

Yläkoululaisten laulamiseen vaikuttavat haasteet ja laulamisen yhteys oppilaiden identiteettityöhön

Tutkielma (kandidaatti)
17.04.2021

Riina-Sofia Huttunen
Musiikkikasvatuksen aineryhmä
Taideyliopiston
Sibelius-Akatemia

Tutkielman nimi	Sivumäärä
Yläkoululaisten laulamiseen vaikuttavat haasteet ja laulamisen yhteys oppilaiden identiteettityöhön	31
Tekijän nimi	Lukukausi
Riina-Sofia Huttunen	kevät 2021
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma	
Tiivistelmä	
<p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella yläkoululaisten laulamiseen vaikuttavia haasteita koulun musiikintunneilla sekä selvittää laulamisen ja yksilön alati kehittyvän identiteetin välistä suhdetta. Tutkimuksessa perehdyin tarkastelemaan erityisesti oppilaiden mielensisäisiä haasteita sekä kouluympäristöstä kumpuavia sosiaalisia haasteita, joilla on merkittävä vaikutus yläkoululaisten koulussa laulamiseen.</p> <p>Tutkimuskysymykseni olivat: Minkälaisia yksilön mielensisäisiä ja sosiaalisia haasteita liittyy yläkouluikäisen laulamiseen kouluympäristössä? Minkälaisia yhteyksiä laulamiseksi on nuoren identiteettiin?</p> <p>Tutkimukseni teoreettinen tausta kuvaa yläkouluikäisen nuoren musiikillista käsitystä itsestään musiikillisen identiteetin ja minäkäsityksen kautta sekä ympäristöä, jossa laulaminen koulussa tapahtuu eli musiikintuntia. Tutkimukseni oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka toteutin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena.</p> <p>Tutkimukseni osoitti, että yläkoululaiset voivat kohdata monenlaisia mielensisäisiä ja sosiaalisia, ympäristöstä kumpuavia haasteita, jotka vaikuttavat koulussa laulamiseen. Merkittävimpiä haasteita laulamiseksi loivat vertaiset, joiden toiminnan seurauksena nuori saattoi tuntea laulahalua alentavia epämiellyttäviä tunteita. Lisäksi yksilön kokemus epävarmuus itseään ja lauluääntään kohtaan erityisesti äänenmurroksen aikana vaikuttaa halukkuuteen laulaa merkittävästi. Tuloksissa ilmeni myös yksilön suhtautumisella laulamisen haasteita kohtaan olevan merkitystä. Lisäksi tulokset osoittivat joitakin eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien laulamiseen liittyvien kokemusten välillä. Tuloksista ilmeni myös identiteetin ja laulamisen välinen selvä yhteys. Erityisesti pojilla laulaminen vaikuttaa kokemukseen omasta sukupuoli-identiteetistä.</p> <p>Musiikinopettajat sekä laulun instrumenttiopettajat ovat merkittävässä roolissa nuorten laulusuhteen luomisessa. Opettaessaan yläkouluikäistä laulamaan tulisi opettajan olla tietoinen erityistilanteista ja -haasteista, jotka liittyvät nuorten laulamiseen. Lisäksi opettajan on hyvä jakaa tietoisuuttaan oppilaille, jotta oppilaat tulisivat tietoisiksi laulamiseen vaikuttavista haasteista ja voisivat näin myös itse pyrkiä havainnoimaan ja ratkaisemaan ongelmakohtia.</p>	
Hakusanat	
laulaminen, yläkoulu, mielensisäiset haasteet, sosiaaliset haasteet, identiteetti	
Tutkielma syötetty Turnitin-plagiaatintunnistusjärjestelmään	
17.04.2021	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Keskeiset käsitteet	4
2.1 Musiikillinen identiteetti ja musiikillinen minäkäsitys	4
2.1.1 Identiteetit musiikissa (IIM).....	4
2.1.2 Musiikki identiteeteissä (MII).....	6
2.1.3 Musiikillinen minäkäsitys	7
2.2 Yläkouluikäinen nuori ja musiikkiluokka sosiaalisena ympäristönä	7
3 Tutkimusasetelma	10
3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymys	10
3.2 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	10
3.3 Tutkimusprosessi.....	11
3.4 Tutkimusetiikka.....	14
4 Tulokset.....	16
4.1 Laulamisen haasteet ja mielekkyys kouluympäristössä.....	16
4.1.1 Laulaminen vertaisten keskuudessa	17
4.1.2 Epävarmuus.....	18
4.1.3 Suhtautuminen laulamisen haasteisiin	19
4.2 Laulamisen ja identiteetin välinen suhde	21
5 Johtopäätökset ja pohdinta	24
5.1 Johtopäätökset	24
5.2 Pohdinta.....	25
5.2.1 Luotettavuustarkastelu	28
5.2.2 Jatkotutkimusaiheet.....	30
Lähteet.....	32

1 Johdanto

Murrosikäisten laulamista käsittelevissä tutkimuksissa on kiinnitetty paljon huomiota laulamiseen vaikuttaviin fysiologisiin muutoksiin sekä niiden aiheuttamiin haasteisiin erityisesti poikien näkökulmasta (Harries ym. 1997; Thurman 2012). Laulamiseen liittyy kuitenkin myös merkittäviä psykososiaalisia tekijöitä, joita ovat esimerkiksi esiintymisjännitys ja ryhmäpaine. Tiedetään, että musiikki on monelle nuorelle osa jokapäiväistä elämää (Honkala 2015, 36), ja että musiikin kautta he voivat muun muassa pohdiskella itselleen tärkeitä asioita, työstää eri osa-alueita identiteetistään, ja siten vahvistaa omaa itsetuntemusta ja itseymmärrystä (Saarikallio 2009, 224). Musiikilla on siis merkittävä rooli nuoren identiteettityön tukemisessa. Musiikin ja nuoren identiteetin välisen suhteen kehittymiseen vaikuttaa merkittävästi myös sosiaalinen konteksti (Tarrant ym. 2002, 146). Koulun musiikintunnilla laulaessa oppilaan oma persoona on merkittävästi esillä, sillä erityisesti laulaessa minuutta ja omaa persoonaa koetaan paljastettavan enemmän kuin käsin kosketeltavan instrumentin välityksellä (Hairo-Lax ym. 2013, 37).

Tiedetään, että musiikilla on useita hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Nämä vaikutukset on huomattu myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014), jossa yhtenä musiikin opetuksen tavoitteena on ”ohjata oppilasta tunnistamaan musiikin vaikutuksia tunteisiin ja hyvinvointiin” (POPS 2014, 423). Erityisesti viime aikoina huoli nuorten mielenterveydestä on ollut esillä (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2020). Näin ollen koen tärkeänä tarkastella sitä, kuinka voisin itse ammatissani musiikin- ja laulunopettajana vahvistaa nuorten psyykkistä hyvinvointia laulamisen keinoin. Musiikin osa-alueista laulamisella tiedetään olevan sekä hyvinvointia että terveyttä edistäviä vaikutuksia. Laulaminen voi vaikuttaa positiivisesti yksilön hyvinvointiin esimerkiksi tarjoamalla alustan sosiaalisten suhteiden luomiseen sekä erilaisten tunnekokemusten kokemiseen, jotka tyydyttävät yksilön psykologisia tarpeita (Davidson ym. 2015, 10). Mikäli laulamisella saavutetaan tunne kelpoisuudesta (*competency*) ja/tai kokemus sosiaalisesta yhteydestä (*social connection*), voi se myös vaikuttaa yksilön hyvinvointiin positiivisesti (emt., 1). Yhdessä laulaminen erittää myös oksitosiinia, mikä vaikuttaa ahdistuksen ja kivun tunteisiin laskevasti (Theorell 2019, 14). Lisäksi ylilääkäri Seppo Soinin mukaan laulamisella voidaan tukea sekä emotionaalista

että kognitiivista toimintakykyä (Aivoliitto 2018) ja Theorell (2019, 1) huomauttaa laulamisen käyvän lisäksi fyysisestä työstä harjoittaen palleaa ja vahvistaen hengitykseen osallistuvia lihaksia.

Vaikka laulamisella tiedetään olevan monenlaisia yksilön hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia, ei laulaminen kouluympäristössä ole aina itsestään selvää. Tarant ym. (2002, 146) mukaan nuoren musiikilliseen käyttäytymiseen vaikuttavat ja niitä ohjaavat erityisesti sekä nuoren omat henkilökohtaiset tarpeet että vertaisryhmän tarpeet. Usein nuoret kuitenkin mukautuvat lopulta vertaisryhmän tapaan ilmaista ja esiintyä (Wolfe 2016, 49). Näin ollen se, laulavatko nuoret koulussa voi määrittäytyä pitkälti vertaisten mieltymysten mukaan. Koska ryhmälaulun on huomattu olevan hyvä alusta sosiaalisen yhteyden muodostamiselle (Batt-Rawden ym. 2020, 140), voisivat koulun musiikintunnit ja siellä laulaminen, niin yksin kuin yhdessä, hyvinkin vaikuttaa nuoren psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti ja jopa tämän käsitykseen itsestään. Koska laulaminen tavalla tai toisella on keskeistä yksilön musiikillisen kehityksen ja käyttäytymisen kannalta (Welch 2019, 1), on tärkeää tarkastella laulamattomuuteen vaikuttavia seikkoja, jotta yhdeltäkään oppilaalta ei evätä mahdollisuutta laulamiseen. Myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet korostavat, että musiikin opetuksen tavoitteena on kannustaa oppilasta toimimaan sekä musisoivan ryhmän että musiikillisten yhteisöjen jäsenenä ja lisäksi kehittää ja ylläpitää äänenkäyttöä ja laulutaitoa musisoivan ryhmän jäsenenä (POPS 2014, 422). Tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa paneudun yläkouluikäisten laulamiseen vaikuttaviin mielensisäisiin ja sosiaalisiin haasteisiin kouluympäristössä, jossa opetus tapahtuu ryhmässä. Lisäksi kiinnitän huomiota laulamisen ja identiteetin väliseen suhteeseen. Näitä aiheita tarkastelen sekä tyttöjen että poikien näkökannoilta.

Olen itse valmistunut laulunopettajaksi ja koen, että omaan ääneen tutustuminen on samalla tutustumista itseen: minkälainen on minun ääneni, mihin kaikkeen se taipuu ja mitä se kertoo minusta? Olen tehnyt tuttavuutta omaan lauluääneeni jo varhain, enkä siten itse kokenut yläkoulun musiikkitunneilla laulamista kovinkaan jännittävänä asiana, vaan lauloin mielelläni mikrofoniin muun luokan edessä. Koska itse koen laulamisen vapauttavana ja minuutta vahvistavana tekijänä, koen mielenkiintoiseksi tarkastella syitä, jotka voivat vaikuttaa nuoren yksilön laulamattomuuteen kouluympäristössä.

Seuraavassa luvussa esittelen tutkimukseni aihepiirin kannalta keskeisimmät käsitteet. Sen jälkeen esittelen tutkimuskysymykseni ja -tehtäväni sekä tutkimusmenetelmäni, minkä jälkeen avaan tutkimusprosessini eri vaiheita ja tarkastelen tutkimuseettisiä periaatteita. Lopuksi esittelen tulokset ja koostan johtopäätökset sekä pohdin työn luotettavuutta ja jatkotutkimusaiheita.

2 Keskeiset käsitteet

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni keskeiset käsitteet, jotka muodostavat tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen. Tutkimuskirjallisuudessa käytetään sekä käsitettä musiikki-identiteetti että musiikillinen identiteetti kuvaamaan yksilön käsitystä itsestään suhteessa musiikilliseen ympäristöön. Tässä tutkimuksessa olen valinnut käytettäväksi käsitettä musiikillinen identiteetti. Lisäksi suomenkielisessä tutkimuskirjallisuudessa puhutaan musiikillisesta minäkäsityksestä, mikä tässä tutkimuksessa on hyvin lähellä musiikillisen identiteetin käsitettä. Käytän musiikillisen minäkäsityksen -käsitettä täydentämään musiikillisen identiteetin -käsitettä.

2.1 Musiikillinen identiteetti ja musiikillinen minäkäsitys

Erityisesti nuorilla identiteetin kehittyminen ja muovautuminen on hyvin intensiivinen prosessi, jonka aikana käsitys itsestä voi muuttua useita kertoja (ks. Meeus ym. 2010). Nuorille on tyypillistä etsiä ainutlaatuista ja todellista identiteettiään kokeilemalla sosiaalisissa vertaisryhmissä erilaisia itsensä ilmaisemisen muotoja, jotka saattavat hyvinkin poiketa kotona opituista ja kannatetuista malleista (Wolfe 2016, 49). Musiikki tarjoaa mahdollisuuden myös yksityiseen ja omassa rauhassa tapahtuvaan oman muuttuvan minuuden pohdintaan (Saarikallio 2009, 224). Lisäksi musiikilla on kyky vaikuttaa yksilön uskomuksiin ja toimintaan ja siten musiikilla on mahdollisuus vaikuttaa yksilön identiteettiin. Musiikki voi myös vastavuoroisesti toimia väylänä yksilön identiteetin ja arvomaailmojen ilmaisuun ja näin ollen musiikkia voidaan käyttää halutun kuvan antamiseen itsestä. (Jorgensen 2002, 31–32.)

Hargreaves ym. (2002) jakavat musiikillisen identiteetin kahteen eri näkökulmaan: identiteetit musiikissa (*identities in music, IIM*) ja musiikki identiteeteissä (*music in identities, MII*). Seuraavaksi tarkastelen molempia näkökulmia erikseen.

2.1.1 Identiteetit musiikissa (IIM)

Identiteetit musiikissa käsittelee yksilön musiikillisen identiteetin määrittymistä musiikin kulttuuristen ja sosiaalisten roolien perusteella. Esiintyjä, säveltäjä, improvisoiija ja opettaja ovat kulttuurisesti määritellyjä rooleja, joiden voidaan katsoa olevan keskeisiä kuvaamaan erityisesti ammattimuusikkojen tai muuten taitavien muusikkojen

identiteettejä. Lisäksi identiteetti voi määrittyä myös yksilön soittaman instrumentin perusteella tai sen musiikkigenren kautta, jota yksilö kuuntelee. (Hargreaves ym. 2002, 12–13.) Identiteetit musiikissa -näkökulma tarkastelee siis sitä, kuinka yksilön toiminta musiikin parissa määrittelee tämän identiteettiä. Hargreaves ym. (2002, 14) kiteyttävätkin identiteetit musiikissa -näkökulman pohjautuvan ”sosiaalisiin kategorioihin ja kulttuuriseen musiikilliseen harjoittamiseen”.

Musiikkikasvatuksen näkökulmasta koulu sekä tarjoaa alustan oppilaiden musiikillisten identiteettien muodostumiselle että vahvistaa eroavaisuuksia musiikillisten identiteettien välillä (Lamont 2002, 46). Lamont (2002) havaitsi tutkimuksessaan koulun ulkopuolisilla musiikillisilla harrastuksilla olevan selvä vaikutus oppilaiden tapaan kuvailla itseään ”muusikoiksi” (*musician*) tai ”ei-muusikoiksi” (*non-musician*) koulun musiikintunneilla. Oppilaat, jotka kävivät koulun ulkopuolisilla soittotunneilla, kuvailivat itseään ”muusikoiksi”, kun taas oppilaat, jotka eivät käyneet koulun ulkopuolisilla tunneilla, kuvailivat itsensä ”ei-muusikoiksi”, huolimatta siitä, että he soittivat eri instrumentteja koulun musiikintunneilla. Koulussa annetut näytöt ja niiden vertailu muihin saman ikäisiin vaikuttaa siis suuresti oppilaiden musiikillisen identiteetin muodostumiseen. (Hargreaves ym. 2002, 14; Lamont 2002, 47–48.)

Myös Honkala (2015) teki samanlaisen havainnon pyytäessään yläkoulun seitsemäsluokkalaisia kertomaan omasta suhteestaan musiikkiin kirjoitelmissaan, joiden aiheena oli ”Musiikki ja minä”. Yksikään vastanneista ei kuvaillut kirjoituksessaan koulun musiikin opetusta, vaan oppilaat kertoivat koulun ulkopuolisista musiikillisista harrastuksista. Koulun musiikinopetusta ja koulun ulkopuolista harrastuneisuutta ei siis pidetty saman arvoisina, vaan musiikkiminä katsottiin selvästi koulun ulkopuoliseksi asiaksi. (Honkala 2015, 43.) Hargreaves ym. (2002, 14) huomauttaakin, että itsensä toteaminen ”ei-muusikoksi” varsin varhaisessa vaiheessa, voi estää potentiaalistakin kykyä omaavan lapsen kehittymistä musiikin saralla.

Musiikillinen identiteetti liikkuu ja muuttuu ajasta ja paikasta riippuen (Leppänen ym. 2013, 334). Lamontin (2002) mukaan musiikillinen identiteetti kehittyy koulussa 14:nteen ikävuoteen asti. Siihen mennessä oppilaat, jotka ovat harrastaneet musiikkia tavoitteellisemmin ovat todennäköisimmin kehittäneet itselleen positiivisen musiikillisen identiteetin, mikä näkyy myös positiivisena asenteena yläkoulun musiikintunneilla. (Lamont 2002, 46–47.) Lamontin tutkimuksen (2002, 54) mukaan positiivisen

musiikillisen identiteetin kehittäminen ja myönteisen asenteen muodostaminen musiikkia kohtaan on tyypillisempää tytöille kuin pojille.

2.1.2 Musiikki identiteeteissä (MII)

Musiikki identiteeteissä (MII) -näkökulma keskittyy tarkastelemaan sitä, miten musiikkia voidaan käyttää keinona tai resurssina kehittää muita henkilöidentiteetin näkökohtia. Musiikin avulla voidaan vaikuttaa sukupuoli-identiteettiin, kansalliseen identiteettiin, nuoruuden identiteettiin sekä vammaisuuden identiteettiin (*disability and identity*). Musiikki identiteeteissä painottuu siis tutkimaan sitä, kuinka musiikki vaikuttaa yksilön käsitykseen itsestään. (Hargreaves ym. 2002, 14–15.)

Hairo-Lax ym. (2013, 37) mukaan ”nuorelle läheinen musiikki on kiinteästi sidoksissa identiteettiin ja voi olla myös fyysisesti vahva kokemus”. He esittävätkin, että nuori kuulee itsensä mielimusiikissaan (emt., 37–38). Monelle nuorelle musiikilliset mieltymykset ovatkin elintärkeä osa identiteettiä (Hargreaves ym. 2002, 15; Tarrant ym. 2002). Kurkelan (1994) mukaan teini-ikäisille on usein tärkeämpää identifioitua ihailemaansa artistiin kuin välttämättä itse musiikkiin, sillä viiteryhmään kuulumisen ja tiettyjen arvojen toteuttaminen koetaan toisinaan itse musiikkia tärkeämpänä. Musiikillisilla vertaisryhmillä, kuten bändi, on myös merkitystä erimerkiksi silloin kun yksilö kokee tulleen loukatuksi. Tällöin viiteryhmään samaistuminen voi helpottaa oloa. (Kurkela 1994, 283.) Yksilön ollessa tekemisissä musiikin kanssa, rakentaa hän siis identiteettiään suhteessa itseensä ja erilaisiin ryhmiin (Leppänen ym. 2013, 334).

Yksilön musiikillinen toiminta, musiikilliset mieltymykset sekä uskomukset siitä, mikä on sukupuolelle sopivaa musiikillista käyttäytymistä vaikuttaa yksilön identiteetin kehittymiseen (Dibben 2002, 130). Länsimaisessa kulttuurissa musiikin kulutusta pidetään hyvin henkilökohtaisena ja tärkeänä tapana määritellä itseä ja muita, musiikin tunnepitoisen ja ilmeikkään luonteen vuoksi (emt., 123). Musiikin avulla identiteettiä voidaan rakentaa ja jo olemassa olevaa identiteettiä voidaan vahvistaa, tuoda esiin ja ilmaista (Saarikallio 2009, 224). Musiikki voi myös ilmaista yksilön sukupuolta ja sukupuolten välisiä eroja ja sukupuoli voi puolestaan määritellä sitä, miten yksilö esittää musiikillisia taitojaan, esimerkiksi laulutaitoaan. (emt., 123.) Musiikin avulla voidaan siis paitsi toteuttaa ja merkitä sukupuolta myös tarjota erilaisia sukupuolimalleja (emt., 126).

2.1.3 Musiikillinen minäkäsitys

Musiikillinen minäkäsitys muodostuu yksilön kokemuksesta omasta musiikillisesta minästä suhteessa musiikilliseen ympäristöön. Erilaiset vuorovaikutustilanteet kotona, päiväkodissa, koulussa, ystävien kesken sekä yksilön omat havainnot erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa vaikuttavat musiikillisen minäkäsityksen muodostumiseen. Musiikillisella minäkäsityksellä on suuri vaikutus siihen, kuinka yksilö jäsentää musiikillisia kokemuksiaan sekä ympäristöstä saatua itseensä kohdistuvaa palautetta. Eri tilanteisiin vaikuttavat tekijät värittävät yksilön tekemät havainnot joko negatiivisiksi tai positiivisiksi. Musiikillinen minäkäsitys siis vaikuttaa siihen, missä valossa uusia kokemuksia tarkastellaan. Kuitenkin jo ennestään tutut käsitykset vahvistavat aiempaa käsitystä ja ristiriidassa oleva informaatio joko sivuutetaan tai sen annetaan toimia minäkäsitystä muuttavana kriteerinä. (Anttila ym. 2004, 58.) Yleisimmin lapset, joiden kotona musiikilla on jalansijaa, kehittävät positiivisen asenteen musiikkia kohtaan (Lamont 2002, 54).

Lapsuudesta aikuisuuteen asti käsitys itsestä rakentuu enenevässä määrin toisiin verraten. Esimerkiksi yksilön musiikilliset saavutukset ja asenteet rinnastetaan vertaisiin. Musiikillinen identiteetti siis rakennetaan jatkuvasti verraten itseä toisiin ja tämä jatkuu aina aikuisuuteen asti. (Hargreaves ym. 2002, 15.) Tarrant ym. (2002, 145) huomauttavat, että tasapainoisin identiteetti mahdollisesti syntyykin silloin, kun yksilö kuuntelee sekä vertaisryhmän että omia henkilökohtaisia tarpeitaan.

2.2 Yläkouluikäinen nuori ja musiikkiluokka sosiaalisena ympäristönä

Yläkoulua käyvä nuori on yleisimmin 12–15 vuoden ikäinen (Hairo-Lax ym. 2013, 31). Nuoruuteen kuuluu turvattomuuden ja riittämättömyyden tunteita sekä kasvavaa tarvetta kokea hyväksyntää. Nuorilla itsensä hyväksymiseen vaikuttaakin ensisijaisesti kokemus tulla hyväksytyksi muiden taholta. (Gackle 2014, 17.) Nuorille on tyypillistä painiskella identiteettikysymysten ja sosiaalisten suhteiden kanssa oppijoina, sillä mikä tahansa oppimistilanne voi saada murrosikäisen tuntemaan itsensä haavoittuvaiseksi. (Bucura 2019, 11.) Murrosikä vaikuttaa yläkoululaisten lauluääneen käynnistämisen perustavanlaatuisia muutoksia koskien äänen luonnetta ja laatua. Muutos

tapahtuu sekä nais- että miesäänissä yleisimmin joko hieman ennen yläkoulun alkamista tai sen aikana. (Welch 2019, 14–15.)

Hairo-Lax ym. (2013, 35) mukaan musiikintunti on ”potentiaalisesti tärkeä sosiaalinen tapahtuma”. Musiikintunnilla opettaja ja juuri tietyistä henkilöistä koostuva ryhmä kohtaavat toisensa yksilöinä monen tasoisessa ja -laatuisessa vuorovaikutuksessa. Myös itse musiikkiluokka varustuksineen on osa kohtaamista. (Hairo-Lax ym. 2013, 37.) Musiikintunti tarjoaa nuorelle oppimisen lisäksi alustan myös ”tärkeässä kehitysvaiheessa tapahtuville psykofyysisille ja vuorovaikutuksellisille prosesseille” (emt., 42.) Musiikintunti voi sisältää laulamista, itsensä säestämistä kitaralla, yhteissoittoa, tanssimista yhdessä luokkatovereiden kanssa, äänittämistä, sämpläämistä sekä musiikin tuottamista (Bucura 2019, 6). Bucura (2019, 6) huomauttaakin, että jotkut nuoret voivat tuntea itsensä haavoittuvaksi saadessaan tietää musiikintunnin monipuolisen ja laajan sisällön ja alkavat aluksi kaivata tuttuja työskentelytapoja, kuten muistiinpanojen tekemistä ja paikallaan pulpetilla istumista, mikä voi näyttäytyä välinpitämättömyytenä musiikintuntia kohtaan. Suomessa koulun musiikinopetus sisältää paljon yhteismusisointia, jossa yhdessä laulaminen ja soittaminen ovat yhteisöllistä toimintaa yhteisen päämäärän saavuttamiseksi (Hairo-Lax ym. 2013, 37). Perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteissa (2014) on lueteltu erilaisia tapoja, joilla harjoitetaan äänenkäyttöä ja lauluääntä musiikintunnilla. Näitä ovat yksi- ja moniääniset yhteislaulut, soololaulut sekä erilaiset ääniharjoitteet ja -kokeilut (POPS 2014, 423).

Koska musiikki on kuulonvarainen taiteen muoto, nuoret tiedostavat, että riskit, joita musiikintunti vaatii ottamaan sekä yhdessä vertaisten kanssa että yksin vertaisten keskuudessa, näkyvät ja kuuluvat kaikille luokassa (Bucura 2019, 6). Musiikintunnilla onkin huomioitava, ettei esitettävä ohjelmisto ole yli oppilaiden taitotason. Taitotasolle sopimaton ohjelmisto voi vaikuttaa minäpystyvyyden kokemukseen alentavasti, johtaa kehnoihin esiintymisiin ja alentaa oppilaan kiinnostusta musiikkia kohtaan. Vertaiskokemukset, positiivinen palaute ystäviltä ja perheenjäseniltä sekä stressin ja ahdistuksen käsittelemisen oppiminen esiintyessä voivat kohentaa nuoren pystyvyydenkokemuksia. (Zelenak 2015, 400.)

Murrosikäiset nuoret mittaavat musiikillisia taitojaan verraten niitä vertaistensa taitoihin (Bucura 2019; Taft 2019; Zelenak 2015). Tällöin nuori tarkastelee itseään yksilönä suhteessa muihin vertaisiin etsien samankaltaisuuksia. Vertaisen onnistumisen

kokemuksen jakaminen voi joko rohkaista tai lannistaa nuorta yrittämästä. Nuoren itsensä kanssa samankaltaisen vertaisen onnistuminen voi vaikuttaa nuoren minäpystyvyyteen positiivisesti. (Bucura 2019, 8; Taft 2019, 26.) Esimerkiksi nuori voi rohkaistua laulamaan luokan edessä huomattaessaan itsensä kanssa saman tasoisen luokkatoverin kykenevän siihen. Puolestaan, jos luokan edessä laulava vertainen on monin veroin kyvykkäämpi taidoiltaan, voi vertailu vaikuttaa pystyvyykokemuksiin negatiivisesti, jolloin nuori ei edes halua yrittää. Nuoren pystyvyykokemukset voivat siis laskea, mikäli hän näkee ympärillään pelkkiä onnistumisia, samalla kun itse kokee tehtävän vaikeaksi (Taft 2019, 26). Toisaalta esiintymiskokemukset voivat kohottaa pystyvyyden tunnetta, mikäli esitettävä ohjelmisto on esittäjän taitotasolle sopiva ja esiintyminen tapahtuu vastaanottavaisen yleisön edessä (Zelenak 2015, 400).

Nuoret kokevat tärkeäksi erityisesti musiikin kuuntelun yksin omissa oloissa (Honkala 2015, 36). Murrosikäinen voi saada musiikin kautta lisää sävyjä ja näkökulmia mieltä askarruttaviin asioihin, mikä lisää ymmärrystä itsestä. Musiikintunnilla nuoret saattavat valita hyvin vakaviakin teemoja käsitteleviä lauluja, jotka saavat heidät pohtimaan kuulemaansa. Kuunneltavaan musiikkiin he voivat sijoittaa epämiellyttäviä tunteita, kuten raivoa, ahdistusta ja hermostuneisuutta. (Hairo-Lax ym. 2013, 33–34.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainittujen musiikin opettamisen tavoitteiden sisältöalueisiin onkin kirjattu, että musiikin opetuksessa tulee käsitellä oppilaiden musiikkiin liittyviä havaintoja ja kokemuksia sekä heidän esille tuomia aihepiirejä (POPS 2014, 423).

3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tutkimustehtävän ja -kysymykset. Lisäksi tarkastelen laadullista tutkimusta sekä systemaattista kirjallisuuskatsausta tutkimusmenetelmänä, kuvaan tutkimusprosessia esittäen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen eri vaiheita ja tuon ilmi käytetyt hakutermit ja tietokantavalinnat. Lopuksi pohdin tutkimukseen liittyviä tutkimuseettisiä kysymyksiä.

3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymys

Tutkimuksessani tarkastelen yläkouluikäisten kouluympäristössä tapahtuvaa laulamista. Tarkoitukseni on kartoittaa laulamiseen liittyviä yksilön mielensisäisiä ja sosiaalisia haasteita, joita laulutilanteissa ilmenee. Lisäksi perehdyn laulamisen ja musiikillisen identiteetin sekä yksilön muun identiteetin väliseen suhteeseen. Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Minkälaisia yksilön mielensisäisiä ja sosiaalisia haasteita liittyy yläkouluikäisen laulamiseen kouluympäristössä?
- 2) Minkälaisia yhteyksiä laulamisella on nuoren identiteettiin?

3.2 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, ja sen tarkoituksena on tuottaa lisää tietoa kouluympäristössä laulamisesta ja aiheeseen liittyvistä ”syy-seurausketjuista” (Hirsjärvi ym. 1997, 128). Kvalitatiivisesta tutkimuksesta voidaan yleisesti todeta, että se pyrkii löytämään tai paljastamaan tosiasioita enemmän kuin todentamaan jo olemassa olevia väittämiä (emt., 152). Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohdina on todellisen elämän kuvaaminen, jota pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (emt., 152) ja mieluiten siellä, missä toiminta tapahtuu normaalissa elämässä (Juhila 2021).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa pyritään tulkitsemaan osana omaa kontekstiin (Juhila 2021). Kerätyn aineiston määrää ei ole ennalta määrätty. Kvalitatiivisen aineiston keruussa riittävä aineisto saadaan, kun uusissa aineistoissa alkaa toistua jo

aiemmin esitettyjä asioita. Aineiston keruun ohjenuorana voidaankin pitää ajatusta, että teoreettisesti merkittävää tulosta varten on olemassa tietty määrä aineistoa. (Hirsjärvi ym. 1997, 168–169.) Aineiston tuottaminen ja sen analyysi vaikuttaakin merkittävästi siihen millaiseksi laadullinen tutkimus lopulta muodostuu (Juhila 2021). Koska laadullinen tutkimus on aineistovetoista (emt.), olen tässä tutkimuksessa käyttänyt useita lähteitä kuvaamaan yläkouluikäisten musiikilliseen identiteettiin liittyviä piirteitä, kuvannut musiikkiluokkaa sosiaalisena ympäristönä sekä pyrkinyt esittämään kattavasti niitä psykososiaalisia haasteita, joita yläkoululaiset voivat kohdata laulaessaan musiikintunnilla vertaistensa keskuudessa.

Toteutan tutkimukseni systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, Taideyliopiston Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen aineryhmän käytännön mukaisesti. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutustun tutkimukseeni olennaisesti liittyvään kirjallisuuteen. Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on näyttää, mistä näkökulmista ja millä tavoin tutkittavaa asiaa on tutkittu aikaisemmin (Hirsjärvi ym. 1997, 109). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tiivistelmä tästä aihepiirin olennaisesta sisällöstä ja sillä voidaan arvioida tutkimusten tulosten johdonmukaisuutta (Salminen 2011, 9). Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen viimeisessä vaiheessa syntetisoin saadut tulokset. Syntetisointi sisältää raportin tämänhetkisestä tiedosta, osoittaa tutkimustarpeen, selittää löydöksiä sekä kuvaa tutkimuksen laatua. (emt., 10–11.) Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteena onkin antaa kattava, mutta tiivis yleiskatsaus tutkittavaan aiheeseen (emt., 9).

3.3 Tutkimusprosessi

Tutkimusprosessini aluksi valitsin minua kiinnostavan aihepiirin (laulaminen), josta rajasin musiikkikasvatuksen kentällä esiintyvän haasteen. Tarkensin tutkimustehtävää löytämäni lähdeaineiston pohjalta (yksilön mielensisäiset ja sosiaaliset haasteet). Aiheen ideoinnin perustana hyödynsin aiempaa koulutustani (musiikkipedagogi, laulunopettaja), ja siten jo hankittu kokemus ja käytäntö antoivat minulle käsityksen tutkitavasta ilmiöstä (Hirsjärvi ym. 1997, 63). Koska tämä kandidaatin työ on osa musiikkikasvatuksen opintoja, oli aihe sidottava musiikkikasvatuksen kentälle, vaikka muuten aiheen valinnan sai tehdä täysin vapaasti. Näin ollen päätin tarkastella laulamisen

liittyviä yksilön mielensisäisiä ja sosiaalisia haasteita kouluympäristössä kaventaen näkökulman tarkastelemaan yläkoulun musiikintunteja.

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimuksen idea voi muuttua matkan varrella merkittävästikin, sillä laadullisessa tutkimuksessa eri tutkimusvaiheita tehdään usein limittäin ja ne ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Näin ollen tutkimuksen seuraava vaihe voi vaikuttaa täsmällisesti edellisiin vaiheisiin. (Günther ym. 2021.) Tässä tutkimuksessa tutkimukseni aihe tarkentui vielä viimeistelyvaiheessa niin, että lisäsin tutkimuskysymykseeni laulamiseen vaikuttavien yksilön mielensisäisten haasteiden rinnalle myös sosiaalisten tilanteiden tuomat haasteet, sillä sosiaalisen ympäristön merkittävä yhteys yksilön mielensisäisiin haasteisiin ilmeni useissa lähteissä. Koska pyrin lähestymään aineistoa mahdollisimman avoimena, en voinut jättää sosiaalisen ympäristön merkitystä huomioimatta, vaikka se ei alun perin sisältynyt tutkimuskysymykseeni. Puolestaan fysiologiset haasteet jätin tietoisesti pois, koska niiden huomioiminen kattavasti ei olisi ollut tämän tutkimuksen puitteissa mahdollista.

Aiheen ja tutkimuskysymysten asettamisen jälkeen aloin rakentaa tutkimukseni teoreettista taustaa ja perehdyin keskeisiin käsitteisiin. Tutkimukseni keskeisiksi käsitteiksi valikoituivat yksilön musiikillinen identiteetti täydennettynä musiikillisen minäkäsityksen käsitteellä sekä yläkouluikäinen nuori ja musiikkiluokka ympäristönä. Tutkimusaineistossa käyttämäni lähteet ovat pääosin tieteellisesti vertaisarvioituja artikkeleita ja kokoomateoksia. Käytin aineistonhankinnassa digitaalisia tietokantoja (Finna, Google Scholar, EBSCO), digitaalisia kirjoja (Oxford HandBooks Online) sekä painettua lähdekirjallisuutta yliopiston kirjastosta.

Rajasin aineistonhakuprosessissa kieliksi suomen ja englannin. Lisäksi pyrin suosimaan julkaisuja, jotka on julkaistu 2000-luvulla tai sen jälkeen. Tutkimustehtäväni pohjalta laadin hakusanayhdistelmiä, joiden tarkoituksena oli tuottaa mahdollisimman hyviä hakutuloksia, ja jotka vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimustehtävääni. Pääasiassa englannin kielellä tehdyt haut tuottivat parhaiten tulosta.

- adolescent + singing, teenager + singing
- puberty + psychology
- teenager + peer + ”music education”, adolescent + peer + singing

- “social environment” + singing
- music + wellbeing, singing + wellbeing
- “musical identity” + singing + adolescent
- “middle school” + singing
- challenges + singing + adolescent

Metodologisen hakutulosten seulonnan päämääränä on valikoida katsaukseen kaikista laadukkain materiaali (Salminen 2011, 10). Näin ollen jätin hakutulosten joukosta pois kaikki alakoulun musiikintunteihin liittyvät aineistot ja pyrin käyttämään harkitusti kuorolaulua koskevia aineistoja, sillä keskityn tutkimuksessani yläkoulun musiikintunteihin ja siellä tapahtuvaan laulamiseen. Olen kuitenkin käyttänyt lukion musiikintunteihin liittyvää aineistoa täydentämään yläkouluun liittyvää aineistoa, sillä yläkoulussa ja lukiossa toistuvat tutkimukseni kannalta samankaltaiset teemat.

Erityisen hyvin materiaalia tuottivat laulamiseen, murrosikään ja yläkouluikäisiin liittyvät hakusanat, vaikkakin jouduin melko paljon pohtimaan löydetyn aineiston lopullista sopivuutta tutkimukseni kannalta. Moni laulamiseen liittyvä aineisto koski kuorolaulua, joten lähteen sopivuuden suhteen tuli olla huolellinen. Olen kuitenkin käyttänyt kuorolaulukontekstista saatavia tuloksia tutkimuksessani, niiltä osin kuin ne ovat sopineet tutkimuskysymyksiini, erityisesti laulamisen ja identiteetin välisen yhteyden kuvailemisessa. Laulamisen tuottamaan hyvinvointiin liittyvää aineistoa oli hankalampi löytää, sillä etsin nimenomaan yksin laulamisen konkreettisia vaikutuksia hyvinvointiin. Moni lähde käsitteli laajemmin musiikin tai kuorolaulun hyötyjä. Lisäksi sopivaa aineistoa, joka liittyi vertaisiin ja kouluympäristössä musiikintunnilla tapahtuvaan laulamiseen ryhmässä, oli jokseenkin haastavaa löytää. Usein ryhmässä laulaminen koski koulun kuoroa, johon oppilaat osallistuvat vapaaehtoisesti ja siten se ei ollut tutkimukseni kannalta kaikista olennaisinta materiaalia. Voisikin sanoa, ettei tavallisessa yläkouluympäristössä tapahtuvaa laulamista ja siihen vaikuttavia yksilön mielensisäisiä ja sosiaalisia haasteita ole tutkittu kattavasti. Tämä voi johtua eroista eri maiden opetussuunnitelmien välillä sekä erilaisista kouluinstituutioista.

Löysin tutkimukseni kannalta useita merkittäviä lähteitä tutustumalla lukemiini julkaisujen lähdeluetteloihin ja poimimalla sieltä uutta materiaalia, jota saatoin

hyödyntää tässä tutkimuksessani. Esimerkiksi Gaunt ym. (2019, 7) nimittävät tällaista tiedonhaun menetelmää *snowballing*-tekniikaksi. Koin tiedonhaullisia haasteita yksittäisten kokoelmateoksissa julkaistujen artikkeleiden hakemisessa. Joissakin tilanteissa tällaisten artikkeleiden lukemiseen ei ollut kokonaista katseluoikeutta vaan pystyin lukemaan vain rajattuja katsauksia. Myös jotkin virheelliset viittaukset muissa tutkimuksissa johti umpikujaan hakiessani ensisijaista lähdeä tuloksetta.

Aineiston keruun jälkeen käytin aineiston analyysimenetelmänä teemoittelua. Teemoittelun avulla nostin esiin tutkimustehtävieni kannalta ”keskeisiä asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä piirteitä” (Juhila 2021). Sijoitin saadut tulokset kolmen erilaisen pääteeman alle, jotka liittyivät sosiaaliseen ympäristöön, yksilön mielensisäiseen maailmaan sekä laulamisen ja identiteetin väliseen suhteeseen. Lisäksi nostin näistä pääteemoista esiin nousevia piirteitä omiksi kokonaisuuksiksi tarpeen mukaan.

3.4 Tutkimusetiikka

Suomalainen tiedeyhteisö on sitoutunut noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Vuori 2021). Tutkimus, joka on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, on luotettava, eettisesti hyväksyttävä sekä tuloksiltaan uskottava (TENK 2012, 6). Tässä tutkimuksessa seuran Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) sekä Taideyliopiston eettisiä ohjeistuksia. Pyrin tutkimuksessa rehellisyyteen, yleiseen huolellisuuteen sekä tarkkuuteen, jotka ovat tutkimusetiikan näkökulmasta keskeisiä lähtökohtia hyvään tieteelliseen käytäntöön (TENK 2012, 6). Eettiset kysymykset ovat läsnä tutkimuksen kaikissa vaiheissa (Vuori 2021).

Tutkijan tulee olla kriittinen. Kriittinen tutkija ottaa huomioon myös omista valinnoista poikkeavat näkökulmat, pyrkii jatkuvasti arvioimaan omaa työtään, korjaa tarpeen vaatiessa tutkimusmenettelyjään ja johtopäätöksiään sekä ymmärtää saamansa tulokset ehdollisiksi ja myöhemmin kumottavissa oleviksi. (Hirsjärvi ym. 1997, 24.) Näitä kriittisen tutkijan piirteitä olen pyrkinyt omaksumaan tutkimusta tehdessäni. Tieteenteon yleisten ohjeitten mukaan tutkijan tulee olla suunnitelmallinen, järjestelmällinen sekä perusteluihin nojaava. Nämä määreet saavutetaan tutustumalla kattavasti tutkimuskohteeseen, tutkimuksen metodologiaan, tutkittavan aiheen taustatekijöihin ja aikaisempiin ratkaisuyrityksiin sekä niiden tuloksiin. Lisäksi esitettyjen väitämien perusteleva on merkittävää hyvästä tieteenteosta puhuttaessa. (emt., 24–

25.) Näin ollen en yleistä, sepitä tai kaunistele tuloksia kritiikittömästi. Pysin myös esittämään työn eri vaiheet huolellisesti tuoden mahdolliset puutteetkin esiin. (emt., 28.) Pidän tavoitteena esittää asiat selvästi ja kielellisesti selkeästi välttämättä monimutkaisuutta ja tarpeettomia kiemuroita, jotta lukijoiden on helppo ymmärtää käytettyjen sanojen merkitys (emt., 25).

Itse tutkimusaiheen valinta on jo eettinen ratkaisu (Hirsjärvi ym. 1997, 26). Olen aikaisemmin tehnyt opinnäytetyön ammattikorkeakoulussa koskien alakouluikäisiä laulukokemuksia ja niiden mahdollisia vaikutuksia myöhempisiin harrastus- ja uravalintoihin. Jotta tämä tutkimus voi täyttää eettiset vaatimukset, en plagioi itseäni tai aiempaa tutkimustani (Hirsjärvi ym. 1997, 28). Kunnioitan muiden tutkijoiden tekemää työtä viittaamalla asianmukaisella tavalla heidän julkaisuihinsa samalla erottaen omat ajatukseni toisten huomioista (TENK 2012, 6; Hirsjärvi ym. 1997, 248). Olen tarkka suoraan lainatessa toisen tekstiä, kirjoittamalla mahdolliset painovirheetkin osaksi lainausta. Osoitan lainaukset myös asiasisältöjä lainatessa. (Hirsjärvi ym. 1997, 27.) Plagioinnin välttämiseksi tutkimus on käytetty Turnitin-plagiaatintunnistamisohjelman läpi.

4 Tulokset

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymyksiini ja esittelen yläkouluikäisen kouluympäristössä laulamiseen liittyviä sosiaalisia ja yksilön mielensisäisiä haasteita samalla tuoden ilmi eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien kokemusten välillä. Lisäksi tarkastelen laulamisen ja yksilön identiteetin välistä suhteita.

4.1 Laulamisen haasteet ja mielekkyys kouluympäristössä

Musiikin oppimiseen vaikuttavat psyykkiset haasteet voivat liittyä esimerkiksi esiintymisjännitykseen, turhautumiseen tai itseä estäviin toimintamalleihin (Taft 2019, 26). Pojilla laulamattomuus voi johtua useista eri tekijöistä, kuten yksilön fysiologisesta ja psykologisesta kehityksestä murrosiän aikana, ympäristön käsityksistä musiikkia ja laulamista kohtaan sekä sopimattomasta lauluohjelmistosta (White ym. 2001, 39). Tyttöillä laulamiseen vaikuttavat haasteet ovat enemmänkin psyykkisiä, joskin tytöilläkin tapahtuu samankaltaisia fysiologisia muutoksia kuin pojilla äänenmurroksen aikana (Gackle 2014). Äänenmurros, joka vaikuttaa yläkouluikäisten laulamiseen, voi joillakin nuorilla häiriintyä. Huomionarvoista on se, että usein äänenmurrokseen vaikuttavien toiminnallisten häiriöiden takana on psyykkisiä tekijöitä. (Rautamaa 2012, 91.)

Orton ja Pitts (2018) ovat tutkineet laulamisen mielekkyyteen vaikuttavia tekijöitä kouluympäristössä. Tutkimuksessaan he havaitsivat, että oppilaan motivaatio, itsevarmuus, kokemus minäpystyvyydestä sekä autonomia eli mahdollisuus päättää itse esimerkiksi lauluohjelmistosta, vaikuttivat suuresti siihen, kokiko oppilas laulamisen mielekkääksi kouluympäristössään (emt., 40). Orton ym. tutkimuksen (2018) mukaan pojat kokivat laulamiseen vaikuttavat haasteet negatiivisempina kuin tytöt, ja siten he kokivat koulussa laulamisen vähemmän mielekkääksi (emt., 48).

Vaikka tytöt ja pojat kuvailevat laulamiseen vaikuttavia haasteita paikoin eri tavoin (Orton ym. 2018; Turton ym. 2002), olivat tytöt ja pojat samaa mieltä siitä, että kavereiden kanssa yhdessä laulaminen edistää koulussa laulamisen mielekkyyttä. Tästä huolimatta sekä tyttöjen että poikien mielestä laulun opetus koulussa tulisi silti olla mielekkäämpää. (Orton ym. 2018, 48.) Orton ym. (2018) tutkimuksessa tytöt ja pojat tunnustivat laulamiseen liittyviä psykologisia hyötyjä, kuten tunteiden näyttäminen, rentouden saavuttaminen sekä positiivinen mieliala, kuten esimerkiksi onnellisuuden

kokeminen. Tytöille oli kuitenkin tyypillisempää kokea nämä hyödyt tärkeämpinä kuin pojille. (emt., 44.)

4.1.1 Laulaminen vertaisten keskuudessa

Vertaisten odotukset ja/tai ympäristön asettama arvo laulamista kohtaan voivat vaikuttaa yksilön laulutaidon kehittymiseen positiivisesti tai negatiivisesti (Welch 2019, 19). Sweet (2015) on tutkinut tyttöjen kokemuksia äänenmuutoksesta yläkoulun - ja lukion kuoroissa. Tutkimuksessaan hän osoitti, että vertaisilla on suuri merkitys siihen, kuinka tytöt käyttävät ääntään vertaistensa keskuudessa. Erityisesti äänen arvaamattomuudesta johtuva hämmennyksen riski ja pelko ohjasivat lauluäänen käyttöä erityisesti muiden edessä (emt., 84). Tämä näyttäytyi erilaisten riskien arvioimisena jokaisessa laulutilanteessa ja -ympäristössä (emt., 70). Myös Orton ym. (2018) havaitsivat tutkimuksessaan muiden vertaisten arvostelun vaikuttavan tytöillä alentuneeseen minäpystyvyyden kokemukseen, mikä näyttäytyi ahdistuneisuutena yrittämisen ja esiintymisen suhteen (Orton ym. 2018, 48). Hämmennyksen välttämiseksi nuori saattaakin laulaa ryhmässä hyvin arasti ja hiljaisella äänellä (Sweet 2015, 84). Pojilla muiden edessä laulamiseen vaikutti puolestaan kokemus omasta muuttuneesta äänestä. Ero oman pään sisällä kuultavan lauluäänen ja muiden kuuleman lauluäänen välillä sai pojat tuntemaan epävarmuutta. Epävarmuus muuttuneen lauluäänen kuulokuvaa kohtaan voikin toimia lisäesteenä laulamislle erityisesti muiden edessä. (Orton ym. 2018, 46.)

Myös ryhmäpaine voi saada nuoren pidättäytymään laulamista. Freer (2015) on tutkinut eurooppalaisten poikien äänenmuutosta, koulussa laulamista sekä kuorolaulun opetusta. Tutkimukseen osallistuneiden poikien kokemukset laulajaidentiteeteistään vaihtelivat laulajista ei-laulajiksi. Tutkimuksessa suurin osa pojista korosti laulamista tai laulamattomuuden olevan heidän oma päätöksensä, joskin muutama poika koki vertaisten suunnalta tulevan paineen vaikuttavan laulamattomuuteen. Laulamiseen siis liittyi negatiivista vaikutusta vertaisten taholta, mutta se ei ollut kuitenkaan pääsyy laulamattomuuteen koulussa. (emt., 95.) Toisaalta White ym. (2001, 40) antavat esimerkin tilanteesta, jossa nuori laulamista nauttiva poika pidättäytyi laulamasta koulussa kavereidensa keskuudessa, koska muu ryhmä ei pitänyt laulamista ”maskuliinisenä tai coolina”.

Nuoret voivat kokea ikätoverit koulussa tuomitsevinä, mikä voi saada heidät tuntemaan olonsa epämiellyttäväksi. Tämä voi johtaa siihen, että jotkut nuoret laulavatkin mieluummin joko yksin tai ystävien kanssa kuin koulussa vertaistensa edessä. (Orton ym. 2018, 45.) Williams ym. (2016) osoittavat kirjallisuudessa olevan paljon näyttöä sille, että murrosiässä laulavat pojat joutuvat usein kiusatuksi laulamisen takia. Kiusaaminen voi näyttäytyä esimerkiksi syrjimisestä tai pilkkaamisena. (Williams ym. 2016, 7.) Tämä käy ilmi myös heidän tutkimuksessaan, jossa heidän haastattelema poika kertoi kiusaamiskokemuksistaan, joita oli kohdannut laulamisen takia. Hänellä kiusaaminen näyttäytyi nimittelemisenä erilaisilla homoseksuaalisuuteen viittavilla termeillä, minkä lisäksi hänen seksuaalisuuttaan kyseenalaistettiin. (emt., 12.) Myös Freerin (2015, 97) tutkimus osoitti kiusaamisen olevan osa laulukokemuksia yli puolella tutkimuksessaan haastatelluilla pojilla. Vertaisten merkitystä ei siis voi korostaa liikaa yhtenä merkittävimmistä yläkoululaisten laulamiseen vaikuttavista tekijöistä.

Nuoret arvostavat mahdollisuutta valita ja päättää itse musiikintunnilla laulettavat kappaleet (Orton ym. 2018, 45). Turton ym. (2002, 38) tutkimuksessa erityisesti tytöillä vääränlainen musiikkityyli vaikutti merkittävästi koulussa laulamisen mielekkyyteen. Toisaalta Harrison ym. (2017) huomauttavat, että jotkut nuorten keskuudessa suosittu populaarimusiikin tyylit saattavat asettaa vaikeasti saavutettavia odotuksia nuorille äänille. Mikäli nuori laulaa vertaistensa edessä kappaleen, joka ei ole vakuuttavasti esitetty ikäisten mielestä, voi tilanteesta tulla hyvinkin kiusallinen nuorelle laulajalle. (Harrison ym. 2017, 3.) Welch (2019, 19) muistuttaakin, että annetun laulutehtävän soveltuvuudella voidaan vaikuttaa yksilön äänen kehittymiseen joko negatiivisesti tai positiivisesti. Toisaalta mikäli nuori huomaa jollakin vertaisella olevan samankaltaisia laulamisen ongelmia kuin nuorella itsellään, voi hänen kokemuksensa nöyryytyksestä vaihtua helpotukseksi (Sweet 2015, 88). Vertaisilla on siis merkitystä myös nuoren kokemukseen omista musiikillisista kyvyistään, mikä vaikuttaa nuoren musiikilliseen minäkäsitykseen.

4.1.2 Epävarmuus

Tunnekokemukset voivat vaikuttaa halukkuuteen osallistua laulamiseen. Esimerkiksi Sweet (2015) osoittaa tutkimuksessaan kuinka emotionaaliset reaktiot kuten tunne

itsevarmuudesta, ylpeydestä ja voimaantumisen kannustivat tyttöjä osallistumaan laulamiseen, kun taas turhautuminen, häpeä, nöyryytys ja pelko estivät tyttöjä osallistumasta laulamiseen. (Sweet 2015, 80.) Äänenmurroksen aikana hallinnan tunne instrumentista heikkenee, mikä lisää epävarmuutta instrumentin luotettavuudesta. Tämä puolestaan vaikuttaa yksilön itsevarmuuteen sekä sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin. (Williams ym. 2016, 8.) Nuoret haluavatkin olla varmoja itsestään ja voivat välittää jopa enemmän omasta mielipiteestään laulamisen suhteen kuin muilta saadusta palautteesta. Näin ollen murrosikäiset tarvitsevat paljon itsevarmuutta laulaakseen. (Turton ym. 2002, 45.) Murrosikäisillä tytöillä epävarmuus äänen suhteen on usein yhteydessä heikkoon itsevarmuuteen muillakin elämän osa-alueilla (Gackle 2014, 17). Tyttöjen laulamattomuuteen vaikuttaakin tyypillisimmin kokemus itsevarmuuden alhaisuudesta laulamista kohtaan (Orton ym. 2018, 48). Sweetin (2015, 84) tutkimuksessa tyttöjen epävarmuus äänen toimivuutta kohtaan näyttäytyi jatkuvana pelkona laulaa väärin ja näin tulla nöyryytetyksi erityisesti vertaisten edessä.

Epävarmuus ja nolous vaikuttavat poikien koulussa laulamiseen (Turton ym. 2002, 38). Lisäksi pojilla laulamattomuus voi johtua pelosta tulla pilkatuksi seksuaalisuudesta. Williams ym. (2016) ovat tutkineet poikien äänenmuutosta murrosiässä sekä poikien laulamiseen vaikuttavia haasteita. Tutkimuksessaan he huomasivat lauluäänen ja seksuaalisenidentiteetin ristiriitaisuuden vaikuttavan poikien osallistumiseen laulamiseen. Pojilla epävarmuus kohdistui äänen fyysisiin ominaisuuksiin, jotka ovat jollaisenaan symboli muutoksesta poikuudesta miehuuteen. (Williams ym. 2016, 8.) Williams ym. (2016) huomauttavatkin, että toisen seksuaalisuuden kyseenalaistaminen on yksi voimakkaimmin murrosikäisten käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä, ja laulaminen on yksi niistä alustoista, joilla tällaiset muutokset ovat keskiössä. (Williams ym. 2016, 7.) Rautamaa (2012) huomauttaakin, että nuori voi kokea psyykkisiä vaurioita, häpeää ja lauluhalun menettämistä, mikäli joutuu naurunalaiseksi äänenmurroksen takia (Rautamaa 2012, 81–82).

4.1.3 Suhtautuminen laulamisen haasteisiin

Oppilaat voivat vastata eteen tuleviin haasteisiin joko alitajuisesti tai tahallisesti itseä estävillä toimintamalleilla. Itseä estävät toimintamallit näkyvät erilaisten esteiden asettamisena yksilön itsensä ja onnistumisen välille, tarkoituksenaan lievittää

mahdollisesta epäonnistumisesta johtuvaa harmitusta. Nuori voi esimerkiksi viivytellä ja siten aloittaa myöhässä haastavaan tehtävään valmistautumisen. Mikäli tehtävän suoritus epäonnistuu, on oppilaalla tarjota tekosyynä liian vähäinen harjoittelu. Tavoitteena itseä estävillä toimintamalleilla on oman egon suojaaminen. (Taft 2019, 24.) Musiikilliset haasteet voivat aiheuttaa sekä fyysistä että henkistä väsymystä ja stressiä. Laulajalla tämä voi näkyä turhautumisena, mikä voi johtaa esimerkiksi kurkun kuroamiseen, mikä puolestaan vaikeuttaa korkeiden sävelten saavuttamista. (emt., 26.) Turhautuminen voi siis estää laulajaa toimimasta terveillä äänenkäytön tavoilla ja siten laulaminen voi tuntua epämiellyttävältä ja vaikealta.

Lisäksi oppilaat voivat kokea esiintymisjännitystä. Usein esiintymisjännitystä kokevilla oppilailla minäpystyvyykokemukset ovat alhaiset tai alentuneet, eikä asennekaan ole kovin optimistinen. Mikäli oppilas ei ymmärrä mistä jännittäminen johtuu tai miksi se tapahtuu, on todennäköistä, ettei hän saa esiintymisjännitystään hallintaan. (Taft 2019, 26.) Rautamaa (2012, 82) huomauttaakin, että mikäli nuori ei ole tietoinen ääneen vaikuttavista ongelmista tai niiden ratkaisutavoista, voi nuori pakottaa ääntään ylös tai alas välttyäkseen äänen murtumiselta tai häpeältä, jonka äänenmurroksen aiheuttama breikki saa nuorena aikaan (emt., 93).

Sekä tytöt että pojat voivat suhtautuvat äänellisiin ongelmiin itsensä alentamisella (Sweet 2015, 80; Orton ym. 2018, 48). Orton ym. (2018) tutkimuksessa ilmeni, ettei kaikilla murrosikäisillä pojilla ollut täyttä ymmärrystä tai käsitystä siitä, mitä äänenmurroksen seurauksena omassa äänessä tapahtuu. Tämä aiheutti pojille haasteita oman lauluäänen arvioinnissa. (emt., 40.) Näin ollen pojille olikin ominaista ajatella, etteivät he yksinkertaisesti vain osaa laulaa. Lisäksi he suhtautuivat äänen muutokseen asiana, joka täytyy vain kestää, sivuuttaa tai jota harmitella. Laulamiseen liittyvää kyvyttömyyttä kuvailleet pojat olivat myös kykenemättömiä näkemään ratkaisua ongelmaan, eikä heistä yksikään huomioinut harjoittelua taidon kartuttamisen välineenä. (emt., 48.) Myös Freerin (2015) tutkimus puoltaa tätä näkemystä. Tutkimuksessaan (2015, 94) hän havaitsi poikien tekevän kielteisiä johtopäätöksiä äänensä laadusta, mikäli heillä ei ollut ennakkotietoa äänenmurroksen etenemisestä. Lisäksi äänenmurroksen aikana nuori voi kokea olevansa ainut, jolla on äänellisiä ongelmia, mikä voi puolestaan johtaa yksinäisyyden tunteen kokemiseen yhdessä laulamista huolimatta (Sweet 2015, 84).

4.2 Laulamisen ja identiteetin välinen suhde

Toinen tutkimuskysymykseni koski laulamisen ja yksilön alati kehittyvän identiteetin välistä suhdetta. Kuten Hargreaves ym. (2002) osoittavat, musiikki ja sitä kautta laulaminen voi vaikuttaa yksilön musiikilliseen identiteettiin (MII) ja lisäksi musiikillinen identiteetti voi määrittää yksilön soittaman instrumentin perusteella, tässä tapauksessa laulamisen (IIM). Wolfe (2016) huomauttaa, että yhteys lauluäänen, yksilön identiteetin ja itsetunnon välillä on kiistämätön. Siinä missä positiivisella ja oikeanlaisella lauluäänen harjoittelulla voidaan vaalia ja kehittää nuoren identiteettiä, voidaan vääränlaisella harjoittelulla identiteettiä puolestaan alentaa ja heikentää. Erityisesti murrosikäisillä lauluäänen harjoittaminen voi vaikuttaa merkittävästi laulajaidentiteetin lisäksi muotoutumassa olevaan koko muuhun identiteettiin. (Wolfe 2016, 49–50.) Näin ollen joillekin nuorille murrosikä voi vahvistaa identiteettiä myös ei-laulajana (Welch 2019, 19). Samuelsson (1999, 27) huomauttaa, että useimmat nuoret miesäänneet löytävät murrosiän aikana oman äänellisen identiteettinsä.

Lauluääni voi sekä ilmaista yksilön identiteettiä että vaikuttaa siihen (Samuelsson 1999, 34). Usein lauluääni jaotellaan helposti nais- tai miesäänneksi, tytön tai pojan lauluksi. Näin ollen laulamisen katsotaan olevan yksi selkeimmin sukupuolitetuista musiikin harjoittamisen muodoista. (Leppänen ym. 2013, 340.) Williams ym. (2016) huomauttavatkin lauluääneen liitettävistä stereotyyppioista. Äänenmurroksen läpikäymätön miesääni voi kuulostaa harjoittamattomalle korvalle naisääneltä ja siten tällaisella äänellä laulamista voidaan pitää feminiinisenä tai ”nynnynä” (Williams ym. 2016, 7). Martin Ashley (2006) mukaan onkin vaarana, että miehiltä evätään mahdollisuus kehittää elinikäinen ja elämää rikastava kiinnostus laulamiseen, mikäli äänen liittyvät sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisuuden kysymykset johtavat siihen, että pojat eivät laula tuona aikana (Ashley 2006, 199). Samuelsson (1999, 29) huomauttaakin, että, koska ”’ääni’ vastaa ’itseä’, on joissakin tapauksissa yksilön tunnistettava ja vahvistettava oma ’minä’-käsite ennen kuin ääni voi asettua”. Tämä on tärkeää erityisesti sellaisissa tapauksissa, joissa nuori on keskellä murrosiästä johtuvaa identiteetikriisiä (emt., 33). Jotta pojat voivat kehittää positiivisen musiikillisen identiteetin, tulee heidän saada kokea ylpeyttä ja tyydytystä musiikillisista taidoistaan (Freer 2015, 103). Samuelssonin (1999, 33) mukaan kehittyminen muilla itsetunnon alueilla voi edistää yksilön äänen kehitystä ja vastavuoroisesti ääntä vahvistamalla on mahdollisuus auttaa koko ihmistä kehittymään. Näin ollen laulamisaalla voidaan siis

merkittävästi vaikuttaa nuoren alati kehittyvään identiteettiin sekä vahvistaa nuoren minäkuvaa.

Myös puheäänien ongelmilla ja niiden oireilla on vaikutusta lauluääneen (Samuelsson 1999, 25). Lisäksi ne voivat myös heijastua yksilön identiteettiin, sillä hoitamatta jääneet ääniongelmat jatkuvat todennäköisesti aikuisuuteen ja siten tulevat osaksi yksilön identiteettiä (emt., 34). Samuelsson (1999) on tutkinut puberphonia-nimisen puhehäiriön vaikutusta naisääneen. Puberphoniasta (tunnetaan myös nimellä mutaatiofalsetti ja toiminnallinen falsetti) oireileva käyttää puhuessaan korkeaa, lapsenomaista ääntä, vaikka on jo ohittanut äänenmurroksen (emt., 25). Puberphonia on yksi tällaisista ääniongelmistä, joka jäädessään hoitamatta voi tulla osaksi yksilön identiteettiä (emt., 34). Samuelsson (1999, 33) huomauttaakin, että koska äänen muutokset laulamissa ja puheessa liittyvät hyvin läheisesti identiteettiin, tulee yksilöllä olla erittäin vahva motivaatio, mikäli hän haluaa muuttaa sekä puhe- että lauluääntään.

Sosiaalinen yhteys, joka voidaan saavuttaa esimerkiksi yhdessä laulamissa, lisää identiteetin ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä puolestaan kohentaa itsetuntoa ja itsetuottamista (Batt-Rawden ym. 2020, 140). Kuorossa yhdessä laulaminen vaikuttaa erityisesti yksilön sosiaalisen identiteetin kehittymiseen. Parker (2018) on tutkinut lukiossa opiskelevien nuorten naisten sosiaalisen identiteetin kehittymistä lukion kuorossa. Tutkimuksessaan hän havaitsi laulamisen kehittävän yksilön sosiaalista identiteettiä, mikä näkyi esimerkiksi kohonneena itsetuottamisen kokemuksena niin kuoron sisällä kuin kuoron ulkopuolellakin. Kuorossa saavutettu itsetuottamus heijastui siis myös kuoron ulkopuoliseen elämään. Lisäksi kuorossa laulaminen tarjosi nuorille myös kokemuksen ainutlaatuisuudesta sekä loi alustan yksilön henkilökohtaisille oppimisprosesseille. Tutkimuksessa nuoret kuvasivat kuorolla olevan merkittävä vaikutus yksilön sosiaalisen identiteetin kehittymisessä ja se heijastui heidän kasvuunsa koko kuorossa laulamisen ajan. (Parker 2018, 451–452.)

Yläkouluikäisille pojille kuoroyhteisöt, joihin voi kuulua myös eri ikäisiä laulajia, antavat puolestaan mahdollisuuden laajentaa ja kehittää käsityksiään miesidentiteetistä yhdessä kannustavien ja tukevien vertaisten kanssa (Harrison ym. 2017, 2). Freer (2015, 96) huomauttaakin, että poikien laulamattomuuteen voi liittyä roolimallien puute. Pojille sekä äänelliset että maskuliiniset roolimallit ovatkin yhtä olennaisia ja tärkeitä äänenmurroksen aikana (Williams ym. 2016, 16). Näin ollen voisi ajatella,

että koulun musiikintunnilla yhdessä laulaminen voisi edesauttaa nuorten sosiaalisen identiteetin kehitystä sekä tuoda tarvittavaa näkökulmaa omaan laulusuhteeseen. Lisäksi yhdessä laulaminen voisi kehittää ja kohentaa yksilön musiikillista minäkäsitystä.

5 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä luvussa esittelen johtopäätöksiä tutkimukseni tuloksista. Pohdin saamieni tutkimustulosten merkitystä musiikkikasvatuksen kentälle ja arvioin, millä tavoin ne vastaavat tutkimuskysymykseeni. Lopuksi pohdin tutkimukseni luotettavuutta ja esittelen jatkotutkimusaiheita.

5.1 Johtopäätökset

Tutkimukseni tavoitteena oli koota yhteen niitä laulamiseen liittyviä mielensisäisiä ja sosiaalisia haasteita, jotka vaikuttavat yläkoululaisten laulamattomuuteen koulun musiikintunneilla. Tutkimukseni osoittaa, että sekä yläkoululaiset musiikintunnilla että yläkouluikäiset muissa lauluympäristöissä voivat painiskella monenlaisten sosiopsykologisten haasteiden kanssa laulaessaan. Merkittävimmät haasteet liittyivät vertaisiin sekä yksilön kokemukseen epävarmuudesta kohdistuen niin omaan lauluääneen kuin nuoreen itseensä. Lisäksi nuoren asenteella ja tavalla kohdata haasteita oli vaikutusta siihen, kuinka merkittävinä haasteet koetaan. Itsevarmuus ja minäpystyvyykokemukset olivatkin avainasemassa siihen, kuinka nuoret kokivat koulussa laulamisen.

Tutkimustulosten pohjalta voidaan sanoa, että kokemus tulla hyväksytyksi ikätovereidensä edessä on nuorelle hyvin tärkeää. Näin ollen ryhmänpaine ja se minkälaisen kuvan antaa itsestään laulaessaan vaikutti yleisesti päätökseen osallistua laulamiseen. Lisäksi pelko kiusatuksi tulemisesta tai nöyryytyksestä vaikutti merkittävästi oppilaan päätökseen olla laulamatta. Nuorille laulaminen edellyttää siis suurta itsevarmuutta.

Tuloksista voidaan päätellä, että oppilaan kokemus omasta laulutaidostaan, äänenmurroksen ajankohtaisuus ja sen läpikäyminen sekä oppilaan kokemus itsevarmuudesta muillakin elämän osa-alueilla vaikuttavat laulamiseen. Useissa tutkimuksissa todettiin, että nuoret vastaavat haasteisiin itseään alentamalla, ja ajattelemalla, etteivät he osaa laulaa tarpeeksi hyvin tai ollenkaan. Koska äänenmurroksen aikana itsevarmuus omaa ääntä kohtaan heikkenee (Gackle 2014, 17), johtuu nuorilla epävarmuus lauluäänestä usein äänenmurroksesta. Äänenmurroksesta johtuva epävarmuus sen sijaan liittyy usein kokemukseen ääni-instrumentin toimivuudesta ja luotettavuudesta. Näin ollen epävarmuus on yksi merkittävimmistä nuoren laulamiseen vaikuttavista tekijöistä ja se voi heijastua nuoren toimintaan monella tavalla.

Myös eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien laulamiseen vaikuttavien haasteiden välillä oli havaittavissa. Pojilla haasteet kulminoituvat usein minäpystyvyystekijöihin, kun taas tytöillä koetut haasteet ovat pääasiassa itsevarmuuteen liittyviä. Lisäksi pojille on tyypillisempää kokea laulamiseen liittyvät haasteet tyttöjä negatiivisempina. Tulosten pohjalta voisi siis sanoa, että äänenmurroksen aikana erityisesti poikien kokemus omista musiikillisista taidoista suhteessa musiikilliseen ympäristöön näyttää negatiivisessa valossa. Toisin sanoen musiikillinen minäkäsitys näyttäisi heikkenevän äänenmurroksen aikana sekä tytöillä että pojilla, mikä vaikuttaa negatiiviseen suhtautumiseen laulamisen haasteita kohtaan.

Toinen tutkimukseni tavoitteista oli tarkastella laulamisen ja yksilön identiteetin välistä suhdetta. Tutkimukseni osoittaa laulamisen olevan merkittävästi yhteydessä yksilön alati kehittyvään identiteettiin. Tuloksista nähdään, että laulamisen ja yksilön identiteetin välillä oleva yhteys toimii vastavuoroisesti. Laulaminen on siis vuorovaikutuksessa sekä yksilön muun identiteetin että yksilön musiikillisen identiteetin kanssa. Tutkimuskirjallisuudessa korostuivat erityisesti yksilön sukupuoli-identiteetin ja sosiaalisen identiteetin suhde laulamiseen.

Tuloksista nähdään, että nuoret voivat kokea ristiriitaisuuksia lauluäänien ja oman sukupuoli-identiteetin välillä. Nuori voi esimerkiksi kokea, ettei oma lauluääni vastaa sukupuolelle tyypillistä lauluääntä, mikä voi johtaa hämmennykseen omasta sukupuoli-identiteetistä ja jopa laulamattomuuteen. Useissa tutkimuksissa huomattiin, että ristiriitaisiin tunteisiin vaikuttavat muiden vertaisten ja muun ympäristön mielipiteet sekä äänenmurroksesta johtuva muuttuva ääni. Laulaminen vaikuttaa yksilön sosiaalisen identiteetin kehitykseen erityisesti ryhmässä laulamisen välityksellä, esimerkiksi kuorossa. Tulokset osoittivat, että kuorolaulu voi kohentaa yksilön itseluottamusta, mikä taas heijastuu myös kuoron ulkopuoliseen elämään. Lisäksi tuloksissa korostui erityisesti poikien mahdollisuus saada kuorosta roolimalleja, joiden kautta he voivat laajentaa käsitystä miesidentiteetistä. Vertaiskokemusten kautta nuoret voivat siis kokea yhteenkuuluvuutta ja voimaantumista.

5.2 Pohdinta

Tutkimukseni lähtökohta nousi sen miettimisestä, että kuinka voisin musiikinopettajana vahvistaa nuorten psyykkistä hyvinvointia ja identiteettiä laulamisen avulla eli

kuinka laulamisella voitaisiin vaikuttaa yksilön psyykkiseen hyvinvointiin ja käsitykseen itsestään. Tästä lähtökohdasta ajatukseni jalostui laulamisen hyötyjen tutkimisen sijasta laulamiseen liittyvien sosiaalisten sekä yksilön mielensisäisten haasteiden tarkasteluun kouluympäristössä. Laulamiseen vaikuttavista psyykkisistä haasteista on tärkeä tulla tietoiseksi, jotta voi löytää ratkaisumallin esteen purkamiseksi (Taft 2019, 26). Näin ollen pidin tärkeänä niin musiikinopettajana kuin laulunopettajanakin tulla tietoiseksi tällaisista haasteista. Tiedostan, että laulamattomuuteen voivat vaikuttaa psyykkisten ja sosiaalisten haasteiden lisäksi monet fysiologiset ja laulutaitoon liittyvät haasteet, kuten esimerkiksi huokoisuus äänessä, äänihuulikyhyt, rajallinen ääniala tai haasteet rekisterinvaihdoskohdissa. Tässä tutkimuksessa halusin kuitenkin rajata fysiologian ja laulutaidon tarkasteluni ulkopuolelle ja keskityin vain mielensisäisiin ja sosiaalisiin haasteisiin.

Tulokseni vastaavat tutkimuskysymyksiini tuoden ilmi erilaisia teemoja ja esteitä, joita nuori yläkouluikäinen kokee haasteeksi laulaessaan kouluympäristössä. Lisäksi tuloksissani on nähtävillä selvä yhteys laulamisen ja identiteetin välillä. Vaikka aineistoni tutkimustulokset on saatu muualla kuin suomalaisen koulutusjärjestelmän puitteissa tai suomalaisessa heterogeenisessä yläkoululuokassa, voidaan silti katsoa, että tutkimukseni tulokset ovat yleistettävissä, sillä niin tavallisessa musiikkiluokassa kuin koulun kuorossakin on havaittavissa samankaltaisia haasteita ja epävarmuuden tunteita omaa lauluääntä kohtaan.

Tutkimukseni tulosten perusteella käsitykset musikaalisesta lahjakkuudesta ovat edelleen hyvin tiukasti kiinni länsimaisessa kulttuurissa. Vaikka tietoa laulutaidon kehittämisestä on paljon saatavilla esimerkiksi erilaisilla internet-sivustoilla ja lauluoppaissa (ks. Sadolin 2011), tuntuu harjoittelun merkitys joissakin tapauksissa silti jäävän ”laulun lahjan” taakse. Kyvyttömyys laulaa ei tarvitse olla pysyvä tila, vaan kyse on ennemminkin äänenkäyttöön erikoistuneiden lihasten harjoittamisesta. Sen lisäksi, että vertaiset luovat painetta ja yksilö kipuilee äänenmurroksen aiheuttaman epävarmuuden kanssa, voi kokemus koulussa laulamisesta osana koulunkäyntiä selittää nuorten tunnetta kyvyttömyydestä laulaa. Koulussa laulaminen voidaan esimerkiksi kokea sellaiseksi oppimistilanteeksi, pakolliseksi toiminnaksi, jossa etsitään virheitä. Mikäli koulussa laulaminen ei tunnu omaehtoiselta tai itsenäisenä toimintana, voi nuori pelätä virheiden tekemistä ja pysyä siksi hiljaa.

Tutkimukseni tuloksissa ilmeni myös sopivan laulumateriaalin vaikutus nuorten motivaatioon laulamista kohtaan. Suomessa oppilaita innostavien teosten huomioon ottaminen ohjelmistoa valittaessa, on yksi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa erikseen mainituista musiikin tavoitteisiin liittyvistä keskeisistä sisältöalueista (POPS 2014, 423), joten laulamisen mielekkyyteen on siten panostettu Suomessa ainakin opetussuunnitelman tasolla. Näin ollen tämä tulosluvussa mainittu laulamiseen vaikuttava tekijä ei välttämättä toteudu suomalaisen koulun musiikintunnilla, mikäli opettaja ottaa tavoitteen huomioon. Toisaalta oppilaat ovat yksilöitä ja yksilöillä on erilaisia musiikkimakuja, joten mahdollisesti aina on joku, jota ohjelmisto ei miellytä.

Mikäli laulamisella saataisiin vahvistettua yksilön musiikillista identiteettiä ja tunnetta yhteenkuuluvuudesta, voisi laulaminen edesauttaa viihtyvyyden kokemista koulussa ja siten tulla voimavaraksi, joka kantaa läpi kouluajan. Koska laulaminen on osa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa mainittuja musiikin opettamisen sisältöjä, tulisi laulamisesta koulussa tehdä mielekästä ja nuorten hyvinvointia kehittävä. Tutkimukseni tuokin esiin nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä haasteita, jotka nousevat esiin erityisesti laulutilanteissa. Tältä osin tutkimukseni tulokset ovat merkittäviä nuorten tasapainoisen musiikillisen kehityksen kannalta sekä oleellisia hyvän laulusuhteen luomisen kannalta.

Vaikka laulamisella on todettu olevan hyötysuhteita yksilön hyvinvointiin, voidaan laulamisen hyöty- ja haittasuhteita kuitenkin pohtia tilanteissa, joissa laulaminen aiheuttaa epämiellyttäviä tunteita tai aiheuttaa jopa kiusaamista. Tällöin voidaan kysyä, onko kaikkien pakko laulaa koulun musiikintunnilla. Rautamaan (2012, 93) tutkimuksessa kaikki haastatellut oppilaat painottivat pakottamisen välttämistä koulun laulutilanteissa. Tulisiko oppilaille, jotka eivät halua laulaa, mahdollistaa jokin toinen tapa saada laulamiseen liitettyjä hyötyjä? Onko koulussa edes mahdollista harjoittaa laulamista niin, ettei kukaan kokisi epämiellyttäviä tunteita? Toisaalta ovatko epämiellyttävät tunteet, kuten epävarmuus tarpeen välttää, vai onko epävarmuus juuri se haaste, minkä selättäminen saa aikaan esimerkiksi tunteen kohonneesta itsevarmuuden tunteesta?

Koulutukseni tähtää musiikinopettajana toimimiseen eri kouluasteilla. Onkin tärkeää, että koulutuksen aikana saa tarvittavat tiedot jokaisen kouluasteen oppilaiden ja opiskelijoiden merkittävimmistä kehitysvaiheista ja niihin liittyvistä haasteista.

Tutkimukseni tarjoaakin koulun musiikinopettajille sekä laulun instrumenttiopettajille tietoa laulamiseen liittyvistä haasteista. Näitä haasteita olisi tärkeää käsitellä niin laulunopettajan- kuin musiikinopettajankoulutuksessa, sillä kuten Rautamaa (2012) huomauttaa, avoin keskustelu äänenmurroksesta koulussa on tärkeää, jotta nuoret kokevat äänenmurroksen luonnollisena tapahtumana, eivätkä ole turhaan epätietoisia. Avoin keskustelu voi myös auttaa välttämään turhia äänihäiriöitä ja psyykkisiä ongelmia. (Rautamaa 2012, 91–92.) Koulussa tulisikin kannustaa siihen, että jokainen voi oppia käyttämään ääntään haluamallaan tavalla. Siihen, onko ääni ”kaupallista materiaalia” omaava tai sävyiltään erityinen, ei tarvitse ottaa kantaa. Näkökulma tulisi olla siinä, että laulaminen on taito, jota voi kehittää ja oppimisen näkökulma erityisesti terveen äänenkäytön omaksumisessa.

Omat ennako-oletukseni eivät sisältäneet poikien kokemuksia sukupuoli-identiteettiin liittyvistä haasteista, joita laulaminen äänenmurroksen keskellä voi tuoda pintaan. Itselleni erityisesti tällaisten tutkimuksien läpikäyminen avasi silmiäni siihen, kuinka henkilökohtaiseksi oma ääni todella koetaan ja kuinka tärkeää on, että musiikinopettajat ja laulunopettajat ovat tietoisia laulamisen ja identiteettien välisistä suhteista, jotta he eivät omalla toiminnallaan aiheuta epämiellyttäviä tunteita oppilailleen. Tulosten valossa voidaankin sanoa, että koulussa laulamisen ilmapiiriin tulee kiinnittää huomiota ja sen tulisi olla salliva kaikille äänille, jotta yhdeltäkään oppilaalta ei evätä mahdollisuutta osallistua laulamiseen.

5.2.1 Luotettavuustarkastelu

Olen pyrkinyt tässä tutkimuksessa jäsentelyn johdonmukaisuuteen ja sen selkeään esittämiseen, joita pidetään tutkimuksen luotettavuuden perustana (Hirsjärvi ym. 1997, 261). Kohentaakseni laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta, olen pyrkinyt toteuttamaan tarkkaa selostusta tutkimuksen toteuttamisesta jokaisessa tutkimuksen vaiheessa (emt., 214). Lisäksi kirjoittaessa olen kiinnittänyt huomiota lähdeviittauksiin, jotta omat ajatukseni eroavat lähdetekstistä (emt., 248). Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt tietoisesti tekstiä kirjoittaessa selvyyteen, kiinnostavuuteen ja helppolukuisuuteen.

Tutkimustulokseni antavat totuudenmukaista kuvaa laulamiseen vaikuttavista sosio-psykologisista tekijöistä yläkoulun musiikintunneilla. Lisäksi tutkimustuloksissa

korostuu käsitelty aineisto ja sieltä saadut tulokset. Löysin tutkimukseni kannalta merkittävää aineistoa vaihtelevasti, minkä vuoksi jouduin paikoin sisällyttämään kuorolaulua sekä lukion musiikinopiskelua koskevaa aineistoa tuloksiini. Tutkimukseni suurin haaste olikin löytää aineistoa, joka käsittelisi juuri tutkimuskysymyksissäni mainittua otantaa ja käsittelisi yksilöitä, jotka ovat niin sanotusti pakollisella musiikintunnilla, eivätkä osanottajia esimerkiksi vapaaehtoisessa kuorossa. Koska suomenkielistä aineistoa ei ollut kovinkaan paljon saatavilla, tuli minun etsiä aineistoa englanniksi ja hyväksyä se, että kouluasteet ja opetussuunnitelmat vaihtelevat eri maiden välillä ja siten tuloksissani voi näkyä sellaisia piirteitä, joita ei mahdollisesti näkyisi, jos aineisto olisi saatu pelkästään suomalaisen koulujärjestelmän musiikintunneilta. Lisäksi, jotta pystyin hakemaan aineistoa koskemaan yläkoulua ja yläkoululaisia/yläkouluikäisiä, tuli minun selvittää millä kaikilla tavoilla näitä sanoja käytetään englanninkielisissä julkaisuissa. Lisäksi tarkastelemissani tutkimuksissa otanta saattoi olla laajempi kuin omassa tutkimuksessani ja joissakin maissa kouluasteet erosivat Suomen kouluasteista. Tällaisissa tapauksissa keskityin kouluasteen sijasta tarkastelemaan tuloksia, jotka koskivat 12–15-vuotiaita oppilaita.

Aiheen valinnassa pyrin toteuttamaan hyvän aiheen kriteerejä (Hirsjärvi ym. 1997, 67–70). Näistä kriteereistä oma kiinnostukseni aiheesta, sopivuus musiikkikasvatuksen tieteenalalle sekä uuden oppiminen toteutuvat tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Koska työ tuli toteuttaa kohtuullisessa ajassa ja työlle oli määrätty enimmäispituus, tuli minun miettiä aiheen rajausta sopivaksi. Olisin voinut laajentaa tutkimuskysymykseni koskemaan myös fysiologisia haasteita tai tuoda mukaan opettajan vaikutuksen yläkoululaisten laulamiseen vaikuttaviin tekijöihin, mutta koin tutkimukseni alkuvaiheissa näiden teemojen tarkastelun vievän huomiota sosiaalisilta ja yksilön mielensisäisiltä haasteilta sekä koin, että tutkimukseni laajenisi liikaa. Jälkeenpäin kuitenkin koen, että tutkimukseni jäi osittain hieman kapeaksi, ja olisin voinut mahdollisesti sisällyttää haasteiden kuvaamisen lisäksi esimerkiksi joitakin ratkaisumalleja tai -tapoja haasteiden selättämiseksi.

Tutkimusaineiston arvioimisessa käytin lähdekritiikkiä. Ennen julkaisun lukemista kiinnitin huomiota julkaisun luokitukseen ja yksittäisten tutkimusten tutkimusasetelmiin. Tarkistin myös, että lähde oli julkaistu 2000-luvulla, joskin tein tässä muutaman poikkeuksen silloin, kun sisältö oli tutkimukseni kannalta erityisen merkittävää.

Käytin lähdekritiikkiä myös lähteen uskottavuuden tarkastelussa. Lähteeni olivat pääasiassa vertaisarvioituja julkaisuja, ja kirjallisuuskatsaukseni aineisto nousi tuoreista tutkimuksista.

5.2.2 Jatkotutkimusaiheet

Pohja musiikin elinikäiselle harrastamiselle luodaan, kun oppilaiden musiikillista osaamista laajennetaan. Samalla vahvistuu myös oppilaiden myönteinen musiikkisuhde. (POPS 2014, 487.) Tähän peilaten yläkouluikäisten laulamiseen liittyviä haasteita sekä niihin liittyviä ratkaisumalleja tulisi tutkia ja koota lisää sekä tuloksia tulisi tuoda musiikinopettajien ja laulun instrumenttiopettajien tietoisuuteen. Nuorilla tietoisuus laulamiseen liittyvistä erilaisista haasteista kehittää kykyä tunnistaa omia oppimiskohteita sekä auttaa nuorta tunnistamaan ja hyödyntämään omia taitojaan ja vahvuuksiaan. Näin nuoren käsitys omasta laulutaidosta kasvaa, mikä mahdollistaa oman laulutaidon kehittämistä niin koulussa kuin koulun ulkopuolellakin.

Kuten aiemmin olen todennut, löysin melko vähän aineistoa, joka olisi käsitellyt musiikkiluokkaympäristössä esiin nousevia laulamiseen liittyviä sosiaalisia ja yksilön mielensisäisiä haasteita. Näin ollen yläkoululaisten suhdetta laulamiseen sekä siihen liittyviä haasteita voisi tutkia erityisesti suomalaisessa kouluympäristössä laajemmin. Samalla tuloksia voisi peilata ulkomailta tehtyjen tutkimuksien tuloksiin etsien yhteneväisyyksiä. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia tuloksissakin esiin nousutta sukupuoli-identiteettiä ja sen suhdetta laulamiseen erityisesti suomalaisessa kouluympäristössä. Sukupuoli-identiteetin tarkasteluun olisi tärkeää sisällyttää myös sukupuolen moninaisuus.

Tässä tutkimuksessa näkökulma oli rajattu tiukasti koskemaan yläkoululaisten kokemuksia laulamiseen liittyvistä mielensisäisistä ja sosiaalisista haasteista. Näin ollen jatkotutkimuksena nuorten koulussa laulamattomuuteen liittyvistä seikoista voisi tutkia erikseen opettajan vaikutusta nuorten laulamiseen. Olisi mielenkiintoista tietää, minkälaisia haasteita musiikkikasvattajat ovat kohdanneet opettaessaan laulamista yläkoulun musiikintunneilla ja miten he ovat toimineet haasteiden purkamiseksi. Tällaista voisi tutkia esimerkiksi kyselylomakkeen avulla tai haastatteleamalla opettajia heidän kokemuksistaan. Lisäksi olisi mielenkiintoista vertailla opettajan ja oppilaiden omia laulusuhteita eli sitä, vaikuttaako opettajan oma suhde laulamiseen myös oppilaiden

suhteeseen laulamistaan. Onko havaittavissa eroja laulaja-musiikkikasvattajan oppilaiden ja laulamiseen erikoistumattoman musiikkikasvattajan oppilaiden laulusuhteen välillä? Eli siis kuinka suuri merkitys vahvan laulajaidentiteetin omaavalla musiikkikasvattajalla on oppilaisiin?

Toinen mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi tutkia muuttuuko nuorten yläkouluikäisten suhde laulamiseen, mikäli oppilaille opetettaisiin ennen laulamista äänenkäyttöä musiikintunnilla ja laulamista alettaisiin puhua terminäkin vasta tietyn äänenkäytön opiskelun jakson jälkeen. Tällaisessa tutkimuksessa oppilailta voisi ennen äänenkäytön opiskelua, äänenkäytön opiskelun jälkeen sekä laulamisen harjoittelun jälkeen kysyä haastatteleamalla ja/tai kyselylomakkeella ajatuksia äänenkäytöstä sekä suhtautumisesta laulamiseen. Olisi mielenkiintoista tarkastella muuttuuko nuorten käsitys omasta äänenkäytöstä, äänestä ja siten lauluäänestä kokeilun aikana. Auttaisiko tällainen rajanveto oman äänen ja lauluestetiikan välille rohkaisemaan käyttämään ääntä reilummin myös musiikintunnilla?

Lähteet

- Anttila, M. & Juvonen, A. 2002. Kohti kolmannen vuosituhaten musiikkikasvatusta. Joensuu University Press.
- Aivoliitto. 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Saatavilla <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet>, luettu 9.3.2021.
- Batt-Rawden, K & Andersen, S. 2020. 'Singing has empowered, enchanted and enthralled me'-choirs for wellbeing? Health promotion international, 35, 1, 140–150.
- Bucura, E. 2019. Fostering self-efficacy among adolescents in secondary general music. General Music Today, 32, 3, 5–12.
- Davidson, J.W. & Garrido, S. 2015. Singing and Psychological Needs. Teoksessa F. Welch, D. Howard & J. Nix. The Oxford Handbook of Singing. 1–19.
- Dibben, N. 2002. Gender identity and music. Teoksessa R. MacDonald, D. Hargreaves & D. Miell. Musical identities. Oxford: Oxford University Press. 117–133.
- Freer, P. K. 2015. Perspectives of European boys about their voice change and school choral singing: developing the possible selves of adolescent male singers. British Journal of Music Education, 32, 1, 87–106.
- Gackle, L. 2014. Adolescent Girls' Singing Development. Teoksessa G. Welch, D. Howard & J. Nix. The Oxford Handbook of Singing. 1–26.
- Gaunt, H. & Treacy, D. S. 2019. Ensemble practices in the arts: A reflective matrix to enhance team work and collaborative learning in higher education. Arts and Humanities in Higher Education, 0, 1–26.
- Günther, K. & Hasanen, K. Johdanto: tutkimuksen kulku. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/tutkimuksen-kulku/>, luettu 5.4.2021.

- Hairo-Lax, U. & Muukkonen, M. 2013. Yläkoulun musiikinopetus nuoren kasvun ja hyvinvoinnin tukena. *Musiikkiterapeuttinen näkökulma. Musiikkikasvatus*, 16, 1, 29–46.
- Hargreaves, D., Miell, D. & MacDonald R. 2002. What are musical identities, and why are they important? Teoksessa R. MacDonald, D. Hargreaves & D. Miell. *Musical identities*. Oxford: Oxford University Press. 1–20.
- Harries, M.L.L., Walker, J.M., Williams, D.M., Hawkins, S. & Hughes I.A. 1997. Changes at the male voice in puberty. *Achieves of disease in childhood*, 77, 445–447.
- Harrison, S. & Young, A. 2017. Choral Pedagogy and the Construction of Identity: Boys. Teoksessa F. Abrahams & P. D. Head. *The Oxford Handbook of Choral Pedagogy*. 1–20.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Honkala, A. 2015. Seitsemäsluokkalaisten oppilaiden musiikkiminä koulun musiikinopetuksessa. *Maisterintutkielma*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Jorgensen, E. R. 2002. Toward a Social Theory of Musical Identities. Teoksessa B. Stållhammar (toim.) *Music and human beings. Music and identity*. Örebro: Universitetsbiblioteket. 27–45.
- Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>, luettu 5.4.2021.
- Juhila, K. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>, luettu 5.4.2021.

- Lamont, A. 2002. Musical identities and the school environment. Teoksessa R. MacDonald, D. Hargreaves & D. Miell. Musical identities. Oxford: Oxford University Press. 41–59.
- Leppänen, T., Unkari-Virtanen, L. & Sintonen, S. 2013. Kriittinen musiikkikasvattaja ja musiikkikasvatuksen traditiot. Teoksessa M-L, Juntunen, H. M, Nikkanen, H. Westerlund. Musiikkikasvattaja. Kohti reflektiivistä käytäntöä. Jyväskylä: PS-kustannus. 321–348.
- Meeus, W., Schoot, R., Keijsers, L., Schwartz, S. & Branje, S. 2010. On the Progression and Stability of Adolescent Identity Formation: A Five-Wave Longitudinal Study in Early-to-Middle and Middle-to-Late Adolescence. *Child Development*, 81, 5, 1565–1581.
- Orton, A. & Pitts S. E. 2018. Adolescent perceptions of singing: exploring gendered differences in musical confidence, identity and ambition. *Music Education Research*, 21, 40–51.
- Parker, E. C. 2018. A Grounded Theory of Adolescent High School Women’s Choir Singers’ Process of Social Identity Development. *Journal of Research in Music Education*, 65, 4, 439–260.
- POPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. 2020. Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on häätähhuuto yhteiskunnan muutoksesta. Saatavilla [https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu\(102911\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu(102911)), luettu 4.3.2021.
- Rautamaa, P. 2012. Äänenmurros ja laulaminen. Äänenmurrosvaiheessa olevan nuoren opettaminen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Saarikallio, S. 2009. Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) Musiikkikasvatus – näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Jyväskylä: Suomen musiikkikasvatusseura FiSME r.y, 221–231.

- Sadolin, C. 2011. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. Kööpenhamina: Shout Publishing.
- Salminen, A. 2011. Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppiin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Samuelson, K. 1999. The Impact of Puberphonia on the Female Speaking and Singing Voice. *Journal of Singing - The Official Journal of the National Association of Teachers of Singing*, 55, 4, 25–35.
- Sweet, B. 2015. The Adolescent Female Changing Voice: A Phenomenological Investigation. *Journal of Research in Music Education*, 63, 1, 70–88.
- Taft, S. 2019. Harnessing optimism in response to musical challenges. *Music Educators Journal*, 106, 2, 22-27.
- Tarrant, M., North, A. & Hargreaves, D. 2002. Youth identity and music. Teoksessa R. MacDonald, D. Hargreaves & D. Miell. *Musical identities*. Oxford: Oxford University Press. 134–150.
- Theorell, T. 2019. The Effects and Benefits of Singing Individually and in a Group. Teoksessa F. Welch, D. Howard & J. Nix. *The Oxford Handbook of Singing*. 1–17.
- Thurman, L. 2012. Boys' changing voices: What do we know now? *The Choral Journal*, 52, 9, 8–21.
- Turton, A. & Durrant, C. 2002. A Study of Adults' Attitudes, Perceptions and Reflections on Their Singing Experience in Secondary School: Some Implications for Music Education. *British Journal of Music Education*, 19, 1, 31–48.
- Vuori, J. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>, luettu 5.4.2021.
- Welch, G.F. 2019. Singing and Vocal Development. Teoksessa F. Welch, D. Howard & J. Nix. *The Oxford Handbook of Singing*. 1–29.

- White, C. & White, D. 2001. Commonsense Training for Changing Male Voices. *Music Educator Journal*, 87, 6, 39–43, 53.
- Williams, J. & Harrison, S. 2016. Boys' Singing Voice Change in Adolescence. Teoksessa F. Welch, D. Howard & J. Nix. *The Oxford Handbook of Singing*. 1–20.
- Wolfe, N. 2016. Adolescent Identity Formation and the Singing Voice. *The Choral Journal*, 57, 3, 49–52.
- Zelenak, M. 2015. Measuring the sources of self-efficacy among secondary school music students. *Journal of Research in Music Education*, 62, 4, 389-404.