



Back Saana

Laulullinen minäpystyvyys äänenmurroksen vaiheessa

Kandidaatintutkielma

KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA

Musiikkikasvatus

2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Laulullinen minäpystyvyys äänenmurroksen vaiheessa (Saana Back)

Kandidaatintutkielma, 28 sivua, 1 liite sivu

toukokuu 2023

Kandidaatintutkielmani tarkastelee yläasteikäisten oppilaiden laulamista äänenmurroksen vaiheessa. Tarkastellaan äänenmurroksen tuomia haasteita laulliseen minäpystyvyyteen sekä mahdollisia minäpystyvyyden horjuttamista ennaltaehkäiseviä keinoja. Lähden tutkimaan positiivisen pedagogiikan sekä koulukuoron mahdollistamia keinoja kehittää 13–15-vuotiaiden nuorten minäpystyvyyttä laulamissa eli laullista minäpystyvyyttä. Kandidaatintutkielmani on narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on kuvailevaa ja sen tarkoituksena on tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus mahdollistaa kuitenkin myös uusien teorioiden rakentumisen.

Tutkimuskysymykseni on:

1. *Vaikuttaako äänenmurros laulliseen minäpystyvyyteen?*

Alakysymyksenä:

2. *Millä keinoin laullisen minäpystyvyyden laatua pystytään kehittämään musiikin tunteilla?*

Tavoitteena on tuoda esille positiivisen pedagogiikan sekä yhteislaulun tärkeys yläasteella. Ensiksi tarkastellaan äänenmurrosta ja sen vaikutusta laulliseen minäpystyvyyteen. Äänen murros saattaa aiheuttaa epävarmuutta omaa ääntä kohtaan, eli voi horjuttaa laullista minäpystyvyyttä. Minäpystyvyys tarkoittaa ihmisen omaa ajatusta, uskomusta ja luottamusta omiin kykyihinsä suoriutua tehtävistä ja toiminnoista. Tämän jälkeen lähden tarkastelemaan positiivisen pedagogiikan mahdollistamia keinoja tukea oppilaan korkean minäpystyvyyden rakentumista. Minäpystyvyyttä pystytään vahvistamaan positiivisella ja rakentavalla palautteella sekä onnistumisen kokemuksilla. Lopuksi tarkastelen yhteislaulamista kuten kuorossa laulamista tuomia keinoja vahvistaa laullista minäpystyvyyttä.

Avainsanat: positiivinen pedagogiikka, äänenmurros, minäpystyvyys laulaminen, oppimiskokemus, koulukuoro

Sisällys

1 Johdanto	4
2 Tutkimusmenetelmä	6
3 Teoreettinen viitekehys	7
3.1 Laulaminen yläasteella	7
3.2 Äänenmurros.....	8
3.2.1 Poikien äänenmurros	9
3.2.2 Tyttöjen äänenmurros	10
3.3 Äänenmurroksen vaikutus minäpystyvyyteen.....	10
3.4 Laulullinen minäpystyvyys.....	12
3.5 Positiivinen pedagogiikka.....	12
3.5.1 Konstruktivismi	12
3.5.2 Positiivinen psykologia	13
3.5.3 Positiivinen pedagogiikka	13
3.5.4 Positiivinen pedagogiikka musiikintunneilla	14
3.5.5 Positiivinen pedagogiikka laulamisessa	15
3.6 Koulukuoro ja yhteenkuuluvuuden tunne.....	16
4 Tulokset	18
4.1 Äänenmurroksen vaikutus laululliseen minäpystyvyyteen	18
4.2 Laulullisen minäpystyvyyden laadun kehittämisen keinot.....	19
5 Pohdinta	21
Lähteet	26

1 Johdanto

Nuoruusiän kehitys on nopeinta ja laaja-alaisinta kehitystä, mitä ihminen kokee elämänsä aikana. Nuoruusikä on aikaa, jolloin monet asiat ihmetyttävät. Oma keho muuttuu aikuisen vartalon mittoihin, tunne-elämä kuohuu, seksuaalisuus voimistuu, ajattelutaidot kehittyvät sekä omat arvot, moraali ja tulevaisuuden opinnot ja ammatit puhuttelevat. (Mannerheimin lastensuojeluliito, n.d.). Murrosiässä nuori kokee myös äänenmurroksen, jolloin ääni muuttuu ja maldaltuu (Otonkoski 1983). Äänenmurros saattaa aiheuttaa epävarmuutta omaa ääntä kohtaan, jolloin laulullisen minäpystyvyyden laatu voi heikentyä.

Tutkielmassani nojataan Albert Banduran minäpystyvyyden teoriaan. Minäpystyvyys tarkoittaa oppilaan arvioita tai uskomuksia omista kyvyistä suoritua erilaisista tehtävistä (Bandura, 1986). Minäpystyvyys ei ole kuitenkaan pysyvä käsite ja siihen vaikuttaa paljon oppilaalle tärkeiden ihmisten antama palaute, kuten muun muassa opettajalta saatu palaute (Bandura 1986, 1997). Positiivisessa pedagogiikassa korostuu hyvän toiminnan ja onnistumisen huomioiminen, sekä oppilaan kannustaminen ja palautteen anto myönteisellä tavalla (Vilen ym. 2006.) Tarkoituksena on huomioida ja huomauttaa oppilasta ennemmin hyvästä ja onnistuneesta toiminnasta, kuin epäonnistumisesta, eli keskitytään huomaamaan ihmisessä hyvää (Vuorinen, 2017.) Keskeistä on myös oppilaan kohtaaminen yksilönä ja täten myönteisen palautteen antaminen, tuntien yksittäisen oppilaan tavoitteet, kyvyt ja mahdollisuudet kehittyä (Vilen ym. 2006.) Räisänen (2013) on tutkinut viidesluokkalaisten minäpystyvyyttä musiikin tunneilla todeten, että minäpystyvyys on korkeammalla musiikintunneilla, muiden oppiaineiden tunteihin verrattuna. Kuitenkin koska äänenmurros ja sen aiheuttama epävarmuus voi olla minäpystyvyyttä heikentävä tekijä, on sen ennaltaehkäiseviä keinoja tärkeää tutkia. Banduran (1986) mukaan ihmisen minäpystyvyys tulee kehittymään läpi elämän. Silti nuoruudessa kehittyvä minäpystyvyys on sidoksissa tulevaisuuden minäpystyvyyden laatuun. Kouluissa opettajien tulisi pyrkiä vahvistamaan oppilaiden minäpystyvyyttä. Opettajat voivat paremmin tukea oppilaan laulullista minäpystyvyyttä, kun he ymmärtävät ja tietävät, että miten se tehdään. Tämän vuoksi on syytä tutkia erinäisiä tekijöitä, mitkä edesauttavat oppilaiden korkean minäpystyvyyden kehittymistä.

Hypoteettisesti voisimme ajatella tilanteen, jossa oppilas on jo laulanut ennemminkin, ennen äänenmurrosta. Tällöin oppilaalle on muodostunut jo jonkin asteinen minäpystyvyys laulamiseen. Kun äänenmurros alkaa, niin jo aikaisemmin rakentunut minäpystyvyydenkokemus laulamiseen saattaa musertua. Miten opettaja pystyy toiminnallaan kannustamaan ja vahvistamaan

minäpystyvyydentunnetta, vaikka äänenmurros saattaakin aiheuttaa epävarmuutta omaa ääntä kohtaan. Opettajalla on suuri vastuu antaa nuorille turvallinen ilmapiiri kehittyäkseen, antaa rakentavaa palautetta sekä ennen kaikkea kannustaa. Turvallinen kouluympäristö mahdollistaa epäonnistumisen ja niistä oppimisen. Tutkielmassani pyrin tuomaan esiin kuorolaulun sekä positiivisen pedagogiikan mahdollistamat hyödyt tukea laulullista minäpystyvyyttä.

2 Tutkimusmenetelmä

Tässä luvussa esittelen tutkimusmenetelmäni ja tutkimuskysymykseni. Pohditaan myös kandidaatintutkielmani eettisyyttä ja tarkastellaan aineiston keruuta.

Kandidaatintutkielmani on narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus sallii kuitenkin myös uusien teorioiden rakentumisen ja mahdollistaa myös jo tutkitun asian uudelleen tutkimisen. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tuloksen saannin tarkoituksena on saada mahdollisimman laaja kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä. (Salminen, 2011.) Kasvatustieteet niin kuin muun muassa musiikkikasvatus ovat jatkuvasti kehittyviä tieteenaloja. Tämän vuoksi on syytä tarkastella myös jo tutkittuja asioita ja niiden tuloksia. Näin ajantasaistamme tutkimustietoa sekä annamme mahdollisuuden kehitykselle.

Tutkimuskysymykseni on:

1. *Vaikuttaako äänenmurros laululliseen minäpystyvyyteen?*

Alakysymyksenä:

2. *Millä keinoin laulullisen minäpystyvyyden laatua pystytään kehittämään musiikin tunteilla?*

Tiedonhaussa käytin hakusanoina muun muassa sanoja *positiivinen pedagogiikka, äänenmurros, yhteislaulu, yhteenkuuluvuuden tunne, minäpystyvyys, self-efficacy ja adolescent voice change*. Tiedonhakuun käytin tiedonhakualustoja: Oula-Finna, Ebsco Databases, Google Scholar ja aikaisempien opinnäytetöiden lähdeluetteloita. Tiedonhaussa nojaan myös Graham F. Welchin ”*The Oxford Handbook of Singing*” – kirjaan. Tutkimuksessani pyrin käyttämään mahdollisimman uusia tutkimustietoja. Varmistaakseni löytämieni tietojen luotettavuuden tarkistan lähteiden alkuperäisyyden ja pyrin pääsemään mahdollisimman lähelle itse teorioiden luojaisten tutkimuksia ja tutkimustuloksia. Tutkimuksessani olen huolellinen tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Käytän eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, arviointi- ja tutkimusmenetelmiä. Kunnioitan muiden tutkijoiden töitä ja saavutuksia, viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. (TENK:in HTK diat, ALLEA (2020)).

3 Teorettinen viitekehys

Seuraavissa kappaleissa esittelen tutkimukseni teoriaosuuden sekä keskeiset käsitteet: äänenmurros laulullinen minäpystyvyys, positiivinen pedagogiikka ja koulukuoro. Kerron ensin laulamisesta yläasteella ja 7–9- luokkalaisten laulamisen oppimistavoitteista. Tuon esille sen miksi yläasteikäisen tulisi laulaa. Sen jälkeen kerron äänenmurroksesta ja sen vaikutuksesta minäpystyvyyteen, josta päästään termiin laulullinen minäpystyvyys. Tämän jälkeen lähden tutkimaan positiivista pedagogiikkaa ja sitä, että voidaanko positiivisella pedagogiikalla edistää oppilaan minäpystyyden rakentumista. Lopuksi tarkastelen vielä koulukuoroa ja sen tuomaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, minäpystyvyyden rakentumisen mahdollistavana keinona, niin, että se palvelee myös laulamista, minäpystyvyyttä ja positiivista pedagogiikkaa, yhdistäen kandidaattitutkielmani keskeiset termit.

3.1 Laulaminen yläasteella

7–9- luokkalaisten äänenkäytön ja laulamisen oppimistavoitteeksi on asetettu seuraavanlaiset tavoitteet: ”Oppilas käyttää ääntään musiikillisen ilmaisun välineenä ja osallistuu yhteislauluun sovittaen osuutensa osaksi kokonaisuutta.” (Opetushallitus [OPH], 2014). Laulamiseen liittyviä tavoitteita on esimerkiksi terveen äänenkäytön oppiminen sekä yhteenkuuluvuuden tunteen tuominen ryhmään. Yhdessä laulaminen voi parhaimmillaan herättää yhteisöllisyyden tunnetta luokassa. Siksi jokaisen yläasteikäisen oppilaan tulisi laulaa. Peruskoulun 7.–9. luokilla alkaa näkymään yksilöllisiä sekä sukupuolten välisiä kehityseroja laulamisessa (Reisjärvi OPS, 2016.) Musiikkikasvattajan tulee ottaa nämä kehityserot huomioon, sillä ne vaikuttavat koulutyöhön.

3.2 Äänenmurros

Äänenmurros tarkoittaa äänen pysyvää madaltumista tytöillä sekä pojilla. Äänenmurros voi aiheuttaa äänen korkeuden hallitsematonta vaihtelua. Äänenmurros on fysiologinen ilmiö. Musiikkikasvattajana on tärkeää tuoda esille se, että äänenmurros on normaali fysiologinen ilmiö. Äänenmurros tarkoittaa lapsen äänen muuttumista aikuisen ääneksi (Otonkoski, 1983). Äänenmurros alkaa yleisimmin yläkouluikaisillä tytöillä ja pojilla, eli noin 13–15-vuotiailla. Äänenmurroksesta löytyy kahden eri sukupuolen välisiä eroja. Äänenmurroksen aikana testosteronitaso nousee pojilla ja estrogeenitaso nousee tytöillä (Pedersen 1997). Äänenmurroksen aikana ääniala madaltuu. Pojilla ääni laskee noin oktaavin verran ja tyttöjen ääni noin terssin verran, eli puolitoista tai kaksi sävelaskelta. (Otonkoski 1983).

Äänenmurros on fysiologinen ilmiö siksi, koska silloin ääntä muokkaavat elementit kasvavat. Ääntä muokkaavia elementtejä ovat rintakehä ja äänihuulet. Äänenmurros on jokaisella erilainen, sillä ääneen vaikuttavat eri kehonosat kasvavat jokaisella omaa tahtia. (Otonkoski, 1983). Esimerkiksi kun kurkunpää kasvaa, silloin myös äänihuulet kasvavat. Äänihuulten kasvaessa äänenkorkeus laskee. Eroavaisuuksia tässä on pojilla ja tytöillä. Pojilla äänenmurroksen vaiheessa kasvua tapahtuu enemmän kurkunpäässä tyttöihin verrattuna, siksi poikien äänenmurroksessa kuullaan enemmän muutosta, kuin tytöillä.

Äänenmurros saattaa aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä jännitystiloja. Musiikkikasvattaja voi purkaa jännitystiloja esimerkiksi rentoutus- ja hengitysharjoitusten avulla. (Hoffman, 2012). Jotta esimerkiksi rentoutusharjoitukset onnistuisivat parhaiten, on luokkahuoneessa oltava turvallinen ilmapiiri. Äänenmurros saattaa aiheuttaa epävarmuutta ja häpeää omaa ääntä kohtaan. Epävarmuus ja häpeä vaikuttavat negatiivisesti kehittyvään minäpystyvyyden laatuun.

Nuoret saattavat joutua ikätovereiden naurunalaiseksi äänenmurroksen takia. Tämä voi aiheuttaa psyykkisiä vaurioita, häpeää ja jopa lauluhalun menettämistä. (Rautamaa, 2012). Mikäli esimerkiksi murrosikäinen tyttö on epävarma oman äänensä suhteen, se kertoo usein heikosta itsevarmuudesta muillakin elämän osa-alueilla (Gackle, 2014.) Mikäli tytöt ovat epävarmoja omaa ääntänsä kohtaan, eli laullisen minäpystyvyydenlaatu on heikkoa, tytöt saattavat vähentää tai lopettaa laulamisen (Orton, 2018.) Pojilla äänenmurros saattaa myös aiheuttaa epävarmuutta omaa ääntä kohtaan, mikä vaikuttaa siihen, uskaltavatko pojat laulaa koulussa. Williamsin (2016) mukaan poikien lauluääni ja seksuaalisenidentiteetin ristiriitaisuus vaikuttaa laula-

misen osallistumiseen. Pojat kokevat, että äänenmurros on ns. symboli muutoksesta poikuu-
desta miehuuteen. Se, että toinen oppilas saattaisi kyseenalaistaa ikätoverinsa murrosiän kul-
kua, on yksi vaikuttavista tekijöistä nuoren pojan käyttäytymiseen. Laulamissa oman äänen-
käyttö ja epävarmuus sitä kohtaan, antaa ”mahdollisuuden” muille kuulla, miten murrosikä vai-
kuttaa minun ääneeni. Nuoret eivät halua erottautua ikätovereista (Aalberg, 2016.)

3.2.1 Poikien äänenmurros

Poikien äänenmurrosprosessi jaetaan kolmeen eri perustyyppiin: hyppymutaatioon, glissando-
mutaatioon ja kovaan mutaatioon. Hyppymutaatiossa äänenmurros tapahtuu nopeinten, eli ääni
muuttuu selkeästi, jolloin ääntä pystytään käyttämään lähes normaalisti. Hyppymutaatiolla tar-
koitetaan siis sitä, että äänenmurros tapahtuu ilman pitkä aikaisia äänen rekisterivaihdoksien
vaikeuksia. Glissandomutaatio on kaikista yleisin, jolloin äänialan lasku tapahtuu hitaammin,
kuin hyppymutaatiossa. Kovamutaatiossa tapahtuu äänenkatkeilua ja hallitsemattomuutta re-
kisterivaihtoalueilla. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi totut lapsen korkeat ylä-äänit toi-
mivat hyvin, mutta rekisterivaihdos matalaan aikuisen ääneen on vielä hallitsematonta. Kova-
mutaatio saattaa aiheuttaa äänihuulten ärtymistä. Kovan mutaation esiintyvyys on noin 16 pro-
sentilla pojista. (Hoffman, 2012). Poikien äänenmurroksesta halutaan puhua mieluummin
muuttuvana kuin murtuvana. Termi ”murtuva ääni” saatetaan tulkita negatiivisesti.

Esimerkiksi, jos poikaoppilas jatkaa laulamistaan sopraano (korkein äänialoista) äänessä,
vaikka puhe ääni viittaisi enemmän nuorta baritonia (keskikorkea miesääni), silloin kurkunpään
vaatimukset muuttuvat äärimmäisiksi. Jos tätä jatkuu paljon äänenmurroksen aikana, saattaa
tulla väliaikainen ääniromahdus ja mahdollisia ongelmia myöhemmällä iällä. Tämä on kuiten-
kin vain ääritapaus. Satunnainen ylärajan käyttö on hyvästä, sillä se edistää joustavuutta ylä-
alueella, eli vahvistaa falsetilla laulamista. (Williams & Harrison, 2016).

Tutkielmassani puhun enemmän poikien äänenmurroksesta, sillä poikien äänenmurroksen ai-
kana tapahtuvat muutokset ovat huomattavasti radikaalimpia kuin tyttöjen. Poikien äänenmur-
rokseen on myös mukauduttava tarkemmin sekä tyttöjen äänenmurrosta on tutkittu vähemmän.
Tämän takia tuon tutkielmassani esille enemmän asiaa poikien äänenmurroksesta, kuin tyttöjen
äänemurroksesta. Tyttöjen äänenmurroksesta löytyi kuitenkin seuraavanlaisia tutkimustulok-
sia.

3.2.2 Tyttöjen äänenmurros

Äänenmurros tapahtuu tytöillä noin 12–14 vuoden iässä. Verrattaessa tyttöjen äänenmurrosta poikien äänenmurrokseen tiedetään se, että tyttöjen äänenmurroksen tuoma muutos ei ole niin radikaali, mitä pojilla. Tyttöjen äänenmurros tapahtuu tasaisemmin, eli äänihuulet kasvavat tasaisemmin. Tyttöjen äänenmurrosta voi olla vaikeaa huomata. Selkeimmät merkit voivat olla äänen vuotoisuus ja äänialan tilapäinen kapeneminen (Koistinen, 2003.) Poikien äänenmurroksen tuomasta muutoksesta voidaan puhua niin, että yksittäinen väri, esimerkiksi sininen vaihtuisi toiseen väriin radikaalisti, esimerkiksi punaiseksi. Tyttöjen äänenmurrosta voidaan kuvata ”vain” värin sävyjen muutoksena. Äänenmurroksessa tyttöjen ääni käy kuitenkin samanlaisia fysiologisia muutoksia läpi, mitä pojat, kuten esimerkiksi: kurkunpään kasvu, äänihuulten pidentyminen ja paksuuntuminen, hengityskapasiteettien lisääntymisen koko ja tila äänikanavassa. The Oxford Handbook of Singing - kirjan luvussa 27. (Adolescent Girls’ Singing Development) tuotiin esille se, että koska tyttöjen äänen muutokset ovat hienovaraisempia, sen takia äänenkäytön opettajat ovat kiinnittäneet vähemmän huomiota tyttöjen äänen muutokseen, kuin mies äänen. Tätä voitaisiin soveltaa myös musiikin opettajan työhön. Myös tytöt kokevat äänenmurrosta. Ja vaikka äänenmurroksesta johtuvat muutokset ei kuulu niin radikaalisti tytöiltä, se ei vähennä mahdollisia psyykkisiä, minäpystyvyyteen vaikuttavia tekijöitä ja tuntemuksia.

3.3 Äänenmurroksen vaikutus minäpystyvyyteen

Lauluääni on ihmisen oma instrumentti, uniikki ja henkilökohtainen. Laulaminen on itsensä ilmaisemista ja luovaa toimintaa. Minäpystyvyyden tärkeys korostuu musiikin tunteilla tapahtuvassa laulamissa, sillä oppimismenetelmät vaativat oppilaalta usein heittäytymistä, luovuutta ja jopa rohkeutta.

Minäpystyvyys vaikuttaa ihmisen toimintaan. Minäpystyvyyden laatu vaikuttaa siihen, miten ihminen toimii eritilanteissa. Korkea minäpystyvyys lisää menestystä yksilöiden ja ihmisten välisissä tavoitteissa. Oppilas, jolla on korkea minäpystyvyys, on sinnikkäämpi, suhtautuu taikaskuihin joustavammin, uskoo omiin mahdollisuuksiinsa sekä tarttuu haastaviinkin tehtäviin. Korkea minäpystyvyys ennustaa myös korkeimpia arvosanoja sekä parempaa kouluviihtyvyyttä. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeimpiä lähteitä sille, minkälaisen minäpystyvyyden ihminen itselleen rakentaa. (Bandura, 1997). Korkea minäpystyvyys kertoo vahvasta uskosta

suoriutua erilaisista tehtävistä, kun taas matala minäpystyvyys on juuri päinvastainen. Korkean minäpystyvyyden omaava ihminen ei pelkää epäonnistua (Elliot, 2005.)

Mikäli ihminen ei usko pystyvänsä saavuttamaan haluamaansa tilannetta toiminnallaan, ei hänellä ole kannustimia tai motivaatiota toimia. Ihminen ohjaa elämäänsä ja toimii sen mukaan, miten hän uskoo itseensä ja henkilökohtaiseen pystyvyyteensä. (Bandura, 1997). Minäpystyvyys kertoo sen, kuinka paljon ihminen on valmis näkemään vaivaa ja kuinka sinnikkäästi jatkaa yrittämistä, vaikka kohtaakin haasteita (Aro, 2014.)

Wright (2005) kertoo, että äänenmurroksen kokevat tytöt ovat menettäneet luottamuksensa ääneensä äänenmurroksen aikana. Wright sitoo luottamuksen menettämiseen myös teini-ikäisen tytön itseluottamuksen puutteeseen. Äänenmurros ja itseidentiteetti liittyvät toisiinsa kiistattomasti. Teini-ikä on muutenkin aikaa, jolloin koetaan riittämättömyyden tunnetta ja halutaan ja haetaan hyväksyntää muilta ihmisiltä. Äänenmurros lisää negatiivista minäkuvaa, heikkoa itsetuntoa sekä lisää masennuksen riskiä. (Wright, 2005.) Tästä voidaan todeta se, että äänenmurroksella on psyykkisiä vaikutuksia nuoren oppilaan minäpystyvyyteen.

Lindeberg, (2004) on myös tutkinut äänenmurroksen vaikutusta laulamiseen. Tässä seuraavaksi pari esimerkkiä Lindbergin (2004) saamista tuloksista:

Poika-oppilas Pasi kertonut, että äänenmurros on vaikuttanut siihen, että kuinka puhtaasti hän voi laulaa. Pasi kertonut, että on ollut vielä seitsemännellä luokalla innokas laulaja, mutta laulaminen on vähentynyt selvästi kahdeksannella luokalla, äänenmurroksen takia. Äänenmurroksen jälkeen laulaminen ei ollutkaan enää niin myönteinen kokemus Pasille. (Lindeberg, 2004.) Lindebergin (2004) mukaan kukaan haastateltavista tytöistä ei sanonut, että äänenmurros vaikuttaisi heidän laulamiseensa, joten tytöt jatkoivat laulamistaan normaalisti. Myös esimerkiksi Rautamaa (2012) on tutkinut seitsemäsluokkalaisten kokemuksia laulamisesta sekä äänenmurroksen vaikutusta laulamiseen. Tässä suora lainaus Rautamaan (2012) Pro Gradusta, jossa poikaoppilas kertoo omasta kokemuksestaan äänenmurroksesta ja sen tuomista kukoista:

Poika-oppilas 1.: ”No niin, joskus se on silleen ihan outo, että vähän menee niinku, joskus tulee semmosia aivan ihmeellisiä ääniä, että se niinku menee tonne ylös ja sitte se tippuu taas alas”. S.57.

3.4 Laulullinen minäpystyvyys

Laulullinen minäpystyvyys ei ole oikea käsite tai sitä ei olla määritelty. Laulullinen minäpystyvyys kuitenkin kuvaa kaikista parhaiten minäpystyvyyttä, mikä kehittyy laulamiseen ja laulamissa. Mutta, esimerkiksi Peppi Lari (2018) on maininnut ”käsitteen” laulullinen minäpystyvyys, omassa opinnäytetyössään. Niin kuin minkä tahansa tekemisen minäpystyvyys rakentuu omasta uskomuksesta onnistua erilaisissa tehtävissä ja saatavasta palautteesta, niin on myös laullisessa minäpystyvyydessä. Laulullinen minäpystyvyys kehittyy oikeaan suuntaan, mikäli oppilas saa onnistumisen kokemuksia ja saa positiivista ja rakentavaa palautetta opettajalta. Korkean minäpystyvyyden omaava ihminen ei pelkää epäonnistua. Eli mikäli oppilaalla on matala minäpystyvyys, hän saattaa pelätä epäonnistumista niin paljon, ettei halua tai uskalla osallistua tekemiseen. Näin oppilas voi tuntea itsensä irralliseksi ja estää itse itseltään mahdollisuuden onnistua ja oppia. Esimerkiksi kevätjuhlan konsertissa, jos oppilas ei uskalla laulaa suvivirttä, koska laullinen minäpystyvyys on matala, saattaa oppilas jäädä tuntematta ja kokematta yhteislaulun tuomaa yhteenkuuluvuutta.

3.5 Positiivinen pedagogiikka

Seuraavaksi tarkastelen positiivisen pedagogiikan mahdollistamia keinoja kehittää laullista minäpystyvyyttä.

3.5.1 Konstruktivismi

Positiivinen pedagogiikka juurtaa juurensa konstruktivisesta oppimiskäsityksestä. Konstruktivisessa oppimiskäsityksessä oppija muokkaa maailman kuvaa jo aiemmin opitun tiedon päälle. Positiivisessa pedagogiikassa tavoitteena on ymmärtää lasta hänen oman mielenmaisemansa näkökulmasta. (Avola & Pentikäinen, 2019). Konstruktivistinen oppimisteoria on autenttinen eli arkipäivän oppimisen malli. Tällä tarkoitetaan tilanteita, mitkä tapahtuvat lapsen jokapäiväisessä arkielämässä. Tutkimuksien mukaan arkioppimista hyödyntävä pedagogiikka edistää oppilaiden motivaatiota. (Hujala & Turja, 2020).

3.5.2 Positiivinen psykologia

Positiivinen pedagogiikka on siis tietynlainen tapa ja toimintamalli mikä on peräisin positiivisesta psykologiasta. Positiivinen psykologia keskittyy ihmisen vahvuuksiin, myönteiseen ajatteluun, sekä henkilön voimavaroihin sen sijaan, että keskittyttäisiin vain ihmismielen varjopuoliin. Positiivisesta pedagogiikasta puhutaan usein terminä pedagoginen rakkaus. Jokaisen lapsen kuuluisi kokea pedagogista rakkautta riippumatta hänen persoonallisuudestaan, kyvyistään, etnisestä taustastaan tai esimerkiksi vanhempiansa sosiaalisesta asemasta. Positiivinen pedagogiikka pyrkii mahdollistamaan yksilön ja yhteisön kokonaisvaltaisen kukoistuksen. (Leskisenoja, 2019). Positiivinen pedagogiikka edesauttaa luokan ryhmähenkeä, turvallista ilmapiiriä sekä opettajan ja oppilaiden hyvinvointia. Koikkalainen ja Tommila (2018) kertovat, että palautteen antaminen edistää oppilaan minäpystyvyyttä.

Ihmiset ovat taipuvaisia ajattelemaan negatiivisesti, eli keskitymme ja huomaamme enemmän negatiivisia asioita (Leskisenoja, 2019). Sana ”positiivinen pedagogiikka” saattaa aiheuttaa ideologian leiman. Tämä on kuitenkin virheellinen tulkinta. Positiivisesta pedagogiikasta voitaisiin myös käyttää esimerkiksi termiä hyvinvoinnin psykologia. Näin ollen termistä voitaisiin ymmärtää paremmin se, että pyrkimys on selvittää miten meistä jokainen voi vaikuttaa itseemme ja toisten ihmisten mielenterveyteen positiivisesti. (Avola & Pentikäinen, 2019).

3.5.3 Positiivinen pedagogiikka

Professori Martin Seligman kehitti positiivisen pedagogiikan noin 2000-luvulla. Maailmalla käytetään termiä positiivinen kasvatus, Suomessa taas positiivinen pedagogiikka. Seligmanin tarkoituksena oli tuoda hyvinvoinnin opetusta kouluissa yhtä tärkeäksi, kuin muidenkin kouluaineiden tärkeys. Seligman lähti korostamaan hyvinvointiopetuksen tärkeyttä muun muassa siksi, koska nuorten mielenterveysongelmat olivat kasvussa. Nykypäivänkin tilastot osoittavat, että Suomessa psykiatrisen sairaanhoidon tarve on kasvanut nuorten keskuudessa. Tämän takia on tärkeää, että jo kouluissa opetettaisiin hyvinvointistrategioita, joiden avulla oppilaat itse voisivat edistää hyvinvointiaan. (Leskisenoja, 2019).

Seligmanin mukaan positiivinen pedagogiikka ei ole riippuvainen lisä resursseista tai hyvästä taloudellisesta tilanteesta. Positiivisessa pedagogiikassa pyritään muuttamaan ongelmakeskeisyys ratkaisukeskeisyydeksi (Avola & Pentikäinen, 2019). Keskeisintä on huomata ihmisen

omat erikoislaadut sekä käyttää myönteistä toimintamallia kieltämisen sijaan (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2019).

Hyvinvoiva ihminen on usein luovempi, oppii paremmin sekä ongelmien ratkaisukyvyt paranevat (Leskisenoja, 2019). Positiivinen pedagogiikka edistää hyvinvointia, mikä taas edistää oppimiskokemuksia (Avola & Pentikäinen, 2019). Lapsuusvuosien hyvinvointi on sidoksissa aikuisuuteen. Lapsuudessa koettu emotionaalinen hyvinvointi edesauttaa onnellisempaa ja tasapainoisempaa aikuisuutta (Leskisenoja, 2019).

Positiivisessa pedagogiikassa ei ole kuitenkaan tarkoitus nähdä kaikkia asioita positiivisesti, peitellä epämielisiä tunteita tai kehua oppilasta huonosta käytöksestä. Positiivisessa pedagogiikassa ei jätetä epähuomioon vastoinkäymisiä tai epäonnistumisia. Positiivisessa pedagogiikassa jonkin asian osaamattomuus nähdään mahdollisuutena oppia, kehittyä ja kasvaa. (Kumpulainen ym., 2014).

3.5.4 Positiivinen pedagogiikka musiikintunneilla

Musiikkiluokassa oppiminen on luovaa toimintaa. Musiikkiluokassa soitetaan yhdessä ja erikseen. Musiikkiluokassa voi olla erilaisia kokoonpanoja, kuten bändejä, kuoroja, lauluyhtyeitä tai muita. Musiikintunnit vaativat turvallisen ja kannustavan ilmapiirin. Tarkoituksena on, että oppilas kykenee osallistumaan, kehittymään sekä olemaan oma itsensä. Kasvattaja on tekijä, joka pystyy tarjoamaan oppilaille turvallisen ilmapiirin sekä oikeanlaiset oppimis- ja opetusmenetelmät. Positiivinen pedagogiikka mahdollistaa itsensä toteuttamisen sekä tunteiden ja kokemusten ilmaisun. Positiivisessa pedagogiikassa pyritään mahdollistamaan oppilaan itsensä ilmaiseminen (Kumpulainen ym., 2014). Positiivinen pedagogiikka pyrkii turvalliseen ja kannustavaan ilmapiiriin (Leskisenoja, 2016), eli mahdollistamaan tilan, jossa olla omana itsenään, jolloin saadaan kaikki hyöty irti musiikista. Monelle yläasteikäiselle musiikki saattaa olla enemmän kuin harrastus, se voi olla elämän tapa ja unelma, jota haluaisivat tehdä tulevaisuudessa työkseen. Opettajalla on siis suuri vastuu antaa nuorille turvallinen ilmapiiri kehittyäkseen, antaa rakentavaa palautetta sekä ennen kaikkea kannustaa. Turvallinen kouluympäristö mahdollistaa epäonnistumisen ja niistä oppimisen. Musiikki on luovaa toimintaa. Tämän takia on tärkeää, että luokkahuoneessa vallitsee turvallinen ilmapiiri. Mikäli musiikillisesta toiminnasta tulee suorittamista, se voi vähentää musiikin tuomaa iloa ja yhteisöllisyyttä. Korkean minäpystyvyyden tärkeys korostuu musiikin tunteilla, sillä oppimismenetelmät vaativat oppilaalta usein heittäytymistä, luovuutta ja jopa rohkeutta.

Missä tahansa yhteisessä tekemisessä onnistuminen on todennäköisempää silloin, kun pohjalla on myönteinen ja kunnioittava ilmapiiri (Leskisenoja, 2019.) Kaikki positiiviset tunnetilat lisäävät yhteisöjen hyvinvointia, oppimista ja onnistumista (Uusitalo-Malmivaara, 2014). Positiiviset kokemukset rakentavat ihmisten välistä yhteisöllisyyttä (Sajaniemi & Mäkelä, 2014.)

3.5.5 Positiivinen pedagogiikka laulamisesa

Knighin (1999) mukaan ihmiset jaetaan kahteen eri ryhmään: niihin, jotka ”osaavat laulaa” ja ne, jotka ”eivät osaa laulaa”. Tällainen ajattelumalli itsestään laulajana, johtaa juurensa esimerkiksi lapsuuden emotionaalisista traumoista. Singing and Vocal Development – luvussa nostettiin esille erilaisia tapauksia menneistä musiikin tunteista, joissa opettaja on nolannut ja ”lokeroinut” oppilaan huonoksi laulajaksi tai osaamattomaksi. Graham F. Welchin (2019) mukaan yhdessä lontoolaisessa yliopistossa alettiin pitämään kuoroa aikuisille ”ei-osaaville” laulajille. Tämä kuoro todisti sen, että laulua voidaan vahvistaa ja, että lapsuuden musiikillisia traumoja voidaan käsitellä musiikin avulla. Keinona oli tuottaa uusia onnistumisen kokemuksia. Lapsuudessa koettujen traumaattisten kommenttien lisäksi, aikuisten virheelliset odotukset voivat aiheuttaa ongelmia. Mikäli vanhemman odotukset laulamisesa ovat lapsen tasoon nähden vääräntasoiset ja lapselle annetaan huonoa palautetta, saattaa se vaikuttaa lapsen omaan laululliseen minäpystyvyyteen. (Cooksey ja Welch, 1998). Kirjan luvussa väitetään, että sosiaalisesti syntyvien laulujen ”epäonnistuminen” vähenisi, mikäli tietoisuus kasvaa siitä, että a) kuinka laulutaito kehittyy, b) kuinka samanikäiset lapset voivat olla eri kehitysvaiheessa ja c) miten tarjota parhaiten kehittävää laulutoimintaa. (Graham F. Welch, 2019).

Halusin nostaa tämän esille siksi, että tässä nähdään opettajan palautteen antamisen merkitys. Edellisessä kappaleessa nähdään siis positiivisen pedagogiikan tärkeys. Nähdään se, kuinka tärkeää on, että palautteen antaminen tapahtuu positiivisesti. Yhdellä kommentilla voi olla suuri merkitys ihmisen minäpystyvyyteen. Eli tästä kaikesta voitaisiin päätellä niin, että kannustava palaute ottaen pyydetyn laulun ja oppilaan omatun tason suhde toisiinsa huomioon, on tärkeää laulullisen minäpystyvyyden kehittymisen kannalta. Ava Nummisen (2009) mukaan jokainen voi kehittää laulutaitoaan lähtötasosta tai iästä riippumatta eikä mikään yksittäinen testitilanne kerro ihmisen kyvystä kehittyä. Edellisessä kappaleessa tuli ilmi myös se, että vaikka ihmisellä olisi aikaisemmin jopa traumaattisia kokemuksia laulamisesa liittyen, sitä asiaa voidaan käsitellä ja muovata parempaan suuntaan mahdollistamalla heille onnistumisen

kokemuksia laulamissa. Tästä päästään seuraavaan aiheeseen, eli kuorolauluun, yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä niiden vaikutukseen laulliseen minäpystyvyyteen.

3.6 Koulukuoro ja yhteenkuuluvuuden tunne

Tarkastellaan koulukuoroa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta hyödyntäen kehittää laullista minäpystyvyyttä. Musiikki itsessään jo yhdistää ihmisiä (Kosonen, 2009). Yhteislaulaminen, kuten esimerkiksi kuorossa laulaminen on musiikillista, sosiaalista toimintaa. Ja yhdessä tekeminen lisää sosiaalista pääomaa. Laulaminen itsessään on oman persoonan ilmaisemista. (Faulkner, 2013.) Yhteislaulaminen mahdollistaa yhteenkuuluvuuden tunteen kokemista, musiikkikulttuurista yhteenkuuluvuutta. Jokaisella ihmisellä on oma sosiaalinen identiteetti, joita he haluavat päästä ruokkimaan. Kuorossa jokainen saa olla osa jotain, omana itsenään. Sosiaalista identiteettiä ruokkii siis kuorossa laulaminen, mutta myös positiivinen kokemus esiintymisestä, eli onnistumisen kokemus. Kuorossa laulaminen on ihmisen kokonaisvaltaista hoitoa. Ilman lauluääntä uskotaan, että persoonallisuus kuolee (Emberly, 2009.)

Musiikintunneilla saatetaan järjestää isompiakin projekteja ja konsertteja. Nikkasen (2014) mukaan, yhteiset konsertit vaikuttavat yhteisöllisyyteen, mikä näkyy sosiaalisena hyvinvointina. Salmisen (2021) mukaan esimerkiksi kuoron äänitysprojektit antavat oppilaille yhteisen tavoitteen. Yhteinen tavoite sitouttaa ryhmän jäseniä. Yhdessä laulaminen voi antaa oppilaille onnistumisen tunnetta, kun esimerkiksi jokin koulunjuhla on saatu päätökseen. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeimpiä lähteitä sille, minkälaisen minäpystyyden ihminen itselleen rakentaa (Bandura 1997). Esimerkiksi kuoro saattaa kohdata vaikean kappaleen ja saattaa aluksi epäillä kykyjään esittää sitä konsertissa. Mikäli kuoro onnistuu hyvin, onnistumisen tunne voi olla vahva minäpystyvyyttä edistävä tekijä. Mutta, jos kuoro taas epäonnistuu, sillä saattaa olla päinvastaiset vaikutukset (Theorell, 2018.). Hyypään (2017) tutkimuksen tuloksen mukaan kuorolaulu voi olla tärkeä osa sosiaalisen pääoman lisääntymistä, mikä voi selittää esimerkiksi suomalaisten pidempää elinikää. Musiikilliset esiintymiset ja projektit mahdollistavat merkityksellisyden kokemuksia. Ulla Sipola (2012) on tutkinut, että musiikin opetuksessa esimerkiksi yhteislaulut ja koulun juhlat ovat konkreettisia välineitä edesauttaa luokan yhteisöllisyyttä. Yhteislaululla ja yhteisien projektien avulla on suurempi mahdollisuus siihen, että nuori kokee olevansa osa yhteisöä. Kokemattomat laulajat voivat kokea pelkoa laulaessaan ryhmässä. Tämä voi uhata ryhmälaulusta saatavia hyviä vaikutuksia. Tähän

voi vaikuttaa äänenmurroksen tuomat epävarmuudet omaan ääneensä. Siksi on tärkeää, että opettaja kannustaa oppilaita mukaan ryhmälauluun. Hyviä biologisia vaikutuksia on esimerkiksi kuoroharjoittelun aikana oksitosiinin erittymisen lisääntyminen. Ryhmässä laulaminen esimerkiksi kuoroharjoittelun aikana stimuloi oksitosiinin eritystä voimakkaammin kuin samassa ryhmässä jutteleminen. Kun ihminen kokee vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta hänellä, on myös samanaikaisesti korkeat oksitosiinipitoisuudet. Oksitosiini vaimentaa muun muassa ahdistusta ja kipua. (Feldman 2011, Kreutz 2014). Monet ihmiset kertovat tuntevansa lisääntyneitä hyvinvointia laulaessaan kuorossa (Theorell, 2018.)

Bailey ja Davidson (2005) ovat kehittäneet mallin ryhmälaulusessioihin ja ryhmälauluesityksiin osallistumisen myönteisistä vaikutuksista. He tunnistivat neljä erillistä arvoaluetta: (1) kliiniset ja terapeuttiset hyödyt, (2) ryhmäprosessiin liittyvät edut, (3) kuoron/yleisön vastavuoroisuuteen liittyvät edut ja (4) kognitiiviset edut. Kliinisenä ja terapeuttisena hyötynä Bailey ja Davidson (2005) löysivät esimerkiksi emotionaalisen tasapainon lisääntymisen. Ryhmäprosessiin liittyvä hyöty on esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen eli sosiaalisen pääoman lisääntyminen. Kuoron/yleisön vastavuoroisuuteen liittyvää hyötyä on esimerkiksi se, että ihminen voi kokea itsensä johonkin kuuluvaksi, erilaisissa kuoro esityksissä, niin kuunteelijana kuin myös laulajana. Kognitiivisia etuja on esimerkiksi se, että ihmiset kokevat kehittyvänsä kuorossa valtavasti sekä oppivat toisiltaan. Heidän tutkimuksensa havainnollistaa sen, että ryhmälaulu ja esiintyminen voivat tuottaa tyydyttäviä ja terapeuttisia tuntemuksia silloinkin, kun laulamisen taso ja laatu on keskinkertainen. (Bailey ja Davidson, 2005.) Eli yhteislaulamisesta saatujen neljän erillisen arvoalueen täyttyminen, ei ole riippuvaisia laulun tasosta ja laadusta.

4 Tulokset

Tässä luvussa käyn läpi tutkimuskysymykseni ja niihin saadut tulokset.

4.1 Äänenmurroksen vaikutus laulliseen minäpystyvyyteen

Tutkimuskysymys:

Vaikuttaako äänenmurros laulliseen minäpystyvyyteen?

Löysin Larin (2018) opinnäytetyöstä termin laullinen minäpystyvyys. Larin (2018) opinnäytetyössä tuotiin esille se, että termi laullinen minäpystyvyys ei ole oikea käsite. Tämä termi kuitenkin kuvaa parhaiten sitä minäpystyvyyttä, mitä käsittelen tässä kandidaatin tutkielmasani. Tutkin lauluun syntyvää minäpystyvyyttä, joten siksi termi laullinen minäpystyvyys on siihen sopiva termi.

Tytöt saattavat menettää luottamustaan omaan ääneensä, äänenmurroksen takia. Äänenmurros voi lisätä heikkoa itsetuntoa, negatiivista minäkuvaa ja lisää masennuksen riskiä. (Wright, 2005.) Äänenmurroksesta johtuvat äänen kontrolloimattomat oikut saattavat johtaa siihen, että nuori joutuu ikätovereiden naurunalaiseksi. Tällainen tilanne saattaa aiheuttaa häpeää, psyykkisiä vaurioita ja jopa lauluhalun menettämistä (Rautamaa, 2012). Eli mikäli oppilas on epävarma omaa ääntänsä kohtaan, niin oppilas saattaa vähentää tai jopa lopettaa laulamisen (Orton, 2018.) Eli tässä vaiheessa nuoren laullinen minäpystyvyys on horjunut. Äänenmurroksesta johtuva poikien lauluäänen häpeä johtuu lauluäänen ja seksuaalisenidentiteetin ristiriitaisuudesta. Tällä tarkoitetaan sitä, että äänenmurros koetaan symbolina, mikä kuvastaa muutosta poikuudesta miehuudeksi. Poika-oppilas saattaa tuntea sen häpeälliseksi, että joku ikätovereista kuulee hänen äänestään sen, että hän käy läpi nyt murrosikää ja sen tuomia haasteita. (Williams, 2016.) Nuoret eivät halua erottua ikätovereistaan (Aalberg, 2016.)

Minäpystyvyyden laatu kertoo sen, miten ihminen toimii eri tilanteissa. Banduran (1997) mukaan ihminen näkee vaivaa ja jatkaa sinnikkäämmin yrittämistä, vaikka kohtaakin haasteita, silloin kun minäpystyvyyden laatu on korkea. Tästä voitaisiin siis tehdä sellainen johtopäätös, että mikäli oppilas lopettaa laulamisen, koska hän on epävarma lauluäänestään, on hänen laullinen minäpystyvyytensä silloin siis horjunut. Banduran (1997) mukaan ihminen toimii sen

mukaan, miten hän uskoo henkilökohtaiseen pystyvyyteensä. Tämä myös vahvistaa aikaisempaa johtopäätöstäni siitä, että mikäli oppilas vähentää laulamista äänenmurroksen vaiheessa, voi äänenmurros vaikuttaa laulullisen minäpystyvyyden horjuttamiseen.

Onnistumisen kokemukset vaikuttavat siihen, minkälaisen minäpystyvyyden ihminen itselleen rakentaa. Mikäli oppilas saa onnistumisen kokemuksia tekemisessään, hänen minäpystyvyytensä vahvistuu. (Bandura, 1977.) Mutta, mikäli palataan taas tilanteeseen, jossa ikätoverit nauravat oppilaalle, jonka äänestä kuuluu äänenmurros ja sen tuomat haasteet, se saattaa tehdä tilanteesta epämiellyttävän. Epämiellyttävä muisto ja onnistumisen kokemuksen saamatta jääminen horjuttaa minäpystyvyyttä. Lindebergin (2007) pro-gradututkimus osoitti myös sen, että äänenmurroksella on vaikutusta siihen, haluaako tai uskaltaako oppilas laulaa. Lindbergin tutkimustulokset osoittivat myös sen, että tyttöoppilas saattaa kokea myös niin, että äänenmurroksesta ei ole mitään haittaa, eli laulaminen jatkuu normaalina. Eli se, että vaikuttaako äänenmurros laululliseen minäpystyvyyteen, on riippuvainen yksilön omasta kokemuksestaan ja aikaisemmasta laulullisen minäpystyvyyden laadusta. Äänenmurros voi siis vaikuttaa laululliseen minäpystyvyyteen, mutta se voi olla myös vaikuttamatta siihen.

4.2 Laulullisen minäpystyvyyden laadun kehittämisen keinot

Tutkimuskysymys:

Millä keinoin laulullisen minäpystyvyyden laatua pystytään kehittämään musiikin tunneilla?

Positiivisessa pedagogiikassa on tarkoitus huomata ihmisen erikoislaadut sekä käyttää myönteistä toimintamalli kieltämisen sijaan (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2019.) Kun ilmapiiri ja palautteen anto on myönteistä, saadaan onnistumisen kokemuksia. Banduran (1997) mukaan juuri nämä onnistumisen kokemukset ovat tärkeimpiä lähteitä sille, että minkälaisen minäpystyvyyden ihminen itselleen rakentaa. Eli palautteen antaminen ja kannustaminen ovat tärkeitä rooleja minäpystyvyyden rakentamisen kannalta. Kandidaatintutkielmani tutkimustuloksissa todetaan, että palautteen antaminen edistää oppilaan minäpystyvyyttä (Koikkalainen & Tommila, 2018.) Positiiviset tunnetilat lisäävät esimerkiksi onnistumista ja yhteisöjen hyvinvointi (Uusitalo-Malmivaara, 2014.) Ne myös rakentavat ihmisten välistä yhteisöllisyyttä (Sajaniemi & Mäkelä, 2014.)

Minäpystyvyys rakentuu onnistumisen kokemuksella. Koska tarkastellaan laulullista minäpystyvyyttä, tarvitaan siis onnistumisen kokemuksia laulamista. Toinen keino vahvistaa laulullista minäpystyvyyttä on koulukuoro ja sen tuomat onnistumisen kokemukset ja yhteenkuuluvuuden tunne. Musiikki jo itsessään yhdistää ihmisiä (Kosonen, 2009.) Esimerkiksi kuoron äänitysprojektit voivat antaa oppilaille yhteisen tavoitteen, mikä sitouttaa ryhmän jäseniä. (Salminen, 2021.) Yhdessä tekeminen, laulaminen ja onnistuminen mahdollistaa onnistumisen kokemuksen, mikä taas rakentaa minäpystyvyyttä. Jokaisen onnistumiskerran jälkeen, ihminen on varmempi omasta tekemisestään ja silloin pystyy vastaanottamaan paremmin esimerkiksi yhteislaulun tuomat yhteisöllisyyden tunteet. Yhteiset konsertit vaikuttavat yhteisöllisyyteen, mikä näkyy taas sosiaalisena hyvinvointina (Nikkanen, 2014.) Ulla Sipolan (2012) mukaan yhteislaulut ovat konkreettinen väline edistää luokan yhteisöllisyyttä. Kokemattomat laulajat voivat tuntea pelkoa laulaa. Yhdessä laulaminen voi kuitenkin olla pienempi kynnyksen laulamiseksi, koska se tapahtuu yhdessä. Pelko laulamiseen voi johtua äänenmurroksesta. Yhteisöllisyyden lisääntymisen lisäksi yhteislaululla on myös tutkittuja biologisia vaikutuksia, kuten oksitosiinin erittymisen lisääntyminen (Feldman, 2011.) Monet ihmiset myös kokevat, että kuorossa laulaminen lisää heidän hyvinvointiaan (Theorell, 2018.). Hyvinvoiva ihminen on taas luovempi ja oppii paremmin. Musiikintunneilla luovuus ja sen päästäminen vapaaksi on tärkeää. (Leskinen, 2019.) Yhteisten konserttien lisäksi myös positiivinen pedagogiikka edistää hyvinvointia mikä edistää oppimiskokemuksia. (Avola & Pentikäinen, 2019.) Eli voidaan ajatella positiivista pedagogiikkaa ja koulukuoron toimintaa niin, että niillä molemmilla on sama päämäärä: edistää oppilaan uskomustaan itsestään ja omista kyvyistään. Positiivisella pedagogiikalla se tapahtuu kannustamisella ja positiivisen palautteen antamisella. Koulukuoron toiminnalla se tapahtuu onnistumisen kokemuksilla sekä yhteenkuuluvuuden tunteella.

Mikäli oppilas omaa korkean minäpystyvyyden, voidaan ennustaa hänelle myös korkeimpia arvosanoja sekä parempaa kouluviihtyvyyttä. Minäpystyvyyden laatu kertoo sen, että miten ihminen toimii erilaisissa tilanteissa. Oppilas, joka omaa korkean minäpystyvyyden, on sinnikkäämpi, uskoo omiin mahdollisuuksiinsa, on sinnikkäämpi ja tarttuu haastavinkin tehtäviin. (Bandura, 1997.) Eli minäpystyvyyden laadun kehittämistä keinoja on. Eli opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaan minäpystyvyyteen positiivisesti muun muassa positiivisen pedagogiikan ja koulukuoron keinoin.

5 Pohdinta

Tutkimusongelman ratkaiseminen oli itsessään helppoa, mikäli tarkastellaan sitä, että vaikuttaako äänenmurros laululliseen minäpystyvyyteen. Siitä oli erilaisia tutkimustuloksia. Tutkimustuloksissa todettiin, että äänenmurros aiheuttaa epävarmuutta, eli horjuttaa minäpystyvyyttä. Tuli myös ilmi, että äänenmurros ei välttämättä aina vaikuta negatiivisesti laulamiseen ja laulullisiin kokemuksiin, joten laulullisen minäpystyvyyden horjumisen riippuu ihmisen omasta kokemuksesta, niin kuin minäpystyvyyden sen kertookin. (Lindeberg, 2004.) Tutkielmani alakysymyksen ratkaiseminen oli kokonaisuudessaan hieman hankalaa, koska aihe oli laaja ja jouduin käyttämään siihen montaa eri teoriaa ja termiä päästäkseni lopputulokseen. Tutkimukseni ei lisännyt niinkään tietoa, enemmänkin todisti jo aikaisemmin tutkittuja tutkimustuloksia. Kandidaatintutkielmassani minun piti kuitenkin soveltaa positiivista pedagogiikkaa ja Banduran minäpystyvyysteoriaan, rajattuna se vielä yläasteikäisiin oppijoihin ja äänenmurroksen tuomiin haasteisiin. Tutkielmassani nostin myös hieman koulukuoron tuomia laulullista minäpystyvyyttä rakentavia tekijöitä. Toin kuorolaulun lisäksi tutkielmaani siksi, koska halusin tuoda esille jonkin laulamiseen liittyvän konkreettisen välineen, mikä kehittää laulullista minäpystyvyyttä. Kuorolaulu ei ehkä itsessään rakenna minäpystyvyyttä, mutta sen avulla oppilas voi saada matalalla kynnyksellä laulullisen onnistumisen kokemuksen, jos verrataan esimerkiksi luokan edessä yksin laulamiseen.

Tutkimuksen tulokset ovat jossain määrin yleistettävissä ja sovellettavissa. Esimerkiksi musiikkikasvattajat voisivat käyttää tämän tutkimuksen tietoa hyväksi. Voitaisiin käyttää äänenmurroksesta kerrottuja asioita ja sen esiin tuomisen tärkeyttä, että äänenmurros on normaali fysiologinen ilmiö. (Otonkoski, 1983.) Äänenmurroksen pitäisi olla asia, mitä ei tarvitse hävetä, sillä se on normaali ilmiö, minkä jokainen ihminen käy läpi. Musiikkikasvattajan on hyvä muistaa se perimmäinen syy sille, miksi on tärkeää, että oppilas voi osallistua esimerkiksi koulukuoron toimintaan. Yksinkertaisin syy löytyy sille opetushallituksen tuomista kriteereistä 7.-9. luokkalaisten oppimistavoitteille. Sen lisäksi tutkielmassani on löytynyt syiksi esimerkiksi onnistumisen kokemukset ja sen kautta laulullisen minäpystyvyyden rakentuminen. Kandidaatintutkielmani puhuu sen puolesta, että positiivinen pedagogiikka mahdollistaa oppilaan kannustamisen niin, että se vahvistaa oppilaan minäpystyvyyttä. Toinen laulullista minäpystyvyyttä edistävä tekijä on mahdollistaa matalalla kynnyksellä jokaiselle oppilaalle tasavertainen onnistumisen kokemus. Tällainen voitaisiin mahdollistaa esimerkiksi kuorolauluna yhteisessä konsertissa.

Kandidaatintutkielmassani olisin voinut tehdä toisin esimerkiksi sen, että olisin rajannut aihetta vielä tarkemmin. Tulevan Pro Graduni mahdollisena tutkimusaiheena voisi olla nuorten oma kokemusta siitä, että onko äänenmurroksella vaikutusta uskallukseen laulaa? Tai miten oppilas kokee, että heitä voidaan parhaiten kannustaa laulamaan? Tai onko äänenmurroksen vaikutuksessa laulamiseen eroavaisuuksia eri sukupuolilla?

Kandidaatintutkielmani tarkoituksena oli tuoda tietoon äänenmurroksen tuomat psyykkiset haasteet ja sen myötä laulullisen minäpystyvyyden horjuminen. Lähdin tutkimaan positiivista pedagogiikkaa, sillä se on ajankohtainen aihe kasvatustieteessä, eikä siitä ole tehty tarpeeksi tutkimuksia. SeAMK:n julkaiseman blogin (ILOA JA INNOSTUSTA! Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa, (2021) mukaan positiivinen pedagogiikka on kasvatusalalla uusi asia. Tästä siis olettaen se, että positiivisesta pedagogiikasta ei ole tehty vielä paljoakaan tutkimuksia. Soveltamisen jälkeen kandidaatintutkielmani vahvistaa sitä, että positiivisella pedagogiikalla on mahdollisesti positiivisia vaikutteita oppilaan minäpystyvyyden kehitykselle. Otin kuorolaulun tukeakseni sitä ajatusta, miksi laulaminen on tärkeää ja miksi ylipäätään on tärkeää tutkia laullista minäpystyvyyttä. Ja lähdin liikkeelle ensin äänenmurroksen tuomista haasteista, jotta ne voitaisiin poistaa ja päästäisiin mahdollisimman lähelle tilannetta, jossa oppilas on kykenevä laulamaan kuorossa ja täten saa siitä kaiken sosiaalisen ja emotionaalisen hyödyn irti.

Kandidaatintutkielmani alussa esitin hypoteesin. Kuviteltiin tilanne, jossa oppilas on laulanut ennemminkin, jo ennen äänenmurrosta. Tällöin oppilaalle oli jo muodostunut jonkin asteinen minäpystyvyys laulamiseen. Kun äänenmurros alkoi, niin jo aikaisemmin rakentunut minäpystyvyyden laatu laulamiseen alkoi musertua. Hypoteesin kysymys oli; ”Miten opettaja pystyy toiminnallaan kannustamaan ja vahvistamaan minäpystyvyydentunnetta, vaikka äänenmurros saattaisikin aiheuttaa epävarmuutta? Tutkimustulosten perusteella rakentavalla palautteella on suuri merkitys ja täten pystytään vaikuttamaan positiivisesti oppilaan laulliseen minäpystyvyyteen. Oppilas tarvitsee hyvää ja rakentavaa palautetta opettajaltaan. Positiivisen pedagogiikan idea on juuri se, että huomautetaan oppilasta mieluummin hänen onnistumisistaan, kuin epäkohdistaan. Toinen keino on se, että opettaja mahdollistaa onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemuksia oppilas voi saada helposti esimerkiksi koulukuoron yhteisestä onnistuneesta kevätjuhlakonsertista. Kuorossa laulaminen voi olla äänenmurroksen aikana myös helpompaa kuin yksin laulaminen. Siksi sanon, että koulukuorossa laulaminen ja onnistumisen kokemuksen saaminen voisi olla helpompaa, kuin yksin laulaminen äänenmurroksen vaiheessa, mikäli oppilas on epävarma äänestään. Opettaja pystyy kehittämään oppilaan minäpystyvyyttä

kannustamalla, antamalla palautetta sekä mahdollistamalla onnistumisen kokemuksia oppilaille. Jotta oppilaat voivat saada onnistumisen kokemuksia opettajan täytyy olla tietoinen oppilaiden kyvyistä ja heikkouksista. Ja täten tehdä realistisia tavoitteita, jotka vaativat hieman ponnistelua, mutta ei liikaa.

Äänenmurros aiheuttaa epävarmuutta omaa ääntä kohtaan, jolloin oppilas voi alkaa ujostelevaan ja vähentää tai jopa lopettaa laulamisen. (Lindeberg, 2004.) Äänenmurros voi siis vaikuttaa laululliseen minäpystyvyyteen, eli horjuttaa laulullista minäpystyvyyttä. Laulullinen minäpystyvyys voi horjua, esimerkiksi jos ihminen on epävarma laulustaan eikä enää uskaltaisi laulaa. Äänenmurroksessa ääni muuttuu. Oli äänenmurros sitten hyppymutaation tai kovanmutaation lainen, pelkkä muutos voi viedä aikaa totutella omaan uuteen ääneensä, niin että on niin sanotusti, ”sujut” sen kanssa ja niin, ettei se horjuta laulullista minäpystyvyyttä. Mutta esimerkiksi juuri kovanmutaatio, jossa on paljon hallitsematonta rekisterin vaihdosta ja niin sanottuja äänen ”oikkuja”, se voi tehdä pelkästään puhumisesta, saatikaan sitten laulamisesta epävarmaa, mikä horjuttaa laulullista minäpystyvyyttä.

Yksin laulaminen saattaa olla jännittävä paikka monelle oppilaalle. Yhdessä laulaminen mahdollistaa myös kokemattoman laulajan osallistumisen ja kehittymisen. Näin oppilaalla olisi pienempi kynnys osallistua laulamiseen. Yhteislaulaminen voi tarjota onnistumisen kokemuksen mikä kehittää minäpystyvyyttä. Eli yhteislaulaminen voi olla myös avain siihen, että oppilaalle tulee korkeampi laulullinen minäpystyvyys ja näin uskaltautuu laulamaan myös yksin. Oppilaan minäpystyvyys rakentuu onnistumisen kokemuksista ja palautteesta. (Bandura, 1977.) Positiivinen ja rakentava palaute lisää oppilaan omaa positiivista uskomustaan omista kyvyistään. (Koikkalainen & Tommila, 2018.) Tästä voitaisiin päätellä siten, että näin oppilas saa tärkeät ja oikeanlaiset lähtötasot oman musiikillisen identiteetin kehittymisen, oman äänensä löytämisen, psyykkisten, fyysisestien ja emotionaalisten kasvujen kannalta. Eli todella kokonaisvaltaisesti vaikuttava tekijä. Näin oppilas saa kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteislauluissa mikä lisää sosiaalista pääomaa.

Minäpystyvyyttä voi olla eri laatuksia. Korkea minäpystyvyys kertoo vahvasta uskosta suoriutua erilaisista tehtävistä, kun taas matala minäpystyvyys on juuri päinvastainen. Korkean minäpystyvyyden omaava ihminen ei pelkää epäonnistua. (Elliot, 2005.) Laulullisen minäpystyvyyden laatu voi vaikuttaa siihen, uskaltautuuko oppilas harjoittamaan laulamista yhdessä tai erikseen. Se vaikuttaa myös siihen, minkälainen motivaatio oppilaalla on lähtöä esimerkiksi kuo-

rotunneille. Epävarmuus itseään kohtaan voi aiheuttaa ahdistusta. Oppilas, jolla on matala laulullinen minäpystyvyys saattaa siis jättäytyä pois yhteisistä kuoroharjoituksista tai esityksistä. Yhteislaulu tutkitusti erittää oksitosiinia, mikä lieventää juuri ahdistusta (Feldman 2011, Kreutz, 2014.) Koulukuoron harjoitukset ja esiintymiset mahdollistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta, sekä onnistumisen kokemuksia (Nikkanen, 2004.) Nämä kaksi asiaa ovat erittäin tärkeitä korkeamman laulullisen minäpystyvyyden kehittymisen kannalta. Laulullinen minäpystyvyys on siitä syystä tärkeää, jotta jokainen oppilas saisi kokea musiikin voiman tuoda ihmisiä yhteen. Itsessään korkea minäpystyvyys edistää kouluhyvinvointia sekä koulumenestystä.

Koulukuoro eli yhdessä laulaminen on tärkeää. Sitä voidaan selittää pelkästään jo opetushallituksen luomilla kriteereillä 7.–9. luokkalaisten musiikin tuntien tavoitteilla. Tavoitteina oli muun muassa yhteislauluun osallistuminen sekä yhteenkuuluvuuden tunteen luominen ryhmään (OPH, 2014.) Tämän lisäksi, jos tarkastellaan oppilasta yksilönä, kuorolaulua tutkitusti lisää oksitosiinia, eli lievittää ahdistusta, sekä se lisää mahdollisuutta saada onnistumisen kokemuksia, mikä taas tukee laulullista minäpystyvyyttä, mikä ennustaa taas parempaa koulumenestystä. Eli laulullista minäpystyvyyttä voidaan kehittää positiivisen pedagogiikan sekä koulukuoron avulla.

Kandidaatintutkielmani syy-seuraussuhteiden ja tulosten määrittelyä.

Havainnollistava kuva:

Äänenmurros	Aiheuttaa epävarmuutta omaa ääntä kohtaan, mikä horjuttaa laullista minäpystyvyyttä.
Minäpystyvyys	Korkea minäpystyvyys ennustaa hyvinvointia ja koulumenestystä. Matala minäpystyvyys voi eristää ja estää mahdollisuuden onnistua. Jotta sitä voitaisiin kehittää, tarvitaan onnistumisen kokemuksia. Esimerkiksi koulukuoro.
Koulukuoro	Mahdollistaa yhteenkuuluvuuden tunteen ja antaa onnistumisen kokemuksia.
Positiivinen pedagogiikka	Jotta koulukuorosta saadaan kaikki psyykinen ja sosiaalinen hyöty irti, luokkahuoneen ja ilmapiirin täytyy olla turvallinen. Positiivinen pedagogiikka mahdollistaa turvallisen ilmapiirin. Positiivisen pedagogiikan yksi määritteistä; kannustava palaute, mikä mahdollistaa onnistumisen kokemuksia ja täten kehittää laullista minäpystyvyyttä, äänenmurroksen aiheuttaman horjuttamisen jälkeen. Jolloin oppilaalla on mahdollisuus taas löytää oma äänensä ja ennen kaikkea usko itseensä.

Back, S. (2023).

Lähteet

- ALLEA - All European Academies. *Tutkimuseetiikan eurooppalaiset käytännöt ja ohjeistus*. The European Code of Conduct for Research Integrity Revised Edition -ohjeen suomennos.
- Aro, T., Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S. & Paananen, M. (2014). *Opilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin*. Kummi 11. Jyväskylä: NMI
- Avola, Pauliina & Pentikäinen, Viivi 2020. *Kukoistava kasvatus: positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. 2. painos. Beehappy Publishing.
- Bandura A. 1977. Self-efficacy: *Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. Psychological Review 84.
- Bandura A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York, NY.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Bailey, B. & Davidson, J. 2005. *Psychology of Music. Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers*. Sage.
- Clift, S.M. (2012). *Singing, wellbeing, and health*. Oxford: Oxford University Press.
- Cooksey, J. M. & Welch, G. F. (1998). *Adolescence, singing development and national curricula design*. British Journal of Music Education.
- Davidson, J.W. (2011). *Musical participation: expectations, experiences and outcomes. Music and the Mind*. Oxford University
- Elliot, A. J. (2005). *A conceptual history of the achievement goal construct*. Handbook of competence and motivation New York.
- Emberly, A. (2009). *Mandela went to China . . . and India too: Musical cultures of childhood in South Africa*. PhD thesis, University of Washington.
- Faulkner, R. (2013). *Icelandic Men and Me: Sagas of Singing, Self and Everyday Life*. Aldershot: Ashgate Publishing.
- Feldman, R., Gordon, I., and Zagoory-Sharon, O. (2011). *Maternal and paternal plasma, salivary and urinary oxytocin and parent-infant synchrony considering stress and affiliation components of human bonding*. Developmental Science.
- Gackle, L. 2014. Adolescent Girls' Singing Development. Teoksessa G. Welch, D. Howard & J. Nix. The Oxford Handbook of Singing.
- Graham F. Welch. *The Oxford Handbook of Singing*. Oxford: Oxford University Press, 2014.

- Hoffman, S. L., & Hanrahan, S. J. (2012). *Mental skills for musicians: Managing music performance anxiety and enhancing performance*. Sport, Exercise, and Performance Psychology.
- Hujala, E. & Turja, L. 2020. *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. PS-kustannus.
- Nyberg, J. 2021. *Ääni ja kuulo*.
- Eerola, Päivi-Sisko & Eerola, Tuomas 2014. *Extended Music Education Enhances the Quality of School Life*. Music Education Research
- Knight, S. (1999). *Exploring a cultural myth: what adult non-singers may reveal about the nature of singing*. In: B.A. Roberts and A. Rose (eds), *The Phenomenon of Singing II*. St. John's, Newfoundland: Memorial University Press.
- Koikkalainen, N. & Tommila, H. 2018. *Viidesluokkalaisten oppilaiden käsityksiä opettajalta saadun palautteen merkityksestä oppimiselle*. Maisterintutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Koistinen, Mari 2003. *Tunne kehosi, vapauta äänesi: äänitimpurin käsikirja: käytännönläheinen opas laulajille, kuorolaisille, kuoronjohtajille ja kaikille oman äänensä vauttamisesta ja kehittämistä kiinnostuneille*. Vaski-kirjastot.
- Kosonen, Erja 2009. *Musiikkia koulussa ja koulun jälkeen*.
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrman, S., Hodapp, V., and Grebe, D. (2004). *Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol and emotional state*. Journal of Behavioral Medicine.
- Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., jne. (2016) *Lasten psykiatria ja Nuorten psykiatria*. Helsinki; Duodecim. E-kirja. Duodecim verkkoaineisto.
- Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J., & Lipponen, L. (2014). *Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Positiivisen psykologian voima*. PS-kustannus.
- Lari, P. (2018). *Palaute, minäpystyvyys ja laulaminen Tutkielma minäpystyvyysteorian merkityksestä laulopedagogiikalle*. Opinnäytetyö. JAMK.FI.
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa: Toteuta käytännössä*. PS-kustannus.
- Lindeberg, A. (2004). *Opettajaksi opiskelevien kokemuksia laulamista. Tutkiva opettajakoulutus – taitava*. Joensuun yliopisto.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto, Lapsen kasvu ja kehitys, 12–15 v.
- Nikkanen, H. 2014. *Musiikkiesitykset ja juhlat koulun toimintakulttuurin rakentajina*. Sibelius-Akatemia. Väitöskirja.
- Orton, A. & Pitts S. E. 2018. *Adolescent perceptions of singing: exploring gendered differences in musical confidence, identity and ambition*. Music Education Research.

- Partanen, E. 2018. *Kouluminäpystyvyys yläasteella - Seurantatutkimus nuorten minäpystyvyyden kehityksestä yläasteella sekä sen yhteydestä opettajaan ja kouluun suhtautumiseen, oppimisvaikeuksiin sekä koulumenestykseen*. Maisterintutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Pedersen, M. (1997). *Biological development and the normal voice in puberty*. Oulu: Oulu University Press.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2004). Helsinki: Opetushallitus.
- Rautamaa, P. 2012. *Äänenmurros ja laulaminen. Äänenmurrosvaiheessa olevan nuoren opettaminen*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto
- Reisjärven Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016. Luku 15. Vuosiluokat 7-9.
- Räisänen, E. 2013. *Viidesluokkalaisten oppilaiden minäpystyvyys koulun musiikintunneilla*. Maisterintutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Salminen, A. 2011. *Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Sajaniemi, N. & Mäkelä, J. (2014). *Ihminen voi hyvin joukossa*. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. PS-Kustannus.
- SeAMK. (2021). *ILOA JA INNOSTUSTA! Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*.
- Sipola, Ulla. 2012. *Yhteisöllisyys musiikinopetuksessa. Alakoulun opettajien pedagogisia ratkaisuja yhteisöllisyyden näkökulmasta*. Maisterintutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- TENK:in HTK diat.
- Theorell, T. 2018. *The effect and Benefits of Singing Individually and in a Group*. The Oxford Handbook of Singing.
- Uusitalo, L. & Vuorinen, K. (2016). *Huomaa hyvä!: Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. PS-kustannus.
- Vilen, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Neuvonen, S. & Kurvinen A. 2006. *Lapsuus. Erityinen elämänvaihe*. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.
- Vuorinen, K. 2017. *Huomaa hyvä*. Koulutusmateriaali. 30.9.2017. Lapuan varhaiskasvat
- Weber, R.J. (2000). *The Created Self: Reinventing Body, Persona and Spirit*. New York: W.W. Norton.
- Williams, J. & Harrison, S. 2016. *Boys' Singing Voice Change in Adolescence*. Teoksessa F. Welch, D. Howard & J. Nix. The Oxford Handbook of Singing.
- Wright, E.J. (2005). *Trapped in negative self-focus: The implications of emerging self-focused emotion regulation and increased depression risk following pubertal onset in females*. The University of Iowa.