

Tunteva ääni

Chekhov-metodin soveltaminen laulupedagogiikassa tunteiden käsittelyn tukena

Tutkielma (kandidaatti)
17.04.2020

Taru Still
Musiikkikasvatuksen aineryhmä
Taideyliopiston
Sibelius-Akatemia

Tutkielman nimi	Sivumäärä
Tunteva ääni – Chekhov-metodin soveltaminen laulopedagogiikassa tunteiden käsittelyn tukena	27
Tekijän nimi	Lukukausi
Taru Still	kevät 2020
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma	
Tiivistelmä	
<p>Tässä tutkimuksessa tarkastelin tunteiden yhteyttä laulamisen fysiologiaan ja sitä, miten näyttelijäntyöllinen Chekhov-metodi voisi toimia laulopedagogiikan työvälineenä oppilaan tunteiden käsittelyssä. Tutkimukseni tavoitteena oli löytää konkreettisia tunteiden käsittelyn keinoja laulopedagogeille.</p> <p>Tutkimuskysymykseni oli:</p> <p style="padding-left: 40px;">Miten Chekhov-metodia voisi soveltaa laulopedagogiikassa tunteiden käsittelyn näkökulmasta?</p> <p>Toteutin tutkimukseni systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Teoreettiseksi viitekehiksekseni valitsin oppilaslähtöisyyden, koska laulopedagogin tulee huomioida oppilaiden tunnetilat jokaisen oppilaan kohdalla yksilöllisesti. Lisäksi laulaminen on keuhollista toimintaa, mikä tekee jokaisen oppilaan instrumentista yksilöllisen.</p> <p>Laulopedagogiikkaa ei rajattu tutkimuksessani tiettyyn tyyliin, koska tunteet vaikuttavat kaikissa tyyliin samalla tavalla ääntöelimistön fysiologiaan. Tutkimustulosten perusteella tunteet voivat edesauttaa laulamista, mutta pahimmillaan ne estävät lauluelimistön ergonomisen toiminnan.</p> <p>Tunnetutkimukset osoittavat, että tunnekokemuksen synnyssä kehon fysiologia ja kognitio toimivat tiiviisti yhdessä. Tähän yhteyteen perustuvat Chekhov-metodin harjoitteet voivat toimia myös laulopedagogiikan kontekstissa, kunhan harjoitteita tehdään tarpeeksi usein ja oppilaslähtöisesti. Tutkimukseni perusteella voidaan sanoa, että Chekhov-metodista löytyy harjoitteita, joilla pystytään vaikuttamaan kehon kautta tunteisiin ja siten tarjoamaan laulamisen fysiologian kannalta tarpeellisia välineitä opiskelijalle.</p> <p>Taiteidenvälisyys ja monialaisuus ovat ajankohtaisia aiheita taidekasvatuksen kentällä. Tutkimukseni toimii esimerkkinä siitä, kuinka laulunopetukseen voidaan yhdistää muita taidemuotoja.</p>	
Hakusanat	
Laulopedagogiikka, Chekhov-metodi, tunteet, oppilaslähtöisyys	
Tutkielma syötetty Turnitin-plagiaatintunnistusjärjestelmään	
17.04.2020	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Käsitteellinen viitekehys	4
2.1 Erilaisia laulutapoja.....	4
2.2 Tunteiden vaikutus ääntöelimistön fysiologiaan.....	5
2.3 Chekhov-metodi	8
2.4 Oppilaslähtöisyys	9
3 Tutkimusasetelma	11
3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymys	11
3.2 Tutkimusmetodi ja tutkimusprosessi.....	11
3.3 Tutkimusetiikka.....	13
4 Tulokset.....	14
4.1 Tunteiden käsittely laulopedagogiikassa.....	14
4.2 Chekhov-metodin tarkastelua tunnetutkimuksen näkökulmasta.....	16
4.3 Chekhov-metodin yhdistäminen laulopedagogiikkaan	17
5 Johtopäätökset ja pohdinta	20
5.1 Johtopäätökset ja niiden tarkastelua.....	20
5.2 Pohdinta.....	21
5.3 Luotettavuustarkastelu	23
5.4 Jatkotutkimusaiheita ja käytännön sovellutuksia	24
Lähteet.....	25

1 Johdanto

Laulamisen opiskelu poikkeaa muiden instrumenttien opiskelusta, koska laulajan instrumenttina toimii laulaja itse. Laulajan mielialat, väsymys ja muut kehon kuntoon liittyvät tekijät vaikuttavat laulamiseen erityisen paljon. (Kervinen, 2007, 7.) Tunteet aiheuttavat kehossa fyysisiä reaktioita. Pelko voi tuntua esimerkiksi vatsanpohjassa, suru puristuksena rintakehässä ja viha saattaa lukita leuan. Laulunopettajien on ymmärrettävä työsssänsä tunteiden vaikutukset kehoon, koska keho vaikuttaa laulamiseen. Tutkielmani tarkoituksena on selvittää tunteiden vaikutusta laulamisen fysiologiaan ja pohtia sitä, voisiko näyttelijäntyöllisen Chekhov-metodin harjoitteet toimia laulopedagogiikan työvälineenä oppilaan tunteiden käsittelyssä.

Ratilainen (2015) on tutkinut laulajan tunneilmaisua siitä näkökulmasta, kuinka tunteet näkyvät kehossa ja äänessä. Näyttelijäntyöllisten menetelmien hyödyntämistä laulunopetuksen kontekstissa ovat tutkineet esimerkiksi Saarikorpi (2009), Laitinen (2008) ja Lättilä (2016). Saarikorpi (2009) on tarkastellut fyysisen teatterin energiatasojen hyödyntämistä lauluyhtyeen työskentelyssä. Laitinen (2008) on tutkinut draaman merkitystä ja sen tarjoamia työvälineitä laulunopetuksessa. Näissä tutkimuksissa keskityttiin enemmän tunneilmaisun opettamiseen laulun tulkinnan ja esiintymisen kannalta. Lättilä (2016) on tutkinut oopperalaulajien tunneyötä käyttäen Stanislavskin näyttelijäntyön metodia näyttelijäntyön mallina. Tutkimuksia, joissa laulunopetuksen ja näyttelijäntyöllisten harjoitteiden suhdetta olisi tutkittu nimenomaan siitä näkökulmasta, kuinka tunteet vaikuttavat yleisesti laulajan äänenkäyttöön, on tehty hyvin vähän.

Näyttelijäntyöllisiä metodeja, joissa keskitytään kehon tunnemuistiin, ovat esimerkiksi Stanislavskin tunnemuistiin perustuva metodi ja Michael Chekhov -tekniikka. Kokemukseni mukaan näistä näyttelijöiden tunneilmaisua kehittävien tekniikoiden harjoitteista voisi olla hyötyä myös laulunopetuksen kontekstissa. Näyttelemisen opiskelussa puhutaan paljon impulsseista. Jokin liike aiheuttaa mielessä jotakin, tästä voi seurata tunnetila, tämä tunnetila johtaa fyysiseen impulssiin, joka jälleen vaikuttaa mieleen ja niin edelleen. Laulunopetuksessa oppilaan sen hetkinen tunnetila voi vaikuttaa esimerkiksi leuan jännittymiseen tai leuan jännitys voi vaikuttaa oppilaan

tunnetilaan. Näistä asioista tietoiseksi tuleminen laulutunneilla voisi mahdollisesti auttaa lauluteknisiin haasteisiin.

Keskityn tutkimuksessani tarkemmin yhteen näyttelijäntyölliseen metodiin, Chekhov-metodiin. Metodi tarjoaa työkaluja tunteiden herättelyyn kehon kautta. Näin Chekhov-metodi eroaa esimerkiksi Stanislavskin kehittämästä näyttelijäntyön metodista. Stanislavskilaisessa metodissa tunteet herätellään tunnemuistin avulla. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että tunteet luodaan käyttäen hyödyksi omia henkilökohtaisia tunnepitoisia muistoja. (Pätsi 2010, 33.) Laulupedagogiikan kontekstissa tämä tuntuisi turhan väkivaltaiselta lähestymistavalta tunteiden käsittelyyn. Chekhov-metodissa tunteet houkutellaan esiin käyttämällä henkilökohtaisten tunnemuistojen sijaan kehon liikkeisiin liittyviä mielikuvia. Tässäkin mielessä Chekhov-metodi soveltuu hyvin juuri laulupedagogiikkaan. Tällaisiin konkreettisiin mielikuviin perustuva opetus on tuttu työtapo laulunopetuksessa, koska äänentuottoelimistön lihaksiin ei ole suoraa käsky-yhteyttä (Laukkanen&Leino, 1999, 192).

Näkökulmani aiheeseen kumpuaa omista kokemuksistani laulajana. Ennen musiikkikasvatuksen opintoja opiskelin ammattikorkeakoulun musiikkiteatterilinjalla. Koulutukseen kuuluivat näyttelijäntyön tunnit sekä tanssitunnit ja tästä johtuen minulle on aina ollut luontevaa ajatella näitä kolmea taidemuotoa yhdessä. Näyttelijäntyön tunneilla käsiteltiin paljon tunneilmaisuun liittyviä harjoitteita, ja tulin tietoisemmaksi omien tunnetilojen vaikutuksesta kehooni. Tämä sama tietoisuus siirtyi myös laulutunneille ja ymmärsin omien tunnetilojen vaikuttavan vahvasti laulamiseen. Tunteiden vaikutuksen omaan laulamiseeni olen huomannut esimerkiksi silloin, kun olen yrittänyt laulaa musikaalikappaletta, jossa tunnetila oli viha. Kurkkuni tuntui puristeiselta ja kovista äänistä tuli kireää huutamista. Yhteys tunteiden ja laulamisen välillä selittää myös sen, miksi laulaminen voi tuntua päivästä riippuen täysin erilaiselta ja samat äänenavausharjoitukset eivät välttämättä toimi samalla tavalla joka päivä.

Monitaiteellisuus on nouseva trendi taidekasvatuksessa aina perusopetuksesta korkeakouluopetukseen asti. Taideyliopiston strategiassa (2017-2020) on luettavissa kehoitus taiteidenvälisyyteen. Strategian toimenpiteisiin kuuluvat uuden taiteen luominen eri taidealojen välisessä vuoropuhelussa sekä taiderajoja ylittävien kurssien ja si-vuainekokonaisuuksien luominen. Uudessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa

todetaan, että valinnaisilla aineilla voidaan edesauttaa oppiaineiden välistä yhteistyötä esimerkiksi taito- ja taideaineiden opetuksessa. (OPS 2014, 96). Lisäksi taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaan on kirjattu taiteidenvälisyyttä koskevia tavoitteita. Tavoitteena on luoda edellytyksiä taiteiden välisen osaamisen kehittämiseen ja tutustuttaa oppilasta muiden taiteenalojen ilmaisukeinoihin. (TOPS 2017, 13.) Tällä hetkellä Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa laulunopiskelu on klassisen musiikin laulopedagogien vastuulla pois lukien uuden musiikkiteatterin opintokokonaisuuden vierailevat laulunopettajat. (Taideyliopisto 2020.) Korkiaisen (2015) tutkimuksen mukaan, näyttelijäntyötä ei hyödynnetä Teatterikorkeakoulun laulunopetuksessa (Korkiainen, 2015, 84). Taideyliopiston strategian mukaista olisi lisätä taiteidenvälisyyttä ja tätä voisi toteuttaa tuomalla elementtejä näyttelijäntyön metodeista sekä Sibelius Akatemian että Teatterikorkeakoulun laulunopetukseen.

Tutkielmani on toteutettu systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Tutkimukseni aineisto sekä niiden pohjalta löydetty tulokset perustuvat vertaisarvioituihin tieteellisiin julkaisuihin. Aluksi avaan tutkielmani kannalta keskeisiä käsitteitä ja kerron tunteiden vaikutuksesta laulamisen fysiologiaan. Luvussa neljä tarkastelen tunteiden käsittelyä laulopedagogiikassa, Chekhov-metodia tunnetutkimuksen näkökulmasta ja sitä, kuinka Chekhov-metodia voisi käyttää laulopedagogiikassa tunteiden käsittelyn työvälineenä. Viidennessä luvussa teen johtopäätöksiä saamieni tuloksien pohjalta ja lopuksi pohdin tutkimustulosteni merkitystä, tutkimuksen luotettavuutta ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Teoreettiseksi linssiksi valitsin oppilaslähtöisyyden, koska laulaminen ja siihen liittyvät tunteet ovat yksilöllisiä. Opetusta tulee yksilöidä jokaisen oppilaan kohdalla huomioiden heidän sen hetkiset tunnetilansa.

2 Käsitteellinen viitekehys

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni kannalta keskeisiä käsitteitä ja teorioita. Aluksi avaam erilaisten laulutapojen eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä ja kerron tunteiden vaikutuksesta ääntöelimistön fysiologiaan. Tämän jälkeen esittelen Chekhov-metodia ja siihen liittyviä käsitteitä. Lopuksi avaam oppilaslähtöisyyttä laulunopetuksen lähestymistapana.

2.1 Erilaisia laulutapoja

Laulaminen jaotellaan usein varsinkin vieraskielisissä artikkeleissa karkeasti laulutekniseltä kannalta klassiseen ja ei-klassiseen laulutapaan. Ei-klassisesta laulutavasta voidaan käyttää termejä populaarilaulu, poplaulu ja rytmimusiikin laulutapa. (Eerola 2008, 11.) Tässä tulee kuitenkin huomioida se, että populaarimusiikki käsittää useita eri musiikkityylejä, joista pop on vain yksi (Mesiä 2019, 11). Rytmimusiikki-termi taas antaa hyvin kapean kuvan ei-klassisesta laulutavasta sulkien pois esimerkiksi kansanlaulun (Eerola 2008, 11). Keskityn työssäni yleisesti laulopedagogiikkaan rajamatta sitä mihinkään tiettyyn tyyliin, koska äänentuottokoneisto on sama, lauloimme mitä laulutyyliä tahansa aina rockista oopperaan. (Sadolin 2012, 8.)

Laulaminen on lihastyötä, jota hermosto säätelee. Ääni syntyy äänentuottoelimistön (kurkunpää), hengityselimistön ja artikulaatioelimistön (kieli, huulet, nielu) yhteistoiminnan tuloksena. (Vaali 2007, 9.) Sekä klassisessa laulutavassa, että rytmimusiikin (populaarimusiikin) laulutavassa kehon lihasten tasapaino toimii perustana ääntöbalanssille, jolla tarkoitetaan ilmanpaineen säätelyä suhteessa äänihuulten lihastoimintaan (Eerola 2008, 11). Molemmissa laulutavoissa on tärkeää kehon lihasten ja hengityselimistön käyttö. Lisäksi molemmissa tyyliissä kehon toiminta perustuu kolmen vastakkaisuunnan, alas-ylös, taakse-eteen ja sivuille, yhtäaikaista toiminnasta. (Eerola 2008, 14.) Eri laulutyyliä eroavat toisistaan ainoastaan siinä, millaista ilmaisutyyliä käytämme laulaessa. (Vaali 2007, 9.)

Rytmimusiikissa (populaarimusiikissa) äänen perussointi vaihtelee hyvinkin paljon eri tyyliissä ja vaihtelu tehdään usein äänen toimintatavan muutoksilla ja äänellisillä mausteilla eli efekteillä. Klassisessa laulutavassa tyyli muutokset tehdään sen sijaan usein sanoihin liittyvän ilmaisun dynamiikan avulla. Rytmimusiikin

(populaarimusiikin) laulutavassa äänihuulimassa on paksumpi ja lyhyempi kuin klassisessa laulutavassa, mistä johtuen äänen perussointi kuulostaa klassisessa tavassa ohuemmalta. (Eerola 2008, 12.) Tulkinnan osalta klassisessa laulutavassa noudatetaan säveltäjän kirjoittamia esitysmerkintöjä tarkemmin, kun taas rytmimusiikissa persoonallinen tulkinta näyttelee suurta roolia. Vokaalit ovat klassisessa tyyliässä pitkiä ja konsonantit selkeitä, rytmimusiikissa sen sijaan konsonantit ovat pehmennettyjä ja pidempiä ja vokaalit lyhyempiä. (Eerola 2008, 13.)

Molemmissa laulutavoissa laulamisen tulisi lähteä liikkeelle ilmaisuhalusta ja psyykkisten ja fyysisten tapahtumien yhteistoiminnan tuloksena. Psykkisillä toiminnoilla tarkoitetaan omien tunnekokemusten jakamista ja peilaamista laulun kautta ja fyysisillä toiminnoilla tarkoitetaan vapaata, luonnollista äänenkäyttötapaa. Jokaisella ihmisellä on oma, persoonallinen ääntöelimistönsä, joten puheessa sekä laulamissa on mukana ihmisen koko persoona. Tästä johtuen se on alttiina fyysisten rasitusten lisäksi myös psyykkisille rasituksille, kuten tunnetilojen vaihtelulle. (Vaalio 2007, 9-10.)

2.2 Tunteiden vaikutus ääntöelimistön fysiologiaan

Parhaimmillaan tunteet kohottavat lauluteknisen suorituksen aivan uudelle tasolle, mutta tunnetilat voivat myös häiritä äänentuottoa. Esimerkiksi nauraminen saa pallean liikkumaan niin paljon, että laulun tuki häviää ja viha saa lihakset ja sitä kautta koko äänen jäykäksi. (Lättilä 2016, 89.) Kehon lihaksiston toimintaan vaikuttaa se mitä mielessä liikkuu ja koska keho on laulajan instrumentti, vaikuttavat tunteet ja mielialat laulamiseen. (Patrikainen 2017, 32-33.)

Ihmiset kokevat tunnereaktiot yksilöllisesti. Esimerkiksi laulaja kiinnittää huomiota kurkun seudun tuntemuksiin, kun taas urheilijan kehotietoisuus voi olla toisenlaista. Tämän vuoksi seuraavaksi esitellyt perustunteiden fysiologiset kuvaukset eivät ole ehdottomia totuuksia, vaan tutkimuskirjallisuuden kuvauksia tyypillisistä fysiologisista tunnereaktioista. Kuvaukset perustuvat Ekmanin (1999) perustunneteorian, jossa tunteet esitellään erillisinä ja helposti analysoitavina ilmiöinä. (Lättilä 2016, 89.) Täytyy kuitenkin muistaa, että tunteet saattavat olla vain evoluution tuloksena syntyneitä käyttäytymismalleja, joita ihmiset ovat analyttisina olentoina lokeroineet

erillisiksi tunteiksi. Usein nämä tunnereaktiot ovat ristiriidassa lauluteknisten vaatimusten kanssa. (Lättilä 2016, 89-90.)

Pelko lisää sympaattisen hermoston aktivoitumista, verenkiertoa suurissa lihaksissa ja tihentää hengitystä. Kurkunkansi kääntyy vinoon, jotta nielun yhteys henkitorveen olisi mahdollisimman avoin. (Lättilä 2016, 90.) Tästä johtuen laulaminen hankaloituu, jos laulaja kokee aitoa pelkoa. Aito pelästymisen voi johtaa äänen peittämiseen ja pidempikestoinen pelko johtaa äänen kireyteen, kun hengitystuki ja kurkunpään lihakset jännittyvät. (Lättilä 2016, 91.)

Laukkanen ja Leino (1999) kuvailevat esiintymisjännityksen aiheuttamia vaikutuksia ääneen. Esiintymisjännityksessä fysiologinen valmiustila käynnistyy, mikä aiheuttaa sympaattisen hermoston aktivaation. Adrenaliinin erityis lisääntyy, jonka johdosta sydämen syke nousee ja limaneritys vähenee hengitysteissä. Tämän johdosta laulusuoritus heikkenee jännittäessä, koska suu kuivuu syljen erityksen vähenemisen takia. Lisäksi hengitysteiden limanerityksen väheneminen voi aiheuttaa käheyttä ja hengityksen tiheneminen sekoittaa normaalin hengitysrytmin. (Laukkanen & Leino 1999, 120-121.)

Yllätys ja hämmästyminen puolestaan ovat tunteita, joista on hyötyä laulajalle, koska ne nostavat ääntöväylän hyvään asentoon. Tätä mielikuvaa käytetään paljon laulupedagogiikassa. Mielikuvayllättyneisyys ja aito yllätys ovat kuitenkin kaksi eri asiaa, aito yllättyneisyys saattaa häiritä hengityksen paineensäätelyä. Laulaessa ei voi luottaa siihen, että lavalla tapahtuisi aina jotain yllättävää, joka auttaisi laulutekniikkaa. (Lättilä 2016, 92.) Voidaankin ajatella, ettei laulutekniikkaa voi perustaa vain yhden mielikuvan varaan, mutta kokeilemalla esimerkiksi yllättyneisyyden tunnetta laulutunnilla, oppilas voi hahmottaa paremmin sen mitä ääntöväylän nostamisella tarkoitetaan.

Itkussa useat kasvon lihakset supistuvat ja silmien kyynelrauhasista alkaa erittymään nestettä (Bylsma, Gracanin & Vingerhoets 2019). Itkussa kurkunpää reagoi samalla tavoin kuin pelkoon liittyvässä ”pakene tai taistele” -reaktiossa (Lättilä 2016, 93). Itkiessä nenänielun limakalvojen erite valuu osittain nieluun, jonka seurauksena nielemisrefleksi käynnistyy. Koska kurkunpää toimii samoin kuin tuntiessa pelkoa, eli

jännittyä, johtaa tämä siihen, että nieleminen vaikeutuu ja syntyy vaikutelma ”palasta kurkussa”. Suru vaikeuttaa siis huomattavasti laulamista ja se kuuluu äänessä epävarmuutena, katkeiluna ja äänen sijoituksen horjumisena. Kuviteltu itku on hyödyllistä, kun opetellaan laulutekniikkaa, koska se saa ihmisen kilpiruston kallistumaan eteen ja se helpottaa äänihuulien venymistä. (Lättilä 2016, 93.) Itku liitetään kuitenkin usein surun tunteeseen, joka aiheuttaa päinvastaisen reaktion, eli kurkunpään lihasten jännittymisen. Lisäksi laulajan ollessa oikeasti surullinen, tämä ei saa kehostansa irti laulamiseen tarvittavaa energiaa. (Patrikainen 2017, 34.) Tästä erotuksena laulutunneilla osuvampaa olisi puhua itkun matkimisesta.

Stressi, ahdistus ja viha aiheuttavat useita fysiologisia reaktioita. Kun ”pakene tai taistele” -reaktio jatkuu pitkään, kuten stressissä, se muuttuu rasitukseksi elimistölle (Lättilä 2016, 94). Autonominen hermosto pysäyttää ruoansulatuksen ja jotta happi kulkisi suuriin lihaksiin, vatsan alueen verisuonisto supistuu. Kun reaktio pitkittyy, vatsalihakset, sisältäen pallean, jännittyä. Näin viha tuntuu mahassa möykkynä. Laulutekniikassa rento ja joustava pallea ovat ”tuen” peruspilareita. Viha johtaa epätarkkaan hengityksen kontrollointiin, joka kuuluu laulaessa kovaa huutamisenä tai kiljumisenä. (Lättilä 2016, 94.)

Ilo on laulamisen kannalta hyvä tunne, koska äänen sijoitus ja siihen tarvittavat tilat tehdään samankaltaisella lihastyöllä kuin hymy tehdään. Lisäksi tyytyväisellä ihmisellä on tyypillisesti rento ja joustava keskikeho, joka on tärkeää laulutekniikassa. (Lättilä 2016, 95, kts. Schwartz et al. 1981.) Positiivinen mieli saa lihakset energisiksi ja laulamisesta tulee luonnostaan helppoa. (Patrikainen 2017, 33.) Kuitenkin nauramisessa hengityslihakset supistelevat, keuhkojen tilavuus pienenee ja paine hengitysteissä kasvaa. Laulutekniikassa pallean supistelu sekä keuhkojen tilavuuden pienentyminen tuhoavat laulajan tuen ja hengityksen paineen vaihtelun takia äänestä tulee katkonainen ja epätasainen (Lättilä 2016, 95-96). Tämä voi tarkoittaa laulutunnilla sitä, että hassulta kuulostavaa ääniharjoitus johtaa nauramiseen ja sitä kautta laulutekniikan horjahtamiseen. Myös hermostuneisuus voi ilmetä esimerkiksi hihityksenä.

2.3 Chekhov-metodi

Näyttelijäntekniikalla tarkoitetaan eri ammattiteattereissa käytettyjä työmenetelmiä sekä kehonhallintaa parantavia lajeja, joita ovat esimerkiksi akrobatia, jooga ja aasialaiset taistelulajit (Pätsi 2010, 10). Ranskalainen Francois Delsarte (1811-1871) oli ensimmäinen eurooppalainen teatterintekijä, joka yritti pukea näyttelijäntekniikan metodiksi eli suunnitelmalliseksi toiminnaksi (Pätsi 2010, 16). Tässä tutkielmassa näyttelijäntyöllisellä metodilla tarkoitetaan tätä eurooppalaisen historian ja modernin teatterin teorian muokkaamaa käsitettä. Tämä tulee erottaa termistä metodinäytteleminen, joka on Yhdysvalloissa Stanislavskin teorioista johdettu metodi (Pätsi 2010).

Tutkielmassani on myös olennaista erottaa termit ammattiteatterin metodi ja draamakasvatus. Draamakasvatuksella tarkoitetaan kaikkea sitä draamaa ja teatteria, jota harjoitetaan kouluissa erilaisissa oppimisympäristöissä (Heikkinen 2002, 14). Tässä tutkielmassa keskitytään ammattiteatterin metodeihin. Heikkinen kuvaa ammattiteatterin metodien alkuperää siten, että ne hahmottuvat eurooppalaisen teatterin historian ja modernin teatterin teorioiden kautta. Tällaisia metodien pohjalla toimivia teorioita ovat esimerkiksi Stanislavskin, Meyerholdin, Cohenin, Craigin tai Brechtin teorat. (Heikkinen 2002, 15.)

Näyttelijä-pedagogi Mihail Tšehov (16.8.1891-30.9.1955) oli Moskovan taiteellisen teatterin johtajan Konstantin Stanislavskin tähtioppilas. Tšehov työskenteli ohjaajana ja opettajana Euroopassa ja Yhdysvalloissa, jossa hänet tunnettiin nimellä Michael Chekhov. Hänen näyttelijänmetodiaan, Chekhov-metodia, on sovellettu monissa eri maissa. (Byckling 2017, 161.) Kyseisen metodin pohjalla toimii hänen entisen opettajansa Stanislavskin näyttelijäntyön metodi (Byckling 2017, 175). Tšehov pohjaa menetelmänsä filosofi Rudolf Steinerein kehittämään metodiin, eurytmiaan (Byckling 2017, 182-183). Eurytmia on ”puhuvien liikkeiden” tekniikka, jonka mukaan jokaisella äänneellä on oma eleensä, joka voidaan esittää ihmisruumiin liikkeenä (Byckling 2017, 183). Tätä eurytmian periaatetta hyödynnetään Chekhov-metodissa yksilöllisten tunteiden herättämiseen keskittyvissä harjoitteissa. Chekhov-tekniikassa ei pyritä vaikuttamaan suoraan tunteisiin, vaan ne herätellään toiminnan kautta lisäämällä toimintaan jokin väritys (Tšehov 2017, 34). Värityksellä tarkoitetaan tässä yhteydessä tunneväriä tai tunteen laatua (Tšehov 2017, 33).

2.4 Oppilaslähtöisyys

Oppilaslähtöisyys on opiskelijan henkilökohtaiset tarpeet huomioiva oppimisen muoto, joka perustuu konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen (Brown 2008, 30). Konstruktivistisen oppimiskäsityksen näkemys on, että oppilas on aktiivinen toimija ja tiedonkerääjä, joka tulkitsee todellisuutta omien aiempien tietojensa ja kokemusiansa pohjalta. Nämä kokemukset ja tiedot vaikuttavat uusien asioiden oppimiseen (Anttila & Juvonen 2004, 93; Weimer 2013, 21). Oppilaslähtöisessä opetuksessa opiskelijat osallistuvat aktiivisesti omaan oppimisprosessiinsa ja opetuksen suunnitteluun (Brown 2008, 30-31). Opettajan tärkein tehtävä on tukea ja mahdollistaa opiskelijan oppimisprosessia (Weimer 2013, 60).

Oppilaslähtöisyyden lisäksi puhutaan myös oppilaskeskeisyydestä ja oppijakeskeisyydestä. Koska käsitteiltä puuttuu tarkat määritelmät, näitä termejä käytetään ristiin. Oppijakeskeisyyden käsitteen isänä voidaan pitää humanistisen psykologian kehittäjää Carl Rogersia (Rogers, Lyon & Tausch 2014, 23). Rogers haastoi vallalla olevan traditionaalisen psykoanalyysin asiakaskeskeisellä psykoterapiamuodolla. Asiakaskeskeisen psykoterapian ajatuksena on, että jokaiselta asiakkaalta löytyy sisältänsä vastaukset omiin ongelmiinsa ja terapeutin tehtävänä on luoda kannustava ilmapiiri, jotta asiakas löytää vastaukset itse. (Rogers ym. 2014, 23.) Psykologian puolelta ajatus siirtyi myös koulumaailman käyttöön. Rogers puhuu henkilökeskeisestä opetuksesta, jonka mukaan oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutukseen vaikuttavat oppilaan omat kiinnostuksen kohteet ja tarpeet sekä opettajan tiedot, resurssit ja asenteet. (Rogers ym. 2014, 61.) Voidaankin ajatella, että oppilaslähtöisyyden ajatus yksilöivästä ja jokaisen oppilaan tarpeet huomioivasta opettamisesta pohjautuu Rogersin ajatuksiin.

Oppilaslähtöisyys on tutkielmassani tärkeä näkökulma, jonka avulla voidaan tarkastella sitä, kuinka laulunopiskelijat tulisi kohdata yksilöinä opetustilanteessa huomioiden heidän sen hetkiset tunnetilansa. Laulaminen eroaa muista instrumenteista sen suhteen, että laulajan instrumentti on hänen oma kehonsa. Tästä johtuen jokainen ääni on yksilöllinen, ja opettajan tulee pitää tämä mielessä opetusta suunniteltaessa. Opettajan on otettava huomioon oppilaan ikä, fyysinen, emotionaalinen ja älyllinen kehitys, oppilaan elämäntilanne, musikaalisuus ja musiikillinen sekä yleinen

koulutus, kielitaito, esiintymiskokemus sekä tunneälykyys. (Patrikainen 2017, 17-18 kts. Callaghan, Emmons & Popeil 2012, 567-568.)

Patrikaisen (2017) tutkimuksesta käy ilmi, että laulunopetuksessa ei ole mitään yleispätevää toimintamallia, joka sopisi kaikille laulunopiskelijoille. Pikemminkin esille tuli se, että oppilaslähtöistä pedagogiikkaa soveltava laulunopettaja pyrkii opetuksessaan herättelemään oppilaan kykyä analysoida omaa tekemistensä ja tarjoamaan monia eri työkaluja, joista oppilas itse voi valita toimivat harjoitteet. (Patrikainen 2017, 38.) Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että opiskelijat luovat alussa omat oppimistavoitteensa ja näiden tavoitteiden pohjalta he valitsevat itselleen parhaiten sopivat harjoitteet opettajan antamista harjoitteista. Näin opiskelijat pääsevät osallistumaan opetuksen suunnitteluun, mikä on oppilaslähtöisen opetuksen periaatteiden mukaista. (Sauerland 2018, 530-531.) Tärkeää on, että jokainen oppilas otetaan laulunopetuksessa yksilönä vastaan huomioiden heidän sen hetkiset tarpeensa ja tunteilansa. (Patrikainen 2017, 38).

Carey & Grant (2016) ovat tutkineet opiskelijoiden osallistamista opetukseen korkeakoulutasoisen musiikinopetuksen yksityistunneilla. Tutkimuksessa jazzlaulun opettaja käytti laulutunneillaan uudistavaa (transformative) pedagogiikkaa¹. Oppilailta kysyttiin aina tunnin alussa, mitä he haluaisivat oppia sen sijaan, että opettaja olisi käyttänyt viime viikolla tehtyjä harjoitteita. Jokainen oppitunti oli omanlaisensa ja kertomisen ja selittämisen sijaan opettaja kyseli oppilailtansa paljon. Näin oppilaiden näkemykset ja tarpeet tulivat huomioiduiksi. (Carey & Grant 2016, 8.) Laulunopettaja otti myös oppilaiden sen hetkiset tunnetilat huomioon opetuksessaan ja vaihteli opetustyyliään oppilaiden tunnetilojen mukaiseksi (Carey & Grant 2016, 6). Tutkimuksessa todettiin, että uudistavaa pedagogiikkaa voidaan toteuttaa useilla erilaisilla tavoilla ja tämän tutkimuksen tapaus ei edusta koko uudistavan pedagogiikan opetustapojen kenttää. Keskeistä uudistavassa pedagogiikassa on oppilaslähtöinen opetustyyli, tutkiva oppiminen ja oppimisen prosessin arvostaminen oppimisen tulosten sijaan (Carey & Grant 2016, 21).

¹ Uudistavalla pedagogiikalla tarkoitetaan kriittisen reflektion kautta tapahtuvaa oppimista, joka saattaa muuttaa perustavanlaatuisesti vallalla olevia oletuksia (Weimer 2013, 24-25). Careyn ja Grantin (2016) tutkimuksessa uudistava pedagogiikka on niin läheltä oppilaslähtöistä opetustyyliä, että voin ottaa sen tässä yhteydessä tarkasteluun.

3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa esittelen tutkimuskysymykseni ja tutkimusmenetelmäni. Lisäksi avaan tutkimusprosessiani ja siihen liittyviä eettisiä kysymyksiä.

3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymys

Tässä tutkielmassa perehdyn laulamisen, tunteiden ja Chekhov-metodin harjoitteiden väliseen yhteyteen. Tutkin sitä, kuinka tunteet vaikuttavat laulamisen fysiologiaan ja miten näyttelijäntyöllinen Chekhov-metodi voisi toimia laulopedagogiikan työvälineenä oppilaan tunteiden käsittelyssä.

Tutkimuskysymykseni on:

Miten Chekhov-metodia voisi soveltaa laulopedagogiikassa tunteiden käsittelyn näkökulmasta?

3.2 Tutkimusmetodi ja tutkimusprosessi

Tutkimusmetodini on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan tutkimusta, jossa kootaan ja kerätään yhteen jo tehtyjä tutkimuksia omaan tutkimusaiheeseen liittyen. Vanhat tutkimustulokset toimivat perustana uusille tutkimustuloksille. Kirjallisuuskatsauksesta tekee systemaattisen se, että huomio kiinnitetään käytettyjen lähteiden väliseen yhteyteen ja tekniikkaan, jolla referoidut tulokset on saatu. (Salminen 2011, 4.) Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella pyritään esittämään tutkimuksen tuloksia tiiviissä muodossa ja arvioimaan tuloksien johdonmukaisuutta. Objektiivisuus ja tutkimusten laadun arviointi on systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa olennaista, samoin aihepiirin rajaaminen tutkimuskysymystä koskevaksi tiedoksi. Se voi myös luoda uusia tutkimustarpeita aikaisempien tutkimuksien puutteiden takia. (Salminen 2011, 9.)

Tutkimusotteeni pohjautuu hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan. Hermeneutiikalla tarkoitetaan ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa. Ymmärtäminen on tulkintaa ja siihen vaikuttaa aiempi ymmärrys. Näin syntyy hermeneuttinen kehä, jossa uusi ymmärrys

syntyy aiemmin hankitun ymmärryksen pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 34-35.) Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkimuskohteen kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Tutkijan arvot vaikuttavat siihen, miten tutkimuskohdetta ymmärretään, joten täyttä objektiivisuutta ei ole mahdollista saavuttaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 157.)

Tutkimustyö on valintojen tekemistä alusta loppuun asti (Hirsjärvi ym. 2007, 119). Valinnat eivät ole ongelmattomia ja ne vaikuttavat siihen, mitä tutkitaan ja millaista aineistoa tutkimukseen tulisi kerätä. Taideyliopiston Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen osastolla on valittu tutkimuksen toteutuksen tavaksi systemaattinen kirjallisuuskatsaus, mikä asettaa rajoituksia siihen, mitä voidaan tutkia. Valittu menetelmä rajaa aiheen valintaa, eikä aihe valittavaa menetelmää, kuten tieteentekemisessä yleensä on tapana (Hirsjärvi ym. 2007, 179). Koska tutkimusmenetelmä on ennalta määrätty, oma tutkimuksellinen valintani liittyy tutkimusaiheen valintaan sekä aiheen rajaamiseen. Aiheen rajaamisessa hyödynnän omaa ammattitaitoani ja asiantuntemustani. Tärkeimmät rajaukseni liittyvät näyttelijäntyöllisen metodin rajaamiseen Chekhov-metodiin. Käsittelen laulupedagogiikkaa yli tyylilajirajojen, koska tunteet vaikuttavat laulamiseen tyylilajista riippumatta. Valitsin oppilaslähtöisyyden teoreettiseksi linssikseni.

Tutkimusaineistoni muodostuu näyttelemistä, laulamista ja tunteiden fysiologiaa vaikuttavista koskevista maisterintutkielmista, tohtorinväitöksistä, vertaisarvioituista artikkeleista sekä tieteellisistä kokoomateoksista. Keräsin tutkimukseen liittyvää aineistoa Helsingin yliopiston Helka-kirjastojen kokoelmahausta ja Uniartsin Finna-haulla Ebsco-tietokannoista. Tiedon haussa käytetyt hakutermit tulee valita huolellisesti, jotta hakutulokset rajautuvat vastaamaan valittua tutkimuskysymystä (Salminen 2011, 10). Käytin hakusanoinani tiedonhaussa ensimmäisellä kierroksella seuraavia hakusanoja: ”vocal pedagogy+acting”, ”popular music”, ”pop/jazz singing”, ”singing+emotions”, ”pedagogy+emotions”, ”theatre pedagogy+singing” ja ”learner-centered pedagogy”. Tarkensin hakuani toisella hakukierroksella siten, että hain lähdemateriaalia Chekhov-tekniikkaan liittyen hakusanalla ”Chekhov method” ja ”Mihail Tsehov” ja jätin populaarimusiikin haun pois ja etsin tietoa hakusanoilla ”classical+non-classical singing”, ”singing+technique”. Lisäksi etsin tunnetutkimusta

koskevaa tietoa hakusanoilla ”tunnetutkimus” ja ”emotions+body”. Löydettyjen lähteiden ja aineiston perusteella, jaottelin löytämäni tiedon erillisiksi luvuiksi. Lähteet, joissa käsiteltiin tunteiden vaikutusta ääntöelimistön fysiologiaan päätyivät käsitteelliseen viitekehykseeni. Samoin oppilaslähtöisyyttä, Chekhov-metodia ja laulutyylien eroavaisuuksia koskevat lähteet rakensivat käsitteellistä viitekehystäni. Valitsin tutkielmaani vain suomen- ja englanninkielisiä lähteitä. Pyrin löytämään tutkimuksia, jotka olisivat mahdollisimman tuoreita ja ajankohtaisia.

3.3 Tutkimusetiikka

Tutkielmani noudattaa Suomen tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittämää hyvää tieteellistä käytäntöä (TENK 2012). Hyvässä tieteellisessä käytännössä pyritään siihen, että tieteellinen tutkimus olisi luotettavaa ja tarkkaa. Esitän muiden tutkijoiden tulokset asianmukaisilla lähdeviittauksilla. Pyrin olemaan puolueeton ja objektiivinen analysoidessani lähdemateriaalia, mutta tiedostan omien ennako-oletuksieni mahdollisen vaikutuksen lähteiden valintaan (Hirsjärvi ym. 2007, 21). Valitsen tarkan seulonnan tuloksena artikkeleita ja tutkimuksia, jotka ovat vertaisarvioituja ja tieteellisesti mahdollisimman laadukkaita (Salminen 2011, 10).

Luettuani tarkan seulonnan läpi saatua lähdemateriaalia, jaottelen tiedon erilliseksi tiedostoksi, jossa samaa aihetta käsittelevä tieto menee saman otsikon alle. Lopuksi yhdistelen asiat johdonmukaisesti tutkielmaani ja näin tutkimukseni tulokset ja johtopäätökset ovat asianmukaisesti saatuja. Pyrin myös löytämään tutkimukseni kannalta vastakkaisia näkemyksiä. Tutkimukseni haasteena on välttää omien käytännön kokemuksistani kumpuavien ennako-oletuksieni vaikutus tutkimuksen tekemiseen. Omat positiiviset kokemukseni näyttelijäntyön ja laulunopetuksen yhdistämisestä saattavat värittää tutkimuskirjallisuuden tulkitsemista ja tutkimuksien valintaprosessiani.

4 Tulokset

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tulokset. Tulokset perustuvat aiempaan tutkimustietoon ja niiden pohjalta tehtyyn analyysiin. Ensimmäisessä alaluvussa kerron, kuinka laulopedagogiikassa ja laulopedagogikoulutuksessa käsitellään oppilaan tunnetiloja oppilaslähtöisesti ja seuraavassa luvussa tarkastelen Chekhov-metodin harjoitteita tunnetutkimuksen tulosten pohjalta. Lopuksi tarkastelen metodin mahdollisia hyötyjä laulopedagogiikan kannalta.

4.1 Tunteiden käsittely laulopedagogiikassa

Musiikki vaikuttaa tunteisiin ja siksi musiikintuntiin, kuten myös laulutuntiin tulisi valmistautua tunnetasolla (Huhtinen-Hildén & Pitt 2018, 59). Oppimistilanteeseen vaikuttavat sekä oppilaan, että opettajan aiemmat oppimiskokemukset, tunteet, temperamentti ja arvot (Huhtinen-Hildén & Pitt 2018, 55). Tämä tulisi ottaa laulunopetuksessa huomioon. Tunnille voi tulla huonoista laulutuntikokemuksista stressaantunut oppilas, jonka pallea saattaa olla jännittynyt. Pallea on taas suoraan yhteydessä äänen suotuisiin värähtelyolosuhteisiin, koska sen vapaa laskeutuminen mahdollistaa äänenkäytön kannalta olennaisen syvähengityksen. (Laukkanen & Leino 1999, 29.)² Koska laulaminen on kehollista toimintaa, sen sointiin ja esimerkiksi vireyteen vaikuttavat tunnetilat vahvemmin kuin muiden instrumenttien soittoon. Laulajan mielen hallinta on Kervisen (2007) mukaan tärkeää, jotta iloisen laulun voi laulaa surullisena ja surullisen iloisenä. Lisäksi hän mainitsee, että tekniset taidot ovat tärkeitä, jotta laulaminen onnistuu myös huonoina päivinä, sillä hyvinä päivinä kehon automaattiset toiminnot auttavat suurelta osin tekniikkaa. (Kervinen 2007, 7.) Patrikaisen (2017) tutkimushaastatteluista puolestaan käy ilmi, kuinka oppilaan surullinen mieli vaikuttaa siihen, ettei hän saa kehostansa irti laulamiseen tarvittavaa energiaa. Positiivinen mieli saa sen sijaan lihakset energisiksi ja laulamisesta tulee luonnostaan helppoa. (Patrikainen 2017, 32-33.)

² *Syvähengityksellä tarkoitetaan hengitystapaa, jossa pallea laskeutuu alas samalla kun kylkivälilihakset nostavat kylkiluita, jolloin rintakehä pääsee leviämään. Tällöin ilmanpaineen säätelyyn pääsevät osallistumaan kaikki hengityslihakset. (Laukkanen & Leino 1999, 29.)*

Esiintymisjännitys on yleisin tunnetila, jota laulupedagogiikkaa koskevassa kirjallisuudessa käsitellään. Se on yksi stressin ilmenemismuoto, jonka päällimmäisenä syynä on yleensä muiden ihmisten esiintyjään kohdistama arvostelu (Hautamäki 2007, 73-74). Keinoja esiintymisjännityksen lievitykseen ovat muun muassa esiintymiseen liittyvien tekijöiden ennakoiminen, rentoutuminen sekä visualisointi. Ennakointiin kuuluvat älyllinen esiintymistilanteen ennakoiminen esimerkiksi kappaleiden riittävällä harjoittelulla, fyysinen kontrolli oikean hengitystekniikan avulla ja henkinen kontrolli sekä itsensä hyväksyminen ja arvostaminen. (Hautamäki 2007, 75.) Henkisen kontrollin osalta ohjeena on oman asennoitumisen ja myönteisten ajatusten voima. Myönteisten ajatusten synnyttämiseksi voi esimerkiksi puhua positiivisesti ja kannustavasti itselleen. (Hautamäki 2007, 75; Emmons & Thomas 2008, 463.) Myös mielikuvilla on suuri merkitys jännitysoireiden lievittämisessä. Jännitysoireita voidaan lievittää kuvittelemalla etukäteen tuleva esiintymistilanne ja siinä onnistuminen. Lisäksi aiempien onnistuneiden esiintymiskokemusten muistelu helpottaa jännitystä. (Emmons & Thomas 2008, 464.)

Rentoutumisharjoitteita löytyy useista laulupedagogisista oppaista. Niiden tarkoituksena on rauhoittaa elimistön toimintaa ja virittää se sopivaan tilaan. Se ei poista psyykkisiä jännitystiloja, mutta fyysisen rentoutumisen seurauksena myös psyykkiset jännitystilat lievenevät. (Hautamäki 2007, 76.) Kaikenlaiset tekniikat, jotka lievittävät fysiologisia jännitystiloja lisäävät myös laulajan kehotietoisuutta siten, että laulaja tulee tietoiseksi siitä mitkä kehon toiminnot ovat tarpeellisia jännityksen poistamiseksi ja mitkä eivät (Emmons & Thomas 2008, 464).

Esiintymisjännitys ja stressi ovat kuitenkin vain pieni osa kaikesta tunteiden kirjosta, jota laulamisen voi aiheuttaa. Patrikaisen (2017) tutkimuksesta käy ilmi, että laulunopettajat kohtaavat työssään tunteenpurkauksia lähes päivittäin. Tämä on tullut yllätyksenä kaikille haastatetuille laulupedagogeille. (Patrikainen 2017, 40-41.) Opettajille on kertynyt keinoja tunteiden kanssa työskentelyyn lähinnä itse työn kautta (Patrikainen 2017, 41-42). Laulamisen tunnepuolesta puhuminen opiskeluiden aikana oli vaihtelevaa haastateltujen laulupedagogien mielestä. Yksi pedagogeista kertoo, ettei tästä puolesta puhuttu opinnoissa lainkaan. Toinen laulupedagogi sanoo, että aiheesta puhuttiin, erityisesti kehon ja mielen yhteydestä sekä tunnelukkojen vaikutuksesta. Kolmas haastateltavista on oppinut omalta laulunopettajaltaan tavan suhtautua

tunteisiin. Kaikki laulupedagogit kokevat, että laulamisen henkisen puolen käsittely on haastavaa ja tämä on jäänyt lähinnä omalle vastuulle. (Patrikainen 2017, 50-51.) Osa haastateltavista lukee itsenäisesti psykologian kirjallisuutta ja pohtii muiden kollegoiden kanssa yhdessä aiheeseen liittyviä asioita. Yksi pedagogeista mainitsee myös, ettei laulunopettajan tehtävä ole olla psykologi ja oppilaan ei tule luulla, että omiin ongelmiin löytyisi apu laulutunnilta. Sen sijaan, vaikeiden asioiden kanssa painivat opiskelijat tulisi ohjata psykologin, tai muun ammattilaisen hoitoon. (Patrikainen 2017, 52.) Myös Rogers (2014) toteaa, etteivät opettajat ole lain mukaan päteviä ryhtymään oppilaiden terapeuteiksi (Rogers 2014, 9). Laulupedagogit tarvitsisivat kuitenkin selkeitä työkaluja oppilaiden kaikenlaisten tunteiden käsittelyä ajatellen.

4.2 Chekhov-metodin tarkastelua tunnetutkimuksen näkökulmasta

Chekhov-metodissa tunteisiin vaikutetaan aina toiminnan kautta. Kehon liikkeiden ja mielikuvien avulla vaikutetaan tunnetiloihin. Psykologinen ele on metodiin kuuluva käsite. Aiemmin käytössä ovat olleet myös termit *harjoitusele* ja *arkkityyppinen ele*. Psykologisella eleellä tarkoitetaan mekanismia, jossa fyysinen ele synnyttää tekijässään tahtotilan. Tämä toimii myös toisinpäin. Kun tekijällä on jokin voimakas tahtotila, se ilmenee jonain fyysisenä tekona. Tämän periaatteen mukaisesti, omaan tahtotilaan ja tunnetilaan voi vaikuttaa voimakkaalla fyysisellä eleellä. Kun tätä taitoa jalostetaan, on tunnetilan aikaansaaminen mahdollista pelkästään kuvittelemalla fyysinen liike mielessänsä. (Tšehov 2017, 179-180.)

Chekhov-metodin harjoitteet perustuvat tunteiden ja kehon yhteyteen. Kehon ja tunteiden yhteys on todettu myös tunnetutkimuksen puolella. Kokonaisvaltaisessa tunnereaktiossa on läsnä kolme eri osa-aluetta: fysiologiset muutokset kehossa, kuten lihasten jännittyminen, tunteeseen liittyvä käyttäytymisen muutos, kuten pelon aiheuttama pakenemis- tai jähmettymisreaktio ja subjektiivinen kokemus eli yksilön tietoisuus tunteesta. (Nummenmaa 2010, 21.) Tunnetutkimuksessa on tutkittu paljon sitä, onko tunteiden syntymekanismissa ensin fysiologiset muutokset, joiden johdosta tunnekokemus syntyy vai synnyttävätkö tunnekokemukset tunteeseen liittyvät fysiologiset muutokset (Nummenmaa 2010, 21). Schacterin ja Singerin kuuluisassa kokeessa koehenkilöihin pistettiin joko suolaliuosta tai adrenaliinia ja tämän jälkeen tutkittiin

heissä syntyviä tunnekokemuksia sosiaalisessa vuorovaikutustilanteessa (Nummenmaa 2010, 23). Adrenaliinia saaneet ja miellyttävään tilanteeseen laitetut henkilöt kokivat mielialansa positiiviseksi. Epämiellyttävään tilanteeseen laitettu adrenaliinipistoksen saanut ryhmä koki olonsa vastaavasti negatiiviseksi. Lisäksi koehenkilöt, joihin oli pistetty suolaliuosta, eivät kokeneet juuri mitään tunteita. Kokeen tärkein tulos oli se, että kehollisen tunnereaktion ja tunnekokemuksen välillä ei ole yksi-yhteen-vastaavuutta, koska täysin samanlaiset kehon muutokset aiheuttivat täysin erilaisia tunnekokemuksia. Koe todisti myös sen, että tunnekokemukset syntyvät sekä kehon fysiologisten muutosten, että kognitiivisten arviointien johdosta. (Nummenmaa 2010, 23-24.)

Chekhov-metodiin kuuluvan psykologisen eleen harjoitteiden avulla herätetään tahdotila ja tunteet henkiin. Esimerkkinä psykologisen eleen harjoitteesta tehdään jokin toiminto, kuten vetäminen, koskettaminen tai painaminen. Toiminnot tulee tehdä koko keholla, aktiivisesti ja liikkeet viedään aina loppuun asti. Tämän jälkeen toiminto tehdään jossain värityksessä. (Tšehov 2017, 38-39.) Värityksellä tarkoitetaan metodissa tunnelaatua, kuten varovaisesti, innokkaasti jne. (Tšehov 2017, 33). Esimerkin harjoitteessa yhdistyy siis kehollinen toiminta ja tunteen kognitiivinen arviointi. Koko keholla tehtävä liike virittää lihasten jännittymisen tai rentoutumisen kautta tunteeseen tarvittavat fysiologiset olosuhteet otollisiksi ja kognitiivisesti tapahtuvan tietoisesta tunnelaadun valinnan myötä tunne voi nousta esiin.

4.3 Chekhov-metodin yhdistäminen laulopedagogiikkaan

Chekhov-metodissa puhutaan paljon mielikuvien käyttämisestä. Chekhovin mukaan mielikuvia tulee oppia hallitsemaan esimerkiksi keskittymisharjoitteiden avulla, jotta ne voidaan jalostaa taiteellisen työn käyttöön (Tšehov 2017, 14-15). Laulutuntien kontekstissa mielikuvien käyttö on tärkeää, koska äänentuottoelimistön lihaksiin ei ole suoraa käsky-yhteyttä (Laukkanen & Leino 1999, 192). Laulaminen tapahtuu kehon välityksellä, joten laulamiseen ja sen sointiin vaikuttavat tunnetilat. Iloinen laulu pitäisi kuitenkin pystyä laulaa surullisena ja surullinen iloisena ja tätä varten tarvitaan kehon hallinnan lisäksi myös mielen hallintaa. (Kervinen 2007, 7.) Talvi (2007) toteaa, että kehon rentous on tärkeää laulajalle, mutta syvää rentouden tilaa ei saavuteta pelkästään kehon lihaksia venyttelemällä, vaan mielen kautta (Talvi 2007, 32). Chekhov-

metodin ajatuksista liittyen mielikuviin ja niiden käyttöön voisi olla hyötyä, jotta tunteiden aiheuttamat fysiologiset muutokset saataisiin muuttumaan suotuisiksi laulamisen kannalta, eikä kävisi niin, että oppilaan tunnetila estää kehon rentoutusharjoitteiden antaman hyödyn.

Mielikuvitusharjoitteet, joissa tilanteet kuvitellaan etukäteen, ovat käytössä muusikojen ja urheilijoiden valmistautuessa esiintymiseen tai kilpailuun. Kun esiintymistilanne visualisoidaan etukäteen, se auttaa suoriutumaan todellisesta esiintymisestä suunnitelman mukaan. (Hautamäki 2007, 77.) Tšehov kirjoittaa siitä, kuinka mielikuvituksen ja mielikuvien herättämät tunteet muokkaavat kehoa sisältäpäin. Keho on harjoitteissa passiivinen, mutta se saa virikkeitä tunteista ja muokkaantuu yhtä tehokkaasti kuin fyysisissä harjoituksissa. (Tšehov 2017, 21.) Laulajat käyttävät mielikuvitusta visualisoidessaan esiintymistilanteita, mutta visualisointi olisi käyttökelpoinen menetelmä myös laulutunnin alussa, jotta mieli virittyisi sopivaksi laulamiseen. Chekhov-metodissa mielikuvitusharjoittelua suositellaan tehtäväksi oikeiden näyttämöharjoitusten rinnalla, jotta mielikuvitusharjoitteiden tulokset siirtyisivät varsinaiseen näyttelijäntyöhön (Tšehov 2017, 20-21). Voidaankin pohtia, olisiko säännöllisellä mielikuvitusaharjoittelulla suotuisia vaikutuksia myös laulajan perusharjoittelussa. Fyysisen kehon rentouttamisen ja lämmittelyn lisäksi laulamiseen voisi valmistautua myös mielen sisäisesti, jotta saavutettaisiin kokonaisvaltainen mielen ja kehon yhteys, mikä on optimaalisen laulamisen edellytys.

Atmosfäärillä tarkoitetaan Chekhov-metodissa esityksen ilmapiiriä. Se on taideteoksen sielu, jota ilman esitys jättää katsojan kylmäksi. (Tšehov 2017, 23-24.) Atmosfääri vaikuttaa ihmisen omiin tunteisiin ja ajatuksiin. Kirkon atmosfääri on esimerkiksi täysin erilainen kuin ravintolan atmosfääri. (Tšehov 2017, 24.) Ahdistava atmosfääri koetaan kehossa puristamisena, sulkemisena ja painostamisena ja ilo puolestaan avautumisena, levittymisenä ja laajenemisena (Tšehov 2017,28). Näyttelijä voi hyödyntää atmosfäärin tuomia tunteita omassa näyttelijäntyösssänsä ja saa sen avulla työkaluja tunteiden synnyttämiseen (Tšehov 2017, 25).

Laulunopetuksen kontekstissa ilmapiirillä on tärkeä rooli esiintymisen yhteydessä sekä opiskelutilanteessa. Opiskelutilanteen ilmapiiri voi joko edistää tai estää opiskelehtävien suorittamista sekä sosiaalista vuorovaikutusta (Numminen 2005, 83). Ilmapiiri koostuu siitä, millaisia tunteita opettaja, opiskeltava aihe, oppimisympäristö

ja oppilaat aiheuttavat (Numminen 2005, 84). Oppilaskeskeisyyden näkökulmasta tarkasteltuna opettajan tehtävä on luoda ja ylläpitää oppimiselle otollista ilmapiiriä, joka syntyy opiskelijoiden ja opettajan yhteistyön tuloksena (Weimer 2013, 83). Tästä johtuen opiskelutilanteen ilmapiiristä puhuttaessa sekä opettajan, että oppilaan tulee osallistua harjoitteiden tekemiseen. Mikäli oppilas on selkeästi hermostunut tai pelokas tullessaan tunnille, voi äänenavaukset tehdä esimerkiksi levollisuuden atmosfäärissä. Tällöin oppilaan jännittynyt olotila muuttuu parhaimmassa tapauksessa levollisemmaksi, ja sitä kautta ääntöelimistö muokkaantuu otollisemmaksi laulamisen kannalta.

Tarja Hautamäki (2007) kirjoittaa siitä, kuinka esiintymistila tulee ottaa haltuun psyykkisesti ja fyysisesti. Psyykkisesti laulajan tulee luoda ympärilleen esiintymistilaan sopiva ilmapiiri, joka ulottuu kaikkialle, ei ainoastaan laulajan näkökentässä olevalle alueelle. Fyysisessä tilan haltuunotossa laulajan tulee hahmottaa esiintymisessä käytettävä tila kokonaisuudessaan, esimerkiksi tilan korkeus, leveys, pituus, akustiikka, valaistus jne. (Hautamäki 2007, 68-69.) Chekhov-metodin atmosfääriin liittyviä harjoitteita voisi käyttää myös esiintymistilan haltuunoton yhteydessä. Oppilas voi kuvitella, että esiintymistila on jonkin atmosfäärin, esimerkiksi riemun täyttämä. Tämän jälkeen hän tekee kädellä kevyen liikkeen, joka sopii ympäröivään atmosfääriin ja harjoitetta toistetaan niin kauan, että käsi ja sen liike tuntuvat olevan riemukkaan atmosfäärin täyttämiä. Seuraavaksi liike levitetään muihin kehon osiin, kunnes koko keho on riemun atmosfäärin ympäröivä, ja ideaalitalanteessa se ilmenee esiintyjän kehossa aukinaisuutena ja ryhdikkyutenä. (Tšehov 2017, 29.)

5 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä luvussa teen johtopäätöksiä saamieni tulosten pohjalta ja tarkastelen tutkimustulosten merkitystä musiikkikasvatuksen tutkimukselle. Esittelen myös tutkimukseni varrella ilmenneitä ongelmia ja haasteita. Pohdin lisäksi tutkimukseni eettisyyttä ja luotettavuutta, ja esittelen mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

5.1 Johtopäätökset ja niiden tarkastelua

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, kuinka tunteet vaikuttavat laulamisen fysiologiaan ja voisiko näyttelijäntyöllinen Chekhov-metodi toimia laulopedagogiikan työvälineenä oppilaan tunteiden käsittelyssä. Tutkimuksen yhtenä teoreettisena näkökulmana oli oppilaslähtöisyys, joten pohdin tutkimuskysymyksiäni oppilaslähtöisyyden toteutumisen kautta.

Ensimmäinen tehtävä oli selvittää tunteiden ja laulamisen välinen yhteys. Luvussa 2.2 käsitelin eri tunnetilojen vaikutusta ääntöelimistön fysiologiaan Lättilän (2016) tutkimukseen pohjautuen ja näiden tietojen pohjalta voi päätellä, että laulaminen on vahvasti tunnesidonnaista. Laulaminen on kehollista toimintaa, ja kaikki kehon jännitustilat vaikuttavat suoraan myös lauluääneen. Tuloksistani kävi ilmi, että laulopedagogiikassa tunteiden käsittelyyn ei tällä hetkellä ole selkeitä työkaluja, vaikka tunteiden käsittelyn työkaluille olisi tarvetta. Patrikaisen (2017) tutkimuksen haastattelujen perusteella, laulamisen tunnepuolesta ei ole keskusteltu laulopedagogien opintojen aikana muuten, kuin puhumalla kehon ja mielen yhteydestä. Käytännön tasolle aiheita ei ole viety, vaikka tunteiden käsittely olisi laulopedagogiikassa tarpeellista. (Patrikainen 2017, 61.)

Havaitsin, että Chekhov-metodi sisältää konkreettisia tunteisiin vaikuttavia harjoitteita. Harjoitteet perustuvat mielen ja kehon yhteyteen, mikä on laulamisen opiskelussa olennaista. Chekhov-tekniikan tunteisiin vaikuttavista mielikuvista voisi olla hyötyä, jotta tunteiden aiheuttamat fysiologiset muutokset ääntöelimistössä saataisiin muuttamaan suotuisiksi laulutunnilla jo ennen varsinaisten äänenavausharjoitusten aloittamista. Tunnetutkimuksien tulokset fysiologian ja kognition yhteisvaikutuksesta

tunnekokemuksen synnyssä tukevat Chekhov-metodin harjoitteiden vaikuttavuutta tunnetilojen muuttamisessa.

Oppilaslähtöisyys on laulunopetuksessa tärkeää, koska jokaisen oppilaan instrumentti on yksilöllinen ja samat harjoitteet eivät toimi jokaisella samalla tavalla. Oppilaan tunnetilat ovat myös yksilöllisiä, joten ymmärrettävästi yhtä ja samaa tyyliä käsitellä tunteita ei ole. Chekhov-metodissa ei puhuta suoranaisesti oppilaslähtöisyydestä, mutta siinä on piirteitä jotka sopivat oppilaslähtöiseen lähestymistapaan. Opettaja voi valita mielikuvat ja harjoitteissa tehtävät liikkeet jokaiselle oppilaalle yksilöllisesti. Oppilas on myös itse aktiivisesti mukana luomassa harjoitteissa tarvittavia mielikuvia. Kuten Harrison (2006) toteaa, laulamisen kannalta parasta olisi löytää oppilaan oma mielikuvitustermistö. Näin voitaisiin saavuttaa se, että epämääräisten termien kuten ”tue ääntä” syy-yhteys tulisi jokaiselle oppilaalle omakohtaisesti selväksi. (Harrison 2016, 108.)

5.2 Pohdinta

Tutkimusta tehdessäni minulla heräsi kysymys siitä, ovatko Chekhov-metodin harjoitteet tarpeellisia laulutunneilla vai riittäisivätkö laulopedagogien hyvät vuorovaiikutustaidot ja rentoutusharjoitteet itsessään tunteiden käsittelyssä. Omat kokemukseni näyttelijäntyön ja laulutuntien samanaikaisesta opiskelusta ovat tuoneet laulamiseeni lisää itsetuntemusta ja kehotietoisuutta, mikä on laulamisen kannalta tärkeää. Voisikin pohtia, onko Chekhov-metodi erityisen soveltuva laulunopetukseen vai voisiko eri näyttelijäntyöllisiä harjoitteita yhdistellä opetuksessa vapaasti. Tutkimuksen kannalta mielekästä oli kuitenkin rajata laajasta näyttelijäntyöllisten harjoitteiden ja metodien kentästä vain yksi näyttelijäntyöllinen metodi.

Chekhov-metodissa on ongelmallista se, että tieteellistä tutkimusta ei löydy aiheesta ja kirjat perustuvat Tšehovin omiin käytännön kokemuksiin harjoitteista. Chekhov-metodin harjoitteet ja ajatukset pohjautuvat kuitenkin Steinerin antroposofiaan, joten metodi ei koostu yksinomaan Tšehovin omista tulkinnoista, mikä tekee menetelmästä moniulotteisemman. Lisäksi kehon ja tunteiden yhteys, johon harjoitteet Chekhov-metodissa perustuvat, on myös tunteiden tieteellisessä tutkimuksessa havaittu paikkansa pitäväksi. Tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys olisi voinut olla

myös kehollisuuden filosofia. Päädyin kuitenkin oppilaslähtöisyyteen, koska laulamisen ja tunteiden yksilöllisyyden takia oppilaslähtöinen ajattelu korostuu.

Chekhov-metodin käyttö vaatii sen, että oppilas on jo lähtökohtaisesti tietoinen omista tunnetiloista ja opettajan tulee olla hyvin sensitiivinen arvioidessaan oppilaan tunnetilaa. Harjoitteiden onnistumiseen vaaditaan se, että joko opettaja tunnistaa mikä oppilaan tunnetila on ja valitsee harjoitteet sen mukaan, tai oppilas tunnistaa itse oman tunnetilansa ja valitsee harjoitteen sen perusteella. Opettajalla onkin suuri vastuu harjoitetta hyödyntäessään, jotta hän ei tulkitse oppilaan tunnetilaa väärin. Toisaalta oppilaan aktiivisuus harjoitteiden valinnassa sekä opettajan yksilöivä opetustyyli sopivat oppilaslähtöiseen opetukseen. Tässä tulee kuitenkin huomioida se, että oppilaslähtöisyys on edellytys tämänkaltaisessa laulunopetuksessa. Chekhov-metodissa painotetaan sitä, että harjoitteiden toisto on tärkeää. Tämä pitäisi ottaa huomioon myös laulunopetuksen kontekstissa. Harjoitteita tulisi tehdä joka kerta ennen äänenavauksia, jotta oppilas tulisi tietoisemmaksi omista tunteistaan ja niiden vaikutuksesta kehoon.

Chekhov-metodin käyttöön laulutunneilla liittyy myös eettisiä kysymyksiä. Voiko tunteisiin vedota suoraan, ilman että se on manipulaatiota? Varila (1999) on tutkinut tunteita aikuisdidaktiikassa. Aikuiskasvatuksen filosofiassa tunteisiin vaikuttamista on pidetty eettisesti epäilyttävänä toimintana ja manipulaationa, jossa ihmisen itsemääräämisoikeutta loukataan. (Varila, 1999, kts. Castren 1919 ja Harva 1949, 87.) Varila (1999) toteaa, että tunteet voidaan jättää ulos opetustapahtumasta, elleivät ne ole suunnitellusti opetuksen kohteena. Kuitenkin joskus opiskeltava asia on parhaiten omaksuttavissa tietyssä tunnetilassa. (Varila, 1999, 87-88.) Laulunopetuksen kontekstissa tunteet ovat erottamaton osa laulamista, eikä niitä voi sulkea pois opetuksesta. Näin tarkasteltuna, tunteisiin vaikuttaminen on perusteltua laulunopiskelussa, jotta laulamisen opiskelu olisi tehokasta.

Chekhov-metodi on kehitetty palvelemaan näyttelijöiden roolityöskentelyä. Sen sijaan, että keskityttäisiin siihen, mitä näyttelijä tuntee, tulisi keskittyä siihen mitä roolihenkilö tuntee. (Koskinen 2013, 59.) Laulunopetuksessa oppilas tulee omana itsenään tunnille, eikä tarkoituksena ole, että hän ottaisi tuntia varten jonkin roolin. Voidaankin perustellusti kysyä, voiko näyttelijöiden roolityöskentelyyn tarkoitettua

metodia käyttää oppilaan omien tunteiden muokkaamisessa? Koskinen (2013) puhuu tunteen ruumiillistamisesta. Näyttelijän kokema aito tunne hänen näytellessään on ruumiillisesti koettu tila, joka muistuttaa tarpeeksi paljon jotain aitoa tunnetta. (Koskinen, 2013, 148.) Tarvitseeko oppilaan edes muuttaa laulutunnilla oikeaa tunnetilaansa, vai riittääkö tunteen ruumiillinen osatekijä aikaansaamaan toivotut muutokset ääntöelimistössä? Harrisonin (2006) mukaan tunteita ei voi teeskennellä tai päälle liimata laulamiseen, koska laulamisesta tulee epäuskottavan ja jopa naurettavan kuulosta. Hänen mukaansa laulaminen on luonnollinen väylä tunteiden ilmaisuun ja ai-dot tunteet parantavat laulamista tehden siitä eläväistä ja inhimillisen kuulosta. (Harrison 2006, 23-24.) Jos avaisimme tunteemme täysin laulutunneilla, voi olla mahdollista, että myös negatiivisemmat tunteet edesauttaisivat laulamista. Saattaa olla, että tunteiden peittely onkin ongelma, eikä aito tunnetila.

5.3 Luotettavuustarkastelu

Olen pyrkinyt tutkimukseni teossa tarkkuuteen ja huolellisuuteen, mikä on hyvän tietentekemisen lähtökohtana (TENK 2012). Kuvasin tutkimusprosessiani tarkasti läpi tutkimuksen ja olen pyrkinyt avaamaan eri tutkimusvaiheeni selkeästi lukijalle (Hirsjärvi ym. 2007, 227). Käsiteluvussa kiinnitin huomioni tutkimukseni kannalta olennaisien käsitteiden tarkkaan ja huolelliseen määrittelyyn. Näin varmistin sen, että lukija ymmärtää tutkimukseni kannalta keskeiset termit ja tulokseni avautuvat kaikille lukijoille.

Olen kerännyt tutkimukseni aineiston luotettavista, vertaisarvioituista lähteistä. Aineistooni kuuluivat vertaisarvioidut tutkimusjulkaisut, maisterintutkielmat, tohtorinväitökset sekä kotimainen ja ulkomainen ammattikirjallisuus. Pyrin käyttämään jokaisessa luvussa useaa lähdetä tarkastellessani aihetta ja merkitsin lähteet asianmukaisilla lähdeviitauksilla.

Kuvasin keskeisiä käsitteitä ja kiteytin tutkimusten tuloksia omin sanoin. Englanninkielisten lähteiden osalta käsitteiden suomentaminen oli vaikeaa. Varsinkin `transformative education`-termin kääntäminen osoittautui haastavaksi. Myös suomenkieliset käsitteet olivat monelta osin monitulkintaisia. Oppilaslähtöisyys ja -keskeisyys termit viittasivat usein samaan asiaan. Chekhov-metodiin liittyvissä lähteissä puhuttiin ristiin Chekhov-tekniikasta ja Chekhov-metodista.

Käytin omaa ammattitaitoani ja aiempaa kokemustani aiheesta koko tutkielmani teko-prosessin ajan. Aiheen rajaus vain yhteen näyttelijäntyölliseen metodiin osoittautui mielekkääksi, vaikka se osaltaan vaikeutti lähdemateriaalien löytämistä. Koska juuri tästä aiheesta ei suoraan ole tehty ennen vastaavaa tutkimusta, myös vastakkaisten näkemyksien löytäminen oli haastavaa. Koin hankalaksi myös arvioida, miten paljon voin soveltaa omaa käytännön osaamistani, kun yhdistelin tietoa näyttelijäntyön harjoitteista ja laulutuntien harjoitteista. Pysin olemaan puolueeton, kun valitsin lähteitä ja tulkitsin tutkimustuloksia. Oma taustani on kuitenkin varmasti vaikuttanut tutkimukseni objektiivisuuteen.

5.4 Jatkotutkimusaiheita ja käytännön sovellutuksia

Tutkimusta tehdessäni minua yllätti lähteiden vähäisyys ja se, ettei aihetta ole vielä käsitelty tutkimuksissa. Eri oppiaineiden integrointi ja taiteidenvälisyys ovat tavoitteena nykyisissä opetussuunnitelmissa peruskoulussa, taiteen perusopetuksessa ja muun muassa Taideyliopiston strategiassa. Tämänkaltainen taidelajeja konkreettisesti yhdistelevä pedagogiikka vastaisi näihin tavoitteisiin käytännön tasolla.

Tutkimukseni tuloksia olisi mielekästä kokeilla käytännössä. Minua kiinnostaisi erityisesti tarkastella aihetta näyttelijöiden tai näyttelijöiksi opiskelevien kanssa. Korkiaisen (2015) tutkimuksen mukaan, näyttelijäntyötä ei tällä hetkellä hyödynnetä Teatterikorkeakoulun laulunopetuksessa (Korkiainen, 2015, 84). Chekhov-menetelmän tuominen näyttelijäopiskelijoiden laulutunneille integroisi näyttelijäntyölliset opinnot myös laulutunneille. Koska tutkimustuloksia Chekhov-metodin käytöstä laulunopetuksessa ei ole, ei voida varmuudella sanoa, toimisiko tämä käytännössä.

Chekhov-metodin käyttöä olisi mielenkiintoista kokeilla myös ammattiteattereissa, joissa työskentelee lauluvalmentajia. Jatkotutkimusaiheeni voisikin liittyä ammatissa toimivien näyttelijöiden kokemuksiin laulunopetuksesta. Tämä olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi haastattelututkimuksena tai kyselylomakkeilla. Toinen mahdollinen jatkotutkimuksen kohde olisi opettajan omien tunteiden merkitys oppitunnilla. Voisin tehdä haastattelututkimuksen siitä, mitä keinoja musiikinopettajat käyttävät vaikeiden tunteidensa hallinnassa. Mahdollisesti Chekhov-metodia voisi käyttää työvälineenä myös opettajan omien tunteiden käsittelyssä.

Lähteet

Anttila, M. & Juvonen, A. 2002. Kohti kolmannen vuosituhanen musiikkikasvatusta. Saarijärvi: Gummerus.

Brown, J. 2008. Student-Centered Instruction: Involving Students in Their Own Education. *Music Educators Journal*, 94(5), 30.

Byckling, L. 2017. Mihail Tšehov: Näyttelijän tie Moskovasta Hollywoodiin. Teoksessa: Näyttelijän tekniikasta. (suom. L. Byckling). Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Bylsma, L.M, Gracanin, A. & Vingerhoets, A.J.J.M. 2019. The neurobiology of human crying. *Clinical Autonomic Research*, 29(1), 63-73. Saatavilla: <https://doi.org/10.1007/s10286-018-0526-y>, luettu 1.4.2020

Carey, G. & Frant, C. Enacting transformative pedagogy in the music studio: A case study of responsive, relational teaching. *Proceedings of the 21st International seminar of the ISME commission on the education of the professional musician*, 54-63. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/302361798_Enacting_transformative_pedagogy_in_the_music_studio_A_case_study_of_responsive_relational_teaching, luettu 7.2.2020.

Eerola, R. 2008. Klassisen ja ei-klassisen laulutekniikan eroavaisuuksista. Teoksessa Metsomäki, M&Virmavirta, M. (toim.): *Laulupedagogi 2007-2008*. Jyväskylä.

Ekman, P. 1999. Basic emotions. Teoksessa Dalglish, T. (toim.) ja Power, M. (toim.): *Handbook of Cognition and Emotion*. Sussex: John Wiley & Sons.

Emmos, S. & Thomas, A. 2008. Voice Pedagogy: Understanding Performance Anxiety. *Journal of singing*, 64(4). 55-65.

Harrison, P. 2006. *The human nature of the singing voice: Exploring a Holistic Basis for Sound Teaching and Learning*. Edinburgh: Dunedin Academic Press Ltd.

Hautamäki, T. 2007. Esiintymistilanne. Teoksessa Hautamäki, T. (toim.): *Laulajan opas*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.

Heikkinen, H. 2002. Draaman maailmat oppimisalueina. *Draamakasvatuksen vakava leikillisuus*. Tohtorinväitös, Jyväskylän yliopisto.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1998. *Tutki ja kirjoita*. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Huhtinen-Hilden, L. & Pitt, J. 2018. *Taking a Learner-Centered Approach to Music Education: Pedagogical Pathways*. Abingdon, Oxon: Routledge.

Kervinen, M-R. 2007. Hyvä laulaja. Teoksessa Hautamäki, T. (toim.): *Laulajan opas*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.

Korkiainen, T. 2015. Ääni-instrumentti näyttelijän työkaluna. Viiden naisopiskelijan kokemuksia laulun opiskelusta Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa. Maisterintutkielma, Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

Koskinen, A. 2013. Tunnetiloissa. Teatterikorkeakoulussa 1980- ja 1990-luvuilla opiskelleiden näyttelijöiden käsitykset tunteista ja näyttelijöiden tunnetyöskentelystä. Tohtorinväitös, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

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. Tohtorinväitös, Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Numminen, A. 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi: Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Tohtorinväitös, Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

Laitinen, T. 2008. Draaman merkitys ja sen tarjoamat apukeinot laulunopetuksessa. Opinnäyte. Jyväskylä: JAMK.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus.

Lättilä, J. 2016. Oopperalaulajan tunnettyö. Tohtorinväitös, Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

OPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Next Print Oy.

Patrikainen, S. 2017. Vuorovaikutustaidot ja tunteiden kohtaaminen laulunopetuksessa: Laulunopettajien kokemuksia. Maisterintutkielma, Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

Pätsi, M. 2010. Näyttelijän tekniikoita. Viro: Kolofon Baltic.

Ratilainen, T. 2015. Laulajan tunneilmaisu: tunteiden tunnusmerkit kehossa ja äänessä. Opinnäyte, Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Rogers, C, Lyon, H. & Tausch, R. 2014. Person-centered teaching, psychology, philosophy, and dialogues with Carl R. Rogers and Harold Lyon. Oxfordshire: Routledge.

Saarikorpi, K. 2009. Energiatasot: Fyysinen ilmaisu apuvälineenä esiintyvän lauluyhtyeen työskentelyssä. Opinnäyte, Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Sadolin, C. 2012. Complete Vocal Technique. Kööpenhamina: CVI Publications ApS.

- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? : Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto. Saatavilla: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.
- Sauerland, W. 2018. Voice Class: A Learner-Centered Approach. *Journal of Singing*, 74, 5, 529.
- Taideyliopiston koulutustarjonta. 2020. Musiikkiteatterin opintokokonaisuus. Saatavilla: <https://www.uniarts.fi/koulutusohjelmat/musiikkiteatterin-opintokokonaisuus/#sisalto-ja-tavoitteet>, luettu 1.4.2020.
- Taideyliopiston strategia 2017-2020. Saatavilla: https://www.uniarts.fi/sites/default/files/TY_STRATEGIA_pp_web_020316.pdf, luettu 14.3.2020.
- Talvi, S. 2007. Rentous. Teoksessa Hautamäki, T. (toim.): Laulajan opas. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.
- TENK 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeet. Saatavilla: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf, luettu 3.12.2019.
- TOPS 2017. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Tšehov, M. 2017. Näyttelijän tekniikasta. (suom. L. Byckling). Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vaalio, K. 2007. Ääni-instrumentti ja sen rakenne. Teoksessa Hautamäki, T. (toim.): Laulajan opas. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.
- Varila, J. 1999. Tunteet ja aikuisdidaktiikka. Tunteiden aikuisdidaktisen merkityksen teoreettinen ja empiirinen jäljitys. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Weimer, M. 2013. *Learner-Centered Teaching: Five Key Changes To Practice*. San Fransisco: John Wiley & Sons.