

LAULAMISEN MERKITYS NUORTEN ELÄMÄSSÄ
KAHDEKSASLUOKKALAISTEN KOKEMUKSIA LAULAMISESTA ERI
YMPÄRISTÖISSÄ

Maria Mustonen
Maisterintutkielma
Musiikkikasvatus
Musiikin, taiteen ja
kulttuurin tutkimuksen
laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Maria Mustonen	
Työn nimi Laulamisen merkitys nuorten elämässä. Kahdeksaluokkalaisten kokemuksia laulamista eri ympäristöissä.	
Oppiaine Musiikkikasvatus	Työn laji Pro gradu -tutkielma
Aika Kevät 2024	Sivumäärä 50 + liite
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkin maisterintutkielmassani laulamisen merkitystä nuorille ja heidän kokemuksiaan erilaisista laulu-ympäristöistä. Otin selvää nuorten kokemuksista laulamiseen liittyen sekä siitä, millaisina laulajina he itseään pitävät. Tarkastelin lisäksi sitä, kuinka erilaiset ympäristöt, sosiaaliset ja konkreettiset paikat, vaikuttavat laulamiseen ja kokemuksiin. Tutkielmani tavoitteena oli saada tietoa tutkimukseen osallistuneiden nuorten laulukokemuksista sekä siitä, miten ympärillä olevat asiat vaikuttavat esimerkiksi nuoren haluun laulaa. Lisäksi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) laulunopetuksen painotus on hyvin vähäinen. Nuorten laulukokemuksia on tutkittu vähän, joten sekin vaikutti aihevalintaan.</p> <p>Selvitin nuorten kokemuksia laulamista, joten tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen. Haastattelin kahta keski-ikäistä kahdeksaluokkalaista kasvotusten koulun tiloissa. Litteroidun aineistoni analysoin temaattisen sisällönanalyysin keinoin sekä osittain teoriaohjaavasti. Teoreettisessa viitekehyksessä perehdyin laulamiseen olennaisesti liittyvien teemojen käsittelyyn. Tarkastelin minään liittyviä teemoja (kuten itsetuntoa, vokaalista minäkuva), erilaisia ympäristöjä, osallisuutta ja toimijuutta sekä yhteiskunnassa näkökulmaa lauluun. Loin myös katsauksen laulamisen roolista perusopetuksen opetussuunnitelmissa eri vuosilta.</p> <p>Tuloksista selvisi, että tutkimukseen osallistuneiden nuorten kokemukset laulamista ovat pääasiassa positiivisia. Laulu nähtiin yhdistävänä tekijänä ja yhteishengen luoja, sekä tunteiden säätelyn mahdollistajana. Eri ympäristöistä koti oli sellainen, joka koettiin pääosin turvallisimpana. Koulun rooli laulamisen positiivisten kokemusten lisääjänä jäi osittain epäselväksi ja vähäiseksi. Koulun juhlat koettiin positiivisina laulukokemuksina, mutta musiikintunnit vaikuttivat olevan ainakin tutkimukseen osallistuneille paikoittain epämieluisia laulu-ympäristö. Sosiaaliseen mediaan lauluvideoiden julkaiseminen oli mietittävä tekijä ja muiden ajatusten spekulointi vaikutti oman lauluvideon julkaisupäätökseen. Nuorten vokaalinen minäkuva sai vahvistusta suotuisassa ympäristössä ja ympäröivien ihmisten kommentit vaikuttivat joko positiivisesti tai negatiivisesti omaan lauluääneen suhtautumiseen. Epävarmuus omaa ääntä kohtaan oli paikoin voimakastakin. Tulevaisuudessa nuorten laulaminen ja kokemukset omasta äänestä voivat heikentyä, mikäli laulu-yhteiskuntamme jatkaa muuttumistaan entistä kriittisempään suuntaan.</p>	
Asiasanat: musiikkikasvatus, laulaminen, sosiaalinen ympäristö, vokaalinen minäkuva, osallisuus, yläkouluikäiset	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

KUVIOT

KUVIO 1	Toimijuuden modaaliset ulottuvuudet Jyrkämää (2013) mukaillen.....	18
KUVIO 2	Bronfenbrennerin (1979) ekologista mallia mukaillen.....	20

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LAULAMISEN ASEMA YHTEISKUNNASSA JA KOULUN MUSIIKINOPETUKSESSA	4
	2.1 Suomalaisen laulukulttuurin muutos	4
	2.2 Laulun asema perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa	6
3	LAULAMINEN PSYKOLOGISESTA JA SOSIAALIPSYKOLOGISESTA NÄKÖKULMASTA	11
	3.1 Vokaalinen minäkuva, identiteetti ja itsetunto	11
	3.2 Nuoren tunnesäätely ja psykososiaalinen kehitys	14
	3.3 Osallisuus, toimijuus ja vuorovaikutus	16
	3.4 Sosiaaliset sekä fyysiset ympäristöt	19
4	TUTKIMUSASETELMA	21
	4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	21
	4.2 Tutkimusmenetelmät	22
	4.2.1 Aineistonkeruu	23
	4.2.2 Aineiston analyysi	24
	4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	26
	4.4 Tutkijan rooli	27
5	TULOKSET	29
	5.1 Kokemukset laulamisen	29
	5.2 Ympäristöjen vaikutus laulamiseen	32
	5.3 Vokaalinen minäkuva	35
	5.4 Aineiston tulosten luotettavuus	37
6	POHDINTA JA YHTEENVETO	39
	LÄHTEET	47

LIITTEET

Liite - Haastattelurunko

1 JOHDANTO

Laulaminen eri juhlatilanteissa, jääkiekko-otteluissa tai vaikkapa kuorossa voi olla monille suomalaisille tuttua niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä. Laulaminen herättää paljon erilaisia tunteita ja voi saada aikaan voimakkaitakin reaktioita. Tunteiden ilmaiseminen, henkilökohtainen kasvu, elähdyttävä yhdessä musisointi ja itseilmaisuus ovat muun muassa laulamisen merkityksellisyyden taustalla (Numminen, 2005, s. 64). Kuinka laulaminen näyttäytyy koulussa tai vaikkapa muuten vapaa-ajalla erityisesti tämän päivän nuorten elämässä? Tässä tutkielmassa tarkastelen nuorten kokemuksia laulamisesta eri ympäristöissä ja sitä, millainen merkitys laulamisella heille on.

Aihe valikoitui omasta mielenkiinnosta laulamista kohtaan ja sitä kautta siihen ajatukseen, mitä tämän päivän nuoret ajattelevat laulamisesta ja onko sillä heille merkitystä. Vanhemmilla sukupolvilla esimerkiksi yhteislaulukulttuuri on näyttänyt olevan hyvin merkityksellinen tekijä, ja kouluissakin laulamisen painotus oli kansakoulu-aikaan hyvin erilaista nykypäivään verrattuna (ks. esim. Tammela, 2022). Nuorten keskuudessa laulaminen voi hiljalleen siirtyä sosiaalisen median alustoille tai vaihtelevasti kotioloihin. Oman kokemukseni ja havaintoni pohjalta laulaminen koulussa näyttäisi olevan isommassa roolissa alakoulun alemmilla luokilla, kun taas yläkouluun siirryttäessä laulamisen into vähenee. Kuitenkin tuoreessa musiikkikasvatuksen maisterintutkielmassa selvisi, että vain noin puolet tutkimukseen osallistuneista alakoulun musiikkia opettavista opettajista laulattaa oppilaita jokaisella musiikin tunnilla ja osaltaan laulaminen koettiin noloksi (Airaksinen, 2023). Mikäli laulaminen koetaan noloksi, ei intoa laulattamiseen tunneilla ole. Lisäksi, jos opettajan into laulattamiseen on vähäistä, oppilaat alkavat jo alakoulusta lähtien vieroksumaan laulamista. Tämä on erittäin harmillista. Yläkoulussa laulaminen näyttäisi olevan paikoin haasteellista. Tämä on varmastikin vaihtelevaa eri koulujen ja paikkakuntienkin välillä. Jos katsotaan vapaa-ajan osallistumisen kartoittavaa tilastoa (2018), huomataan, että lauluharrastus on

vähentynyt tilaston mukaan 10-14-vuotiaiden tyttöjen keskuudessa. Heistä vuonna 2017 harrasti laulua alle joka kymmenes, kun vielä vuonna 2002 joka viides harrasti laulua. (Suomen virallinen tilasto (SVT): Vapaa-ajan osallistuminen 2018.) Kyseisessä tilastossa ei mainittu erikseen esimerkiksi poikia tai muunsukupuolisia. Tilasto osoittaa sen, että kuorolaulaminen, laulutunneilla käyminen tai lauluyhtyeessä laulaminen on vähentynyt, mutta onko laulamista edelleen kotioloissa muiden silmien ja korvien ulottumattomissa.

Aihetta on tärkeää tutkia, sillä laulamisaalla on paljon tutkitustikin myönteisiä vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sen ylläpitämiseen. Laulamisen on tutkittu olevan hyödyksi vaikkapa aivoverenkiertohäiriöstä kuntoutuessa; laulaminen ryhmässä kuntouttaa ja antaa tukea puheentuotolle sekä parantaa psykososiaalista hyvinvointia (Siponkoski ym., 2023). Tämän perusteella näen, että laulu on toimiva keino esimerkiksi monissa aivoperäisissä kuntoutusta vaativissa tapauksissa sekä muissa hyvinvointiin edistävissä toimintaketjuissa. Laulamisen hyödyistä on uutisoitu myös mediassa, kuten lehtijutussa, jossa alan asiantuntijat ja kuorolaiset tuovat esiin sen, että laulaminen vähentää esimerkiksi ahdistuneisuutta sekä masentuneisuutta, parantaa keuhkojen toimintaa, vaikuttaa kielelliseen toimintakykyymme sekä vähentää osaltaan stressiä (Hongisto, 2023). Laulamisaalla ja laululla on siis monia mahdollisuuksia ja olisi tärkeää, että nämä mahdollisuudet otettaisiin vastaan ja huomioon niin koulussa kuin vapaa-ajalla. Tiedostan sen, että alkuun laulaminen voi tuntua joistakin jännittävältä vaikkapa muiden seurassa, joten ajatukset hyvinvointia edistävistä vaikutuksista voivat tuntua vierailta. Kuitenkin itseensä ja omaan ääneen tutustumisen jälkeen ovat mahdollisuudet moneen auki. Olen kiinnostunut siitä, millaisia näkemyksiä tai kokemuksia nuorilla on laulamisaasta ja millaisissa tilanteissa nämä tuntemukset syntyvät. Ovatko he kokeneet tutkijoiden ja harrastajien havaitsemia vaikutuksia, esimerkiksi ahdistuneisuuden tai stressin vähenemisessä? Ja miksi kokemukset ovat muotoutuneet sellaisiksi, kuin ovat.

Nuorten mahdollinen laulamattomuus mietityttää hyvinvointinäkökulman takia sekä nykyisen perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) vähäisen laulun painotuksen takia. Olen huolissani siitä, että laulamisaasta tulee nuoren mieltä painava kivi, joka estää itsensä toteuttamisen laulun keinoin. Nyky-yhteiskunnassa voidaan mennä nopeastikin siihen suuntaan ja ajatusmalliin, että vain tietynlainen laulaminen on oikean- tai hyvän kuuloista ja vain harva osaa laulaa. Näin ei tulisi olla. Jokaisen meidän äänemme on ainutlaatuinen ja jokaisella meillä tulisi olla mahdollisuus sitä halutessaan käyttää, ilman muiden tuomitsevia mielipiteitä.

Päätavoitteenani tutkielmallani herätellä keskustelua, joka voisi kannustaa opettajia ottamaan laulamisen osaksi koulumaaailmaa pienilläkin harjoituksilla sekä käsittelemään laulamisaan liittyviä teemoja, kuten vokaalista minäkuvaa ja

tunnetaitoja yhdessä lasten ja nuorten kanssa. Tämän lisäksi tavoitteenani on tuoda tietoa ja lisätä ymmärrystä nuorten laulukokemuksista ja niihin liittyvistä tilanteista. Tutkielmani teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen laulukulttuurin muutosta ja laulamisen aseman muutosta koulun musiikinopetuksessa (luku 2), sekä käsittelen laulamisen merkityksiä nuorelle psykologisesta ja sosiaalipsykologisesta tulokulmasta (luku 3). Tutkimusasetelmaluvussa (luku 4) esittelen tutkimusongelmani, tutkimuskysymykseni sekä pohdin omaa positiotani tutkimuksessa. Tutkimukseni tulokset esittelen luvussa 5, jonka jälkeen pohdin tuloksia peilaten teoreettiseen viitekehykseen ja aiempaan tutkimukseen tutkielmani päätösluvussa (luku 6).

2 LAULAMISEN ASEMA YHTEISKUNNASSA JA KOULUN MUSIIKINOPETUKSESSA

Tarkastelen ensimmäisenä laulamisen asemaa yhteiskunnan ja historian näkökulmasta sekä perehdyn muun muassa perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteiden (POPS, 2014) sisältöihin ja painotuksiin. Luon myös pienen katsauksen ennen vuotta 2014 voimassa olleisiin opetussuunnitelmiin.

2.1 Suomalaisen laulukulttuurin muutos

Laulaminen tekee hyvää ihmiselle niin fyysisesti kuin psyykkisesti (ks. esim. Saarikallio, 2009; Salminen, 2021) ja muiden kanssa laulaminen luo ihmisten välille yhtenäisyyden tunnetta (ks. esim. Salminen, 2021). Laulamisen asema yhteiskunnassa on kuitenkin muuttunut yllättävän paljon aikojen saatossa. Koulujen kevätjuhlat ovat monille varmasti sellaisia tilaisuuksia, joissa lauletaan yhdessä esimerkiksi luokkatovereiden tai juhlayleisön kanssa. Kuinka merkityksellisiä tällaiset tilaisuudet laulamisen ja kokemusten kannalta ovat nuorille? Monet vanhemman sukupolven ihmiset muistavat varmasti edelleen omassa nuoruudessa laulettuja lauluja ja laulujen merkitys voi olla edelleen vahva monellakin elämän osa-alueella. Omat isovanhempanikin ovat kertoneet muistoja siitä, kuinka metsätöissä laulettiin yhdessä työkavereiden kanssa ja paimenessa istuessa odottelun lomassa laulettiin ystävän kanssa tärkeitä lauluja. Tammelakin (2023) mainitsee muisteluryhmätyöskentelyyn liittyvässä oppaassaan, että seniorien sukupolvessa yhteislaulukulttuuri on suuressa roolissa. Jo lapsena he ovat tottuneet laulamaan yhdessä muiden kanssa niin juhlissa kuin tavallistenkin arkiaskareiden lomassa. Jopa kansakoulussa musiikinopetus

perustui aikoinaan pelkälle laulamislle ja oppiaineen nimenäkin kulki laulu. (Tammela, 2023, s. 7–8.)

Koulujen laulukulttuurinen asema on myös muuttunut ja hyvin todennäköisesti muuttuu edelleen suuntaan, jos toiseenkin. Peruskoulua edeltävän kansakoulun aikaan, 1970-luvulle saakka, tuohon aikaan voimassa ollut opetussuunnitelma eli komiteamietintö kehotti välttämään ”musiikillisesti arvottomia sävelmiä, iskelmiä tai renkutuksia” ja tämän kehotuksen tavoitteena pyrittiin muokkaamaan lasten ja nuorten musiikkimakua tiettyyn suuntaan (Tammela, 2022, s. 29, viitaten OPS, 1952, s. 185). Nykyään kouluissa kuitenkin painotetaan monipuolisuutta ja pyritään mahdollistamaan genrerajoja ylittävää opetusta. Valtakunnallinen opetussuunnitelma sekä koulujen omat opetussuunnitelmat ovat suunniteltu yleisesti niin, että musiikkia voidaan oppia monipuolisesti opettajan luomien materiaalien mukaan. Kuitenkin, koska opetussuunnitelmat ovat hyvin avoimeksi kirjoitetut, on tuntien sisältöjen luomisessa käytännössä suurta vaihtelua.

Opettajilla tulisi olla opetussuunnitelmätietämystä sekä sisältötietämystä, ja näiden lisäksi myös pedagogista tietämystä, jonka avulla he löytävät sopivat menetelmät tavoitteiden saavuttamiseen (Mateiro ym., 2012, s. 53–54). Kouluissa laulaminen voi siis erota koulujen välillä hyvin esimerkiksi edellä mainituista syistä voimakkaasti. Joissakin kouluissa laulaminen voi olla jokaisella oppitunnilla osittain läsnä ja toisinaan musiikintunnit ovat ainoita oppitunteja, joissa lauletaan. Musiikintunneilla laulamiseen osallistuminen voi myös vaihdella hyvinkin paljon eri oppilaiden välillä. Ketovuori ja Valtasaari (2011) kertovat artikkelissaan, että myös opettajien välinen koulutustaustaero voi vaikuttaa tuntien sisältöön; nykyään opettajilta ei välttämättä vaadita laulutaitoa, vaan tärkeämpää on ymmärtää musiikin merkityksiä. Huomionarvoista on myös se, että laulaminen voi olla parhaassa tapauksessa mukaansa tempaavaa ja osallistuttavaa, mikäli myös opettaja itse on mukana vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa. (Ketovuori & Valtasaari, 2011, s. 73, s. 75.) Jos opettajan oma into laulamiseen on heikkoa, ei se kannusta oppilaitakaan laulamiseen. Olisi tärkeää muistaa se, että koulussa musiikintunneilla saadut kokemukset liittyvät monesti nuorille syntyviin elämyksiin ja pystyvyyden tunteisiin sekä motivaation säilymiseen (Kosonen, 2009, s. 169).

Edelleen jääkiekko-otteluissa sekä konfirmaatiotilaisuuksissa lauletaan hyvin todennäköisesti yhdessä. Myös opiskelijoiden järjestämässä epävirallisissa illanistujaisissa voidaan laulaa muutama laulu esimerkiksi kitaran säestyksellä, mikäli se tuntuu tilanteeseen sopivalta. Vanhempien sukupolvien edustajat ovat varmastikin tottuneet erilaisiin yhteislaulutilaisuuksiin, jossa kokoonnutaan laulamaan tuttuja lauluja niin tuntemattomien kuin tuttujenkin ihmisten kanssa. Koska tutkitusti tiedetään, että yhdessä laulaminen on keino lisätä positiivisia vaikutuksia esimerkiksi

ikäntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin (ks. esim. Tammela, 2022), herää kysymys, kuinka kiinnostuneita tämän päivän nuoret ovat osallistumaan yhteislaulutilaisuuksiin.

Nykyään laulamisen kulttuuri on muuttunut ja siirtynyt entistä enemmän osaksi sosiaalista mediaa. Monilla sosiaalisen median alustoilla, esimerkiksi TikTokissa ja Instagramissa voidaan laulaa yhdessä (duetoida) kavereiden tai tuntemattomien kanssa. Lauluvideo voidaan julkaista nettiin tuossa tuokiossa ja laulukaveri voi vaihtua vaikkapa jokaisen videon välillä. Sosiaalisessa mediassa erilaiset ilmiöt laulamisen saralla voivat mennä nopeastikin viraaleiksi eli tieto leviää nopeasti ihmiseltä toiselle. Esimerkkinä eräs suosittu hittivideo vuodelta 2023 on ollut kissan maukumisesta tehty kappale, jonka suosion myötä ihmiset lauloivat kyseistä kappaletta konserteissa täynnä tunteita ja yhteenkuuluvuutta. Yhteislaulukappale olikin jotain aivan muuta esimerkiksi verrattuna kansakoulun aikaisiin isänmaallisiin lauluihin. Näissä yhteislaulutilaisuuksissa on voitu kokea tunteita osallisuudesta, joka on voinut syntyä esimerkiksi tilanteessa kuulluksi tulemisen tunteesta tai vaikkapa kohtaamisista muiden samasta asiasta kiinnostuneiden kanssa (Salminen, 2021, s. 27–28, viitaten Särkelä-Kukko, 2014, s. 41–43). Koska laulamisen konteksti ja yhteislaulujen sisällöt ovat muuttuneet, mietityttää näiden lisäksi myös se, miten laulamiseen ja omaan ääneen tänä päivänä suhtaudutaan.

Laulukulttuurin muuttuminen on saanut minut pohtimaan, mistä mahdolliset epävarmuudet laulamiseksi johtuvat. On hyvin mahdollista, että lauluyhteiskuntamme muuttuu siihen suuntaan, että vain tietynlainen laulaminen on hyvän tai oikean kuuloista. Esimerkiksi sosiaalinen media on tuonut paljon mahdollisuuksia, mutta varmasti myös negatiivista kommentointia ja vertailua eri laulajien välillä. Yle (Sormunen, 2023) on julkaissut hiljattain uutisen, jossa haastateltiin henkilöä, jonka laulaminen oli loppunut alle kouluikäisenä ”Älä sinä laula, kun et osaa” -kommentin takia ja tämä kommentti oli johtanut kymmenen vuoden laulamattomuuteen. Koska laulaminen on monille hyvin intiimi ja itsensä paljastava asia, on tällainen kommentointi hyvin haavoittavaa. Meidän on tärkeä ymmärtää, mistä negatiivisuuden kierre on lähtenyt liikkeelle, esimerkiksi tarkastelemalla aiempien sukupolvien laulukoekokemuksia tai muita pilkkaavia kokemuksia.

2.2 Laulun asema perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa

Opettajan työtä kouluissa ohjaa tietyin aikavälein päivittyvät opetussuunnitelmat. Opetussuunnitelman avulla opettaja voi perehtyä muun muassa eri oppiaineiden

sisältöihin ja tavoitteisiin. Opetussuunnitelman antamien raamien myötä opettajat suunnittelevat opetuksensa tavoitteiden mukaisesti. Teen seuraavaksi lyhyen katsauksen ennen vuotta 2014 olleisiin opetussuunnitelmiin ja niissä mainittaviin laulamisen painotuksiin vuosiluokilla 7–9. Tämän jälkeen keskityn tarkemmin vuoden 2014 opetussuunnitelman painotuksiin vuosiluokilla 7–9.

Mennään ajassa taaksepäin, niinkin pitkälle kuin vuoteen 1925, peruskoulua edeltäneen kansakoulun opetussuunnitelmaan. Vuoden 1925 Maalaiskansakoulun komiteamietintö painotti laulamista hyvin eri tavalla kuin nykyään, kuten Tammela (2022) esittää. Laulamisen yhtenä päätavoitteena oli yksinlaulun kehittäminen, jonka myötä oppilas uskaltaisi laulaa muun muassa kotona sekä koulussa rohkeammin. Lisäksi laulamista ja yhteisiä laulutunteja suositeltiin kaikille yläkansakoululaisille, minkä tarkoituksena oli kannustaa kaikki mukaan esimerkiksi laulun opetukseen ja moniääniseen laulun opetteluun. (Tammela, 2022, s. 28, viitaten OPS, 1925, s. 245, s. 248.)

Kun tarkastellaan ensimmäistä peruskoulun opetussuunnitelmaa vuodelta 1970, huomataan huomattavia eroavaisuuksia nykypäivään verrattuna. Vuoden 1970 peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietinnössä (POPS, 1970) yleisenä tavoitteena on muun muassa ”ohjata oppilaat luonnolliseen äänenkäyttöön puheessa ja laulussa” sekä ”perehdyttää oppilaat ajankohtaiseen lauluaineistoon...”. Lisäksi yläasteella musiikin valinnaisessa aineessa harjoiteltiin kaanoneita, kaksi- sekä kolmiäänistä laulua ja tutustuttiin äänityyppeihin, kuoroihin ja lauluyhtyeisiin. Laulu ja laulaminen mainitaan korostetusti myös musiikin yläasteelle valittavien erityiskurssien alla; kursseina voivat olla esimerkiksi yksinlaulu ja musiikin teorian kurssi, jossa harjoiteltiin esimerkiksi lauluäänille sovittamista. Lisäksi työtavoissa mainitaan, että laulaminen on luonnollisin musiikin ilmaisukeino ja sen takia opetuksen tulisi pitää lauluharrastus aktiivisena koko kouluajan. (POPS, 1970, s. 274, s. 276–277.) Laulamisen rooli on ollut laajempi ja painotetumpi vuoden 1970 opetussuunnitelmassa verrattuna nykyiseen opetussuunnitelmaan. Vuoteen 1970 saakka oppiaine musiikki olikin nimeltään laulu ja vasta myöhemmin laulamisen rinnalle tuli esimerkiksi soittimia ja musiikinkuuntelua (Tammela, 2022, s. 27, viitaten Kosonen, 2012b, s. 70–71). Olisi hienoa, jos edelleen koulussa painotettaisiin laulamisen olevan yksi luonnollisimmista musiikin ilmaisukeinoista.

Vuonna 1985 tuli seuraava opetussuunnitelma (POPS, 1985), jonka musiikkioppaassa laulamissa yläasteella painottuivat erilaiset äänenkäytön harjoitukset. Äänenmurros oli huomioitava opetuksessa niin, että raskaita harjoituksia vältettiin ja annettiin tarvittaessa mahdollisuus soittoon yhteislaulun aikana. Lauluohjelmisto tuli valita oppilaiden edellytysten mukaan ja esimerkiksi äänenkäytön harjoituksia tuli tehdä aina, kun on tarkoitus laulaa. Laulukoeikin oli

hyvä järjestää, mutta sen järjestämisessä tuli kiinnittää huomiota leppoisuuteen, jotta jännitys saatiin laskemaan. (POPS, 1985, s. 22–23.) Kyseisessä opetussuunnitelmassa laulu nähtiin hyvin merkittävänä tekijänä ja siihen kiinnitettiin paljon huomiota. Myöhemmin vuoden 1994 opetussuunnitelmassa (POPS, 1994, s. 98) painotettiin laulamisen iloa ja oman äänen tervettä käyttöä. Tämän lisäksi arviointikriteereissä mainitaan, että päättöarvioinnissa kiinnitetään huomiota siihen, että oppilas käyttää ääntään niin, jotta hän voi osallistua yhteislauluun (POPS, 1994, s. 101). Laulamisen painotus musiikin oppiaineessa on jo osittain vähentynyt esimerkiksi vuoden 1985 opetussuunnitelmaan verrattuna.

Kun siirrytään 2000-luvulle, opetussuunnitelma muuttuu jälleen. Vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista (POPS, 2004) häviääkin jo vuosiluokkien 5–9 tavoitteista sana laulu kokonaan. Kuitenkin sisällöissä mainitaan äänenkäyttöä ja ääni-ilmaisua kehittävät harjoitukset sekä yksi- ja moniääninen ohjelmisto. Lisäksi sisällöissä mainitaan musiikillisten ideoiden kokeilun yhteydessä laulun käyttäminen yhtenä keinona. (POPS, 2004, s. 233–234.) On hämmentävää huomata, kuinka erilaisiksi opetussuunnitelmat ja niissä laulun painotukset ovat muuttuneet vuosien varrella. Muutos on suuri vuosien 1970 ja 2004 välillä. Painopisteet muuttuvat enenevässä määrin kohti yhteissoittoa ja yhteismusisointia, pelkkä yhteislaulu tai laulaminen alkaa jäädä taka-alalle oppituntien sisällöissä. Laulu kulkee mukana, mutta se muuttaa koko ajan muotoaan.

Siirryttäessä nykypäivään, perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS, 2014) vuosiluokkien 7–9 musiikin kuvauksessa mainitaan, että musiikin tehtävänä on antaa oppilaille edellytykset toimia musiikin parissa monipuolisesti. Monipuolisuuden myötä erilaiset ilmaisutaidot kehittyvät sekä arvostus kulttuurista moninaisuutta kohtaan kehittyä. Musiikinopetuksen avulla oppilaiden on mahdollista tulkita musiikin merkityksiä ja tunteita sekä kokemuksia, joita musiikki voi luoda. (POPS, 2014, s. 422.) Yläkoulussa musiikki oppiaineena on nykyisen opetussuunnitelman mukaan siis oppilaan monia eri taitoja kehittävä. Kahdeksaluokkalainen voi musiikintuntien avulla kehittää monia osa-alueita esimerkiksi liittyen ilmaisuun, tunteisiin ja merkityssuhteisiin. Musiikin oppiaineen tavoitteena on myös luoda vuorovaikutustilanteita yhteismusisoinnin ja muiden työtapojen kautta (POPS, 2014, s. 424).

Voimassa olevan opetussuunnitelman tekstissä laulamisen osalta ei löydy kovinkaan paljoa tietoa. Vuosiluokkien 7–9 musiikin oppiaineen tavoitteissa laulaminen tai äänenkäyttö mainitaan suoraan vain yhdessä kohdassa. Tämä on valtava muutos ensimmäisiin peruskoulun opetussuunnitelmiin nähden. Nykyisessä opetussuunnitelmassa tavoitteessa T2 oppilasta ohjataan “ylläpitämään äänenkäyttö- ja laulutaitoaan sekä kehittämään niitä edelleen musisoivan ryhmän jäsenenä” (POPS,

2014, s. 422). Laulaminen liitetään tavoitteessa osaksi "musisoivaa ryhmää", joka voi tarkoittaa esimerkiksi yhteissoittotilanteessa laulamista tai yhteislaulutilannetta osakseen opettajan ja oppilaiden valintojen mukaan. Laulamisen painotus on opetussuunnitelmassa hyvin vähäinen.

Kuitenkin tämän hetken opetussuunnitelmassa musiikin sisältötavoitteissa laulaminen ja äänenkäyttö nostetaan esiin kahdessa kohtaa. Ensimmäisenä sisällössä S1, jossa mainitaan, että "Äänenkäyttöä, laulutaitoa ja käytössä olevien keho-, rytm-, melodia- ja sointusoittimien soittotaitoja syvennetään yhteismusisoinnissa." (POPS, 2014, s. 423). Laulaminen yhdistetään hyvin vahvasti osaksi yhteismusisointia sekä muita musiikin osa-alueita. Esimerkiksi yhteislaulua ei tässä sisältötavoitteessa mainita lainkaan. Sisältötavoitteessa S4 Ohjelmisto kerrotaan, että "Äänenkäyttöä ja laulutaitoa harjoitetaan yksi- ja moniäänisten yhteislaulujen tai soololaulujen, äänikokeilujen ja erilaisten ääniharjoitteiden avulla." (POPS, 2014, s. 423). Kouluissa tulisi siis opetussuunnitelman perusteella harjoittaa jonkin verran yhteislaulua sekä soololaulua. Oma yläkouluaikani sijoittui pääasiassa opetussuunnitelman 2014 aikaan, ja niiltä ajoilta muistan, että laulaminen oli lähinnä osana bändisoittoa ja harvemmin tunneilla oli pelkästään yhteislaulua tai moniäänisen laulun opettelua. Se, mikä on laulun asema koulumaailmassa nykyään, on varmasti hyvin vaihtelevaa. Vaikka sisällöissä ja tavoitteissa laulamista ei mainita kovinkaan useasti, on se kuitenkin arviointiin vaikuttavana tekijänä päättöarvioinnissa. Kriteereissä hyvälle arvosanalle (8) arvioinnin kohteena on äänenkäyttö ja laulaminen ryhmän jäsenenä sekä arvosanan kahdeksan saa, jos osaaminen musiikintunneilla näyttäytyy yhteislaulussa ja ääntä käytetään ilmaisun välineenä (POPS, 2014, s. 424).

Laulamiseen ja musiikkiin liittyvät myös hyvin vahvasti erilaiset tunteet sekä musiikin vaikutukset niihin. Jokainen voi musiikin avulla tarkastella omia tunteitaan ja vaikuttaa niiden syntymiseen. Voimassa olevassa opetussuunnitelmassakin kiinnitetään huomiota tunteisiin ja hyvinvointiin vuosiluokkien 7-9 musiikin oppiaineen tavoitteen T10 kautta, jossa kerrotaan, että oppilasta ohjataan "tunnistamaan musiikin vaikutuksia tunteisiin ja hyvinvointiin." (POPS, 2014, s. 423). Opetussuunnitelmassa on siis muutamia laulamiseen liittyviä ohjeistuksia, mutta laulamisen näkyvyys koulussa on hyvin paljon opettajasta kiinni. Koska opetussuunnitelmat ovat vain ohjenuoria, jokainen opettaja pystyy valtaosin valitsemaan sisällöt oppitunneille myös omienkin kiinnostuksen kohteidensa perusteella. Opettajan pätevyys vaikuttaa myös valtavan paljon musiikintuntien sisältöihin.

Kouluissa musiikintuntien sisältöön ja laulamisen asemaan vaikuttaa varmasti lisäksi myös se, että esimerkiksi vuosiluokilla 7-9 on kaikille yhteisestä musiikin opetusta yhteensä vähintään kaks vuosiviikkotuntia (Musiikin tuntijako

perusopetuksessa, 2024). Tämä on todella vähäinen määrä siihen nähden, kuinka paljon musiikissa on sisältöjä, joita opettaja voi halutessaan käydä läpi. Lisäksi täytyy ottaa huomioon vielä sekin, että osalla oppilaista musiikin opetus päättyy jo vuosiluokalla 7, mikäli hän ei valitse musiikkia valinnaiseksi aineeksi vuosiluokille 8 ja 9. Kun laulamisen rooli on vähentynyt jo opetussuunnitelmissakin, en toisaalta ole yllättynyt, mikäli se olisi vähentynyt koulujenkin arjessa.

3 LAULAMINEN PSYKOLOGISESTA JA SOSIAALIPSYKOLOGISESTA NÄKÖKULMASTA

Laulaminen on jokaiselle meille omanlainen kokemus. Toisille laulaminen on voimaannuttavaa ja toisille se voi suorastaan luoda epämiellyttävän olon. Laulaminen on todella moninainen kokonaisuus ja sitä voidaan tarkastella monista näkökulmista. Tässä tutkimuksessa keskityn sellaisiin käsitteisiin, jotka voivat olla merkityksellisiä nuorten laulamiskokemuksissa. Ensin avaan, mitä vokaalinen minäkuva tarkoittaa ja miten esimerkiksi itsetunto liittyy siihen. Sen jälkeen pohdin nuorten tunnesäätelyä sekä psykososiaalista kehitystä. Koska laulaminen on kokonaisvaltainen kokemus, siihen liittyy myös kokemukset osallisuudesta ja toimijuudesta sekä vuorovaikutustaitojen merkitys. Viimeisenä luon katsauksen siihen, kuinka erilaiset sosiaaliset ja fyysiset ympäristöt voivat vaikuttaa laulukokemuksiin. Kaikissa edellä mainituissa alaluvuissa tarkastelen käsitteitä osaltaan laulamisen näkökulmasta.

3.1 Vokaalinen minäkuva, identiteetti ja itsetunto

Laulaminen on puheenkaltaista äänentuottoa. Ääni syntyy, kun äänihuultemme välistä kulkee ilmavirta, jota äänihuultemme liike muokkaa. Tästä syntyy äänivärähtelyjä, jotka kuulemme äänenä. (Krokmors, 1985, s. 118.) Yleensä laulussa on jokin melodia, jota mukaillaan esimerkiksi bändin säestyksellä. Jokaisen ihmisääni on yksilöllinen niin äänensävyiltään kuin korkeudeltaan (Krokmors, 1985, s. 39). Melkein jokaisella on mahdollisuus laulaa ja sen ajatuksen myötä jokainen meistä on laulaja. Kun ihminen laulaa, hänen koko kehonsa on siinä mukana. Numminen (2005, s. 66) kertoo väitöskirjassaan Ahosen (2000, s. 208, s. 209) toteamuksen, jossa esimerkiksi musiikkiterapiassa laulaessaan ihminen kuulee sekä tuntee kehossaan värähtelyn ja

näin hän kykenee hahmottamaan sen, että laulamisen on yhteydessä koko kehoon ja sen toimintaan. Ajatus siitä, että laulamisen avulla voidaan helpottaa jopa kehollisia tunteita, on ihmeellinen.

Kun laulamista ja laulamiseen liittyviä kokemuksia tarkastellaan syvemmin, voidaan näihin liittää käsite *vokaalinen minäkuva*. Se tarkoittaa omaa tietoista käsitystä itsestään laulajana ja se vastaa kysymykseen, millaisena laulajana pidän itseäni esimerkiksi kokemuksieni valossa (Lindeberg, 2009, s. 234). Jos pohdin omaa vokaalista minäkuvaani, niin se on muovautunut vuosien varrella erilaisten kokemusten, kuten konserttien, onnistumisten ja epäonnistumisten kautta melko vahvaksi. Olen tietoinen siitä, mihin pystyn ja mitä voisin vielä kehittää lisää. Lindeberg (2009), joka on tutkinut opiskelijan vokaalista minäkuvaa jatkaa, että vokaalinen minäkuvamme syntyy aina siinä ympäristössä, jossa elämme ja sen takia jokaisen meidän laulukokemuksemme ovat yksilöllisiä (Lindeberg, 2009, s. 235). Vokaalisesta minäkuvasta voidaan irrottaa vielä erilleen tarkasteluun *minäkuva*, mikä tarkoittaa käsitystä itsestäni, millainen olen ja millaisin määrein kuvaan esimerkiksi omia tavoitteitani ja arvomaailmaani (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 16–17). Keltikangas-Järvisen ja Lindebergin lisäksi minäkäsitystä ja itsetuntoa tutkinut Aho (1996, s. 26) mainitsee, että toisilta saamamme palaute voi vaikuttaa jopa eniten siihen, millaiseksi minäkuvamme voi muodostua.

Koska jokainen kokee laulamisen eri tavalla, ovat myös muistot laulamisen erilaisia. Toisille laulamisen on voinut jäädä mieleen yhteisöllisenä ja lämpimänä muistona esimerkiksi koulun kevätjuhlasta, jossa kaikki laulavat yhdessä esimerkiksi valmistuville oppilaille. Kokemus on ollut vokaalista minäkuvaa vahvistava ja tukeva. Toiset puolestaan ovat voineet ajatella paljon sitä, kuuluikohan oma ääni muille ja mitä muut ajattelivat. Tällöin kokemuksesta voi jäädä vokaaliseen minäkuvaa kolhu. Se, lauletaanko yksin vai yhdessä, voi tuntua paikoittain hyvin erilaiselta ja rakentaa erilaisia muistoja. Yksin laulaessa voi esimerkiksi rauhassa keskittyä omaan ääneen, millainen se on ja miten sitä voi käyttää.

Keltikangas-Järvinen (2017) kertoo *itsetunnon* olevan osa minäkuvaamme ja näkemys siitä, kuinka paljon minussa on hyviä ominaisuuksia. Hyvien puolten lisäksi tiedän myös heikkouteni ja kehtän mahdollisia eteen tulevia pettymyksiä ja epäonnistumia. (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 16, s. 18, s. 25.) Itsetunto on siis melko iso käsite ja sen tarkasteluun voi ajoittain mennä aikaa. Se muovautuu hiljalleen koko elämän ajan. Itsetunnon näkökulmasta voimme esimerkiksi tunnistaa laulamisen yhdeksi hyväksi ominaisuudeksemme tai puolestaan tunnistamme, että laulamisen ei ole minulle niin varmaa. Laulaessa itsetunto ja itsevarmuus voivat vaihdella erilaisten kokemusten myötä. Laulaessa voi tulla eteen pettymyksiä, jotka vaikuttavat hyvin todennäköisesti ainakin hetkellisesti itsetuntoon. Itsevarmuus eli usko siihen,

että omat ratkaisut vaikuttavat elämässä (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 18) voi vahvistaa laulamisenkin varmuutta ja mahdollisista epäonnistumisista eteenpäin menemistä. Mikäli luotan itseeni ja omiin kykyihini, vahvistan sitä kautta omaa itsevarmuuttani ja tiedostan sen voimakkuuden.

Jatkan vielä Keltikangas-Järvisen (2017) kertomalla jaottelulla *yksityisestä ja julkisesta itsetunnosta*. Yksityistä itsetuntoa ovat omat mieleni sisäiset ajatukset esimerkiksi siitä, miten hyvänä itseäni pidän. Julkista itsetuntoa ovat puolestaan ne ajatukset, jotka kerron muille tai näytän ne käytökselläni. Yksityinen on varsinaisen itsetuntoni. (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 26.) Huomaan ainakin itsestäni välillä sen, että yksityinen ja julkinen itsetuntoni voivat erota toisistaan. Joskus julkinen itsetuntoni on varsinaista itsetuntoani vähättelevämpää. Omassa mielessään omaa laulamista voi moittia enemmän ja olla vaativampi omaa ääntään kohtaan. Kenties tällainen asetelma voi heijastua myös ympäristön vaikutuksesta. Mikäli omaa itsetuntoaan haluaa vahvistaa, tulisi myös ilmapiirin olla turvallinen (Aho, 1996, s. 48).

Edellisiin ajatuksiin voidaan liittää vielä osaksi *identiteetti*. Jokaisella meillä on oma identiteettimme, joka voi muuttua elämän aikana eri syiden myötä. Identiteetti, itsetunto ja minäkäsitys liittyvät kaikki toisiinsa. Nämä kaikki liittyvät myös vokaaliseen minäkuvaan. Identiteetti on käsitys minusta itsestäni kokonaisuudessaan; kuka minä olen ja millaiseksi kasvan. Lisäksi se on varmuutta ja minän pysyvyyttä kuvaava tunne. (Keltikangas-Järvinen, 2018, s. 136.) Musiikki ja laulaminen voivat auttaa ja vaikuttaa oman identiteetin etsimisessä sekä muodostamisessa. Esimerkiksi nuoruudessa voidaan musiikin avulla testata ja etsiä omaa identiteettiä. Salminen (2021, s. 87) kertoo väitöskirjassaan DeNoran (1999, s. 37, s. 40, s. 49) ajatuksen siitä, että musiikki auttaa löytämään yhteyden omaan identiteettiin. Musiikki ja identiteetti elävät symbioosissa.

Lauluidentiteetti muotoutuu erilaisten kokemusten kautta ja omaan musiikilliseen identiteettiin saadaan vaikutteita ulkopuoleltakin. Identiteettimme kehittyy lapsuudesta saakka itsemme ymmärtämisen ja määrittelyn sekä toisten ymmärtämisen kautta (Lamont, 2002, s. 41) ja nuoret tarkastelevatkin usein itsetuntemustaan ja identiteettiään suhteessa musiikkiin (O'Neill, 2002, s. 79). Käsitksemme omasta musiikki-identiteetistä muotoutuu ja monipuolistuu iän myötä. Huomaan itsessäni sen, että mitä enemmän musiikin parissa työskentelee, sitä selkeämmin omaa musiikillista identiteettiään pystyy kuvaamaan ja havainnoimaan omia tuntemuksiaan. O'Neill (2002, s. 80) viittaa Cooleyyn (1902), joka on ajatellut, että itsereflektiomme kehittyminen on riippuvainen suhteistamme toisiin ihmisiin ja siitä, miten ajattelemme näyttäytyvän muiden silmissä. Identiteetin kehittämisessäkin on samaa varsinkin laulamisen osalta. Hyvin suurella todennäköisyydellä mietimme

ainakin osittain, miltä kuulostan muiden mielestä ja rakennamme osittain sen kautta laulajaidentiteettiämme, ajatuksia itsestämme laulajana.

3.2 Nuoren tunnesäätely ja psykososiaalinen kehitys

Koska laulamisa ja musiikilla on vaikutus koko meidän kehoamme, on se myös väylä kanavoida esimerkiksi erilaisia tunteita. Väitöskirjatutkija Numminen (2005, s. 64) kertoo, että laulaminen on väylä ilmaista itseään ja se antaa mahdollisuuden henkilökohtaiselle kasvulle. Kun olo on surullinen, voimme saada lohdutusta musiikista ja itselle merkityksellisestä laulusta. Laulun sanat voivat olla keino käsitellä erilaisia tunteita ja ilmaista niitä. Laulamalla voikin vaikuttaa tunteisiin ja muuttaa niitä sekä luoda muiden kanssa kokemuksia yhteenkuuluvuudesta (Lindeberg, 2009, s. 239). Musiikin avulla voi tutkailla itselleen tärkeitä asioita ja tunnekokemuksia sekä vahvistaa vaikkapa omaa itsetuntemusta (Saarikallio, 2009, s. 224, viitaten Small, 1998). Musiikin ja laulamisen avulla voi tutkia omassa rauhassa sitä, millainen on ja miltä minusta juuri nyt tuntuu. Kuinka ihmeellistä ja monipuolista laulaminen ja musiikki onkaan!

Nuoren elämässä voi tapahtua murrosiässä paljonkin eri osa-alueilla. Ajatukset voivat hakea paikkaansa, kokemukset omasta minuudesta voivat vaihdella ja arjessa voi olla paikoin paljonkin mietittävää. Nuoren itsetunto, identiteetti, tyyli ja tunteet etsivät omia raiteitaan. Ystävyysuhteet muovautuvat lisää ja itseä aletaan valmistelemaan hiljalleen kohti aikuisuutta. Koska nuoruudessa voi tulla eteen moniakin muutoksia olisi tärkeää, että ympärillä on turvaa. Jotta esimerkiksi itsetunto sekä tunnetaidot voivat kehittyä, on tunne turvallisuudesta tärkeää, kuten Erikson (1962) ja Maslowkin (1968) ovat korostaneet sen tärkeyttä esimerkiksi emotionaalisessa kehityksessä (Aho, 1996, s. 59). Jos puhutaan musiikista ja nuoren psykososiaalisesta kehityksestä, voidaan tarkastella erilaisia psykologisia tarpeita (esimerkiksi identiteetin muuttumista) ja näiden tarpeiden edistämistä musiikillisen toiminnan kautta (Saarikallio, 2009, s. 221). Esimerkiksi juuri edellä mainitut nuoruuden tapahtumat voivat saada tukea ja turvaa vaikkapa musiikin kuuntelusta tai sen tekemisestä. Jotta nuori voi toteuttaa itseään, tarvitsee hän arvostusta, mahdollisuuden kokeilla ja harrastaa sekä tunteen siitä, että hänet nähdään omana persoonanaan (Salminen, 2021, s. 28, viitaten Allardt, 1976, s. 47).

Musiikin rooli on nuorten elämässä suuri. Monilla sosiaalisen median alustoilla musiikki on aina jollakin tavalla mukana esimerkiksi videoiden taustalla. Uutta musiikkia julkaistaan koko ajan lisää jo olemassa olevien rinnalle, ja sitä kautta jokainen voi löytää omaa mielimusiikkiaan kuunneltavaksi. Saarikallio (2009, s. 222)

kertoo julkaisussaan Arnettin (1995) esityksen, jossa mainitaan musiikilla voitavan tukea nuorten sosialisatiokehitystä viidellä eri osa-alueella. Nämä osa-alueet ovat viihdyke, voimakkaiden kokemusten tarjoaja, selviytymiskäyttäytyminen, identiteetin muodostaminen ja nuorisokulttuuriin identifioituminen. (Saarikallio, 2009, s. 222, viitaten Arnett, 1995.) Tästä jaottelusta huomaamme, kuinka monipuolinen väline musiikki on. Esimerkiksi laulamalla kuorossa identifioitui siihen ryhmään ja heidän kanssaan voit tuntea laajan repertuaarin eri tunteita. Kuorolaulu voi olla myös vaikkapa keino päästä irti jostakin vaikeasta vaiheesta elämässä. Samoja jaotteluja voidaan soveltaa muuhunkin musiikin käyttöön esimerkiksi bändisoittoon tai kaikessa rauhassa musiikin kuunteluun omassa tilassa. Musiikin kyky vaikuttaa tunteisiin voikin olla erittäin merkittävää nuorille, joilla tunteet voivat vaihdella nopeastikin (Saarikallio, 2009, s. 222).

Olemme varmasti jossakin vaiheessa elämää tunteneet jotakin. Iloa, surua, vihaa, turhautumista ja monia muita tunteita voi tuntea jopa useita kertoja päivässä. Koska tunnemme erilaisia tunteita, meidän tulee oppia tunnistamaan ja käsittelemään niitä. Jotta tunnetaidot voivat kehittyä, puhutaan tunteiden säätelystä. Kuikan, Välimäen ja Parviaisen (2017, s. 11) mielestä tunteiden säätelyllä tarkoitetaan yksilön kykyä käyttää oppimiaan tietoja ja taitoja omien tunteiden hyväksi. Esimerkiksi vihaisena tunnistan tunteeni, osaan käsitellä sen oikein, jotta en pura sitä muihin vaan saan itseni rauhoittumaan ja pystyn vaikkapa sanallistamaan tunteeni. Tunnereaktiot sisältävätkin useiden teoreetikkojen mukaan kolme komponenttia: subjektiivisen kokemuksen (tunne), ilmaisevan ja käyttäytymisen komponentin sekä fysiologisen komponentin (Saarikallio, 2007, s. 13, viitaten G. Scherer, 2004). Tunteen kokemisesta syntyy siis paljon muutakin, kuin pelkkä tunne. Tunteet voivat näyttäytyä ulospäin eri tavoin eri ihmisillä. Positiivisia tunteita voidaan kasvattaa musiikin avulla ja esimerkiksi surua voidaan helpottaa tilanteeseen sopivalla musiikilla. Musiikki auttaa myös negatiivisten tunteiden hallintaan ja voikin toimia eräänlaisena terapiana sekä auttaa tunnistamaan tunteita, selviytymään niistä sekä rauhoittamaan tilanteen (Saarikallio, 2007, s. 16). Kuikka, Välimäki ja Parviainen (2017, s. 22) ovat todenneet, että yläkoululaisilla aivojen etuotsalohkon säätelyjärjestelmien kehitys vaikuttaa ja antaa uusia mahdollisuuksia oman käyttäytymisen säätelyyn eli nuoren aivot alkavat hiljalleen ennakoita esimerkiksi tapahtumien kulkua. Tämä kehitys vaikuttaa myös tunteiden säätelyyn.

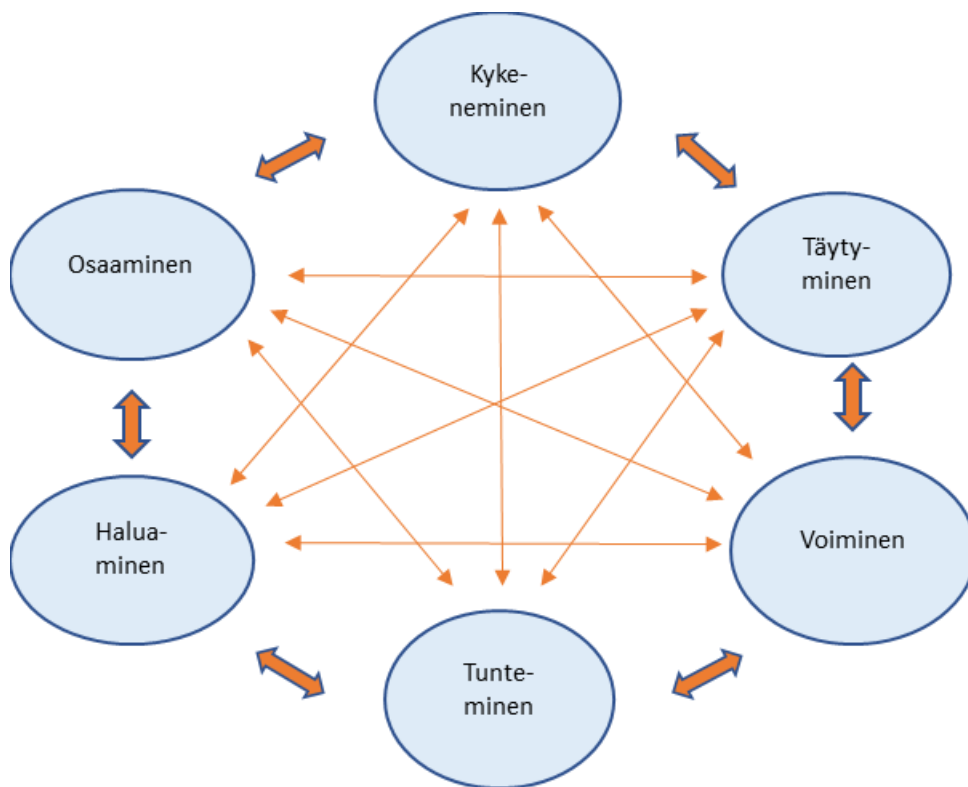
3.3 Osallisuus, toimijuus ja vuorovaikutus

Yhdessä laulaessa voidaan parhaillaan kokea kuuluvuuden tunnetta, osallisuutta sekä vahvistaa vuorovaikutustaitoja muiden kanssa laulaessa. Laulaminen on yksilöitä yhdistävä voima. Nuoruudessa ryhmään kuulumisen kokemukset ovat isossa roolissa. Koulussa voidaan etsiä sitä omaa kaveriporukkaa, jossa tuntee olonsa hyväksytyksi sellaisena kuin on. Murrosikäisen nuoren kokemukset ryhmään kuulumisesta ja arvostuksesta vaikuttavat hänen kokemukseensa itsestään sekä itsetuntonsa voimakkuuteen (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 73). Jos mietin itsekkin sitä, että olisin sellaisessa ryhmässä, jossa oloni ei ole hyvä, niin itsetuntoni olisi varmasti heikompi. Musiikki yhdistää meitä, niin ryhmän jäsenenä kuin kokemusten luojana ja esimerkiksi luo pohjan keskustelulle (Saarikallio, 2009, s. 225). Useissa juhlissa taustalla voi soida jotain musiikkia ja monesti tämä musiikki kannustaa vaikkapa juttelemaan toisille. Jo aiemmin mainitsemani jääkiekko-ottelut ovat myös hyvä esimerkki musiikin vaikutuksista ihmisiin; intoon, yhteisöllisyyteen ja yhdessä juhlimiseen.

Tässä tutkimuksessa lähestyn osallisuutta kahden määritelmän kautta. Osallisuus tarkoittaa Anna-Maria Isolan ja hänen kollegoidensa (2017, s. 5) mukaan kuulumista yhteisöön, jossa on mahdollisuus liittyä hyvinvoinnin lähteisiin ja itselle merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin. Salminen (2021, s. 26–27) kertoo väitöskirjassaan osallisuuden kokoavan yhteen merkityksellisyyden kokemukset, toimijuuden, terveyden, motivaation ja vaikkapa kulttuuriin liittyvät ulottuvuudet. Kun tarkastellaan Salmisen ja Isolan näkemyksiä keskenään, huomataan, että molemmissa korostuu asioiden merkityksellisyys ja kuuluminen johonkin porukkaan. Näiden lisäksi osallisuuden ulottuvuudet laajenevat vieläkin isommalle alueelle. Ihminen voi siis kokea osallisuutta monenlaisissa tilanteissa ja monien eri asioiden ympärillä. Musiikissa osallisuus voi näkyä vaikkapa yhteissoittotilanteessa, kuorolaulussa tai pienryhmän harjoittelussa. Osallisuutta voidaan tuntea jopa kahden ihmisen keskustelun välillä. Esimerkiksi laulutunnilla tunne siitä, että laulunopettaja huomaa oppilaan, kohtaa hänet ja antaa positiivisen palautteen laulamisen jälkeen lisäävät osallisuuden tunnetta.

Mainitsin osallisuuden yhteydessä myös toimijuuden käsitteen. Musiikillisessa toimijuudessa tarkastellaan hyvin samankaltaisia asioita kuin osallisuuttakin tutkiessa (Salminen, 2021, s. 15). Musiikillista toimijuutta ovat tutkineet monet henkilöt, mutta keskityn seuraavaksi Karlsenin (2011) määritelmään, jota Salminenkin (2021) on hyödyntänyt. Karlsen jakaa musiikillisen toimijuuden kahteen osaan: kollektiiviseen ja yksilölliseen tasoon. Kollektiivisella tasolla musiikillinen toimijuus näkyy musiikin hyödyntämisessä esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden säätelyssä,

yhteismusisoinnin mahdollistamisessa ja kollektiivisen identiteetin vahvistamisessa. Kun puhutaan yksilöllisestä tasosta, tarkoitetaan toimijuuden ilmentymistä kykynä käyttää musiikkia itsesäätelyn apuna, identiteetin muodostamisessa, itsesuojelussa ja omien musiikillisten taitojen kehittämisessä. Esimerkiksi pystyn säätelemään tunteitani, hakemaan itselleni oman rauhallisen tilan musiikin avulla tai luomaan itselleni turvallisen tilan. (Salminen, 2021, s. 33, viitaten Karlsen, 2011, s. 111–115.) Tammela (2022) on maininnut väitöskirjassaan myös Huhtinen-Hildén ja kumppaneiden (2017, s. 17) määritelmän toimijuuden käsitteestä; sen avulla voi esimerkiksi tarkastella omaa suhdetta itseän, ja ympäristö, jossa me elämme, vaikuttaa toimijuuteen (Tammela, 2022, s. 49). Toimijuus kattaa osallisuuden tavoin monia osa-alueita ja vaikuttaa jokaisen meidän elämäämme tavalla tai toisella. Toimijuutta on tutkinut myös Jyrkämä (2013), joka tarkastelee toimijuutta kuuden toisiinsa liittyneinä olevien ulottuvuuksien kautta. Niitä ovat osaaminen, kykeneminen, voiminen, haluaminen, tunteminen ja täytyminen (KUVIO 1). Osaamisella katetaan tiedot ja taidot, kun taas kykenemisessä voidaan osata jokin asia, mutta ei välttämättä enää pystyä tekemään sitä. Vaikkapa henkilö voi osata laulaa, mutta on psyykkisesti sellaisessa tilassa, että se ei ole mahdollista. Halua ohjaavat motivaatio ja tavoitteet, mahdollisuudet ja erilaiset valinnat ohjaavat voimista. Pakot ja erilaiset välttämättömyydet tai esteet vaikuttavat täytymiseen ja tuntemista ohjaavat nimensä mukaan erilaiset tunteet ja arviot. (Tammela, 2022, s. 49–50, viitaten Jyrkämä, 2013, s. 423–425.) Näitä osa-alueita voidaan hyvin tarkastella myös musiikin ja laulamisen näkökulmasta.



KUVIO 1 Toimijuuden modaaliset ulottuvuudet Jyrkämää (2013) mukailleen.

Kuten näemme, kaikki vaikuttavat kaikkeen ja sen takia toimijuus onkin niin laaja käsite. Ei siis ole ihme, jos esimerkiksi nuoruuden myllerryksessä monet asiat painavat mieltä ja oma toimijuus tuntuu paikoitellen haasteelliselta. Musiikillinen toimijuus edellä mainitun kuvion myötä voi siis vaihdella hyvinkin voimakkaasti elämän aikana. Esimerkiksi onnettomuuden sattuessa ihmisellä voisi olla halua ja osaamista laulaa, mutta tilanteensa takia ei kykene tai voi siihen. Tai vaihtoehtoisesti nuorella on tunne, että hän haluaisi laulaa, hänellä on siihen motivaatiota, mutta hänen taitonsa tai resurssit eivät ole vielä riittävät.

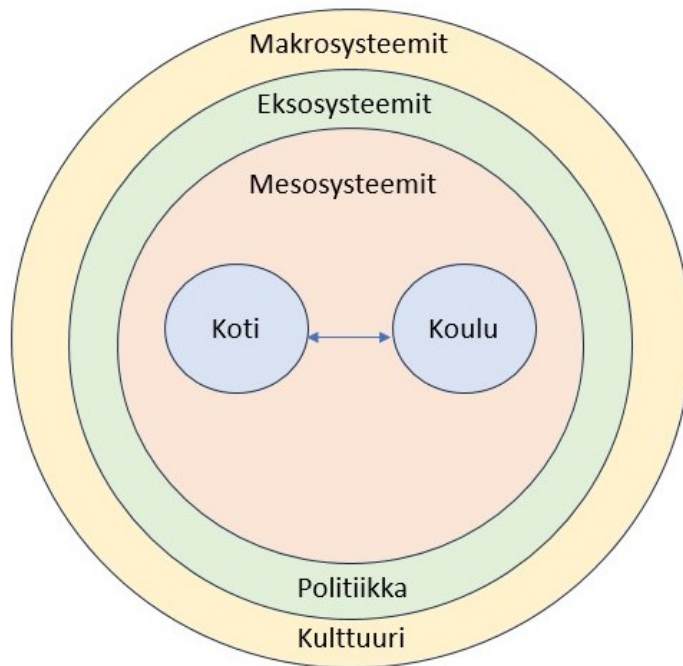
Kaiken tämän taustalla vaikuttaa myös vuorovaikutustaidot sekä sosiaaliset suhteet. On tärkeää, että nuorella on ympärillään vertaisia, joiden kanssa viettää aikaa ja pohtia elämän kulkua. Vertaiset ovat yleensä samanikäisiä, suunnilleen samassa sosiaalisessa ja emotionaalisessa tasossa olevia kavereita (Salmivalli, 2005, s. 23). Vuorovaikutus on taito, jossa edellytetään toisten käyttäytymisen tulkintaa sekä taitoa hallita myös omaa käyttäytymistä (Dindar, Huttunen & Koivula, 2020, s. 230). Se ei välttämättä aina ole helppoa, varsinkaan mahdollisten nuoruuden haasteiden edessä. Jokaisen meidän käyttäytymisemme vaikuttaa osaltaan aina toiseen osapuoleen. Musiikissa ja laulamissakin vuorovaikutus on hyvin keskeisessä roolissa. Sosiaalisten taitojen kehittyminen tarvitsee myös ulkoisia tekijöitä sekä sosiaalisia virikkeitä (Dindar, Huttunen & Koivula, 2020, s. 238). Musiikissa näitä virikkeitä

voidaan luoda hyvin musisoinnin kautta. Soittaessa keskityt oman toiminnan lisäksi kuuntelemaan toisia ja näin havainnoimaan molempien osapuolten toimintaa. Laulaessakin kuuntelet sekä itseäsi että osittain toista, varsinkin kuorolaulussa.

3.4 Sosiaaliset sekä fyysiset ympäristöt

Ympäristöt ovat niitä paikkoja, joissa vietämme aikaa niin yksin kuin yhdessä muiden kanssa, paikkoja, joissa kasvamme ja kehitymme. Erilaiset ympäristöt ja ihmiset ympärillämme vaikuttavat nuoren kasvuun, kehitykseen, minäkuvaan ja vaikkapa itsetuntoon. Nuori voi ottaa ympäristöstään mallia tai nuori saa vaikutteita muista, vaikka ei välttämättä haluaisikaan. Musiikilliset yhteiset kiinnostuksen kohteet tarjoavat haasteita ja saavutuksia, mahdollisuuden paeta arkea ja luoda ystävyysuhteita tietyissä ympäristöissä (Bailey & Davidson, 2005, s. 271). Kun mietitään laulamista ja vokaalista minäkuva, niin lapsuus ja ympärillä olevien ihmisten lämpö sekä turvallisuuden tunne ovat avainasemassa myönteisen vokaalisen minäkuvan kehittymiselle ja itsensä rakentamiselle (Lindeberg, 2009, s. 241). Jos lapsi kokee ympärillä olevat ihmiset ja sen hetkisen elinympäristönsä turvattomaksi tai uhkaavaksi, voi oman vokaalisen minäkuvankin kehittyminen järkkäytyä muun kehityksen lisäksi. Yhteiset harrastukset vanhemman ja lapsen välillä ovat hyvä väylä vahvistaa itsetuntoa (Aho, 1996, s. 39). Mikäli lapsuudessa on saatu tällaista tukea ympäristöstä, siirtyy itsetunnon ja itsevarmuuden kokemukset hyvin todennäköisesti myös nuoruuteen.

Lamont (2002) kuvaa Bronfenbrennerin (1979) luoman ekologisen mallin avulla lapsen identiteetin kehitystä eri ympäristöjen valossa. Mallissa on neljä eri tasoa (KUVIO 2), joiden avulla voidaan tutkia identiteetin kehityksen ja ympäristön kontekstia. Pienimmät sisimmäiset kaksi ympyrää edustavat mikrosysteemejä, joissa lapsi on suoraan itse sosiaalisesti mukana, tässä tapauksessa koti ja koulu. Mesosysteemit ympäröivät edellä mainittuja ja ne heijastavat niiden suhteita; tämän takia joskus kotona ja koulussa voi olla eroavaisuuksia eri prosessien välillä. Esimerkiksi lapsen käytös koulussa on haasteellista ja tästä keskustellaan kodin kanssa. Päätökset kodin ja koulun välillä vaikuttavat lapsen kehitykseen. Uloimmat tasot, ekso- ja makrosysteemit heijastavat laajempia vaikutteita, joissa ei välttämättä olla suoraan osallisina, kuten yhteiskunnan politiikkaa, mediaa tai kulttuurissa vallitsevia uskomuksia. (Lamont, 2002, s. 42–43, viitaten Bronfenbrenner, 1979.)



KUVIO 2 Bronfenbrennerin (1979) ekologista mallia mukaillen.

Vaikka kuvaus on kohdistettu lapsen identiteetin kehitykseen, voidaan sitä hyvin soveltaa sellaisenaan myös nuoriin. Nuoren minään, identiteettiin, vokaaliseen minäkuvaan, tunteisiin, kaikkiin näihin vaikuttavat lähimpänä koti ja koulu sekä niiden välinen yhteydenpito. Koulussa identiteetti tai vokaalinen minäkuva voi olla erilainen kuin kotona. Siksi esimerkiksi koulussa opettajan tehtävänä on pyrkiä luomaan luokkaan sellainen ilmapiiri, jossa kokemukset esimerkiksi tunteista laulamista kohtaan muodostuvat toimintaa ja nuorta tukeviksi (ks. Numminen, 2005, s. 88–89, viitaten Mahn & John-Steiner, 2002, s. 49, s. 51–52; Hakkarainen ym., 2004, s. 209). Opettaja voi omalla toiminnallaan parantaa esimerkiksi musiikkiluokan ympäristöä sellaiseksi, jossa oppilaat voivat kokea esimerkiksi parempaa yhteenkuuluvuutta ja osallistumista (Papageorgi & Economidou Stavrou, 2023, viitaten Gifford, 1998). Musiikinopetuksen tai koulun yhtenä tehtävänä onkin antaa oppilaille mahdollisuus muodostaa identiteettinsä sekä tukea erilaisia musiikki-identiteettejä ja niiden syntymistä (Lamont, 2002, s. 46). Koulu onkin ympäristönä yksi vaikuttavimmista tekijöistä ja ympäristöistä nuoren musiikillisen identiteetin kehittymisessäkin. Vaikka median mainitaan edellä esitetyssä mallin kuvauksessa olevan tekijä, jossa ei välttämättä olla suoraan osallisena, niin nuorilla sosiaalinen media voi olla yksi merkittävimmistä lähiympäristöistä. Koska malli on vuodelta 1979, täytyy siihen suhtautua osittain varauksella ja sitä muunnellen nykypäivään sopivammaksi.

4 TUTKIMUSASETELMA

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksessani olen kiinnostunut siitä, eroavatko nuorten kokemukset laulamista eri ympäristöissä, kuten koulussa ja vapaa-ajalla. Yksi syy aiheen valintaan oli perusopetuksen opetussuunnitelman sisällöt ja tavoitteet; laulu mainitaan suunnitelmassa vuosiluokilla 7-9 vain muutaman kerran ja linkitettyinä osaksi yhteisötoimintaa. Tutkimusongelmanani on selvittää, mikä on laulamisen ja laulun merkitys nuorille ja millainen rooli peruskoulun opetuksella on siinä, millaisia kokemuksia nuoret saavat laulamista. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) tasolla laulun määrä on vähentynyt aiempaan verrattuna ja nykyään laulu lähinnä rinnastetaan osaksi yhteismusisointia. Toisaalta vaikuttaa siltä, että laulukokemuksia saadaan entistä enemmän sosiaalisen median kautta ja laulua harrastetaan omissa oloissa. Olen pohtinut mikä on laulun merkitys, millainen laulukulttuuri nuorten keskuudessa nykyään vallitsee, mikä on laulun tulevaisuus kouluissa ja mitä se siellä on tällä hetkellä. Haluavatko nuoret laulaa koulussa? Tällä hetkellä nuorten ajatuksista laulamisen merkityksellisyydestä ei ole kovinkaan paljoa tieteellisiä tutkimuksia, mikä myös johdatti ongelman käsittelyyn.

Tutkimuksen tavoitteena on herätellä keskustelua, mikä voisi kannustaa opettajia luomaan laulamista tilaa koulumaailmassa matalalla kynnyksellä sekä käsittelemään laulamista, tunnettautoihin ja vokaaliseen minäkuvaan liittyviä teemoja. Laulun ottaminen osaksi esimerkiksi jokaista päivää pienilläkin harjoituksilla lisää laulamista mielekkyyttä, tehostaa oppimista, rentouttaa sekä luo yhteisöllisyyden tunnetta. Olisi myös tärkeää koulumaailmassakin perustella, mitä kaikkia positiivisia merkityksiä laulamista on. Tutkimukseni päätavoitteena on

tuoda tietoa ja luoda ymmärrystä nuorten laulukokemuksista ja siitä, mihin tilanteisiin kokemukset mahdollisesti liittyvät.

Tutkimusongelmaani pyrin saamaan vastauksia kolmen tutkimuskysymyksen avulla. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia kokemuksia tutkimukseen osallistuneilla 8-luokkalaisilla on laulamista?
2. Miten laulaminen eroaa eri ympäristöissä?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat tutkimukseen osallistuneiden vokaaliseen minäkuvaan?

Aihe on hyvin ajankohtainen, sillä laulukulttuuri muuttuu koko ajan ja on jo muuttunut paljon. Laulaminen voi siirtyä entistä enemmän osaksi sosiaalisen median alustoja ja niin sanotusti perinteinen yhteislaulukulttuuri voi muuttua muotoaan. Omissa oloissa laulaminen todennäköisesti lisääntyy tulevaisuudessakin. On tärkeää kuulla nuorten ajatuksia laulamista, jotta esimerkiksi koulunkin kautta voitaisiin rohkaista ja kannustaa sekä viedä mahdollista lauluharrastusta eteenpäin.

4.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni on laadullinen ja sen tulkinnallinen viitekehys pohjautuu fenomenologiaan. Kyseisen menetelmän myötä voidaan tutkia lasten sekä nuorten kokemuksia ja merkityksiä heille itselleen (Valli & Aaltola, 2015, s. 172). Työni näkökulmana on fenomenologis-hermeneuttinen asetelma, jossa ihminen on sekä tutkittavana että tutkijana (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 39). Hermeneutiikassa ymmärtämistä ja tulkintaa sekä erilaisia merkityksiä voidaan lähestyä ainoastaan ymmärtämällä ja tulkitseamalla (Laine, 2015, s. 33). Pyrin tässä tutkielmassa ymmärtämään tutkittavieni kokemuksia sekä tarkastelemaan niitä hermeneutiikkaan sopivalla tavalla. Tutkimukseni myötä pyrin käsitteellistämään nuorten kokemusten merkitykset (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 41). Käsitteellistämisen myötä aineistosta saadaan selville konkreettisiakin asioita sekä sellaista tietoa, joka voi auttaa ilmiön ymmärtämisessä myöhemminkin.

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi puolistrukturoidun teemahaastattelun, sillä halusin haastatella nuoria tietyistä teemoista, mutta samalla antaa heille mahdollisuuden nostaa esiin sellaisiakin aiheita, joita en ollut etukäteen osannut huomioida haastatteluteemoissa. Teemahaastattelussa määritin aihepiirit etukäteen (ks. Valli & Aaltola, 2015, s. 29), mutta kaikkia näkökulmia en vielä päättänyt varmuudella (ks. Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 47). Haastattelun myötä pyrin luomaan

laajemman käsityksen nuorten kokemuksista sekä ajatuksista laulamista kohtaan. Lisäksi haastattelutilanteessa ollessani vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa, pystyin tarvittaessa muotoilemaan kysymyksiä uudelleen, jotta tiedonhankinta tehostuisi (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 34). Puolistrukturoidussa haastattelussa esitetään tutkittaville suunnilleen samat kysymykset samassa järjestyksessä (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Haastattelumenetelmäni yhdisteli valmiiksi laatimiani kysymyksiä sekä avonaisempaa teemoitettua keskustelua nuorten kanssa. Haastattelurunko löytyy liitteenä.

4.2.1 Aineistonkeruu

Tutkimukseen osallistujat valitsin keskisuomalaisesta koulusta. Haastattelujen lisäksi tutustuin kyseisen koulun opetussuunnitelmaan musiikinopetuksen ja erityisesti laulun osalta. Kyseinen koulu valikoitui sen sijainnin mukaan, jotta minun oli mahdollista mennä haastattelemaan nuoria paikan päälle kasvotusten. Tutkimukseni ensimmäisenä vaiheena lähetin koululle alkukartoituskyselyn, jonka myötä pyrin saamaan haastatteluun viisi vapaaehtoista kahdeksaluokkalaista. Koulun musiikinopettaja välitti tekemäni alkukartoituksen sekä tietosuojailmoituksen ja tiedotteen tutkimuksesta kaikille koulun kahdeksaluokkalaaisille ja heidän vanhemmilleen Wilman kautta. Oppilaiden tehtävänä oli lukea lomakkeet yhdessä vanhemman kanssa tai antaa lomakkeet luettavaksi myös heille. Nuoret vastasivat kyselyssä tutkimukseen osallistumisesta sekä lomakkeiden lukemisesta myöntävästi tai kieltävästi. Alkukartoituksessa kerrottiin tutkimuksen luonne sekä kysyttiin halukkuutta ja valmiutta osallistua laulamisen merkityksiä käsittelevään tutkimukseen. Alkukartoituksessa mainittiin esimerkkejä asioista, joista haastattelussa tultaisiin keskustelemaan, painotettiin avoimuutta haastattelutilanteessa sekä mainittiin haastattelun tekemisestä koulupäivän jälkeen. Tutkimukseen osallistumisessa ei vaadittu syvempää lauluorientoitunutta taustaa. Vastausaikaa alkukartoitukseen oli kaksi viikkoa ja tänä aikana pyysin opettajaa lähettämään muistutusviestin sekä kannustamaan osallistumaan haastatteluun.

Kartoitukseen vastasi myöntävästi kaksi nuorta (N= 2). Ennen haastattelun alkua tietosuojalomake sekä tiedote luettiin vielä yhdessä haastateltavien kanssa ja osallistujat antoivat suullisen suostumuksen tutkimukseen. Myös tässä vaiheessa kerrottiin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimuksesta voi perääntyä missä vaiheessa tahansa. Kuitenkin jo litteroidut ja pseudonymisoidut aineistot säilyvät tutkimuskäytössä. Koska harkinnanvarainen näyte jäi pienemmäksi mitä olin alun perin ajatellut, muokkasin kysymyksiä avoimemmiksi sekä laajemmiksi ja tarkensin kysymyksiä haastattelutilanteessa vastausten mukaan.

Toivoin näiden muokkausten kautta saavani enemmän ja monipuolisemmin tietoa, vaikka haastateltavia oli vähäinen määrä.

Molemmat haastateltavista saapuivat haastatteluun samaan aikaan eli hyödynsin parihaastattelua ja haastattelu järjestettiin koulupäivän jälkeen koulun tilassa. Haastattelu pidettiin loppuvuodesta 2023. Parihaastattelun takia tutkimuskysymyksiä järjestys pysyi samana. Kyseinen asetelma toimi tutkimuksessani hyvin. Laulaminen voi olla monille hyvin henkilökohtainen teema ja aiheesta sekä omista kokemuksista kertominen voi olla haastavaa ja jännittävää. Tämän takia tilanteen sensitiivisyys ja luotettavuus oli tärkeää. Asetelmassa nuori, ja tässä tapauksessa nuoret, ovat tuntemattoman aikuisen kanssa, joten osaltaan tilanne voi olla hyvinkin jännittävä ja vaikuttaa vastausten antamiseen. Haastattelussa keskityttiin tutkittavien henkilökohtaisiin kokemuksiin ja ajatuksiin. Parihaastattelussa hyvänä puolena on kuitenkin se, että haastateltavat saavat toisistaan tukea ja turvaa. Oma asemani haastattelijana oli osaltaan vuorovaikutusta ohjaava sekä säätelevä (ks. Pietilä, 2010). Haastattelun yleisteemoiksi valikoitui laulaminen, kokemukset sekä tunnemerkit. Haastattelun vapaamuotoisuuden sekä tarkentavien kysymysten kautta toivoin pääseväni vastauksissa syvemmälle. Olin kirjannut itselleni ylös kysymyksiä alle mahdollisia lisäkysymyksiä tai tarkentavia teemoja keskustelun tueksi. Haastattelut tallennettiin äänitteinä, jonka jälkeen äänitteet litteroitiin tutkielman tekemistä varten. Äänitälleen sekä alkukartoituksessa kerätyt henkilötiedot säilytettiin tietoturvallisesti koko tutkielman kirjoitusprosessin ajan, jonka jälkeen ne tuhottiin tietoturvallisuuden huomioiden.

4.2.2 Aineiston analyysi

Tutkimukseni on laadullinen ja tarkastelin aineistoani temaattisen sisällönanalyysin keinoin. Tutkimukseni on pääosin aineistolähtöinen, mikä tarkoittaa sitä, että analyysiyksikköjä ei ole päätetty etukäteen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108). Analyysin tarkoituksena oli selvittää, *millaisia kokemuksia* haastateltavilla on laulamista ja *miten* laulaminen eroaa eri ympäristöissä. Aineistolähtöisessä analyysissä Laineen (2010) mukaan aineistosta etsitään tutkimuskysymysten näkökulmasta olennaiset asiat sekä luodaan merkitysyhteyksiä kokonaisuuksien välille, jotka lopulta tuodaan yhteen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 115, viitaten Laine, 2010). Aineistolähtöisyyden lisäksi olen hyödyntänyt analyysissäni abduktiivista eli teoriaohjaavaa analyysiä. Eräs kohta aineistoni analyysistä (vokaalinen minäkuva) perustuu olemassa olevaan teoriaan ja täten analyysiäni ohjaa siinä vaiheessa valmis malli (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006, viitaten Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 95-99). Koska tutkimukseni oli luoteeltaan laadullinen, aineistoni ja tutkimusongelmani ovat tiiviisti vuorovaikutuksessa keskenään (ks. Ruusuvoori,

Nikander & Hyvärinen, 2010). Tuloksia käsiteltäessä käytän haastateltavista koodinimikkeitä Havu ja Runo. Haastattelutilanteessa en käyttänyt haastateltavien oikeita nimiä ja myöhemmin tulosten analyysiini muotoutui sukupuolineutraalit koodinimikkeet.

Aineistoa litteroidessani poistin aineistosta useimpia täytesanoja (kuten “mm”, “öö”, “niinku”), koska ne eivät olleet olennaisia analyysin kannalta. Muuten litteroin aineistoni sisällöntarkkuudella eli en kirjannut ylös esimerkiksi taukoja. Litteroinnin kautta pääsin tutustumaan aineistoon tutkijan silmin, näkemään mitkä asiat ovat oleellisia tutkimuskysymyksiini peilaten ja ottamaan osaltaan etäisyyttä haastattelutilanteeseen (ks. Ruusuvuori & Nikander, 2017, kpl 21). Haastattelussa ei mainittu kertaakaan haastateltavien nimeä, koulua tai asuinpaikkaa, joten nämä tiedot olivat automaattisesti pseudonymisoituja. Tietosuojailmoituksessani sekä haastattelun alussa mainitsin, että oppilaalla voi olla mahdollisuus tunnistaa omat vastauksensa tekstistä, mutta ulkopuolisella tutkielman lukijalla ei ole siihen mahdollisuutta.

Jotta sain monipuolisesti selvää aineiston sisällöstä sekä hahmotin kokonaisuutta selkeämmin, teemoittelin litteroidun aineistoni. Teemoittelulla tarkoitetaan haastateltaville yhteisten aineistosta esiin tulevien piirteiden tarkastelua (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 173). Kirjasin haastateltavien ajatuksia Word-taulukkoon aineistosta syntyneiden teemojen alle. Aineistoa tarkastellessa esiin nousi viisi erilaista teemaa, jotka olivat *ympäristöt (sosiaaliset tilanteet), tunteet ja ajatukset, kokemukset, vokaalinen minäkuva ja harrastukset*. Neljä teemoista nousi suoraan esiin vastauksista ja yksi teemoista muotoutui teoriaohjaavasti, ja tämä oli vokaalinen minäkuva. Teemojen alle tulleet vastaukset muotoutuivat luokiksi, joiden kautta pyrin löytämään yhteyksiä tutkimusongelmaan käsitteitä muodostaen (ks. Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010). Lisäksi kirjasin toiseen Word-taulukkoon ylös yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia, joita vastauksista tuli esiin. Teemoittelun ja luokittelun kautta pyrin saamaan kokonaisvaltaisen kuvan esimerkiksi haastateltavien kokemuksista sekä tuomaan lisää uutta tietoa monipuolisemmin. Luokittelujen myötä pyrin käymään aineistoni läpi huolellisesti tarkastelemalla tutkimusongelmaa sekä käsitteitä (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010) ja näin pyrin laajentamaan analysointia. Pyrin löytämään eri teemojen välille merkitysyhteyksiä.

Koska aineisto on harkinnanvarainen näyte, analyysi ei kerro yleistettävää tietoa eli tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret eivät edusta kaikkia kahdeksaluokkalaisia nuoria. Yleistettävyyden sijaan analyysi tuo tietoa tutkimukseen osallistuneiden nuorten ajatuksista laulamista kohtaan sekä merkittävyydestä nuorille. Analyysin myötä lukija saa kuvan siitä, millaisia

kokemuksia haastatelluilla nuorilla on ja voisivatko samat kokemukset liittyä muidenkin ajatuksiin.

4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksessa (TENK) hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat rehellisyys, arvostus, vastuunkanto ja luotettavuus (TENK, 2023, s. 11). Näitä ohjeita olen noudattanut tutkimukseni ajan. Aineistoa raportoidessani sekä teorian avaamisessa olen noudattanut huolellisuutta ja tarkkuutta. Olen viitannut aiempiin tutkimuksiin huolellisesti ja oikein sekä hyödyntänyt aiempia tutkimuksia asianmukaisesti. Olen toiminut vastuullisesti enkä ole tutkimuksessani sepittänyt, vääristellyt tai plagioinut, sillä kyseiset toimet ovat vastoin hyvän tieteellisen käytännön toimintaa (ks. TENK, 2023, s. 16). Tekemäni rajaukset aineistoon ja menetelmiin ovat harkitut, tarkoin mietityt sekä kuvattu aiheeseen sopivalla tavalla. Tutkimus vastaa asettamiini tutkimuskysymyksiin ja on sen myötä validi. Menetelmän luotettavuutta tukee myös se, että haastattelut järjestettiin tutussa ympäristössä ja haastateltavat saapuivat haastatteluun yhdessä. Ennen varsinaisen haastattelun aloittamista keskustelimme muuten esimerkiksi kuulumisista ja näin pyrin luomaan tilaan turvallisuuden sekä luottamuksen tunnetta kaikkien osapuolten välille.

Eettisesti tutkimuksessa on otettu huomioon tarkasti haastateltavien henkilötietojen suojaaminen sekä vapaaehtoisuus. Tunnistetiedot pseudonymisoin siten, että jo haastattelutilanteessa käytin koodinimikkeitä nuorten oman nimen tilalla. Tämän lisäksi muutin muut haastattelussa esiin tulleet paikkatiedot tunnistamattomaksi. Esimerkiksi valitun koulun nimeä ei mainittu koko prosessin aikana haastattelussa, litteraateissa tai raportissa. Alkukartoituslomakkeelle (Webropol) ilmoitetut henkilötiedot (etunimi, puhelinnumero, sukupuoli) olivat vain tutkijan ja tarvittaessa tutkimuksen ohjaajan tiedossa, ja niitä säilytettiin tietoturvallisesti kyselyohjelmistossa siihen asti, kun haastattelut oli tehty, jonka jälkeen ne tuhottiin. Tutkittavat ovat voineet luottaa siihen, että heidän henkilötietojaan käsitellään asianmukaisesti koko tutkimuksen ajan sekä heille on kerrottu ennen tutkimuksen alkua tutkimuksen tarkoitus ja vaikutukset (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tieteelliseen toimintaan tarvittavat luvat ja suostumukset huolehdin kuntoon ennen aineistonkeruun aloittamista (TENK, 2023, s. 13) eli otin yhteyttä koulun rehtoriin ja soitin kunnanvirastoon kysyäkseni mahdollisista lupahakemusten tekemisestä. Koululta luvan saatuani, tein ennen

tutkimuksen aloittamista lupa ja tietosuojailmoituksen, joka lähetettiin Wilman kautta niin oppilaille kuin heidän vanhemmilleen.

Jokainen tutkimuksen vaihe kerrottiin selkeästi tutkittaville. Haastattelut äänitettiin ääninauhurilla, jolloin äänitälleen oli yksi tunnistetieto. Nauhoitettua materiaalia käytettiin vain muistiinpanovälineenä ja litterointien jälkeen äänitteet tuhottiin tietoturvallisesti. Kerättyjä tietoja säilytettiin koko tutkimusprosessin ajan yliopiston käyttäjätunnuksella ja salasanalla suojatussa tietoturvallisessa U- asemassa. Oppilailla oli mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Raportoin lopullisessa tutkimuksessa vain tutkimuksen kannalta olennaiset tiedot.

Koska kokemamme merkitsee meille aina jotakin (ks. Laine, 2015, s. 31), tiedostamme sen tai emme, on tulokset tämän ajatuksen osalta aina merkityksellisiä. Olen pohtinut osallistujien vähäistä määrää ja syitä sen taustalla. Oliko osallistujamäärä sen takia pieni, että laulaminen ei ole suuremmin merkityksellistä vai eikö laulamista haluta keskustella esimerkiksi sen henkilökohtaisuuden takia? Toisaalta onko laulaminen aiheena sellainen, johon ei oikein kiinnitetä huomiota? Vaikka tutkimukseen osallistui vain kaksi henkilöä, koen että heidän kokemuksensa kautta saamme tietoa muille jaettavaksi. Tutkimukseni voi olla hyvä herättely siihen, että teemoja voitaisiin käsitellä arjessa nuorten kanssa.

Olen kertonut analyysissäni muun muassa suorina lainauksina, joiden myötä lukija pääsee muodostamaan saman näkökulman kuin minä tutkijana; lukija voi olla joko samaa tai eri mieltä näkökulmasta (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 151). Vastauksia ei kuitenkaan voida yleistää esimerkiksi koko Suomen tasolle, mutta vastausten myötä saadaan viitteitä siitä, millaisia ajatuksia nuorilla voi olla laulamista kohtaan.

Tutkimuksen jälkeen oikeudet tekstimuotoihin, tunnisteettomiin haastatteluihin jäävät jatkotutkimuskäyttöön Jyväskylän yliopiston tietoturvalliselle asemalle. Jatkotutkimuksen raporteissa (artikkelit, esitelmät, muut julkaisut) ei oppilasta voida tunnistaa eikä tietoja voida yhdistää yksittäiseen henkilöön. Järjestelystä on sovittu etukäteen ennen aineistonkeruun aloittamista ja jatkotutkimuksesta informoitiin myös tutkittavia.

4.4 Tutkijan rooli

Tutkijana minulla on omat ennakoajatukseni sekä subjektiivinen mieleni valitsemani tutkimusaihetta kohtaan. Ylipäätään laadullisessa tutkimuksessa täysi puolueettomuus on haastavaa, sillä tutkija on itse subjekti ja luonut tutkimusasetelmansa. Olen kuitenkin pyrkinyt tutkimustani lähestyessä avoimuuteen

sekä tarkastelemaan aineistoa omien ajatuksieni ulkopuolelta niin hyvin kuin mahdollista. Jos joku toinen olisi tehnyt tämän saman tutkimuksen, tulokset voisivat olla poikkeavat eri tulkintatavoista johtuen.

Toimin itse tutkimuksessa aktiivisena tekijänä koko prosessin ajan. Suoritin haastateltavien kartoituksen alkukyselyn avulla, haastattelemisen, aineiston litteroinnin sekä tulosten analysoinnin. Lopullisen tutkielman lopputulos on siis vahvasti riippuvainen omasta toiminnastani. Olen harrastanut laulamista sekä perehtynyt laulamisen merkityksiin elämäni aikana suhteellisen monipuolisesti. Laulaminen on siis minulle henkilökohtaisesti läheinen aihe, josta minulla on kertynyt jo kiitettävästi tietoa ja olen kiinnostunut sen aihepiireistä varsinkin yksinlaulun osalta. Vaikka laulaminen aiheena on minulle läheinen tietyltä kannalta, irrottauduin osaltaan omista ajatuksistani analysoidessani tutkimusaineistoa. Tämän myötä oli mahdollista laajentaa näkemyksiä vastausten osalta sekä etsiä monipuolisesti tulkintoja haastateltavien vastauksista. Reflektoin ajatuksiani aihetta kohtaan, jolloin pystyn tiedostamaan omat lähtökohtani tutkimusta varten (Laine, 2015, s. 35–36) ja näin vaikutan osaltaan tutkimuksen luotettavuuteen.

Ennako-oletukseni eivät saaneet häiritä aineiston analyysiä tai menetelmän valintaa. Niinpä ennen aineistoon tutustumista tarkastelin omia ennako-oletuksiani sekä kirjasin ne ylös. Olin kirjoittanut, että laulaminen todennäköisesti on vähentynyt, monilla voi olla negatiivisia kokemuksia ja laulaminen ei koeta kiinnostavana. Aineistoa analysoidessani pyrin kuitenkin jättämään omat ennakoajatukseni taka-alalle ja keskittymään täysin siihen, mitä haastateltavat kertoivat. Objektiivisuutta lisäsi osaltaan teemoittelun tarkasteleminen yhdessä ohjaajan kanssa. Valitsin haastattelun menetelmäksi siksi, koska sen vuorovaikutteisuus kiinnosti minua. Kyselylomakkeella en olisi voinut jälkikäteen esittää tarkentavia kysymyksiä, jos haastateltava ei olisikaan vastannut esittämäni kysymyksiin. Haastattelun vuorovaikutteisuuden kautta minulla oli mahdollisuus saada tarkemmin tietoa sekä muovata kysymyksiä haastattelutilanteessa tarvittaessa uudelleen.

5 TULOKSET

Esittelen seuraavaksi tutkimukseni tulokset tutkimuskysymysteni mukaisesti. Tutkimuskysymykseni olivat seuraavat:

1. Millaisia kokemuksia tutkimukseen osallistuneilla 8-luokkalaisilla on laulamista?
2. Miten laulaminen eroaa eri ympäristöissä?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat tutkimukseen osallistuneiden vokaaliseen minäkuvaan?

Ensimmäisessä tulosluvussa tarkastelen, millaisia kokemuksia ylipäättään tutkimukseen osallistujilla on laulamista. Toisessa tulosluvussa puolestaan keskityn avaamaan, millainen vaikutus erilaisilla ympäristöillä on osallistujien laulukokemuksiin. Lopuksi tarkastelen vokaaliseen minäkuvaan vaikuttaneita tekijöitä. Kuten edeltävässä luvussa todettua, tutkimukseen osallistuneilla ei tarvinnut olla syvempää laulutaustaa tai lauluorientoituneisuutta. Oli riittävää, että tutkimukseen osallistunut nuori oli jollakin tasolla kiinnostunut laulamiseen liittyvistä teemoista. Puhuttelen haastateltavia koodinimikkeillä Havu ja Runo. Tuloksista nousseita havaintoja peilaten aiempaan tutkimukseen käsittelen pohdintaluvussa 6.

5.1 Kokemukset laulamista

Haastattelussa osallistajat nostivat esiin enemmän positiivisia kuin negatiivisia asioita laulamiseen liittyen. Vaikka positiiviset ajatukset olivat suuremmassa roolissa, rinnalla tuli kuitenkin esiin joitakin negatiivisia tai epävarmuutta herättäviä aiheita.

Myös tunteiden ja laulamisen yhtyettä pohdittiin sekä omaa itsevarmuutta laulajana. Esittelen seuraavaksi kokemuksia laulamisesta ylipäättäen, joita haastattelussa nousi esiin.

Kun aloitimme haastattelun, ensimmäiseksi Havu kertoi hymy kasvoillaan tykkäävänsä todella paljon laulamisesta ja että se on tosi kivaa. Keskustelun edetessä myös Runo yhtyi samaan ajatukseen laulamisen mukavuudesta. Kun pyysin haastateltavia kertomaan, millainen merkitys laulamisella on heille, Havu vastasi seuraavasti:

No se rentouttaa ja se on myös hauskaa ... ja jos on joku hyvä kaveriporukkaa niin niiden kanssa on myös tosi kiva laulaa ... siinä voisi olla myös paremmat suhteet kaverin kanssa kun lauletaan yhdessä. (Havu)

Vastauksesta tulee ilmi se, että laulamisella on rentouttava vaikutus ja se voi olla myös hauskaa ajanvietettä. Laulamisen merkityksellisyyteen nostetaan myös kaveriporukan kanssa laulaminen. Vastauksesta nousee ajatus siitä, että laulamisella voidaan luoda yhteisöllisyyttä toisten kanssa sekä kasvattaa kaveriporukan välistä sidettä. Samankaltaisia ajatuksia oli myös Runolla, hän kertoi puolestaan näin:

No se merkitsee sitä yhteishenkeä, että on kiva olla siinä. Just jos ei oo vaikka semmoisia hyviä laulajia välttämättä, niin sitten pystyy kaikki laulaa. (Runo)

... kun on niinku tutustunut paremmin niin sit uskaltaa enemmän laulaa... (Runo)

Runo kertoo hyvin samantapaisia ajatuksia Havun kanssa. Runo mainitsee lisänä yhteishengen ja kaikkien mahdollisuuden laulaa. On mielenkiintoista huomata nuoren ajatus siitä, että laulamisen kautta voidaan nostattaa yhteishenkeä. Myös hänen ajatuksensa siitä, että kaikki voivat laulaa, vaikka ei olisi välttämättä mielestään hyvä laulaja, on ilahduttava. Runon vastauksesta tulee tunne, että laulaminen on kaikkien asia riippumatta siitä, miltä kuulostaa. Kuitenkin myöhemmin keskustelun edetessä hän lisää, että kaveriporukassa laulaminen voi olla yhdistävä tekijä silloin, kun on tutustunut paremmin. Ympärillä täytyy olla luottamus ja tutuus, ennen kuin voidaan laulaa.

Laulukokemuksiin liittyen molemmilla haastateltavilla nousi esiin yhteys elämyksellisyyteen. Laulaminen tuntui molempien mielestä kivalta esimerkiksi koulun juhlissa.

Kyllä mun mielestä ainakin kiva laulaa jossai koulun juhlassa mis laulaa kaikki samassa nii sit sun ääni ei kuulu sieltä nii hyvin välttis. (Runo)

Runon vastauksesta huomataan, että juhlatilanteessa laulaminen on kivaa ja varsinkin silloin, kun kaikki laulavat yhdessä. Vaikka ajatus on pääasiassa positiivinen, kuuluu vastauksen taustalla myös epävarmuus ajatuksesta, että laulaisi yksin. Yksin laulaminen esimerkiksi juhlissa ei ollut kummankaan haastateltavan mieleen. Toisen kouluun ja koulun juhliin liittyvän positiivisen elämyksellisen muiston kertoi Havu:

*Soitin ja lauloin kaverin kanssa koulun päättäjaisissä ... semmonen ihan hauska (muisto)
(Havu)*

Yhteinen esiintyminen kaverin kanssa on jäänyt mieleen mukavana ja hauskana muistona. Laulaminen on kytkeytynyt selkeästi johonkin tiettyyn tilanteeseen, ja sitä kautta jättänyt nuorten mieleen tunnemerkitsevän muiston. Laulamisen ja tunteiden yhteys nousi esiin, kun kysyin haastateltavilta, millaisia tunteita he ovat kokeneet laulamisen aikana. Runo vastasi esimerkiksi seuraavaa:

Hauskaa ja niinku just vaikka jossai semmoisessa futisjutussa. (Runo)

Runolle oli jäänyt mieleen ajatus siitä, että laulaminen herättää hauskuutta ja positiivisen tunteen esimerkiksi joukkueurheilulajin harrastuksen parissa. Samaisen tunnekeskustelun edetessä päädyimme puhumaan tunteiden säätelystä.

No joskus ku on tosi surullinen nii jos laulaa, nii ehkä se vähän auttaa. (Havu)

En mä yleensä jos mä oon vaikka vihainen, nii en mä sillee laula. Mut oon mä ehkä sitä joskus kokeillut. (Runo)

Havun mielestä laulamisella voidaan vaikuttaa vallitsevaan tunteeseen. Kysyttäessä, millainen laulu surullisessa tilanteessa auttaa, hän vastaa, että laulun tulisi olla rauhallinen tai kehuva. Rauhallinen laulu todennäköisesti helpottaa surun tunteeseen ja tasaa tunnetilaa. Kehuvan laulun sanoma voi puolestaan kasvattaa hyvää mieltä surun läpi ja vahvistaa itsetuntemusta surun keskellä. Runolla on päinvastainen kokemus. Hän ei näyttäisi kokevan laulamista itselleen mieleisenä tunteidensäätelyn keinona. Runo kertoo joskus kokeilleensa, mutta ei koe tätä keinoa omakseen.

Vaikka pääasiassa haastateltavien kanssa käyty keskustelu korosti positiivisia kokemuksia laulamisesta, niin aistin rinnalla kulkevan myös epävarmuutta sekä kenties taustalla olevia ei niin mukavia muistoja. Haastateltavat eivät oikeastaan suoraan sanoittaneet negatiivisia kokemuksia itsessään vaan negatiivisuus liittyi enemmänkin vokaalisen minäkuvan teemoihin. Kumpikin haastateltavista kertoi, että heillä ei ole isompia negatiivisia kokemuksia tai he eivät ainakaan muista sellaisia.

Keskusteluja jatkaessa nousee esiin kohta, jossa puhumme siitä, onko laulamista tullut joskus huono mieli.

No ei nyt sillee, ei ehkä. En mä oikein tiää. (Runo)

Kysyin Runolta muun muassa tarkentavia kysymyksiä, mistä tällainen olo voisi johtua, että ei ole aivan varma kokemuksistaan. Suoraa vastausta ei kysymyksistä huolimatta oikein tullut esille. Jää siis epävarmaksi, onko taustalla jokin sellainen ikävä muisto, jota ei halua jakaa muille.

5.2 Ympäristöjen vaikutus laulamiseen

Aineistosta nousi esiin eroja eri ympäristöjen välillä. Ympäristöillä tarkoitan tässä analyysissä erityisesti sosiaalisia ympäristöjä konkreettisten paikkojen lisäksi. Tutkittavilla laulamisen kokemukset liittyen kouluun tai kotiin erosivat toisistaan.

Molemmat haastateltavista olivat sitä mieltä, että kotona laulaminen on rohkeampaa ja voimakkaampaa koulussa laulamiseen verrattuna. Koti vaikutti olevan molemmille haastateltaville niin sanotusti turvapaikka, jossa saa laulaa rauhassa ilman muiden katseita tai kuuntelevia korvia. Havu kertoi muun muassa, että kotona laulaessa äänen tuottaminen on rohkeampaa sekä voimakkaampaa ja koulussa laulaminen muuttuu hiljaisemmaksi. Runo kertoi ajatuksia yksin laulamista seuraavasti:

Ei tarvi pelätä mitä muut sillee ajattelee ... vaikka ei olis välttis niin hyvää laulaa nii sitten voi silti, vaikka tykkäis siitä niin kotona vaa laulaa. (Runo)

Kuten Runo mainitsee, kotona voi laulaa ilman pelkoa siitä, mitä muut ajattelevat oli lauluäänesi millainen tahansa. Toisaalta koulussa oltiin valmiita laulamaan, mutta mieluummin muiden kanssa kuin yksin. Molemmat haastateltavista kertoivat, että koulussa on kiva laulaa esimerkiksi juhlissa, jolloin ympärillä on paljon muitakin laulamassa. Tällöin oma ääni ei esimerkiksi kuulu niin selkeästi. Runo mainitsee esimerkiksi näin:

Kyllä mun mielestä ainakin kiva laulaa jossai koulun juhlassa mis laulaa kaikki samassa nii sit sun ääni ei kuulu sieltä nii hyvin välttis ... just jos ei oo vaikka semmosia just hyviä laulajia välttämättä, nii sitten pystyy kaikki laulaa. (Runo)

Runon vastauksesta huomataan se, että laulamiseen haetaan tukea muista ihmisistä esimerkiksi juhlatilanteissa ja näin pyritään minimoimaan oman äänen liiallinen kuuluminen. Yhdessä laulaessa koetaan yhteisöllisyyttä sekä se lisää hyvää mieltä. Molemmat haastateltavat kertoivat, että koulun musiikkivalinnoissa soitetaan mieluummin, sillä kotona ei välttämättä ole mahdollisuutta soittaa vaikkapa rumpuja. Kuitenkin tunneilla löytyy innokkaita laulajia ja ainakin Runo kertoi laulaneensa musiikin tunneilla seitsemännellä luokalla enemmän ja molemmat Havu sekä Runo olisivat valmiita laulamaan tunneilla nytkin sopivan kappaleen tullen. Halukkuus laulamiseen koulun tunneilla riippuu molempien haastateltavien mukaan myös osaltaan siitä, keitä tunneilla on paikalla. Tämä viittaa siihen, että ryhmän sosiaalista ympäristöä ei välttämättä koeta turvalliseksi paikaksi laulaa esimerkiksi mahdollisten negatiivisten kommenttien pelossa.

Kumpikin haastateltavista harrastavat joukkuelajeja. Runo mainitsee seuraavaa liittyen harrastuksen parissa laulamiseen:

... meidän jossain bussissa vaikka saattaa laulaa jotai laului tai jotai tommosta. (Runo)

Samankaltaisia ajatuksia on myös Havu, joka kertoi puolestaan näin:

... niinku kopissa niin siinäkin pistetään usein musiikkia ja joskus sit jotkut laulaa ja lauletaan joskus yhdessä myös. (Havu)

On mielenkiintoista huomata, kuinka joukkuelajissa myös laulaminen nousee jollakin tasolla esiin. Vaikka molemmilla on kokemusta siitä, että joukkuelajissa voidaan laulaa hetkittäin yhdessäkin (bussissa tai pukukopissa), niin silti molemmat mainitsivat tämän riippuvan kokoonpanostakin. Jos kyseessä on uudempi porukka, laulamista tapahtuu harvoin. Taustalla voi olla ujous, epävarmuus tai sosiaalinen ympäristö, mikä aiheuttaa pidättäytymisen laulamiseen. Molemmilla haastateltavilla oli aiempaa harrastuneisuutta musiikin parissa, toisella esimerkiksi erilaisten soittimien soitto ja toisella kuorolaulu. Myös nämä harrastukset ovat voineet osaltaan kasvattaa musiikillista minäkuvaa ylipäätensä.

Kuten aiemmin mainitsin, koti vaikuttaisi olevan molemmille haastateltaville osaltaan turvapaikka. Kuitenkin tässä oli tutkittavien välillä hieman eroavaisuutta. Runon kotona eräs perheenjäsenistä harrastaa laulua. Kysyttäessä, voisiko Runo laulaa esimerkiksi perheenjäsenten kanssa, vastaus oli myöntävä. Lisäksi hän mainitsee muun muassa seuraavaa:

Voin joittenki tuttujen ihmisten kaa laulaa. (Runo)

Ympärillä olevien ihmisten tuttuus, suhtautuminen ja luottamus heihin vaikuttaa siis kokemukseen siitä, haluaako heidän keskuudessaan laulaa. Taustalla voi olla aiempia positiivisia kokemuksia siitä, että kotona laulaminen on turvallista ilman pelkoa esimerkiksi häpeästä. Havu kertoi asuvansa muiden kuin perheensä kanssa, joten hänen kotonaan toisen henkilön läsnäolo ei lisännyt halukkuutta tämän seurassa laulamiseen. Taustalla voi piillä ajatus turvallisuuden tunteet puutteesta tai kotona olijoiden välillä vallitseva sosiaalinen ilmapiiri ei ole tarpeeksi suotuisa. Havu kuvasi tilannetta näin:

Kuukausi sitten mä lauloin silleen päivittäin, mutta nytte joku muukin asuu mun kanssa ... nii mä en oikein nyttän laula enää nii paljon ... (Havu)

Aiemmin Havu oli laulanut päivittäin, mutta muutoksen takia laulaminen on vähentynyt suuresti. Lisäksi hän kertoi pianoharrastuksen loppuneen uuden elämäntilanteen myötä. Vaikka osaltaan laulaminen muiden kanssa herätti ristiriitaisia tuntemuksia, mainitsivat molemmat haastateltavat kuitenkin sen, että yhteislaulu kasvattaa esimerkiksi yhteishengen tuntua ja sen luomista esimerkiksi harrastuksissa. Runo kertoi seuraavaa:

... just jossain kaveriporukassa tai futiksessa niin se just nostattaa sitä yhteishenkeä, tunnelmaa ... tulee niinku läheisemmäks tavallaan. (Runo)

Laulaminen on Runon mielestä ihmisiä yhdistävä tekijä. On mielenkiintoista ajatella, että laulamisen avulla voidaan luoda joukkuelaji harrastukseen tunnelman ja yhteishengen tuntu. Joskus kuitenkin vaaditaan pohjatyötä, ennen kuin laulamisen hyödyntäminen tällaisena väylänä mahdollistuu. Yhteishengen ja turvallisuuden tunne laulaessa löytyy myös Havun mukaan oikeanlaisen kaveriporukan myötä.

No laulaminen on hauskaa, rentouttavaa myös oikean kaveriporukan kanssa. Että ei oo ainakaan semmoinen väärä, mikä tulee sanomaa, et sä laulat huonosti. (Havu)

Muut ympärillä olevat ihmiset vaikuttavat vahvasti siihen, millainen laulukokemus syntyy tai halutaanko laulukokemusta muodostaa. Havun kertomasta huomaa, että oikea kaveri ei kerro loukkaavia kommentteja toisen laulamista. Olisi hienoa, jos kaikki voisimme olla niitä oikeita kavereita ja jättää negatiiviset, toisen laulua loukkaavat kommentit pois.

5.3 Vokaalinen minäkuva

Viimeiseksi käsittelen nuorten vokaalista minäkuva. Käsite vokaalinen minäkuva nousi teoriaohjaavasti, toisin kuin muut teemat olivat aineistolähtöisiä. Vokaalinen minäkuva ei itsessään käsitteenä noussut esiin aineistosta, mutta vastaukset heijastuvat kyseisen käsitteen kautta esiin. Vokaaliseen minäkuvaan vaikuttavat niin ympäristö kuin erilaiset kokemukset.

Keskustelimme tutkimukseen osallistuneiden nuorten kanssa itsevarmuudesta ja siitä, millaiseksi he ajattelevat oman lauluäänensä. Vokaalisen minäkuvan taustalla vaikuttavat vahvasti esimerkiksi ympäristöt, joissa laulua harrastamme (ks. Luku 3.1). Kysyttäessä, pitävätkö haastateltavat omasta lauluäänestä, sain seuraavanlaisia vastauksia:

Riippuu vähän tilanteestakin ... joskus tää kuulostaa ihan hyvältä ja joskus kuulostaa ihan hirveältä. (Havu)

No siis jos sä kuulet jonkun vaikka joka laulaa tosi hyvin, niin sit saattaa olla vähän sillee, että ei laula ite niin hyvin. Nii en mä sillee hirveesti tykkää siitä, miten mä laulan. (Runo)

Molempien haastateltavien vastausten taustalla kaikuu epävarmuus omaa ääntä kohtaan sekä jopa ajatuksia siitä, että ei pidä omasta lauluäänestä. Oma ääntä vertaillaan muiden lauluääniin, mikä osaltaan vaikuttaa omasta äänestä pitämiseen. Muiden ääniin liiallinen vertailu on haitallista oman äänen käytölle ja mahdolliselle kehittämiselle, sillä jokaisella meistä on oma ääni ja kenenkään äänet eivät voi kuulostaa tismalleen samalta. Itsevarmuus laulamiseen oli vaihtelevaa. Runo kertoo, että hän miettii melko paljon sitä, mitä muut hänen äänestään ajattelevat. Kuitenkin edellisen ajatuksen jatkoksi hän mainitsee, että:

... mutta kyllä silleen on itsevarma, jos just jossain porukassa, niin sitten saattaa tulla semmoinen olo, että itekin laulaa hyvin." (Runo)

Ympäröivät ihmiset vaikuttavat omalta osaltaan itsevarmuuden tunteeseen. Kun laulutilanteessa voi peilata itseään muihin, suotuisassa ympäristössä, voi oma vokaalinen minäkuva ja itsevarmuus omaa osaamistaan kohtaan vahvistua. Päinvastoin, jos ympäristö ei ole suotuista, voi oma itsevarmuus järkkyäkin.

No mulla oli itsevarmuutta aikaisemmin, ei oikein enää ... No ku me ollaan, me ollaan vähän huonoo kaveriporukkaa niin joo. (Havu)

Toisin kuin Runo mainitsi, että ympärillä olevat ihmiset saattavat lisätä itsevarmuutta ja tunnetta siitä, että laulaa hyvin, niin Havulla on vastakkainen kokemus. Edellä olevasta vastauksesta näemme, että itsevarmuus on osaltaan kadonnut johtuen huonosta kaveriporukasta. Tällainen tilanne vaikuttaa väistämättä itsevarmuuden lisäksi henkilön vokaaliseen minäkuvaan ja äänen käyttöön tulevaisuudessakin.

Muiden kommentit ovat isossa roolissa, vaikka itse kommentoijasta se ei välttämättä siltä tuntuisi. Nuorten keskuudessa jo kauan kulkenut sanonta "se oli vaan läppää" konkretisoituu ja lopulta huomataankin, että "läppää" ei tuntunutkaan toisesta hauskalta vitsiltä vaan vaikutti negatiivisesti. Kysyttäessä, ovatko haastateltavat kokeneet negatiivisia kokemuksia laulamista tai saaneet negatiivisia kommentteja, eivät kumpikaan kokeneet, että olisi tullut vastaan mitään isoa.

No ei ainakaan silleen isosti tai sillee. (Runo)

Joo mullakin on sama ... Ja no se ei varmaan oo kovin kiva, jos laulaa kaverin kanssa kahdestaan tai jotain ja sitten kaveri vaa sanoo, että ei joo sä laulat ihan hirveetä älä laula. (Havu)

Kun haastateltavat olivat maininneet, että eivät ole kokeneet suurempia negatiivisia kokemuksia, olin positiivisesti yllätynyt ja helpottunut. Mainintojen jälkeen Havu kertoi kuitenkin edellisen sitaatin, että jos kaveri kommentoisi negatiivisesti, ei se varmaankaan tuntuisi kivalta. Tarttuessani tähän kommenttiin ja kysyessäni, onko heille sanottu, että "älä laula", Runo vastaa:

Kyllä nyt on jotain pieniä juttuja, mut ei se sillee haittaa. (Runo)

Vaikka negatiivista kokemusta ei kerrottu heti, niin se osittain tuli ilmi kuitenkin hetkeä myöhemmin. Tätä voitaisiin tulkita myös niin, että negatiivisten kokemusten kertominen on haasteellista ja kenties epämiellyttävää. Kokemus on voinut satuttaa, joten sitä ei välttämättä haluta muistella muiden seurassa.

Ympäristönä koti ja yksinoleminen voi olla sellainen paikka, jossa oma lauluminen ja vokaalinen minäkuva on vahva. Oma tila ja omassa rauhassa omaan ääneen tutustuminen voi varsinkin alkuun olla toimiva tapa kehittää ja vahvistaa omaa vokaalista minäkuva. Kun ensin pääsee itse havainnoimaan omaa ääntään, voi sen julkittaminen muille helpottua. Kuitenkin, jos omiin oloihin jää liian pitkäksi aikaa, voi esimerkiksi koulussa vokaalisen minäkuvan kehittäminen ja ylipäättänsä laulaminen muiden kanssa muuttua epämieluisaksi, jopa pelottavaksi. Toki tähänkin vaikuttaa esimerkiksi koulun sosiaalinen ympäristö ja vaikkapa itsen kokemukset omasta toimijuudesta (ks. Luku 3.3).

Haastattelun loppupuolella keskustelimme vielä sosiaalisesta mediasta laulamisen alustana. Molemmat olivat nähneet sosiaalisessa mediassa esimerkiksi TikTokissa erilaisia lauluvideoita. Runo kertoi, että hän ei voisi julkaista omaa lauluaan internettiin. Puolestaan Havu oli sitä mieltä, että hän voisi julkaista lauluvideon sosiaalisen median alustalle ja hän on tätä myös kokeillut.

... sitten kun mä mietin, että julkaisenks mä vai en niin sitten se yleensä päättyy, että en mä julkaisekaan ... että ei ainaskaan tuttu huomaa, että mä pistän semmoista ja mitä jos se on tosi huono oikeasti jonkun muun mielestä tai niinku joo. Sellasta, vähä liioittelee silleen. (Havu)

Vaikka lauluvideo olisi jo valmiina julkaisua varten, ei sitä kuitenkaan julkaista. Havu mainitsi, että hän miettii paljon sitä, mitä muut videosta ajattelisivat ja varsinkin tutut tai läheiset ihmiset. Maininta siitä, että liioittelee muiden ajatuksia itselleen, on mielenkiintoinen. Henkilö tunnistaa itsessään sen, että muiden ajatukset eivät välttämättä ole sellaisia, mitä itse ajattelisi. Julkaisupäätöstä ohjaa negatiivisuus ja kenties liiallinen muiden miellyttämisen ajattelu. On kuitenkin jo iso askel olla valmis jakamaan lauluaan sosiaaliseen mediaan kenen tahansa kuultavaksi. Se kertoo osaltaan jo siitä, että henkilöllä on itsevarmuutta ja luottoa omaan itseensä.

5.4 Aineiston tulosten luotettavuus

Olen keskittynyt siihen, että tulokseni ja niiden analyysi vastaa kolmeen tutkimuskysymykseeni. Luotettavuuden kannalta olen raportissani kuvannut tutkimuskysymyksieni kannalta oleelliset maininnat aineistostani. En ole jättänyt aineistostani pois mitään sellaista, jonka pois jättäminen voisi väärentää tulosten tulkintaa ja täten lopputulosta. Aineistoni oli pieni, sillä haastateltavia oli vain kaksi. Vähäinen osallistujien määrä kertoo kuitenkin mielestäni aiheen tärkeydestä ja siitä, että pienikin näyte voi antaa meille paljon tietoa.

Oma positioni vaikuttaa tulosten tulkintaan. Olen itse aktiivinen laulun harrastaja, joten tarkastelin aineistoa tietystä näkökulmasta. Tutkittavien vastaukset vaikuttivat luotettavilta ja sellaisilta, että niistä sai riittävästi tietoa ongelmaani liittyen. Kuitenkin lukijalla sekä tutkijalla täytyy olla mielessä kriittisyys vastauksia kohtaan. Olen tulkinnut vastauksia omaan tietouteeni peilaten sekä teoreettisen viitekehyksen tuomien tietojen pohjalta. Pienen harkinnanvaraisen näytteen takia vastauksia ei voida yleistää ja näin ollen tulokset kertovat enemmän yksittäisten nuorten kokemuksista kuin koko ikäluokasta. Vastausten myötä voidaan kuitenkin peilata tutkimukseen osallistuneiden nuorten kokemuksia ja ajatuksia kaikkien meidän arkeemme ja pohtia, voisiko läheinen tuntee samoin. En koe, että tutkimukseen

osallistuneiden sukupuoliolla oli tässä kyseisessä teemassa suurta merkitystä, minkä takia olen jättänyt sukupuolijaottelun tutkimuksesta pois.

Olen käsitellyt aineistoni huolellisesti, tutkimusaiheeseen liittyvät vastaukset huomioiden. Tulosluvussa olen kertonut suoria lainauksia aineistosta, mikä takaa sen, että tulkintojeni taustalla on ollut haastateltavien vastaukset. Tutkimuseettiset periaatteet toteutuvat tutkimuksessani ja aineiston tulokset ovat sen myötä luotettavia.

6 POHDINTA JA YHTEENVETO

Tutkimuksessani tarkastelin, millaisia kokemuksia tutkimukseen osallistuneilla kahdeksaluokkalaisilla on laulamista ja miten laulaminen eroaa erilaisissa ympäristöissä. Näiden lisäksi selvitin, mitkä tekijät mahdollisesti vaikuttivat tutkimukseen osallistuneiden vokaaliseen minäkuvaan. Vastauksena ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni ”Millaisia kokemuksia tutkimukseen osallistuneilla 8-luokkalaisilla on laulamista?” aineistoni ja analyysini osoitti, että laulamista saadut kokemukset olivat pääosin positiivisia.

Tutkimukseen osallistuneet kokivat laulamisen ihmisiä yhdistävänä tekijänä ja yhteishengen nostattajana. Näiden kokemusten lisäksi laulamisen elämyksellisyys nousi esiin esimerkiksi koulun juhlissa esiintymisen kautta. Kaverin kanssa juhlassa yhdessä esiintyminen kasvattaa omaa itseluottamusta ja vahvistaa omaa käsitystä itsestään laulajana. Tällaiset kollektiiviset musiikillisen toimijuuden kokemukset ovat ilmenneet musiikin hyödyntämisessä sosiaalisissa tilanteissa sekä yhteismusisoinninkin mahdollistamisessa (ks. Karlson, 2011). Jyrkämänkin (2013) toimijuuden ulottuvuuksien tavoin ainakin kykeneminen, tunteminen ja voiminen näyttäisivät täyttyvän haastateltavien vastauksissa. Lauluyhteiskunta on muuttunut osittain, mutta näyttäisi siltä, että koulun juhlissa on vielä paikka yhteisölliselle laulamalle. Yhdessä muiden kanssa laulaessa oma ääni sitoutuu toisten äänten kanssa yhteen, jolloin paine vain oman äänen kuulumisesta helpottuu, kuten tutkimukseen osallistuneetkin kuvailivat. Kuulumme johonkin merkitykselliseen yhteisöön ja näin voimme lisätä omaa hyvinvointiamme (ks. Isola ym., 2017, s. 5). Yhdessä laulaminen vahvistaa ja eheyttää nuoren omaa käsitystä itsestään laulajana sekä voi vahvistaa tunnetta omasta osaamisesta. Tällöin usko omiin kykyihin vahvistuu (Salminen, 2021, s. 32, viitaten Kristiansen, 2014, s. 15).

Laulamisen tutkittavat kuvailivat olevan rentouttavaa ja hauskaa, vaihtelevasti myös toisten seurassa. Laulaminen herätti osallistujissa tunteita, niin negatiivisia kuin

positiivisia. Yleensä jokainen meistä kohtaa tunteet tavalla tai toisella riippuen siitä, millaisella tasolla oma tunteiden säätely ja tunnistaminen ovat. Nuorten vastauksista pystyy huomaamaan, että laulun avulla voidaan muokata ja hallita vallitsevaa tunnetilaa, kuten esimerkiksi Lindeberg (2009) ja Saarikalliokin (2009) ovat todenneet. Laulu ei kuitenkaan välttämättä toimi kaikille tunteidensäätelyn keinona. Tutkimukseen osallistuneista nuorista toinen kertoi, että surullisena laulamien auttaa surun käsittelyyn. Laulun positiivinen, kehuva ja rauhoittava sanoma kanavoivat tunnetta ja auttavat sen hallinnassa. Laulua voidaan siis käyttää tunteiden säätelyn apuna (ks. Kuikka, Välimäki & Parviainen, 2017) ja oman kehonsa rauhoittava tai virittävänä elementtinä (Salminen, 2021, s. 33, viitaten Karlsen, 2011, s. 111-115).

Negatiivisesti laulamiseen vaikuttavina asioina tutkittavat kokivat pääosin vokaaliselle minäkuvalle epämieluisan sosiaalisen ympäristön. Kun ympäristössä ei koe arvostusta omaa lauluääntään kohtaan, voi muun muassa yhteenkuuluvuuden tunteen kokeminen olla vaikeaa (ks. Salminen, 2021, s. 27-28, viitaten Särkelä-Kukko, 2014, s. 41-43). Paikalla olevien ihmisten läsnäolo laulaessa on osallistujista vaihtelevasti suotuisaa ja epämiellyttävää. Muiden seurassa laulamien oli molemmilla tutkimukseen osallistuneilla mietityttävä tekijä. Vaikka negatiivisia kokemuksia ei suoranaisesti kerrottu, puheen seasta huomasi, että mahdollisista epämiellyttävistä muistoista hieman vaiettiin. Jää siis paikoin epäselväksi, onko haastateltavilla oikeasti ollut negatiivisia kokemuksia laulamien tai omaan lauluääneen liittyvästä kommentoinnista. Kenties taustalla piilee halu laulaa, mutta tilanne on tunteen kannalta haasteellinen (ks. Jyrkämä, 2013). Mikäli negatiiviset kokemukset liittyvät koulun musiikintunneille, on niihin tärkeää puuttua. Opettajan läsnäolo ja kannustus sekä vuorovaikutuksellinen asenne oppitunneilla (ks. esim. Ketovuori & Valtasaari, 2011) voivat olla merkittäviä tekijöitä lauluitsetunnon kasvattamisessa tai halukkuudessa laulaa. On tärkeää, että opettaja rohkaisee ja osakseen omalla toiminnallaan luo luokkaan turvallisen ilmapiirin oppia ja kokeilla. Ympärillä tulee olla sellaisia ihmisiä, joille uskaltaa kertoa myös epämiellyttävistä tilanteista. Haastattelutilanne ei välttämättä ollut sellainen, jossa nuoret halusivat avata tuntemattomalle enempiä arkojakin kokemuksia, mikäli niitä on ollut. Nuori elää osittain murroksessa oman itsensä ja ympäröivien kiinnostuksen kohteiden kanssa. Oma kehitys ja sosiaaliset suhteetkin vaikuttavat siihen, millaisiksi erilaiset kokemukset lopulta muotoutuvat.

Toiseen tutkimuskysymykseeni "Miten laulamien eroaa eri ympäristöissä?" aineistostani ja analyysistäni nousi esiin vastauksia liittyen ympärillä oleviin ihmisiin sekä eri konkreettisten paikkojen välisiin eroihin. Paikkoina olivat koulu, koti, sosiaalinen media sekä urheiluharrastuksiin liittyvät ympäristöt. Jokainen ympäristö

vaikutti omalla tavallaan laulamisen mielekkyyteen tai sen mahdollisuuteen. Ympäristön turvallisuus näyttäisikin olevan tutkimukseen osallistuneiden mielestä yksi suurimmista vaikuttavista tekijöistä (vrt. mm. Numminen, 2005; Lindeberg, 2009). Kotona yksin laulaessa ei tarvitse miettiä muiden mielipiteitä; ympäristö on turvallinen, hiljainen ja harvoin negatiivista palautetta antava. Kuitenkin myös kotona esimerkiksi perheen kanssa voi laulaa vaihtelevasti. Tämä kertoo turvallisesta kasvuympäristöstä, jossa ei tarvitse pelätä alentavia kommentteja ja laulu voi olla perheen yhteinen harrastus (ks. Aho, 1996). Toisaalta koti voi olla myös se paikka, jossa laulaminen loppuu saman talouden kokoonpanon muuttuessa. On tärkeää huomata se, kuinka paljon ympärillä olevat ihmiset vaikuttavat omaan toimintaamme. Ekologisesta mallista (Bronfenbrenner, 1979) poiketen, nuorten lähiympäristöihin näyttäisi kuuluvan myös media. Se ympäröi meitä koko ajan ja on arjessa vahvemmin läsnä. Nuorten lähimmät ympäristöt – koti, koulu ja media – ovat osaltaan muovanneet heidän käsityksiään itsestään sekä vaikuttaneet musiikkiminän muovautuvuuteen. Tuloksistakin nousi esiin, että kodin ja koulun välillä oli eroavaisuuksia itsensä näkemisessä laulajana.

Koulussa laulaminen näyttää tutkittavien koulussa kytkeytyvän pääosin osaksi yhteissoittoa. Koululla voisi halutessaan olla vahvakin rooli lauluminäkuvan vahvistamisessa. Kyseisen koulun opetus näyttäisi seuraavan vahvasti perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (POPS, 2014) tavoitteiden mukaista toimintaa ja linjaa siinä, että laulaminen tapahtuu bändisoiton ohessa. Tutkiessani myös haastateltavien koulun omaa opetussuunnitelmaa, havaitsin, että musiikin tavoitteissa mainitaan aiemmin opittujen laulu- ja soittotaitojen syventäminen. Haastatteluun osallistuneiden nuorten vastauksista huomaa, että soittotaitojen syventäminen on osa musiikintunteja. Laulutaitojen syventäminen ei puolestaan noussut vastauksissa esiin. Haastatteluista ei käynyt ilmi, onko koulussa yhteislaulua muualla kuin koulun juhlissa. Koulun rooli laulamisen vahvistamisessa näyttäisi näillä osallistujilla olevan melko pieni. Pimentoon jää se, millainen kokemus esimerkiksi todella vahvan lauluminäkuvan ja laullisesti harrastuneella nuorella on koulun roolista tässä. Musiikintunnilla laulamassa ovat halukkaat ja loput soittavat. Tutkittavien halukkuus laulamiseen riippuu osaltaan luokassa olevista luokkatovereista sekä harjoiteltavasta kappaleesta. Myös opettajalla voi olla vaikutusta laulamisen halukkuuteen. Esimerkiksi Lamont (2002, s. 55) on myös kertonut, että opettajan mielekkyys vaikutti osittain nuorten musiikilliseen identiteettiin. Emme voi tietää varmaksi millainen tilanne haastateltavien koulussa on tähän ajatukseen peilaten.

Mikäli laulamista painotettaisiin edelleen kouluissa samalla tavalla kuin aiemmat perusopetuksen opetussuunnitelmat ovat sitä painottaneet, olisi tämän

päivän laulukulttuuri kouluissa varmasti erilainen. Koulun tulisi olla paikkana se, jossa jokainen saisi vahvistusta omalle lauluminäkuvalleen. Kaikilla opettajilla ei välttämättä ole itsellään kokemusta laulamisen opettamisesta, mikä heijastuu myös osaltaan laulamattomuuteen koulussa. Lieneekö taustalla sitten vanhemman sukupolven opetushenkilökunnankin mahdolliset koulun laulukoetraumat, joiden myötä opettajan oma halu käsitellä ja opettaa laulamista on vähentynyt. Mikäli laulamisen merkityksellisyys nuorille vähenee entisestään, tulee siitä entistä enemmän epämiellyttävä asia ja voi aiheuttaa tulevaisuudessakin paljon epävarmuutta. Jos laulu vähenee, yksi musiikillinen ilmaisumuoto voi kadota kenties jopa kokonaan. Olisi tärkeää, että kouluissa luotaisiin laulamiseksi perinne jo alakoulun alimmilta luokilta alkaen; laulu olisi yksi koulun toimintatapa. Näin yksi musiikin ilmaisumuoto tulisi osaksi arkea, jopa pientenkin harjoitusten kautta ja tätä jatkuvuutta voitaisiin hyvien yhteistyötaitojen avulla jatkaa myös yläkoulussa.

Nykyisen opetussuunnitelman myötä suhtautuminen lauluun näyttää muuttuneen paljon verrattuna esimerkiksi vuoden 1970 ja 1985 opetussuunnitelmiin. Tuntuu, että esimerkiksi laulamisen ilo ei ole enää niin suuressa roolissa koulumaailmassa. Toki paikkakunta- ja koulukohtaisia eroja varmasti on. Menemme päinvastaiseen suuntaan kuin ennen vuotta 1970; tällöin laulun rinnalle tuli soittimia, mutta nyt soittimet ovat pääroolissa. Olisikin tärkeää selvittää, mistä tällaiset painotuksien muutokset johtuvat. Miksi olemme lähteneet opetussuunnitelmien sisällöissä eri polulle; koetaanko laulaminen nykyään turhana?

Koen samoin kuin aiemmin mainitsemani (ks. Luku 3.4) Numminen (2005) on väitöskirjassaan todennut, että musiikinopettajan toimintatavoilla on myös vaikutusta siihen, onko luokassa oppilailla turvallinen olo laulaa. Ympärillä olevat ihmiset voivat vaikuttaa haluumme laulaa, esimerkiksi kehollisin ja sanallisin keinoin (ks. Dindar, Huttunen & Koivula, 2020). Emme voi tarkoin tietää, millaisia tilanteita haastatteluun osallistuneet ovat kokeneet sosiaalisessa kanssakäymisessä laulamisen yhteydessä. Jotain kuitenkin on voinut tapahtua, sillä molempien haastateltavien mielestä koulussa laulaminen oli niin vahvasti liittyneenä ympärillä oleviin ihmisiin ja koulussa laulaminen oli epävarmempaa. Koettiinko koulussa laulaminen jollakin tapaa turvattomana? Aiemmin mainitsemani perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) tavoitteen T10, jossa oppilasta ohjataan ”tunnistamaan musiikin vaikutuksia tunteisiin ja hyvinvointiin”, toteutuminen jää epämääräiseksi, ainakin haastatteluun osallistuneiden vastauksia tulkittaessa. Kouluympäristössä kuitenkin juhlat olivat sellainen tekijä, jossa yhdessä laulaminen tai ystävän kanssa esiintyminen olivat osallistujille laulamisen kannalta positiivisia tilanteita. Tapahtumien elämyksellisyys ja mieleenpainuvuus ovat voineet vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestään laulajana (ks. Lindeberg, 2009).

Urheiluharrastuksissa laulaminen näyttäytyi itselleni tutkijana yllättävänä tekijänä. Yhdistän musiikin ja urheiluharrastuksen kyllä toisiinsa, mutta laulaminen ja sen kautta yhteishengen luominen yllätti. Varsinkin siksi, että molemmilla haastateltavilla oli samankaltaiset kokemukset. Molemmilla haastatteluun osallistuneilla oli kokemus siitä, että joukkueen kanssa esimerkiksi bussimatkoilla tai pukukopissa laulaminen nostatti yhteishenkeä sekä toimi kanssaurheilijoita yhdistävänä tekijänä. Tällainen kokemus on varmasti kasvattanut ryhmään kuulumisen tunnetta sekä arvostusta omana itsenään (Keltikangas-Järvinen, 2017, s. 73). Taustalla tässäkin tilanteessa painoi kuitenkin myös ryhmän tuttuus. Jos harrasteryhmä on toisilleen vielä hieman tuntematon, ei laulaminen nousut tilanteessa esiin. Nuoren kehityksen kannalta tällaiset kohtaamiset ovat todella tärkeitä. Yhteinen hetki esimerkiksi ennen joukkuekilpailua toimii osallisuuden ja kokemuksen luoja sekä yhdistää meidät toisiimme (vrt. Saarikallio, 2009). Ilon ja onnistumisen kokemukset lisäävät tunnetta osallisuudesta sekä yhteinen luova toiminta luo kuulumisen kokemuksen ja merkityksellisyyden tunteen (Tammela, 2022, s. 52, viitaten Leiviskä, 2019, s. 68; Huhtinen-Hildén & Isola, 2019, s. 3). Tällainen laulua ja urheilua yhdistävä silta voi olla suurikin vaikuttava asia nuoren elämässä. Olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa siitä, tapahtuuko yhteislaulamista urheilujoukkueissa enemmänkin ja millainen merkitys laulamisella on esimerkiksi joukkueen yhteishengen vahvistamiseen.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessäni ”Mitkä tekijät vaikuttavat tutkimukseen osallistuneiden vokaaliseen minäkuvaan?” lopulta yhdistyi paljon ympäristöjen sekä kokemusten merkityksiä. Oman lauluäänen nuoret kokivat vaihtelevasti hyvänä ja huonona.

Omaa ääntä nuoret vertailivat paikoin muiden ääneen, jolloin on voinut syntyä käsityksiä siitä, että toinen on taitava ja itse ei osaa. Sosiaalinen media on alustana sellainen, jossa nykypäivänä voi törmätä monenlaisiin lauluvideoihin. Tämä on osaltaan hyvä asia; monien ääni saadaan kuuluviin, mutta osaltaan huonokin juuri vertailun takia. Käsitykset siitä, millainen laulaja olen (ks. Lindeberg, 2009) voi siis muuttua ja saada vaikutteita ympäriltäkin koko ajan. Itsevarmuutemme ja itsetuntonamme laulajana voi joko järkkyä tai saada vahvistusta muiden kommentteista sekä omasta ajattelustamme kykyjämme kohtaan (ks. Keltikangas-Järvinen, 2017). Laulajan identiteetti muotoutuu ja tutkittavilla oman musiikillisen osaamisen määrittäminen on alkanut hiljalleen syventyä. He tunnistavat jo osittain oman äänensä vahvuudet sekä mahdolliset heikkoudet ja mitkä tekijät näihin vaikuttavat.

Tutkimukseen osallistuneiden vokaalinen minäkuva näyttäytyi osittain samanlaisena, mutta etenkin ympäristön eroavaisuudet vaikuttivat siihen; ympäristö korostui melko isona tekijänä vokaalisen minäkuvan muotoutumisessa. Niin kuin

Ahokin (1996) on maininnut, itsetunnon vahvistamisessa ilmapiirin tulee olla turvallinen ja toisilta saamamme palaute on merkittävä tekijä minäkuvan muodostumisessa. Mikäli ympärillä laulavat ihmiset laulavat mielestäsi hyvin ja itselläsi on turvallinen olo, tunnet todennäköisesti itsekin laulavasi hyvin. Ja kun ympärillä olevat ihmiset tukevat sinua, uskallat todennäköisesti päästää äänesi kuuluviin. Jokaisen laulukokemukset ovat yksilöllisiä, jolloin jokaisen minäkuvakin on erilainen (Lindeberg, 2009, s. 235). Ympäristöinä koti oli pääosin turvallisista ja koulu koettiin hieman ristiriitaisena ympäristönä. Kenties koulussa vokaaliseen minäkuvaan negatiivisesti vaikuttavat identifioituminen muihin (Saarikallio, 2009) ja osallisuuden kokemukset (Isola ym., 2017). Sosiaalinen vertailu on nuorelle yksi vaikuttavimmista tekijöistä identiteetin kehittämisessä (Lamont, 2002, s. 43). Tutkimukseen osallistuneen Havun kohdalla taustalla voi myös olla yhdenmukaistumisen vaikutus, jossa vertaisten seuran vaikutuksista johtuen yksilöt alkavat muistuttaa toinen toisiaan (Salmivalli, 2005, s. 138–140). Vaikka yhdenmukaistumisvaikutus nähdään kenties enemmän positiivisena vaikutuksena, voi se näyttäytyä myös negatiivissävyyteisesti esimerkiksi tilanteessa, jossa muut eivät laula, jolloin itsekään en tee niin. Ryhmä, jossa olemme vaikuttaa jokaisen meidän toimintaamme osittain ja ryhmän sisäiset normit ohjaavat torjutuksi sekä hyväksytyksi tulemistä (Salmivalli, 2005, s. 130). Mahdollisesti tutkimukseen osallistuneiden ryhmien väliset suhteet vaikuttavat siihen, onko laulaminen ryhmän yhteinen juttu vai ei.

Laulamisen kautta vokaalisen minäkuvan vahvistaminen voi olla varsin eheyttävä kokemus. Laulu on yksi väylä ilmaista itseään (Numminen, 2005, s. 64) sekä tuoda julki esimerkiksi omia ajatuksia ja tunteita. Sosiaaliseen mediaan lauluvideon julkaiseminen on valtava askel omien ajatusten julkittamisessa. Kun annat oman äänesi kaikkien kuultaville, asetat myös samalla jollakin tavalla itsesi alttiiksi sekä paljaaksi. Haastatteluun osallistunut Havu pohti lauluvideonsa julkaisua sosiaaliseen mediaan. Juuri ennen julkaisua hän kuitenkin on aina peruuttanut ulkopuolisten sekä läheisten mahdollisten ajatusten ja kommentointien takia. Etukäteen tehtävät spekulatiot estävät toimimasta, vaikka halua ja motivaatiota toimintaan olisi (ks. Jyrkämän toimijuuden modaaliset ulottuvuudet 2013). Vokaalinen minäkuva haluaisi kehittyä ja oma ääni haluaisi päästä kuuluviin, mutta esteenä on oma toiminta sekä omat negatiivisutta ennakoivat ajatukset.

Vaikuttaa siltä, että yhteiskuntamme muovautuu koko ajan siihen suuntaan, että laulamisen tulee olla tietynlaista ollakseen hyvää tai hyväksyttyä. Lauluyhteiskuntamme normit näyttävät muotoutuneen paljon sekä enenevässä määrin teknologian sävyttämäksi. Vaikka teknologian tuomien lisämausteiden mahdollisuus on myös hyvästä ja sillä voidaan tuoda markkinoille monipuolisuutta,

piilee taustalla myös vaara; osaammeko enää arvostaa tai tunnistaa orgaanista ääntä? Jos alamme vertaamaan omaa lauluääntämme prosessoituun ääneen sitä tietämättämme, voi oma laulajaminäkuva olla kriisissä, ja tämä voi vaikuttaa vokaalisen minäkuvan kehittymiseen. Kouluissa olisi äärimmäisen tärkeää käsitellä autotune-efektin vaikutusta ääneen; se musiikki, mitä pääasiassa radiosta tai musiikkialustoilta tänä päivänä kuulemme, on usein käsiteltyä. Nuorten on tärkeää tietää, että monet artistit muokkaavat omaa lauluääntään autotune-efektin avulla ja näin heidän äänensä voi kuulostaa tallenteella "virheettömältä". Tämä voi olla myös osasy siihen, miksi konserteissa ääni voi kuulostaa erilaiselta. Kouluissa on tärkeää keskustella siitä, että jokaisen meidän lauluääni on ainutlaatuinen ja hyvä sellaisena kuin on; kukaan meistä ei oikeastaan "voikaan" kuulostaa siltä, miltä monien artistien lauluääni tallenteilla kuulostaa.

Laulaminen näyttää vaikuttavan kokonaisvaltaisesti kehoomme ja mieleemme. Niin kuin tuloksistakin huomasi, tunteiden säätely, mielen hyvinvointi sekä elämyksellisyys näyttävät hyvin keskeisinä tekijöinä laulamisen kokemuksissa. Koska laulamisaalla saavutetaan pääosin hyvä mieli ja positiivinen tunnetila, olisi tärkeää luoda sille enemmän mahdollisuuksia. Paineettomuus ja turvallinen ympäristö ovat avainasemassa jokaisen meidän musiikillisen identiteettimme sekä lauluminäkuvamme vahvistamiselle. Musiikki on väylä reflektoida monipuolisesti omaa minuuttamme (Saarikallio, 2009, s. 224, viitaten Small, 1998). Itsekin olen huomannut, että laulamisaalla on monia mahdollisuuksia esimerkiksi omien ajatusten käsittelyssä. Ja usein laulamisen sekä musiikin syvin olemus, vahvin vaikutus tulee juurikin silloin, kun laulamaan pääsee muiden kanssa hyvässä ilmapiirissä. Toivon tulevana musiikinopettajana, että jokaiselle kasvavalle lapselle ja nuorelle syntyisi laulamisaasta positiivisia elämyksiä, kokemuksia ja tunne siitä, että laulamalla voi vaikuttaa asioihin.

Olen miettinyt, miksi tutkimukseen valikoituneen koulun kaikista kahdeksaluokkalaisista vain kaksi nuorta halusi lähteä keskustelemaan kanssani laulamisen merkityksellisyydestä. Onko laulaminen niin henkilökohtainen asia, että siitä ei haluta puhua muiden kanssa? Tulevaisuudessa aihetta, laulamisen merkityksellisyyttä, voitaisiin tutkia vielä lisää juuri tästä näkökulmasta; kiinnostaako laulaminen nuoria ja halutaanko siitä puhua. Ovatko oma lauluääni tai laulukokemukset sellaisia, että niistä mieluummin vaietaan? Jatkotutkimusideoina voitaisiin tutkia myös laulamisen elämyksellisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi alakoulun ja yläkoulun välisen murrosvaiheen tutkiminen laulun jatkuvuuden näkökulmasta toisi varmasti kiinnostavaa tietoa. Esimerkiksi alakoulun monissa oppikirjoissa aineesta riippumatta voi olla useampi opetuslaulu ja näiden käyttö osana opetusta on yksi mainio keino lisätä laulua osaksi koulun

toimintakulttuuria. Onko samankaltaisia opetuslauluja yläkoulun oppitunneilla? Tätä näkökulmaa voitaisiin tutkia; miten laulamisen toimintakulttuurin sillan voisi rakentaa alakoulun ja yläkoulun välille ja siitäkin eteenpäin.

Tutkimuksellani oli kaksi päätavoitetta: kannustaa opettajia luomaan laulamiselle tilaa koulumaailmassa sekä käsittelemään laulamiseen, tunnetaitoihin ja vokaaliseen minäkuvaan liittyviä teemoja. Lisäksi tavoitteenani oli luoda ymmärrystä ja tuoda tietoa nuorten laulukokemuksista. Tutkimuksen tuloksien myötä olen pystynyt tuomaan tietoa siitä, millaisia kokemuksia tämän päivän nuorilla voi olla laulamisesta ja millaisiksi he itsensä laulajina kokevat. Vastausten myötä lukija pystyy pääsemään lähemmäs nuorten ajattelumaailmaa ja sitä, miten esimerkiksi erilaiset ympäristöt vaikuttavat laulamisen mielekkyyteen. Lukija voi ymmärtää haastattelimieni nuorten kokemusmaailmaa vastauksien avulla. Tutkielmani antaa tietoa laulamisen keskeisistä teemoista, joten opettaja voi halutessaan hyödyntää tutkielmani antia oman ajattelutyönsä tukena. Toivon, että mikäli tutkielmani tavoittaa opettajia, he saisivat tutkimukseen osallistuneiden vastauksista halun pohtia tutkielmani teemoja ja luomaan laulamiselle enemmän tilaa koulun arjessa.

Laulamisen aiheita on tärkeää tutkia edelleen sekä kartoittaa jokaisen meidän tietämystä esimerkiksi siitä, millaisen kuvan lapsi tai nuori saa itsestään laulajana vaikkapa ympäristön vaikutuksien takia. Yhteiskuntamme sekä lauluyhteiskuntamme muuttuu ja elää murroksessa, minkä takia myös oma minämme on jatkuvassa tietoisien tai tiedostamattoman muutoksen virrassa.

LÄHTEET

- Aho, S. (1996). *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Helsinki: Edita.
- Airaksinen, E. (2023). *Laulaminen on ihanaa! : laulamisen asema alakoulun musiikinopetuksessa*. [Maisterintutkielma]. Jyväskylän yliopisto.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202312138282>
- Bailey, B. A. & Davidson, J. W. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of music*, 33(3), 269–303.
- Dindar, K., Huttunen, K. & Koivula, M. (2020). Sosiaaliset taidot, tunteet ja ryhmässä toimiminen. Teoksessa Niemitalo-Haapola, E., Haapala, S. & Ukkola, S. (toim.) *Lapsen kielenkehitys: Vuorovaikutuksen, leikin ja luovuuden merkitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hongisto, S.-K. (19.8.2023). Saatko kaikki 10 oikein? Testaa, muistatko suurimpien hittibiisien sanat – samalla saat tietää, miksi näitäkin kappaleita kannattaisi laulaa yhdessä. *Is.fi/menaiset*. Haettu 2.2.2024 osoitteesta
<https://www.is.fi/menaiset/ilmiot/art-2000009733370.html>
- Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Jyrkämä, J. (2013). Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia* (3. uud. p.). (s. 421–425). Helsinki: Duodecim.
- 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. doi: 10.1177/1321103X11422005
- Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Ketovuori, M. & Valtasaari, H. (2011). Keskustelua laulusta ja musiikinopetuksesta. *Finnish Journal of Music Education*, 14(2), 72-77.
- Kosonen, E. (2009). Musiikkia koulussa ja koulun jälkeen. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. (s. 157–170). Jyväskylä: FiSME ry.
- Krokkfors M. (1985). *Lapsi ja musiikki: Laulaminen*. Porvoo: WSOY.
- Kuikka, P., Välimäki, K. & Parviainen, T. (2017). *Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys*. Jyväskylän yliopisto, Monitieteinen Aivotutkimuskeskus.
- Laine, T. (2015). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: II*,

- Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.* Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lamont, A. (2002). Musical identities and the school environment. Teoksessa MacDonald, R. A. R., Hargreaves, D. J. & Miell, D. (toim.) *Musical identities*. (s. 41-59). Oxford University Press.
- Lindeberg, A.-M. (2009). Opiskelijan vokaalinen minäkuva. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. (s. 233-244). Jyväskylä: FiSME ry.
- Mateiro, T., Russell, J. & Westvall, M. (2012). Student music teachers' perceptions of pedagogical content knowledge-in-action: an inquiry across three countries. *Finnish Journal of Music Education*, 15(2), 53-64.
- Musiikin tuntijako perusopetuksessa. (2024). Opetushallitus: Helsinki. Haettu 14.3.2024 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/musiikin-tuntijako-perusopetuksessa>
- Numminen, A. (2005). *Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta*. Studia Musica 25. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- O'Neill, S. A. (2002). *The self-identity of young musicians*. Teoksessa MacDonald, R. A. R., Hargreaves, D. J. & Miell, D. (toim.) *Musical identities*. (s. 79-96). Oxford University Press.
- Papageorgi, I. & Economidou Stavrou, N. (2023). Student perceptions of the classroom environment, student characteristics, and motivation for music lessons at secondary school. *Musicae scientiae*, 27(2), 348-365. <https://doi.org/10.1177/1029864921105583>
- Peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö 2. (1970). Oppiaineiden opetussuunnitelmat. Helsinki.
- Peruskoulun opetuksen opas: Musiikki. (1987). Valtion painatuskeskus. Helsinki: Kouluhallitus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. (POPS). (1994). Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (POPS). (2004). Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (POPS). (2014). Helsinki: Opetushallitus.
- Pietilä, I. (2010). Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä. Miten ryhmäkeskustelu eroaa yksilöhaastatteluista aineistotyyppinä? Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.

- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., Ruusuvuori, J., Aho, A. L. & Granfelt, R. (toim.). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Haettu 15.11.2023 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Saarikallio, S. (2007). *Music as mood regulation in adolescence*. [Väitöskirja.] Jyväskylä Studies in Humanities, 67. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Saarikallio, S. (2009). Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. (s. 221–231). Jyväskylä: Suomen musiikkikasvatusseura FiSME ry.
- Salminen, S. (2021). *Musiikkiharrastuksella osallisuuteen*. [Väitöskirja.] JYU Dissertations 380. Jyväskylän yliopisto.
- Salmivalli, C. (2005). *Kaverien kanssa: vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Siponkoski, S.-T., Pitkäniemi, A., Laitinen, S., Särkämö, E.-R., Pentikäinen, E., Eloranta, H., Tuomiranta, L., Melkas, S., Schlaug, G., Sihvonen, A.J. & Särkämö, T. (2023). Efficacy of a multicomponent singing intervention on communication and psychosocial functioning in chronic aphasia: a randomized controlled crossover trial. *Brain Communications*, 5(1). DOI: 10.1093/braincomms/fcac337
- Sormunen, E. (12.3.2023). Yksi käsky vaienssi pikkutyttö laulun kymmeneksi vuodeksi. *Yle*. Haettu 31.1.2024 osoitteesta <https://yle.fi/a/74-20021309>
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Vapaa-ajan osallistuminen (päivitetty 21.11.2018). *Kulttuuriosallistumisen Muutokset 2017, 3. Soittamista harrastetaan yhtä aktiivisesti kuin 20 vuotta sitten*. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 13.2.2024]. http://www.stat.fi/til/vpa/2017/01/vpa_2017_01_2018-11-21_kat_003_fi.html
- Tammela, A. (2022). *Kansakoululaisen lauluaarteisto: Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa*. [Väitöskirja.] JYU Dissertations 481. Jyväskylän yliopisto.
- Tammela, A. (2023). *Laulamalla muistoihin. Opas musiikkipohjaiseen muisteluryhmätyöskentelyyn seniorien parissa*. Mus&Te – Musiikista etähoivaa ja

- terveyttä -hanke. Saatavilla:
<https://oppimateriaalit.jamk.fi/fi/muste/soitava/aihe-1/alasivu-2/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*.
Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen
loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen
neuvottelukunnan HTK-ohje 2023.
- Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja
aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia
aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*.
Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

LIITE 1

Haastattelurunko:

1. Pidätkö laulamisesta?
 - a. Mitä/Millaisia kappaleita on kiva laulaa? Miksi?
2. Onko tietyillä lauluilla sinulle jokin erityinen merkitys tai yhdistyykö se johonkin muistoon? Miten merkitys on syntynyt?
3. Kuinka usein laulat?
4. Missä laulat ja miksi juuri siellä?
5. Oletko kuorossa tai harrastatko laulamista muutoin vapaa-ajalla?
6. Pidätkö omasta lauluäänestä? Tunnetko olosi itsevarmaksi laulaessasi? Oletko havainnoinut muiden suhtautumista lauluääneesi?
7. Onko laulaminen mukavampaa yksin vai yhdessä? Miksi?
8. Mitä yhteislaulu tai laulaminen merkitsee sinulle?
 - a. Millaisia kokemuksia sinulla on laulamisesta?
 - i. Myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia?
9. Koetko yhteislaulutilanteet turvallisiksi?
10. Laulatko koulussa? Minkä verran koulun oppitunneilla lauletaan?
 - a. Onko koulussa mukava laulaa, perustele?
 - b. Lauletaanko bändin mukana vai laulaako koko luokka?
 - c. Oletko ottanut valinnaista musiikkia, miksi joo miksi ei?
11. Eroaako koulussa ja muualla laulaminen toisistaan? Jos kyllä niin miten, jo ei niin miksi?
12. Laulatko/lauletaanko kotona? Millainen suhtautuminen kotona on laulamiseen?
13. Äänitätkö laulamistasi esim. Sosiaaliseen mediaan tai laulatko sosiaalisesta mediasta löytyvien karaokeversioiden päälle? Jos kyllä, niin miksi? --> tuleeko siitä hyvä fiilis, saako se ajatukset muualle, luoko se yhteenkuuluvuuden tunnetta, vahvistaako se minäpystyvyyttä?
14. Millainen olo laulamisesta tulee? Mitä tuntemuksia/tunteita laulaminen herättää tai mitä tunteita koet?
15. Käytätkö laulamista tunteiden säätelyn / käsittelyn apuna?
16. Miten suhteesi laulamiseen on muuttunut elämäsi aikana?