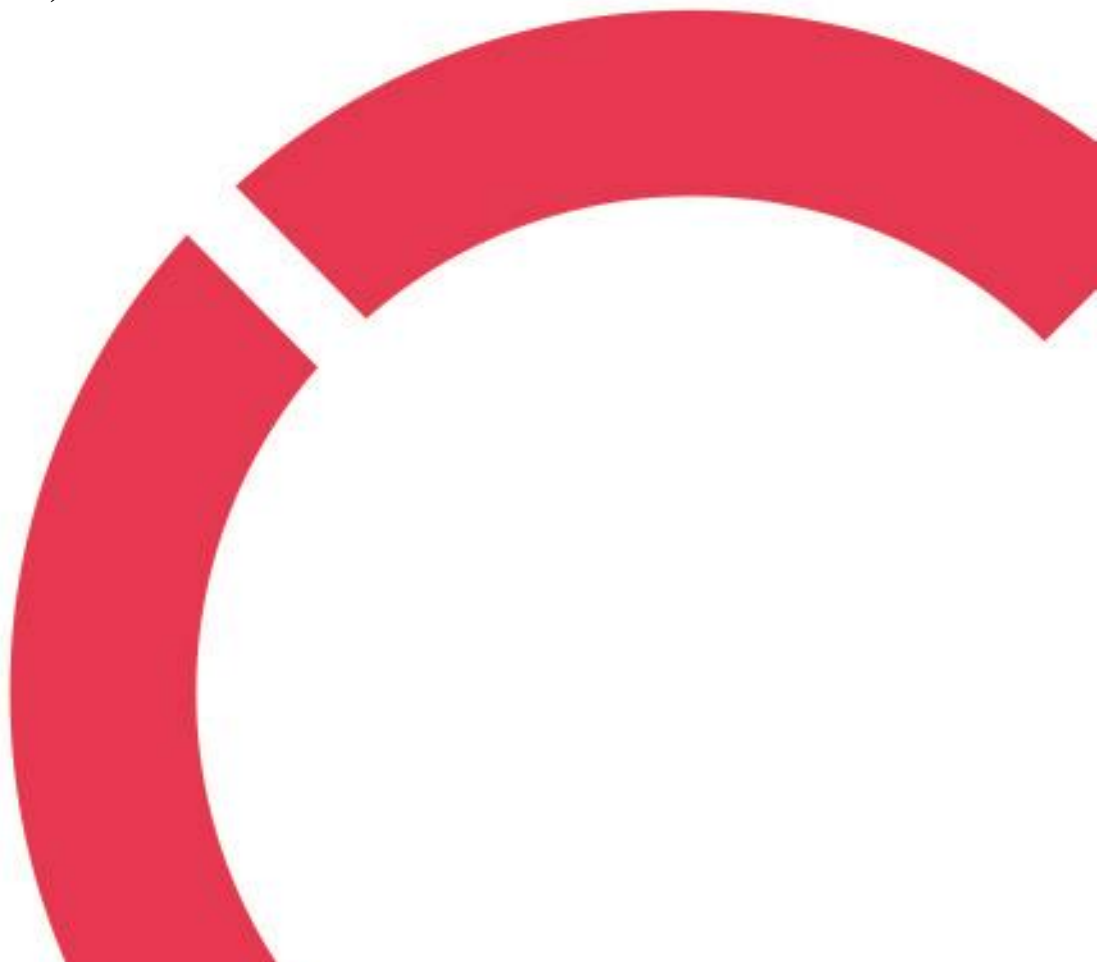


**Laura Lahtinen**

**PALAUTUMINEN JA LAULUNOPISKELIJOIDEN  
PALAUTUMINEN**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiikkipedagogi (Amk)  
Joulukuu 2022**



**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Joulukuu 2022	<b>Tekijä/tekijät</b> Laura Lahtinen
<b>Koulutus</b> Musiikkipedagogi		<input checked="" type="checkbox"/> AMK  <input type="checkbox"/> YAMK
<b>Työn nimi</b> Palautuminen ja laulunopiskelijoiden palautuminen		
<b>Työn ohjaaja</b> Heli Uusimäki		<b>Sivumäärä</b> 35 + 11
<p>Opinnäytetyöni tarkoitus oli tutkia, mitä palautuminen on fyysisesti ja henkisesti sekä mitä se tarkoittaa laulunopiskelijoiden maailmassa.</p> <p>Teoriaosioni alku perehtyi palautumiseen yleisellä tasolla. Mitä ihmiskehossa tapahtuu palautumisprosessin aikana? Mitä palautumisen keinoja on? Mitä mieli tarvitsee palautuakseen?</p> <p>Teoriaosion lauluun liittyvä osio vastasi kysymyksiin: Mitä laulaminen on ja miksi siitä täytyy palautua? Mitä on laulunharjoittelu ja siitä palautuminen? Mitä on keikkailu ja siitä palautuminen?</p> <p>Tutkimusosion toteutin kyselytutkimuksena Centria-ammattikorkeakoulun laulun opiskelijoille. Vastajia oli yhteensä seitsemän. Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa laulunopiskelijoiden ymmärrystä omasta palautumisesta, heidän arkitreeni- ja keikkarutiinejaan liittyen palautumiseen, kerätä näkemyksiä, miten hoitaa omaa ääntään, sekä tutkia, löytyykö heidän tavoistaan jotain yhtäläisyyksiä.</p> <p>Yhteenvedossa ja omassa pohdinnassani kokosin työn teoriaosiota ja kyselyn vastauksia yhteen, sekä toin omia näkemyksiäni työhön mukaan. Yksi keskeisistä sanoista, joka tuli esille tutkimusta ja teoriaosiota tehdessä, oli itsetuntemus. Itsetuntemuksen tärkeys tuli esille oman äänen jaksamista kuunnellussa sekä yleisesti palautumisen tarpeen tunnistamisessa. Itsetuntemuksen merkitys nousi esiin myös kyselyn vastanneiden vastauksissa, koska hyvin monessa kohtaa oli kyse kunkin henkilökohtaisesta kokemuksesta ja omien rajojen ja palautumisen tarpeen tunnistamisesta.</p>		

<b>Asiasanat</b> Esiintyminen, fyysinen palautuminen, hengitys, harjoittelu, itsetuntemus, itsemyötätunto, laulaja, laulu, laulunopiskelija, palautuminen, psyykinen palautuminen, palautumisen keinot, parasympaattinen hermosto, psykofyysisyys, tukilihakset, ääni.
---

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> December 2022	<b>Author</b> Laura Lahtinen
<b>Degree programme</b> Music pedagogue		
<b>Name of thesis</b> Recovery and recovery of vocal students		
<b>Centria supervisor</b> Heli Uusimäki	<b>Pages</b> 35+ 11	
<p>Purpose of my thesis was to examine what recovery entails physically and mentally and what is it's meaning for vocal students.</p> <p>Beginning of my thesis theory part focused on basic information regarding recovery. For example, what happens in our body when we recovery? What are the different ways to recovery? Finally, this thesis will discover what our minds need in order to recovery?</p> <p>Second part of my thesis theory sought to explore what singing is and why vocal students need to recover? What is to practise singing and recover from that? What is singing at gigs and recovery from that?</p> <p>I did my thesis research section as a survey for Centria UAS vocal students. I got seven answers. The purpose of research was to explore vocal students understanding of their own recovery, their daily training and gig routines regarding recovery, collect and compile their own ways of taking care of their voices and discover the similarities in their answers.</p> <p>The last section discusses my own thoughts, I did self-reflection, and compiled central points of the theory and research sections. One point of few from my thesis which was brought up many times was self-knowledge. The importance of self-knowledge surfaced when respondents reflected on how their own voice feels and whether or not it requires recovery.</p>		
<b>Key words</b> Recovery, vocal student, voice, support, breathing		

## **KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**

### **Subglottaali paine**

Laulaessa tai äännettäessä keuhkoissa on suurempi ilmanpaine kuin kehon ulkopuolella. Tämä äänihuulten alapuolella oleva paine on nimeltään subglottaali paine, mikä edesauttaa äänen synnyssä. Hengitysilihakset tuottavat ja säätelevät sitä. Laulettaessa merkitys paineen säätelylle korostuu. (Koistinen 2008, 39.)

### **Ääntöväylä**

”Ontelorakennelma, joka ulottuu kurkunpäästä, tarkemmin sanottuna äänihuulista suuaukon uloimpaan osaan huuliin sekä sieraimiin” (Koistinen 2008, 71). Ääntäminen tapahtuu ääntöväylässä (Koistinen 2008, 71).

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 MITÄ PALAUTUMINEN ON?</b> .....	<b>3</b>
2.1 Uni .....	4
2.2 Mieli ja palautuminen .....	5
<b>3 PALAUTUMISEN KEINOT</b> .....	<b>6</b>
3.1 Luonto palauttavana ympäristönä .....	6
3.2 Liikunta opiskelusta palauttavana elementtinä	
Itsetuntemus ja tiedostava ajattelu .....	7
3.3 Vagushermon aktivointi	
3.5 Sosiaaliset suhteet palautumisen edellyttäjinä .....	9
3.3 <b>DRAMMA-malli</b> .....	9
3.6.1 Työstä irrottautuminen	
3.6    3.6.2 Rentoutuminen	
3.6.3 Omaehtoisuus	
3.6.4 Taidonhallinta	
3.6.5 Merkityksellisyys	
3.6.6 Yhteenkuuluvuus	
<b>4 MITÄ LAULAMINEN ON JA MIKSI SIITÄ TÄYTYY PALAUTUA?</b> .....	<b>13</b>
4.1 Laulun harjoittelu ja palautuminen.....	14
4.2 Keikkailu ja palautuminen .....	16
<b>5 TUTKIMUSMENETELMÄ</b> .....	<b>18</b>
5.1 Kyselyn purku .....	18
5.1.1 Kuormitus ja kuormituksen purkaminen	
5.1.2 Mitä palautuminen tarkoittaa sinulle ja milloin olet hyvin palautunut?	
5.1.3 Harjoittelu ja harjoittelusta palautuminen	
5.1.4 Äänen jaksaminen ja äänen palautuminen	
5.1.5 Ajatusmallit	
5.1.6 Mielen palautumisen ja henkisen palautumisen keinot	
5.1.7 Liikunta ja palautuminen	
5.1.8 Hengitys	
5.1.9 Uni	
5.1.10 Musiikin opiskelun epäsäännöllisyys ja opiskelumotivaatio	
5.1.11 Lepopäivä	
5.1.12 Keikkailu ja palautuminen	
5.1.13 Itsetuntemus	
<b>6 YHTEENVETO JA OMA POHDINTA</b>	
<b>LÄHTEET</b> .....	
<b>LIITTEET</b>	



## 1 JOHDANTO

Kiinnostuin palautumisesta opinnäytetyön aiheena omien kokemusteni perusteella. Olen opiskellut laulua ensin Keski-Pohjanmaan konservatoriossa ja sitten Centria AMK:ssa. Ammattikorkeapintojeni aikana heräsin siihen, että itselläni tuli aika ajoin uupumuksen oireita eli en hallinnut omaa palautumistani. Minua alkoi kiinnostaa, mitä kaikkea laulunopiskelijan oikein täytyy ottaa huomioon, jotta opiskelu olisi aikaan saavaa ja vapaa-aika palauttavaa.

Kulttuuriala on siitä haastava ala, että monesti tekemiselle ei ole selkeää viimeistä pistettä. Jokaisen täytyy määrittää itse, mikä on sopiva määrä harjoittelua itselle ja kuinka paljon tarvitsee lepoa. Laulua opiskellessa huomioon otettavia asioita on useita. Niitä ovat esimerkiksi oman äänen palautuminen, kehon palautuminen ja mielen palautuminen.

Päätin tutkia laulunopiskelijoiden palautumista, koska siitä ei ole tehty vielä suoraa tutkimusta. Siinä on monta erilaista elementtiä, mitä täytyy huomioida verrattuna, vaikka toimistotyöntekijän työhön. Halusin selvittää ylipäätään, mitä palautuminen on. Millaisia palautumisen keinoja on? Mitä kaikkea laulunopiskelijan täytyy huomioida palautuakseen? Onko esimerkiksi arkirutiineissa jotain samankaltaisuuksia, jotka edesauttavat palautumista? Mitä erilaisia palautumisen keinoja opiskelijat käyttävät? Onko esimerkiksi äänen huollossa ja vapaa-ajan harrastuksissa jotain yhtäläisyyksiä ja selkeitä huomattuja hyötyjä liittyen palautumiseen ja jaksamiseen?

Tutkimuksen rakenne on seuraavanlainen: Teoriapohja vastaa kysymyksiin, mitä palautuminen on sekä fyysisesti että psyykkisesti, millaisia palautumisen keinoja on ja mitä on laulunopiskelu ja miksi siitä täytyy palautua. Sen jälkeen tulee tutkimusmenetelmän esittely ja oman kyselytutkimukseni esittely, läpikäynti ja hiukan vertailua tutkimusaineistoon. Näiden jälkeen lopuksi on oma pohdintani.

Valitsin tutkimusmenetelmäkseni laadullisen kyselytutkimuksen käyttäen fenomenologista otetta, koska sillä tavalla pystyin saamaan haastatteluihin verrattuna hiukan laajemman otannan kouluni laulunopiskelijoiden kokemuksista. Päätin rajata tutkimuksesta opetustyön ulkopuolelle ja keskittyä nimenomaan vain laulun harjoittelun, keikkailun ja muun arjen tuomiin elementteihin liittyen palautumiseen.

Keskeisinä lähdemateriaaleina tutkimuksessani käytin seuraavia teoksia: Kaisa Jaakolan Palaudu ja Vahvistu (2018), Anniina Virtasen Psykologinen Palautuminen (2021) ja Mari Koistinen Tunne kehosi vapauta äänesi (2008).



## 2. MITÄ PALAUTUMINEN ON?

”Palautuminen on prosessi, jossa ihmisen fyysiset ja psyykkiset voimavarat palaavat stressiä ja kuormitusta edeltävälle tasolle. Sitä voi verrata kännykän akun lataamiseen: kun puhelinta käyttää, akku kuluu. Jos akkua ei ladata, se loppuu.” (Jaakola 2018, 15.) Kuormituksen positiivisuudella tai negatiivisuudella ei ole väliä, kaikenlainen kuormitus edellyttää joka tapauksessa palautumista. Riittävästi palautuneena ihmisen fyysiset ja psyykkiset akut ovat latautuneet (Jaakkola 2018, 15).

Käytännössä palautuminen on paluuta perusasioihin (Jaakkola 2018, 23). Perusasioilla Jaakola tarkoittaa riittävää ja tarpeeksi laadukasta unta, säännöllistä ja terveellistä ruokailua ja liikuntaa. Ihmisen perustarpeisiin kuuluvat myös sosiaaliset läheiset suhteet, sitä kautta tullut turvan tunne, läheisyys ja jaetut asiat, mitkä taas vaikuttavat vahvasti psyykkiseen hyvinvointiimme. Läheiset suhteet myös auttavat aktivoimaan meidän hormonivälitteisen palautumisjärjestelmämme ja vaikuttavat sitä kautta myös fyysiseen hyvinvointiimme. (Jaakola 2018, 37–38, 132); (Virtanen 2021, 125.)

Mitä meille sitten fysiologisesti tapahtuu palautumisen ja levon aikana? Autonomisen hermoston (tahdosta riippumaton hermosto) parasympaattinen osa aktivoituu. Tämä aiheuttaa sydämen sykkeen laskua, samoin verenpaineen, sykevälivaihtelun lisääntymistä, hengityksen rauhoittumista ja veren virtausta lihaksista takaisin sisäelimiin (Jaakola 2018, 25 ja 35); (Virtanen 2021, 32.) Myös ruuansulatustoiminta käynnistyy ja lihasten jännittyneisyys vähenee (Virtanen 2021, 32). Vagushermo liittyy läheisesti myös palautumiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Vagushermon vatsanpuoleinen haara aktivoituu, kun olemme turvalliseksi koetussa tilanteessa sekä se ohjaa meitä rauhoittumaan ja hakeutumaan sosiaalisesti yhteyteen toisten ihmisten kanssa. (Virtanen 2021, 33.)

Göran Kecklundin mukaan palautuminen voidaan jakaa neljään kategoriaan: uni, aktiivinen palautuminen, passiivinen palautuminen ja tauot työpäivänä aikana (Fexeus, Emblad 2021, 90).

## 2.1 Uni

Unen tarve aikuiselle ihmiselle on noin kahdeksan tuntia yössä. Kuitenkin paljon merkitystä on myös unemme laadulla eikä vain pelkällä määrällä (Jaakkola 2018, 68). Tuomilehdon mukaan ”Uni on terveyden ja laadukkaan elämän ehdoton perusta” (Tuomilehto 2019, 11). Palautumisesta jopa 90-95 prosenttia tapahtuu unen aikana (Tuomilehto 2019, 92). Karkeasti jaettuna unen aikana tapahtuvan palautumisen voi jakaa kahteen osaan: kognitiiviseen eli mielen palautumiseen ja metaboliseen eli hormonaaliseen palautumiseen (Tuomilehto 2019, 19).

Aivojemme toiminta on syvän unen aikana rauhallisimmillaan, mutta ne eivät kuitenkaan varsinaisesti nuku koskaan. Rauhallisimmillaan ollessaan aivojemme energiavarastot täyttyvät ja ne elpyvät. Rem-unen aikana aivojemme toiminta on jo vilkkaampaa, ja se on oppimisemme kannalta tärkeä unen vaihe. Silloin tapahtuu päivän aikana tapahtuneiden asioiden prosessointi. Syvä uni aika on myös metabolista palautumisaikaa eli muun muassa soluvaurioiden korjausaikaa. Yksi tärkein aine korjauksessa on kasvuhormoni, jota erittyy elimistössämme juuri silloin. (Tuomilehto 2019, 20.) Hormonaalisen palautumisen aikana lihaksemme myös korjaantumisen lisäksi kasvavat, palautuvat ja kehittyvät (Tuomilehto 2019,92).

Tuomilehto myös sanoo, että treenaamisen tulokset syntyvät unen aikana (Tuomilehto 2019, 95). Vaikka hän puhuu lauseessaan urheilijoista, voi saman asian viedä mielestäni myös laulunharjoittelijoiden elämään, koska laulussakin on kyse lihastyöstä. Edellisessä kappaleessa opimme, että lihakset palautuvan syvän unen aikana ja taas opittu tieto jäsentyy rem-unen aikana, tällöin hyvin nukuttujen öiden jälkeen edellisten päivien lauluharjoittelutkin jäsentyvät ja kehitystä tapahtuu.

Unen rooli elämässämme on niinkin merkittävä, että ilman unta ihminen ei loppu viimein pysy hengissä (Jaakkola 2018, 67). Jokainen tietää, kuinka vaikeaa on pystyä toimimaan järkevästi edes yhden valvotun yön jälkeen, saati sitten monen. Unen puutteellisuus hidastaa palautumista ja kehitystä (Tuomilehto 2019, 92). Voisi sanoa, että hyvä uni on peruslähtökohta hyvälle palautumiselle. Toisaalta unen laatuun taas vaikuttaa arkirutiinimme, joten jokaisella palautumiselementillä on oma tärkeä roolinsa toimivassa arjessamme. ”Hyvä palautuminen määrittää heräämmekö väsyneenä vai pirteänä (Tuomilehto 2019, 11)”.

## 2.2 Mieli ja palautuminen

”Stressin ja palautumisen fysiologia on tiiviisti sidoksissa myös psykologiaan: ajatuksiin, tulkintoihin ja tunteisiin” (Jaakkola 2018, 40). Toisin sanoen ihminen voi esimerkiksi tehdä paljon palauttavia asioita, mutta jos mielessä pyörii jokin stressaava asia tai jotkut ajatusmallit ovat palautumisen kannalta haitallisia, jää silloin palautuminenkin vajaaksi. ”Mielen stressistä tulee kehon stressiä” (Jaakkola 2018, 43).

Solja Virta (2021) kirjoittaa Laulupedagogien työuupumus nimisessä opinnäytetyössään, kuinka lähes kaikilla haastateltavilla oli haitallista sisäistä puhetta. Tämä haitallinen puhe aiheutti kuormitusta, mikä tietenkin hidasti palautumista. Järkevä ajattelu ei onnistu väsyneenä, koska se osa aivoista, jossa järkevä ajattelu tapahtuu, väsyä aiemmin sitä osaa aivoja, josta tulevat tunteet (Fexeus & Enblad 2021, 98). Tällöin voisi olettaa, että runsas negatiivinen puhe ja siihen jumiin jääminen on osaksi vain kuormittuneiden aivojen tuotos, jolloin enää järjellä ei jaksa kaikkia ajatuksiaan järkeillä. Usein on varmasti kyse myös jo valmiiksi huonoista ajatusmalleista, jotka sekä ajavat ihmistä kuormitustilaan että lisääntyvät aivojen ollessa väsyneet.

Riittämätön palautuminen kertoo tärkeää viestiä siitä, että ihminen ei ehkä vielä tunne niin hyvin oman kehonsa ja mielensä viestejä ja tai ei suostu kuuntelemaan niitä. Hidastaminen hetkeksi päivittäin on hyvä keino harjoittaa yhteyttä itseensä. Kun yhteys itseen toimii, osaa paremmin käyttää harkintaa ja tarvittaessa joustaa päivittäisten tekemisten suhteen, huomioiden sen päivän olotilan ja edellisten päivien ohjelmat. Esimerkiksi, jos kalenterissa on merkattuna treenipäivä, mutta keho on jo valmiiksi sen verran väsynyt, että parempi valinta voisi olla silloin vaikkapa rentoutuminen sohvalla makoillen, tällöin on hyvä kuunnella kehon viestejä ja valita sille päivälle sopiva ajanviette. (Jaakkola 2018, 24). ”Joskus mieli on levoton ja joskus levollinen” (Jaakkola 2018,20). Tärkeää on, miten omaan olo tilaan suhtautuu. On hyvä oppia hyväksyntää tarjoava ajatusmalli: tarkastella sillä hetkellä olevaa hetkeä hyväksyvästi ilman arvostelua. (Jaakkola 2018, 20.)

Itsemyötätunto on hyvä apu stressitilanteista ja voimakkaista tunnereaktioista selviämiseen. Itsemyötätunnon vaikutus näkyy elimistössä kortisolin (toiselta nimeltään stressihormoni) erityksen muutoksina. Mitä enemmän ihminen on itseään kohtaan myötätuntoinen, sitä vähemmän kortisolia erittyy stressaavissa tilanteissa ja sitä parempi sykevälivaihtelu on. (Jaakkola 2018, 194). Toisin sanoen ihminen myös palautuu paremmin, kun hän harjoittaa itsemyötätuntoa. Hieno tosiasia on, että jokainen voi harjoitella ja opetella lievittämään omaa negatiivista sisäistä puhettaan (Jaakkola 2018, 194), jos sellaiseen on itsellä taipumusta.

### 3 PALAUTUMISEN KEINOT

”Usein ihminen palautuu itselleen mielekkään ja merkityksellisen tekemisen sivutuotteena” (Virtanen 2021, 17). Oleellista palauttavassa tekemisessä on sen kuormittavuuden erot työn kuormituksiin. Vapaa-ajan toiminnan on hyvä olla vastapainona työn teolle. Jos työ esimerkiksi kuluttaa kognitiivista tietopuoltasi, on vapaa-ajalla tarpeen luultavasti kehollinen tekeminen ja aktiviteetit, joissa aivoja ei enää samalla tavalla tarvitse rasittaa (Virtanen 2021, 43). Edellä mainittuun teoriaan verraten musiikin- tai laulunopiskelua, vapaa-ajalla ainakin itse olen kaivannut välillä pelkkää hiljaisuutta ja esimerkiksi luonnossa liikkumista, jolloin kuuloa, näköä ja kehoa ei enää samalla tavalla tarvitse rasittaa.

#### 3.1 Luonto palauttavana ympäristönä

Luontoympäristössä vietetyn ajan on tutkittu edistävän monella tapaa hyvinvointia ja terveyttä ja samoja tuloksia on tullut myös palautumiseen liittyvistä tutkimuksista. Tutkimuksissa ilmenneitä ulottuvuuksia ovat olleet esimerkiksi elämäntyytyväisyys, elinvoimaisuuden tunne, fyysinen terveys ja parempi uni. Näitä tuloksia on selitetty tarkkaavaisuuden elpymisen teorialla ja stressistä palautumisen teorialla. Tarkkaavaisuuden elpymisen teoriassa on kyse siitä, kun tahdonalainen tarkkaavaisuus saa hellittää, ihminen alkaa elpyä (Kaplan 1995). Tämän teorian mukaan tarkkaavaisuus kohdistuu automaattisesti luontoympäristöön. Teorian mukaan luonto saa aikaan muun muassa lumoutumisen tunnetta. Tällöin tulee kokemus elpymisestä ja tahdonalaiset kognitiiviset toiminnot saavat lepoa. Stressistä palautumisen teoria keskittyy taas luonnon aiheuttamiin emotionaalisiin reaktioihin. Virtasen mukaan tässä yhteydessä käytetty termi stressistä palautuminen on hyvin lähellä käsitettä työstä palautuminen. Turvalliselta tuntuva luontoympäristö lisää hetimiten myönteisiä tunteita ja kiinnostusta. (Virtanen 2021, 60–61.)

Tuore meta-analyysi osoitti luontoaltistuksen olevan yhteydessä esimerkiksi stressihormoni kortisolin alhaisempaan tasoon, matalampaan sykkeeseen ja verenpaineeseen, vähäisempään kuolleisuuteen sekä vähäisempään riskiin kakkostyypin diabetekselle sekä sydän- ja verisuonitaudeille. Lisäksi tutkimus osoitti yhteyden suurempaan sydämen sykevälivaihteluun, joka kertoo matalasta stressitasosta. (Virtanen 2021, 61).

### 3.2 Liikunta opiskelusta palauttavana elementtinä

”Liikunta palauttaa ja vahvistaa – ellei sitä tehdä liian kovaa kokonaiskuormitukseen nähden. Hyvä kunto ja säännöllinen fyysinen harjoittelu parantavat autonomisen hermoston tasapainoa ja auttavat palautumaan paremmin” (Jaakkola 2018, 86). Jaakkolan (2018, 86) mies Joni Jaakkola vertaa hyvin ymmärrettävällä tavalla ihmistä autoon sanoen: ”Liikunta vaikuttaa siihen, minkä kokoinen kaasutankki sinussa on ja minkä verran saat moottoristasi irti tehoja”. Kun ihmisen fyysinen kunto on parempi, on tällöin tankin koko myös suurempi. Eli tankkiin saa tällöin enemmän bensaa ja ihminen jaksaa pidempään liikaa rasittumatta. (Jaakola 2018, 86.)

Rauhallinen liikunta toimii hyvänä kehon ja mielen rentoutumis- ja palautumiskeinona (Virtanen 2021, 94). Työstä palautumisen tarpeen on todettu myös olevan pienempi, kun ihminen on harrastanut liikuntaa ja ulkoillut (Virtanen 2021, 62). Toisaalta liikunta voi myös tuoda vapaa-aikaan esimerkiksi luontoaltistusta, mikä aikaisemmin olikin todettu hyvänä palautumisen keinona, koska usein monet liikuntamuodot tapahtuvat ulkona luonnossa.

Liikunnassa ja joukkuepeleissä on usein kyse myös sosiaalisesta toiminnasta. Toisinaan yhteisö voi olla itselle merkityksellinen sen arvojen ja toiminnan takia, ja toisinaan siellä voi olla itselle tärkeitä ihmissuhteita, jolloin se tuo harrastajan elämään näiden asioiden takia merkityksellisyyden tunnetta (Virtanen, 124–125). Virtanen (2021, 120) kirjoittaaakin yksinkertaisesti näin: ”Kun koemme elämämme merkityksellisenä, voimme paremmin”.

Oma kokemukseni liikunnasta tai vaikkapa jonkun joukkuepelin pelaamisesta on ollut muun muassa se, että se toimii hyvänä työstä tai opiskelusta irrottautumisen keinona. Silloin ei pysty ajattelemaan muuta, joten kaikki opiskeluhuolet hetkeksi unohtuvat. Toki jos liikunta on hyvin raskasta, täytyy siitähän silloin palautua ja ehkä huomioida, ettei rääkkää esimerkiksi itseänsä fyysisesti ihan puhki, esimerkiksi ennen keikkaa.

### 3.3 Itsetuntemus ja tiedostava ajattelu

Omien taipumusten tiedostaminen voi auttaa tunnistamaan tilanteet ja ärsykkeet, jotka aiheuttavat itselle kuormitusta ja sekä keinot, jotka helpottavat stressiä parhaiten (Virtanen 2021, 17). Stressireaktio on

myös palautumisen kannalta tarpeellinen, koska se ilmoittaa, jos kuormitus on meille liian suuri. Opetelemalla tunnistamaan ja tiedostamaan näitä merkkejä opimme varjelemaan opiskelussa tai työssä jakamista ja omaa terveyttämme. (Virtanen 2021, 25.)

Omien ajatuskulkujen tarkastelu hyväksyvästi on oma taitonsa (Jaakkola 2018, 20). Onneksi se on myös sellainen taito, jota voi oppia ja jossa voi kehittyä. Yhteys itseen on avain palautumisen parantamiseen. Yhteys on muun muassa herkkyyttä huomata olevansa väsynyt ja levon tarpeessa ennen kuin on niin uupunut, että sängystä ylös pääseminen on jo suuri haaste. (Jaakkola 2018, 24.) Jaakolan mukaan tarvitsemme ymmärrystä siitä, että kokemuksemme elämästä saavat aikaan ajatuksia ja tunteita. Näillä ajatuksilla ja tunteilla on fysiologinen vaste eli kehon tuntemukset, mitkä saavat lopulta aikaan jotain toimintaa. (Jaakkola 2018, 43.)

Edellytys muutoksille omassa elämänlaadussa on tehdä päätöksiä, jotka ohjaavat parempaan ajan hallintaan (Fexeus & Enbland 2021, 32) eli edellytys muun muassa paremmalle palautumiselle.

### **3.4 Vagushermon aktivointi**

Autonominen hermosto on ihmisellä tahdosta riippumaton, joka muodostuu sympaattisesta ja parasympaattisesta hermostosta. Positiivisen ja negatiivisen stressin aikana sympaattinen hermosto on aktiivinen ja taas levon ja palautumisen aikana parasympaattinen hermosto on aktiivinen. (Jaakkola 2018,25.) ”Parasympaattisen hermoston aktivaatiota voidaan kutsua myös lepää, sulata ja lisäännä-tilaksi” (Jaakkola 2018, 35). Parasympaattiseen hermostoon liittyy myös vagushermon vatsanpuoleinen haara, josta jo ensimmäisessä luvussa oli puhetta. Se siis aktivoituu turvalliseksi koetussa tilanteessa ja ohjaa meitä sosiaalisesti yhteyteen ja rauhoittumaan. (Virtanen 2021, 33.) Vaikka vagushermon tahdosta riippumaton, sen vatsanpuoleista haaraa voi joillakin toimilla itse edesauttaa aktivoitumaan. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi leppoinen sohvilla makoilu, sauna, kylmäaltistus, hieronta ja palleahengitys (Virtanen 2021, 33).

Palautumisreaktion aikana energian purkamisen sijaan sitä aletaan varastoida ja voimavarat elimistössä alkavat lisääntyä (Jaakkola 2018, 35). Myös rauhoittuminen ajoissa iltaisin ennen nukkumaan menoa auttaa hermostoa rauhoittumaan ja on hyvä keino parantaa unen laatua.

### 3.5 Sosiaaliset suhteet palautumisen edellyttäjinä

”Palautumisen pohja rakentuu ihmissuhteissa, joissa syntyy turvallisuuden kokemus, joka on fysiologisten palautumisreaktioiden taustalla” (Jaakkola 2018, 19). Läheiset ihmissuhteet tyynnyttävät, antavat tukea ja aktioivat elimistön oksitosiinivälitteisen rauhoittumisjärjestelmän. Lemmikkieläimet voivat myös toimia samanlaisena rauhoittumisjärjestelmän aktivoijina. (Jaakkola 2018, 19.) Tällöin ihminen rentoutuu, kun läheiset suhteet ovat sopivan harmoniset eivätkä vaadi jatkuvaa ponnistelua (Virtanen 2021, 89).

Läheiset ihmissuhteet ovat tutkimuksissa myös nousseet esille yhtenä suurimpana merkityksellisyyttä tuovina asioina. ”Ihmissuhteiden tärkeys elämän merkityksellisyydelle toki tiedostetaan yleensä intuitiivisesti ilman tutkimustuloksiakin” (Virtanen 2021, 125). Merkityksellisyys on yksi kuudesta drammallisissa olevasta palautumisen osa-alueesta, joita käydään läpi tarkemmin hiukan myöhemmin.

Ihmissuhteet mahdollistavat myös yhteenkuuluvuuden kokemuksen. Yhteenkuuluvuus on myös yksi DRAMMA-mallin palautumisen osa-alueista, johon palataan seuraavassa kappaleessa. Tämän mallin kehittäjien mukaan yhteenkuuluvuuden positiivisesta vaikutuksesta palautumiseemme löytyi eniten mainintoja eri lähteistä, joten on mahdollista, että hyvät läheiset ihmissuhteet voivat olla jopa tärkein tekijä, mikä lisää hyvinvointia vapaa-ajalla (Virtanen 2021, 137). Yhteenkuuluvuudessa ratkaisevaa on sosiaalisten suhteiden laatu, eikä niiden määrä (Virtanen 2021, 138). Kouluttajapsykologi ja tietokirjailija Maaret Kallion mukaan ”läheisyyden ja yhteyden tunne on äärimmäisen keskeinen -- ellei jopa keskeisin – tekijä psykologisen hyvinvointimme kannalta” (Virtanen 2021, 139).

### 3.6 DRAMMA-malli

DRAMMA-malli on yhdysvaltalaisen tutkijoiden muodostama kuudesta palautumisen kokemuksesta tai toisin sanoen kuudesta psykologisesta tarpeesta muodostuva malli. Nimi DRAMMA muodostuu kuuden palautumisen kokemuksen englanninkielisistä sanoista: 1. Detachment = työstä irrottautuminen, 2. Relaxation = rentoutuminen, 3. Autonomy = omaehtoisuus/autonomia, 4. Mastery = taidonhallinta, 5. Meaning = merkityksellisyys, 6. Affiliation = yhteenkuuluvuus. Sen kokoamiseen käytettiin vapaa-ajan ja hyvinvoinnin suhteesta kertovia teorioita. Malli koottiin 363 aikaisemmin julkaistun artikkelin poh-

jalta. Malli keskittyy siihen, kuinka vapaa-aika on yhteydessä jokaisen omaan subjektiiviseen hyvinvointiin. (Virtanen 2021, 70–71). DRAMMA-malliin keskeisesti vaikuttaneet teoriat ovat palautumisteoria ja itseohjautuvuusteoria (Virtanen 2021, 72).

### **3.6.1 Työstä irrottautuminen**

Ensimmäinen kohta, työstä irrottautuminen, tarkoittaa tilannetta, jolloin ei tehdä töitä ja eikä myöskään ajatella niitä (Virtanen 2021, 75). Varsinkin tietotyötä tekevillä tämä voi olla haasteellista, koska oma ajattelu on oma työväline (Virtanen 2021, 76). Laulajien ja laulunopiskelijoiden maailmassa myös musiikki saattaa jäädä pyörimään päähän treenaamisen jälkeen ja keikkojen jälkeen mieli jää monesti keilailemaan tapahtunutta. Näissä tilanteissa varsinkin on tärkeää, että osaa työstä irrottautumisen taidon. Erittäin tärkeä keino taidon harjoittamiseen on selkeät rajat työn ja vapaa-ajan välillä (Virtanen 2021, 78).

### **3.6.2 Rentoutuminen**

Toisena kohtana on rentoutuminen, joka on DRAMMA-mallin kohdista eniten kehon palautumiseen liittyvä. Rentoutuessa vireysti rauhoittuu ja aktiivisuustaso sekä henkisesti että fyysisesti pysyy matalana. Rentoutumisen aikana parasympaattinen hermosto aktivoituu. (Virtanen 2021, 89.) Rentoutuaksemme tarvitsemme tilanteita, joissa saamme kokonaisvaltaisesti ihmisinä levätä sekä fyysisesti että psyykkisesti (Virtanen 2021, 90). Hengitysharjoitukset ovat yksi hyvä keino saada rentoutumisreaktio aikaan. Kun hengitämme rennosti, pallea liikkuu vapaasti, minkä liike aktivoi vagushermostoa (Virtanen 2021, 91). Tämän tiedon perusteella voisi ajatella, että laulunopiskelijat voivat olla hyviäkin rentoutumisessa, koska he ovat niin paljon tekemisissä oman hengityksen kanssa ja tuntevat erilaisia hengitysharjoituksia. Rentoutumiskeinoja ovat myös muun muassa kevyet liikunnan muodot, saunominen, hieronta ja kosketus (Virtanen 2021, 96). Näistä varmasti jokaiselle löytyy itselle sopivat menetelmät.

### **3.6.3 Omaehtoisuus**

Kolmantena kohtana on omaehtoisuus, jossa on kyse ihmisen omannäköisistä päätöksistä. Jotta vapaa-aikamme voi olla palauttavaa, tarvitsemme mahdollisuuden vaikuttaa siihen ja päättää siitä itse. Tämän takia itsenäisyys ja oman ajan hallinta ovat meidän palautumisemme kannalta tärkeitä. Omaehtoisuutta voi kokea sekä yksin että ryhmässä, jos vain ryhmän toiminnassa on mukana omasta vapaasta tahdostaan tai jos esimerkiksi oman yhteisön kulttuuri on omien arvojen kanssa linjassa. (Virtanen 2021, 99–101).



Tarvitsemme omia rajoja, jotta osaamme sanoa ei asioille, jotka eivät ole linjassa arvojemme kanssa tai ovat meille liian kuormittavia. Toisaalta tarvitsemme omia rajoja myös, että osaamme sanoa kyllä niille asioille, joille oikeasti haluamme sanoa niin. (Virtanen 2021, 102). Onneksi omia rajoja saa opetella tunnistamaan ja vahvistamaan niin kauan kuin on siihen tarvetta.

### **3.6.4 Taidonhallinta**

DRAMMA-mallin neljäs kohta on taidonhallinta. Siinä on kyse aktiivisesta vapaa-ajasta, jolloin haastamme itseämme uuden oppimisella ja itsemme kehittämisellä. Näistä seuraa usein tuloksena jonkun ajan päästä palkitsevia saavutuksen ja osaamisen tunteita. Vaikka uuden oppiminen ja itsensä haastaminen vaatii jonkun verran ponnistelua, se myös loppu viimein tuottaa uusia voimavarjoja ja antaa vastapainoa työn/opiskelun tuomalle kuormitukselle. Toki, jos työ tai opiskelu on jo itsessään täynnä uuden oppimista ja kuormittaa niin paljon, ettei vapaa-ajalla ole enää energiaa varsinaisesti uuden oppimiselle, silloin varmasti palauttavaksi toiminnaksi riittää rentoutuminen ja vaikka kulttuurista nauttiminen. (Virtanen 2021, 109–110).

### **3.6.5 Merkityksellisyys**

DRAMMA-mallin viides kohta on merkityksellisyys. Tällä tarkoitetaan subjektiivisia kokemuksia siitä, mitä merkityksiä annamme elämässämme tapahtuville asioille sekä mitkä asiat ovat meille elämässämme merkittäviä ja tärkeitä. Merkityksellinen elämä on tärkeää hyvinvointimme kannalta. Merkityksellisyyden puute on tavallaan psyykkinen puutostila, joka voi altistaa muun muassa masennukselle. (Virtanen 2021, 119–120.) Merkityksellinen tekeminen ei aina välttämättä herätä positiivisia tunteita, joskus se voi vaatia vaivannäköä, jotta lopulta pääsee positiiviseen lopputulokseen. Merkityksellisyys omaan elämään voi ja monesti kuitenkin syntyäkin ihan arkisista rutiineista, jotka ovat itse luotuja, vaikkapa samanlaiset aamurutiinit joka aamu. (Virtanen 2021, 121.) Merkityksellisyys on jaettu kolmeen osaan sen ymmärtämisen helpottamiseksi. Nämä osat ovat: koherenssi, tarkoitus ja merkittävyys. (Virtanen 2021, 121.)

### **3.6.6 Yhteenkuuluvuus**

DRAMMA-mallin kuudes kohta on yhteenkuuluvuus. Jokaisella meistä on tarve tulla nähdyksi ja kohdatuksi, mistä yhteenkuuluvuuden perustarpeessa oikeastaan on kyse (Virtanen 2021, 138). Tarvitsemme yhteyden ja läheisyyden kokemusta toisiin ihmisiin. Hyvälle ja merkitykselliselle elämälle sekä

stressistä palautumiselle on myös oleellista mielekkäät ja tunnetasolla tyydyttävät ihmissuhteet. (Virtanen 2021, 133.) Läheisyyden ja yhteyden kokemuksen on tutkittu olevan ehkä jopa keskeisin tekijä psykologisen hyvinvointimme kannalta (Virtanen 2021, 139).

#### 4 MITÄ LAULAMINEN ON JA MIKSI SIITÄ TÄYTYY PALAUTUA?

“Singing is no more difficult than learning how to drive a car. Where you go with it – that is, what you choose to sing – is your decision” (Steinhauer, McDonald Klimek & Estill 2017, 30). Laulaminen on siis toimintaa, opettelua ja päätöksiä oppia yhtä lailla niin kuin kaikki muukin. Niin kuin tiedämme, minkä tahansa asian tekeminen ja oppiminen vaatii aivojen ja kehon käyttöä, joka vie energiaa, niin myös laulun harjoittelu.

Muusikko on kuin urheilija eli fyysisen työn tekijä (Koistinen 2008, 120). Laulaminen on fyysinen suoritus, joka vaatii tekijältään sekä urheilullista kuria, että taiteellista antautumista (Koistinen 2008, 85). Fyysisesti laulamissa on kyse lihastyöstä, joka alkaa jo ennen äänen kuulumista (Steinhauer ym. 2017, 33). Äänen lähde on pieni, lihaskudoksesta ja kimmoisasta limakalvosta muodostuva poimupari nimeltään äänihuulet, jotka sijaitsevat kurkunpään sisällä (Koistinen 2008, 47, 49). Ulos tulevan ilmavirran ja subglottaalin paineen ansiosta ne alkavat värähdellä ja saavat aikaan syntyvän äänen (Steinhauer ym. 2017, 35). Merkittävällä tavalla äänen tuottamiseen osallistuvat hengityselimistö, selkälihakset, kieli, huulet, nielu, leuka sekä resonanssiontelot (Hapuoja 2015, 17).

Kaikkiaan äänielimistömme voidaan jakaa viiteen osaan, jotka ovat hengityselimistö (rintakehä, keuhkot, keuhkoputket, henkitorvi ja hengitystä säätelevät lihakset), äänentuottoelimistö (kurkunpää ja sitä liikuttavat anatomiset rakenteet sekä näiden toimintaan vaikuttavat lihakset), ääntöelimistö (kieli, huulet, pehmeä suulaki, kitakieleke, leuka ja kaikki suun, nielun ja kasvojen lihakset), tuki- ja liikuntaelimistö ja hermosto. (Koistinen 2008, 12). Näiden lisäksi verenkiertoelimistö, hormonit ja ruuansulatuselimistö vaikuttavat instrumenttimme toimintaan. (Koistinen 2008, 12). Voidaan huomata, että laulutapahtumaan osallistuu ja vaikuttaa moni elimistömme osa.

Laulaminen on psykofyysistä toimintaa, mikä tarkoittaa kehon ja mielen yhteistyötä ja niiden vahvaa vaikutusta toisiinsa (Lammi 2021, 27). Yksi hyvä esimerkki tästä on lainaus Estill voice model-kirjasta:” The larynx behaved differently when a subject was happy, sad, fearful or anxious” (Steinhauer ym. 2017, 38). Tunteet vaikuttavat kurkunpäähämme ja sitä kautta ääneemme, sekä tiedostetusti että tiedostamatta. Laulutunneilla käytetäänkin välillä harjoittelukeinona tunteiden kautta harjoittelua, jolloin esim. itkun kautta haetaan kilpiruston kippausta. Tällöin tiedostetaan, mitä itkuntunne kurkunpäässä aiheuttaa. Toki tunteet vaikuttavat kurkunpään lisäksi myös muualle kehoomme. Toinen hyvä esimerkki laulamisen

psykofyysisyydestä on tutkimus, jossa todettiin, että äänihuulet lähenevät toisiaan ja valmistautuvat tietyn äänen tuottamiseen jo silloin, kun ihminen ajattelee tiettyä säveltä (Koistinen 2008, 83). Tätä tapahtumaa nimitetään sointisupistumaksi (Koistinen 2008, 83).

Laulamisessa on siis kyse toiminnasta, uuden oppimisesta, lihastyöstä, psykofyysisyydestä (kehon ja mielen yhteistyöstä) ja tulkinnasta. Laulaminen on siis hyvin kokonaisvaltaista ja tällöin myös kokonaisvaltaisella tavalla ihmistä kuormittavaa toimintaa.

#### **4.1 Laulun harjoittelu ja palautuminen**

Laulun harjoittelussa olennaista on oppia hahmottamaan omaa kehoaan ja yhteyttä sisempien tukilihasten, hengityksen sekä ryhtimekanismin välillä (Lammi 2021, 31). Nämä kaikki liittyvät itsetuntemukseen ja sen lisääntymiseen. Lammin mukaan myös kehon ja mielen yhteistoiminnan ymmärtämisessä on kyse itsetuntemuksesta (Lammi 2021, 27). Joten kokonaisuudessaan voisi olettaa, että laulun harjoittelu lisää itsetuntemusta.

Laulajalle on tarpeellista laulutekniikkaa, laululihasten hallinta ja koordinaatio. (Lammi 2021, 27). Laulutekniikan harjoittaminen tukee myös erilaisten tunteiden ja ilmaisun tuottamista kappaleisiin (Koistinen 2008, 87). Laulutekniikka-sana tarkoittaa muun muassa instrumentin tuntemista ja sen hallintaa.

Lauluinstrumentin toimintaan vaikuttaa sen asento. ”Kun luinen tukirankamme on oikeassa asennossa, lihaksemme vapautuvat ja pääsevät hoitamaan omaa tehtäväänsä ja lihastonuksen taso on optimaalinen vallitseviin olosuhteisiin nähden (Koistinen 2008, 12)”. Kun kehomme asento on tasapainoinen, pääsevät äänen tuottamiseen vaikuttavatkin tekijät toimimaan vapaammalla ja paremmalla tavalla (Koistinen 2008, 12). Tämän takia laulua harjoitellessa opetellaan havainnoimaan omaa kehoa ja linjaamaan sitä tasapainoiseen suuntaan. Lihastasapainoin ollessa hyvä myös rasitus on vähäisempää ja harjoittelu tehokkaampaa (Koistinen 2008, 22). Voisi ehkä väittää, että tällöin palautumisen tarvekin on pienempi. On kuitenkin hyvä muistaa, että laulajan asennossa tai ryhtimekanismissa ei ole kyse, mistään jäykästä asennosta vaan joustavasta ja elastisesta kehosta, joka suo laulutapahtumassa toimiville kehonosille hyvät puitteet toimia.

Ääni-instrumentin ergonomiasta huolehtimiseen kuuluu äänen lämmittely ja jäähdyttely. Äänen lämmittelyllä ja jäähdyttelyllä on vaikutusta äänen palautumiseen. Äänen/instrumentin lämmittely auttaa laulajaa kontaktin saamisessa itseensä niin fyysisesti kuin psyykkisestikin (Koistinen 2008, 85). Tällöin oletusti myös harjoittelusta tulee keskittyneempää ja oman äänen toimintaa on helpompi kuunnella ja ohjata hyvään suuntaan. Keskittyneen harjoittelun seurauksena voisi olettaa myös, että ääni palautuu paremmin, kun sitä on käytetty ajatuksen kanssa.

”Äänen alku on hengityksessä. Hengitys pääsee toimimaan luonnollisesti vain rennossa, psyykkisesti ja fyysisesti tasapainoisessa ihmisessä.” (Koistinen 2008, 86). Hengitysharjoitusten tarkoitus on auttaa taasaamaan ja syventämään hengitystä. Ne auttavat avaamaan ja syventämään instrumentin hengitysyhteyttä kehossa ja luovat pohjaa tasapainoiselle äänen tuottamiselle. (Koistinen 2008, 85.) Laulaessa käytettävä ääntöhengitys on erilaista verrattuna lepo hengitykseen. Koistinen käyttää tästä tapahtumasta nimitystä ääntöhengityskontrolli tai hengitystuki, mikä tarkoittaa: ”sisään- ja uloshengityslihasten dynaamista yhteistyötä, joka tuottaa olosuhteisiin (äänen korkeuteen ja voimakkuuteen) nähden oikean ilmanpaineen äänihuulia vasten” (Koistinen 2008, 39). ”Hengitystuki tuntuu joustavana ja sitkeänä, mutta kuitenkin rentona liikkeenä koko keskivartalomme alueella” (Koistinen 2008, 39). Oikeanlainen hengitystuki tapahtuu pitkäjänteisen harjoittelun tuloksena (Koistinen 2008, 39). Hengitysharjoituksia käytetään myös paljon kehoa ja mieltä rentouttavina ja palauttavina harjoituksina, tällöin autetaan hermostoa tasapainottamaan itseään (Jaakkola 2018, 21). Laulajilla on sinänsä etu, että heillä on omasta takaa erilaisia hengitysharjoitteita, jos vain niitä tulee hyödynnettyä.

Sopivan ärsykeinen treeni ja sen jälkeinen lepo ja hyvä ravinto aiheuttaa kehossa ”ylikorjausta”, jotta keho sietää paremmin seuraavan treenin aiheuttamaa stressitilaa. Tästä ”ylikorjauksesta” seuraa yleensä taitojen kehittyminen, jota kutsutaan superkompensaatioksi. (Hulmi 2015, 50.) Eli voisi todeta, että palautuminen on osa harjoittelua ja ilman palautumista ei ole myöskään kehitystä. Vaikka kyseinen lainaus on urheiluun liittyvästä kirjallisuudesta, mielestäni samat lainalaisuudet pätevät myös laulun harjoitteluun. Ainoastaan eri lihakset ovat päävastuussa ja kyseessä on hienovaraisempi toiminta. Hyvä palautuminen on apu stressistä ja kuormituksesta selviytymisen sekä sen lisäksi se voi olla avain myös entisestään parempaan suorituskyykyyn ja parempaan hyvinvointiin vointimme ollessa ihan hyvä (Virtanen 2021, 13).

Toisaalta Virtanen (2021, 88) selvittää erään tutkimuksen kertoneen työstä irrottautumisen edistäneen työssä suoriutumista vain tiettyyn pisteeseen asti. Syyksi tälle hän ehdottaa uudelleen orientoitumisen työhön vievän ehkä pidemmän aikaa, kun mieli on saatu kokonaan irti työstä. Tällöin voisi ajatella, että

jos haluaa nopeampaa edistystä esimerkiksi omassa lauluharjoittelussa, kannattaa palata samaan asiaan tarpeeksi usein, jolloin ei tarvitse aina lähteä muistutteluvaiheesta liikkeelle.

Laulunopiskelun haasteita sekä hyviä puolia on vapaus päättää omat harjoitteluaikeat. Toisaalta se asettaa haasteita omalle ajanhallinnalle, mutta toisaalta se antaa vapauden jaksottaa oman harjoittelun itselle ja omalle äänelle sopivaksi. Virtasen mukaan ”työn voimavarat vaikuttavat myös palautumiseemme”. Vaikutusmahdollisuuksien paljous helpottaa meitä tauottamaan työtä silloin, kun koemme sen tarpeelliseksi (Virtanen 2021, 41). Opiskelun tai työn teon tauottaminen auttaa stressin ja kuormituksen säätelyssä jo työpäivän aikana (Virtanen 2021, 158). Laulun opiskelu on siitä suotuisaa tauottamisen suhteen, että laulua ei voikaan harjoitella montaa tuntia putkeen. Esimerkiksi 15–20 minuutin harjoittelujaksot ja pieni tauko on monelle laulunopiskelijalle varmasti tuttu tapa toimia. Virtasen mukaan muutamien minuutin mikrotauot auttavat jo säätämään vireystilaa työpäivän aikana (Virtanen 2021, 162).

Itse opin koulujeni aikana, että maksimimäärä laulun harjoittelua päivässä on n. neljä tuntia. Harjoittelumäärät varmasti vaihtelevat eri laulajien kesken paljonkin ja laulukunto on jokaisella oman tasoinen. Mari Koistinen mainitsee kirjassaan *Tunne kehosi – vapauta äänesi*, että meillä ihmisillä on eri tasoinen rasituksen sietokyky, mikä on hyvä jokaisen muistaa (Koistinen 2008, 124).

## 4.2 Keikkailu ja palautuminen

Laulajan keikkatilanne ja keikkaan valmistautuminen vie aina energiaa sekä henkisellä että fyysisellä tasolla. Kappaleiden tulkintaan liittyy myös erilaisia tunnelatauksia, mikä on myös osasy sille, että esimerkiksi keikan jälkeen saattaa olla kaikkensa antanut fiilis sekä tunteellisesti että fyysisesti.

Itselläni oli kausi, kun olin omaa tekemistäni kohtaan niin kriittinen, että se vei kaiken energian ja keikoista palautuminen kesti paljon kauemmin. Negatiivinen sisäinen puhe vaikutti keikalla omaan suoritustasoon laskevasti.

”Myönteiset tunteet myös lievittävät stressiä ja auttavat meitä palautumaan paremmin – myös silloin kun iloinen fiilis johtuu töistä. Joskus työasioiden mietiskely myönteisessä valossa voi auttaa jäsentämään ja arvioimaan uudelleen kuormittavaa tilannetta, mikä on usein tehokas tapa lievittää stressiä.” (Virtanen 2021, 87.) Laulajana keikkatilanne vie aina energiaa, mutta keikan tarkastelu ja pohtiminen positiivisissa tunnelmissa voi siis myös auttaa palautumaan kuormituksesta. Aiemmin kirjoitin siitä,

kuinka itsemyötätunnon harjoittamisella oli kehon kortisolitasoihin laskeva vaikutus, joten tätä tietoa kannattaa myös harjoittaa omien keikkasuoritusten tarkastelussa.

Poliisien stressaavista tilanteista tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että ihmisen valmistautumisprosessin ollessa huolella tehty myös palautuminen oli huomattavasti nopeampaa. Tässä tapauksessa valmistautuminen tarkoitti harjoituksia, jotka liittyivät henkisen suorituskyvyn vahvistamiseen. (Jaakkola 2018, 154.) Gustafsbergin mukaan poliisien valmentamiseen kehitetty menetelmä toimii muillekin kuin vain vaarallista töitä tekeville. Hän on käyttänyt samoja keinoja esimerkiksi pääsykokeisiin lukeville tai yliopiston professoreille. (Jaakkola 2018, 153.) Tätä tietoa verratessa esimerkiksi laulajan keikkoihin valmistautumiseen voisi olettaa, että hyvin keikkaan valmistautuneen palautuminen on nopeampaa kuin vähän keikkaan valmistautuneen, koska luultavasti silloin stressitasot ennen keikkaa ja keikan aikana pysyvät maltillisina sekä todennäköisemmin silloin keikalla ei satu mitään suuria kömmähdyksiä, jotka jäisivät vaivaamaan mieltä pidemmäksikin aikaa.

Aili Ikonen mainitsee We love vocals-podcastin (2021, jakso 19) haastattelussa, että sellaisissa esiintymistilanteissa viihtyy parhaiten, mitkä on saanut valmistella hyvin. Hyvä valmistautuminen luo hänen mukaansa turvan, jolloin voi lähteä myös irti siitä kaikesta mitä on valmistellut.

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄ

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen kyselytutkimus ja tutkimusotteeni on fenomenologinen, eli havainnot perustuvat vastaajien omiin havaintoihin ja kokemuksiin. Kvalitatiivisen menetelmän pohja-ajatuksia ovat todellisen elämän kuvaaminen ja ajatus siitä, että todellisuus on myös moninainen (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2008, 157). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kiinnostuksen kohteita ovat muun muassa säännön mukaisuuksien keksiminen, toiminnan merkityksen ymmärtäminen ja reflektio (Hirsjärvi ym. 2008, 161). Menetelmä oli sopiva omaan tutkimukseeni, koska laulunopiskelijoiden palautumisessa on kyse kyselyyn vastanneiden subjektiivisista elämäkokemuksista, näiden kokemusten vertaamisesta toisiinsa ja näiden kokemusten vertaamisesta tutkimustietoon.

Toteutin kyselyn sähköposteihin lähetettynä kyselynä Centria-ammattikorkeakoulun laulunopiskelijoille. Kyselyyn vastanneet pysyivät minulle anonymeinä ja vastanneita opiskelijoita oli lopulta ainoastaan seitsemän. Kysely koostui 38 kysymyksestä, joista osa oli monivalintakysymyksiä, ja osa vapaan vastauksen mahdollistavia kysymyksiä.

Kysymyksillä tarkoitukseni oli kartoittaa laulunopiskelijoiden itsetuntemusta sekä ymmärrystä omasta palautumisesta, heidän arkirutiinejaan liittyen harjoitteluun, palautumiseen ja vapaa-aikaan sekä heidän keinojaan pitää huolta omasta äänestä, kehosta ja mielestä.

### 5.1 Kyselyn purku

Tämä luku käsittelee ja purkaa webropol kyselyyn vastanneiden vastaukset. Vastaukset on ryhmitelty 13:sta alaotsikon alle. Saman alaotsikon alla on samaan kategoriaan liittyvien kysymysten vastauksia. Alaotsikoiden jälkeen kerron lyhyesti, miksi kysyin juuri näitä kysymyksiä. Sen jälkeen käyn läpi vastaajien vastaukset ja osassa vertaan niitä teoriapohjaan. Opinnäytetyön lopussa liitteistä voi löytää kyselypohjan. Kysymykset jakaantuivat laajalle liittyen esimerkiksi laulun opiskelijoiden arjen kuormituksen laatuun ja sen purkamiseen, unen määrään, äänen palautumisen keinoihin, liikunnan harrastamiseen, henkisen jaksamisen keinoihin, keikkoihin valmistautumisrutiineihin ja keikoista palautumiseen.



### 5.1.1 Kuormitus ja kuormituksen purkaminen

Kyselyn ensimmäiset kysymykset liittyivät opiskelusta tulleen kuormituksen laatuun ja sen purkamiseen. Kolme seitsemästä vastanneesta oli sitä mieltä, että laulunopiskelusta tuleva kuormitus oli kokonaisvaltaista, ja kolmelle seitsemästä se näyttäytyi henkisenä rasituksena. Yhdelle vastanneista kuormitus näkyi ajanhallinnan kohdalla.

Luvussa kolme tuli ilmi, miten laulaminen on psykofyysistä toimintaa eli kehon ja mielen vahvaa yhteistyötä (Lammi 2021, 29), joten varsinkin vastanneiden kokonaisvaltaista ja henkistä kuormitusta voitaisiin verrata tähän tietoon. Laulaminen siis kuormittaa sekä fyysistä että henkistä kapasiteettiamme.

Kuormituksen purkuun liittyvässä kysymyksessä kaikki vastasivat tekevänsä jotain muuta kuin musiikkiin liittyviä asioita. Yksi vastanneista sanoi purkavansa kuormitusta ”asioilla, jotka vaativat intensiivistä keskittymistä (muuhun kuin musiikkiin)”.

### 5.1.2 Mitä palautuminen tarkoittaa sinulle ja milloin olet hyvin palautunut?

Otsikon kysymyksillä halusin kartoittaa, mitä palautuminen tarkoitti kyselyn vastaajille ja milloin he kokivat olevansa hyvin palautuneita. Alla Taulukossa 1 ja 2 suorat lainaukset vastaajien vastauksista molempiin kysymyksiin.

TAULUKKO 1. Webropoliin tulleet vastaajien vastaukset kysymykseen: ”Mitä palautuminen tarkoittaa sinulle?”.

	Vastaukset
Y	Kevyttä, hyvää oloa. Sitä että tuntee kykenevänsä oppimaan ja omaksumaan uusia asioita.
Y	Palautumista henkisestä tai fyysisestä rasituksesta. Lepäämistä.
Y	Kuormituksen tietoista vähentämistä ja palauttavien elementtien lisäämistä, jotta stressitasot voivat laskea.
Y	jonkin mielekkään ei musiikkiin liittyvän asian tekemistä, jotain mikä irrottaa arjesta. esim liikunta, matka ystävän luo, ravintolailta tms. joskus myös vaan se että on kotona ja ei tee mitään
Y	Teen asioita, jotka rentouttavat minua ja saavat olon hyväksi.
Y	Sitä, että saan ja jaksan tehdä sellaisia asioita, jotka tuottavat itselle iloa. Palautuminen ei välttämättä ole vain sitä, että makaa sohvalla jos ei jaksaa tehdä muuta. Musiikin opiskelu tarvitsee vastapainoksi jotain ihan muuta palautumiseen, mutta siihenkin pitää osata jättää energiaa ja aikaa arjen keskellä.

	Vastaukset
Y	Seuraavana päivänä on taas jaksamista lähteä harjoittelemaan, yleensä motivaation puute kieliä jaksamisen vaikeuksista.

TAULUKKO 2. Webropoliin tulleet vastaajien vastaukset: ”Kysymykseen milloin koet olevasi hyvin palautunut?”.

Vastaukset	
Y	Hyvin nukkuneena.
Y	Silloin kun on hyvä olo sekä henkisesti ja fyysisesti, enkä koe olevani stressaantunut.
Y	Jos on ns. normaaleja kouluviikkoja takana, hyvien yöunien ja viikonlopun jälkeen koen olevani palautunut. Myös esimerkiksi ystävien kohtaaminen/puhelu ystävän kanssa tai mukava tekeminen voi palauttaa, jotta arkea jaksaa taas paremmin. Ja jos on ollut tiukempi jakso, esim. tutkinto tai isompi esiintyminen, palautuminen kestää pidempään. Silloin vähennän tekemistä useita päiviä sen jälkeen, kunnes tunnen palautuneeni, ja jatkan sen jälkeen arkea Normaaliiviikon tapaan.
Y	kun saan nukkuttua riittävästi, syötyä hyvin ja myös vietettyä vapaa aikaa.
Y	Kun arki on ollut seesteistä.
Y	Toisinaan vapaiden viikonloppujen jälkeen, toisinaan taas ei. Pitkät lomat on omalla tavallaan parhaita, mutta niiden aikana ehti passivoitua liikaa suhteessa musiikin opiskeluun.
Y	Vapaapäivän jälkeen, aamuisin, pitkän loman (esim. viikko) jälkeen myös jaksaminen kestää pidempään

Neljä seitsemästä vastaajasta koki olevansa hyvin palautunut silloin tällöin. Yksi vastasi olevansa hyvin palautunut joka aamu ja kaksi vastasi olevansa sitä harvoin. Vastaajilla näkyy olevan omasta mielestäni paljon ymmärrystä ja hyviä ajatuksia palautumisesta, silti vain yksi koki olevansa aina hyvin palautunut. Tämä ehkä kertoo siitä, että on hyvin monenlaisia elämäntilanteita ja harvoin kenenkään elämä on koko ajan niin tasapainoista, ettei tulisi sellaisia päiviä, jolloin palautuminen jäisi vajaaksi.

### 5.1.3 Harjoittelu ja harjoittelusta palautuminen

Harjoittelua koskevissa kysymyksissä minulla oli ajatus siitä, että harjoittelumäärät ja millaisia asioita harjoittelee, vaikuttavat paljon myös siihen, kuinka suuri palautumistarve kullakin on. Yksi vastanneista vastasikin äänen palautumiseen liittyvässä kohdassa näin: ”Rankemman treenin tai treeni rupeaman jälkeen pidän harjoittelut kevyinä.”

Harjoittelumäärät vaihtelivat paljon, 3:sta tunnista tai vähemmän 9-12 tuntiin viikossa. Neljä seitsemästä vastasi harjoittelupäivien olevan erilaisia ja kolme seitsemästä vastasi, että se vaihtelee.

Kolme neljästä, joiden harjoittelun sisällöt vaihtelivat päivittäin, kertoi, että äänen ja vireystason ollessa vielä hyvä ja jaksava he keskittyvät enemmän tekniikkaan, hiomista vaativiin kohtiin ja asioihin, jotka vaativat paljon keskittymistä. Selvästikin nämä kyselyyn vastanneet henkilöt osasivat ja osaavat arvioida omaa vireystasoaan ja toimia omaa ääntä kohtaan suotuisasti huomioiden eri päivien ja vuorokauden hetkien vireystason.

#### 5.1.4 Äänen jaksaminen ja äänen palautuminen

Seuraavilla kysymyksillä kartoitin, kuinka hyvin vastaajat tuntevat oman ääneensä sekä minkälaisia keinoja he käyttävät äänensä palautumiseen.

Taulukosta 3 näkee kuinka kuusi seitsemästä vastanneesta vastasi tuntevansa hyvin oman äänensä jaksamisen ja yksi seitsemästä vastasi tuntevansa sen vaihtelevasti.

TAULUKKO 3. Vastaajien vastaukset kysymykseen tunnetko hyvin oman äänesi jaksamisen.

	n	Prosentti
Kyllä	6	85,7%
Ei	0	0,0%
Vaihtelevasti	1	14,3%

Äänen palautumisen eteen vastaajat tekivät seuraavia toimenpiteitä: viisi seitsemästä vastasi olevansa hiljaa, olevansa laulamatta tai pitävänsä vapaapäiviä. Usealla tuli ilmi myös riittävän levon ja unen mahdollistaminen, riittävä veden juonti sekä vesipiipun käyttö, voice massage-hieronnessa käynti ja koko kehon venyttely/huolto/liikuttaminen. Kaksi vastasi kiinnittävänsä huomiota äänen vointiin ja kaksi vastasi kiinnittävänsä huomiota siihen, että käyttää ääntään taloudellisesti. Yksi kertoi käyvänsä saunassa. Yksi vastanneista kertoi myös näin: ”Olen tehnyt paljon töitä oman kehon ja äänen yhteyden vahvistamiseen ja tutkimiseen, se auttaa tunnistamaan oman äänen tilanteen ja rajat.”

Kuusi seitsemästä vastasi pitävänsä viikossa 1–2 laulutonta päivää. Voisi olettaa, että vastanneet ovat todenneet 1–2 lauluttomana päivän olevan hyväksi äänen palautumiselle. Itselleni on myös useamman kerran laulutunneilla suositeltu, että ainakin yksi lauluton päivä viikossa on hyväksi äänen palautumisen kannalta.

### 5.1.5 Ajatusmallit

Seuraavat kysymykset liittyivät vastaajien kokemuksiin omien ajatusmallien vaikutuksesta oman äänen käyttöön ja äänen palautumiseen. Aiemmin teoriaosiossa sivusin laulopedagogien uupumusta käsittelevää opinnäytetyötä (Virta 2021), jossa oli tullut ilmi, että kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli ollut negatiivista sisäistä puhetta, millä oli ollut vaikutusta uupumuksen syntyyn. Itse mainitsin myös omasta kokemuksestani, kuinka korkea itsekriittinen suhtautuminen itselläni heikensi omaa keikkasuoritustani. Laulua koskevassa kappaleessa myös tuli ilmi, miten laulamissa on kyse paljon kehon ja mielen yhteistyöstä (Koistinen 2008). Näistä syistä halusin kartoittaa kyselyyn vastanneiden näkemyksiä ajatusten vaikutuksesta laulamiseen.

Kysymykseen kuinka paljon koet omilla ajatusmalleillasi olevan vaikutusta oman äänesi käyttöön kuusi seitsemästä vastasi hyvin paljon ja yksi vastasi paljon (TAULUKKO 4).

TAULUKKO 4. Vastaajien vastaukset kysymykseen kuinka paljon koet omilla ajatusmalleillasi olevan vaikutusta äänesi käyttöön.

	n	Prosentti
Hyvin paljon	6	85,7 %
Paljon	1	14,3 %
Välillä enemmän välillä vähemmän	0	0,0 %
Vähän	0	0,0 %
Ei juuri ollenkaan	0	0,0 %

Toinen kysymys kuului: koetko ajatuksilla olevan vaikutusta harjoittelusta palautumiseen? Viisi seitsemästä vastasi joko ”paljon” tai ”hyvin paljon”, ja kaksi seitsemästä vastasi ”vähän” ja ”välillä enemmän ja välillä vähemmän” (TAULUKKO 5). Kuitenkin tässäkin kysymyksessä valtaosa kallistui enemmän sen puoleen, että ajatusmalleilla on vaikutusta myös äänen palautumiseen.

## TAULUKKO 5. Vastaajien vastaukset kysymykseen koetko ajatuksilla olevan vaikutusta harjoittelusta palautumiseen?

	n	Prosentti
Hyvin paljon	2	28,6 %
Paljon	3	42,8 %
Välillä enemmän välillä vähemmän	1	14,3 %
Vähän	1	14,3 %
Ei juuri ollenkaan	0	0,0 %

### 5.1.6 Mielen palautumisen ja henkisen palautumisen keinot

Seuraavat kysymykset liittyivät mielen palautumiseen ja henkisen jaksamisen keinoihin. Kysyin seuraavia kysymyksiä, koska psykologinen palautuminen ja jaksaminen on yksi iso osa meidän palautumistamme ja käsittelin sitä myös kohtuullisen paljon työni teoriaosiossa.

Mielen palautumiskeinojen kohdassa vastanneilla tuli osaksi samojakin vastauksi kuin kuormituksen purkuun liittyvässä kysymyksessä. Yksi, mitä pidettiin tärkeänä, oli tehdä ihan jotain muita asioita kuin musiikkiin liittyviä asioita. Kaikki vastanneet sanoivat joko ulkoilevansa tai harrastavansa jotain liikuntaa. Viidelle seitsemästä oli tärkeää läheisten ihmisten, joko perheen tai ystävien kanssa oleminen ja juttelu, ja kahdesta jäljelle jääneestä toinen koki opiskelukavereille avautumisen tärkeänä. Kaksi seitsemästä vastasi myös käsillä tekemisen, kuten neulomisen tai ruuan laitton toimivan latautumiskeinona. Yhdelle vastanneista toimi pidempiaikaisen henkisen rasituksen purkuun nopeimmin maiseman vaihto.

Mitkä ovat kolme tärkeintä henkistä jaksamistasi tukevaa asiaa? -kysymys vielä tiivistä edellistä vastausta. Samojen vastausten, kuten läheisten kanssa olemisen lisäksi kahdella seitsemästä Jumalasuhte/usko/seurakuntayhteys näkyi kolmen tärkeimmän asian listalla. Muutamalla tuli myös ilmi riittävä levon määrä, yksi vastasi hyvä ruokavalio ja yhdelle oli tärkeää riittävä määrä erilaisia virikkeitä, jotka pitävät mielen virkeänä.

Kaikki vastaajat ulkoilivat tai harrastivat liikuntaa oman henkisen jaksamisensa tukena. Nämä molemmat keinot tulivatkin ilmi palautumisen keinoina teoriaosion Luonto- ja Liikunta-luvuissa. Vastanneiden vastauksia voi verrata hyvin aikaisemmin käsitellyssä olleeseen psykologista palautumista käsittelevään

DRAMMA-malliin, joista varsinkin yhteenkuuluvuus ja merkityksellisyys näkyvät hyvin vastauksissa ihmissuhteiden merkityksestä sekä DRAMMA-mallin kohtaan työstä irrottautuminen sopii hyvin vastaus kaiken muun kuin musiikin tekemisestä sekä vastaus maiseman vaihdosta.

### 5.1.7 Liikunta ja palautuminen

Seuraavat kysymykset liittyivät liikunnan harrastamiseen, harrastettavan liikunnan laatuun ja liikunnan vaikutukseen omassa jaksamisessa ja palautumisessa. Liikunnan harrastaminen hyvinvoinnin kannalta tuntuu olevan tavallaan päivän selvää. Kuitenkin liikuntaa voi harrastaa hyvin monella tavalla. Osa tavoista on kevyempää ja ajatukseltaan palauttavampaa. Osa on taas rankempaa, mikä taas oletetusti auttaa pidemmällä tähtäimellä jaksamaan paremmin sekä auttaa ehkä irrottautumaan opiskelusta, mutta vaatii itsessään jo palautumista ja vie silloin hetkellisesti opiskelulta energiaa, joten siksi kysyin näitä kysymyksiä laulunopiskelijoilta.

Neljä vastanneista vastasi harrastavansa liikuntaa ja kolme vastasi harrastavansa sitä vaihtelevasti (TAULUKKO 6).

TAULUKKO 6. Vastaajien vastaukset kysymykseen harrastatko liikuntaa.

	N	Prosentti
Kyllä	4	57,1%
En	0	0,0%
Vaihtelevasti	3	42,9%

Kuusi seitsemästä vastasi harrastavansa juoksua tai kävelyä tai kumpaakin. Kuusi seitsemästä vastasi myös tekevänsä joko lihaskuntoa, saliharjoittelua tai jumppaa. Kolme vastanneista vastasi harjoittavansa joogaa tai pilatesta ja kaksi vastasi käyvänsä uimassa. Hiihto, pyöräily, tallityöt ja pesäpallo tulivat myös ilmi kerran eri henkilöiden vastauksissa.

Kysymykseen ”Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa?” vastaukset levittyivät tasaisesti yhdestä viiteen kertaan tai enemmän (TAULUKKO 7).

TAULUKKO 7. Vastaajien vastaukset kysymykseen kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa.

	n	Prosentti
1	1	14,3 %
2	2	28,5 %
3	2	28,6 %
4	0	0,0 %
5 tai enemmän	2	28,6 %

Selvästikin liikunnalla on suurempi rooli toisten arjessa kuin toisten. Kolmelle seitsemästä vastanneesta liikunta ilmeni rentouttavana toimintana arjessa, ja neljälle seitsemästä se ilmeni välillä rentouttava/palauttavana ja välillä palauttavana, mutta opiskelulta energiaa vievänä toimintana.

### 5.1.8 Hengitys

Hengityksestä kysyin yhden kysymyksen, jolla halusin kartoittaa, käyttävätkö laulunopiskelijat tietoaan/taitoaan hengittämiseen stressinpurkukeinona ja rentoutumisen välineenä. Viisi seitsemästä vastasi suoraan kyllä, yksi vastasi ei, ja yksi antoi oman vastauksensa: ”Huomaan, etten käytä sitä tietoisesti, mutta tottahan se yhdistyy esim. joogaan tai pilatekseen, mutta myös ihan ääniharjoitusten tekemiseen ja itse laulamiseen, että se itsessään jo rentouttaa, kun on stressaantuneempi :D Enpä ole tullut ajatelleeksi!”

Aiemmin kirjoitin luvussa vagushermon aktivointi, kuinka palleahengityksellä voi edesauttaa parasymptattisen hermoston ja vagushermon aktivoitumista eli palautumisjärjestelmän aktivoitumista. Tätä tietoa vastanneiden vastauksiin verraten voi todeta, että laulun opiskelijoilla on todellakin hyvät keinot hengityksen hyödyntämiseen ja hienoa, että melkein kaikki vastanneista tiedostivat ja käyttivät sitä omassa palautumisessaan.

### 5.1.9 Uni

Unesta kysyin kaksi kysymystä: ”Kuinka monta tuntia yössä yleensä nukut?” ja ”Ovatko nukkumaanmenoikasi säännölliset?”. Vastaajista kaikki vastasivat nukkuvansa yleensä 7-8 tuntia yössä ja yksi kertoi pyrkivänsä 8-9 tuntiin. Yksi vastasi nukkumaanmenoaikojen olevan säännölliset, viisi vastasi niiden olevan yleensä säännölliset ja yksi vastasi vaihtelevasti. Vastauksista voidaan huomata, kuinka nämä seitsemän kyselyyn osallistunutta ovat tajunneet unen tärkeän merkityksen ja huolehtivat riittävästä unen

määrästä. Toki pelkkä unen määrä ei ratkaise vaan myös unen laatu niin kuin aikaisemmin uneen liittyvässä luvussa tuli ilmi.

### 5.1.10 Musiikinopiskelun epäsäännöllisyys ja opiskelumotivaatio

Kysyin kaksi kysymystä liittyen vastaajien kokemukseen musiikinopiskelusta epäsäännöllisenä ja vaikuttaako tämä kokemus epäsäännöllisyydestä heidän palautumiseensa. Viisi seitsemästä vastasi kokevansa musiikinopiskelun epäsäännöllisenä, ja kaksi seitsemästä vastasi kokevansa sen välillä epäsäännöllisenä ja välillä taas ei epäsäännöllisenä (TAULUKKO 8).

TAULUKKO 8. Vastaajien vastaukset kysymykseen: ”Koetko musiikin opiskelun epäsäännöllisenä?”.

	n	Prosentti
Kyllä	5	71,4%
En	0	0,0%
Välillä koen välillä en koe.	2	28,6%

Toinen kysymys oli: ”Jos musiikin opiskelu on mielestäsi epäsäännöllistä, vaikuttaako se silloin palautumiseesi?” Neljä vastasi kyllä, ja kolme vastasi välillä vaikuttaa ja välillä ei.

Halusin näillä kysymyksillä nostaa esille, että epäsäännöllisyys tai kokemus siitä tuo vielä omat lisähaasteensa laulunopiskelijoiden palautumiseen. Niin kuin vastauksista näkyy, prosentuaalisesti enemmistö koki opiskelun epäsäännölliseksi ja sen vaikuttavan myös omaan palautumiseen.

Onko hyvällä opiskelumotivaatiolla mielestäsi vaikutusta opiskelussa jaksamiseen ja myös siitä palautumiseen? Vastanneista kuusi vastasi kyllä ja yksi antoi oman vastauksen: ”Pelkkä motivaatio itsessään ei välttämättä riitä, tarvitaan tahtotila tehdä asioita. Jos odottaa jatkuvasti motivaation syttymistä, ei välttämättä saa asioita aikaan. Tehtävien tekeminen tai harjoittelun aloittaminen on usein päätös.” Eli tässäkin tapauksessa laulunharjoittelijan täytyy osata johtaa itseään ja tehdä päätöksiä.



### 5.1.11 Lepopäivä

Pidätkö viikossa lepopäivän/lepopäiviä, jotka eivät sisällä minkäänlaista opiskelua-kysymykseen neljä vastasi kyllä ja kolme vastasi vaihtelee viikoittain. Kuinka monta opiskeluvapaata lepopäivää pidät-kysymykseen kolme vastasi pitävänsä yhden, kolme vastasi pitävänsä 1–2 ja yksi vastasi pitävänsä kolme tai enemmän. Kaikki vastanneista siis näkivät tarpeellisiksi pitää viikossa ainakin yhden täysin ilman opiskelua olevan päivän.

### 5.1.12 Keikkailu ja palautuminen

Kyselyssä oli kolme kysymystä, jotka liittyivät keikkailuun. Näillä kysymyksillä halusin kartoittaa tapoja valmistautua keikkoihin ja näiden tapojen merkitystä keikoista palautumiseen.

Yhdessä kysyin rutiineja, miten vastaaja valmistautuu keikkaan. Kolme seitsemästä vastasi pyrkivänsä tai haluavansa osata ohjelmiston hyvin tai ulkoa. Aili Ikosen (2021, jakso 19) sanoja lainaten hyvä valmistautuminen keikkaan antaa turvan tunteen keikkatilanteeseen, jolloin halutessaan opetellusta pystyy myös poikkeamaan. Kolme vastasi laittautumisen olevan osa valmistautumista, ja joku sanoi sen antavan lisäboostia keikkaan. Kolme vastanneista näki myös rauhoittumisen keikkapäivänä oleelliseksi, jolloin pystyy rauhassa keskittymään keikkaan. Kaksi mainitsi hyvän äänen lämmittelyn, mikä Koistisen (2008, 85) mukaan auttaa luomaan kehon ja mielen yhteyden. Kaksi mainitsi ruokailun tärkeydestä ja toinen näistä kertoi pyrkivänsä ajoittamaan viimeisen ruokailun ennen keikkaa noin 1,5 h päähän keikasta sekä pyrkivänsä riittävään veden juontiin keikkapäivän aikana. Yksi kertoi mielikuvaharjoittelevansa keikkatilannetta ja käyvänsä biisit läpi mielessä niin kuin esitystilanteessa. Itse olen myös harjoittanut mielikuvaharjoittelua. Silloin kun olen ennen keikkaa sitä harjoittanut, olen myös kokenut sen hyödyllisenä ja keikkatilannetta maadoittavana tekijänä. Mielikuvaharjoittelun voi myös aloittaa jo hyvissä ajoin ennen keikka päivää.

Toinen kysymys kuului: Onko hyvällä valmistautumisella vaikutusta keikan jälkeiseen palautumiseen? Jos on, niin miksi? Kaikki seitsemän vastaaja vastasivat myöntävästi. Vastaajilla oli ymmärrystä hormonitoiminnan vaikutuksista tällaisessa tilanteessa. Esimerkkinä tästä on yhden vastaajan kommentti: ”Hyvä valmistautuminen edesauttaa onnistumiseen, ja siitä saadun endorfiinin avulla palautuu myös helpommin.” Yksi vastaajista puhui hyvästä ja huonosta jännityksestä, miten hyvin valmistautuneena jännitys on positiivista ja silloin keikkakokemus ei rasita niin paljon henkisesti kuin verrattuna huonosti

valmistautuneeseen keikkaan. Kaksi vastaajista mainitsi myös, kuinka hyvin valmistautuneena on helpompi olla tyytyväinen omaan suoritukseen. Yksi vastaajista mainitsi ajattelevansa, että hyvin valmistautuneena tiedostaa, että keikan jälkeen tulee mieli ”droppaamaan” päivän tai pari. Syyksi hän ajatteli, että kun keikan jälkeen mielihyvähormonin tasot vihdoinkin laskevat, niin luonnollisesti käy näin.

Kolmas kysymys kuului: Millä tavoin palautut keikasta ja kuinka kauan se yleensä kestää? Usea vastaajista kirjoitti palautuvansa nukkumalla ja lepäämällä. Neljä seitsemästä vastaajista kommentoi palautumisen kestävän 1–2 vuorokautta. Yksi vastaajista sanoi muun muassa ottavansa keikasta seuraavan päivän kevyemmin ja huoltavansa kehoaan hyvin. Kaksi vastaajista mainitsi myös, että isommasta keikasta tai projektista palautuminen voi kestää pidempäänkin, joskus jopa viikon.

### **5.1.13 Itsetuntemus**

Loput neljä kysymystä liittyivät jollain lailla itsetuntemukseen. Tein kysymykset kyselyyn, koska palautumisessa on paljolti kyse itsetuntemuksesta, mikä on moneen otteeseen tullutkin työssä esille.

Kaksi seitsemästä vastasi tunnistavansa omat voimavaransa, ja viisi seitsemästä vastasi tunnistavansa ne vaihtelevasti. Kaikki seitsemän vastasivat oman jaksamisen määrittämisen olevan välillä helpompaa ja välillä vaikeampaa. Kaikki seitsemän vastaaja sanoivat tunnistavansa asiat, mitkä tuovat heidän elämäänsä iloa ja muita positiivisia tunteita.

Viimeinen kysymys kuului: Mitkä asiat tuovat elämääsi iloa ja muita positiivisia tunteita? Kaikilla vastanneista luki tärkeät ihmissuhteet, joko perheenjäsenet tai ystävät. Kuudelle seitsemästä liikunta tai ulkoilu oli positiivisia tunteita tuova asia. Kolme seitsemästä listasi työn positiivisten tunteiden tuojaksi. Kahdella listassa oli myös usko tai seurakuntayhteys ja muutamalla käsillä tekeminen.

## 6 YHTEENVETO JA OMA POHDINTA

Opinnäytetyötä tehdessäni lähdin etsimään vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mitä palautuminen on sekä fyysisesti että henkisesti? Mitä on laulunopiskelu ja siitä palautuminen? Onko laulunopiskelijoilla jotain yhtäläisyyksiä liittyen palautumiseen ja arkirutiineihin? Minkälaisia palautumisen keinoja on?

Teoriaosioni vastasi omasta mielestäni aika hyvin kysymykseen, mitä palautuminen on. Sain käsityksen siitä, mitä fyysisesti ihmiskehossa tapahtuu palautumisprosessin aikana sekä minkälaisia perustarpeita meillä on liittyen palautumiseen sekä fyysisesti että henkisesti. Jätin oman työni ulkopuolelle ravintoon ja ruokavalioon liittyvät asiat, vaikka ne ovat myös olennaisia asioita palautumisessamme. Palautumisen keinoihin sain hyviä näkemyksiä Virtasen (2021) kirjasta ja Jaakolan (2018) kirjasta.

Laulamiseen liittyvä teoria osion onnistui omasta mielestäni keskiverroksi. Kokonaisuudesta ei tullut niin selkeää, mutta siitä saa kuitenkin kuvan, mitä laulaminen on ja miksi siitä täytyy palautua. Harjoittelu- ja keikkailulukuun onnistuin liittämään muutakin lähdemateriaali kuin laulukirjallisuutta, mikä oli omasta mielestä hyvä asia.

Kyselyn toteutus onnistui mielestäni kohtalaisesti. Jälkeenpäin ajateltuna kysely oli aika laaja, ja olisin voinut jo tekovaiheessa rajata sitä tarkemmin. Esimerkiksi vastauksien käsittelyvaiheessa jätin käsitte-lystä pois tavoitteisiin ja äänen kehitykseen liittyvät kysymykset, koska ne eivät olleet niin keskeisiä kysymyksiä liittyen palautumiseen.

Kyselyä tehdessäni ajattelin myös, että vastauksista olisi voinut ehkä saada jonkinlaista laulun opiskelijan arjen kuvaa vastaajien vastauksia yhdistelemällä, mutta vastaajien anonyymiyys aiheutti sen, että vastauksia ei pystynyt tarkasti yhdistämään toisiinsa. Jos vastauksia olisi voinut yhdistää tarkasti toisiinsa, olisi silloin nähnyt esimerkiksi, mitä 12 tuntia viikossa harjoitteleva ajatteli ja teki äänensä palautumisen eteen verrattuna siihen, mitä 3 tuntia viikossa harjoitteleva ajatteli ja teki. Joten jälkiviisaana ajatellen, jos olisi halunnut saada tarkempia tuloksia, olisi ollut hyvä, että vastaajilla olisi ollut edes nimimerkit.

Kyselyyn vastanneita oli lopulta vain seitsemän, minkä vuoksi vastausmateriaali on enemmänkin seitsemän laulunopiskelijan subjektiivisista kokemuksista koottu kokonaisuus kuin yleistettävissä olevia tosiasioita. Kuitenkin kokonaisuus antaa ajattelun aihetta ja suuntaa antavia ajatuksia.

Yhteenvetona vastauksista näkyi, että kaikilla vastaajista oli jo aika hyvä itsetuntemus sekä oman äänensä suhteen että muutenkin palautumisen suhteen. Vastaajilla oli oivaltavia vastauksia kysymykseen mitä palautuminen heille tarkoittaa. Moni niistä meni hyvin yhteen teorioiden kanssa. Esimerkiksi yhdelle palautuminen tarkoitti sellaisten asioiden tekemistä, joista tulee hänelle iloa ja hän kirjoitti myös,

että pitää osata musiikin opiskelun vastapainoksi jättää aikaa ja energiaa sille tekemiselle. Juuri näin Virtanenkin mainitsi kirjassaan: ”Usein ihminen palautuu itselleen mielekkään ja merkityksellisen tekemisen sivutuotteena” (Virtanen 2021, 17) sekä Fexeus ja Enbland (2021, 32) puhuivat siitä, kuinka elämänlaatua parannetaan päätöksillä eli esimerkiksi ajan jättämisellä mukavalle tekemiselle niin kuin yllä vastaaja kertoi. Palautumisen ajateltiin olevan myös rentoutumista ja kevyttä hyvää oloa. Aiemmin tulikin ilmi, miten parasympaattisen hermostomme ollessa aktiivinen muun muassa lihakset alkavat rentoutua (Virtanen 2021, 32). Neljä vastasi olevansa palautunut hyvin nukutun yön jälkeen, mikä menee hyvin yhteen Tuomilehdon ajatusten kanssa: ”Palautumisesta jopa 90–95 prosenttia tapahtuu unen aikana” (Tuomilehto 2019, 92).

Kuormituksen purkuun liittyvissä kysymyksissä yksi vastanneista vastasi tekevänä asioita, jotka vaativat intensiivistä keskittymistä (muuhun kuin musiikkiin), mikä DRAMMA-mallin työstä irrottautumisen teorian mukaan on hyvä keino palautumiselle. Tällöin ihminen ei tee töitä eikä ajattele niitä (Virtanen 2021, 75). Tämä vapaa-ajan intensiivinen toiminta voi tuoda myös muuta positiivista sisältöä elämään, vaikkapa jonkun taidonhallintaa, mikä oli myös yksi DRAMMA-mallin työstä palautumisen keinoista (Virtanen 2021, 109–110). Ihan työn alussa kirjoitin lainauksen Fexeuksen ja Enblandin (2019) teoksesta Reload, jossa sanottiin, että palautumisen voi jakaa aktiiviseen palautumiseen, passiiviseen palautumiseen ja taukoihin työpäivänä aikana. Yllä tulleen esimerkin intensiivisestä keskittymisestä voisi nyt lokeroida aktiiviseen palautumiseen.

Arki näytti koostuvan niin, että jokainen vastaaja piti viikossa ainakin yhden lauluttoman päivän. Sitä pidettiin myös äänen huollon ja palautumisen keinona. Ääntä huollettiin olemalla hiljaa tai laulamatta, juomalla riittävästi vettä, käyttämällä vesipiippua, käymällä voice massage-hieronnessa, saunomalla, kiinnittämällä huomiota äänen taloudelliseen käyttöön sekä venyttelemällä, huoltamalla tai liikuttamalla omaa kehoa. Itse käytän myös vesilasiasia ja pilliä, johon sitten puhalletaan niin, että vesi kuplii. Pullon korkki hampaiden välissä on myös tullut lauluopettajieni kautta tutuksi hyväksi kasvojen, suun ja leuan lihasten venytykseksi. Usein puhutaan myös erilaisten äänellä tehtyjen pärinöitten palauttavasta ja hoitavasta vaikutuksesta. Tässä vielä lainaus yhden vastaajan vastauksesta äänen palauttaviin toimenpiteisiin liittyen: ”Lepään ja pyrin pitämään lauluelimistöä (eli koko kehostani) kokonaisvaltaisesti huolta. Riittävä lepo ja uni, liikunta ja liike ylipäättään venyttelyineen kaikkineen auttaa ääntäkin palautumaan. Kehityskohtana itsellä cooldown-harjoitukset, niitä ei ole tullut tavaksi tehdä.”. Cooldown harjoituksilla vastaaja tarkoittaa äänen jäähdyttely harjoituksia. Niiden tarkoitus on palauttaa ääntä.

Vastaajat ajattelivat kehon venyttelyn, huoltamisen tai liikuttamisen myös palauttavan ääntä. Voisi ajatella, että palauttavaa liikuntaa harrastamalla tulee monta kärpästä yhdellä iskulla. Liikunnan voisi olettaa myös parantavan kehon hallintaa ja ymmärrystä lihasten yhteistoiminnasta, jolloin se voisi edistää myös laulajan kehon linjauksessa eli lauluasennon löytymisessä ja laulukunnan kehittymisessä ja tällöin edistää laulussa kehittymistä. Tämä voisi olla taas ihan oma tutkimuksen aiheensa.

Jaakolan (2018, 86) mukaan liikunta edistää parasympaattisen hermoston toimintaa ja parantaa jaksamistoleranssia. Vastaajista kaikki harrastivatkin liikuntaa 1–5 kertaa viikossa, ja liikunta tai luonnossa liikkuminen oli myös kaikilla henkistä jaksamista tukeva keino sekä osalla kuormituksen purku keino. Virtasen (2021, 60–61) mukaan luonnossa vietetty aika aiheuttaa elpymistä, kun tahdonalaiset kognitiiviset toiminnat saavat hellittää. Vastauksista on huomattavissa, miten vastaajat ovat joko tietoisia tai tekevät automaattisesti heidän palautumisensa näkökulmasta juuri hyviä asioita.

Yksi vastanneista kirjoitti mielestäni hienosti liittyen äänen palautumiseen: ”Olen tehnyt paljon töitä oman kehon ja äänen yhteyden vahvistamiseen ja tutkimiseen, se auttaa tunnistamaan oman äänen tilanteen ja rajat.” Tiedon ja taidon kartuttaminen on siis vahvistanut hänen oman äänensä tuntemusta. Lammin (2021, 31) mukaan laulun opiskelussa onkin juuri olennaista oppia hahmottamaan omaa kehoaan ja yhteyttä sisempien tukilihasten, hengityksen sekä ryhtimekanismin välillä.

Suurin osa vastaajista koki, että ajatuksilla ja ajatusmalleilla oli paljon vaikutusta ääneen ja myös äänen palautumiseen. Tämä soveltuu hyvin ajatukseen laulamisesta psykofyysisenä tapahtumana (Lammi 2021, 27). Esimerkki ajatusten vaikutukseen kehossamme on työn alkupuolella mainitsemani itsemätunnun vaikutus kortisolin määrään laskevasti kehossamme (Jaakkola 2018, 194), eli myötätuntoiset ajatukset vähentävät stressiä, jolloin kehomme ja mieleemme on rauhallisempi, ja tällöin voisi olettaa, että ääni toimii myös paremmin. Koistisen (2008, 86) sanoin hengityksessä on äänen alku ja hengitys toimii luonnollisesti ihmisessä, joka on rento ja henkisesti että fyysisesti tasapainossa. Näillä perusteilla voisi todeta, että teorian tieto ja vastanneiden vastaukset menevät aika lailla yksiin. Kun suhtaudumme ääneemme ja harjoitteluun positiivisesti ja hyväksyvästi, on silloin luultavasti myös helpompi tunnistaa levon tarve ja kuunnella äänen, kehon ja mielen viestejä.

Harjoitteluun liittyvistä kysymyksistä tuli hyvin ilmi se, että vastaajien harjoittelumäärät olivat hyvin laidasta laitaan. Kolmesta tunnista 12 tuntiin viikossa. Harjoittelumäärä on ehkä osaksi verrannollinen palautumisen määrään, mutta samalla luultavasti niillä, jotka harjoittelevat enemmän, on myös korkeampi laulukunto kuin niillä, jotka harjoittelevat vähemmän, joten tässä tapauksessa vastauksista ei voida tehdä yleistyksiä. Omasta mielestäni vastaajilta tuli hyvä ajatus, että äänen ja vireystason ollessa vielä

jaksava he keskittyvät enemmän tekniikkaan, hiomista vaativiin kohtiin ja asioihin, jotka vaativat paljon keskittymistä. Tällöin voisi olettaa, että ääntään käyttää taloudellisemmin ja paremmin, jolloin luultavasti ääni palautuukin paremmin.

Kirjoitin aiemmin, että Hulmin (2015, 50) mukaan palautumisen jälkeen lihaksissa tapahtuu superkompensaatiota eli sopivan ärsykeinen treeni, sen jälkeinen lepo ja hyvä ravinto aiheuttaa kehossa ”ylikorjauksia”, jotta keho sietää paremmin seuraavan treenin stressitilan. Tästä ”ylikorjauksesta” seuraa yleensä taitojen kehittyminen, jota kutsutaan superkompensaatioksi. Aiemmin totesinkin, että palautuminen on siis osa harjoittelua, koska ilman sitä myöskään kehitystä ei tapahdu. Tätä tietoa verraten yhden vastaajan vastaukseen ”rankemman treenin/treeni rupeaman jälkeen pidän treenit kevyenä”. Voi olettaa, että vastaaja on todennut äänen tarvitsevan palautumista ja hänellä on selvästi myös ymmärrystä ja tietoa millainen laulun harjoittelu on äänelle raskaampaa ja mikä kevyempää.

Vastauksissa liittyen opiskelun epäsäännöllisyyteen ja sen vaikutukseen palautumisessa tuli ilmi, miten suurempi osa koki opiskelun epäsäännöllisenä ja pieni enemmistö koki myös sen vaikuttavan omaan palautumiseen. Tätä tietoa ajatellen näyttää siltä, että laulun opiskelijoilta vaaditaan tavallaan hyvää itsensä johtamisen taitoa ja kykyä tunnistaa omat voimavarat. Kun opiskelu ei välttämättä annakaan valmiita arkipäiviä rytmejä ja välillä koulua ja keikkoja on illalla ja välillä oppitunteja aamulla, tarvitaan silloin itsensä johtamisen taitoja ja itsetuntemusta.

Laulunopiskelua käsittelevässä teoriaosiossa tuli aiemmin ilmi, miten laulamisen kokonaisvaltaisuudessa ja sen ymmärtämisessä on paljolti kyse itsetuntemuksesta ja sen lisääntymisestä (Lammi 2021, 27). Laulunopiskelun kartuttama itsetuntemus voi taas olla opiskelun epäsäännöllisyyteen liitettyä hyvä ja auttava asia. Koska itsetuntemus helpottaa tunnistamaan, millainen arki sopii itselle ja tällöin on helppompaa luultavasti sietää epäsäännöllisiä koulu rytmejä, jos ne ovat omalle palautumiselle haaste. Virtanen (2021, 41) mukaan myös parhaimmassa tapauksessa vapaus aikatauluttaa itse on voimavara työsäjäksämisessä.

Vastaajista suurempi osa koki, että opiskelumotivaatiolla on vaikutusta myös opiskelusta palautumiseen. Yleensä hyvästä motivaatiosta kumpuaa positiivisia tunteita ja positiiviset tunteet taas antavat energiaa jaksaa toimia. Virtanen (2021, 87) sanoo kirjassaan, että positiiviset tunteet ja tilanteet, joissa positiivisia tunteita on koettu, voivat toimia myös palauttavina elementteinä vapaa-ajalla, kun niitä miettii mielessään läpi. Eli käytännössä pelkät ajatukset voivat aktivoida palautumisjärjestelmäämme. Toisin sanoen

hyvä motivaatio voi auttaa opiskelussa jaksamisessa ja voi jopa tuoda arkeen palauttavia tilanteita ja tunteita.

Vastauksista tuli paljon myös ilmi sitä, kuinka yksilöitä me kukin olemme ja moneenkaan kysymykseen ei ole yhtä oikeaa vastausta. Esimerkiksi keikkoihin valmistautumisrutiineissa oli monenlaisia vastauksia. Kuitenkin osa niistä voi olla yleispäteviä kaikille, kuten riittävä veden juonti, hyvä äänen ja kehon lämmittely, rauhoittuminen, mielikuvaharjoittelu ja riittävä ravinto viimeisen kerran 1,5 h ennen keikkaa. Eniten vastauksista tuli ilmi, kuinka hyvällä valmistautumisella nähtiin iso rooli myös keikan jälkeiseen palautumiseen. Olen tästä samaa mieltä, ja teoriatieto myös tukee tätä tietoa. Jaakkolan (2018, 154) mainitsemassa poliiseille tehdyssä tutkimuksessa todetaan, että stressaaviin tilanteisiin hyvin valmistautuneena palautuminen oli myös nopeampaa. Toki kyseessä on hyvin erilainen ammatti, mutta tutkimusta oli myös sovellettu muille aloille.

Kirjoitinkin jo aiemmin, miten vastaajien vastauksista oli nähtävissä, että heillä on jo aika hyvä itsetuntemus. Keikkojen jälkeiseen palautumiseen liittyvissä kysymyksissä oli myös nähtävissä, että heillä on pitkänäköistä kykyä ajatella paljonko he tarvitsevat palautumista ja miten oma mieli saattaa reagoida keikan tuomaan rasitukseen. Yksi vastaaja kommentoikin keikan jälkeistä aikaa näin: keikan jälkeen ”mieli droppaa hetkeksi” ja monesti seuraava päivä menee palautuessa. Yksi vastasikin ottavansa seuraavan päivän kevyemmin. Yhden vastaajan hyvä huomio oli myös se, että isomman projektin jälkeen palautuminen voi kestää kauemmin, jopa viikon. Fexeus ja Enbland (2021, 32) mainitsevat kirjassaan *Reload*, kuinka palautumisessa on myös kyse päätöksistä, kyvystä tehdä sellaisia valintoja, että palautuu paremmin. Joten näillä laulajilla on aika hyvät edellytykset suunnitella keikan jälkeistä arkeaan niin, että heillä on aikaa palautua, koska heillä on jo tarvittava tieto siitä, kuinka paljon he tarvitsevat aikaa ja millä tavoin he palautuvat.

Kaikki vastaajat osasivat nimetä selkeästi, mitkä asiat auttoivat purkamaan kuormitusta, mitkä olivat kolme tärkeintä henkistä jaksamista tukevaa asiaa sekä mitkä olivat niitä asioita, jotka toivat iloa. Yksi eniten esille tullut ilon tuoja ja henkistä jaksamista tukeva asia oli tärkeät ihmissuhteet, jotka ovat myös Virtasen ja Jaakolan mukaan yksi peruspilari hyvän palautumisemme kannalta (Jaakkola 2018, 19); (Virtanen 2021,89). DRAMMA-mallin mukaan tärkeät ihmissuhteet ovat myös ehkä jopa yksi tärkeimmistä merkityksellisyyttä tuovista asioista elämässämme (Virtanen 2021, 125). Nämä tärkeät ihmissuhteet mahdollistavat myös yhteyden ja läheisyyden kokemuksen, mistä oli taas DRAMMA-mallin kuudennessa yhteenkuuluvuus kohdassa kyse. Läheisyyden ja yhteyden kokemuksen oli tutkittu

olevan ehkä jopa keskeisin tekijä psykologisen hyvinvointimme kannalta. (Virtanen 2021, 138–139.) Hienoa, että kyselyn vastaajat ovat todella oivaltaneet läheisten ihmissuhteiden merkityksen.

Yksi monta kertaa esille noussut sana opinnäytetyötä tehdessäni oli itsetuntemus. Vaikuttaa siltä, että palautumisessa on myös pitkälti kyse siitä, että tunnistaa omat rajansa, harjoittelee tunnistamaan niitä ja tunnistamaan omia voimavarojaan ja sen, missä ja miten latautuu ja toisaalta missä ja miten rasittuu. Mitä paremmin hahmottaa näitä asioita, sitä paremmin ehkä myös osaa johtaa itseään elämään siten, että rasitus ja palautuminen pysyvät tasapainossa. Toki ei kannata unohtaa sitä, että elämä on muuttuvaa ja saakin olla, välillä on ihan normaalia olla enemmän rasittunut ja välillä enemmän palautunut.

Aiheena palautuminen oli itselleni ajankohtainen ja mielenkiintoinen. Päällimmäisenä työ jätti mieleeni parhaina palautumisen keinoina vaalia tärkeitä ja läheisiä ihmissuhteita, tehdä asioita, mistä itse pitää, liikkua ja käydä luonnossa, harjoittaa myötätuntoista ajattelua itseä ja toki myös muita kohtaan, huoltaa ääntään ja kuunnella kunkin päivän fiiliksiä, lisätä itsetuntemusta, kuunnella omia tunteuksia sekä oman äänen suhteen että muutenkin. Kyselyssä tuli esiin hyviä näkemyksiä ja ajattelemisen aiheita. Se sai ainakin itseni ajattelemaan omaa palautumistani, toivon mukaan se teki niin myös siihen vastanneille.

Aikaisemmin tuli ilmi, miten tarkkaavaisuuden elpymiseen teorian mukaan luontoympäristö aiheuttaa meissä lumoutumista (Virtanen 2021, 61). Tästä olisi hyvä jatkotutkimus-aihe esimerkiksi kauneuden tai taiteen vaikutukset palautumiseemme, koska uskaltaisin väittää, että kauneus saa meissä myös aikaan jonkinlaista lumoutumista.



## LÄHTEET

- Jaakola, K. 2018. *Palaudu ja vahvistu*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virtanen, A. 2021. *Psykologinen palautuminen*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- Koistinen, M. 2008. *Tunne kehosi – vapauta äänesi*. Vammala: Kirjapaino Oy.
- Steinhauer, K., McDonald Klimek, M. & Estill, J. 2017. *The Estill Voice Modell – Theory & Translation*. Pittsburgh: Estill Voice International.
- Hapuoja, M. 2015. *Koko kroppa laulaa*. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Tuomilehto, H. 2019. *Nukkumalla menestykseen*. Helsinki: Tammi.
- Hulmi, J. 2015. *Lihastohtori*. Helsinki: Fitra Oy.
- Fexeus, H., Enblad, C. 2021. *Reload*. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2008. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kaplan, S. 1995. *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework*.
- We love vocals 2020. *Jakso 19: Haastattelussa Aili Ikonen – Keskustelua laulajan ammatista, Jazzimprovisaatiosta ja esiintymisestä*. Podcast. Saatavissa: <https://welovevocals.com/>  
Viitattu 9.9. 2022.
- Kivinen, M., Lammi, H. & Unkari-Virtanen, L. 2021. *Laulajan keho ja mieli – Psykofyysisyys, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa*. Helsinki: Metropolian ammattikorkeakoulu. TAITO-sarja 82.  
Saatavilla: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/507198/2021%20TAITO%2082%20Laulajan%20keho%20ja%20mieli.pdf?sequence=2&isAllowed=y> . Viitattu 27.8.2022.
- Virta, S. 2021. *Laulopedagogien työuupumus*. Helsinki: Metropolian ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavilla: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/500792/virta\\_solja.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/500792/virta_solja.pdf?sequence=2) . Viitattu 20.5.2022.



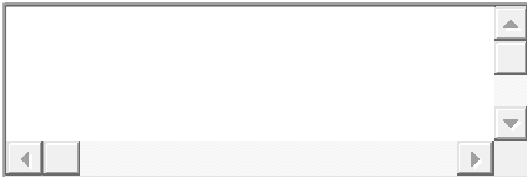
### Laulunopiskelijoiden palautuminen

Tällä kyselyllä tarkoitukseni on kartoittaa laulunopiskelijoiden ymmärrystä omasta palautumisesta ja selvittää miten se käytännössä ilmenee opiskelijoiden arjessa. Lisäksi pyrin selvittämään löytyykö esimerkiksi opiskelijoiden arki rutiineista, vapaa-ajan toimista, treenitavoista ja ajattelusta jotain yhte-neväisyyksiä liittyen heidän palautumiseen.

1. Millä osa-alueilla koet kuormittuvasi opiskellessasi laulua?

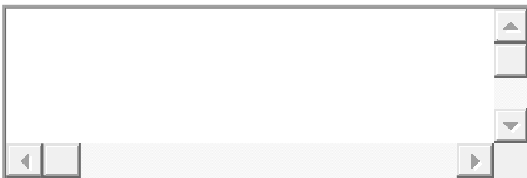
- Fyysisesti
- Henkisesti
- Elämän/ajanhallinnan alueella
- Kaikki edelliset

2. Onko sinulla rutiineja, joilla purat syntyneen kuormituksen?



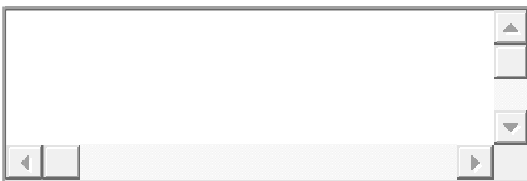
Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

3. Mitä palautuminen tarkoittaa sinulle?



Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

4. Milloin koet olevasi hyvin palautunut?



Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

5. Kuinka usein koet olevasi hyvin palautunut?

- Joka aamu
- Silloin tällöin
- Harvoin
- En koskaan

Harjoittelu ja palautuminen

Harjoittelun jaksottamisella erilaisiksi eri päivinä on vaikutusta kuinka harjoittelemisissaan asioissa edistyy sekä kuinka harjoittelusta palautuu. Hyvä jaksotus sisältää myös sopivasti palautumista ja taukoja, jotta kehitystä voi tapahtua. Siksi kysyn harjoittelurutiineihin liittyviä kysymyksiä, koska palautuminen on käytännössä toinen puoli harjoittelua.

6. Määritä lauluharjoittelusi keskimäärin tunteina viikossa?

- 3h tai vähemmän
- 3-5h
- 5-7h
- 7-9h
- 9-12h
- 12h tai enemmän

7. Ovatko harjoittelu päiväsi erilaisia toisiinsa verrattuna?

- Kyllä
- Ei
- Vaihtelevasti

8. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, millä tavalla harjoittelusi sisällöt vaihtelevat?

Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

9. Tunnetko hyvin oman äänesi jaksamisen?

- Kyllä
- En
- Vaihtelevasti

10. Mitä teet äänesi palautumisen eteen?



Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

11. Pidätkö viikossa lauluttomia päiviä?

- 0
- 1-2
- 3

12. Koetko, että saavutat helposti tavoitteet, mitä itsellesi asetat?

- Kyllä
- En
- Vaihtelevasti
- En osaa sanoa

13. Huomaatko äänessäsi tapahtuvaa kehitystä heti harjoittelun myötä tai palautumisen jälkeen seuraavissa harjoituksissa?

- Kyllä
- Ei
- Vaihtelevasti
- Oma vastaus

14. Onko mielestäsi äänesi kehitystä vaikea mitata?

- Kyllä

- Ei
- Vaihtelevasti

Mieli ja palautuminen

15. Kuinka paljon koet omilla ajatusmalleilla olevan vaikutusta oman äänen käyttöön?

- Hyvin paljon
- Paljon
- Välillä enemmän välillä vähemmän
- Vähän
- Ei juuri ollenkaan

16. Entä harjoittelusta palautumiseen?

- Hyvin paljon
- Paljon
- Välillä enemmän välillä vähemmän
- Vähän
- Ei juuri ollenkaan

17. Millä tavalla/menetelmillä lataat ja lepuutat mieltäsi? Käytäkö luonnossa tms.?

Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

18. Mitkä ovat sinulle kolme tärkeintä henkistä jaksamistasi tukevaa asiaa?

Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

Fyysinen jaksaminen/palautuminen

Liikunta voi toimia monella tapaa opiskelusta/työstä palauttavana elementtinä. Sykettä nostava liikunta voi auttaa purkamaan stressiä ja irrottautumaan opiskelu/työ asioista ja toisaalta esimerkiksi rauhallinen metsäkävely voi auttaa kehoa sekä mieltä rentoutumaan. Kuitenkin on tärkeää myös muistaa, että raskaan liikunnallisen treenin jälkeen keho tarvitsee myös palautumista vaikka mieli olisikin virkistynyt (Virtanen s.94-95). Liikkuminen on myös opiskelussa ja työssä jaksamisen kannalta monelle tarpeellista.

19. Harrastatko liikuntaa?

- Kyllä
- En
- Vaihtelevasti

20. Minkälaista liikuntaa harrastat? Vastaa, jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä. Jos vastasit ei, vastaa seuraavaan kysymykseen.

Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

21. Jos et harrasta liikuntaa, miten hoidat fyysistä jaksamistasi?

Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

22. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 tai enemmän

23. Onko liikunta sinulle rentouttavaa/palauttavaa vai palauttavaa, mutta opiskelulta energiaa vievää toimintaa, mikä täytyy huomioida viikko-ohjelmassa?

- Liikunta on rentouttavaa.
- Liikunta vie opiskelulta energiaa.
- Liikunta on välillä rentouttavaa/palauttavaa ja välillä palauttavaa, mutta opiskelulta energiaa vievää toimintaa.

24. Koska olet laulunopiskelija, hyödynnätkö ymmärrystäsi hengityksestä/ hengitysharjoituksista rentoutumisen/stressin purku keinona?

- Kyllä.
- En.
- Oma vastaus.

25. Kuinka monta tuntia nukut yössä yleensä?

- 9 h tai enemmän
- 7-8h
- 6h tai vähemmän



Oma vastaus.

26. Ovatko nukkumaanmenoaikasi säännölliset?

- Kyllä
- Ei
- Yleensä
- Vaihtelevasti

Opiskelu ja palautuminen

27. Koetko musiikin opiskelun epäsäännölliseksi?

- Kyllä
- En
- Välillä koen välillä en koe.

28. Jos musiikin opiskelu on mielestäsi epäsäännöllistä, vaikuttaako se silloin palautumiseesi?

- Kyllä
- Ei
- Välillä vaikuttaa ja välillä ei

29. Onko hyvällä opiskelumotivaatiolla mielestäsi vaikutusta opiskelussa jaksamiseen ja myös siitä palautumiseen?

- Kyllä
- Ei

Oma näkemys

30. Pidätkö viikossa lepopäivää/lepopäiviä, jotka eivät sisällä minkäänlaista opiskelua?

Kyllä

En

Vaihtelee viikoittain

31. Jos pidät, niin kuinka monta?

1

2

3 tai enemmän

Oma vastaus

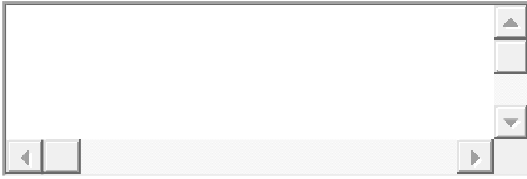
### Keikkailu ja palautuminen

Seuraavilla kysymyksillä on tarkoitus kartoittaa vastaajien tapoja valmistautua keikoihin, hahmottaa palautumisen tarvetta keikkailun jälkeen sekä selvittää kuinka valmistautuminen vaikuttaa palautumiseen.

32. Onko sinulla jotain rutiineja, miten valmistaudut keikkaan, jotta keikka sujuisi hyvin?

Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

33. Onko hyvällä valmistautumisella mielestäsi vaikutusta keikan jälkeiseen palautumiseen? Jos on, miksi?



Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

34. Millä tavoin palautut keikasta? Kuinka kauan palautuminen yleensä kestää?



Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

Itsetuntemus ja palautuminen

Seuraavat kysymykset mittaavat itsetuntemustasi.

35. Tunnistatko omat voimavarasi?

- Kyllä
- En
- Vaihtelevasti

36. Onko oman jaksamisen määrittäminen sinulle...

- helppoa
- vaikeaa
- välillä helpompaa välillä vaikeampaa

37. Tunnistatko, mitkä asiat tuovat elämääsi iloa tai muita positiivisia tunteita?

- Kyllä

En

Vaihtelevasti

38. Mitkä ovat niitä asioita, jotka tuovat elämääsi iloa, muita positiivisia tunteita ja jaksamista laulun-  
opiskelun rinnalla?



Vastauksen minimipituus 0 merkkiä

Lähetä

