulajan keho ja mieli – psykofyysisyys, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.2.2022.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-314-5>

Klemola, T. 2013. Mindfulness: tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo.

Lammi, H. 2014. Kehotietoisuus laulajan työskentelyn tukena. Psykofyysinen lähestymistapa reittinä luovuuteen ja läsnäoloon. Musiikin koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 21.2.2022.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014061312862>

Lassander, M., Hintsanen, M., Suominen, S., Mullola, S., Fagerlund, Å., Vahlberg, T. & Volanen, S. 2020. The Effects of School-based Mindfulness Intervention on Executive Functioning in a Cluster Randomized Controlled Trial. *Developmental neuropsychology*, 2020. 45 (7–8). 469–484.

Laukkanen, A. & Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni: äänenkäytön ja puhetekniikan perusteet, arviointi, mittaaminen ja kehittäminen. Helsinki: Gaudeamus.

Laulupedagogit ry. 2022. Laulupedagogien eettinen ohjeistus. Jäsenkokouksen materiaalia 13.2.2022.

Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., McGarvey, M., Quinn, B., Dusek, J., Benson, H., Rauch, S., Moore, C. & Fischl, B. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*. 16 (17). 1893–1897.

McKeown, P. 2021. *The breathing cure*. Irlanti: OxyAt Books.

Mesiä, S. 2019. Developing expertise of popular music and jazz vocal pedagogy through professional conversations: a collaborative project among teachers in higher music education in the Nordic countries. *Music Education, Jazz, and Folk Music*. The Sibelius Academy of the University of the Arts Helsinki. Väitöskirja. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019050714577>

Mindfulness for Singers. 2021. Verkkosivu. Viitattu 21.2.2022. <https://mindfulnessforsingers.co.uk/>.

Molloy Elreda, L., Jennings, P., DeMauro, A., Mischenko, P. & Brown, J. 2018. Protective Effects of Interpersonal Mindfulness for Teachers' Emotional Supportiveness in the Classroom. *Mindfulness*. 10 (3). 537–546.

Nilsonne, Å. 2014. *Aivot ja mindfulness: teoriasta käytännön viisauteen*. Viita, M. (suom.) Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Numminen, A. 2005. *Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi: tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta*. DocMus-yksikkö. Sibelius-akatemia. Väitöskirja. <https://urn.fi/URN:ISBN:952-5531-17-1>

Opetushallitus. 2017. *Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017*. Opetushallitus. Viitattu 21.2.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186920_taitteen_perusopetuksen_laajan_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1_0.pdf

Ornoy, E. & Cohen, S. 2021. The effect of mindfulness meditation on the vocal proficiencies of music education students. *Psychology of music*. 50 (5). 1–20.

Pauni, L. 2017. *Mindfulness-harjoituksia muusikolle – tietoista läsnäoloa ja keskittymistä harjoitteluun sekä muusikon arkeen*. Musiikin koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 21.2.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017072814191>

Pernet, C., Belov, N., Delorme, A. & Zammit, A. 2021. Mindfulness related changes in grey matter: a systematic review and meta-analysis. *Brain imaging and behavior*. 15 (5). 2720–2730.

Potter, J & Sorrell, N. 2012. *A history of singing*. Cambridge University Press. E-kirja. Viitattu 22.4.2022 Vaatii käyttöoikeuden. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?docID=866840>

Pulkki, J. & Saari, A. 2014. *Voiko hiljaisuudesta oppia? Kriittisiä näkökulmia kontemplatiiviseen pedagogiikkaan*. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) *Mindfulness ja tieteet*. Tampere: Tampere University Press. 141–156.

Rautiainen, R. 2017. Kokonaisvaltainen laulunopetus Alexander-tekniikkaa soveltaen. Musiikin koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 21.2.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705219208>

Roeser, R., Schonert-Reichl, K., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., Harrison, J. & Graesser, A. 2013. Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Results From Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials. *Journal of educational psychology*. 105 (3). 787–804.

Saari, A. 2016. Tietoisuustaitojen ristiriidat opetustyössä. Teoksessa J. Parviainen, T. Kinnunen, I. Kortelainen (toim.) *Ruumillisuus ja työelämä - Työruumis jälkiteollisessa taloudessa*. Tampere: Vastapaino, 199–214.

Saarinen, A., Hintsanen, M., Vahlberg, T., Hankonen, N. & Volanen, S. 2022. School-based mindfulness intervention for depressive symptoms in adolescence: For whom is it most effective?. *Journal of adolescence*. 94 (2). 118–132.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely: kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Seesjärvi, D. 2015. Kohti autenttista ääntä ja itseilmaisua - Transmiesten äänenmuutos psykofyysisenä kokemuksena. Musiikin koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 21.2.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015061813589>

Seesjärvi, I. 2013. Häpeä laulullisen ilmaisun esteenä. Laulunopiskelijoiden kokemuksia laulullisesta häpeästä. Musiikin koulutusohjelma. Centria Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 21.2.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013061213949>

Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. 2014. *Mindfulness masennuksen hoidossa*. Helsinki: Basam Books.

Shippee, M. 2010. The sound of starting where you are – Contemplative practice and music pedagogy. *New directions for community colleges*. 151. 77–89.

Siegel, D. 2007. *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W.W. Norton.

Siira, J. & Saarinen, M. 2021. *Tunteet kehossa: ymmärrä mitä kehosi kertoo*. Helsinki: Kirjapaja.

Siljander, P. 2015. *Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen*. Vastapaino. E-kirja. Viitattu 24.9.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.elibslibrary.com/book/9789517684439>

Silverton, S. 2018. *Mindfulness: Tietoisien läsnäolon läpimurto*. Mård, T. (suom.) Helsinki: Kustantamo S&S.

- Skarp, A. 2019. Mielen laboratorio – Tietoisuustaidot ja taitava vuorovaikutus. Helsinki: Basam Books.
- Stahl, B. & Goldstein, E. 2011. Stressinhallinnan käsikirja. Siitonen, L. (suom.) Helsinki: Basam books Oy.
- Strandman, S. 2015. Hengittävä muusikko – Hengitys muusikon psykofyysisen hyvinvoinnin tukena. Musiikin koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015052810922>
- Tampereen korkeakouluyhteisö. 2022. Vastuullinen tiede ja tutkimus. Viitattu 9.11.2022. <https://www.tuni.fi/fi/tutkimus/vastuullinen-tiede>
- Tan, D., Diaz, F. & Miksza, P. 2020. Expressing emotion through vocal performance: Acoustic cues and the effects of a mindfulness induction. *Psychology of music*. 48 (4). 495–512.
- Tang, Y., Hölzel, B. & Posner, M. 2015. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews. Neuroscience*. 16 (4). 213-225.
- Tarvainen, A. 2016. Kehotietoisuus ja laulajan ilmaisu. *Laulupedagogi*. 27–33.
- Taylor, C., Harrison, J., Haimovitz, K., Oberle, E., Thomson, K., Schonert-Reichl, K. & Roeser, R. 2015. Examining Ways That a Mindfulness-Based Intervention Reduces Stress in Public School Teachers: a Mixed-Methods Study. *Mindfulness*. 7 (1). 115–129.
- Timmermans, F. & Katainen, J. 2017. Pohdinta-asiakirja globalisaation hallinnasta. Euroopan komissio. Viitattu 7.4.2022. https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/reflection-paper-globalisation_fi.pdf
- Unkari-Virtanen, L. 2021. Pedagogiikan evoluutio. Teoksessa M. Kivinen, H. Lammi & L. Unkari-Virtanen (toim.) *Laulajan keho ja mieli – psykofyysisuus, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa*. Metropolia Ammattikorkeakoulu. 12–23. Viitattu 21.2.2022
- Van Dam, N., van Vugt, M., Vago, D., Schmalzl, L., Saron, C., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S., Kerr, C., Gorchov, J., Fox, K., Field, B., Britton, W., Brefczynski-Lewis, J. & Meyer, D. 2018. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on psychological science*. 13 (1). 36–61.
- Wikipedia commons. 2010. Conducting passages of the human respiratory system. Verkkosivu. Viitattu ja käännetty suomeksi 24.9.2022. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illu_conducting_passages.svg
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. & Walach, H. 2014. Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*. 5. 1–20.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

1(3)

Mindfulness laulupedagogiikan tukena

Hei laulupedagogiopiskelija!

Olen Tampereen ammattikorkeakoulun Musiikkipedagogi (YAMK) -opiskelija ja teen opinnäytetyötutkimusta mindfulness-harjoittelun hyödyistä laulupedagogiikan tukena. Tämä kysely on välitetty kaikille suomalaisissa ammattikorkeakouluissa laulupedagogiksi opiskeleville. Liitteenä on tutkittavan tiedote ja suostumus. Vastaamiseen kuluu aikaa alle 10 minuuttia. Vastauksista ei voi tunnistaa osallistujia tai oppilaitoksia. Älä kirjoita henkilötietojasi lomakkeeseen.

Tutkimuksen tekijä: Anna Ilveskoski, anna.ilveskoski@tuni.fi

Tutkimuksen ohjaaja: Mirja Kopra, mirja.kopra@tuni.fi

Kyselyn aiheena on mindfulness. Suomeksi käytetään termejä tietoisuustaidot, hyväksyvä tietoinen läsnäolo tai tietoinen läsnäolo. Tutkimukset ovat osoittaneet näiden taitojen hyödyt myös laulajille ja laulunopettajille.

Tietoisuustaitoja voidaan harjoittaa monella tavalla. Harjoituksiin kuuluu kuitenkin aina seuraavat kaksi elementtiä:

1. Huomio pyritään kiinnittämään tähän hetkeen tai välittömään kokemukseen.
2. Kokemukseen pyritään suhtautumaan uteliaasti, avoimesti, hyväksyvästi, myötätuntoisesti ja ei-arvottavasti. Kokemusta ei pyritä muuttamaan.

Voit lukea lisää aiheesta kotisivuiltani: <https://annailveskoski.com/tietoisuustaidot-lauluharjoittelun-tukena/>

Kiitos vastauksestasi!

1. Minkä vuosikurssin laulupedagogiopiskelija olet?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 tai enemmän

2(3)

2. Mitä seuraavista harjoituksista olet tehnyt ja missä? Voit merkitä vastauksen, vaikka et tiennyt tekeväsi tietoisien läsnäolon harjoitusta tai vaikka harjoitusta ei kutsuttu mindfulness- tai tietoisien läsnäolon harjoitukseksi. Muista, että harjoitukseen kuuluu aina huomion keskittäminen ja ei-arvioiva suhtautuminen.

	Itsenäisesti	Laulutunnilla	Laulun pedagogisissa opinnoissa	Muu	En missään
Hengityksen hyväksyvä seuraaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehoskannaus eli kehon eri osien aistiminen vuoron perään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman liikkeen hyväksyvä tarkkailu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aistikokemusten (esim. äänen värähtely kehossa) hyväksyvä tarkkailu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Automaattisen reaktion huomaaminen ja pysäyttäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunteiden ja ajatusten hyväksyvä tarkkailu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toisen ihmisen hyväksyvä kuunteleminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman itsen ja toisen ihmisen myötätuntoinen kohtaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Jos olet tehnyt muita tietoisien läsnäolon harjoituksia tai haluat tarkentaa vastausta, kirjoita tähän.

Kirjoita vastaus

4. Mitä vaikutuksia tietoisien läsnäolon harjoituksilla on ollut laulamiseesi? Voit merkitä useita vastauksia

- Keskittymiskyvyn parantuminen laulutunnilla ja lauluharjoittelussa
- Kehotietoisuuden parantuminen
- Itsekriittisyyden vähentyminen
- Harjoittelun muuttuminen tehokkaammaksi
- Harjoittelun muuttuminen luovemaksi
- Helpompi suhtautua harjoituksissa ilmentyviin ongelmiin
- Opettajan ja opiskelija kommunikaation parantuminen
- Parantunut kuuntelukyky
- Parantunut yhteistyökyky muiden muusikoiden kanssa
- Esiintymisjännityksen helpottuminen
- En ole hyötynyt harjoituksista
- En ole tehnyt näitä harjoituksia
- Muu

5. Jos vastasit "Muu", tarkenna, mitä muita vaikutuksia sait harjoituksista.

Kirjoita vastaus

6. Onko tietoisien läsnäolon harjoittelu hyödyllinen osa laulopedagogiopintoja?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

7. Voit halutessasi kertoa lisää kokemuksistasi liittyen tietoisien läsnäolon harjoitteluun tai antaa palautetta kyselystä.

Kirjoita vastaus

Liite 2. Tutkittavan tiedote

TUTKITTAVAN TIEDOTE TUTKIMUKSESTA JA SUOSTUMUS

Tutkimuksen nimi ja tutkimuksen tekijän yhteystiedot

Mindfulness laulupedagogiikan tukena
Anna Ilveskoski, TAMK, Musiikkipedagogi (YAMK) -opiskelija, anna.ilveskoski@tuni.fi
Mirja Kopra, TAMK, Lehtori, tutkimuksen ohjaaja, mirja.kopra@tuni.fi

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan Tampereen ammattikorkeakoulussa tehtävään Musiikkipedagogi (YAMK) -opinnäytetyötutkimukseen, jossa tutkitaan mindfulnessin levinneisyyttä ja harjoituksista koettuja vaikutuksia suomalaisissa ammattikorkeakouluissa laulupedagogiikkaa opiskelevien keskuudessa.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista.

Sinua pyydetään tutkimukseen, koska opiskelet laulupedagogiikkaa suomalaisessa ammattikorkeakoulussa.

Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit milloin tahansa kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisen. Kieltäytymisestä tai keskeyttämisestä ei aiheudu sinulle kielteisiä seuraamuksia.

Tutkimuksen kulku

Saat linkin sähköiseen kyselytutkimukseen, johon voi vastata tietokoneella tai mobiililaitteilla. Kyselyyn kuluu aikaa alle 10 minuuttia. Kyselyssä on neljä pakollista monivalintakysymystä ja kolme vapaaehtoista täydentävää avointa kysymystä.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet

Tutkimukseen osallistumisesta ei aiheudu sinulle mitään riskejä, haittoja tai epämukavuuksia.

Tutkimuksen kustannukset ja rahoitus

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Tutkimukseen osallistumisesta ei aiheudu sinulle kustannuksia.

Tutkimuksella ei ole erillistä rahoitusta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimustulokset esitellään opinnäytetyön esittelytilaisuudessa marraskuussa 2022 ja opinnäytetyö on luettavissa valmistumisen jälkeen sähköisesti Theseus-tietokannassa.

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietoja. Tutkittavia ei pysty tunnistamaan tutkimustuloksista tai julkaisuista.

Tutkimusaineiston käsittely

Tutkimuksessa kerätään tutkimusaineistoa kyselylomakkeella. Aineisto kerätään Office Forms- verkkolomakkeella. Tulokset tallentuvat ja säilyvät One Drive - palvelimella salasanasuojatusti.

Ainoastaan tutkimuksen tekijä käyttää aineistoa. Se hävitetään tutkimuksen valmistuttua tai siinä tapauksessa, että tutkimus jää kesken. Aineistoa ei tarvitse säilyttää, koska kyselyn tulokset ovat nähtävissä osana opinnäytetyötä. Tutkimuksen tekijä on vastuussa aineistosta.

Suostumus osallistua tieteelliseen tutkimukseen, jossa henkilötietoja ei käsitellä

Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa esimerkiksi jättämällä kyselyn kesken. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle minkäänlaisia kielteisiä seuraamuksia.

Olen saanut tiedotteen tutkittavalle, jossa on riittävät tiedot tutkimuksesta ja minusta kerättyjen tietojen käsittelystä niin, että henkilötietojani ei kerätä, ei myöskään epäsuoria tunnistetta, joista minut voitaisiin tunnistaa.

Vastaamalla sähköiseen kyselyyn ilmaisen, että olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua tutkimukseen.