

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Tammela, Annika

Title: “Kyllä nää on niin mukavia laulaa näitä vanhoja” : varhaisilta elinvuosilta tuttujen laulujen ja yhdessä laulamisen merkitys ikääntyneelle voimavarojen näkökulmasta

Year: 2022

Version: Accepted version (Final draft)

Copyright: © © 2021 Taideyliopisto

Rights: CC BY-ND 4.0

Rights url: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Please cite the original version:

Tammela, A. (2022). “Kyllä nää on niin mukavia laulaa näitä vanhoja” : varhaisilta elinvuosilta tuttujen laulujen ja yhdessä laulamisen merkitys ikääntyneelle voimavarojen näkökulmasta. Finnish Journal of Music Education, 25(2), 53-86. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023060752741>

“Kyllä nää on niin mukavia laulaa näitä vanhoja”

Varhaisilta elinvuosilta tuttujen laulujen ja yhdessä laulamisen merkitys ikääntyneelle voimavarojen näkökulmasta

Abstract (English)

This article investigates how Finnish older adults find the songs familiar from their school years, and how they experience singing in a singalong group. According to previous research, music learnt in early years remain well in person's memory. However, most Finns over the age of 70 have lived their childhood during an era, when minority of Finnish homes had record players or even radios. On average, music listening from a child's point of view has been uncommon at that time. Therefore, this research demonstrates, what the songs from the past mean to this generation in their old age.

The data was collected with 20 adequately cognitively fit elderly, who gathered in small groups to sing, listen to and reminiscence familiar songs from their early years. The participants' descriptions and experiences were investigated qualitatively with a phenomenological-hermeneutic approach. Most participants experienced singing these songs important. The songs were a route to their emotional memories and to life history. A large part of the participants felt participating in the group as stimulating, pleasant, emotional and memory-awakening. Being part of the group gave them experiences of social well-being and inclusion. Using and maintaining songs which evoke memories, are resources from which the elderly can experience empowerment and meaningfulness.

Abstrakti (suomeksi)

Tutkimuksessa selvitetään, kuinka suomalaiset ikääntyneet suhtautuvat lapsuus- ja kouluvuosiltaan tuttuihin lauluihin sekä niiden yhdessä laulamiseen ryhmäkontekstissa. Aiempien tutkimusten mukaan varhaisina elinvuosina opittu musiikki jää vahvasti ihmisen muistiin. Kuitenkin yli 70-vuotiaista suomalaisista valtaosa on elänyt lapsuutensa aikana, jolloin kaikissa kodeissa ollut vielä levysoitinta tai edes radiota. Musiikin kuuntelu lapsen näkökulmasta onkin keskimäärin ollut tuolloin vähäistä, minkä vuoksi on mielekästä tutkia, mitä itse laulettu ja yleensä koulukontekstissa opitut laulut tälle ikäpolvelle merkitsevät – ja halutaanko niitä laulaa yhä vanhuusiässä.

Tutkimuksessa tarkastellaan laadullisesti osallistujien kuvauksia ja kokemuksia lauluista ja yhdessä laulamisesta fenomenologis-hermeneuttisella otteella. Tutkimukseen osallistui 20 tutkimusasetelman kannalta kognitiivisesti riittävän hyväkuntoista senioria, jotka kokoontuivat pienryhmissä laulamaan, kuuntelemaan ja muistelemaan lapsuus- ja kouluvuosiltaan tuttuja kappaleita. Kukin pienryhmä lauloi intervention aikana yli 150 yhteislaulua, jotka yhdessä kuunneltujen iskelmien ja lastenlaulujen kanssa virittivät runsaasti muistoja ja keskustelua.

Tutkimukseen osallistuneista valtaosa koki lapsuudestaan tuttujen laulujen laulamisen tärkeäksi. Laulut kytkeytyvät tunnemuistoihin ja sitä kautta omaan elämänhistoriaan. Suuri osa koki laulu- ja muistelu-ryhmään osallistumisen virkistävänä, mukavana, tunteellisena ja muistoja herättävänä. Ryhmässä vertaisten kanssa toimiminen antoi kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista ja osallisuudesta. Näiden laulujen käyttäminen ja ylläpitäminen sekä laulujen kautta nousevat muistot ovat voimavaroja, joista ammentamalla ikääntynyt voi kokea voimaantumista ja merkityksellisyyttä.

Johdanto

Ikääntyneiden parissa tehdyssä tutkimuksessa on havaittu, että varhaisina elinvuosina opittu musiikki jää vahvasti ihmisen muistiin (Cohen ym. 2002; Dassa 2018). Suomalaisilla ikääntyneillä on vahva sukupolvikokemus liittyen lauluihin, joita he ovat laulaneet ja kuulleet kouluikäisinä. Kouluvuosien laulut ovat osa ikääntyneen elämänhistoriaa, ja niitä halutaan laulaa vielä tänäkin päivänä. (Tammela 2022.)

Ikääntyneellä, seniorilla tai ikäihmisellä tarkoitetaan tässä kronologiselta iältään noin 70-vuotiaita ja tätä vanhempia henkilöitä. Tästä elämänkulun vaiheesta käytetään artikkelissa selkeyden vuoksi termiä *vanhuusikä*, vaikka käsitteen *vanhus* käyttäminen johtaa helposti mielikuvaan raihnaisesta ja huonokuntoisesta ihmisestä. Sosiaali- ja terveyspalveluissa arkiseen käyttöön vakiintuneet termit *vanhustyö* ja *vanhuspalvelut* ovat puolestaan hyviä kuvaamaan ikääntyneille tarjottavia palveluita ja heidän kanssaan tehtävää työtä. (Ks. Tähti 2022, 7–8; ks. Jyrkämä 2014, 269.)

Jopa yli viidennes suomalaisista on yli 65-vuotiaita (Rotkirch 2021). Heistä valtaosa on elänyt lapsuuttaan yhtenäiskulttuurin aikaan 1940–50-luvuilla, jolloin varsinkaan maaseudulla ei kaikissa kodeissa ollut vielä levysoitinta tai edes radiota (Tammela 2022, 37, 143–144). Mahdollisuudet kuulla levytettyä musiikkia olivat huomattavasti vähäisemmät kuin seuraavan vuosikymmenen lapsilla, jolloin lisäksi television kautta kuultu viihdemusiikki tavoitti useampia perheitä (Heinonen 2008, 7). Musiikin kuuntelu onkin lapsen näkökulmasta ollut vähäistä. Ennen peruskouluaikaa toimineen kansakoulun musiikin opetus oli pääosin yhdessä laulamista ja samoja lauluja laulettiin koulun lisäksi muissakin tilaisuuksissa (Kosonen 2011; ks. myös Suomi 2019; Muukkonen 2010).

Meidän myöhempien sukupolvien saattaa olla vaikeaa tavoittaa sitä, mitä kouluvuosilta tuttujen laulujen laulaminen ikääntyneille merkitsee, sillä kuunnellun musiikin rooli on vuosikymmenien saatossa kasvanut eksponentiaalisesti. Laulamisen suhteellinen merkitys jo koulun musiikinopetuksessa ja muissa tilaisuuksissa on vastaavasti huomattavasti pienentynyt (ks. POPS 2014). Yhdessä laulaminen on ollut ja on edelleen senioreille yksi tärkeä tapa, jolla osallistutaan yhteismusiisointiin – ja siihen kulttuuriin he ovat myös kasvaneet ja tottuneet. Vaikka kansakoulun laulunopetusta ja laulukokeita on kritisoitu niin tutkimuksessa (ks. Lehtonen 2011) kuin julkisessa keskustelussakin (esim. Mattila 2020), on menneiden vuosien yhteislaulukulttuurissa ja opittujen laulujen pääomassa jotakin sellaista, josta me nykyiset musiikkikasvattajat voisimme oppia.

Artikkelissa tarkastellaan tuttujen laulujen merkitystä ikääntyneille voimavarojen näkökulmasta. Tutkimuskysymyksinä ovat:

- (1) Millä tavoin varhaisilta elinvuosilta tutut laulut ja niiden yhdessä laulaminen näyttäytyvät tutkimukseen osallistuneiden kokemuksissa ja kuvauksissa merkityksellisyyden ja tärkeyden näkökulmasta?
- (2) Millaisia voimavaroihin ja voimaantumiseen liittyviä kokemuksia tutkimukseen osallistuneet kuvailevat saaneensa laulu- ja muisteluryhmässä?

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, kuinka ikääntyneet suhtautuvat lapsuusvuosiltaan tuttuihin lauluihin sekä niiden laulamiseen ryhmäkontekstissa. Tavoitteena on myös tuoda ymmärrystä siitä, miksi vanhimmille ikäpolvillemme tulisi tarjota yhteislauluun ja muisteluun pohjautuvaa ryhmätoimintaa ja kartoittaa tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa siihen, koetaanko laulaminen mieluisaksi. Tutkimuksen tarkoitus on hahmottaa sitä pääomaa, jota laulut ja niiden laulaminen senioreille kantavat.

Teoreettinen viitekehys

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, mitä lapsuus- ja kouluiässä omaksutut laulut ja niiden yhdessä laulaminen merkitsevät suomalaisille ikääntyneille. Tutkimuksessa selvitetään, millaisia voimavaroja vertaisten kanssa yhdessä laulaminen ja muistelu tarjoavat ikääntyneelle vanhuusiällä. *Voimavarat* määritellään Kariniemen ja kumppaneiden (2020) tavoin elämäkokemuksena ja opittuina taitoina sekä pääsynä niiden käyttämiseen. Nämä auttavat arjessa kokemaan merkityksellisyyttä ja myönteisiä asioita ja näin toimivat vanhuuteen liittyvien sairauksien ja toimintakyvyn heikentymisen vastapainona. (Kariniemi ym. 2020, 26.) Lauluja ja yhdessä laulamista tarkastellaankin myös merkityksellisyyden ja tärkeyden näkökulmasta. *Merkityksellisyyden* (engl. *meaningfulness*) käsitettä lähestytään psykologisesta tulokulmasta¹: mitkä seikat tekevät yksilön elämästä mielekästä ja merkityksellistä (engl. *meaning in life*) (ks. Aaltonen, Ahonen & Sahimaa 2020).

Merkityksellisten ja myönteisten kokemusten voidaan ajatella olevan eräänlaisia avaimia ihmisen *voimaantumiseen* (engl. *empowerment*). Siitonen (1999) määrittelee voimaantumisen olevan henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään, eli ”voimaa ei voi antaa toiselle”. Kuitenkin tässä prosessissa ympäristön olosuhteilla ja toisilla ihmisillä, kuten turvalliseksi koetulla ilmapiirillä ja voimaantumista mahdollistavilla ratkaisuilla, voi olla yhteyttä voimaantumiseen: tietyssä ympäristössä se voi olla todennäköisempää kuin toisessa. (Siitonen 1999, 93, 118, 162.) Tarjoamalla ikääntyneille tilanteita ja toimintaa, joissa he pääsevät ammentamaan voimavaroistaan, tarjotaan heille myös mahdollisuus kokea voimaantumista (vrt. Tähti 2022, 39; ks. myös Laes 2013). Voimavarakeskeisessä vanhustyössä keskitytäänkin ongelmien sijaan ihmisen vahvuuksiin, osaamiseen ja pätevyYTEEN (Hohenthal-Antin 2013, 25–26). Tämän artikkelin tarkastelunäkökulmasta ikääntyneelle tärkeitä voimavaratekijöitä ovat varhaisina elinvuosina mieleen painuneet ja edelleen osatut laulut, niiden muistaminen, laulaminen sekä yhdessä laulujen kautta kokeminen. Tärkeitä voimavaratekijöitä ovat myös laulujen kantamat tunnemuistot. Varhaisina elinvuosina omaksettujen laulujen kantaman pääoman huomioiminen ja arvostaminen vanhustal palveluissa ja vanhustyössä voi tukea ikääntyvää hänen identiteettinsä ja itsetuntonsa kannalta (ks. Marin 2000, 42). Lisäksi säännöllinen musiikkitoiminta tarjoaa seniorille psyykkisen hyvinvoinnin ohella mahdollisuuksia ylläpitää omaa osaamistaan (Särkämö, Tervaniemi & Huotilainen 2013).

Opitut laulut, niiden sanat, melodiat ja muut musiikilliset tiedot ja taidot tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin (Kalakoski 2010). Koska musiikkimuistot ja musiikilliset taidot ovat usein varsin tunnelatautuneita, säilyvät ne osana omaelämäkerrallista muistia ja heikkenevät vain vähän biologisen ikääntymisen myötä (ks. Suutama 2013). Laulaminen tutkitusti herättää tunteita ja muistoja, ja nimenomaan tuttujen laulujen laulaminen tehostaa ikääntyneen omaelämäkerrallista ja kielellistä muistia (Särkämö ym. 2011, 20). Muistojen vaaliminen ja muistelu tarjoavat väylän eläytymisen ja kokemisen tunteelle, jolloin hyvät muistot voivat toimia voimavarana (Pynnönen 2019, 48). Meneisyyden muistelu voi olla ikääntyneelle merkittävä keino nykyhetken haltuun ottamiseksi ja oman identiteetin vahvistamiseksi (Korkiakangas 2002). Nykyhetken kiinnittymiseen voi myös auttaa vuodenkierron ja juhlien tuoma rytmittäminen aiheeseen liittyvien laulujen kautta (Rinne 2019, 300).

Musiikki on siitä hedelmällinen elementti, että sen kautta pääsee kosketuksiin erilaisista tunnereaktioista ja muistoista silloinkin, kun aistit ovat jo heikentyneet (ks. Routasalo, Toivonen & Rautiainen 2013, 14; Särkämö & Sihvonen 2018). Muistisairauksien aiheuttamasta muistin heikkenemisestä huolimatta laulujen sanat ja sävel voivat olla edelleen tallessa ja helposti mieleen palautettavissa, vaikka puheen tuottamisessa olisi jo muuten vaikeuksia. Laulun osaaminen ja muistaminen

¹ Tässä jätetään tarkastelun ulkopuolelle uskonnollis-filosofiset kysymykset elämän perimmäisestä tarkoituksesta (engl. *meaning of life*) (Aaltonen, Ahonen & Sahimaa 2020).

voivatkin antaa ikääntyneelle tärkeitä voimavaroja jo pieninä onnistumisen ja ilon kokemuksina. (Huhtinen-Hildén ym. 2017, 73.) Se, että kykenee laulamaan mukana ja osaa laulun edistää kokemusta omasta toimijuudesta ja pystyvyydestä (ks. Jyrkämä 2013). Toisaalta, koska musiikki on tehokas tunteiden ja energiatasojen säätelyssä (Saarikallio 2019; Särkämö, Tervaniemi & Huotilainen 2013; Karlsen 2011), voi pirteällä musiikilla nostaa omaa vireystilaansa ja rauhallisella musiikilla rauhoittua.

Yksi tärkeä tekijä voimaantumisen kokemisessa on elämyksen jakaminen ja yhdessä kokeminen (Routasalo, Toivonen & Rautiainen 2013, 14). Ryhmämuotoiseen musiikkitoimintaan osallistuminen mahdollistaakin varttuneille sosiaalisen verkoston rakentamista (Moss ym. 2021). Laulamistuokioihin osallistuneet ikääntyneet ovat kokeneet muun muassa tunnetta kuulumisesta johonkin (*engl. sense of belonging*), hyväksyntää, yhteisöllisyyden tunnetta (Lee, O'Neill & Moss 2020), onnistumisen kokemuksia (Särkämö ym. 2011), sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymistä (Skingley & Bungay 2010), sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia (Hillman 2002) sekä merkityksellisyyttä (Hays & Minichiello 2005). Ryhmässä laulaminen siis edistää monin tavoin tunnetta sosiaalisesta osallisuudesta. Kuorokontekstissa tapahtuneessa tutkimuksessa kuorolaulajat ovat raportoineet kokeneensa harrastuksessaan yhteyttä (Batt-Rawden & Andersen 2020), mielialan kohenemistä (Clift & Hancox 2010) ja mahdollisuutta säädellä energiatasoja tai tunteita (esim. Moss, Lynch, O'Donoghue 2018; Batt-Rawden & Andersen 2020; Livesey ym. 2012).

Metodologiset lähtökohdat ja tutkimusaineisto

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja aineistolähtöinen, pyrkien kuvaamaan ja ymmärtämään ikääntyneiden subjektiivisia kokemuksia ja kuvauksia heille tutuista lauluista ja niiden yhdessä laulamisesta. Artikkelin pohjautuu fenomenologis-hermeneuttiseen tiedonintressiin, jossa kiinnostuksen kohteena ovat kokemukset, merkitykset sekä niiden ymmärtäminen ja tulkinta (Laine 2018; Tuomi & Sarajärvi 2018). Tarkastelun kohteena ovat ensisijaisesti osallistujien tuottamat suulliset ja kirjalliset ilmaisut, jotka ovat syntyneet ryhmässä ja yksilöhaastatteluissa käydyssä keskustelussa tai kirjattu lomakkeille. Sellaiset keholliset tai tunnetta ilmaisevat reaktiot, kuten pään pudistus, liikutus tai hymyily, joiden huomiotta jättäminen vääristäisi verbaalin ilmaisun tulkintaa, on kirjattu litteraattiin mukaan ja otettu huomioon analyysissä.

Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineisto on kerätty pienryhmissä vuoden 2019 aikana yhteensä 20 suomalaiselta ikäihmiseltä (naisia = 15, miehiä = 5), jotka olivat aineistonkeruun toteutushetkellä kognitiivisesti riittävän hyväkuntoisia. Aineisto on harkinnanvarainen näyte, jonka tarkoitus ei ole tuottaa yleistettävää tietoa vaan kuvata yksittäisten ihmisten kokemuksia (ks. Eskola & Suoranta 1998).

Osallistujat rekrytoitiin neljästä keskisuomalaisesta seniorikodista, joissa hyväkuntoiset ikääntyneet asuvat yhteisöllisesti². Tällaisessa asumismuodossa ei ole talon sisäisiä hoivapalveluja, eikä se siis tarkoita hoivakotia, jollaisissa asuu keskimäärin huonokuntoisempaa väkeä. Tutkimus myös toteutettiin seniorikotien tarjoamissa tiloissa. Hyväkuntoisten ikääntyneiden seniorikodit valikoituivat tutkimuksen toteutuspaikaksi käytännön syistä: sen sijaan, että osallistujat olisivat joutuneet matkustamaan esimerkiksi yliopistolle pienryhmän tapaamisiin, interventio vietiin heidän kotitalonsa tiloihin, jotta osallistuminen olisi mahdollisimman vaivatonta. Rekrytointia varten tutkija järjesti taloissa avoimen yhteislaulutuokion, johon kaikilla asukkailla oli mahdollisuus osallistua. Laulutuokiosta ja tutkimuksesta oli etukäteen tiedote talojen ilmoitustauluilla. Avoimeen

² Seniorikodissa asuvat joko pärjäävät ilman hoivaa tai käyttävät kotihoidon palveluja. Seniorikotiin on yleensä mahdollisuus muuttaa noin 55 ikävuodesta alkaen vuokralle tai asumisoikeudella, riippuen talon yhtiömuodosta.

yhteislaulutuokioon osallistui vaihtelevasti väkeä, talosta riippuen noin 20–50 henkilöä. Yhteislaulujen laulamisen jälkeen paikalla oleville kerrottiin pienryhminä toteutettavasta tutkimuksesta, johon oli mahdollista ilmoittautua, mikäli täytti osallistumiselle vaadittavat kriteerit.

Kriteerinä tutkimukseen osallistumiselle ensinnäkin oli, että osallistuja oli käynyt kansakoulua Suomessa vuosien 1945–1959 välisenä aikana vähintään kaksi vuotta. Toisena kriteerinä oli, että osallistujalla ei tullut olla lievää muistisairautta vaikeampia muistiongelmia. Osallistujat arvioivat itse kuntonsa ja kykynsä osallistua tutkimukseen. Kustakin seniorikodista ilmoittautui mukaan 3–9 kriteerit täyttävää³ henkilöä. He osallistuivat tutkimukseen 3–5 hengen pienryhmissä ja ryhmiä muodostui yhteensä viisi⁴. Syy ryhmäkoon rajaamiselle pieneksi oli selkeä: suuressa ryhmässä hiljaisimmat osallistujat eivät välttämättä olisi saaneet tarpeeksi puheenvuoroja. Jo viiden hengen ryhmissä tapahtui usein toisten päälle puhumista, mikä vaati keskustelun moderointia ja teki puheen litteroinnista haastavaa.

Osallistujat täyttivät ennen ryhmäintervention alkamista lomakkeen, jossa kysyttiin tutkimuksen kannalta olennaisia taustatietoja⁵. Iältään osallistujat olivat tutkimuksen toteutushetkellä 69–84-vuotiaita; heistä vanhimmat olivat aloittaneet koulunkäynnin jo 1940-luvun alkupuolella toisen maailmansodan aikana, kun taas nuorimman osallistujan koulutaival alkoi vuonna 1957. Aineisto muodostuu siis tutkimusasetelman kannalta riittävän hyväkuntoisista senioreista, joilla on kokemusta vuosien 1945–1959 välisen ajanjakson kansakoulusta vähintään kahden vuoden ajalta. Osallistujaryhmän ei ole tarkoitus edustaa seniorikodeissa asuvia ikääntyneitä, vaan he edustavat ensisijaisesti jälleenrakennusajalla (1945–1959) kansakoulua käyneitä suomalaisia henkilöitä.⁶

TAULUKKO 1. Osallistujien ikä- ja sukupuolijakauma.

Osallistujien (n=20) ikä- ja sukupuolijakauma			
<i>Naisia</i>	n = 15	Ikäjakauma	69–84 v.
<i>Miehiä</i>	n = 5	synt. 1935–1943	n = 11
<i>Yhteensä</i>	n = 20	synt. 1944–1950	n = 9

Vaikka osallistujat asuivat tutkimuksen toteutushetkellä Keski-Suomessa, oli hieman alle puolet (42 %) käynyt koulua muualla, eli itäisessä ja pohjoisessa Suomessa (ks. taulukko 3, liite 1). Suuri osa kävi kansakoulua maaseutumaisella alueella (67 %) tai taajamassa (23 %) ja yli puolet nimenomaan keskisessä Suomessa (58 %). Yksi osallistujista kävi kansakoulua kolmessa eri sijainnissa. Kansakouluun liittyvien tietojen lisäksi tiedusteltiin myös muita koulutuksia ja ammattia ennen eläköitymistä (ks. taulukko 3, liite 1). Reilusti yli puolella korkein käyty koulutus oli toinen aste: joko toisen asteen ammatillinen tutkinto (n=9) tai lukion tai oppikoulun päättötodistus (n=3). Neljä osallistujaa kävi ainoastaan kansa- tai kansalaiskoulun ja meni sen jälkeen työelämään. Alemman korkean asteen tutkinnon, johtajakoulun tai esimiestutkinnon teki kolme osallistujaa ja vain yhdellä oli yliopistotutkinto. Heidän urapolkunsa olivat hyvin vaihtelevia ja osalla oli ollut useita erilaisia työnkuvia. Vajaa puolet oli työskennellyt kaupan ja ravintolan alalla (45 %), kuten myyjänä tai

³ Muutama tutkimuksesta kiinnostunut oli joko liian iäkäs tai liian nuori suhteessa tutkimuksessa tarkasteltavaan historialliseen ajanjaksoon. Muutamalla oli jo pidemmälle edenneitä muistisairauksia. Näin ollen he eivät täyttäneet tutkimukseen osallistumisen kriteerejä eivätkä osallistuneet pienryhmiin.

⁴ Yhdestä seniorikodista ilmoittautui useampi kriteerit täyttävä henkilö, joten talon tiloissa toteutettiin kaksi eri pienryhmää; toinen neli- ja toinen viisihenkisenä. Ryhmien koot olivat: A=3, B=5, C=4, D=5 ja E=3 henkilöä.

⁵ Lomakkeella kysytyt taustatiedot: etunimi, syntymävuosi, sukupuoli, kansakoulun paikkakunta ja kouluvuodet, muut koulutukset (mikä, missä, milloin), ammatti ennen eläköitymistä, musiikkiharrastukset.

⁶ Osallistujista hieman yli puolet (n=11) kuuluu vuosina 1944–1950 syntyneisiin suuriin ikäluokkiin ja loput (n=9) olivat syntyneet vuosien 1935–1943 välillä. 1940- ja 1950-luvuilla jo lähes jokainen suomalainen kouluikäinen lapsi kävi kansakoulua eli oppivelvollisuuskoulua (ks. Leino-Kaukiainen & Heikkinen 2011, 25).

leipomotyöntekijänä. Noin viidennes toimi hoito- ja ohjausalalla (22 %), esimerkiksi lasten- tai perhepäivähoitajana, nuoriso-ohjaajana ja apuhoitajana. Muutama teki työuransa rakennusalalla tai tehdastyöntekijänä (17 %). Talousalalla oli kaikkein korkeimmassa asemassa työskenteleviä, kuten pankkialan johtaja ja yrityksen paikallisjohtaja (17 %)⁷. (Taulukko 3, liite 1.)

Seniorikotien tarjoamissa tiloissa toteutettavia ryhmiä kutsutaan muisteluryhmiksi⁸. Osallistujat kokoontuivat tutkijan johdolla noin tunniksi kerrallaan ryhmissään laulamaan, kuuntelemaan ja muistelemaan lapsuus- ja kouluvuosiensa lauluja, kukin ryhmä kahdeksan kertaa. Pääosa ajasta laulettiin yhteislauluja, joita tutkija säesti pianolla, kitaralla tai kanteleella ja lauloi osallistujien tueksi. Laulujen välissä osallistujat saivat kertoa laulujen herättämistä muistoista ja kokemuksista. Osa lauluista kuunneltiin 1940- ja 1950-lukujen suosittujen iskelmien ja lastenlaulujen alkuperäislevytyksinä. Kunkin ryhmän kahdeksan tapaamista toteutettiin ennakkoon muodostettujen teemakertojen mukaisesti: (1) Lauluja luonnosta ja vuodenaajoista, (2) Kodin ja koulun lauluja, (3) Hengellisiä lauluja, (4) Leikit, reippailu & lastenlevyt, (5) Isänmaa ja muut maat, (6) Koulusta tuttuja kansanlauluja, (7) Äitienpäivä, juhlat & maakuntalaulut sekä (8) Iskelmiä 1940- ja 1950-luvulta & toivelauluja. Monisteisiin laulut valikoituivat sen perusteella, että ne esiintyivät useimmissa 1940- ja 1950-lukujen koululaulukirjoissa (ks. Tammela 2018, 117–143) tai olivat kyseisellä ajalla suosittuja iskelmiä tai lastenlevyjä (ks. Tammela 2022, 298–305).

Ryhmien tuokiot videoitiin tutkimuskäyttöön. Viisi osallistujaa antoi myös täydentävän yksilöhaastattelun, jotka tallennettiin ääninauhurilla. Tuokioista kertyi noin 40 tuntia videomateriaalia, täydentävää haastattelumateriaalia on noin 2,5 tuntia. Intervention aluksi osallistujat täyttivät lupalomakkeet ja taustatietoja kartoittavan aloituslomakkeen. Ryhmätapaamisten lopuksi he täyttivät palautelomakkeen, jossa tiedusteltiin heidän kokemuksiaan muisteluryhmään osallistumisesta ja siinä lauletuista lauluista. Palautteessa arvioitiin lauluteemojen mieluisuutta ja tärkeyttä⁹, kysyttiin osallistujan musiikkimielityksiä sekä sitä, millaisena he kokivat muisteluryhmään osallistumisen ja siinä laulettuja lauluja. Palaute kerättiin, jotta saataisiin osallistujilta täsmällisempiä kuvauksia heidän kokemuksistaan ryhmään osallistumisesta, lauluista ja laulamisen merkityksestä. Lomakkeessa oli avoimia kysymyksiä ja valmiita vastausvaihtoehtoja, joita rastitettiin. Lomakkeen kysymykset ovat liitteenä (liite 2). Kaikkien osallistujien henkilötietoihin liittyvät tunnisteet on tutkittavien anonymiteetin suojaamiseksi häivytetty raportissa ja osallistujille on annettu roolinimet.

Aineiston analyysimenetelmä ja tutkijan positio

Ryhmätuokioissa ja yksilöhaastattelujen aikana käydyt keskustelut on litteroitu sisällönanalyysiin soveltuvalla tarkkuudella, ja palautelomakkeen vastaukset on vastaavasti kirjattu ylös samalla tarkkuudella. Litteroitua ja lomakkeille kirjattua aineistoa tarkasteltiin aineistolähtöisen temaattisen sisällönanalyysin keinoin (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018) siten, että aluksi nostettiin tarkasteluun ryhmäkeskustelun katkelmia, lomakevastauksia tai yksittäisiä sitaatteja, jotka liittyvät tutkimuskysymysten teemoihin ja tutkimusongelmaan: (a) yhdessä (ryhmässä) laulaminen ja/tai ryhmässä muistelu sekä (b) vanhojen tuttuja laulujen osaaminen ja muistaminen. Pääteema-aineiston pohjalta muodostettiin alateemoja¹⁰, joiden mukaisesti tarkastelussa olevat sitaatit on jaoteltu. Kunkin sitaattiin koodattiin avainsanat tai avainlauseet, jotka tiivistivät sitaatin sanoman. Koodattua

⁷ Luvut on pyöristetty lähimpään tasalukuun.

⁸ Tarkempi kuvaus tutkimuksessa käytetystä virikemateriaalista ja ryhmien toteutuksesta: Tammela 2022, 61–68.

⁹ Kysymykset vaihtoehtoiseen liitteessä 2.

¹⁰ Osallisuus & yhdessä kokeminen; Pystyy laulamaan, kun on säestys; Toive laulaa näitä useammin; Totuttu yhteislauluun, kun sitä on ollut monessa paikassa; Nuoruus- ja lapsuusmuistojen herääminen ja ylisukupolviset muistot; Tuttujen laulujen osaaminen ja muistaminen; Vieraan kuuloinen – väärä säestys, väärät sanat, väärä melodia; Nämä laulut mieluisia laulaa; Itselle tärkeä laulu.

aineistoa jäsenneltiin myös määrällisesti luokittelemalla ja ryhmittelemällä valikoituneita sitaatteja ja lomakevastauksia. Tulosluvut kirjoitettiin koodatun aineiston mukaisesti.

Fenomenologis-hermeneuttisessa perinteessä kokemusten ymmärtäminen ja tulkinta väistämättä pohjaa tutkijan omiin ennakko-oletuksiin ja lähtökohtiin (Laine 2018; Tuomi & Sarajärvi 2018). Tämän vuoksi on tärkeää tuoda esiin omat ennakkoasenteensa ja merkityssuhteet, joita tutkija itse liittää tutkittavaan ilmiöön (ks. Perttula 2005). Tutkimus on osa musiikkikasvatuksen ja kulttuurisen vanhustyön tutkimustraditiota. Toisaalta se on myös kulttuurista musiikintutkimusta, sillä artikkelissa tarkastellaan, minkälaisia merkityksiä lauluille ja laulamislle annetaan ja minkälaisia merkityksiä laulut ja laulukokemukset tuottavat (vrt. esim. Leppänen & Moisala 2005).

Koska kaikki tutkimusprosessin vaiheet on toteuttanut sama tutkija, on aineistoa analysoitaessa otettu huomioon se seikka, että tutkija on itse ollut aineistonkeruussa osa ryhmää esilaulajana, säestäjänä, haastattelijana ja keskustelijana. Näin ollen tutkijan rooli on huomioitava tarkasteltaessa sitä, millaiseksi osallistujat ovat ryhmään osallistumisen kokeneet. Huhtinen-Hildén ja Isola (2018) muistuttavat, että luovassa ryhmätilanteessa ryhmäprosessin aloitus eli virittäytyminen on tärkeää ja luo pohjan vuorovaikutukselle ja ryhmässä toimiselle. Turvallisen ilmapiirin takaajana on osaava ammattilainen, joka voi ohjata ryhmää eleillä, ilmeillä, sanoilla ja käyttäytymisellä. Ajatusten, kokemusten ja tunteiden jakaminen on turvallista, sillä musiikki tarjoaa mahdollisuuden jakaa ja käsitellä niitä juuri sillä henkilökohtaisuuden tasolla, mikä tuntuu hyvältä. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, 10–11.) Yhteislauluihin pohjautuvan ryhmätoiminnan ohjaamiseen tarvitaan siis sensitiivistä pedagogiikkaa (vrt. Huhtinen-Hildén 2014). Ryhmien vetämisessä olikin hyötyä aiemmasta vanhusten parissa tehdystä musiikkityöstä ja sieltä saaduista kokemuksista.

Aineiston analyysivaiheessa oli tärkeää tiedostaa tutkijan oma suhtautuminen tutkittavaan ilmiöön ja ottaa etäisyyttä laulatustuokioihin ja omiin kokemuksiin. Lukijan on hyvä tietää, että musiikkikasvattajana suhtautumiseni yhteislauluun on varsin positiivinen ja osa virikemateriaalin lauluista oli myös itselleni tuttuja; joko jo omasta lapsuudesta tai myöhemmiltä vuosilta, minkä vuoksi jotkut laulut olivat myös minulle merkityksellisiä. Pyrinkin tarkastelemaan lauluja, osallistujien kokemuksia ja laulamislle annettuja merkityksiä mahdollisimman objektiivisesti, mikä on edellytyksenä tutkimustulosten luotettavuudelle ja eettisyydelle.

Tulokset

Tulososio¹¹ jakautuu neljään alalukuun. Tuloksissa tarkastellaan tutkimuskysymysten valossa sitä, millaisina varhaisilta elinvuosilta tutut laulut näyttäytyvät osallistujien elämässä läpi elämänkaaren ja millaisen roolin yhdessä laulaminen saa heidän arjessaan. Osallistujien oma ääni kuuluu keskustelusta ja lomakevastauksista poimituissa sitaateissa¹².

Ensimmäisessä alaluvussa esitellään osallistujat ja heidän suhtautumisensa kuoro- ja yhteislauluharrastukseen sekä tarkastellaan sitä, millaisiin paikkoihin ja tilanteisiin yhteislaulu on heidän elämässään kuulunut. Toinen alaluku käsittelee sitä, millaista pääomaa laulut kantavat osallistujille: kuinka laulut toimivat väylänä muistoihin, tunteisiin ja muistin ylläpitämiseen ja kuinka niiden laulaminen kytkeytyy voimavaroihin. Lisäksi lauluja ja laulamista tarkastellaan kulttuurisena pääomana, jota halutaan välittää seuraavillekin sukupolville. Kolmas alaluku käsittelee laulu- ja muisteluryhmässä koettua vuorovaikutusta voimavarojen ja voimaantumisen näkökulmasta. Viimeisessä alaluvussa tarkastellaan, millaiset asiat nousevat osallistujien kokemuksissa sellaisiksi, joita tulisi huomioida, kun laulatetaan ikääntyneitä. Tuloksista on kokoava kuvio johtopäätös -luvussa.

¹¹ Tuloksissa esiintyy osin samoja lainauksia kuin väitöskirjan (Tammela 2022) tuloslukuissa.

¹² Sitaatteja on lukijajystävällisyyden vuoksi siistitty ja niistä on poistettu sisällön kannalta turhat täytesanat.

Yhteislaulun rooli osallistujien elämässä

Tässä alaluvussa tarkastellaan, kuinka osallistujat suhtautuvat yhdessä laulamiseen eli *yhteislauluun* ja avataan sitä, millainen rooli yhdessä laulamisella on ollut heidän elämässään. Osallistujissa on siis 15 naista ja viisi miestä. Alla olevassa taulukossa 1. on esitelty osallistujat ja heidän kuoro- ja yhteislauluharrastuneisuuttaan.

TAULUKKO 2. Osallistujien (n=20) suhtautuminen kuoro- ja yhteislauluharrastukseen.

Roolinimi	Kuoro- tai yhteislauluharrastus	Yhteislaulutilaisuuksiin osallistuminen	Kuinka mieleusti laulaa yhteislauluja
Else	"Läpi elämän"; nuorisokuoro, kirkkokuoro eläkeiässä	Usein	Mielellään
Lempi	Kirkkokuoro	Usein	Mielellään
Aulikki	Koulun kuorossa, muulloin yhteislaulua	Usein	Mielellään
Martti	Kaksi eri kuoroa eläkeiässä	Usein	Mielellään
Toini	-	Usein	Mielellään / jonkin verran*
Tarja	Kuoro ja yhteislaulu lapsena ja nuorena	Usein / satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan**	Mielellään / jonkin verran**
Ritva	Kuorossa kansakoulussa ja aikuisena	Satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan	Mielellään
Arja	Eläkeiässä seniorikuoro ja yhteislaulukuoro	Satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan	Mielellään
Marja-Leena	Harrastaa yhteislaulua	Satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan	Mielellään
Kikka	Kuoro kouluaikoina, aikuisiällä yhteislauluharrastus	Satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan	Mielellään
Helli	Kuoro/yhteislaulu aikuisiällä + koulun kuoro	Satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan	Mielellään
Riitta	Harrastaa yhteislaulua	Satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan	Mielellään
Maija	-	Satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan	Mielellään
Kalle	-	Satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan	Mielellään
Pentti	-	Satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan	Mielellään
Sirkku	-	Satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan	Pitää vain vähän yhteislauluista, laulaa tarvittaessa
Paula	-	Harvoin	Jonkin verran
Veikko	-	Harvoin	Neutraali suhtautuminen
Jukka	-	En osallistu	Ei laula, ei pidä yhteislauluista
Onerva	-	En osaa sanoa	Neutraali suhtautuminen***

* Toini on valinnut kaksi vaihtoehtoa ja kirjoittaa sulkuihin: "pidän yhteislaulutilaisuuksista". ** Tarja on valinnut kaksi vaihtoehtoa. *** Onerva kirjoittaa sulkuihin: "ei lauluääntä".

Intervention päätteeksi kerätyssä palautteessa tiedusteltiin osallistujilta, kuinka usein he osallistuvat yhteislaulutilaisuuksiin ja kuinka he suhtautuvat yhteislaulujen laulamiseen. Kummankin sukupuolen edustajissa on henkilöitä, jotka laulavat aktiivisesti, mutta myös heitä, jotka ovat vähemmän aktiivisia laulajia tai eivät laula mielellään. Vajaa kolmannes osallistujista vastasi käyvänsä yhteislaulutilaisuuksissa usein (n=6) ja noin puolet satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan (n=11)¹³. Selvä vähemmistö käy vain harvoin (n=2) tai ei ollenkaan (n=1) yhteislaulutilaisuuksissa. Yksi osallistuja vastasi "en osaa sanoa". Suurin osa (n=16) laulaa mielellään tai jonkin verran yhteislauluja¹⁴. Kaksi osallistujista suhtautuu yhteislauluihin neutraalisti ja yksi pitää yhteislauluista

¹³ Yksi osallistuja valitsi tässä kaksi vaihtoehtoa: *usein* sekä *satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan*.

¹⁴ Kaksi osallistujaa valitsi tässä kaksi vaihtoehtoa: *mielellään* sekä *jonkin verran*.

vain vähän ja laulaa tarvittaessa. Yksi osallistujajoukosta raportoi, ettei pidä yhteislauluista eikä laula.

Noin puolet tutkimusjoukosta on laulanut joskus kuorossa (n=9) joko lapsuudessaan, nuoruudessaan tai myöhemmin elämässään. Eläkeiässä kuorossa laulavat edelleen Arja ja Martti. Erikseen yhteislaulun harrastukseksi on maininnut kuusi osallistujaa. Monenlaiset mahdollisuudet yhteislaululle nousevat myös keskustelussa esiin: *”On niitä yhteislaulutilaisuuksia täällä monesti, vaikka ei oo kuorossakaa”*, pohtii Else ja mainitsee ikiyliopiston ja seurakunnan tilaisuudet, puistolaulut sekä erään suosituksen yhteislaulukonseptin, joissa hän on käynyt, jopa kerran viikossa. Riitta kertoo, että heidän eläkepiirissään lauletaan ainakin oman maakunnan maakuntalaulu, ja Aulikki mainitsee käyneensä seurakunnan eräessä tilaisuudessa päiväsaikaan viikoittain, jolloin pääsee laulamaan: *”...ja sitte näitä lauletaan ja jumpataan, ja kahvit on siellä tarjolla”*. Else pohtii, että ennenkin on varmaan ollut yhteislaulutilaisuuksia. Aulikki, Martti ja Veikko kertovatkin käyneensä aikoinaan työväen vappuriennoissa tai muissa tilaisuuksissa, joissa työväenlauluja on laulettu. Vaikka Toini kertoo harrastavansa musiikkia pääosin kuuntelemalla, ilmoittaa hän pitävänsä yhteislaulutilaisuuksista ja käyvänsä niissä usein. Hän kirjoittaa palautteeseen kokevansa tärkeäksi sen, että on alettu järjestää niin sanotusti *”kehittyvien laulajien”* ryhmiä, joihin kukin voi osallistua omalla äänellään.

Tarja, Else ja Kalle ovat samassa pienryhmässä ja kertovat, että heidän senioritalossaan on runsaasti laulutoimintaa. Tarja kertoo, että heillä on laulettu muun muassa kalevalaisia lauluja ja hengellisiä lauluja. Kun olemme laulaneet laulun *Kesäpäivä Kangasalla*, Tarja innostuu ja mainitsee: *”Joo ja sitähan me lauletaan tässä juhannusjuhlassa varmaan taaskin tuossa pihassa, ku on juhannusjuhlat”*. Talon laulutilaisuudet ovat Tarjan mukaan suosittuja. Yhteislaulutilaisuuksia heillä on noin kerran kuussa: *”...viime kuussa oli ennätysmäärä ihmisiä, ku lauletti hengellisiä lauluja. -- Meidänki talosta [oli] paljo semmosia, jotka ei normaalisti käy”*. Elsen mielestä vanhoille ihmisille *”ne hengelliset on aika tärkeitä”* ja Tarja jatkaa, että laulutilaisuuteen oli tullut väkeä monista osastoista: *”Että ne tuli hyvin mielellään niitä laulamaan”*. Myös Martin, Aulikin ja Veikon muodostaman ryhmän talossa on paljon yhteistä toimintaa, kuten pihajuhlia, äitienpäiväjuhlia ja pikkujouluja. Martti mainitsee esimerkiksi, että *Suovivirsi* on laulettu talon pihajuhlissa ja *Äidin sydän* talon äitienpäiväjuhlassa.

Porukalla saatetaan laulaa toisinaan varsin spontaaneissa tilanteissa: *”Ja mehän laulettiin Maamme-laulu sillon, ku Suomi voitti jääkiekossa!”*, huudahtaa Onerva viitaten vuoden 2019 maailmanmestaruusvoittoon. *”Me noustiin seisomaan tuolla! Meitä oli ryhmä naisia ja oli muutama mieski. Katottii sitä ottelua, kaikki vaan kynnelle kykenevät laulo”,* nauraa Onerva. *”Joo, kyllä se semmisiin paikkoihin kuuluu”*, kertoo Kikka hymyillen. Tietyt laulut tuovat taas muutamalle osallistujista mieleen *”reissujen”* yhteislauluhetket: esimerkiksi kansanlaulua *Yksi ruusu on kasvanut laaksossa* on Kikan mielestä laulettu paljon linja-automatkoilla. Sama mielikuva hänellä on laulusta *Karjalan kunnaila*: *”...tämäki on taas niitä lauluja, joita on kyllä retkilauluna laulettu”*. Kansanlaulujen laulamisen jälkeen Kikka toteaaakin yhteenvetona, että hänelle niistä tulee ensisijaisesti mieleen *”justii nää tämmöset linja-autoreissut, kun sillohan me aina lauletaa kovasti”*. Toinista taas isänmaallisia lauluja on laulettu retkillä, mutta hänen sanojensa mukaan niitä on tarttunut matkaan *”pitkin elämänvoartta”*.

Kun kuuntelemme ja laulamme osallistujien lapsuudesta ja nuoruudesta tuttuja iskelmiä, käy ilmi, että iskelmiä ei ainoastaan kuunneltu, vaan niitä saatettiin myös laulaa. Kikka innostuu kertomaan Olavi Virran tunnetuksi tekemästä iskelmästä *Poika varjoiselta kujalta*, että laulu tuo hänelle nuoruusmuistoja, sillä sitä on *”siinä parhaassa iässä laulettu oikeen porukalla!”*. *Mambo italiano* on taas Arjalle varsin tuttu kuorosta: *”Tääki mein kuorolaulu oli!”*, hän nauraa ja saa Marja-Leenan ihmettelemään, miten paljon Arja tietää lauluja kuorosta. Ryhmätuokioissa osa iskelmistä laulettiin ja niihin oli painettu sanat laulumonisteeseen. Viimeisellä tapaamiskerralla ryhmissä keskityttiin

pääosin kuuntelemaan iskelmiä alkuperäislevytyksinä ja vain muutama iskelmä oli valikoitunut laulettavaksi säestyksen kanssa erikseen, jolloin näihin oli monisteessa sanat. Huolimatta siitä, että nimenomaan *kuunneltavissa* iskelmissä ei ollut tarjolla sanoja monisteessa, osallistujista useampi yritti laulaa mukana, jos vain tunsivat laulun ja muisti sen sanoja. Osallistujat saivat myös toivoa iskelmälistalta lauluja, joita ryhmässä kuunneltiin yhteisesti. Panin merkille, että näissä toivekappaleissa myös he, jotka muuten olivat passiivisempia laulajia, kuten Paula tai Marja-Leena, yrittivät laulaa levytyksen mukana. Tietenkään kaikkia sanoja osallistujat eivät muistaneet, mutta yleensä viimeistään kertosäkeeseen tultiin mukaan. Koska iskelmälauluihin keskittyvän tapaamiskerran funktio oli tarkastella osallistujien suhtautumista iskelmiin ja niiden kuuntelemiseen, rajataan iskelmien tarkempi analyysi tästä artikkelista pois.

Osallistujien kansakouluikäinen musiikinopetus, joka perustui luokassa ryhmänä laulamiseksi, on saattanut luoda pohjaa sille, että yhteislaulukulttuuri on tälle ikäpolvelle hyvin luonnollinen osa elämää. Oppilassoittimia kansakoulussa ei vielä ollut, eikä musiikkia kansakoulussa harjoitettukaan muulla tavoin kuin laulaen. Oppikoulussakin oli Tarjan mukaan laulua: "...*oppikoulussahan laulettiin kanssa. Paljoki laulettiin, meil oli oikeen hyvä musiikinopettaja*". Kaikkien osallistujien mukaan kansakoulussa laulettiin ja pääosin säestyssoittimena oli harmoni tai piano. Osallistujista Ritva muistelee laulaneensa myös säestyksettä laulutunnilla: "...*kyllä se harmooni oli mukana silloin, mut ku [laulu] oli opittu jo, se [opettaja] laulatti meitä semmosena ryhmänä; sitte me laulettiin ilmanki [säestystä]*". Valtaosalla koulussa oli varsin paljon laulua ja opettaja laulatti paljon.

Musiikintunteja kutsuttiin laulutunniksi. Vain kaksi osallistujaa kertoo, että he eivät muista erillisiä laulutunteja koulusta, mutta heillä on koulusta joitakin muita laulamiseen liittyviä muistoja. Näistä kahdesta Onerva mainitsee laulukokeesta useampaan otteeseen. Hän muistaa pyörtyneensä laulukokeessa, kun se jännitti niin paljon, mutta hän sai silti kokeesta kiitettävän arvosanan. Laulutunnin sijaan Onervalle on jäänyt elävästi mieleen koulun aamuhartaus. Aamuhartaus eli aamunavaus oli kouluissa vielä jälleenrakennusajalla joka-aamuinen tilaisuus, joka oli luonteeltaan uskonnollinen ja siellä veisattiin virsi tai laulettiin jokin hengellinen laulu. Lähes kaikki osallistujat muistelevatkin aamuhartautta ja muistavat, että siellä laulettiin. Myös Toini, joka ei muista omien sanojensa mukaan laulutunnilta juuri mitään, muistelee aamuhartautta. Toinille on lisäksi jäänyt mieleen vahvasti tilanne, kun hän aikoi liittyä koulun kuoroon, vaikka ei omien sanojensa mukaan ollut laulutaidoiltaan "soveltuva" kuorolaiseksi ja kertoo tästä pitkän ja yksityiskohtaisen tarinan.

Myös koulun juhlissa laulettiin: yhteislaulu, yksinlaulu ja kuorojen esitykset olivat näkyvä osa koulun juhlia. Ajalle tyypillisenä juhlena moni muistaa koulussa järjestetyt äitienpäiväjuhlat. Pienemmillä paikkakunnilla sinne kokoontuivat koko kylän äidit ja koululaiset esittivät ohjelmaa. Esimerkiksi Sirkulle äitienpäiväjuhlasta on jäänyt mieleen ainoastaan laulaminen: "*Kyl mää muistan, et meillä oli äitienpäiväjuhlat, mut en mää oikeen muista [muuta]. Mut sen mää muistan, et siellä laulettiin*". Kikan mielestä siihen aikaan myös kevät- ja joulujuhlassa oli ylipäänsä paljon laulua. Juhlissa vuodesta toiseen laulettu laulut ovat jääneetkin hyvin mieleen: *Suovirren* osaavat ja sitä laulavat kaikki sillä kerralla ryhmässä paikalla olevat (n=17) ja sen laulaminen kirvoittaa keskustelua kevätjuhlasta ja tunteesta siitä, että pääsee kesälomalle. Yli puolet (n=12) mainitsee, että virsi laulettiin aina kevätjuhlan päätteeksi. Muutamalle taas oman maakunnan laulu on jäänyt osaksi juhlallisuuksia: Kainuussa pitkään asunut Kikka kertoo, että siellä laulettiin usein *Nälkämaan laulua*: "*Olipa melekeen pippalot ku pippalot, ni Nälkämaan laulua laulettiin, -- tosi paljon*". Else harmittelee, että nuoremmat sukupolvet eivät osaa maakuntalauluja, mikä aiheutti hankaluuksia hänen syntymäpäivillään. *Savolaisten laulun* laulaminen ei onnistunut, kun hän ei ollut varannut sanoja. Sukulaiset olivat etsineet puhelimella sanoja, mutta verkosta oli löytynyt väärät sanat: "...*se ol muutettu ne sanat ja se ei ollu sama ko tämä. Et kännykäs voi tulla ihan mitä tahansa näköjää*". Lempi taas jakaa muiston oman maakuntansa lauluun liittyen: Eräällä matkalla hän lauloi tuttavansa kanssa *Keski-*

Suomen kotiseutulaulun, kun amerikkalaisten keskellä olivat. Oman seudun laulu oli koskettanut Lempäisiä niin syvästi, että häntä oli alkanut itkettää. Maakuntalaulut sekä äitienpäivään ja juhliin liittyvät laulut arvioidaankin lopuksi täytetyssä kyselyssä keskimäärin varsin mieluisiksi ja tärkeiksi¹⁵.

Muutammat koululauluista ovat osallistujien mielestä olleet aina suosittuja yhteislauluja. *Taivas on sininen ja valkoinen* tai *Yksi ruusu on kasvanut laaksossa* ovat Toinin mukaan olleet koulun ulkopuolellakin käytettyjä yhteislauluja, ja "Nyt tuulet nuo viestin jo toivat" -sanoilla alkava *Merimieslaulu* on Tarjasta "hyvin suosittu yhteislaulu, missä porukoita kokoontuu". Myös Kikka, Toini ja Onerva tuumivat, että sitä on laulettu "myöhemmin", viitaten ilmeisesti kouluajan jälkeisiin vuosiin. "Sua lähde kaunis katselen" -sanoilla alkava *Lähteellä* saa Lempin näpyttelemään sormella monisteeseen ja tokaisemaan: "Tää on tää, iha aattelin että ku tämä olis. Tää on mun nuoruudessa – sitä laulettiin, ja mä lauloin kuorossaki tätä". Tarjan mielestä sitä on laulettu "kaiken aikaa", viitaten myöhempiinkin vuosikymmeniin. Iskelmistä Kipparikvartetin *Muuraria* edelleen lauletaan Tarjasta yhteislauluna kuten *Satumaatakin*, jonka hänen mielestään "ossaa tietysti, tätä lauletaan niin paljon!". Nämä yleisenä pidetyt yhteislaulut osataankin ryhmissä varsin hyvin. Myös he, jotka suhtautuvat yhteislauluun ja laulamiseen vähemmän innokkaasti, osallistuvat yleensä näiden laulamiseen.

Osallistujien lapsuudessa ja nuoruudessa yhteislaululla on ollut merkittävä rooli myös erilaisissa harrastuksissa ja kerhoissa. Lähes kaikki (n=17) kävivät pyhäkoulua, jossa laulettiin yleensä virsiä tai hengellisiä lauluja. Partiossa ja leireilläkin laulettiin. Pentistä leirien "laulut oli voimakkaita! Me [laulettiin] partiolauluja, suomalaisia kansanlauluja ja sen tyyllisiä". Helli nostaa "leirilaulut" palautelomakkeessa esiin, kun kysytään, millaisia muistoja muisteluryhmään osallistuminen herätti. Tietty laulut yhdistyvätkin selvästi juuri leireihin: Elselle *Vala* tuo mieleen leirin lipunnoston ja Kallelle partion valatilaisuuden. Partion iltanuotiolla Kalle muistaa laulaneensa myös *Nuotioipiiriä* ja "tän tyyppisiä" lauluja, mutta kertoo, ettei musiikilla muuten ollut niin suurta roolia partiossa. Yhteisissä partion juhlissa toki laulettiin paljon, myös virsiä. Pentille virsi *Suomalainen rukous* tuo vahvasti mieleen oman rippikoulun, jossa sitä laulettiin varsin paljon. Armeijassakin samainen virsi "näytteli hyvin suurta osaa" kaikissa tilaisuuksissa, muistelee Pentti. Kalle muistaa laulaneensa *Valaa* "armeijassa tietysti sitte myöskin" ja Veikolle puolestaan *Oi, kallis kotimaa* on "armeijan laulu".

Yhdessä laulaminen oli lisäksi osa monen osallistujan lapsuudenkodin ja suvun arkea tai juhlaa, kuten Helli muistelee: "Mun tuli nyt semmonen muisto, ku meillä on laulavaa [sukua] ollu isän perheessä, ni me on varmaan laulettu näitä ihan syntymäpäivillä sillä tavalla, ku suku on ollu koossa – niin näitä lauluja, sen takia mulle nää on niin tuttuja". Myös Riitan mummolassa kokoonnuttiin yhteen laulamaan harmonin ympärille, ja siellä laulettiin paljon. Kikka puolestaan nauraa laulettuamme *Saunavihdat*: "Joo, tätä me laulettiin saunan lauteilla", viitaten lapsuudenkotiinsa ja perheeseensä. Arjalle nousee mieleen kodissaan järjestetyt lestadiolaisten seurat, joissa laulettiin virsiä. Hän kokee lestadiolaisen äitinsä kautta tutuksi tulleet virret mieluisana ja tunteita herättävänä. Toiset muistavatkin lauluja paremmin kotoa tai pyhäkoulusta, kuten Onerva. Hänestä monia näistä lauluista on laulettu "joka paikassa", vaikka muiden ryhmän jäsenille laulu olisi selkeä koululaulu. Kaikkien kotona musiikilla oli jonkinlainen rooli arjessa joko kuunnellen, itse soittaen tai laulaen. Yli puolet osallistujista (n=12) muistaa joitakin tilanteita lapsuudenkodistaan, jossa he ovat joko laulaneet yhdessä vanhempiensa, isovanhempien, sisarusten tai muiden sukulaisten kanssa tai ovat kuulleet muiden laulua kotona, kuten kehtolauluja tai puhdelauluja. Toisaalta, vaikka esimerkiksi Toinin ja Elsen kotona ei juuri laulettu, perheet kävivät joskus tilaisuuksissa, joissa oli yhteislaulua.

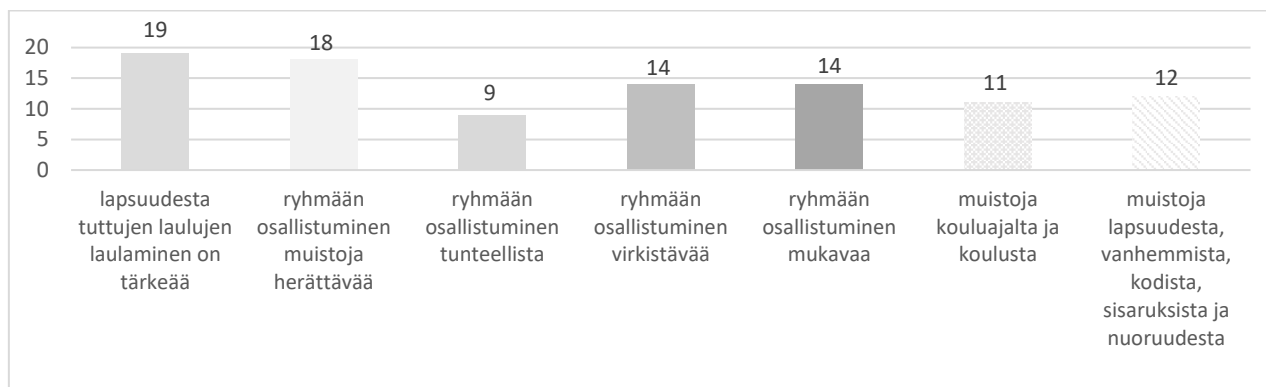
¹⁵ Lauluteemojen mieluisuuden ja tärkeyden numeeriset arviot löytyvät liitteen 3 taulukoista 4 ja 5.

Tunnetuista kantavat laulut ovat tärkeä pääoma ja voimavara

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena on selvittää, millä tavoin ikääntyneet suhtautuvat nimenomaan lapsuusvuosiltaan tuttuihin lauluihin ja näiden laulamiseen. Tässä alaluvussa pyritään hahmottamaan sitä pääomaa, jota nämä laulut ja niiden laulaminen senioreille kantavat sekä tarkastellaan, millaisia voimavaroihin ja voimaantumiseen liittyviä kokemuksia tutkimukseen osallistuneet kuvailevat saaneensa itse lauluista ja niiden laulamista.

Jotta oli mahdollista saada selkeä vastaus siihen, oliko näiden lapsuudestaan tuttujen kappaleiden laulaminen osallistujille tärkeää, kysyttiin osallistujilta tätä suoraan intervention päätteeksi kerätyssä kyselyssä¹⁶. Osallistujat yhtä lukuun ottamatta vastasivat tähän myöntävästi eli lähes kaikki kokivat lapsuudestaan tuttujen laulujen laulamisen tärkeäksi (n=19). Valtaosa tästä joukosta (n=13) perusteli avoimessa jatkokysymyksessä vastaustaan sillä, että laulut kytkeytyvät itselle tärkeisiin muistoihin tai kodin perintöön. Muista poiketen Veikko raportoi, ettei koe näiden lapsuudesta tuttujen laulujen laulamista tärkeänä. Hänelle tärkeää oli vanhojen iskelmien kuuntelu. Veikko arvioikin laulamamme ja kuuntelemamme lauluteemat keskimäärin vähemmän tärkeiksi ja mieluisiksi¹⁷ kuin muut osallistujat. Huolimatta tästä Veikko oli mukana kaikissa tapaamisissa, osallistui jonkin verran keskusteluun ja lauloi etenkin niitä lauluja, jotka hän kertoi tuntevansa entuudestaan. Veikko raportoi monen muun tavoin kokeneensa ryhmään osallistumisen muistoja herättävänä.

Ryhmäintervention päätteeksi täytetyssä kyselyssä selvitettiin myös, millaisena osallistujat olivat kokeneet muisteluryhmään osallistumisen¹⁸. Tähän kysymykseen oli annettu voimavaratekijöihin liittyviä valmiita vastausvaihtoehtoja, mutta siinä oli myös mahdollista kuvata jokin muu kokemus tai vastata ”en osaa sanoa”.



KUVIO 1. Tutkimukseen osallistuneiden (n=20) palaute jälkikäteen ryhmään osallistumisesta, lapsuudesta tuttujen laulujen laulamisen tärkeydestä ja koonti siitä, millaisia muistoja koettiin eniten heränneen.

Kaikkineen 18 osallistujaa vastasi kokeneensa ryhmään osallistumisen *muistoja herättävänä*, kuten kuvio 1 nähdään. Muistot ylipäänsä ovatkin yksi suurimmista tekijöistä siinä, *miksi* niin moni koki jo vuosikymmeniä sitten oppimiensa laulujen laulamisen yhä tänä päivänä tärkeäksi (n=13). Esimerkiksi Helli kirjoittaa, että hänestä laulamiseen liittyy paljon tunnetuistoja, jotka ovat yleensä positiivisia ja liittyvät lapsen ajatusmaailmaan. Lempi kuvaa, että näiden laulujen laulaminen tuo hänelle muistoja eletystä elämästä. Maija on samoilla linjoilla; hänestä laulut ”*kuuluvat tiettyyn elämäni ja herättävät toiset hyviä ja toiset haitteita hyviä muistoja*”. Ryhmien yhtenä ideana olikin, että osallistujat pääsevät jakamaan tarinoitaan ja muistojaan, joita laulut heille nostavat mieleen. Kaikki ryhmäläiset osallistuivat keskusteluun jakamalla muistojaan ja kokemuksiaan lauluihin liittyen: toiset tarinoivat ja muistelivat aktiivisemmin, toiset taas toivat esiin yksittäisiä muistoja

¹⁶ Katso palautelomakkeen kysymykset 8a ja 8b (liite 2).

¹⁷ Katso palautelomakkeen kysymykset 5a ja 5b (liite 2).

¹⁸ Katso palautelomakkeen kysymys 2 (liite 2).

harvakseltaan. Eniten laulut toivat mieleen kouluun, kotiin ja lapsuuteen liittyviä, monesti eläviäkin muistoja¹⁹.

Kyselyssä oli myös mahdollista avata sitä, millaisia muistoja ja tuntemuksia ryhmään osallistuminen kokonaisuutena herätti sekä sitä, mikä sai osallistujan lähtemään mukaan ryhmään²⁰. Kalle kirjoittaa, että tapaamiset oli ryhmitelty hyvin ja muistoja virtasi mieleen koko ajan. Ylipäätään vanhojen muistelu oli hänestä tässä elämänvaiheessa kiinnostavaa, mikä nousi syyksi myös sille, miksi Martti alun perin lähti mukaan ryhmään. Martti tuumii esimerkiksi kouluaikaisista virsistä ja pyhäkoululauluista, että niiden laulaminen tuo mieleen muistoja lapsuuden ajalta, minkä vuoksi niitä on *"ihan mukava palauttaa [mieleen]"*. Neljä muutakin osallistujaa tuli mukaan tutkimukseen siksi, että he halusivat muistella vanhoja tai kerrata kouluaikaa". Else kiteyttää palautteessa, että laulamiseen ja muisteluun perustuva ryhmä on hyvä tapa pitää muistot esillä. Kolme osallistujaa taas innostui ryhmätoiminnasta sen vuoksi, että he halusivat laulaa tai kuulla tuttuja kappaleita nuoruus- ja kouluvuosiltaan. Kolmannes (n=7) tuli mukaan puhtaasta mielenkiinnosta tai uteliaisuudesta ryhmää kohtaan ja loput erilaisista syistä, kuten he kirjoittivat; *"tuntui kivalta"*, *"tutkimukseen tarvittiin miehiä"*, *"olin sopivaa ikäluokkaa"* tai koska suvussa on musikaalisuutta.

Noin puolet osallistujista (n=11) vastaa kyselyssä, että heillä heräsi muistoja kouluajalta ja koulusta (kuvio 1). Arjan vastaus kuvastaa sitä, kuinka vahvoja ja eläviä tunnelmia laulut voivat nostaa: *"Välillä, kun laulettiin, oli kuin olisin luokahuoneessa"*. Hänestä nämä laulut ovat yksi lapsuuden perintö ja niitä on kiva laulaa, sillä niistä tulee hyviä muistoja. Kikalle taas nousi mieleen monenlaisia tilanteita ja vaiheita: *"Muistui mieleen, opettaja, kuorolaulut... Laulut nuoruudesta, yhteislaulut / opetettiin tanssimaan seuraintalolla. Minulle ei mitään voimakkaita tunteita. On aina kiva laulaa tuttuja lauluja, niistä tulee muistoja..."*. Lapsuus, vanhemmat, sisarukset, koti sekä nuoruusmuistot nousevatkin esiin hieman yli puolessa (n=12) osallistujien vastauksista. Tarja kertoo laulaneensa näitä paljon sisarusten ja serkkujensa kanssa, ja kirjoittaa, kuinka se muistui hänelle elävästi mieleen.

Se, että lauluihin liittyvät muistot ovat monesti varsin tunnelatautuneita, näkyy myös osallistujien kokemuksissa ja kuvauksissa: lähes puolet (n=9) raportoi kokeneensa ryhmään osallistumisen *tunteellisena* (kuvio 1). Muistot ja tunteet kuitenkin kietoutuvat monesti yhteen, eikä muistoon liittyvää tunnetilaa ole välttämättä helppo eritellä. Tämä tulee osuvasti esiin Pentin kuvailussa siitä, millaisia muistoja ryhmään osallistuminen hänellä herätti: *"Kaikenlaiset muistot, niin ilon kuin myös surulliset, jopa pientä ikävää"*. Lomakkeen vastauksia tulkittaessa onkin huomioitava, että useat niistä osallistujista, jotka eivät raportoineet kokeneensa ryhmään osallistumista juuri tunteellisena, näyttivät avoimesti tunteitaan ryhmässä laulujen aikana, mikä näkyi heidän reaktioissaan, kuten voimakkaana liikutuksena tiettyjen laulujen yhteydessä tai nauruna ja hymyilynä keskustelussa tai laulettaessa. Esimerkiksi Jukka, Onerva ja Ritva eivät raportoineet erikseen kokeneensa ryhmää tunteellisena, mutta he kuitenkin silmin nähden liikuttuivat tai jopa puhkesivat itkemään muutamia kertoja – mikä kielii siitä, että laulut herättivät heissä tunteita. Onerva kuvailee myös kyselyn toisessa kohdassa kokeneensa tunteita, mikä on ristiriidassa ensimmäisen vastauksen kanssa. Vastaavasti seitsemän osallistujaa eli Martti, Aulikki, Else, Tarja, Kikka, Irja ja Toini eivät raportoineet kokeneensa osallistumista tunteellisena, mutta läpi intervention he näyttävät varsin positiivisia tunnereaktioita, kuten naurua ja hymyilyä. Vaikka osallistuja siis ei itse olisikaan raportoinut lopuksi kokeneensa osallistumista tunteelliseksi, oli Veikko lukuun ottamatta kaikilla (n=19) havaittavissa selkeitä tunnereaktioita, joista on tulkittavissa, että laulut ja muistelu herättivät heissä tunteita.

¹⁹ Yksityiskohtaisia muistoja, tarinoita ja kokemuksia voi lukea väitöskirjasta: Tammela 2022, luvut 6–9.

²⁰ Katso palautelomakkeen kysymykset 1, 3 ja 11 (liite 2).

Osallistujat jakoivat pääosin positiivisia muistoja ja tunteita, mutta myös raskaat ja negatiiviset tunteet tulivat esiin sekä ajoittain keskustelussa että myös muutamassa kyselyn kuvauksessa siitä, millaisia muistoja ryhmässä heräsi. Onerva kirjoittaa kokeneensa, että Karjalan evakkona tietyt laulut eivät olleet aina niin mukavia, sillä ne menivät usein tunteisiin. Toisaalta hän kuvaa, kuinka laulamamme laulut ovat hänelle tärkeitä siksi, että ne ovat oman äidin opettamia ja laulamia, ja hän tuo esiin Karjalaa ja siihen liittyviä tunnemuistoja keskustelussa myös positiivisessa, haikean nostalgisessa valossa. Samalla tavoin Aulikki erittelee monenlaisia vahvoja muistoja; nuoruuden, tansseissa käynnin sekä kavereihin ja tulevaan aviomieheen tutustumisen. Hän kirjoittaa, kuinka laulut toivat mieleen lämpimiä muistoja omasta äidistä, mutta osa lauluista oli epämieluisia, sillä ne nostivat vaikeita muistoja sotalapseudesta:

Aulikki: "Äitini oli hyvä laulamaan ja lauloi usein kaikenlaisia lauluja. Sekä nukutti iltaisin laulamalla. Se on jäänyt (sic) mieliin ja oli hyvä laulella niitä vieläkin jossakin tilaisuudessa."

"-- sotalaulut, herätti muistoja sodan ajalta. Raskaita. Sekä Nälkään laulu. Herätti muistoja kun ruuasta oli pula, muutenkin kurjaa monella ollut niihin aikoihin. Tulee silloin epämiellyttävä olo."

Näistä kokemuksista huolimatta Onerva ja Aulikki kiittävät kyselyn viimeisessä avoimessa palauttekohtaus siitä, että saivat olla mukana ryhmässä ja heidän vastauksissaan välittyä se, että osallistuminen kokonaisuutena oli heille merkittävä kokemus. Onerva antoi vielä erikseen palautetta siitä, kuinka hän koki, että ryhmän vetäjä kohtasi heitä yksilöinä. Vastaus viittaa siihen, että hän koki ryhmän turvallisenä tilana, jossa hän sai näyttää liikutustaan ja avata vaikeitakin kokemuksiaan. Epämieluisat muistot ovat siis olleet heille yksi osa ryhmäinterventio kokemusten joukossa.

Voimavarojen näkökulmasta tarkasteltuna tuloksissa nousee esiin osallistujien kokemus omasta toimivuudesta, osaamisesta ja pystyvyydestä (ks. Jyrkämä 2013) kun he kommentoivat, miten hyvältä tuntuu, kun muistaa näitä lauluja. Martin mielestä laulut "*vaan tulee sieltä*" ja hänestä ylipäätään on "*mukavaa laulaa, ku tuntee, muistaa*". Jukan mielestä lauluja oli "*kiva palautella mieleen*" ja Ritvasta kansakouluajan laulujen muistelu oli mukavaa. Elsestä laulut muistamalla voi kokea, että muisti on kunnossa, ja hänestä heidän ikäpolvellaan on valtava pääoma siinä, että he tuntevat niin paljon lauluja: "*Aattele, miten paljon meillä on tätä aineistoo täällä päässä tai jossaki, ja mitä myö ei olla kuultu vuosikymmeniin!*". Else ja Tarja nostavat esiin mieleen palautumisen merkityksen:

Else Kyllä nää on niin mukavia laulaa näitä vanhoja [*hymy*]

Tarja Nii, nii-i [*hymy, nyökkää*]

Else -- ku ei oo niitä kuullu, et kyllä nyt nykyään on nii eri laulut. Ja sitte palautuu mieleen, ku näitä lauletaan.

Tarja Kyllä! Mul on ainaki et mikä millonki tarttuu – tai mä laulelen yleensä kaiken aikaan, ku mä teen hommia ni mulla on millon mikäkin, ni muistan monta kertaa semmosia lauluja, jota [ei] oo tullu pitkään aikaan, ni jostakin pulpahtaa mieleen ja sitte niitä laulaa.

Osallistujien kuvauksissa ja kokemuksissa heijastuukin se, kuinka opitut laulut, niiden sanat ja sävelet tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin (vrt. Kalakoski 2010). Tarja korostaa *Mäenlaskijain laulun* laulamisen päätteeksi sitä, että hän ei ole vuosikymmeniin kuullut koko laulua, mutta muistaa hyvin, että heidän koulussaan laulettiin sitä paljon. Tapaamisjakson viimeisellä kerralla Riitta huomaa, että hän muisti melkein kaikki laulut: "*Tää on ihmeellistä, kun katoin näitä monisteita, mitä ollaan laulettu, niin tässä on aika paljon lauluja ja melkein jokaisesta muistaa sanat tai osan sanoista*". Moni

ihmettelee Riitan tavoin sitä, kuinka vanhat laulut ovat edelleen muistissa, vaikka niiden laulamista olisikin kulunut pitkä aika. Helliä naurattaa vanhoja iskelmiä kuunnellamme, kuinka hämmästyttävää on se, että laulut ovat jääneet näin vahvasti mieleen, vaikka nyt ei muista *"viittä minuuttia, mitä edellä tapahtu"*. Myös Aulikki toteaa: *"Ihme, ku nää on vielä tuolla päässä, vaikka on niin kauan, kun on kouluja käyty"* ja huudahtaa *Kotimaani ompii Suomen* laulamisen jälkeen ilahtuneesti: *"Montakytä vuotta, ku tätä on laulanu!"*. Laulun osaaminen ja muistaminen ja tähän liittyvät onnistumisen ja ilon kokemukset toimivat siis voimavaroina (vrt. Huhtinen-Hilden ym. 2017), vaikka lauluun ei liity mitään erityistä muistoa.

Vastauksissa nousi esiin myös se, kuinka musiikin kautta pääsee kosketuksiin erilaisista tunnereaktioista ja muistoista silloinkin, kun aistit ovat jo heikentyneet (ks. Routasalo, Toivonen & Rautiainen 2013; Särkämö & Sihvonen 2018). Helli kiteyttää, että muisteluryhmä herätti hänet ajattelemaan sitä, kuinka suuri merkitys musiikilla on tavallisen ihmisen arjessa ja jatkaa: *" – ja ettei siitä elämän alueesta kannata luopua, vaikka aistit heikkenevät"*. Hellillä itsellään on näkökyvyn heikentymää, minkä vuoksi hän ehkä kiinnittää asiaan huomiota. Else puolestaan kertoo eräästä naisesta, jolla oli näkö mennyt, mutta jota näkökyvyn menetys ei haitannut lauletaessa tuttuja lauluja, sillä laulut *"on täällä sisällä, se tulee sieltä sisältä"*. Hänestä *"ruumiin vammat"* eivät estä laulamista. Tarja ja Else käyvätkin itse laulattamassa muistisairaita ja päivittelevät sitä, että muistisairaatkin osasivat tutut laulut: *"...toinen on vähemmän muistisairaille ja toinen enemmän muistisairaille, ne lauloi, siis oli semmosia lauluja, et ne osas varmaan melkein kaikki, neki vaikeammin sairaat, niin lauloivat ihan selvästi"*, kertoo Tarja. Hän toteaa laulujen jäävän alitajuntaan ja kertoo muistisairaasta rouvasta, joka laulaa aina mukana kaikki säkeistöt. *"Ja mää kysyin siltä, et mistä sää oot oppinu, se sano et kansakoulussa, sit kaikki säkeistöt tulee sieltä"*. Tarjaa ihmetyttää, kuinka muistisairaista moni alkaa laulaa mukana, vaikka muuten ei heihin saisikaan kontaktia. Myös Martin kuoro käy senioritilaisuuksissa laulamassa ja hän on huomannut, kuinka tietyt laulut ovat vanhuksille tärkeitä: *"...siel on yks vanha rouva, ni se muistuttaa aina, "onhan teillä se laulu?" [naurahtaa]. Kyllä se, noita vanhanajan lauluja ku lauletaan, ni siellä rupee jalaka vipattaa ja silmät kirkastummaan"*.

Jo se, että osallistujat haluavat laulumonisteet itselleen, kertoo siitä, että niitä halutaan muistaa tai laulaa myöhemminkin. Vanhemmat ikäpolvet eivät välttämättä käytä internetin hakukoneita tai pääse helposti kirjastoon, joissa laulujen sanoja voisi saada itselleen. Näin ollen paperinen, kotiin mukaan saatu moniste saattaa olla heille ainoa pääsy laulun sanojen tarkistukseen ja laululistauksen muistamiseen. Ritva kertookin laulavansa näitä lauluja monisteesta kotona – myös iskelmiä, joihin ei ole sanoja, mutta jotka on listattu monisteeseen ikään kuin muistilistaksi. Sirkku ja Jukka taas kaipaavat hengellisten ja pyhäkoululaulujen monistetta itselleen, kun olivat siltä kerralta pois. Pentti huomauttaa, että hän on laittanut monisteet talteen: *"Ne on arkistoitu"*.

- Ritva** Aina näin, ku täälläki nyt näit tullee taas mieleen, ni sit ku menee kotia, ni sitä iteksee aina laulaa [hymyillen]
Lempi Nii, ihan! [osoittaa Ritvaa ja hymyilee]
Marja-Leena [hymyilee]
Ritva Ja tämän [heilauttaa monistetta], mää piän näitä sanojaki aina siinä pöyvällä sitte! [naurahtaa]
Marja-Leena Kyllä, nämä myö saahaan itelleen aina.

Jotkut tuovat esiin, että tällaisia lauluja pitäisi päästä laulamaan useammin. Toive esiintyy paitsi keskustelussa, myös palautelomakkeen perusteluissa sille, miksi lapsuudesta tuttujen laulujen laulaminen koetaan tärkeäksi. Tarja kirjoittaa pitävänsä lapsuudestaan tuttujen laulujen laulamista tärkeänä siksi, että monia niistä pääsee harvoin laulamaan. Martti taas toteaa erään tapaamiskerran yhteydessä: *"Näitä pitäis laulaa enemminkii"*. Ritva harmittelee, kun talossa ei järjestetä

yhteislaulutoimintaa: *"Täällä ei oo, määki oon kaivannu, täällä ei järjestetä, et ei oo lauluaikaa..."*. Arjan mielestä olisi *"niin ihana laulaa"* ja hän ehdottaa, josko laulupäivä voisi olla kerran kuukaudessa. Lempi on samaa mieltä: *"Nii, että ois kerran kuukaudessa edes sitte, ihmiset tykkää laulaa"*. Eräs tapaa- miskerroista on pyhitetty kansanlaulujen laulamiselle, ja tapaamisen lopussa Lempi hihkaisee: *"Ihania ne kansanlaulut, niistä minä oon aina tykänny ja vieläki tuolla eläkeläisissäki, aina haluan kertoa, että miksei me lauleta kansanlauluja, ku ne on unehtunu. Vähän tiukempaan ku joku laalattas näitä!"*.

Alaluvun lopuksi nostan esiin osallistujien huolen nykyisten ja nuorten lauluharrastuksesta ja näiden oppimasta laulupääomasta. Huoli kuvastaa toisaalta sitä, että osallistujat kokevat lapsena laulamisen ja opitut laulut tärkeänä, ja toisaalta sitä, että lauluperintöä haluttaisiin säilyttää myös seuraaville sukupolville. Esimerkiksi Veikko, joka ei näitä lauluja koe keskimäärin niin merkityksellisinä, ehdottaa kuitenkin isänmaan puolustamisesta kertoviin lauluihin liittyen: *"Kyllä ne on hyviä lauluja! Kyllä tulevat sukupolvetki saa oppia!"*. Myös Ritva kaipaa ylisukupolvista tiedon välittämistä ja kirjoittaa intervention päätteeksi palautelomakkeelle: *"Jälkipolvelle on hyöä oppia vanhempia lauluja! On hyöä, että kirjataan muistiin historiaan näitäkin lauluja"*. Ritva tuumii, että nuoret *"ei taho oikein laulaa"*, minkä Lempikin on huomannut: *"Ei nuoret laula, myö vanhat laulettas kyllä"*. Toisen ryhmän Tarja ja Else pohtivat, mahtavatko nykylapset laulaa lainkaan:

- Tarja** ... koulussahan laulettiin siihe aikaan paljon, että sääliks käy nykyajan koululaisia.
- Else** Nii, mite vähän ne nykyään laulaa ja opettelee?
- Tarja** Niin. Ja jos ei lauleta ja musiikkiluokat on erikseen, mut sit ei lauleta--
- Else** Nii ja mitenkä vähään se on menny se kouluopetus nykypäivänä. Tuntuu, että meiltä löytyy vaikka miten paljon näitä lauluja
- Tarja** Nii, nii. Ja sit aattele, että mitä nää sitte vanhana, heh, räppiäkö niille lauletaan sitte vanhana, ku muistuu nää vanhat laulut mielee?

Ryhmään kuulumisen ja siinä koettu vuorovaikutus voimavarana

Yhtenä tutkimuksen tavoitteena on selvittää, kuinka ikääntyneet kokevat laulujen laulamisen ryhmäkontekstissa ja tämän kautta tuoda ymmärrystä siitä, miksi senioreille tulisi tarjota yhteislauluun ja muisteluun pohjautuvaa ryhmätoimintaa. Tässä alaluvussa käsitellään ryhmään kuulumista ja vuorovaikutusta voimavarojen näkökulmasta.

Ryhmässä oleminen ja siellä kuulluksi, nähdyksi ja huomioiduksi tuleminen nousivat tärkeiksi voimavaratarkkijöiksi osallistujille. Esimerkiksi Lempi korostaa olevansa erityisen onnellinen siitä, että pääsi mukaan *"tähä porukkaa"* ja saa Ritvan nyökkäämään ja tokaisemaan: *"Niinpä"*. Toisessakin yhteydessä Lempi mainitsee yhdessä olemisen mieluisuuden: *"Tää on mukava kyllä porukassa"*, mikä viittaa siihen, että Lempille juuri kokemus ryhmään kuulumisesta ja ylipäätään sosiaalinen yhdessä oleminen on tärkeää. Myös Arjalle oli tärkeää päästä mukaan ryhmään.

Intervention päätteeksi annetussa palautteessa, jossa arvioitiin, millaisena osallistuja koki muisteluryhmään osallistumisen²¹, lähes kolme neljännestä (n=14) vastasi ryhmään osallistumisen olleen *virikistävää* (ks. kuvio 1). Ryhmässä koettu virikistyminen voi toisaalta olla puhtaasti musiikin aikaansaamaa, sillä musiikilla voi säädellä energiatasoaan (ks. Saarikallio 2019; Karlsen 2011), mutta myös ryhmässä laulamisella voi olla vaikutusta energiatasoihin (ks. Moss, Lynch, O'Donoghue 2018; Batt-Rawden & Andersen 2020; Livesey ym. 2012) ja mielialan kohenemiseen (Clift & Hancox 2010). Viisihenkiseen naisryhmään osallistunut Arja kertoo, että ryhmän tapaamisesta pois

²¹ Katso palautelomakkeen kysymys 2 (liite 2).

lähtiessä oli aina hyvällä mielellä: *"Tosi semmonen kevyt ja kiva, hyvä olo on"* ja kirjoittaa tämän myös palautelomakkeelle. Ritva, Marja-Leena ja Lempi ovat samaa mieltä. Lempikin mainitsee palautteessa, että ryhmä oli virkistävä ja siitä tuli hyvä olo. Myös muissa ryhmissä nousee esiin samoja teemoja. Pentti toivoo palautteessa lisää ryhmätoiminnan kaltaista, hyvää ja virkistävää *"sielun terapiaa"*. Aulikki kirjoittaa, että ryhmä paitsi antoi hänelle paljon, se myös virkisti muistia. Aulikki hihkaisee viimeisellä tapaamiskerralla, että laulu- ja muisteluryhmään osallistuminen *"on ollu mahtavaa olla - kerta kaikkiaan mahtava kokemus!"*.

Tutkimukseen osallistuminen vaikuttikin olevan monelle ennemminkin viikoittainen harrastus kuin pelkkä tutkimus. Intervention päätteeksi kerätyssä kyselyssä²² 14 osallistujaa vastasi erikseen kokeneensa muisteluryhmään osallistumisen *mukavana* (ks. kuvio 1). Moni kuvailee kyselyn muissa osioissa sanoilla *"kiva"*, *"mukava"* tai *"tykkäsin"* sitä, millaista ryhmään osallistuminen oli (n=11). Esimerkiksi Aulikin mukaan kaikki ryhmän tapaamiset olivat mukavia ja hän kiittää palautteessaan siitä, että sai olla mukana. Samassa ryhmässä ollut vähäsanaisempi Veikko ei anna kirjallista palautetta, mutta toteaa tapaamisissa käydyssä keskustelussa, että kokemus oli *"iha hyvä"*. Martti kirjoittaa palautteeseen, että kokemus oli mielenkiintoinen. Hänelle juuri muistojen herääminen, yhdessä oleminen ja näiden laulujen laulaminen tuntuu olevan tärkeää:

Tutkija	Mitä ootte tykänny ja millasia muistoja tää kokonaisuus herätti?
Aulikki	Kyllä tää ainakin kolahti
Martti	Tää oli ihan kiva,
Aulikki	Tää on.
Martti	-- niinku mä tonne annoinki, herätti muistoja ja --
Aulikki	Joo.
Martti	-- ihan sieltä lapsuudesta lähtien.
Tutkija	Joo.
Martti	Ja se että täällä saatii olla yhdessä ja laulaa näitä lauluja.
Aulikki	Mm.

Ryhmään osallistuminen siis tarjosi osallistujille sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia (vrt. Hillman 2002). Kalle kirjoittaa palautteessa pitäneensä tästä kokonaisuudesta ja kiittää, että *"kurssi sopi minulle oikein hyvin"*. Läpi intervention innokkaasti osallistuva ja aktiivisesti laulava Tarja kirjoittaa *"tykkäsin kovasti"*, mutta harmittelee sitä, että ryhmä oli kovin pieni. Tarjan tapaan muuttenkin harrastuneet laulajat antoivat herkemmin positiivista palautetta, mutta muutama passiivisempi laulajakin kirjoitti kokeneensa ryhmään osallistumisen mieluisana. Esimerkiksi Paula kuittaa *"Mukava oli osallistua"* ja Kikka kirjoittaa: *"Kaikki oli todella kiva käydä läpi, oli kiva laulaa tuttuja lauluja. En keksi mitään negatiivista"*. Jukka ei ollut aluksi kovin innokas tulemaan mukaan, mutta kirjoittaa palautteeseen: *"Ei kaduta yhtään, kun lähdin mukaan. Kivaa oli"*. Jukan palaute kielii siitä, kuinka muisteluryhmään osallistuminen voi olla mieluisa kokemus, vaikka ei itse olisikaan aktiivinen laulaja; Jukka kertoo palautelomakkeessa, että muisteluryhmän ulkopuolella hän ei lainkaan osallistu yhteislaulutilaisuuksiin, ei pidä laulamisesta eikä laula.

Myös keskustelussa vastauksia myötäilevät hymy ja naurahdukset kielivät siitä, että toisille tunne ryhmään osallistumisen mieluisuudesta on vilpittöä. *"Joo, on ollu niin kivaa, että!"* hihkaisee Maija erässä tapaamisessa ja saa Sirkun myhäilemään ja nyökkäämään hymyillen. Samassa ryhmässä oleva Riitta myötäilee naurahtaen muiden vastauksia: *"Kivaa on ja mukavaa!"*. Kyseisessä sekaryhmässä vallitsee koko intervention ajan luottamuksen ilmapiiri, mikä saattaa osin johtua siitä, että ryhmään osallistuu kaksi pariskuntaa – Sirkku ja Jukka sekä Maija ja Pentti – jotka myös keskenään

²² Katso palautelomakkeen kysymys 2 (liite 2).

tunsivat jo entuudestaan toisensa. Ryhmän viides jäsen Riitta vaikuttaa tuntevan muita osallistujia etukäteen jonkin verran. Pentti, joka ei ollut aluksi edes kovin halukas lähtemään mukaan ryhmään, kuvailee intervention loppupuolella osallistumisestaan: *"Joo, erittäin, erittäin mukava juttu"*. Pentti jatkaa, että osallistuminen on hänestä viikon paras kohta ja saa Jukan naurahtamaan ilahtuneesti. Maija puolestaan kertoo lähteneensä tutkimukseen mukaan, kun puoliso suostui tulemaan ryhmään. Maija kuvailee palautteessa, kuinka osallistuminen on ollut *"tosi mukavaa 'yhdessä kokemista'*. *Kotonakin on kiva keskustella kokemuksista"*.

Kysymyksessä, jossa tiedusteltiin, millaista muisteluryhmään osallistuminen oli, neljä osallistujaa kirjoitti tarkemman kuvauksen sen lisäksi, että he rastittivat valmiiksi annettuja vaihtoehtoja. Toini kirjoittaa, että ryhmään osallistuminen herätti hänellä ajatuksia omasta suhteestaan musiikkiin ja musikaalisuuteen ja Pentti koki ryhmässä nousseen kaikenlaisia muistoja. Riitta ja Maija antavat positiivista palautetta ryhmän vuorovaikutuksesta: Maija koki, että ryhmässä oli hyvä vuorovaikutus niin ryhmäläisten kesken kuin ryhmän ja vetäjän välillä, ja Riitta kuvailee, kuinka mukavassa ryhmässä *"uskalsimme olla omana itsenämme, avoimia"*. Ryhmän ilmapiiriin vaikuttikin myös ohjaajan roolini. Tavoitteenani oli mahdollistaa turvallinen ja luottamuksellinen tila, mikä puolestaan voi auttaa kokemaan voimaantumista (vrt. Siitonen 1999). Tilanteessa, jossa kukin laulaa omalla äänellään ja kertoo henkilökohtaisia muistoja, tarvitaan ryhmädynamiikkaan liittyvää ymmärrystä, sensitiivisyyttä ja kohtaamisen kykyjä (ks. Huhtinen-Hildén 2014). Osa osallistujista kommentoikin paikkaani ryhmässä. Martin mielestä *"oli vielä näin mainio vetäjä meillä"*. Aulikin mielestä *"opettaja (juontaja)"* oli *"todella ihana"* ja Onervan mukaan *"ihana [ohjaajan nimi] – ymmärsi meitä yksilöinä"*. Sanan *"ihana"* tulkitsen viittaavan siihen, että osallistujat ovat saaneet kokea hyväksyntää ja kuulluksi tulemistä (vrt. Huhtinen-Hildén & Isola 2018).

Toisaalta ryhmän koko tuntui vaikuttavan jonkin verran osallistujien kokemuksiin ryhmän mieluisuudesta tai toimivuudesta. Ryhmissä oli kolmesta viiteen osallistujaa, ja pienimmissä kolmen hengen ryhmissä annetaan intervention päätteeksi lievästi negatiivista palautetta ryhmän koosta. Esimerkiksi Tarja olisi toivonut muutaman jäsenen lisää ryhmään, jotta keskustelut ja musiikkimuistot olisivat olleet monipuolisempia. Samaten kolmihenkisessä ryhmässä ollut Martti kirjoittaa toivoneensa hieman isompaa osanottoa, jotta muistot olisivat jakautuneet laajemmin. Hän tiedustelee suullisesti viimeisessä tapaamisessa: *"Onko sulla isompia ryhmiä ollu?"*, ja kuittaa Martille, että viittä henkeä isompia ryhmiä en ottanut, sillä ihmiset alkavat helposti puhumaan päällysten, jolloin keskustelusta ei saa enää selvää. Viiden hengen ryhmissä ongelma ryhmädynamiikassa näkyi siinäkin, että hiljaisempien osallistujien saattoi olla vaikeaa saada puheenvuoroa ilman, että moderoi keskustelua ja antoi heille erikseen huomiota. Viiden hengen ryhmät kuitenkin toimivat paremmin kuin ne tilanteet, joissa osallistujia oli vain kaksi poissaolojen takia. Ryhmät muotoutuivat jo tapaamisten alkuvaiheessa yhtenäisiksi, jolloin poissaolot vaikuttivat koko ryhmän dynamiikkaan huomattavasti. Osa ryhmistä tapasi kesän korvalla siten, että muutama tapaamisista oli vielä kesäkuussa juhannuksen alla. Siitä huolimatta osallistujat pyrkivät parhaansa mukaan tulemaan tapaamisiin. Tällaisessa ryhmässä mukana ollut Paula pahoittelee palautteessa, että kesän *"kiireet"* häiritsivät hänen keskittymistään tarkoittaen ilmeisesti sitä, kun hän joutui olemaan muutaman kerran pois tapaamisista. Paula kuitenkin kiittää ja kirjoittaa, että ryhmään oli kiireistä huolimatta mukava osallistua.

Muutamalle intervention päättymisen nosti jopa haikeita tunteita ja halua jatkaa, kuten Maija ja Sirkku nostavat esiin keskustelussa ja kirjoittavat palautteessaan:

Tutkija	Ei oo enää montaa kertaa
Sirkku	Kaks enää tän jälkeen!
Tutkija	Nii!

Sirkku Mm-m.
 Maija [pudistelee päätään]
 Tutkija Vähiin se käy!
 Sirkku Mm-m [nyökkää]. **Äkkiä menny** tää aika.
 --
 Maija [kujeilevasti] Jos me ei halutakkaan päästä luokalta [hymy], **jos me tykättäis jatkaa...**
 Tutkija Nii jos haluttais jatkua vielä [naurahtaa]
 Maija Nii-i!
 Riitta [naurahtaa]
 Sirkku [naurahtaa]

”Joka kerta on ollut tosi kiva osallistua ja haikealta tuntuu lopettaa. Kiitos paljon sinulle, kun olet antanut tällaisen elämyksen.” (Maija)

”Oli kiva kun tuli lähettyä mukaan. Odotti jo seuraavaa kertaa. Olis voinnu vaikka jatkaa vielä.” (Sirkku)

Mikä saa seniorin yhtymään lauluun?

Viimeisessä tulosluvussa käsitellään sitä, millaiset laulut osallistujat kokevat mukavaksi laulettaviksi ja millaiset seikat saavat heidät yhtymään mukaan lauluun. Näitä erilaisia tekijöitä, kuten laulun tempo, sävellaji, laulun tuttuus tai vieraus sekä laulutyyppi tai genre, on hyvä ottaa huomioon, kun tarjotaan senioreille yhteislauluun ja muisteluun pohjautuvaa ryhmätoimintaa, joihin liittävää ymmärrystä tutkimuksella pyritään tarjoamaan. Luvussa myös käsitellään sitä, millainen vaikutus säestyksellä ja muilla ryhmäläisillä on siihen, millaiseksi laulaminen koetaan. Lisäksi ryhmässä laulettuja lauluja ja laulamiseen ylipäättään liittyviä kokemuksia peilataan osallistujien laajempaan musiikkimakuun.

Lopuksi täytettävässä kyselyssä oli mahdollisuus eritellä, millaiset laulut osallistuja kokee mukavaksi laulaa. Kyselyssä tiedusteltiin myös, millaista musiikkia osallistuja nykyään laulaa (ja/tai kuuntelee). Kahdessa muussa kysymyksessä kysyttiin, tuliko tutkimuksessa esiin joitakin lauluja tai lauluteemoja, joista osallistuja ei pitänyt sekä pyydettiin avaamaan, millaista musiikkia hän ei laula (ja/tai kuuntele) mielellään.²³

Vastauksissa on lähes yhtä monta mielipidettä kuin vastaajaakin, mutta jonkinlaisia yhteneväisyyksiä niissä löytyy. Usea osallistuja (n=9) kokee mukavaksi laulettavaksi sellaiset laulut, jotka ovat meneviä, selkeitä ja reippaita²⁴. Kikka esimerkiksi haluaa laulaa iloisia ”rallatuksia” siksi, että niistä tulee itsekin iloiseksi ja Veikko reippaita lauluja, koska niistä virkistyy itsekin. Aulikki haluaa laulaa pirteitä sävelmiä ja erittelee, että ei pidä raskaasta, laahaavasta menosta. Musiikilla voi siis säädellä energiatasojaan (vrt. Saarikallio 2019; Karlsen 2011), mikä havaittiin myös edellisessä luvussa, kun ryhmään osallistumista kuvailtiin virkistäväksi kokemukseksi. Laulun sopivuus laulettavaksi voi toisaalta riippua täysin mielialasta ja tunnetiloista, kuten Tarja, Pentti ja Pirkko kokevat. Tarja esimerkiksi ei mielellään laula tai kuuntele iloisena ”itkuvirsiä” tai surullisena kovin hilpeitä lauluja. Hän lisäksi kirjoittaa laulavansa kaiken aikaa tehdessään kotitöitä, usein lapsuuden- tai

²³ Katso palauteomakkeen kysymykset 6, 7, 9 ja 10 (liite 2).

²⁴ Vastauksissa esiintyy monenlaisia ilmaisuja, joiden tulkitsen kuuluvan tähän kategoriaan: ”reippaat laulut” (n=4), muita termejä (kutakin n=1): hyvätempoiset; menevät; iloiset rallatukset; rytmikästä ja pirteitä (ei raskasta, laahaavaa menoa); selkeärytmiset.

nuoruudenaikaisia lauluja tai radiosta tarttuneita ”korvamatoja”. Maijasta taas oikeastaan kaikkia lauluja on mukava laulaa, mutta erityisen mukavia hänestä ovat ne laulut, jotka nostavat esiin muistoja.

Noin kolmannes osallistujista (n=7) mainitsee tietyn tyylliset tai tiettyä genreä edustavat kappaleet sellaisiksi, joita on mukava laulaa, ja lisäävät vielä perusteluja tälle. Muun muassa Paula laulaa mielellään iskelmiä, kotiseutulauluja ja kansanlauluja siksi, että herättävät hänellä muistoja lapsuudesta ja nuoruudesta. Toini kokee tärkeäksi laulujen sanat, ja laulaa mieluiten virsiä ja Taizé-luostarin lauluja siksi, että ne ovat yksinkertaisia, toistettavia ja syvällisiä. Karaokea harrastava Martti taas laulaa mielellään karaoken ”omavalintoja” ja kuorolauluja ympäri vuoden. Hän avaa keskustelussa, että kuorossa ja karaokessa laulettavat laulut ovat pääosin vanhempia iskelmiä, ikivihreitä ja näitä kouluajoiltakin tuttuja lauluja.

Laulun tuttuutta, eli sitä, että jo osaa ja tuntee laulun, tietää sen sävelen ja usein sanatkin, ei juuri mainita suoraan, kun osallistujat raportoivat, millaista laulua on mukava laulaa. Ainoastaan Kalle kirjoittaa tähän vastaukseksi: ”*Yleensä tutut laulut*”. Ilmiö tulee esiin kuitenkin kyselyn toisen kohdan vastauksessa Marja-Leenalla, joka kirjoittaa lähteneensä mukaan muisteluryhmään paitsi uteliaisuuttaan, myös siksi, että hän tykkää laulaa ”*tuttuja kappaleita*”. Tutun laulun merkitys Kallen kohdalla saattaa johtua siitä, että hän ei kykene hahmottamaan monisteesta laulun sanoja kunnolla. Kalle toteaa käytännössä kaikille varsin tutun *Suojelusenkelin* päätteeksi hymyten, kuinka hän muisti melkein kokonaan laulun sanat. Hieman itselleen vieraampaan *Tiaisen konserttiin* Kalle ei kykenekään osallistumaan samalla tavalla kuin *Suojelusenkeliin*: ”*Tää kyllä, tääki tuttu on sillai, mutta mä en pysty laulamaan mukana muuta kun ne, mitä muistan ulkoo, koska mä en ehdi lukemaan*”. Saman hän toteaa *Leivosta*: ”*Kyl tossakin sävelmät sieltä täältä [tuttuja], mut sanoja en muista*”.

Yleensä lähes kaikki osallistujat kommentoivat kunkin laulun kohdalla sitä, oliko kyseinen kappale heille vieras vai tuttu, ja laulun tuttuuden merkitys näkyikin erityisesti ryhmäläisten laulamiseksi-aktiivisuudessa. Esimerkkinä tästä on lähes kaikille tuntemattomaksi paljastunut kappale *Terve, täh-tönen taivahalla*, jonka jälkeen totean erään naisryhmän jäsenille: ”*Kyllä se jostaki muistista sieltä tuli?*”, sillä muutama ryhmäläisistä yritti laulaa mukana. Mukana laulanut Ritva vastaa päättään pudistaen: ”*Minulle ei kyllä ollu, oli ihan vieras – minä en oo varmaan laulanu tätä ollenkaan, oli ihan vieras*”. Jo valmiiksi aktiiviset laulajat yrittivätkin usein laulaa heille vieraampaa laulua, mutta keskimäärin passiivisemmalla laulajalla oli suurempi kynnys lähteä laulamaan sellaista laulua, jota hän ei entuudestaan osannut. Yleensä vähemmän harrastuneet laulajat jättivät kappaleen kokonaan välistä, jos se ei tuntunut tutulta. Sen sijaan entuudestaan tuttuihin lauluihin nämä passiivisemminkin laulajat taas tulivat mukaan – myös Jukka, joka vastasi lopun kyselyssä, että ei koe yhteislaulua ja ylipäättään laulamista mieluisana. Laulun tuttuudella vaikuttaisi olevan siis merkitystä osallistumiseen etenkin silloin, jos henkilö ei koe itseään ”varsinaiseksi laulajaksi”. Itsensä ”huonommaksi” tai vähemmän aktiiviseksi laulajaksi mieltävän on helppo tulla mukaan tuttuun lauluun.

Se, kuinka korkea ääniala tai millainen tempo laulussa on, voi toisaalta vaikuttaa siihen, kuinka mieluisaksi laulun laulaminen koetaan. Tarja kirjoittaa kyselyssä, että hänestä on mukavaa laulaa lauluja, joiden ääniala hänelle sopii. Kallelle mieluisia ovat sellaiset laulut, joissa ei mennä liian korkealle. Laulun ääniala mainittiin jo ryhmäkeskustelussa, sillä muutamat naisista päivittelevät vähän väliä sitä, että oma lauluääni on jo madaltunut, eikä voi laulaa enää niin korkealta. Iän vaikutus etenkin naisten äänenkorkeuteen oli huomioitu ryhmässä säestettävien laulujen sävelle-jeissa. Laulun tempon merkitys nousee esiin, kun käytämme laulun *Niin kuin muuttolintusen tie* säestykseen ensimmäisellä ryhmällä vanhaa alkuperäislevytystä. Kallesta säestyksen hidasta tempo

saa laulun tuntumaan jopa vieraalta: "Kyllä, tuntuu niin oudolta, määki mietin mielessäni, et onko tää sama laulu ollenkaa, mitä mää tunnen, ku se tuntu niin laahaavalta", toteaa hän huvittuneena.

Laulun säestys tai sen puute sekä esilaulajan rooli nousevat toisten osallistujien kuvauksissa olennaisiksi tekijöiksi sille, että he ylipäättään osallistuvat laulamiseen ja näin pääsevät ammentamaan voimavaroistaan. Esimerkiksi muutenkin paljon laulava Martti kuittaa usein pääsevänsä vieraampaankin lauluun helpostikin kiinni, "varsinki, jos sattuu hyöä mentori olleen vieressä". Vanhoja lauluja erinomaisesti tunteva Tarja ei puolestaan pelkistä monisteessa olevista sanoista muista *Kyntäjän laulua*, mutta pyytää antamaan pianosta "vähä säveltä ni muistaa", ja koittaa tapailla laulua malliksi soiton tahdissa. Soitettu sävel antaa hänelle jonkinlaisen muistikuvan laulusta, mutta laulu ei ole kuitenkaan hänelle niin tuttu, että hän sen erityisen hyvin tuntisi. Ritva taas kommentoi monelle vieraaseen *Kevätlauluun*, kuinka "vähän ensin alakuun tuntu, että en näin [muista], mutta kyllä tähän pääs mukaan aika äkkiä!". Ilman säestystä tai malliksi soivaa melodiaa on siis toisinaan haastavaa saada laulusta mielikuvaa, mutta säestyksen ja esilaulun avulla yhteiseen lauluun pääsee nopeasti mukaan:

Else Mut kato sit ku tulee tää sointi, sitä pystyy menemää. Mut jos ei ois soitto, nii kyllä tää ois vähän hataraa laulua [*nauraen*].

--

Else Et kyllähän nää nyt menee, ku soittaa ja lauletaan peräsä! – Nii, mulleki on vieras, mutta ku sää soitat, niin se menee, jotenkin menee [*naureskellen*]

--

Ritva Mutta näin kun on säveltäjä [*tarkoittaa: säestäjä*] siinä se menee,
Lempi Nii.
Ritva -- mutta jos iteksee lähtis tollai nytten nii,
Lempi Ei, ei, ei, [*pudistaa päätään, "viittaa kintaalla"*]

--

Ritva On se...en ossais taaskaan [*hymy*], mutta kun on säestys, sieltä tulee se, mutta en... Itokseni [jos] pitäis tätä lähtee laulamaan taas, niin ei tule tuo sävel niinku mieleen.

--

Arja Se on kyllä ku, tuollaki [talossa] moni ihmine tykkäis laulaa, mutta ku ei oo säestäjää. Voisha sitä laulaa ilma säestystäki, mut ei se, ei se oo sitä..

Lempi Ilman säestystäki, eihä se sitä oo, mutta kyllä sitä lintuki äänellää laulaa!

Ryhmässä toisten osaaminen ja aktiivisuus saattaa myös kannustaa ja auttaa pääsemään mukaan laulamiseen. Muun muassa Kalle kirjoittaa laulavansa "porukan mukana" mielellään, vaikka ei muuten olekaan erityisen aktiivinen laulun harrastaja. Innokas laulaja ja ryhmässä usein äänessä oleva Lempi huomauttaa vieraammasta *Lapinmaa* -laulusta: "No lauletaan vaan loppuun tämä nyt ku alotettii!", johon Marja-Liisa kuittaa epäroivästi: "Keretäänkö" ja Lempi huikkaa vakuuttavasti: "Kyllä me keretään". Eräässä tapaamisessa, jossa kolme viidestä Lempin ryhmäläisestä on pois osan ajasta, hän tokaisee: "Pärjätäänhän me pienemmälläkin porukalla", tarkoittaen, että kyllä laulu sujuu yhdessä, vaikka osallistujia on vähemmänkin. Toisinaan harmitellaan sitä, kun ei pystykään porukan mukana osallistumaan lauluun, vaikka haluaisi. Esimerkiksi Onerva mainitsee usein, että hänellä särkyy ääni, minkä vuoksi hänen on vaikea osallistua lauluun, ja eräänkin kerran tokaisee: "On kaikki tuttuja, mutta ku ei ... pysty laulammaa teijän mukana [naurahtaa harmistuneesti]."

Osallistujien laajempaa musiikkimakua tarkasteltaessa voidaan havaita, että oma kuunneltava lempimusiikki ei välttämättä ole sitä, mitä halutaan laulaa, etenkin yhteislauluna. Esimerkiksi Helli kuuntelee rockia, jazzia, klassista, oopperaa sekä yksinlauluja ja hengellistäkin, mutta yhteislauluina hän kokee mieluisimpina kansanlaulumaiset laulut, tutut virret ja hengelliset laulut. Taizé-laulujen laulamista, virsistä ja hengellisistä lauluista pitävä Toini taas kuuntelee hyvin monipuolisesti musiikkia, kuten flamenco- ja fado-musiikkia, jazzia, "kevyitä" artisteja, ja mainitsee muun muassa Heikki Sarmannon ja sinfoniaorkesterien konsertit. Hän toki kuuntelee myös hengellistä musiikkia. Maija kirjoittaa osuvasti: *"Rakastan Barokkimusiikkia, jota en tosin osaa laulaa. Laulelenn kyllä paljon huushollatessani, usein huomaan laulavani "kitara soi, surua soi..." ja muitakin laulelmia, ja niitä vanhoja koululauluja ja joulun aikaan joululauluja"*. Karkeasti jaoteltuna osallistujien mielimusiikkia löytyykin aina klassisesta sinfoniasta jazziin tai iskelmään, ja inhomusiikiksi nousevat heavy, raskas ja repivän kuuloinen sekä rap ja hiphop²⁵. Tutkimuksessa kuunneltuja ja osin laulettujakin vanhoja iskelmiä osa kirjoittaa myös aktiivisesti kuuntelevansa, mutta niitä ja hengellisiä lauluja lukuun ottamatta osallistujat eivät varsinaisesti kuuntele esimerkiksi levyiltä erikseen niitä yhteislauluja, joita tutkimuksessa laulettiin. Mukavaksi laulettavaksi koetut kappaleet ovat siis usein eri musiikkia, mitä henkilö muuten kuuntelee.

Tiedusteltaessa, oliko tutkimuksessa joitakin epämieluisia lauluja, lähes kaikki (n=16) kirjoittavat, että he joko pitivät kaikista lauluista tai kiittaavat "ei ollut" lauluja, joista he eivät pitäneet. Pentti jätti kohdan tyhjäksi, mistä päätellen, että joko hän joko ei kokenut mitään lauluja epämieluisiksi tai ei halunnut tai osannut vastata kysymykseen. Kallen vastauksessa kuvastuu osallistujien keskimääräinen suhtautuminen tutkimuksessa käytettyihin lauluihin: *"Mieleeni ei tule mitään erityistä osaa, josta en olisi pitänyt. Laulan porukan mukana mielelläni"*. Samalla tavalla kirjoittaa Helli: *"Muistelussa ei tullut esille lauluja, joista en pitänyt"*. Onerva puolestaan kokee, että hän kyllä piti kaikista lauluista, joskin kuunnellen ja mainitsee syyksi *"huonon lauluääneni tähden"*. Toisaalta Onerva kirjoittaa toisessa kohdassa, kuinka jotkut laulut toivat mieleen evakkouden ja sitä kautta epämieluisia tunteita. Myös muutamalla muulla on negatiivista sanottavaa joistakin lauluista. Toini aloittaa kirjoittamalla *"Ei ollut"*, mutta jatkaa kuitenkin: *"- vähän tuo isänmaallisuus, maanpuolustus"*. Aulikista sotalaulut olivat epämieluisia, sillä ne herättivät muistoja sodan ajalta ja olivat raskaita, ja hänelle tuli epämiellyttävä olo. Riitta ei erikseen pitänyt Kalevala ja Kanteletar -aiheisista kansanlauluista, sillä ne ovat hänestä vaikeita laulaa sanoituksen takia.

Johtopäätökset ja pohdinta

Artikkelissa tarkasteltiin ikääntyneen varhaisilta elinvuosilta tuttuja lauluja, niiden laulamisen merkitystä ja yhteislaulua ryhmässä ikääntyneen voimavarojen näkökulmasta. Tutkimuskysymyksenä olivat: *"Millä tavoin varhaisilta elinvuosilta tutut laulut ja niiden yhdessä laulaminen näyttäytyvät tutkimukseen osallistuneiden kokemuksissa ja kuvauksissa merkityksellisyyden ja tärkeyden näkökulmasta?"* sekä *"Millaisia voimavaroihin ja voimaantumiseen liittyviä kokemuksia tutkimukseen osallistuneet kuvailivat saaneensa laulu- ja muisteluryhmässä?"*. Tärkeiksi voimavarakäsitteiksi käsitetään opitut taidot ja elämäkokemus, ja tässä kontekstissa niitä ovat jo valmiiksi osatut eli tutut laulut, niiden laulaminen ja yhdessä laulujen kautta kokeminen ja muistelemine. Myös ympäristön olosuhteilla ja toisilla ihmisillä voi olla yhteyksiä siihen, että henkilö kokee voimaantumista (ks. Siitonen 1999).

²⁵ Mieluisimmiksi kuunneltaviksi musiikkityyleiksi nousivat: klassinen instrumentaalimusiikki (n=7), iskelmät & vanha tanssimusiikki (n=7), kuoromusiikki ja kuorolaulut (n=5), klassinen näyttämötaidemusiikki (n=4), hengellinen musiikki (n=4), lapsuuden tai nuoruuden aikaiset laulut (n=4), jazz (n=3), kevyt musiikki (n=3), radio & muut tyylilajit (n=7). Inhokkimusiikki karkeasti jaoteltuna: raskas rock/heavy/repivä (n=7), rap/hiphop (n=5), kevyt "poppis"/nykyiskelmä (n=4), klassinen musiikki ja ooppera (n=3), tietty hengellinen musiikki (n=2), riippuu tunnetiloista tai kaikki käy (n=2), muu (n=7).

Yhteislaulu ja laulaminen on kuulunut monen tutkimukseen osallistuneen elämään aina lapsuudesta vanhuusikään. Tämä saattaa osaksi selittää sitä, miksi valtaosa (16/20) osallistujista suhtautuu yhteislauluun positiivisesti. Yli kolme neljännestä käykin yhteislaulutilaisuuksissa tutkimusasetelman ulkopuolella vähintään satunnaisesti. Yhteislaulujen laulaminen on aiemmin kuulunut suomalaisten elämään monissa arkisessa tilanteessa ja juhlissa, ja saman tradition jatkuminen voi paitsi vahvistaa omaa identiteettiä myös auttaa kiinnittymään hetkeen (ks. Korkiakangas 2002; Rinne 2019). Samoja lauluja on käytetty niin koulussa, perheen syntymäpäivillä, partiossa, leireillä, retkillä, seurakunnan tilaisuuksissa kuin armeijassakin – sekä edelleen senioriyhteisön tilaisuuksissa ja muissa yhteislaulutapahtumissa. Laulut siis kytkeytyvät tätä kautta omaan elämänhistoriaan ja eri elämän vaiheisiin. Niitä on laulettu paljon, jolloin ne osataan erinomaisesti, vaikka niiden laulamisesta olisi kulunut pitkäkin aika. Tutkimuksessa kuunneltiin myös suosittuja iskelmiä osallistujien kouluvuosilta. Näistä osaa muistetaan itse laulettun, mikä perustelee sitä, että ikivihreitä voisi myös yhteislaulattaa eikä ainoastaan kuunteluttaa. On kuitenkin huomattava, että tutkimukseen osallistuneet eivät välttämättä kuuntele esimerkiksi levyiltä erikseen niitä lauluja, joita tutkimuksessa laulettiin, mutta yhteislauluna niitä oli mukava laulaa. Kappaleet, jotka koettiin mukavaksi laulaa, olivatkin pääosin eri musiikkia, mitä henkilö muuten kuuntelee. Tämän perusteella on siis hyvä huomioda se, että yhteislauluna laulettavat laulut voivat erota aihepiiriltään, melodioiltaan tai muulla tavoin varsin paljon siitä, mikä käsitetään yksilön musiikkimauksi. Esimerkiksi ryhmätuokioissa laulettu maakuntalaulut koettiin varsin tärkeiksi ja mieluisiksi, mutta harva niitä kuuntelee.



KUVIO 2. Lapsuudesta tuttujen laulujen laulamisen ja niiden pohjalta muistelemisen tarjoamia voimavaratekijöitä ryhmäkontekstissa (Kuvio: AT).

Kuviossa 2 on kiteytetty osallistujien kokemuksista ja kuvauksista nousseet voimavaratekijät, jotka mahdollistuivat näiden varhaisilta elinvuosilta tuttujen laulujen yhdessä laulamisen ja muistelun avulla ryhmäkontekstissa. Osallistujien kuvauksissa nousee selkeästi esiin, että jo varhain opitut ja osin myöhemminkin elämän varrella käytetyt laulut ovat heistä valtaosalle tärkeä osaa elämää vielä vanhuusiässä ja jo sitä kautta merkityksellisiä ja tärkeitä. Tutut laulut toivat mieleen

henkilökohtaisia muistoja, jotka olivat samalla monesti hyvin tunnepitoisia (vrt. Särkämö ym. 2011) ja jotka kytkeytyivät esimerkiksi perheeseen tai lapsuudenkotiin. Kuten Pynnönen (2019) toteaa, muistojen vaaliminen, muistelu ja hyvät muistot voivat toimia ikääntyneen voimavarana. Laulujen merkityksellisyys tälle tutkimusjoukolle näkyikin siinä, että lähes kaikki osallistujista (n=19) raportoivat kokevansa lapsuudestaan tuttujen laulujen *laulamisen* tärkeäksi ja tärkeyttä perusteltiin pääosin siksi, että laulut kannattelevat tunnepitoisia muistoja. Valtaosa (n=18) osallistujasta koki muisteluryhmään osallistumisen *muistoja herättävänä* ja lähes puolet (n=9) kokivat sen *tunteellisena*. On huomioitava, että vaikka kaikki eivät raportoineet lopuksi kokeneensa ryhmään osallistumista tunteellisena, kertovat osallistujien näkyvät ja selkeät tunnereaktiot siitä, että laulut, muistot ja keskustelu herättivät heissä tunteita. Selviä tunnereaktioita, kuten hymyjä, naurua, liikutusta ja itkua, oli läpi intervention havaittavissa kaikilla paitsi yhdellä miespuolisella osallistujalla, joka ei myöskään raportoinut kokevansa lapsuudestaan tuttujen laulujen laulamista tärkeäksi. On siis todennäköistä, että ne osallistujat, jotka kokivat ja ilmaisivat erilaisia tunteita laulujen kautta, kokivat myös nämä laulut ja niiden laulamisen itselleen edelleen tärkeäksi. Sillä, että laulut liittyvät omaan menneisyyteen ja tunnepitoisiin muistoihin, on mahdollisesti yhteyttä sille, että niiden laulaminen on senioreille vielä tänäkin päivänä merkityksellistä: esiin tulevat muistot ja laulujen kautta muistelu voivat vahvistaa osallistujan omaa identiteettiä (vrt. Korhokangas 2002).

Merkitykselliseksi nousee myös osallistujien kokemus siitä, että he vielä osaavat ja muistavat nämä laulut. Paitsi musiikkimuistot, myös musiikilliset taidot säilyvät pitkään osana elämäkerrallista muistia, sillä ne heikkenevät varsin vähän ikäännyttäessä (vrt. Suutama 2013). Varhain opitut laulut olivatkin tallentuneet varsin hyvin osallistujille mieleen, mikä on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa (ks. Kalakoski 2010; Dassa 2018; Cohen 2002). Yhä laulun muistaminen ja osaaminen antoi tunnetta omasta toimijuudesta ja pystyvyydestä (vrt. Jyrkämä 2013), mikä välittyy myös monen osallistujan ilahtuneissa kuvauksissa siitä, miten heistä oli ihmeellistä, että he vielä osasivat sanat tai muistivat laulun. Se, että osasi ja muisti laulun ja pääsi laulamaan, tarjosi osallistujille ilon ja onnistumisen sekä voimaantumisen kokemuksia (Huhtinen-Hildén ym. 2017; myös Särkämö ym. 2011). Kahdella osallistujalla oli heikentymistä näkökyvyssä, mutta myös heidän oli helppo yhtyä mukaan jo osaamiinsa lauluihin, kenties pääosin siksi, että ne muistetaan ulkoa. Tämä puoltaa tuttujen laulujen käyttöä seniorien parissa tehtävässä musiikkityössä (vrt. Routasalo, Toivonen & Rautiainen 2013). Osa osallistujista oli myös käynyt itse laulattamassa muistisairaita ja havainnut näiden osanseen edelleen tuttuja kansakoululauluja.

Opitut taidot ja pääsy niiden käyttämiseen ovatkin tärkeitä ikääntyneen voimavarojen kannalta (Kariniemi ym. 2020), ja varhaisina elinvuosina mieleen painunut laulu voi olla vanhuudessa tärkeä voimavaratekijä. Varhain opitut laulut ovat painuneet ikään kuin automaatioksi muistiin, mistä ne nousevat helposti mieleen musiikin avulla niitä aktivoitaessa, ja tätä myös osallistujat itse kommentoivat. Jo valmiiksi osatun ja mieleen painuneen eli *tutun* laulun osaamisen merkitys nouseekin erityisesti esiin passiivisimpien, vähiten laulua muuten harrastavien osallistujien lauluaktiivisuudessa. He osallistuivat lähes poikkeuksetta niihin lauluihin, jotka he kertoivat tunteneensa jo entuudestaan, mutta vieraammat laulut he jättivät yleensä laulamatta. Muutenkin laulua paljon harrastavat ja yhteislaulusta pitävät taas yrittivät usein laulaa entuudestaan vieraampaakin kappaletta.

Siitä huolimatta, että osallistuneissa oli neljä henkilöä, jotka kertoivat, etteivät he ole erityisen innokkaita laulajia, he olivat mukana laulupainotteisessa tutkimuksessa kahdeksan tapaamista kestävän, noin kahden kuukauden aikavälille sijoittuvan intervention ajan. Palautteessa tai keskustelussa heistä kaksi kuitenkin toi esiin kokeneensa ryhmään osallistumisen positiivisena, mikä viittaa siihen, että laulut, niiden mieleen tuomat muistot ja yhdessä muistelu toimivat jo itsessään voimavaroina (ks. Pynnönen 2019), vaikka ei itse laulaisikaan.

Laulamiseen ja muisteluun perustuva ryhmätoiminta tarjosikin osallistujille mahdollisuuksia käyttää voimavarojaan ja sitä kautta kokea voimaantumista (vrt. Tähti 2022; Laes 2013; ks. Kariniemi ym. 2020; Hohenthal-Antin 2013). Muisteluryhmään osallistuminen vaikutti olevan monelle viikoittainen harrastus, jonka päätyminen nosti osalle haikeita tunteita. Yhteisesti tapahtuneen kokemisen, laulamisen sekä muistelun kautta osallistujat kuvailivat saaneensa tunnetta *kuulumisesta, yhteisöllisyydestä ja hyväksynnästä* (vrt. Lee, O'Neill & Moss 2020). Se, että ryhmään osallistuminen on ollut eräälle osallistujista ”viikon paras kohta” kertoo siitä, kuinka merkityksellistä vanhukselle voi olla se, että pääsee kohtaamaan muita ja tekemään jotakin itselle mielekästä viikoittain. Varsinkin yksin elävälle ikääntyneelle on erittäin tärkeää, että on jokin paikka tai viiteryhmä, jossa saa osansa sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Else esimerkiksi kertoo yksinäisyytensä yhdeksi syyksi käydä seurakunnan tilaisuuksissa: ”...kato sit kun on yksin, ni ihmisiä näkee siellä, se on semmonen joku turoapaikka, mää koen sillä tavalla sen”. Laulupainotteiseen ryhmään osallistumisen merkitys näkyy osallistujien kuvauksissa ja kokemuksissa sosiaalisena kanssakäymisenä ja koettuna yhteytenä, mikä on linjassa aiempien tutkimusten kanssa (Skingley & Bungay 2010; Batt-Rawden & Andersen 2020).

Sosiaalinen osallisuus ja kuuluminen ryhmään eli elämyksen jakaminen ja yhdessä kokemien nousivatkin tärkeiksi tekijöiksi voimaantumisen kokemisessa (vrt. Routasalo, Toivonen & Rautiainen 2013). Laulu- ja muisteluryhmään osallistuminen siis tarjosi ikääntyneelle monipuolisesti voimavaroja niin omien taitojen ja tietojen ylläpitämisen (vrt. Kariniemi 2020) kuin sosiaalisen vuorovaikutuksen (vrt. Lee, O'Neill & Moss 2020; Moss ym. 2021; Skingley & Bungay 2010) välityksellä. Merkittävänä tuloksena voidaan nähdä *virikistyminen ja hyvän olon kokemukset*, joita erikseen raportoi 14 osallistujaa. Lisäksi näitä kokemuksia nousi esiin useissa tilanteissa ryhmäläisten keskusteluissa. Tutkimuksessa koettu virikistyminen voi toisaalta olla puhtaasti musiikin aikaansaamaa, sillä musiikilla voi säädellä energiatasoaan (ks. Saarikallio 2019; Karlsen 2011). Useampi kertoi haluavansa laulaa reippaita lauluja, jotta voi piristää omaa oloaan. Musiikista saatu mielihyvä ja positiiviset tunteet antavat sitkeyttä vaikeissa tilanteissa (*engl. resilience*) ja sitä kautta ne yhdessä tunteiden säätelyn ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kanssa vahvistavat yleistä sosio-emotionaalista kyvykkyyttä (Saarikallio 2019). Kuitenkin kuorotutkimuksissa saatujen tulosten (ks. Moss, Lynch, O'Donoghue 2018; Batt-Rawden & Andersen 2020; Livesey ym. 2012) perusteella on todennäköistä, että juuri *ryhmässä* tapahtuva laulaminen on vaikuttanut positiivisesti osallistujien energiatasoihin. Muutama koki laulamisen ja laulujen virkistäneen myös muistia (vrt. Särkämö ym. 2011), mikä nousi yhdeksi tärkeäksi syyksi sille, että tuttuja lauluja halutaan edelleen laulaa. Laulujen mieleen palauttaminen oli varsin mieluisaa.

Pentin kuvaus ”sielun terapiasta” viittaa ryhmän edistäneen *sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia* (vrt. Hillman 2002). Vaikka ryhmä ei ollut terapiaryhmä, se tarjosi saman kaltaisen turvallisen tilan, jossa osallistujilla oli mahdollisuus laulaa omalla äänellään ilman pelkoa arvioiduksi tulemisesta ja jakaa varsin henkilökohtaisiakin muistoja toisilleen ja ryhmän ohjaajalle (vrt. Huhtinen-Hildén & Isola 2018). Eräs osallistuja kiittää siitä, että ryhmä tarjosi hänelle ”elämyksen”. Kaiken kaikkiaan ryhmässä laulaminen, muistelu, keskustelu ja jakaminen mahdollisti osallistujille sen, että he saivat kokea *merkityksellisyyttä* (vrt. Hays & Minichiello 2005) omien muistojensa ja oman elämäntarinsansa kanssa. Mielenkiintoisena tutkimustuloksena nousee toisaalta säästyksen ja ryhmän kannustava vaikutus laulamiseen osallistumiseen. Useampi osallistujista huomioi, että hyvä säestäjä auttaa pääsemään mukaan lauluun. Pedagogisesti sensitiivisten taitojen (Huhtinen-Hildén 2014) ohella onkin tärkeää, että seniorilauluryhmän ohjaajalla on hyvät säestystaidot tai että hän käyttää nimenomaan yhteislaulun säestykseen soveltuvaa audiomateriaalia.

Tämän tutkimuksen tuloksia tarkastellessa on huomioitava, että suuri osa tutkimukseen osallistuneista käy laulutilaisuuksissa vähintään silloin tällöin ja suhtautuu yleisesti yhteislauluun

positiivisesti. Onkin mahdollista, että tutkimukseen ilmoittautui mukaan keskimäärin innokkaamin laulavaisia ikääntyneitä, sillä rekrytointitilaisuus oli senioritalossa järjestettävä yhteislaulutilaisuus, josta oli maininta etukäteen talon ilmoitustaululla muistelu- ja lauluryhmän esitteessä. On siis todennäköistä, että ryhmään ei osallistunut ollenkaan henkilöitä, joille ryhmätilanteessa laulaminen ei ole luonnollista tai joille esimerkiksi koulun laulukoe on jäänyt mieleen erityisen inhottavana. Tutkimukseen kuitenkin osallistui muutama henkilö, jotka suhtautuvat neutraalisti tai negatiivisesti yhteislauluun tutkimusryhmän ulkopuolella ja näin ollen tutkimus tuo myös heidän äänensä esiin. Tutkimukseen osallistuneiden ammatillinen ja koulutuksellinen tausta ovat muuhun ikäpolven kohorttiin nähden hyvin keskivertoa (vrt. Idman 2012). Osallistujien koulutustausta ja ammatti eivät nousseet merkitseviksi tekijöiksi sen kannalta, kuinka osallistujat kuvailivat ja kokivat laulujen, laulamisen ja ryhmätoiminnan merkityksellisyyttä, tärkeyttä ja niistä saatuja voimavaroja. Osallistujien koulun maantieteellinen sijainti tai se, sijaitsiko koulu kaupunkimaisella vai maaseutumaisella alueella, eivät myöskään näyttäneet merkitsevinä tekijöinä tämän artikkelin tulosten kannalta²⁶.

Lopuksi

Suomalaisilla ikääntyneillä on erityinen kulttuurinen ja henkinen pääoma lauluissa, joita he ovat oppineet jo kouluvuosinaan ja joita osin on käytetty myöhempinäkin vuosina yhteislauluina. Näiden jo valmiiksi hyvin osattujen laulujen laulaminen ja muistelu yhdessä vertaisten kanssa tarjoaa monipuolisesti voimavaroja ikääntyneelle, minkä vuoksi yhteislauluun ja muisteluun perustuvia säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä tulisi tarjota senioreille (vrt. Särkämö, Tervaniemi & Huotilainen 2013). Tätä perustelee myös se, että laulujen kantaman pääoman huomioiminen ja arvostaminen vanhuspalveluissa ja vanhustyössä voi tukea ikääntyvää hänen identiteettinsä ja itsetuntonsa kannalta (ks. Marin 2000).

Yhteislaulu on kuulunut ja kuuluu edelleen ikääntyneiden elämässä moniin tilanteisiin ja paikkoihin, joissa sitä ei välttämättä enää harjoiteta. Viime vuosien pandemiatilanne aiheutti sen, että pitkään jatkuneitakin hyviä käytänteitä musiikkitoiminnan parissa ei seniorikodeissa ja palvelutaloissa saanut järjestää. Tilanne on elpymässä, ja musiikkituokioita onkin taas senioreille tarjolla monessa paikassa. Pandemia kuitenkin aiheutti eräänlaisen laulamattomuuskuilun yhteiskuntamme nuorempaan ikäpolveen: koululaisiin ja nuoriin. Monissa kouluissa esimerkiksi Mikkelissä ja Turun seudulla laulaminen oli kokonaan kiellettyä kouluissa ja jopa suuria perinteisiä lapsi- ja nuorisokuoroja lopetti pysyvästi toimintansa (Salminen 2022). Yhteiskunnassamme saattaakin elää lapsia ja nuoria, joille kokemukset yhteismusisoinnista laulamalla ovat jääneet esimerkiksi alakoulun viimeisillä vuosiluokilla kokonaan väliin. Kuitenkin nykyisen peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (POPS 2014) on yhtenä musiikin opetuksen tavoitteena harjoittaa laulamista myös ryhmän jäsenenä kaikilla peruskoulun vuosiluokilla. Kaikkea vastuuta lasten ja nuorten yhdessä laulamisesta ei tule tietenkään säilyttää kouluille, sillä myös kodeilla on suuri rooli heidän musiikkikasvatuksessaan.

Myös muutama tähän tutkimukseen osallistuneista oli huolissaan nykylasten musiikillisesta laulupääomasta ja siitä, laulavatko lapset ja nuoret enää koulussa tai ylipäätään onko heillä vastaavaa "lauluarteistoa" kuin edeltävillä sukupolvilla (vrt. Suomi 2019). Olisikin tärkeää tutkia, mikä on sitä musiikillista pääomaa, jota varsin erilaisessa musiikkiympäristössä kasvaneet digiajan lapset

²⁶ Maantieteellinen sijainti näkyi lähinnä käytännössä siinä, että oman maakunnan ja lähimaakuntien kotiseutulaulut olivat keskimäärin tärkeämpiä kuin muiden maakuntien. Veikko, joka ainoana osallistujista raportoi, ettei näiden laulujen laulaminen ole hänelle tärkeää tai Jukka, joka ei pidä laulamisesta, eivät erotu taustoiltaan muista osallistujista koulutustasoltaan, ammatilliselta taustaltaan tai koulunsa asumiskeskittymän tyypiltä – eli vastaavanlaisia taustoja on sellaisillakin osallistujilla, jotka taas raportoivat kokevansa näiden laulujen laulamisen tärkeänä ja mieluisana.

todennäköisesti muistavat ja osaavat vielä vanhanakin. Tähän väliin jäävien sukupolvien musiikkiin ja lauluihin liittyviä olisi myös hyvä tutkia. Vuoden 2022 alussa perustetun *Musiikkitahtotyöryhmän* (Tammela ym. 2022) asiantuntijat ratkovat musiikin käyttöön ja harrastuneisuuteen sekä näiden saavutettavuuteen liittyviä haasteita, joita ilmenee silloin, kun ihmisen toimintakyky on sairaudellisesta tai muusta syystä alentunut. Musiikkitahtoon voi kirjata itselleen tärkeän musiikin käyttötarkoituksia ja ohjeita siitä, millaista musiikkia henkilö toivoo erilaisissa tilanteissa ja tunnetiloissa, ja tämä tieto on hyvä olla läheisten, vapaaehtoisten tai hoidon ja kuntouksen parissa työskentelevien saatavilla. Musiikkitahtolla voitaisiin tukea toisten hoivan varassa elävien ihmisten oikeutta oman näköiseen musiikilliseen elämis- ja kokemusmaailmaan. (Tammela ym. 2022.) Kuten tämänkin tutkimuksen osallistujien kokemukset ja kuvaukset todentavat, musiikki ja yhdessä laulamisen tekevät yksilön elämästä monin tavoin mielekäästä ja merkityksellistä (vrt. Aaltonen, Ahonen & Sahimaa 2020), ja niihin tulisi tarjota mahdollisuuksia niin lapsille, aikuisille kuin vanhukseillekin.

Lähteet

- Aaltonen, T., Ahonen, P. & Sahimaa, J. 2020. Johda merkitystä. Helsinki: Alma Talent.
- Batt-Rawden, K. & Andersen, S. 2020. 'Singing has empowered, enchanted and enthralled me' - choirs for wellbeing? *Health Promotion International* 35, 1, 140-150.
- Clift, S. & Hancox, G. 2010. The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, 3, 1, 79-96.
- Cohen, A., Bailey, B. & Nilsson, T. 2002. The importance of music to seniors. *Psychomusicology* 18, 89-102.
- Dassa, A. 2018. Musical Auto-Biography Interview (MABI) as promoting self-identity and wellbeing in the elderly through music and reminiscence. *Nordic Journal of Music Therapy* 27, 5, 419-430. <https://doi.org/10.1080/08098131.2018.1490921>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hays, T., & Minichiello, V. 2005. The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, 33, 437-451.
- Heinonen, V. 2008. Muutoksia suomalaisten vapaa-ajan vietossa - kotisohvalla, yhteisöissä ja matkailuelämyksissä. *Kulutustutkimus.Nyt*, 1.
- Hillman, S. 2002. Participatory singing for older people: A perception of benefit. *Health Education*, 102, 4, 163-171.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan: Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A. 2018. Luovuus osallisuuden tukena - luovan ryhmätoiminnan malli. Teoksessa: L. Huhtinen-Hildén, & M. Lamppu (toim.) *Ilmaisua, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä*. Metropolia-ammattikorkeakoulu, 8-13.
- Huhtinen-Hildén, L. 2014. Perspectives on professional use of arts and arts-based methods in elderly care. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice* 6, 3, DOI: 10.1080/17533015.2014.880726
- Huhtinen-Hildén, L., Puustelli-Pitkänen, A., Strandman, P. & Ala-Nikkola, E. 2017. Kohti luovaa arkea: Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja.
- Idman, Mika (2012). Sukupolvien väliset palkkaerot ovat vähäisiä. Tilastokeskuksen Hyvinvointikatsaus 1/2012. Tilastokeskus. https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-03-12_002.html?s=0#1

- Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä, J. & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia* (3. uud. p.). Helsinki: Duodecim, 421–425.
- Jyrkämä, J. 2014. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa: J. Jyrkämä & A. Sankari (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen: Iän sosiologiaa*. 267–323.
- Kalakoski, V. 2010. Musiikki muistissa. Teoksessa: J. Louhivuori & S. Saarikallio (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena. 137–151.
- Kariniemi, K., Siira, H., Kyngäs, H. & Kaakinen, P. 2020. "Vanhakin on ihminen". Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroistaan ja kotihoidosta. *Gerontologia* 34, 1, 21–41.
- Karlsen, S. 2011. Using musical agency as a lens: Researching music education from the angle of experience. *Research Studies in Music Education* 33, 2, 107–121.
- Korkiakangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa: E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 173–206.
- Kosonen, E. 2011. Kansakoulun lauluopetus 1960-luvulle saakka, perinteistä ammentaen, uudistuksia odottaen. *Musiikkikasvatus*, 14, 2, 10–19.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (5., uud. ja täyd. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laes, T. 2013. Musiikillisen toimijuuden ja voimaantumisen mahdollisuudet myöhäsiän musiikkikasvatuksessa: tapaustutkimus Riskiryhmä-yhtyeestä. *Musiikkikasvatus* 16, 1, 6–17.
- Lee, S., O'Neill, D. & Moss, H. 2020. Promoting well-being among people with early stage dementia and their family carers through community-based group singing: a phenomenological study. *An international Journal for Research, Policy and Practice*, 14, 1, 85–101.
<https://doi.org/10.1080/17533015.2020.1839776>
- Lehtonen, K. 2011. Musiikki ja mielikuvat. Teoksessa: L.-M. Lilja-Viherlampi (toim.) *Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 71–94.
- Leino-Kaukiainen, P. & Heikkinen, A. 2011. Yhteiskunta ja koulutus. Teoksessa: A. Heikkinen & Leino-Kaukiainen, P. (toim) *Valistus ja koulunpenkki : kasvatus ja koulutus Suomessa 1860-luvulta 1960-luvulle*, Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. 16–33.
- Leppänen, T. & Moisala, P. 2005. Kulttuurinen musiikintutkimus. Teoksessa: T. Eerola, J. Louhivuori, J. & P. Moisala, P. (toim.) *Johdatus musiikintutkimukseen*. 2. painos. Jyväskylä: Suomen musiikkitieteellinen seura, 71–86.
- Livesey, L., Morrison, I., Clift, S. & Camic, P. 2012. Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: qualitative findings from a cross-national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health* 11, 1, 10–26.
- Mattila, M. 2020. "Laulukoe on suomalaisille tavallinen trauma, selviää Ylen kyselystä – Tutkija: "Epämusikaalisuuden leima voi johtaa tunteeseen, ettei ole oikeutta tehdä musiikkia"." Julkaistu 5.3.2020. Viitattu 25.5.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-11239553>
- Marin, M. 2000. Vanhusten sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma hyvän vanhenemisen ehtoina. *Gerontologia : Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry:n julkaisu*, 14, 1, 37–42.
- Moss, H., Lee, S., Clifford, A. M., Bhriain, O. N. & O'Neill, D. 2021. Together in song: Designing a signing for health group intervention for older people living in the community. *Nordic Journal of Music Therapy*, DOI: 10.1080/08098131.2021.2004613
- Moss, H., Lynch, J. & O'Donoghue, J. 2018. Exploring the perceived health benefits of singing in a choir: an international cross-sectional mixed-methods study. *Perspectives in Public Health* 138, 3, 160–168.

- Muukkonen, M. 2010. Monipuolisuuden eetos : musiikin aineenopettajat artikuloimassa työnsä käytäntöjä. *Sibelius-Akatemia, Studia Musica* 42.
- Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen teoria. Teoksessa: J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 115–162.
- POPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96.
- Rinne, V. 2019. Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen osana iäkkään aktiivista arkea. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.) *Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–302.
- Rotkirch, A. 2021. Vanheneminen on etuoikeus. *Vanhustyö-lehti*, 2, Vanhustyön keskusliitto. <https://vtkl.fi/vanheneminen-on-etuoikeus>
- Routasalo, P., Toivonen, H., & Rautiainen, M. 2013. Taide ja kulttuuri vanhuksen hyvinvoinnin tukena arjessa. Teoksessa: P. Routasalo, H. Toivonen & M. Rautiainen. *Hyvä arki vanhuksele: Voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetelmillä*. Turun ammattikorkeakoulu, 10–17.
- Saarikallio, S. 2019. Access-Awareness-Agency (AAA) Model of Music-Based Social-Emotional Competence (MuSEC). *Music and Science*, 2, 1-16. doi:10.1177/2059204318815421
- Salminen, S. 2022. Kirjallinen sähköpostitiedonanto. 18.8.2022.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>
- Skingley, A. & Bungay, H. 2010. The Silver Song Club Project: Singing to promote the health of older people. *British Journal of Community Nursing*, 15, 135–140.
- Suomi, H. 2019. Pätevä musiikin opettamiseen? Luokanopettajaksi valmistuvan musiikillinen kompetenssi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden toteuttamisen näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto, JYU Dissertations 83.
- Suutama, T. 2013. Muisti ja oppiminen. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä, J. & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia* (3. uud. p.). Helsinki: Duodecim, 216–226.
- Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. 2011. Muis-taakseni laulan: musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. *Miina Sillanpään säätiö A:10*.
- Särkämö, T. & Sihvonen, A.J. 2018. Golden oldies and silver brains: Deficits, preservation, learning, and rehabilitation effects of music in ageing-related neurological disorders. *Cortex*, 109, 104–123. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2018.08.034>
- Särkämö, T., Tervaniemi, M. & Huotilainen, M. 2013. Music perception and cognition: development, neural basis, and rehabilitative use of music. *WIREs Cognitive Science*, 4, 4, 441–451. <https://doi.org/10.1002/wcs.1237>
- Tammela A. 2018. Ajankuva kansakoululauluissa 1940- ja 1950-luvuilla: ikäihmisten lapsuuden-musiikkimuistoja. Maisterintutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Tammela, A. 2022. Kansakoululaisen lauluaarteisto: jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa. Jyväskylän yliopisto, JYU Dissertations 481.
- Tammela, A., Lintinen, M., Kuopanportti, T., Mikkonen, K., Lämsä, E., Tienvieri, K., Pitkäniemi, A., Kurtti, H., & Keränen, T. (2022). Musiikkitahto osana kulttuurihyvinvoinnin edistämistä ja toteutumista. *Taidetutka*, 2022(2). <https://taidetutka.fi/2022/musiikkitahto-osana-kulttuurihyvinvoinnin-edistamista-ja-toteutumista/>
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tähti, T. 2022. Pienet teot, suuri hurma: Toimijuus kulttuurisessa vanhustyössä. *Studia Musica* 91. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.

Liite 1.

TAULUKKO 3. Osallistujien kansakoulujen maantieteellisen sijainnin jakauma (%), kansakoulujen sijainti jaoteltuna osallistujien kotipaikkakunnan asumiskeskittymän tyyppin mukaisesti (%), osallistujien koulutustausta korkeimman käydyin koulutuksen mukaan sekä osallistujien ammattialojen jakauma (%).

Kansakoulujen maantieteellinen sijainti*		Kansakoulujen sijainti osallistujan kotipaikkakunnan asumiskeskittymän tyyppin mukaan	
keskinen Suomi	58 %	maaseutu	67 %
itäinen Suomi	32 %	taajama	23 %
pohjoinen Suomi	10 %	kaupunki	10 %
Korkein käyty koulutus		Työn ala ennen eläköitymistä**	
kansa- tai kansalaiskoulu	20 % (n = 4)	kaupan ja ravintolan ala	45 %
oppikoulu tai lukio	15 % (n = 3)	hoito- ja ohjausala	22 %
ammattillinen 2. aste (talous-, ammattikoulu, opisto)	45 % (n = 9)	teollisuus- ja rakennusala	17 %
alempi korkea-aste, johtajakoulu, esimiestutkinto	15 % (n = 3)	talousala (johtavassa asemassa)	17 %
ylempi korkeakoulututkinto (yliopisto)	5 % (n = 1)		

* keskinen = Keski-Suomi, Pirkanmaa; itäinen = Etelä-Savo, Pohjois-Savo, Etelä-Karjala + luovutettu Karjala; pohjoinen = Lappi, Pohjois-Pohjanmaa. Tutkimukseen ei osallistunut eteläisessä, lounaisessa tai keski-läntisessä Suomessa kansakoulua käyneitä henkilöitä.

** Prosentit pyöristetty lähimpään tasalukuun.

Liite 2.

Tutkimukseen osallistuneille annetun paperisen palautelomakkeen kysymykset. Osassa valmiita vastausvaihtoehtoja, osassa avoimet kysymykset.

1. Miksi lähdit mukaan muisteluryhmään?

2. Millaista muisteluryhmään osallistuminen oli?

Valitse yksi tai useampia.

- mukavaa
- virkistävää
- muistoja herättävää
- tunteellista
- jotakin muuta, millaista:
- en osaa sanoa

3. Herättikö muisteluryhmään osallistuminen sinussa muistoja? Jos, millaisia?

4 a. Mikä seuraavista kuvaa suhtautumistasi yhteislauluihin? Rastita yksi.

- Laulan mielelläni yhteislauluja.
- Laulan jonkin verran yhteislauluja.
- Suhtautumiseni yhteislauluihin on neutraali.
- Pidän vain vähän yhteislauluista ja laulan tarvittaessa.
- En pidä yhteislauluista enkä laula.
- En osaa sanoa.

4 b. Miten usein osallistut laulutilaisuuksiin muisteluryhmän lisäksi? Rastita yksi.

- Osallistun usein laulutilaisuuksiin.
- Osallistun satunnaisesti, mahdollisuuksien mukaan laulutilaisuuksiin.
- Osallistun harvoin yhteislaulutilaisuuksiin.
- En osallistu yhteislaulutilaisuuksiin.
- En osaa sanoa.

5 a. Miten koet laulamamme ja kuuntelemamme lauluteemat? Rastita. (Vaihtoehdot rastitettavaksi:

Erittäin mieluisa, Jokseenkin mieluisa, Ei niin mieluisa, Ei lainkaan mieluisa, En osaa sanoa.)

Lauluteemat: Luonto ja vuodenaajat, Kodin laulut, Koulu, Työ ja ammatit, Pyhäkoulu, Virret ja muut hengelliset, Leikki ja reippailu, Lastenlevyt, Kotimaani, Isänmaan puolustus, Muut kansat, Äitienpäivä ja juhlat, Maakuntalaulut, Kansanlaulut, Iskelmät

5 b. Miten tärkeäksi koet laulamamme ja kuuntelemamme lauluteemat? Rastita. (Vaihtoehdot rastitettavaksi: Erittäin tärkeä, Jonkin verran tärkeä, Ei niin tärkeä, Ei lainkaan tärkeä, En osaa sanoa.)

Lauluteemat: Luonto ja vuodenajat, Kodin laulut, Koulu, Työ ja ammatit, Pyhäkoulu, Virret ja muut hengelliset, Leikki ja reippailu, Lastenlevyt, Kotimaani, Isänmaan puolustus, Muut kansat, Äitienpäivä ja juhlat, Maakuntalaulut, Kansanlaulut, Iskelmät

6. Millaiset laulut ovat sinusta mukavia laulaa? Miksi?

7. Oliko jokin lauluteema tai laulu, josta et pitänyt? Jos, niin mikä ja miksi?

8 a. Koetko lapsuudestasi tuttujen laulujen laulamisen tärkeänä?

- Kyllä koen.
- En koe.
- En osaa sanoa.

8 b. Miksi?

9. Millaista musiikkia nykyään kuuntelet ja/tai laulat? Miksi?

10. Millaista musiikkia et kuuntele ja/tai laula mielellään? Miksi?

11. Muuta palautetta muisteluryhmiin liittyen:

Liite 3.

Osallistujien arviot lauluteemojen mielisuudesta (Taulukko 4) ja tärkeydestä (Taulukko 5) intervention lopuksi jaetun kyselyn vastausten perusteella. Palautelomakkeen kysymysten 5a ja 5b vastauksille annettiin analyysivaiheessa numeeriset arvot asteikolla 0-3 (0=ei lainkaan mieluisa/ei lainkaan tärkeä; 3=erittäin mieluisa/erittäin tärkeä), joista laskettiin keskiarvo ja keskihajonta. Taulukoissa on erikseen kaikkien vastanneiden sekä naisten ja miesten keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh). "Nollavastauksia" (EOS=en osaa sanoa, T= jätetty tyhjäksi) ei ole laskettu keskiarvoon ja keskihajontaan.

Taulukko 4. Lauluteemat keskiarvillisesti mieluisimmasta vähiten mieluisaan (ylhäältä alas).
3 = erittäin mieluisa, 0 = ei lainkaan mieluisa.

Kaikki	Ka	Kh	N	EOS	T	Naiset	Ka	Kh	Miehet	Ka	kh
Kansanlaulut	2,74	0,56	19	-	1	Kansanlaulut	2,93	0,27	Iskelmät	2,60	0,55
Kotimaani	2,68	0,58	19	1	-	Maakuntalaulut	2,86	0,36	Kodin laulut	2,25	0,50
Äitienpäivä ja juhlat	2,67	0,59	18	1	1	Kotimaani	2,80	0,41	Kotimaani	2,25	0,96
Luonto ja vuodenajat	2,65	0,59	20	-	-	Luonto ja vuodenajat	2,80	0,41	Äitienpäivä ja juhlat	2,25	0,96
Iskelmät	2,65	0,59	20	-	-	Äitienpäivä ja juhlat	2,79	0,43	Isänmaan puolustus	2,20	0,45
Maakuntalaulut	2,63	0,60	19	-	1	Lastenlevyt	2,77	0,60	Kansanlaulut	2,20	0,84
Lastenlevyt	2,63	0,72	16	2	2	Iskelmät	2,67	0,62	Luonto ja vuodenajat	2,20	0,84
Kodin laulut	2,56	0,62	18	1	1	Kodin laulut	2,64	0,63	Virret & hengelliset	2,00	0,71
Leikki ja reippailu	2,44	0,78	18	1	1	Leikki ja reippailu	2,57	0,76	Pyhäkoulu	2,00	0,82
Koulu	2,35	0,75	20	-	-	Koulu	2,53	0,74	Leikki ja reippailu	2,00	0,82
Pyhäkoulu	2,35	0,70	17	2	1	Pyhäkoulu	2,46	0,66	Maakuntalaulut	2,00	0,71
Virret & hengelliset	2,32	0,67	19	-	1	Virret & hengelliset	2,43	0,65	Lastenlevyt	2,00	1,00
Isänmaan puolustus	2,11	0,81	19	-	1	Muut kansat	2,30	1,06	Koulu	1,80	0,45
Muut kansat	2,08	1,04	13	4	3	Työ ja ammatit	2,13	0,91	Työ ja ammatit	1,50	0,58
Työ ja ammatit	1,97	0,87	16	2	2	Isänmaan puolustus	2,07	0,92	Muut kansat	1,33	0,58

Ka = keskiarvo, Kh = keskihajonta, N = vastaukset, jotka huomioitu keskiarvossa, EOS = en osaa sanoa, T = jätetty tyhjäksi

Taulukko 5. Lauluteemat keskiarvillisesti tärkeimmästä vähiten tärkeään (ylhäältä alas).

3 = erittäin tärkeä, 0 = ei lainkaan tärkeä.

Kaikki	Ka	Kh	N	EOS	T	Naiset	Ka	Kh	Miehet **	Ka	kh
Kotimaani	2,71	0,57	18	-	2	Äitienpäivä ja juhlat	2,93	0,27	Luonto ja vuodenajat	2,50	0,58
Äitienpäivä ja juhlat	2,67	0,84	19	-	1	Kotimaani	2,86	0,36	Isänmaan puolustus	2,25	0,50
Kansanlaulut	2,61	0,84	19	-	1	Kansanlaulut	2,73	0,59	Kotimaani	2,25	0,96
Luonto ja vuodenajat	2,58	0,49	19	-	1	Maakuntalaulut	2,71	0,47	Iskelmät	2,00	0,82
Kodin laulut	2,53	0,78	18	-	2	Kodin laulut	2,71	0,61	Maakuntalaulut	1,75	1,26
Maakuntalaulut	2,53	0,79	18	-	2	Iskelmät	2,64	0,63	Kansanlaulut	1,75	1,26
Iskelmät	2,47	0,71	18	-	2	Luonto ja vuodenajat	2,63	0,48	Leikki ja reippailu	1,75	1,50
Koulu	2,47	0,87	16	1*	3	Lastenlevyt	2,62	0,96	Äitienpäivä ja juhlat	1,75	1,50
Leikki ja reippailu	2,41	1,18	18	-	2	Virret & hengelliset	2,50	0,76	Koulu	1,67	0,58
Lastenlevyt	2,38	1,10	17	-	3	Koulu	2,46	0,88	Kodin laulut	1,50	0,58
Virret & hengelliset	2,35	0,96	18	-	2	Leikki ja reippailu	2,43	1,09	Virret & hengelliset	1,50	1,29
Isänmaan puolustus	2,24	0,90	18	-	2	Työ ja ammatit	2,17	0,72	Pyhäkoulu	1,33	1,15
Pyhäkoulu	2,07	1,03	15	1	4	Pyhäkoulu	2,08	1,00	Työ ja ammatit	1,25	0,96
Työ ja ammatit	1,94	0,85	16	1	3	Isänmaan puolustus	2,07	1,00	Lastenlevyt	1,25	0,96
Muut kansat	1,67	1,11	15	2	3	Muut kansat	2,00	1,00	Muut kansat	0,75	0,96

Ka = keskiarvo, Kh = keskihajonta, N = vastaukset, jotka huomioitu keskiarvossa, EOS = en osaa sanoa, T = jätetty tyhjäksi

** Yksi osallistuja vastannut sekä 1 & En osaa sanoa, ** Yksi osallistuja jätti kokonaan arvioimatta lauluteemojen tärkeyden.*