



Riippi Sofia

Mitä tulisi ottaa huomioon motivoivassa äänenavauksessa aikuiskuorossa?

Kandidaatin tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Musiikkikasvatuksen koulutus  
2020  
(Versio 17.3.2020)

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Mitä tulisi ottaa huomioon motivoivassa äänenavauksessa aikuiskuorossa? (Sofia Riippi)

Kandidaatin tutkielma, 28 sivua

Helmikuu 2020

---

Käsittelen kandidaatintutkielmassani motivaation merkitystä ja sen yhteyttä äänenavaukseen. Koen aiheen kiinnostavaksi, sillä olen huomannut, että kuoromaailmassa monet laulajat myöhästyvät harjoituksista usein juuri sen verran, että äänenavaus jää heiltä suurimmaksi osaksi tekemättä ja uskon tämän olevan yhteydessä laulajien motivaatioon. Tutkimus on toteutettu kirjallisuuskatsauksena. Tutkimuksen tavoitteena on pohtia äänenavausta motivaation näkökulmasta ja avartaa näkökulmia siihen, mitä kaikkea äänenavaus voi pitää sisällään ja mitä merkityksiä sillä voi olla laulajalle.

Tutkimuksen kolmannessa pääluvussa käsittelen motivaatiota ja sen syntymekanismeja sekä motivaation syvempää ilmenemismuotoa flowta niin yksilön kuin ryhmän näkökulmasta. Lisäksi käsittelen kappaleessa lyhyesti erilaisia ihmistyyppisiä oppijoina sekä miten palautetta kuorolle tulisi antaa.

Tutkimuksen neljännessä pääluvussa käsittelen itse äänenavausta. Luku alkaa äänenavauksen termin määrittelyllä. Tämän jälkeen kerron äänenavauksen osa-alueista, joita ovat kehon lämmittelyn ja laulutekniikan kehittymisen lisäksi myös tunnelman ja ympäristön vaikutus laulajaan sekä pyrkimys niin laulajan kuin koko kuoron kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Luvun loppupuolella käsittelen, mitä asioita äänenavauksen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon sekä esittelen kolme erilaista mallia äänenavauksen rakenteeseen. Yhteistä malleille on aloitus kehon lämmittelyllä, josta siirrytään hengitysharjoitteiden kautta erilaisiin ääniharjoitteisiin.

Tutkimuksen viidennessä pääluvussa käsittelen tutkimuksessa esiin nousseita tuloksia ja kuudennessa pääluvussa tulosten merkityksiä sekä motivaation ja äänenavauksen merkitystä toisiinsa.

Avainsanat: kuoro, äänenavaus, motivaatio, ryhmätoiminta

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Tutkimusasetelma</b> .....	<b>6</b>
2.1	Tutkimuskysymys .....	6
2.2	Tutkimusmenetelmät .....	6
2.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	7
<b>3</b>	<b>Motivaatio ryhmätoiminnassa</b> .....	<b>8</b>
3.1	Flow .....	10
3.2	Ihmistyytit.....	13
3.3	Palaute .....	14
<b>4</b>	<b>Äänenavaus</b> .....	<b>16</b>
4.1	Äänenavauksessa huomioon otettavat osa-alueet .....	16
4.2	Äänenavauksen rakentaminen .....	17
<b>5</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>24</b>
6.1	Tulosten merkitys musiikkikasvatuksen ja kuoronjohdon koulutuksen näkökulmasta.....	26
6.2	Mistä saada eväitä motivoivaan kuorotoimintaan.....	27
6.3	Jatkotutkimusmahdollisuudet .....	28
	<b>Lähteet</b> .....	<b>29</b>

# 1 Johdanto

Aloittaessani johtamaan Oulun yliopiston teekkarikuoroa huomasin, että kuorolaisilla oli monesti tapana myöhästyä hieman itse aloituksesta. Ensimmäinen pikaratkaisuni oli venyttää harjoituksia niin paljon pidemmäksi, kuin mitä viimeinen saapuja oli ollut myöhässä. Tämä oli kerrasta todella tehokas keino ja lopetti myöhästelyn ainakin siltä osin. Myöhemmin aloin kuitenkin pohtia, mikä harjoituksen aloituksessa on sellaista, että kuorolaiset pyrkivät myöhästämään juuri sen 15-20 minuuttia. Yhtäläisyys äänenavauksen keston ja kuorolaisten myöhästelyn kanssa oli ilmiselvää, joten kiinnostuin motivaation merkityksestä ja sen vaikutuksesta kuoroharjoituksiin ja erityisesti harjoituksen alussa pidettävää äänenavausta kohtaan. Mitä voisoin johtajana tehdä paremmin, että saisin kuorolaiset kiinnostumaan itse äänenmuodostuksesta ja sen kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta niin oman äänen kuin koko kuoron sointiin?

Motivaatiota kuoroympäristössä on tutkittu jonkin verran varsinkin lapsilla ja nuorilla. Steven Demorest (2000) on tutkinut, miten yläasteikäisiä poikia olisi mahdollista rohkaista kuorossa ja Bridget Sweet (2010) on tutkinut yläasteikäisten poikien havaintoja laulamista ja heidän osallistumisestaan kuoroon. Myös Mark Lucas (2011) on keskittynyt nuoriin miehiin ja heidän asenteisiinsa kuorolaulamista kohtaan ja Rick Stamerin (2009) tutkimus käsittelee puolestaan kuorolaisten odotuksia tehokkaita motivaatiostrategioita kohtaan.

Kuorojen äänenmuodostusta on tutkittu jonkin verran enemmän. James Daugherty (1999) on tutkinut kuoron äänenmuodostusta ja Debra Spurgeon (2004) sen opettamista. Kari Adams (2018) on puolestaan kerännyt artikkeliinsa yleisiä tekijöitä siihen, miten kuoroon olisi mahdollista saada yhteneväisempi saundi. En kuitenkaan löytänyt, että äänenavausta itsessään tai sen yhteyttä kuorolaisten motivaatioon olisi tutkittu.

Valmiin tutkimustiedon puuttuessa tutkimukseni aihe muotoutui kuoron äänenavauksen ja motivaation ympärille tarpeesta tietää asiasta enemmän ja voidakseni hyödyntää tietoa omassa työssäni kuoronjohtajana. Tutkielmani tarkoitus on syventyä siihen, miten motivaatio vaikuttaa kuorolaisen oppimiseen ja mitä muita osa-alueita kuoronjohtajan olisi hyvä pitää silmällä harjoituksia suunnitellessaan, jotta kuorolaiset tulisivat aina innokkaina ja ajoissa äänenavaukseen. Lisäksi pyrin tutkielmassani etsimään konkreettisia vastauksia äänenavauksen suunnitteluun. Tästä syystä tutkimuskysymykseni rakentuikin muotoon: Mitä tulisi ottaa huomioon motivoivassa äänenavauksessa aikuiskuoron parissa?

Tutkielman rakenne etenee seuraavasti. Tutkielman toisessa pääluvussa kerron tutkimusasetelmasta, tutkimusmetodologiasta sekä tutkimusmenetelmistä. Kolmannessa pääluvussa kerron motivaation vaikutuksista ryhmätoimintaan ja siitä, miten koko ryhmän yhteinen flow vaikuttaa oppimiseen. Lisäksi tarkastelen miten palautetta ryhmälle tulisi antaa ja kuinka eri ihmistyyppelijä ryhmässä tulisi huomioida. Neljännessä pääluvussa tarkastelen äänenavausta, ensin sitä, mitä osa-alueita kuoronjohtajan olisi työssään hyvä huomioida ja sen jälkeen sitä, miten äänenavaus tulisi rakentaa. Viidennessä pääluvussa käsittelen tutkimuksen tuloksia ja kuudennessa pääluvussa pohdin, mitä merkityksiä niillä on ja mitä mahdollisia jatkotutkimusaiheita aiheella olisi.

## **2 Tutkimusasetelma**

Tässä kappaleessa esittelen tutkimuskysymykseni, joka ohjaa tämän tutkimuksen etenemistä. Tämän jälkeen tarkastelen tutkimuksen tutkimusmetodia sekä tutkimusetiikkaa. Pääluvun lopussa arvioin tämän tutkimuksen luotettavuutta.

### **2.1 Tutkimuskysymys**

Tässä tutkielmassa tarkastelen, mitä motivaatio tarkoittaa ryhmässä ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Lisäksi tarkastelen, millainen on hyvä kuoron äänenavaus ja miten sellainen tulisi toteuttaa. Tutkimuskysymykseksi rajautui aiheen kannalta keskeinen kysymys:

Mitä tulisi ottaa huomioon motivoivassa äänenavauksessa aikuiskuorossa?

### **2.2 Tutkimusmenetelmät**

Tämän tutkielman teossa on käytetty metodina systemaattista kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on esitellä objektiivisesti tutkimusongelmiin liittyviä aiempia tutkimuksia ja näyttää, miten tutkimuksen aihe liittyy näihin näkökulmiin. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen perusta ja sen tavoitteena on keskittyä tutkimuksen kannalta olennaiseen tutkimustietoon, joita voivat olla esimerkiksi vertaisarvioidut aikakauslehtiartikkelit, tutkimusselosteet tai muut tutkimusalan keskeiset julkaisut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s. 111-113.)

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkijan tulee keskittyä tutkimusaiheen kannalta vain olennaiseen ja siihen suoraan liittyvään kirjallisuuteen. Löyhästi liittyvä kirjallisuus tulee selostaa vain yleisellä tasolla tai jättää tutkimuksesta kokonaan pois. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, s. 241.)

Tämän tutkielman tein systemaattisena kirjallisuuskatsauksena Finkin mallin mukaan (2005, s. 54). Mallissa edetään seitsemän vaiheen mukaan. Ensimmäisessä vaiheessa asetetaan tutkimuskysymys ja toisessa vaiheessa etsitään ja valitaan mitä tietokantoja ja lähteitä käytetään. Kolmannessa vaiheessa huomion kohteena on hakutermit, joiden valinnassa tulee olla huolellinen,

jotta esiin nouseva materiaali vastaisi tutkimuskysymykseen (Salminen, 2011, s. 9). Tässä tutkimuksessa käytin muun muassa seuraavia hakusanoja ja niiden eri yhdistelmiä sekä suomeksi että englanniksi:

- Kuoro / kuorolaulu / a cappella
- Äänenkäyttö / äänenmuodostus / äänenhuolto
- Laulunopetus / laulutekniikka
- Musiikkikasvatus / musiikkipedagogiikka
- Motivointi / kannustaminen
- Kuoronjohtaja / ryhmänvetäjä / opettaja

Neljännessä ja viidennessä vaiheessa aineistoa rajataan niin sisällön, kirjoitusajankohdan ja kielen mukaan kuin myös artikkeleiden ja tutkimusten tieteellisen laadun mukaan. Itse katsauksen kirjoittaminen on vaihe numero kuusi, jonka jälkeen viimeisenä vaiheena on vielä tulosten yhteenveto. (Salminen, 2011, s. 9.)

### **2.3 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuseettisellä neuvottelukunnalla (TENK, 2012) on ohjeistus hyvästä tieteellisestä käytännöstä, jota noudatan tämän tutkielman tekemisessä. TENKin mukaan on tärkeää noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus sekä tarkkuus tutkimustyössä. Hyvässä tieteellisessä käytännössä myös kunnioitetaan aiempia tutkijoita ja annetaan heidän saavutuksilleen kuuluva arvo. Asianmukainen ja oikea viittaustekniikka on siis erityisen tärkeä kaikista edellä mainituista syistä johtuen. Turun kliinisen tutkimuskeskuksen mukaan vertaisarviointi erottaa tieteen muusta kirjoittelusta. Näin ollen onkin tärkeää, että tutkielmassa käytetään vertaisarvioituja lähteitä. Tämä on oleellinen osa tieteellistä kirjoittamista.

Tässä tutkielmassa olen pyrkinyt käyttämään vertaisarvioituja artikkeleita sekä tieteellisesti luotettavia kirjajulkaisuja. Lisäksi olen pyrkinyt tarkistamaan saman asian monesta eri lähteestä, jolloin voin luottaa paremmin asian oikeellisuuteen sekä siihen, että olen ymmärtänyt asian oikein. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on myös tärkeää, että kirjallisuutta on tutkittu tarpeeksi syvällisesti. Muistiinpanojani sekä lähdeluettelo olen päivittänyt koko prosessin ajan, jotta lähdeviitteet ovat varmasti ajantasaiset.

### 3 Motivaatio ryhmätoiminnassa

Tässä kappaleessa määrittelen ensin motivaation, jonka jälkeen käsittelen sitä, millä eri tavoin sitä on mahdollista jaotella. Tämän jälkeen käsittelen motivaation yhteyttä tyytyväisyyteen ja tyytymättömyyteen sekä motivaation vaikutusta oppimiseen. Motivaation jälkeen luvussa 3.1 käsittelen flowta sekä edellytyksiä ryhmäflow'n saamiseksi. Loppupuolella, alaluvussa 3.2, käsittelen erilaisia ihmistyyppejä oppijoina ja alaluvussa 3.3 palautteen antamista.

Motivaation kantasana on motiivi. Motiiveja voivat olla esimerkiksi halut ja tarpeet tai rangais-  
tukset ja palkkiot. Toiminnan perusteena on aina motiivi, joka aloittaa, jatkaa tai lopettaa jota-  
kin. Motiivin aktivoituminen edellyttää, että on joku (subjekti), joka motivoituu ja kohde (ob-  
jekti), joka motivoi. Motiivit voivat olla sekä tiedostettuja että tiedostamattomia, mutta ne ovat  
aina päämääräsuuntautuneita, jotka tarjoavat sysäyksen kohti toimintaa. (Kosonen, 2010, s.  
296; Ruohotie, 1998, s. 36.)

Motiivien aikaansaamaa tilaa kutsutaan motivaatioksi. Motivaatiolla tarkoitetaan yksilön tilaa,  
joka määrää millä aktiivisuudella ja ahkeruudella hän toimii ja mihin hänen mielenkiintonsa  
suuntautuu (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen, 2016, s. 143-144). Tampereen yliopiston ammat-  
tikasvatuksen professori Pekka Ruohotien mukaan (1998, s. 37) motivaatioilmiötä voidaan  
luonnehtia kolmella ominaisuudella, jotka ovat vireys, suunta ja systeemiorientoituminen. Hä-  
nen mukaansa vireydellä tarkoitetaan yksilön energiatasoa, joka saa hänet käyttäytymään tie-  
tyllä tavalla, kun taas suunnalla tarkoitetaan toiminnan päämääräsuuntautuneisuutta. Syste-  
miorientoituminen viittaa voimiin, jotka ovat Ruohotien mukaan niin yksilössä itsessään kuin  
hänen ympäristössään, ja jotka jatkuvan palauteprosessin kautta joko vahvistavat hänen inten-  
siteettiään ja energiaansa tai saavat hänet lopettamaan toimintansa ja suuntaamaan energiansa  
muualle (Ruohotie, s. 37).

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Nämä poikkeavat toisistaan sekä  
motiivien että palkkioiden puolesta. Sisäinen motivaatio saavutetaan ilman ulkoisia lähteitä ih-  
misen toimiessa omasta tahdostaan. Sisäisessä motivaatiossa ihminen kokee iloa ja tyydytystä  
omasta toiminnastaan. Sisäisen motivaation palkkiot tyydyttävät yksilön ylimmän asteen tar-  
peita, kuten itsensä toteuttamisen tai kehittämisen tarvetta. Usein sisäinen motivaatio on pitkä-  
kestoista tai jopa pysyvää ja on tästä syystä monesti ulkoista motivaatiota tehokkaampi. Ulkoi-  
sessa motivaatiossa määrittävä tekijä on ympäristö. Ihminen ei tällöin välttämättä koe iloa toi-



minnastaan, vaan hänen toimintansa perustuu esimerkiksi palkkioiden saavuttamiseen tai rangaistusten välttelemiseen. Ulkoisia palkkioita voivat olla esimerkiksi työnantajan maksama palkka tai ulkopuolisen antama kiitos tai kannustus. Ulkoisesta lähteestä saadut palkkiot ovat yleensä lyhytkestoisia ja ne tyydyttävät alemman asteen tarpeita, joita voivat olla esimerkiksi ravinnon tai turvallisuuden tarve. (Ruohotie, 1998, s. 37-39.)

Tampereen yliopiston kasvatustieteen professori Matti Peltosen ja Pekka Ruohotien mukaan sisäisen opiskelumotivaation syntymiselle on monia välttämättömiä edellytyksiä, joskaan ne eivät yksinään riitä opiskelumotivaation synnyttämiseen. Heidän mukaansa opettajan tulee olla sekä kärsivällinen että kannustava ja annettujen tehtävien tulee olla sopivia haastavuudeltaan samalla, kun opettajan tulee kyetä esittelemään tehtävät oppimismahdollisuuksina. Näin Peltosen ja Ruohotien mukaan oppijoille syntyy menestymisen odotuksia samaan aikaan, kun epäonnistumiset pyritään minimoimaan. Heidän mukaansa vaihtelevia ja mielenkiintoisia tehtäviä tarvitaan, jotta kyllästyminen voidaan välttää. (Peltonen & Ruohotie, 1992, s. 20)

Sisäisen ja ulkoisen motivaation lisäksi motivaatio on mahdollista jakaa myös tilanne- ja yleismotivaatioon. Tilannemotivaatio on tilannesidonnainen, jossa sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet tuottavat motiiveja, jotka suuntaavat toimintaa johonkin tavoitteeseen. Päätökset tehdään tilanteessa tilanteen mahdollisuuksien ja henkilön oman kiinnostuksen perusteella. Yleismotivaatioissa korostuu vireyden, suunta ja käyttäytymisen pysyvyys, mutta siihen liittyy myös kiinnostus toimintaa kohtaan. Yleismotivaatioissa tavoitteet ovat yleensä pysyväluonteisia, kun taas tilannemotivaatio on riippuvainen yleismotivaatiosta. Henkilö voi esimerkiksi haluta kehittää itseään laulajana, mutta tuleeko hän lopulta kuoroharjoituksiin, on riippuvainen myös tilannemotivaatiosta. Mikäli henkilön yleismotivaatio on hyvä, eivät pienet esteet häiritse tavoitteen saavuttamista. (Peltonen & Ruohotie, 1992, s. 17; Ruohotie, 1998, s. 41-42.)

Motivaation ja tyytyväisyyden sekä tyytyväisyyden ja suorituksen välillä on paljon yhteyksiä ja on osoitettu, että suoritus paranee motivaation lisääntyessä. Tyytyväisyyden ja suorituksen välillä ei kuitenkaan vallitse suoraa syy-seuraussuhdetta. Nykykäsityksen mukaan sisäiset palkkiot mielletään ulkoisia voimakkaammiksi motivaattoreiksi, ja tästä syystä annetut tehtävät tulisivat tehdä mielenkiintoisiksi ja haasteellisiksi, jotta niiden suorittaminen voisi johtaa sisäisiin palkkioihin. (Peltonen & Ruohotie, 1992, s. 33; Ruohotie, 1998, s. 46.)

Tyytymättömyyden ja suorituksen välinen yhteys on tyytyväisyyden ja suorituksen välistä yhteyttä selvempi. Tyytymättömyys on seurausta omien tarpeiden tyydyttymisen estymisestä. Mi-

käli henkilö kokee tyytymättömyyttä suoritukseensa, hän saattaa käyttäytyä välinpitämättömästi. Henkilö saattaa jättää osallistumatta toimintaan, keskeyttää tehtävän tai kerätä poissaoloja. Tyytymättömyys johtaa toiminnallisten häiriöiden lisääntymiseen ja sitä kautta tulosten heikkenemiseen. Tärkeää on kuitenkin huomata, että herkimmin tyytymättömyyttä kokevat hyvät ja lahjakkaat oppijat. He odottavat enemmän palkkioita suorituksiltaan ja saattavat näin ollen myös pettyä herkemmin. (Ruohotie, 1998, s. 48-49.)

Amerikkalaisten kasvatustieteiden Paul Pintrichin ja Dale Schunkin mukaan (2002, s. 149) motivaatio vaikuttaa sekä oppimiseen että suorituskykyyn. Motivaatio voi edesauttaa uuden tiedon omaksumista ja vanhan tiedon, strategioiden tai käyttäytymisen soveltamista, kun taas motivaation puute voi näyttäytyä oppimisen heikkoutena (Pintrich & Schunk, 2002, s. 6). Heidän mukaansa motivoituneet oppilaat käyttäytyvät tavoin, joilla he uskovat oppivansa opettavan asian parhaiten, kuten kuuntelemalla ohjeet tarkasti, keskittymällä ja paneutumalla opettavaan materiaaliin. Yhdessä nämä kaikki vaikuttavat oppimiseen. Amerikkalaisen Barry Zimmermanin ja Dale Schunkin mukaan (2008, s. 3) oppilaat, jotka ovat motivoituneita, kokevat epämotivoituneita oppilaita enemmän mielihyvää annetun tehtävän suorittamisesta. Tyytyväisyys saa aikaan positiivisen kierteen. Yksilön kokiessa onnistumisen tunteen jollakin alalla, hän asennoituu siihen entistä myönteisemmin, lisää ponnistelujaan ja kehittää näin edelleen alalla tarvittavia suoritusvalmiuksiaan (Ruohotie, 1998, s. 42).

Pintrichin & Schunkin mukaan (2002, s. 6) epämotivoituneet oppilaat eivät ole lähtökohtaisesti kykeneväisiä järjestelmälliseen oppimiseen. He eivät jaksaa tai halua paneutua oppimateriaaliin tai kuunnella tarkasti annettuja ohjeita. He eivät myöskään välttämättä kysy apua, vaikka opittava aihe tuntisi vaikealta ymmärtää. Kollektiivisesti nämä tekijät vaikeuttavat oppimista. Stenbergin mukaan (2011, s. 121-122) opiskelumotivaatioon voi auttaa oppijoiden pääseminen suunnittelemaan tunnin kulkua. Hänen mukaansa myös ilmapiirillä on suuri vaikutus. Kun tunnelma on hyvä ja turvallinen, ei oppijan tarvitse pelätä epäonnistumista eikä hänen tarvitse käyttää liikaa resursseja liialliseen itsetarkkailuun.

### **3.1 Flow**

Voimakasta henkilön sisäistä motivaatiota voidaan kutsua virtauskokemukseksi, virtaavuudeksi tai tunnetummin flowksi. Tällöin henkilöä ei haittaa, vaikka ulkoisia palkintoja ei olisi lainkaan. Ihminen on niin intensiivisesti mukana siinä mitä tekee, että henkilöltä saattaa jäädä huomaamatta oma nälkensä, hän saattaa kadottaa ajantajunsa tai unohtaa koko muun maailman.

Virtauskokemus saattaa syntyä helposti esimerkiksi rakkaan harrastuksen parissa ja henkilö haluaisi vain jatkaa tekemistä tekemisen itsensä vuoksi. (Csikszentmihalyi, 1991, s. 6; Csikszentmihalyi, 2014, s. 132-134; Laine & Vilkkö-Riihelä, 2006; s. 58-59; Matikka, 2015, s. 12.)

Flowkokemus vaatii muutamia edellytyksiä. Jotta flowkokemuksen on mahdollista syntyä, tulee Durrantin mukaan (2003, s. 30) ensinnä ihmisen uskon omiin kykyihinsä ja tehtävän vaikeusasteen kohdata oikeassa kohdassa. Mikäli ihminen kokee tehtävän olevan liian vaikea hänen kyvyilleen, hän voi kokea ahdistuneisuutta tai huolestuneisuutta. Mikäli tehtävät ovat liian helppoja, ihminen kokee tylsyyttä tai jos suhde on liian suuri, myös ahdistusta. Toiseksi Csikszentmihalyin mukaan (2014, s. 133) päämäärien tulee olla selkeät ja palautteen tulla välittömästi, jotta jokaisen on mahdollista tietää, miten tällä hetkellä tehtävästään suoriutuu. Taina Rantala lisää väitöksessään (2005), että tavoitteiden selkeyden lisäksi niiden tulee myös olla oppilaille saavutettavissa ja tehtävien tulee tuntua oppilaille merkityksellisiltä ja tarpeellisilta. Csikszentmihalyin mukaan keskittyneisyyden tulee lisäksi olla syvää, ja huomion kiinnittyä vain käsillä olevaan asiaan.

Alun perin flow ilmiönä miellettiin ainoastaan yksilön kokemukseksi, mutta asiaa tutkittaessa on havaittu, että flowtilaan on monesti helpompi päästä ryhmätilanteissa kuin yksinään. Tästä syystä yksilöllisen flown lisäksi on alettu tutkia myös ryhmäflowta. (Matikka, 2015, s. 48.)

Keith Sawyerin, amerikkalaisen luovuuteen erikoistuneen psykologin mukaan (2007, s. 43-56), ryhmäflowlle on löydetty 10 edellyttävää tekijää, jotka ovat ryhmän yhteinen tavoite, syväkuuntelu, edistyminen, täydellinen keskittyminen, hallinnan ylläpito, egojen sekoittuminen, tasavertainen osallistuminen, tuttuus, kommunikaatio sekä epäonnistumisen mahdollisuus.

Ryhmällä tulee olla yhtenäinen näkemys siitä, mitä ryhmä tavoittelee. Ryhmän tavoitetta pohdittaessa tulee myös miettiä, millainen on ryhmän johtajan näkemys ryhmän toiminnasta. Mikäli johtaja pitää tiukasti kiinni omasta mallistaan antamatta ryhmäläisille riittävästi vapauksia, ei ryhmän jäsenten luovuudelle jää tilaa. Tämä aiheuttaa odotuksia virheettömästä suorituksesta, jolloin virheiden pelko voi johtaa aktiivisuuden ja uskalluksen vähenemiseen. Syväkuuntelulla tarkoitetaan toisen ihmisen täydellistä kuuntelua, jolloin kuulija on läsnä tilanteessa ja jättää kaikki muut asiat huomion ulkopuolelle. Tällöin kukaan ei suunnittele etukäteen mitä tulee sanomaan, vaan kuulijat reagoivat spontaanisti kuulemaansa. Näin toimien on ryhmän sisällä mahdollista tuoda paremmin esiin eri mielipiteitä, ja näin myös tuoda ryhmäläisille kokemus siitä, että he voivat vaikuttaa ryhmän päätöksentekoon. Edistyminen taas liittyy vahvasti syväkuunteluun. Ryhmän jäsenten tulee kuunnella toisiaan tarkasti, jonka jälkeen toisen sanoma on

hyväksyttävä. Tämän jälkeen näkökulmaa tulisi laajentaa entisestään ja luoda jo sanotulle jatkoa. Tämä luo mahdollisuudet luovaan etenemiseen. (Sawyer, 2007, s. 44-47, 53-54.)

Täydellinen keskittyminen tehostaa toimintaa rajaten ja suunnaten tarkkaavaisuuden vain oleellisiin asioihin. Ryhmän sisällä eri jäsenten sitoutumisaste voi vaihdella, jonka takia keskittymismahdollisuuksista tulee pitää huolta. Ryhmäflow on todettu lisääntyvän, mikäli ihmiset kokevat voivansa hallita itseään sekä tietyssä määrin myös ryhmäänsä. Ihminen haluaa kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta, tuntee osaavansa asiansa ja voivansa päättää itse omista asioistaan. Luoville ryhmille tärkeää on myös egojen sekoittuminen. Vaikka yksilöt olisivat yksinään todella taitavia, ei heidän taitonsa vielä yksin takaa onnistunutta kokonaisuutta. Jokaisen ryhmän jäsenen tulisi kyetä luovuttamaan omat taitonsa koko ryhmän käyttöön. Ryhmässä tulee olla tilaa erilaisille henkilöille ja heidän taidoilleen, ja heidän tulee kyetä sopeuttamaan omaa osaamistaan ryhmän vaatimuksiin. Tätä edesauttaa, jos ryhmä on keskenään tasavertainen. Mikäli yksi ryhmästä on taidoiltaan paljon joko muita huonompi tai parempi, estää hän helposti ryhmäflow'n syntymisen. (Sawyer, 2007, s. 47-51.)

Ryhmäflowlle tärkeä edellytys on tuttuus, jolla tarkoitetaan sekä ryhmän jäsenten keskinäistä tuttuutta, että myös ryhmän toiminnan tuttuutta. Kun jäsenet tuntevat toisensa, on ryhmän mahdollista tehdä päätöksiä tehokkaammin sekä olla ylipäättään tuotteliaampi. Ryhmäflow'n edellytyksen vahvistuvat myös silloin, kun jokaisen jäsenen on turvallista liittyä yhteiseen tekemiseen, ryhmän säännöt ja yhteiset tavoitteet ovat kaikille selkeät ja muiden jäsenten toimintatavat ovat käyneet tutuiksi. Kommunikaation tulisi olla vapaasti etenevää ja spontaania. Liian virallisissa keskusteluissa kysymykset saatetaan mieltää häiriöksi ja hidastavan keskustelua. Jotta ryhmän olisi mahdollista päästä yhteiseen flowhun, tarvitaan todellinen ja merkittävä epäonnistumisen mahdollisuus. ”Ei ole olemassa luovuutta ilman epäonnistumista, eikä ryhmäflowta ilman epäonnistumisen riskiä.” Epäonnistumisen riski voidaan löytää esimerkiksi esiintymislanteesta, jolloin esiintymisjännitystä voidaan käyttää voimanlähteenä ryhmäflowta kohti. (Sawyer, 2007, s. 51-56.)

Kaiken kaikkiaan ryhmäflow vaatii siis monia eri asioita onnistuakseen. Jännitteiden tulee olla tasapainossa. Mielenkiintoista on, että ryhmä tarvitsee säännöt ja jäsenten jakaman ymmärryksen siitä mitä ollaan tekemässä, mutta liian monet säännöt tai liian vahva ihmisjoukon yhteenkuuluvuuden tunne estää innovaatioiden mahdollisuuden. Ryhmän rakenteen tulee olla tarpeeksi vahva tukeakseen improvisaatiota, muttei liian vahva, jolloin se tukahduttaa luovuuden.

Tehokkaimmat ryhmät luottavat osaamisen nousevan ryhmästä yksittäisen ihmisen sijaan, jolloin ryhmäflow on mahdollista löytää. On myös hyvä miettiä, miksi ihmiset viihtyvät eri ryhmissä. Toisissa ryhmissä ryhmäkokemus on flown kaltainen ja tällöin ryhmässä on mukava viettää aikaa ja toimia yhdessä. Toisten ryhmien yhteinen tavoite ja erilaiset aikaansaannokset, jotka ovat ryhmän jäsenille merkityksellisiä ja yhteisölle hyödyllisiä, saavat ryhmän yhteisesti koettuun flowtilaan. Helppona muistisääntönä voidaan pitää sitä, että flowtila edellyttää tekemistä ja ryhmäflow yhteistä tekemistä. Koska ryhmäflow voidaan saavuttaa vain ryhmässä, on loogista, että sen syntymisessä korostuu vuorovaikutuksen laatu ja sosiaalinen ilmapiiri. (Matti, 2015, s. 67, 69.)

Myös Ruohotie (1998, s. 42) korostaa sosiaalisen ympäristön laatua. Hänen mukaansa sosiaalinen ympäristö ei voi yksinään pakottaa oppijaa ajattelemaan tai estää häntä ajattelemasta. Ympäristö voi kuitenkin innostaa tai rohkaista, mutta myös lannistaa oppijaa. Tällä on suora yhteys niin flown löytämiseen kuin oppimiseen.

### 3.2 Ihmistyypit

Brittiläinen kuoronjohtaja Colin Durrant tuo esiin, ettei kukaan ihminen ole samanlainen, vaan jokainen on kasvanut erilaisessa ympäristössä kokien erilaisia kokemuksia ja kasvanut näiden myötä omaksi yksilökseen. Tämän myötä jokaiselle on kehittynyt oma uniikki yhdistelmänsä luonnollisia oppimistapoja, jonka lisäksi jokaisella meistä on taipumus käyttää yhtä aistia enemmän kuin muita. Kuorot ovat yhteisöjä, joissa on monenlaisia ihmisiä ja johtajan olisi hyvä olla tietoinen eri ihmistyypeistä oppijoina päästääkseen parhaisiin mahdollisiin oppimistuloksiin. (Durrant, 2003, s. 23-25.)

Durrant tuo esiin amerikkalaisen psykologian tohtori Anthony Gregorcin (2019) mallin, jossa hän jakaa oppijat ajatusmalliensa mukaan (*Mind Style Model*). Hän jakaa oppijat neljään eri ryhmään: Concrete-Sequential (CS), Concrete-Random (CR), Abstract-Sequential (AS) sekä Abstract-Random (AR). Hänen mukaansa yksikään henkilö ei kuulu puhtaasti vain yhteen ryhmään, vaan jokaisella on oma uniikki yhdistelmänsä vahvuuksia ja kykyjä.

Gregorcin mallissa konkreettinen ja abstrakti kuvaavat ihmisen aistiominaisuuksia. Konkreettinen viittaa ihmisiin, jotka käsittävät maailman kirjaimellisesti. Tällainen ihminen vastaanottaa informaatiota suoraan viiden aistinsa, näön, hajun, tunnon, maun ja kuulon kautta ja käsittelee maailmaa käsinkosketeltavien asioiden kautta. Abstrakti viittaa ihmisiin, jotka visualisoivat ja

kuvittelevat mielessään asioita. He ymmärtävät ja uskovat asioita, joita ei voi nähdä. Tällainen ihminen käyttää intuitiota ja mielikuvitusta sekä huomaa hienovaraisia vihjeitä. Hän näkee asioissa monia eri merkityksiä ja vaihtoehtoja. (Gregorc, 2019.)

Gregorcin mallissa peräkkäinen ja satunnainen kuvaavat ihmisen järjestelykykyjä. Peräkkäinen viittaa ihmisiin, jotka suunnittelevat ja laittavat kaiken loogiseen, lineaariseen järjestykseen ja käyttävät perinteistä tapaa lähestyä informaatiota. Satunnainen viittaa ihmisiin, jotka voivat vastaanottaa tietoja paloina ilman tiettyä järjestystä. He saattavat usein kyetä jättämään väliin erilaisia askeleita ja silti päästä oikeaan lopputulokseen. Ihminen saattaa jopa aloittaa keskeltä tai esimerkiksi lopusta ja työskennellä takaperin ja pitää enemmän ennustamattomuudesta. (Gregorc, 2019.)

Gregorcin mukaan konkreettisperäinen (CS) ihminen oppii parhaiten, kun hänellä on jäsentynyt ympäristö ja hän voi turvautua muiden apuun tehtävää suorittaessaan. Oppimista avittaa, kun hän voi ennustaa tilanteita ja lisätä ideoita käytännönläheisellä tavalla. Ryhmässä toiminen tai epäselvät ohjeet voivat tuottaa ongelmia. Konkreettissatunnainen (CR) ihminen oppii parhaiten lähestyessään asioita yritys ja erehdys -menetelmällä, työskentelemällä itsenäisesti ja saadessaan kisata muita vastaan. Hankaluuksia voivat tuottaa järjestelmälliset asiat, rutiinit ja rajoitusten sisällä pysyminen. Abstraktiperäkkäinen (AS) ihminen oppii parhaiten mallioppimisella ja mahdollisuudella työskennellä yksin. Vaikeuksia tuottaa samojen tehtävien tekeminen yhä uudelleen ja työskentely erilaisten näkemysten omaavien ihmisten kanssa. Abstraktisatunnainen (AR) ihminen oppii parhaiten väljillä ohjeistuksilla ja saadessaan olla ryhmässä. Hänen on vaikeaa keskittyä vain yhteen asiaan kerrallaan tai hyväksyä edes positiivista kritiikkiä. (Gregorc, 2019.)

### **3.3 Palaute**

Hyvä palaute on rehellistä, luontevaa, arvostavaa, yksilöityä, perusteltua, konkreettista ja kohdistuu toimintaan. Se tuo esiin asiat, jotka sujuvat jo hyvin ja tuo hyvässä hengessä esiin korjausehdotuksia tai vaihtoehtoisia toimintatapoja. Hyvä palaute johtaa konkreettisiin toimenpiteisiin. (Kupias, Peltola & Saloranta, 2011, s. 29.)

Johtamisen ja viestinnän kokeneet valmentajat Risto Ahonen ja Sirke Lohtaja-Ahonen (2011, s. 9, 13) sanovatkin palautteella olevan kaksi tehtävää: se kertoo henkilölle missä kohdassa hän

on nyt ja mitä kohti hänen tulisi pyrkiä. Heidän mukaansa palaute auttaa ihmisiä pysymään liikkeessä. Suurin osa ihmisistä toivoo enemmän palautetta, joka olisi suoraa ja täsmällistä.

Mitä selkeämpää palaute on, sitä tehokkaammin se toimii (Hattie & Timperley, 2007, s. 104). Hanawaltin mukaan (2016) myös kehuja tulee kohdistua selkeästi johonkin. Mikäli johtaja kertoo laulajille missä ja miten he tarkalleen ottaen onnistuivat, heidän on helpompi toistaa onnistunut asia uudelleen. Tämän lisäksi oikein annettut kehuja nopeuttavat uuden oppimista ja pitävät harjoitusten tunnelman hyvänä.

Pruukin mukaan (2008, s. 60) palautteen antajan on usein mahdollista antaa paljon enemmän palautetta, kuin mitä sen saaja kykenee vastaanottamaan. Tästä syystä johtajan tulisi antaa vain tarkoituksenmukaista palautetta tarpeeksi pieninä palasina ja oikealla hetkellä. Myös Kohutin ja Grantin mukaan (1990, s. 109) palaute saisi sisältää kerralla mieluiten yhden ja enintäänkin vain kaksi asiaa ja ne tulisi kyetä ilmaisemaan lyhyesti.

## 4 Äänenavaus

Tässä kappaleessa määrittelen ensin äänenavauksen ja tuon esille sen merkityksen kuoron kehittymisen kannalta. Tämän jälkeen käsittelen mitä asioita kuoronjohtajan tulisi ottaa huomioon äänenavausta suunnitellessaan. Lopuksi tuon esiin konkreettisia esimerkkejä äänenavausten rakenteista ja kerron yleisiä harjoitusohjeita niihin liittyen.

Sibelius-Akatemiasta valmistuneen kuoronjohtaja Mari Koistisen mukaan (2003) äänenavaus on lähtökohtaisesti terminä harhaanjohtava, sillä se tarkoittaa yksittäisen laulajan ääni-instrumentin lämmittelyn ja äänen avaamisen lisäksi myös kehon tuntemuksen sekä laulutekniikan parantamista. Koko kuoron kannalta äänenavauksen tarkoitus on luoda harjoituksiin oikeanlainen tunnelma ja saada laulajat virittymään siihen. Näin kuoronjohtaja pääsee kehittämään koko kuoroa yhtenä suurena instrumenttina.

Surreyn yliopiston musiikkikasvatuksen vastaava ja kuoronjohtaja Colin Durrant (2003, s. 113) ja Mari Koistinen (2003, s. 109-110, 112) painottavat äänenavauksen tärkeyttä. Mitä enemmän aikaa harjoituksissa käytetään aikaa kehon huoltamiseen ja sen tasapainoiseen käyttämiseen, sitä sujuvammin ääni alkaa toimia ja kappaleiden harjoittaminen tulee tuottavammaksi. Hyvin tehty äänenavaus on edellytys tehokkaalle oppimiselle.

### 4.1 Äänenavauksessa huomioon otettavat osa-alueet

Ennen kuin yhtäkään ääntä on laulettu, tulee harjoituksiin luoda oikeanlainen tunnelma. Kun johtaja kykenee luomaan harjoitustilanteeseen laulajille turvallisen ja mukavan ympäristön, voivat laulajat keskittyä itse laulamiseen, mikä johtaa lopulta musiikin oppimiseen. Ympäristön tulisi pyrkiä olemaan kannustava, positiivinen ja rakentava. Ympäristön tunnelmalla on erityisen suuri merkitys epävarmoille laulajille sekä harrastelijoille. (Durrant, 2003, s. 20-21.)

Kuoronjohtajan on myös hyvä olla tietoinen siitä, että kehonkieli vaikuttaa suuresti siihen, millaisia tulkintoja kuorolaiset tekevät kuoronjohtajan mielialasta. Mehrabian (1972, s. 182) on tutkinut, että ihmisen kommunikaatiosta 7% välitetään sanoilla, 38% erilaisilla äänenpainoilla ja 55% kasvonilmeillä ja muulla kehonkielellä.

On yleisesti tiedossa, että ennen vaativaa liikuntasuoritusta, tulee lihakset ensin lämmitellä. Ahosen (1998, s. 121-122) mukaan monet yllämainitut tilat syntyvätkin puutteellisen valmistautu-



misen seurauksena. Hänen mukaansa hyvään kehonhuoltoon kuuluvat niin alkuverryttely, johon sisältyy oleellisesti myös venyttelyjä ja lihasten ”retkautteluja”, kuin myös jäähdyttely eli loppuverryttely. Alkuverryttelyn tärkeyttä hän korostaa, koska sen tarkoituksena on lämmittää lihaksia, jotta keho voisi toimia mahdollisimman optimaalisesti. Vaikka Ahonen kirjoittaa enemmän urheilijan näkökulmasta, pätevät samat asiat myös laulamiseen, sillä laulaminen on samalla tavoin lihastyötä kuin liikuntakin. Sekä Koistinen (2003, s. 108) että Laukkanen ja Leino (1999, s. 197) toteavat, että äänen lämmittelyä voidaan verrata verryttelyyn ennen urheilu-suoritusta. Instrumentin lämmittäminen ja toimintakuntoon virittäminen kuuluukin erottamattomasti instrumentin harjoittamiseen ja ylläpitoon.

Tunnelman ja kehon lämmittelyn lisäksi äänenavauksessa on tärkeää pyrkiä kehittämään kuorolaisia kokonaisvaltaisesti laulajina. Äänen ja kehon harjoittamisella tulisi pyrkiä paljastamaan jokaisen laulajan sisälle piiloutunut persoonallinen ääni. Tähän on mahdollista päästä erilaisilla kehontuntemusharjoituksilla ja konkreettisilla tekniikkaharjoituksilla. Varsinkaan kehon tunte-musharjoituksia ei saisi vähätellä, sillä niiden avulla laulaja oppii tuntemaan oman instrumentinsa paremmin ja oppii sitä kautta käyttämään ääntään eloisammin. Erilaisilla äänenmuodostusharjoituksilla laulajan on taas mahdollista kehittää ääntään soimaan paremmin. Ja kun jokainen laulaja kehittyy ensin yksilönä, on kuoronjohtajan mahdollista kehittää viimein omaa instrumenttiaan – kuoroa – kokonaisvaltaisesti. Kun jokaisen laulajan ääni soi vapaasti, on mahdollista rakentaa ilmaisuvoimaista, soivaa ja yhtenäistä kuoroa. (Koistinen, 2003, s. 108.)

Koistisen (2003, s. 112) mukaan voidaankin ajatella, että ensisijaisesti jokaisen äänenavausker-ran tavoitteena olisi laulajien kehon ja mielen aktivointi kuoroharjoitusta varten. Vasta kauas-kantoisempana tavoitteena tulisi olla hengitys- ja laulutekniikan kehittyminen, kuorolaulamisen laadun paraneminen ja viimeisenä musikaalisen laulamisen tulkinnan ja ilmaisun syveneminen. Tiivistettynä äänenavaus on siis tärkeä työväline koko kuoron kehittymistä ajatellen.

## **4.2 Äänenavauksen rakentaminen**

Koistisen mukaan (2003, s. 109, 111) äänenavausta suunniteltaessa tulee ottaa huomioon kuoron ikärakenne, äänijaot, kuoromuoto sekä harjoitettavien kappaleiden tyyliseikat. Lisäksi hänen mukaansa tulee ottaa huomioon, mitä tarkoitusta varten äänenavausta ollaan pitämässä: valmistellaanko laulajia konserttia varten, kahdeksan tunnin leiripäivään sunnuntaiaamuna vai normaaliin viikkoharjoitukseen. Keho ja mieli ovat merkittävästi erilaisessa tilassa aamulla harjoituksiin valuessa kuin illalla konserttiin jännitettäessä. Koistinen ehdottaa käytettäväksi 20-

30 minuuttia normaaliin viikkoharjoituksen äänenavaukseen aikuiskuoron kanssa. Tästä 5-10 minuuttia tulisi hänen mukaansa käyttää tervehdyksiin sekä erilaisiin rentoutus-, venytys- ja hengitysharjoituksiin. Seuraavat 10-15 minuuttia tulisi käyttää varsinaisiin ääniharjoituksiin ja loput ajasta esimerkiksi äänenavauslauluun tai ilmaisen kehittämiseen.

Kuorossa tulee keskittyä ensisijaisesti laulamisen perusasioihin. On tärkeää käyttää aikaa erilaisiin kehontuntemusharjoituksiin, jotta kuorolaisten on mahdollista löytää oikea lauluasento niin seisten kuin istuen. Tämä mahdollistaa kokonaisvaltaisen hengityksen ja oikean ilmanpaineen tuottamisen. Useat äänenkäytön, sävelpuhtauden ja laulamisen teknisten ongelmien juuret löytyvät huonosta asennosta, mikä aiheuttaa kehoon jännitystä ja pinnallista hengitystä. (Koistinen, 2003, s. 15, 109.)

Kehontuntemuksen lisäksi kuorossa tulee harjoittaa äänen käyttöä mahdollisimman monipuolisesti. Ensin ääni tulee oppia sijoittamaan oikein erilaisten resonanssi- ja rekisteriharjoitusten avulla ja oikeaa ääntämistä tulee harjoittaa niin artikulaatio- kuin vokaaliharjoitusten avulla. Näiden lisäksi on hyvä tehdä myös fraseeraus-, dynamiikka-, intervalli- ja kuvioharjoituksia. Jokaisella harjoituksella on oma tarkoituksensa ja yhdessä harjoituksessa saattaa esiintyä monia eri lauluteknisiä asioita. Tärkeintä on, että kuoronjohtaja tietää itse, mihin kullakin harjoituksella pyritään ja huolehtii siitä, että tuo tämän ilmi myös kuorolaisille. (Koistinen, 2003, s. 109, 184)

Colin Durrant (2003, s. 113) sanoo monien kuoronjohtajien sisällyttävän äänenavaukseen psyykkisiä, fyysisiä, vokaalisia, tunnepohjaisia sekä psykologisia harjoitteita. Hänen mukaansa ideaalissa harjoitustilanteessa näiden kaikkien aspektien tulisi olla läsnä kaikille laulajille. Durrant itse saattaa vaihdella omia käytäntöjään eri harjoituksissa, mutta tavallisesti hän sanoo koostavansa lämmittelyn seuraavasti:

1. Fyysiset harjoitteet
2. Fokusoivat harjoitteet
3. Hengitysharjoitteet
4. Vokaaliharjoitteet

Durrantin mallissa fyysiset harjoitteet voivat olla esimerkiksi venyttelyä tai lihasten hieromista, jotakin, millä kehoa saadaan lämmiteltyä ja valmisteltua laulua varten. Fokusoivien harjoitteiden ideana on saada laulajat keskittymään paremmin itse hetkeen. Näitä harjoitteita tarvitaan hänen mukaansa erityisesti lasten kanssa toimiessa, mutta nämä harjoitteet voivat auttaa myös

aikuisia jättämään työkiireet kuoroharjoitusten ulkopuolelle. Fokusoivat harjoitteet voivat olla esimerkiksi toisten liikkeiden kopioimista. Lisäksi Durrantin malliin kuluvat hengitysharjoitteet sekä vokaaliharjoitteet. Vokaaliharjoitteissa tarkoituksena on laajentaa rekisteriä ja löytää erilaisia äänen värejä. Vokaaliharjoitteet ja niissä etsittävät äänenvärit haetaan sinä päivänä harjoitettavista kappaleista, jolloin ne toimivat linkkeinä kappaleisiin ja hyödyttävät paremmin niiden harjoittelua. (Durrant, 2003, s. 113.)

Koistinen (2003, s. 112-113) puolestaan jakaa äänenavauksen sisällön seuraavan tyyppisiin harjoituksiin:

1. Rentoutus- ja venytysharjoitukset
2. Kehon hallinnan ja tuntemuksen harjoitukset
3. Hengitysharjoitukset
4. Äänen viritysharjoitukset
5. Varsinaiset ääniharjoitukset
6. Harmoniset ääniharjoitukset
7. Jäähdyttelyharjoitukset

Koistisen mukaan (2003, s. 112-114) kahden ensimmäisen ryhmän harjoituksilla on tarkoitus sekä rentouttaa että virittää kehoa kuin mieltäkin tulevaan harjoitussessioon. Hengitysharjoituksissa harjoitellaan kontrolloimaan laulamiseen tarvittavaa oikean ilmanpaineen käyttöä sekä harjoittamaan ja aktivoimaan hengitysilhaksistoa muutenkin. Äänen viritysharjoituksissa on Koistisen mukaan tarkoitus lämmittää äänihuulia sekä harjoittaa laulajia tuntemaan resonanssi omassa kehossaan. Viritysharjoitukset hän suosittelee aloittamaan rinta- ja keskirekisteristä ja laajentamaan siitä vähitellen molempiin suuntiin, sillä sekä korkeat että matalat äänet vaativat kontrolloitua hengitystä, jota voi olla vaikea löytää harjoitusten alussa. Äänen lämmittelyssä hän myös suosittelee käyttämään paljon alaspäin kulkevia kuvioita, jolloin laulaja pystyy laulamaan helposti ja huomaamattomasti breikkipaikan ohi. Varsinaisten ääniharjoitusten aikana tarkoitus on keskittyä itse laulutekniikan harjoittamiseen ja harmonisten harjoitteiden aikana kuorolaisten sävelkorkeuden puhtauteen sekä korvan kehittämiseen. Äänenavauksen lopussa tulisi hänen mukaansa luoda iloinen tunnelma, johon voi pyrkiä esimerkiksi kaanoneiden avulla. (Koistinen, 2003, s. 112-114.)

Koistinen kuitenkin korostaa (2003, s. 112), ettei jokaisen harjoituskerran alussa ole tarkoitus laulaa harjoituksia jokaisesta kategoriasta, vaan johtajan tulee koostaa kulloiseenkin tilanteeseen sopiva äänenavaus. Lisäksi on myös hyvä muistaa, että monet harjoitteet saattavat kuulua samanaikaisesti moneen kategoriaan.

Ismo Savimäki (2017, s. 100) tuo esiin Stefan Sköldin näkemyksen äänenavauksen rakenteesta Sköldin kirjoittamasta kirjasta *Upp- och nersjungningar*. Sköld on tunnettu ruotsalainen kuoronjohtaja ja kuoropedagogi, joka on kouluttanut laajasti Pohjoismaiden alueella. Hän ohjeistaa rakentamaan äänenavauksen seuraavan kaavan mukaan:

1. Kehon avaus
2. Hengitysharjoitukset
3. Resonanssiharjoitukset
4. Keskikorkeat harjoitukset
5. Matalat harjoitukset
6. Korkeat harjoitukset
7. Erityisharjoitukset

Hänen mallissaan tavoitteena on ensiksi löytää hyvä perusajatus laulamiseksi. Kun keho ja hengitys on saatu toimimaan, siirrytään harjoituksissa eteenpäin helpoista vaativampiin. Lauluharjoituksissa edetään idealla, että ääni tulee saada ensin kiinnittymään kehoon erilaisten resonanssi- ja suhteellisen matalalla tapahtuvien harjoitteiden avulla, vasta sen jälkeen lähdetään avaamaan pääresonanssia. (Savimäki, 2017, s. 100.)

Yhteistä jokaiselle mallille on, että jokaisessa lämmitellään ensin kehoa laulamista varten. Tämän jälkeen siirrytään hengitysharjoituksiin, joissa hengityshihakset lämmitellään ja hengityksen oikeaa sijoittamista harjoitellaan. Vasta viimeisenä tulevat ääniharjoitteet, joita lähestytään malleissa hieman eri painotuksin. Jokaisessa mallissa suositellaan kuitenkin aloittamaan ääniharjoitukset mukavalta alueelta rinta- ja keskirekisteristä, ja laajentamaan siitä vähitellen molempiin suuntiin. (Durrant, 2003, s. 119; Koistinen, 2003, s. 113; Savimäki, 2017, s. 100.)

Huolimatta siitä, mihin malliin oman äänenavauksensa perustaa, on muutamia yleisiä perusharjoitusohjeita, joita olisi hyvä ottaa huomioon. Sekä Koistinen (2003, s. 113) että Savimäki (2017, s. 96) vannovat sen nimeen, ettei yksittäistä harjoitetta saa harjoittaa liian pitkään. Heidän mukaansa yksinkertaisuus ja runsas toisto saattaa puuduttaa laulajia. Lisäksi Koistinen huomauttaa, että jokaisella harjoituksella on oma tehtävänsä, eikä ole terveellistä teettää jokaista

harjoitetta jokaisessa rekisterissä ja jokaisessa sävellajissa. Erittäin tärkeää on myös se, että kuoronjohtaja itse tiedostaa miksi käyttää kyseisiä harjoituksia ja kertoo tai näyttää mitä harjoituksessa haetaan takaa tai mihin sillä pyritään (Koistinen, 2003, s. 109; Savimäki, 2017, s. 94). Erityisesti Savimäki painottaa, että kuoronjohtajan tulisi seistä aina koko kuoron edessä ja näyttää koko olemuksellaan, miten hyvä ääni syntyy kehossa, sillä monet ihmiset oppivat mallioppimisen kautta. Lisäksi hän kehottaa johtajaa näyttämään käsillään mitä haluaa. Jos johtaja tuo esimerkiksi kädet silmillensä ja kirkastaa katseensa, on kuorosta mahdollista saada ulos aikaisempaa kirkkaampi soundi. Laukkasen & Leinin mukaan (1999, s. 196) laulajille on myös tärkeää välittää periaate, että ääniharjoitukset eivät ole itsetarkoitus, vaan niitä käytetään apuvälineinä oikeanlaisen äänenlaadun etsinnässä.

## 5 Tulokset

Tämän kandidaatintutkielman tutkimuskysymys oli: Mitä tulisi ottaa huomioon motivoivassa äänenavauksessa aikuiskourosossa? Seuraavaksi käyn läpi tutkielmani johtopäätökset.

Aineistoni perusteella motivaatio määrää, millä aktiivisuudella ja ahkeruudella ihminen toimii (Lehtinen, Vauras & Lerkkanen, 2016, s. 143-144). Toimintaan liittyvä jatkuva palauteprosessi voi joko vahvistaa toiminnan intensiteettiä tai saada ihmisen lopettamaan toiminnan (Ruohotie, 1998, s. 37). Aineistossani selvisi myös, että Ruohotien mukaan sisäistä motivaatiota pidetään ulkoista vahvempana. Lisäksi aineistossani nousee esille, että Matti Peltosen ja Pekka Ruohotien mukaan (1992, s. 20) annettujen tehtävien tulee olla sopivan haasteellisia, vaihtelevia ja mielenkiintoisia kyllästymisen estämiseksi. Lisäksi haastavien tehtävien suorittaminen tarjoaa heidän mukaansa mahdollisuuden sisäisiin palkkioihin.

Oikean tasoisten tehtävien valinta nousi aineistossani esille myös flown kokemisen yhteydessä. Durrantin mukaan (2003, s. 30) flowkokemus edellyttää ihmisen uskoa omiin kykyihinsä ja tehtävän vaikeusasteen kohtaamista oikeassa paikassa. Päämäärien tulee olla selkeät ja palautteen tulla välittömästi (Csikszentmihalyi, 2014, s. 133), jonka lisäksi tehtävien tulee tuntua merkityksellisiltä ja tarpeellisilta (Rantala, 2005).

Ryhmäflow'n näkökulmasta tärkeää on, että ryhmällä on yhteinen näkemys ryhmän tavoitteista. Tämän lisäksi ihminen haluaa kokea voivansa päättää itse omista asioistaan ja tuntea osaavansa asiansa. Tärkeää on myös ihmisten keskinäinen yhteenkuuluvuuden tunne ja tuttuus. Jäsenten tulee tuntea toisensa, ryhmän sääntöjen ja tavoitteiden tulee olla kaikille selkeät ja eri jäsenten toimintatavat ovat tulleet tutuiksi. (Sawyer, 2007, s. 44, 47, 51-53.)

Johtajan on myös hyvä huomata, että kaikki oppijat eivät ole samanlaisia. Anthony Gregorcin mukaan (2019) kukaan meistä ei ole samanlainen, vaan jokaisella on oma uniikki yhdistelmä luonnollisia vahvuuksia ja kykyjä. Hänen mukaansa ihmisiä voidaan kuitenkin jaotella aistiominaisuuksien mukaan joko konkreettiseen tai abstraktiin tai heidän mielen järjestelykykyjensä mukaan joko peräkkäiseen tai satunnaiseen. Nämä vaikuttavat siihen, miten ihminen oppii ja omaksuu uutta tietoa ja antaa uutta näkökulmaa siihen, miten asioita kannattaisi opettaa.

Aineistostani palautteelle nousi kaksi selkeää pääkohtaa. Sen on tarkoitus kertoa, missä kohdassa henkilö on nyt ja mitä kohti hänen tulisi pyrkiä (Ahonen & Lohtaja-Ahonen, 2011, s. 9).

Hyvä palaute on rehellistä, luontevaa ja selkeää, ja se johtaa konkreettisiin toimenpiteisiin (Kupias, Peltola & Saloranta, 2011, s. 29; Hattie & Timperley, 2007, s. 104). Hyvässä palautteessa myös keuhut kohdistuvat selkeästi johonkin, jolloin konkreettisuus nopeuttaa uuden oppimista (Hanawalt, 2016).

Aineistossani nousi vahvasti esille, että terminä äänenavaus on riittämätön kuvaamaan kaikkea sitä, mitä kaikkea tuokio voi käytännössä pitää sisällään (Koistinen, 2003). Suuri merkitys on harjoitusten ilmapiirillä, jonka tulisi olla kannustava ja positiivinen (Durrant, 2003, s. 21). Tällöin keho on mahdollista saada toimimaan oikein ja rennosti, jotta vapaan äänen syntyminen on ylipäätään mahdollista (Koistinen, 2003, s. 11, 15-16). Jotta ääni on mahdollista saada toimimaan hyvin, on tärkeää lämmitellä kehoa lempeästi ja kokonaisvaltaisesti (Koistinen, 2003, s. 108; Laukkanen ja Leino, 1999, s. 197). Huomionarvoista on, että äänenavauksessa tulee keskittyä kehittämään kuorolaisia kokonaisvaltaisesti laulajina, ottaen huomioon niin fyysiset kuin psyykkisetkin ulottuvuudet (Koistinen, 2003, s. 108).

Aineiston mukaan äänenavauksia ei tulisi pitää vain liukuhihnalta, vaan niiden suunnittelussa tulisi ottaa huomioon monipuolisesti erilaisia tilanteeseen vaikuttavia tekijöitä. Näitä voivat olla niin äänenavauksen aika kuin tilanne, mitä varten sitä tehdään. Lisäksi johtajan tulisi kyetä olemaan tuntosarvet hereillä ja reagoida siihen, miltä kuoro milloinkin kuulostaa. Äänenavauksessa itsessään tulisi keskittyä pääasiassa laulamisen perusasioihin, joita ovat kehontuntemus-, resonanssi- ja rekisteriharjoitukset sekä artikulaatio- ja vokaaliharjoitteet. (Koistinen, 2003, s. 15, 109, 184.)

Hyvään lopputulokseen voi päästä monella eri tavalla. Karkeasti jaoteltuna keho tulee kuitenkin ensin lämmitellä laulamista varten, jota seuraa erilaiset hengitysharjoitteet. Vasta viimeisenä tehdään erilaisia ääniharjoitteita, jotka aloitetaan ensin mukavalta alueelta rinta- ja keskirekisteristä, ja josta sitten laajennetaan äänialaa molempiin suuntiin. (Durrant, 2003, s. 119; Koistinen, 2003, s. 113; Savimäki, 2017, s. 100.)

## 6 Pohdinta

Käsittelen tässä kappaleessa ensin omia huomioitani ja ajatuksiani motivoivaan äänenavaukseen sekä motivoivaan kuoroharrastukseen liittyen. Tämän jälkeen käsittelen vielä tulosten merkitystä musiikkikasvatuksen ja kuoronjohdon koulutuksen näkökulmasta alaluvussa 6.1, sekä pohdin, miten kuoronjohtajan on mahdollista kartuttaa taitojaan motivoivaan kuorotoimintaan liittyen alaluvussa 6.2. Alaluvussa 6.3 käsittelen vielä mahdollisia jatkotutkimusaiheita ja ideoita.

Mitä siis tulisi lopulta ottaa huomioon motivoivassa äänenavauksessa aikuiskuorossa? Mielestäni tärkeintä on saada äänenavaushetki mukavaksi, rempseäksi ja turvalliseksi, jotta jokainen voi turvallisin mielin heittäytyä harjoitteisiin mukaan ja tutustua omaan ääneensä ja sen rajoihin. Kun jokainen uskaltaa rentoutua, myös keho toimii tasapainoisemmin eivätkä lihasjännitykset haittaa kokonaisvaltaista hengitystä, jolloin lauluäänikin pääsee soimaan paremmin (Koistinen, 2003, s. 7-9, 18-26).

Kun oikea tunnelma harjoituksiin on löytynyt, tulisi äänenavaus kyetä rakentamaan niin, että se on motivoiva jokaiselle. Tässä kohtaa suunnittelua auttaa, jos ottaa huomioon Gregorcin (2019) ihmistyyppimallin. Oma opetustyyliään ei välttämättä tarvitse muuttaa, mutta eri harjoituskerroilla voisi kokeilla ottaa suunnaksi aina yhden tai kaksi erityyppistä oppijaa. Samassa harjoituksessa voi esimerkiksi ensimmäisellä kerralla keskittyä enemmän mallioppimiseen ja erilaisiin mielikuviin, toisella kerralla ajan voi käyttää siihen, että selittää tarkemmin ja oikeilla termeillä, mitä kehossa todella tapahtuu. Kun samaa asiaa lähestytään useammasta eri näkökulmasta, tarjoaa se todennäköisemmin oivalluksia useammalle eri yksilölle. Jokaisen laulajan tulisi kokea ja huomata kehittyvänsä, jotta halu kehittää itseään kasvaisi entisestään ja palvelisi näin myös koko kuoron kehitystä.

Laulajien motivaatiota voisi kokeilla ylläpitää pitemmällä aikavälillä niin, että toteuttaa ensin riittävästi samoja tai samankaltaisia harjoitteita, jotta jokainen varmasti oppii harjoitteet oikein ja laulajat voivat keskittyä itse äänentuottoon. Kun perusharjoitteet ovat käyneet tutuiksi, tulisi harjoituksia tuoda kuitenkin lisää tai toteuttaa vanhoja harjoitteita uudella tavalla tai jollain muulla uudella twistillä, jolla voisi estää laulajien tylsistymistä ja tarjota heille uusia haasteita oman instrumenttinsa kehittämisessä. Samaa harjoitusta tehdessä eri ohjeistuksilla, on kuitenkin aina hyvä muistaa sanoa syy ohjeistukseen. Laulajan on aivan eri toteuttaa harjoitetta, jos ohje kuuluu: ”Laula eteen” tai ”Laula eteen, jotta vire ei laske”. Lisäksi kuorolle tulisi tarjota



välillä aina myös todella haastavia harjoitteita, jotka ovat kuitenkin juuri ja juuri heidän tehtävissään. Tämä auttaa ylläpitämään kiinnostusta, kun laulaja huomaa, ettei osakaan vielä kaikkea. Tärkeimpänä pidän kuitenkin sitä, että johtajan täytyy tietää mihin eri harjoituksilla pyritään ja sanoa se myös ääneen. Usein tuntuu, että harjoituksia tehdään vain itse harjoitteiden takia ilman päämäärää, mikä laskee väistämättä laulajien motivaatiota.

Laulajien motivointiin vaikuttaa mielestäni oleellisesti myös se, mikä on kuoron taso ja tavoite. Ihmisiä motivoi tavoite, joten toiminnalla tulee olla syy, miksi sitä tehdään. Tavoite voi olla esimerkiksi kuorokisat ja ohjelmisto sitä varten todella vaativaa. Tällöin uskon laulajia motivoivan enemmän tekniset ja vaikeammat harjoitteet, jotta laulajat kokevat myös äänenavaukseen käytetyn ajan tulleen tehokkaasti käytetyksi.

Toisessa ääripäässä voi olla taas rennompia, hyvänmielen yhteisöksi profiloitunut kuoro, joka pitää esimerkiksi vain yhden konsertin vuodessa. Tutkimusaineistossani ei noussut lainkaan esille ryhmäyttäviä harjoituksia kuoroympäristössä, mutta mielestäni ryhmäyttäviä harjoituksia olisi kuitenkin mielekäs liittää osaksi äänenavausta. Varsinkin kuoroissa, joissa aikaa on käytössä enemmän, koen, että kuoron sosiaalista aspektia on hyvä nostaa esiin ja tehdä myös erilaisia koko ryhmää ja ryhmäytymistä palvelevia harjoitteita. Äänenavauksia suunnitellessa olisi siis mielestäni hyvä pohtia myös kuoron tarkoitusta.

Esittelin tutkielmassa kolme erilaista rakennetta, joiden pohjalta äänenavaus on mahdollista rakentaa: Koistisen (2003, s. 112-113), Durrantin (2003, s. 113) sekä Sköldin mallin (Savimäki, 2017, s. 100). Tärkeää on mielestäni kuitenkin huomata, että parhaintakaan suunnitelmaa ei välttämättä kannata noudattaa orjallisesti, vaan rakenteita ja suunnitelmia kannattaa käyttää enemmän erilaisina suuntaviivoina. Johtajan tulisi olla koko ajan hereillä siihen, miltä kuoro kuulostaa ja mitä se vaikuttaa sillä hetkellä tarvitsevan. Joskus kaikki hienot suunnitelmat voivat joutaa roskakoriin, jos paperilla oleva ei vastaa sen hetkisen kuoron energiatasoon tai muihin tarpeisiin. Johtajan tulisi siis koko ajan käyttää aktiivisesti tärkeintä aistiaan – kuuloaan. Jos jokin harjoitus ei ala toimimaan lainkaan, on tilanteessa järkevämpi vain hypätä seuraavaan ja pohtia myöhemmin harjoitusten jälkeen, mikä tilanteessa meni pieleen. Oliko tehtävä liian vaikea tai oliko sen valmistelussa puutteita? Tarkan korvan lisäksi johtajalla tulee olla myös vahvat sosiaaliset taidot ja herkäät tuntosarvet lukea erilaisia tilanteita. Erityisesti ryhmäyttävissä harjoitteissa johtajan tulisi kyetä olemaan pilke silmäkulmassa ja heittäytyä itse etunenässä. Laulajilta ei voi vaatia mitään, mitä ei itse tekisi.

Äänenavauksen harjoitteista on mielestäni myös mielekästä tehdä siltoja harjoitettavien kappaleiden välille. Mikäli johtajalla on selkeänä mielessä, minkälaista saundia hän kappaleisiin haluaa, on sitä mahdollista harjoitella jo aivan alkumetreiltä. Kuoron ohjelmiston mukaan olisi äänenavauksessa hyvä tehdä myös tyylinmukaisia, esimerkiksi pop tai jazz sävytteisiä harjoitteita, ja saada näin sekä korvat että mieli virittymään kappaleiden tunnelmaan. Eri kielillä laullessa voi laulajia herkistää kyseiselle kielelle käyttämällä kohdekielillä toteutettuja harjoituksia. Tämän lisäksi äänenavaukseen voi ujuttaa harjoitteita, jotka ovat vaikeita kohtia itse kappaleista, joko harmonisesti tai teknisesti. Näin kohdat saavat kuin huomaamattaan enemmän harjoitusta ja laulajien korvat oppivat myös tunnistamaan paremmin, miltä kohtien pitäisi kuulostaa. Koen, että näillä tavoilla toimiessa myös äänenavaus itsessään muuttuu merkityksellisemmäksi laulajien silmissä.

Hyvänä nyrkkisääntönä voisi kuitenkin mielestäni pitää, että harrastuksessa, oli se sitten kuoro tai mikä tahansa muu, on oltava niin kivaa, että ihmiset haluavat tulla paikalle seuraavallakin viikolla. Ihmiset on myös saatava sitoutumaan toimintaan, mikä onnistuu esimerkiksi ryhmäytämisen avulla. Kun ihmiset löytävät kavereita harrastuksensa parista, syntyy toimintaan vahvempi tunneside ja harrastuksessa haluaa olla mukana. Mitä pidempään harrastuksessa pysyy mukana samoja henkilöitä, taidot kasvavat ja kuoro kehittyy yhdessä. Tämä palkitsee laulajia sisäisesti ja kasvattaa motivaatiota harrastukseen entisestään.

## **6.1 Tulosten merkitys musiikkikasvatuksen ja kuoronjohdon koulutuksen näkökulmasta**

Tutkimuksessa esiin tulleita tuloksia kannattaa hyödyntää myös koko musiikkikasvatuksen kentällä. Motivoivia ja hauskoja äänenavauksia löydettyä olisi kaikkien etu, jos niitä jaettaisiin myös laajemmin musiikkikasvatuksen kentällä kuin vain kahvipöytäkeskusteluissa johtajien kesken. Erilaisia, toimivia harjoitteita olisi mielekäs jalkauttaa kouluihin oppilaille, mutta myös paljon työkseen puhuville aikuisille, jotta kaikilla olisi yhtäläiset mahdollisuudet oppia tervettä äänentuottoa. Oman kokemukseni mukaan koululuokassa erilaisia ääniharjoitteita ei oteta useinkaan riemuiten vastaan, vaan ääni on nuorelle henkilökohtainen asia, jonka käyttäminen saattaa nolostuttaa. Tällöin opettajan olisikin hyvä ottaa huomioon myös ympäristön ja ilmapiirin mukanaan tuoman seikat ja pyrkiä rakentamaan oppitunnit niin, että äänenkäytön oppiminen tapahtuu kuin huomaamattaan. Erilaisten äänenkäytön ongelmien ehkäisemiseksi

olisikin tärkeää, että niin musiikkikasvatuksen opettajaopiskelijoille, kuin myös muiden aineiden ja luokanopettajaopiskelijoille opetettaisiin ainakin terveen äänenkäytön perusteet ja kerrottaisiin äänenkäyttöön välittömästi vaikuttavista tekijöistä.

On upeaa, että Suomessa on mahdollista opiskella kuoronjohtoa huipputasolla. On kuitenkin erikoista, että äänenavaukseen liittyvää tutkimustietoa, varsinkaan motivaation näkökulmasta, ei juuri ole olemassa. Johtajat tuntuvat etenevän paljon mututuntumalla ja he kierrättävät harjoitteita, joista itse pitävät. Tekemisen tueksi olisi kuitenkin hyvä saada myös raakaa dataa siitä mikä toimii ja mikä ei. Uskoisin tämän tuovan lisähyötyä niin kokeneille kuoronjohtajille, kuin myös uusille, vasta alalle tulleille johtajille, joilla kokemusta ei ole vielä paljoa.

## **6.2 Mistä saada eväitä motivoivaan kuorotoimintaan**

Tutkielmassani on noussut monia asioita, joilla on merkitystä motivoivaan kuoroharrastukseen. Saadakseen eväitä motivoivan kuorotoiminnan pitämiseen, kannattaa johtajan lähteä liikkeelle ruohonjuuritasolta. Kahvipöytäkeskustelut kuoron yhteydessä kuorolaisten kanssa on kätevin tapa kartoittaa sitä, miten laulajat suhtautuvat eri harjoituksiin. Kuorolaisten kanssa juteltaessa on myös mahdollista päästä syvemmälle ihmisten motiiveihin, mitkä ovat eri kuorolaisten syyt hakeutua harrastuksen pariin? Lisäksi lämpimien ihmissuhteiden solmiminen laulajiin vaikuttaa myös koko kuoron ilmapiiriin, kuin myöskin johtajan työssä jaksamiseen. Jos johtajalla on hyvät välit laulajiin, he todennäköisesti kertovat helpommin, milloin jokin harjoite menee nappiin (tai ei ollenkaan!) ja tätä tietoa voi hyväksi käyttää myöhemmin.

Kaikkea palautetta ei kuitenkaan uskalleta sanoa ääneen. Kuoronjohtajan olisi kuitenkin hyvä saada välillä palautus todellisuuteen, ja toteuttaa esimerkiksi nimettömiä palautekyselyitä. Tämä antaa äänen myös ujommille kuorolaisille tuoda oma näkökulmansa esiin. Korjaavaa palautetta, oli se miten positiivisesti kerrottua tahansa, on myös vaikeampi kenen tahansa ottaa vastaan, minkä vuoksi palautekyselyt puoltavat myös paikkaansa, sillä tällöin johtaja voi itse valita ajan ja paikan, jossa palautteen lukee.

Vaikka kuorolaisten kanssa keskustelu on aina antoisaa, on myös mielenkiintoista vaihtaa ajatuksia toisten johtajien kanssa. Tällöin voi vaihtaa omia toimivia ideoitaan toisen kanssa ja saada vastalahjaksi uusia, avartavia näkökulmia omaan toimintaansa. Silmiä avaavinta on, jos on mahdollisuus mennä seuraamaan toisen johtajan pitämiä harjoituksia. Tällöin voi oppia täy-

sin uusia harjoitteita tai tapoja lähestyä tuttua asiaa. Välillä voi olla myös mielenkiintoista hypätä itse laulajan paikalle. Miltä tuntuu olla rivikuorolainen, milloin harjoitusten tempo tuntuu hyvältä, mikä on mielekästä ja mikä ei ainakaan tunnu toimivan?

Loppuen lopuksi kaikki lähtee liikkeelle kuoronjohtajan motivaatiosta. Kun johtaja on motivoitunut omaan työhönsä ja sen laatuun, sekä ylipäättään kiinnittää huomiota äänenavaukseen, on jo otettu ratkaisevat askeleet. Kun johtaja on lisäksi todella sydämellään kiinnostunut kuorolaisista ihmisistä, toimintaan on mahdollista saada enemmän syvyyttä ja lämminhenkisyyttä, mikä on hyvä edellytys koko kuoron ilmapiirille ja sitä myötä myös itse äänenavaukselle.

### **6.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet**

Mielestäni olisi mielekästä tutkia koko kuoroharrastusta kokonaisuutena ja pohtia, mitkä asiat harrastuksen sisällä vaikuttavat motivaatioon. Mielenkiintoista olisi tutkia myös motivaatiota erityisesti miesten näkökulmasta ja pohtia, miksi sekakuorot ovat niin usein vailla mieslaulajia. Koko kuorokenttää voisi hyödyttää tutkimus, jossa käsiteltäisiin eri ikätason kuoroja – miten esimerkiksi lapsikuoron ja aikuiskuoron äänenavaus eroavat toisistaan. Korkealle tähtäävät kuorot voisivat taas hyötyä tutkimuksesta, jossa käsiteltäisiin esimerkiksi pelkästään eritasoisia aikuiskuoroja – miten toimintatavat kuoroissa eroavat ja millaisella toiminnalla kuoron tasoa on mahdollista nostaa?

Mielenkiintoista olisi myös tutkia lisää motivoivaa äänenavausta ja selvittää esimerkiksi tapaututkimuksella tai laajemmalla otannalla, miten kuorolaiset itse tai miten kuoronjohtajat kokevat äänenavauksen tilanteena ja miten nämä käsitykset eroavat toisistaan. Lisäksi olisi myös antoisaa tutkia, mitä osa-alueita eri roolissa olevat ihmiset pitävät äänenavauksessa tärkeinä. Vaikka tutkimustieto korostaa vahvasti koko kehon ja mielen virittämistä, kokevatko kuorolaiset tämän yhtä tärkeänä?

## Lähteet

- Aalto, A-L. & Parviainen, K. (1985). *Auta ääntäsi: äänenkäyttäjän käsikirja*. Helsinki: Otava.
- Adams, K. (2019). Choral configuration: An overview of research and implications for the choral music educator. *Update: Applications of Research in Music Education*, 37(2), 24–29. Saatavilla: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/8755123318783526>
- Ahonen, J. (1988). *Kehon rakenne, toiminta ja lihaskuolto*. Lahti: Valmennuskolmio.
- Ahonen, R. & Lohtaja-Ahonen, S. (2011). *Palaute kuuluu kaikille*. Helsinki: Infor.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and education*. Teoksessa: Csikszentmihalyi, M. (toim.) *Applications of flow in human development and education: the collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. (s. 129-151) Springer: Dordrecht..
- Daugherty, J. F. (1999). Spacing, Formation, and Choral Sound: Preferences and Perceptions of Auditors and Choristers. *Journal of Research in Music Education*, 47(3), 224-238. Saatavilla: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2307/3345781>
- Demorest, S. M. (2000). Encouraging male participation in chorus: A carefully planned workshop for adolescent can motivate them with stimulating rehearsals, a chance to hear male choruses, and a final performance opportunity. *Music Educators Journal*, 86(4), 38-41. Saatavilla: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2307/3399604>
- Durrant, C. (2003). *Choral Conducting: philosophy and practice*. New York: Routledge.
- Fink, A. (2005). *Conducting Research Literature Reviews: From the Internet to the Paper*. Thousand Oaks: Sage Publications Inc.
- Gregorc, A. *Mind styles*. [Luettu 15.9.2019.] Haettu osoitteesta <https://web.cortland.edu/andersmd/learning/gregorc.htm>
- Hanawalt, Michael J. 2016: *How You Say It, How You Don't: Effective Rehearsal Communication*. Kansas Music Review. Saatavilla: <http://kansasmusicreview.com/2016/10/26/how-you-say-it-how-you-dont-effective-rehearsal-communication/> [Luettu 25.9.2019.]

- Hattie, J. & Timperley, H. (2007). The Power of Feedback. *Review of Educational Research* 77(1), 81-112. Saatavilla: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.3102/003465430298487>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Karlsson, A. (2017). *Laula terveesti: äänen, hengityksen ja kehon yhteys laulamissa*. Vantaa: Dilaton.
- Kohut, D. & Grant, J. (1990). *Learning to Conduct and Rehearse*. New Jersey: Prentice-Hall Inc
- Koistinen, M. (2003). *Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimburiin käsikirja*. Helsinki: Sulasol.
- Kosonen, E. (2010). *Musiikkiharrastusten motivaatio*. Teoksessa: Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*. (s. 295-309) Jyväskylä: Atena.
- Kupias, P., Peltola, R. & Saloranta, P. (2011). *Onnistu palautteessa*. Helsinki: WSOYpro Oy
- Laine, V., Vilkkö-Riihelä, A. (2010). *Mielen maailma 4. Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu*. 1.-3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Laukkanen, A-M. & Leino, T. (1999). *Ihmeellinen ihmisääni: äänenkäytön ja puhetekniikan perusteet, arviointi, mittaaminen ja kehittäminen*. Helsinki: Gaudeamus.
- Lehtinen, E., Vauras, M. & Lerkkanen, M-K. (2016). *Kasvatuspsykologia*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskelä, A. & Paunu, A. (2017). *Laulajan kirja: kauneimmat melodiat, tekniikkaa ja tulkin-taa*. Helsinki: F-Kustannus.
- Lucas, M. (2011). Adolescent Male Attitudes About Singing in Choir. *Applications of Research in Music Education*, 30(1), 46-53. Saatavilla: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/8755123311418623>
- Matikka, L. (2015). *Yhteinen flow*. Helsinki: Intimare Oy.
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal communication*. Chicago: Aldine-Atherton.

- Peltonen, M. & Ruohotie, P. (1992). *Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta*. Helsinki: Otava.
- Pintrich, P. R. & Schunck, D. H. (2002). *Motivation: introduction and historical foundations*. Teoksessa: Pintrich P. R. & Schunck D. H. *Motivation in education* (s. 5-22), New Jersey: Pearson education inc.
- Pintrich, P. R. & Schunck, D. H. (2002). *Social cognitive theory*. Teoksessa: Pintrich P. R. & Schunck D. H. *Motivation in education* (s. 149-178), New Jersey: Pearson education inc.
- Prashnig, B. & Tossavainen, H. (2000). *Erilaisuuden voima: opetustyyli ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pruuki, L. (2008). *Ilo opettaa. Tietoa, taitoa ja työkaluja*. Helsinki: Edita.
- Rantala, T. (2005). *Oppimisen iloa etsimässä: kokemuksen etnografiaa alkuopetuksessa*. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.
- Ruohotie, P. (1998). *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Saatavilla: [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf) [Luettu 14.10.2019]
- Savimäki, I. (2017). *Lapsi- ja nuorisokuoronjohtajan ABC-kirja*. Helsinki: Sulasol.
- Sawyer, K. (2007). *Group Genius. The creative power of collaboration*. New York: Basic Books.
- Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (2008). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research and applications*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Spurgeon, D. (2004). Vocal Pedagogy Skills for the Undergraduate Choral Conductor. *Journal of Music Teacher Education*, 13(2), 28-33. Saatavilla: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/10570837040130020105>

- Stamer, R. A. (2009). Choral Student Perceptions of Effective Motivation Strategies. *Update: Applications of Research in Music Education*, 28(1), 25-32. Saatavilla: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/8755123309344113>
- Stenberg, K. (2011). *Riittävän hyvä opettaja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sweet, B. (2010). A Case Study: Middle School Boys' Perceptions of Singing and Participation in Choir. *Update: Applications of Research in Music Education*, 28(2), 5-12. Saatavilla: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/8755123310361770>
- TENK 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Saatavilla: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) [Luettu 14.10.2019]
- Turun kliininen tutkimuskeskus, Turku CRC. *Tulosten akateeminen hyödyntäminen/Julkaisut*. Saatavilla: [http://www.turkucrc.fi/tutkimuksen\\_toteuttaminen/tutkimuksen\\_tulosten\\_raportointi/tulosten\\_akateeminen\\_hyodyntamien\\_julkaisut](http://www.turkucrc.fi/tutkimuksen_toteuttaminen/tutkimuksen_tulosten_raportointi/tulosten_akateeminen_hyodyntamien_julkaisut) [Luettu 16.10.2019]