

Enni-Maria Lämsä

**VUOROVAIKUTUSTEKIJÖIDEN TIEDOSTAMINEN KUOROTOIMINNAN
TEHOSTAJANA**

Enni-Maria Lämsä

**VUOROVAIKUTUSTEKIJÖIDEN TIEDOSTAMINEN KUOROTOIMINNAN
TEHOSTAJANA**

Enni-Maria Lämsä
Opinnäytetyö
Syksy 2019
Musiiikin tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogi

Tekijä(t): Enni-Maria Lämsä

Opinnäytetyön nimi: Vuorovaikutustekijöiden tiedostaminen kuorotoiminnan tehostajana

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2019

Sivumäärä: 42 + 1

Tässä opinnäytetyössä tutkin sitä, miten erilaisten vuorovaikutustekijöiden huomioonottamisella voidaan vaikuttaa positiivisesti kuorojen toimintaan. Toimin itse kuoronjohtajana, mikä motivoi minua aihepiiriin tutkimiseen. Tutkimuksen tekemistä edelsi hypoteesi siitä, että kuorotoiminnassa yksilön kannalta laulamistakin merkittävämpää ovat sen sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuudet ja kuorolaulun terveydelliset vaikutukset. Tutkimuskysymyksillä pyrin selvittämään kuorolaisten motivaatiota, vuorovaikutuksen ja sosiaalisen toiminnan ilmenemistä kuoron sisällä ja näiden seikkojen kautta sitä, minkälaisia asioita olisi hyvä ottaa huomioon, jotta kuoron toiminta olisi mahdollisimman mielekästä ja samalla tehokasta.

Työssäni käsittelen ryhmädynamiikan perusteita ja koheesiota, joka syntyy ryhmätoiminnan tuloksena. Ryhmänmuodostuksen vaiheet esittelen Tuckmanin (1965) ryhmäteorian mukaan, joka on yleisesti käytetty ja hyväksi havaittu teoria useissa aihepiiriä käsittelevissä julkaisuissa. Lisäksi esittelen aiempia tutkimuksia kuorolaulun hyödyistä yksilön fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta.

Tutkimuksen empiirisessä osassa erään kuoron laulajat vastasivat kyselyyn, jossa kartoitettiin kuoron sisäistä motivaatiota ja vuorovaikutustekijöitä. Vastaukset teemoiteltiin sisällönanalyysia käyttäen, jolloin hahmottuivat motivaation kannalta tärkeimmät pääkategoriat *vuorovaikutus ja yhdessä toimiminen*, *hyvinvointi* sekä *musiikillinen kehittyminen*. Kaikista merkittävimpänä tekijänä vastaajat kokivat yhdessä laulamisen aiheuttaman ilon ja sen, että ryhmän jäsenet tulevat hyvin toimeen keskenään. Harrastuksen koettiin lisäävän hyvinvointia ja auttavan arjesta irrottautumisessa. Myös musiikillinen kehittyminen on kuorolaisille motivaation kannalta merkittävä tekijä.

Kun kuorolaulajat oppivat ymmärtämään ryhmädynamiikkaa ja vuorovaikutuksen merkitystä, pystyvät he omalla toiminnallaan lisäämään itsensä ja muiden hyvinvointia kuorossa. Lauluääni on instrumenttina erittäin herkkä, ja negatiivisten tunteiden kokeminen vaikuttaa siihen välittömästi. Jos kuoron laulajat voivat huonosti, ryhmän perustehtävä eli laulaminen vaarantuu. Ryhmän hyvinvointi taas synnyttää positiivisia tunteita, mikä lisää koheesiota ja jäsenten halua kehittyä ryhmänä. Koheesiota lisäämällä voidaan kehittää myös muunlaisia ryhmiä – tutkimus on siis hyvin sovellettavissa kuorotoiminnan ulkopuolelle.

Johtajuuden merkitys nousi esiin useissa kyselyn vastauksissa, vaikka se olikin rajattu tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Näkökulma tarjoaa kuitenkin kiinnostavan ja myös muualle sovellettavan aihepiiriin mahdollisen jatkotutkimuksen tekemiselle.

Asiasanat: kuorolaulu, laulaminen, ryhmädynamiikka, koheesio, yhteisöllisyys, hyvinvointi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme of music, music pedagogy

Author(s): Enni-Maria Lämsä

Title of thesis: Recognizing aspects of interaction as means of improving the performance of a choir

Supervisor(s): Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019 Number of pages: 42+1

In this thesis I will examine how recognizing aspects of interaction can have a positive effect on the functioning of a choir. I work as a choir director, which inspired me to study this particular field. The research is based on my prior hypothesis that from the individual's perspective, the prospects of social interaction and the health benefits brought by choir singing are even more significant than the actual singing itself. I used a research questionnaire to assess the motivation as well as the social interaction within the choir. I also examined what aspects should be taken into consideration in order to make the choir activity both enjoyable to its members and as efficient as possible.

In this thesis I have studied the basics of group dynamics and cohesion brought about by group activity. I will introduce the stages of group development as stated in Tuckman's (1965) group theory, which is a generally well-accepted theory used in several publications in this field. Also, I will present prior researches on the benefits of choir singing for the physical, psychological and social well-being of the individual.

In the empirical section of the research, the members of a choir took a survey assessing the inner motivation and aspects of interaction of the choir. Three main themes emerged from the survey, and the answers were classified into these main categories: *interaction and working together*, *well-being* and *musical development*. The aspects considered most important by the participants were the joy of singing together and the members' getting along well. The participants found that singing in a choir increased their well-being and offered them a break from the everyday. In addition, musical development was felt to be an important motivating factor for the choristers.

Once the choir singers learn to understand group dynamics and the importance of interaction, they will be able to contribute to their own well-being as well as that of other members of the choir. The singing voice as an instrument is highly sensitive, and experiencing negative emotions has an immediate effect on it. If the members of the choir are not comfortable, the basic function of the group, singing, is jeopardized. On the other hand, the well-being of the group creates positive emotions, which then increases cohesion and the members' motivation to develop as a group. Furthermore, increasing cohesion can be used to develop other kinds of groups as well. Thus, the outcomes of this thesis can also be applied outside the context of choir singing.

Several survey answers touched upon the importance of leadership, though the topic was not included in the study. This offers an interesting point of view that can be applied and developed further in studies beyond this field.

Keywords: choir singing, singing, group dynamics, communality, well-being

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	RYHMÄTOIMINNAN TEORIA	9
2.1	Erilaiset ryhmät	9
2.2	Ryhmädynamiikka.....	13
2.3	Koheesio	16
3	KUOROTOIMINNAN MERKITYS LAULAJIEN NÄKÖKULMASTA	18
3.1	Psyko-fyysiset vaikutukset	18
3.2	Sosiaaliset vaikutukset.....	19
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	21
4.1	Sisällönanalyysi.....	21
4.2	Teemoittelu	23
5	TOIMIVA KUORO.....	25
5.1	Vuorovaikutus ja yhdessä toimiminen	25
5.2	Hyvinvointia parantavat vaikutukset.....	28
5.3	Musiikillinen kehittyminen.....	29
5.4	Kuorotoiminnan kehittäminen käytännössä.....	32
6	POHDINTA.....	35
	LÄHTEET.....	39
	LIITE	43

1 JOHDANTO

Kuorolaulu on kautta maailman tunnettu ja suosittu harrastus, toisille jopa ammatti. Musiikki voidaan jo lähtökohtaisesti nähdä sosiaalisena ja vuorovaikutteisena toimintana, ja siksi se voi auttaa myös yksilöiden välisten sosiaalisten suhteiden muodostumisessa (Louhivuori 2009, 16). Kuorotoimintaa taas voidaan pitää mielenkiintoisena vuorovaikutuksen tutkimuskohteena monestakin syystä. Kuorossa jäsenten lukumäärä on usein kohtuullisen suuri, jolloin ryhmän jäsenten välillä voidaan olettaa syntyvän melko paljon kommunikaatiota. Lauluääni voidaan usein kokea erittäin intiimiksi asiaksi, mikä taas korostaa kommunikaation laadun merkitystä. Jo Nils-Eric Fougstedt (1950, 10) kirjoittaa kuoronjohtajan oppaassaan, että suurin osa kuoronjohtajan taidosta tulisi olla psykologisia ja että eniten hyödytään maltillisesta mielestä ja optimismista. Nämä voitaisiin helposti nähdä myös yksittäisiin laulajiin yleistettävänä ominaisuuksina.

”Näennäisesti taitavampi johtaja saattaa jäädä varjoon, jos häneltä puuttuu kyky luoda ympärilleen viihtyisä ilmapiiri” (Fougstedt 1950, 10). Hyvän ilmapiirin merkitystä ei siis tule vähätellä, ja siksi on perusteltua pyrkiä löytämään keinoja sen saavuttamiseksi. Tässä tutkimuksessa huomio keskitetään johtajuuden sijasta ryhmän sisäisiin ominaisuuksiin ja niiden kehittämiseen. Samat vuorovaikutukselliset seikat kuitenkin pätevät myös jäsenten välisessä kommunikaatiossa, kuin mitä hyvältä johtajalta voidaan edellyttää. Kuoronjohtajan olisikin hyvä kyetä havainnoimaan kuorossa tapahtuvaa vuorovaikutusta, jotta edellytykset kuoron kehittymisen tukemiseksi paranevat entisestään.

Kuorotoimintaa on tutkittu viime aikoina melko paljon, sillä sen on huomattu lisäävän niin yksilön kuin yhteisöjenkin hyvinvointia. Kuorolaisten hyvinvoinnin merkitys kuoron toiminnalle on tunnistettu useissa asiayhteyksissä, ja esiin on nostettu jopa toimivan harjoitustilan, raikkaan ilman ja riittävän hiljaisen ympäristön merkitys (Holst 1973, 45–46). Nämä ovat täysin laulajien ulkopuolella olevia seikkoja, jotka toki vaikuttavat hyvinvointiin jo yksilötasollakin. Kun hyvinvoinnin merkitys tiedostetaan, lienee perusteltua tutkia, miten hyvinvointia lisäämällä kyettäisiin entisestään parantamaan ja kehittämään kuorojen toimintaa. Vaikka kirjallisuutta niin kuoronjohtajille kuin laulajillekin on saatavilla, käsittelevät ne usein ainoastaan aihepiirin musiikillista puolta, vaikka myös toiminnan vuorovaikutuksellisen puolen on todettu olevan vahvasti kytköksissä kuoron toimintaan. Siksi pidänkin tärkeänä, että näitä asioita tuotaisiin paremmin

kentällä toimivien henkilöiden tietoisuuteen. Tällöin jo nyt tunnistettuja positiivisia vaikutuksia voitaisiin vahvistaa entisestään ja samalla kehittää ja tehostaa kuorojen työskentelyä.

Olen itse toiminut kuoro- ja lauluhytymusiikin parissa jo yli 15 vuoden ajan laulajana ja viimeisen viiden vuoden ajan myös kuoronjohtajana. Olen toistuvasti törmännyt ilmiöön, jossa tietyt sosiaalisen toiminnan sekä vuorovaikutuksen osa-alueet tuntuvat vaikuttavan ryhmän toimintaan merkittävästi. Tutkin ilmiötä myös Oulun yliopiston pro gradu -työssäni vuonna 2014, jolloin käsitelin aihetta lauluhytymusiikin näkökulmasta (Mäkelä 2014). Tässä työssäni pyrin selvittämään ja avaamaan niitä tekijöitä, joiden avulla erilaisten kuorojen toimintaa ja taiteellisia tuloksia voidaan parantaa kiinnittämällä toisinaan huomio musiikin sijasta ryhmätoiminnan näkökulmiin. Kuoronjohtajan työssäni olen havainnut, että etenkin ryhmässä koetut negatiiviset tunteet vaikuttavat huomattavasti muun muassa laulajien motivaatioon, oppimiskykyyn sekä jopa itse laulusuoritukseen.

Opinnäytetyössäni pyrin selvittämään, minkälaiset tekijät motivoivat kuorolaisia harrastamaan sekä löytämään sellaisia vuorovaikutustekijöitä, jotka huomioonottamalla kuorojen toimintaa voidaan kehittää ja tehostaa. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Mikä motivoi kuorolaisia harrastukseen?
2. Miten sosiaaliset suhteet ilmenevät ja vaikuttavat kuorossa?
3. Minkälaisilla sosiaalisen toiminnan keinoilla kuorot voivat kehittää toimintaansa?

Tutkimustani ohjaa varovainen hypoteesi siitä, että kuorolaisten välisellä vuorovaikutuksella on vähintään kohtalainen tai jopa suuri merkitys kuorolaisten motivaation kannalta. Tämä tarkoittaa myös sitä, että kokemusteni pohjalta uskallan olettaa kuorossa tapahtuvan melko runsaasti vuorovaikutusta. Koska vuorovaikutuksen merkitys on yksilöiden kannalta suuri, pyrin nyt löytämään keinoja, joiden avulla näitä vuorovaikutustekijöitä voitaisiin tunnistaa kuoroissa, ja sitä kautta päästä myös hyödyntämään sen mukanaan tuomia asioita kuorolaulun kehittämiseksi. Toisaalta vuorovaikutuksen mahdollisia negatiivisia vaikutuksia voidaan kitkeä, kun kuoronjohtajan lisäksi myös kuorolaiset osaavat itse tunnistaa kommunikaatiota häiritseviä seikkoja. Fougstedt (1950, 65) mainitsee, että kuoronjohtajan ei tulisi koskaan näyttää epävarmuuttaan tai epäonnistumisia käytöksellään kuorolaisille, etenkin esiintymistilanteissa. Negatiivisten tunteiden ja ajatusten tiedostetaan leviävän kuorolaisten keskuudessa, ja väitän näin tapahtuvan myös silloin, kun joku kuorolaisista ilmaisee epämurheellista oloaan muille. Kun kuorolaiset tiedostavat näitä

vuorovaikutuksellisia tekijöitä ja niiden merkityksiä, niiden negatiivisia vaikutuksia voidaan kyetä purkamaan, ja taas positiivisia korostamaan, mikä onkin tämän tutkimuksen keskeisin tarkoitus.

Laulaminen itsessään on herkkä instrumentti, sillä siihen voivat vaikuttaa kaikki kehossa tapahtuvat muutokset. On myös tutkittu, että erityisesti negatiivisilla tunteilla kuten vihalla ja surulla on suora vaikutus ääneen foneettisesti mitattuna. Jännittyneisyys taas vaikeuttaa muun muassa hengitykseen osallistuvan lihaksiston toimintaa. (Sundberg 1987, 156.) Jo siis pelkästään laulamisen fysiologian ja ergonomisuuden kannalta olisi tärkeää, että laulajat kokevat olonsa hyväksi ja rentoutuneeksi harjoitus- ja esiintymistilanteissa.

Koska kuorot ovat ryhminä melko suuria, johtajan rooli on ryhmän toiminnan kannalta tärkeä jo käytännöllisistäkin syistä. Jätän kuitenkin johtajan roolin tietoisesti tämän tutkimuksen ulkopuolelle ja keskitän huomioni siihen, miten kuorolaiset voivat vaikuttaa ryhmän toimintaan. Tavoitteena tässä tutkimuksessa on siis löytää työkaluja, joita käyttämällä kuorolaiset voivat kehittää kommunikaatiotaitojaan, tiedostaa onnistuneen toiminnan edellytyksiä ja sitä kautta parantaa myös kuoron musiikillisia tuotoksia.

Esittelen työssäni ryhmän toiminnan teorioita ryhmien muodostamisen ja ryhmädynamiikan näkökulmasta. Lisäksi teen katsauksen aiempiin tutkimuksiin, joissa on selvitetty kuorotoiminnan vaikutuksia yksilön ja yhteisön näkökulmasta. Empiirisessä osiossa tarkastellaan eräälle johtamalleni kuorolle tehdyn kyselyn perusteella löydettyjä näkökulmia, joiden avulla pyrin vastaamaan tutkimusongelmaan ja löytämään työskentelytapoja, jotka helpottavat tämän ja muidenkin kuorojen toimintaa vastaisuudessa.

2 RYHMÄTOIMINNAN TEORIA

Kuorojen parissa työskennellessäni olen havainnut, että toisinaan kuoroissa ilmenee konflikteja yksittäisten jäsenten tai joskus ryhmän sisällä muodostuneiden pienempien ryhmittymien välillä. Nämä konfliktit eivät usein liity kuoron varsinaiseen tehtävään, laulamiseen, vaan joihinkin ulkoisiin seikkoihin. Tyypillistä on, että konfliktit saavat alkunsa ryhmäsisäisistä kommunikaatio-ongelmista, jossa ihmiset ymmärtävät toisiaan väärin. Esimerkiksi paljon tunteita nostattava asia on palautteen saaminen toisilta kuorolaisilta. Tällöin ongelma on usein palautteenanto- ja vastaanottokyvyissä. Vaikka palaute usein tähtääkin yhteiseen hyvään eli musiikilliseen kehittymiseen, laulajat voivat kokea sen henkilökohtaisena ja jopa loukkaavana. Tällöin syntyy negatiivisia tunteita, joilla on taipumus levitä. Negatiiviset tunteet taas vaikeuttavat toimintaa niin ryhmädynamiikan kuin laulamisenkin näkökulmasta.

Jotta voidaan ymmärtää paremmin kuoroja ja niissä esiintyviä ilmiöitä, on hyvä tiedostaa ryhmätoiminnan periaatteita. Kun kuorolaiset ja kuoronjohtaja ymmärtävät ja tiedostavat näitä asioita, voidaan niitä soveltaa myös kuorojen kanssa toimimiseen ja näin tehostaa ja kehittää toimintaa. Kuorot muunlaisten ryhmien ohessa ovat jatkuvasti muuttuvia ja kehittyviä kokoonpanoja, mikä entisestään korostaa ryhmän läpikäymien vaiheiden ymmärtämisen merkitystä. (Emmons & Chase 2006, 214–215.) Ryhmänä toimiminen edellyttää jäseniltään erilaisia rooleja. Toiset rooleista ovat aktiivisempia, jopa johtajuutta merkkäavia. Toiset jäsenistä ovat vastuunottajia, joidenkin tehtäväksi voi jäädä esimerkiksi kommunikaatiosta ja jäsenten hyvinvoinnista huolehtiminen, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi konfliktien selvittämistä. (Huhtinen-Hildén & Pitt 2018, 35.) Seuraavissa luvuissa avataan tarkemmin ryhmätoiminnan peruseriaatteita ja tarkastellaan kuoroa ryhmätoiminnan teoreettisesta näkökulmasta.

2.1 Erilaiset ryhmät

Ryhmäksi kutsutaan joukkoa ihmisiä, jotka ovat säännöllisessä, kasvatusten tapahtuvassa kanssakäynnissä toistensa kanssa (Antikainen, Rinne & Koski 2006, 18). Kun ryhmän koko on suuri, sen jäsenet eivät välttämättä tiedosta kuuluvansa ryhmään. Ryhmät tyypillisesti muodostavat sisälleen keskinäistä kiintymystä, jonka positiivisena myötävaikutuksena ryhmän jäsenet pyrkivät tukemaan toisiaan, ja jäsenten välillä voidaan nähdä solidaarisuutta. Ryhmän jäseniä voivat tyypillisesti yhdistää myös yhteiseksi muodostuneet tavat tai toimintamuodot sekä yhteisesti

syntyneet kokemukset. (Antikainen ym. 2006, 18.) Kuoroja tarkasteltaessa voidaan helposti havaita toistuvia tapoja ja rutiineja, joita kuorolaiset toiminnassaan toistavat. Epäilemättä kuoro on myös ryhmä, jonka jäsenet kaikki tiedostavat kuuluvansa ryhmään ja jolle muodostuu yhteisiä kokemuksia toimintansa kautta. Voidaan siis ajatella, että erilaiset ryhmätoiminnan teoriat ovat suoraan sovellettavissa myös kuorotoiminnan pariin.

Ryhmien tavoitteet vaihtelevat sen mukaan, minkälaista tarkoitusta varten ryhmä on muodostettu. Työpaikoilla **tiimit** pyrkivät vaikkapa ratkaisemaan ongelmia tai tuottamaan suunnitelmia, harrastusjoukkueissa tavoitteena voi olla yhteinen ajanviette ja viihtyminen. (Laine 2005, 186.) Kuorojen tavoitteena voidaan nähdä yhdessä laulaminen. Yksi ryhmää määrittävistä tekijöistä on myös se, että ryhmän jäsenten välillä on jonkinlaista vuorovaikutusta ja ryhmän jäsenet tietävät, ketkä ryhmään kuuluvat (Pennington 2005, 8; Kopakkala 2011, 36). Kun ryhmän toiminta on pitkään jatkuvaa ja vakiintunutta, ryhmälle muodostuvat sen sisäiset normit, joihin kuuluvat ryhmän yhteiset käyttäytymistavat ja -piirteet. Tällöin ryhmälle muodostuu sen oma, sisäinen pienkulttuuri, joka syntyy ryhmän jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta. Tähän pienkulttuuriin sisältyvät myös ryhmässä esiintyvät valtasuhteet ja hierarkiat. (Laine 2005, 186.) Erilaisten kuorojen kanssa työskennellessäni olen huomannut suuriakin eroja niiden toimintatavoissa ja kommunikaatiossa, mikä vahvistaa minulle sitä, että vaikka kuorot ovatkin suhteellisen pieniä ryhmiä, voidaan niiden sisäisten pienoiskulttuurien todeta ilmenevän jo lyhyenkin olemassaolon jälkeen.

Ryhmät voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan sillä perusteella, minkä laatuista ne ovat. **Aggregaateiksi** kutsutaan ryhmiä, jotka ovat muodostuneet satunnaisesti ja joiden jäsenet eivät tiedä kuuluvansa ryhmään, sillä he eivät ole tekemisissä toistensa kanssa. Tämän sijaan he kuitenkin viettävät tietyn ajan samassa tilassa. Aggregaattiryhmiä voivat siis olla esimerkiksi samassa kahvilassa asiakkaina olevat henkilöt tai linja-auton matkustajat. Aggregaattiryhmän jäseniä voi silti yhdistää yhteinen tavoite, esimerkiksi siirtyminen kulkuvälineellä tiettyyn päätepisteeseen, mutta he eivät kuitenkaan koe kuuluvansa samaan ryhmään toistensa kanssa. **Psykologisia ryhmiä** taas määrittää se, että niissä ryhmän jäsenet ovat toistuvasti vuorovaikutuksessa keskenään ja tiedostavat myös muut ryhmään kuuluvat henkilöt. Psykologisia ryhmiä voivat olla esimerkiksi koululuokat, erilaiset harrastusryhmät tai työyhteisöt. Vuorovaikutuksensa perusteella kuorojen voidaan nähdä olevan psykologisia ryhmiä. (Pennington 2005, 8–9.)

Ryhmät voidaan jakaa ominaisuuksiensa mukaan myös **primaari-** ja **sekundaariryhmiin**. Primaariryhmälle tunnusomaista on, että sen jäsenten välille muodostuu vahva tunneside, ja ryhmä

on merkityksellinen yksilöilleen. Primaariryhmässä jäsenet muokkaavat vuorovaikutustaitojaan, ja tyypillisimpänä esimerkkinä tämän kaltaisesta ryhmästä voidaan pitää perhettä. Perheenjäsenet kokevat keskinäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmän sisällä on yhteiseksi muodostuneita toimintatapoja. Tavat sekä opitut toimintamallit, jotka muodostuvat primaariryhmissä, jatkavat kehittymistään läpi koko ihmisen elämän.

Sekundaariryhmät taas ovat ihmisjoukkoja, joiden jäsenet tapaavat toisiaan säännöllisesti, mutta ryhmän sisäiset suhteet eivät ole henkilökohtaisia eikä jäsenten välille ole muodostunut voimakkaita tunnesiteitä. Esimerkiksi erilaiset tiimit, opiskeluryhmät ja myös jotkut harrasteryhmät kuuluvat tähän kategoriaan. Jäseniä sitoo toisiinsa ryhmän päämäärätietoinen toiminta sekä yhteisesti jaettu arvomaailma. Toisinaan sekundaariryhmätkin voivat muuttua luonteeltaan primaariryhmän kaltaisiksi, jos yksilöt ovat sitoutuneet ryhmään vahvasti ja jäsenten välillä vallitsee heille merkityksellisiä tunnesiteitä. Kuorot ovat tyypillisimmin harrasteryhmiä, joskin osa kuoroista voi toimia myös ammattimaisesti. (Antikainen ym. 2006, 18–19). Kuorojen määrittelemisen näiden tekijöiden valossa ei ole täysin yksiselitteistä, ja tässä tapauksessa toteutuukin juuri edellä mainittu ryhmien ailahtelevaisuus sekundaari- ja primaariryhmien välillä.

Toisinaan ihmiset ajautuvat satunnaisesti muodostuneisiin ryhmiin, joissa voidaan nähdä jokin heitä yhdistävä, vähintäänkin samankaltainen tavoite. Kyseessä voi olla esimerkiksi ryhmä linja-autoa odottavia henkilöitä: he kaikki haluavat päästä liikkumaan kohteesta A paikkaan B, jolloin tavoitteessa voidaan nähdä samankaltaisuutta. Tämänkaltaisen ryhmän jäsenet täyttävät kuitenkin vain henkilökohtaisia tavoitteitaan, eikä heidän toimintansa pyri ryhmän jäsenten edun ajamiseen. Yhteisöllisyyden kokeminen on silti mahdollista myös näissä ryhmissä, mutta erona muihin ryhmiin voidaan nähdä yhteisen normiston puute, kuten myös jäsenten välisen vuorovaikutuksen täydellinen tai osittainen puuttuminen, mikä voi johtua usein tilanteen lyhytkestoisuudesta. (Kopakkala 2011, 32–33.)

Kuorossa jäsenten lukumäärä voi vaihdella suurestikin, mikä haastaa ryhmän laadun luokittelua. Pienimmillään kuoron voidaan nähdä muodostuvan jo silloin, kun yhdessä stemmassa on vähintään kaksi tai useampi laulaja. Tällöin esimerkiksi yhdeksän henkilön ryhmä voitaisiin jo määritellä kuoroksi. Toisaalta kuorossa voi toisinaan olla jopa sata laulajaa. Kuorossa ryhmän jäsenten välillä vallitsee yhteisesti muodostettu tavoite, jolloin voidaan puhua myös tiimistä. Yhteiset tavoitteet ja tehtävät vahvistavat ryhmän jäsenten kokemusta ryhmään kuulumisesta.

Tiimit erottuvat muista ryhmistä juuri jonkin erityisen, yhteisen tehtävänsä puolesta. (Emmons & Chase 2006, 217.)

Tässä tutkimuksessa keskityn tarkastelemaan kohtalaisen pieniä kuoroja, sillä tutkimuksen empiiriseen osaan osallistuneen kuoron laulajien lukumäärä on 16. Oletan, että pienemmässä kuorossa sosiaalisen vuorovaikutus on ikään kuin ”tiheämpää” laulajien välillä. Tällä tarkoitan, että sen lisäksi että vuorovaikutusta on enemmän, sitä myös tapahtuu kaikkien laulajien välillä. Isommassa ryhmässä voisi olla, että jotkut laulajista eivät juuri koskaan kommunikoi keskenään, jolloin kaikki laulajat eivät tunne toisiaan henkilökohtaisella tasolla. Pienen ryhmän tarkastelulla pystyn vastaamaan paremmin tutkimuskysymyksiin, ja myös tästä syystä niin keskittyminen on perusteltua.

Tämän tutkimuksen kuoron jäsenmäärä voidaan siis nähdä suhteellisen pienenä. Kuorolaisia yhdistää yhteisesti määritelty tavoite, joten voitaneen puhua jonkinlaisesta pienryhmästä. Pienryhmät määritellään tyypillisesti niin, että niiden jäsenmäärä on noin 2–30 jäsentä ja heitä yhdistää yhteisesti määritelty tavoite. Mitä pienempi ryhmä on, sitä enemmän jäsenten väliset suhteet korostuvat, ja myös jäsenten rooli on merkittävämpi kuin suuremmissa ryhmissä (Aho 2009, 30). Käsitteen määrittelyä haastaa kuitenkin se, että toisaalta 20 henkilönkin muodostaman ryhmän sisällä voi jo tapahtua jakautumista pienempiin alaryhmiin. (Pennington 2005, 9.) Kuoroissa laulajat jaetaan tyypillisesti äänialojensa mukaan stemmaryhmiin, jolloin jo pelkästään johtaja luo kuoroon pienempiä alaryhmiä, ja kokemukseni perusteella nämä alaryhmät ja niihin kuuluvat henkilöt kotoankin kuorossa usein samaistuttavaksi ja tärkeäksi ryhmäksi yksilön kannalta.

Näiden esiteltyjen erilaisten ryhmämuotojen valossa kuorojen voidaan yksiselitteisesti nähdä olevan psykologisia ryhmiä, sillä laulajien välillä syntyy lähes väistämättä jonkinlaista vuorovaikutusta. Aiemmin esiteltyjen perustelujen valossa voitaisiin lähtökohtaisesti ajatella myös, että kuorot ovat sekundaari ryhmiä. Kuoroissa kuitenkin muodostetaan usein yksilön kannalta merkityksellisiä ihmissuhteita, ja olen kuullut kuoroja kuvattavan myös ”kuoroperheiksi”. Lisäksi yhteisesti muodostetut toimintamallit viittaavat siihen, että kuoroilla on myös primaari ryhmän kaltaisia ominaisuuksia. Väitänkin, että kuorotoiminnan merkityksellisyys perustuu todennäköisesti siihen, että kuoron toiminnan luonne voi muuttaa sen sekundaari ryhmästä primaari ryhmäksi, jolloin sen merkitys yksilön elämän kannalta lisääntyy huomattavasti, ja näin ollen myös toiminnan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät lisääntyvät.

2.2 Ryhmädynamiikka

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisällä tapahtuvaa, jatkuvaa muutosta, joka muodostuu ryhmän yksilöiden tavoitteista sekä jäsenten välillä vallitsevasta vuorovaikutuksesta (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 16). Jokaiselle ryhmälle muodostuu yhteisöjen kaltaisesti jonkinlainen sosiaalinen rakenne, jonka muodostavat erilaiset jäsenten välille syntyvät statukset ja hierarkiat. Nämä taas muodostuvat ryhmän sisäisten auktoriteettiasemien sekä jäsenten välisten suhteiden perusteella. (Laine 2005, 197.) Tämän työn tarkastelun pohjana käytän Tuckmanin (1965) pienryhmäteoriaa, joka on useissa tutkimuksissa esiin nostettu ryhmämuodostuksen teoria (mm. Pennington 2005, Emmons & Chase, 2006). Tuckmanin ohella myös jotkin muut ryhmätoiminnan teoriat (mm. Corey & Corey 1997, Kottler 2001) voisivat toimia tämän tutkimuksen yhteydessä. Näissä esiteltävät ryhmätoiminnan vaiheet ovat kuitenkin hyvin samankaltaisia kuin Tuckmanin teoriassa. Ainoastaan eri vaiheiden nimitykset poikkeavat toisistaan, ja näissä kaikissa ryhmätoiminnan vaiheissa nähdä yhtäläisyyksiä eri teorioiden välillä. Tutkimukseni teoreettinen tausta pohjautuu Tuckmanin ryhmäteoriaan, sillä sen voidaan nähdä vaikuttaneen myös tuoreempien teorioiden muodostumiseen.

Tuckmanin (1965, 396) pienryhmäteoria esittelee neljä ryhmätoiminnan eri vaihetta. Nämä ovat muodostusvaihe (forming), kuohuntavaihe (storming), sopimisvaihe (norming) ja suoritusvaihe (performing). Teoriaa voidaan soveltaa minkä tahansa yhdessä toimivan ryhmän kontekstiin, joten sen käyttö on perusteltua myös kuoroja tarkasteltaessa. Vaiheista myöhemmin lisätty viides vaihe eli päätös vaihe (adjourning) tulee kyseeseen myös tässä asiayhteydessä, sillä kuorojen elinkaari voi toisinaan olla lyhytkin. Toisaalta joillakin kuoroilla voi olla historiaa jo jopa useita kymmeniä vuosia. Tämän tutkimuksen mielenkiinto keskittyy ryhmätoiminnan neljään ensimmäiseen vaiheeseen, sillä toiminnan päättyminen ei ole tällä hetkellä ajankohtaista tutkimukseen osallistuneessa kuorossa.

Muodostusvaiheessa (forming) ryhmän jäsenet totuttelevat toimimaan toistensa seurassa ja tutustuvat toisiinsa. Olennaista on tutustua yksittäisten jäsenten aiempiin kokemuksiin, taustoihin ja asenteisiin. Muodostumisvaiheessa ryhmän jäsenten persoonallisuustekijöiden merkitys korostuu, ja toisinaan esimerkiksi kuoroissa musiikilliset taidot voivat olla toisarvoisia. Tärkeämpää on se, että jäsenet tulevat hyvin toimeen keskenään, sillä se luo perustan kaikelle toiminnalle. (Chin & Scalise 2012, 180–181.) Haasteen kuoroja muodostaessa luo se, että kuoronjohtajat valitsevat

laulajat usein laulutaidon perusteella, ja tässä vaiheessa ei voida vielä taata sitä, että laulaja sopeutuisi hyvin osaksi ryhmää.

Muodostusvaiheessa olevan ryhmän kommunikaatio kulkee usein ulkoa osoitetun johtajan kautta, sillä yksittäisten jäsenten roolit ovat vielä epäselviä (Haynes 2012, 14). Toisinaan kuoroissa voi tapahtua vielä pientä karsintaa jäsenistössä, ja ryhmään sopeutumattomat henkilöt saattavat jopa lähteä ryhmästä itsenäisesti. Myös tähän tutkimukseen osallistuneessa kuorossa ilmiö on tuttu. Joitakin laulajia on käynyt kuorossa pistäytymässä muutamien harjoitusten tai maksimissaan puolen vuoden ajan, jonka jälkeen nämä laulajat ovat itsestään numeroa tekemättä jättäneet kuoron. Tämä voi kertoa siitä, etteivät laulajat kyenneet tai olleet halukkaita osallistumaan yhteisen tavoitteen luomiseen tai kokivat ryhmään sisään pääsemisen haastavana. Muodostumisvaiheessa ryhmä pyrkii luomaan käsityksen yhteisestä tavoitteesta. Tässä vaiheessa yhteiset normit ja säännöt vielä puuttuvat ja toiminta voi olla kokeilevaa. Ilmapiiri usein on myönteinen, vaikka roolien vakiintumattomuus voikin aiheuttaa ryhmän jäsenissä jonkinlaista epävarmuutta. (Kopakkala 2011, 49.) Muodostumisvaihe päättyy, kun ryhmä on onnistunut luomaan itselleen identiteetin, jonka kaikki ryhmän jäsenet ovat kykeneviä tunnistamaan (Pennington 2005, 72). Kuoroja tarkasteltaessa on huomioitava, että toisinaan ryhmään otetaan myös uusia laulajia. Tämä voi horjuttaa aiemmin muodostuneita sosiaalisia rakenteita, joten ryhmä saattaa hetkeksi palata takaisin muodostusvaiheeseen mukautuakseen uusien laulajien mukanaan tuomiin muutoksiin.

Kuohuntavaiheessa (storming) jäsenten väliset roolit ja hierarkiat alkavat nousta esiin, mikä aiheuttaa ryhmässä konflikteja, ja tunteet voivat olla pinnassa (Tuckman 1965, 396). Ryhmän jäsenten vieraanvaraisuus on alkanut karista, mikä aiheuttaa sen, että kommunikaatiosta tulee suorempaa ja se voi alkaa herättää enemmän tunteita jäsenistössä (Haynes 2012, 14). Toisinaan tämä vaihe voi olla nopeastikin ohimenevä, mutta joskus se voi kestää pitkänkin ajan. Kuohuntavaihe saattaa tyypillisesti alkaa jonkin negatiivisen kokemuksen seurauksena, toisinaan taas se alkaa hitaasti itsekseen. Se, miten ryhmät selviävät kuohuntavaiheesta, on yksilöllistä. Jotkut ryhmät saattavat selvitä jopa täysin ilman kuohuntavaihetta. Kuohuntavaiheen voimakkuus on usein suhteessa siihen, minkälainen ryhmän toimintamuoto on. Tälle vaiheelle tyypillistä on, että ryhmän jäsenet alkavat nousta esiin yksilöinä aiempaa voimakkaammin ja ilmaisevat itseään rohkeammin. Kuohunnan aikana ryhmän tavoitteet voivat tarkentua, mutta samalla jotkut ryhmän jäsenistä voivat alkaa vastustaa ryhmän varsinaista tehtävää tai jotain sen osaa. (Kopakkala 2011, 49–50.) Joskus ryhmät eivät onnistu selvittämään kuohuntavaihetta, ja tällöin sen toimintakyky saattaa alentua jopa niin merkittävästi, että lopputuloksena voi olla ryhmän hajoaminen

(Pennington 2005, 73). Kuorot kuitenkin usein toimivat jonkin oppilaitoksen tai instituution alaisena, ja lisäksi johtaja kykenee osaltaan auttamaan ryhmää selvittämään konflikteja. Tällöin ryhmän täydellisen hajoamisen uhkaa voitaneen pitää melko minimaalisena. Todennäköisempää on yksittäisten laulajien vaihtuminen.

Sopimisvaiheessa (norming) ryhmän sisäiset roolit alkavat vakiintua ja yhteiset toimintatavat selkiytyvät ryhmän kaikille jäsenille. Tämä aiheuttaa sen, että ryhmän toiminta alkaa vähitellen helpottua myrskyisän kuohuntavaiheen jälkeen. Tässä vaiheessa myös pahimmat konfliktit alkavat selvitä. Ryhmän tavoitteet tarkentuvat, ja kaikki jäsenet ovat tietoisia siitä, mihin ryhmän toiminnalla pyritään. (Chin & Scalise 2012, 184.) Tähän vaiheeseen pääseminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei ryhmä enää törmäisi toiminnassaan konflikteihin. Nyt kuitenkin toiminta on jo sen verran jäsentynyttä, että ryhmällä on enemmän työkaluja tilanteiden selvittämiseksi. Kokemus siitä, että ryhmä on tilanteissa yhdessä, antaa jäsenilleen halun saada konfliktit ratkaistua yhteisen edun mukaisesti. (Haynes 2012, 14.) Tässä ryhmätoiminnan vaiheessa jäsenten välille on muodostunut koheesiota, joka auttaa pitämään ryhmän koossa. Myös jäsenten myönteiset tunteet ryhmän toimintaa ja sen tarkoitusta kohtaan lisääntyvät. (Tuckman 1965, 396.) Penningtonin (2005, 73) mukaan toisinaan ryhmästä saattaa tulla tässä vaiheessa jopa liiankin yhteen hioutunut, millä voi toisinaan olla myös negatiivisia vaikutuksia, ryhmän toiminnan tarkoituksesta riippuen. Oman kokemuksen mukaan tämä voi näyttäytyä esimerkiksi liiallisena, harjoittelua häiritsevänä keskusteluna. Tästäkin huolimatta luovan toiminnan parissa työskentelevissä ryhmissä vahvalla koheesiolla ja yhteisöllisyydellä on nähty olevan lähinnä positiivisia puolia, joten näin voitaneen ajatella olevan myös kuoroissa, ja vuorovaikutus ja keskustelu jäsenten välillä on enemmän toimintaa auttavaa kuin hidastavaa.

Suoritusvaiheessa (performing) olevassa ryhmässä jäsenten välinen vuorovaikutusrakenne alkaa toimia työskentelyn edistäjänä ja auttaa näin ryhmän varsinaisten tehtävien täyttämässä. Tällöin myös ryhmän jäsenten yksilölliset kyvyt nousevat aiempaa merkittävämpään asemaan. (Tuckman 1965, 396.) Kun kyse on kuoroista, toiminta tähtää usein joko esiintymisiin tai vaikkapa albumin äänittämiseen. Viimeistään tällöin jokaisen kuorolaisen on otettava vastuu omasta osaamisestaan. Mitä paremmin ryhmä on onnistunut selviämään aiemmista toiminnan vaiheista, sitä paremmat edellytykset sillä on nyt selvitä varsinaisesta tehtävästään. Jos ryhmä on onnistunut selvittämään konfliktit ja määrittelemään tarkasti yhteiset tavoitteensa, sen edellytykset onnistumiselle ovat hyvät. (Chin & Scalise 2012, 184–185.) Suoritusvaiheessa olevassa ryhmässä koheesion merkitys on erittäin suuri, sillä sen ansiosta yhteistyön toimivuuteen voidaan luottaa ja se vahvistaa

yksittäisten jäsenten halua sitoutua ryhmään ja sen toimintaan (Pennington 2005, 73.) Ulkoa osoitetun johtajan rooli on tässä vaiheessa muotoutunut huomattavasti ryhmän alkuvaihetta vähäisemmäksi, ja johtajuutta jaetaan myös ryhmän jäsenten kesken (Haynes 2012, 15). Kuoroissa tämä tarkoittanee käytännössä sitä, että kuoronjohtaja toimii edelleen taiteellisena johtajana, mutta esimerkiksi muiden, käytännöllisten asioiden hoitaminen on saattanut siirtyä joillekin ryhmän toisille jäsenille. Jaettu johtajuus voi olla ryhmässä hyvinkin hedelmällistä silloin, kun kaikki ryhmän jäsenet ymmärtävät voimakkaimmin toimivien henkilöiden ajavan kaikkien yhteistä etua. Tällöin johtajuutta ei koeta uhkana ja sen annetaan ilmetä ryhmän keskuudessa.

Kun ryhmätoimintaa tarkastellaan, voidaan havaita, että sopimis- ja suoriutumisvaihe muodostavat positiivisen kierteen: silloin kun ryhmän toiminta on onnistunutta, se tuottaa haluttuja tuloksia ryhmän toiminnan kannalta. Tällöin tavoitteita saavutetaan, ja onnistumisen kokemukset voivat toimia myös koheesion, eli keskinäisen vetovoiman vahvistajina.

2.3 Koheesio

Usein kuoroissa koetaan yhteisyyden, merkityksellisyyden ja kumppanuuden tunteita (Emmons & Chase 2006, 216). Tällöin ryhmän sisällä on **koheesiota**, joka on ryhmää ylläpitävä voima. Koheesiolla tarkoitetaan vetovoimaa, jota ryhmän kokevat onnistuneen ryhmän muodostamisen tuloksena toisiaan ja ryhmäänsä kohtaan. Kokemus koheesion määrästä voi vaihdella kuitenkin yksilöiden välillä. Kun ryhmään on muodostunut koheesiota, se muodostaa ryhmän jäsenten välille tunteen yhteenkuuluvuudesta, mikä taas auttaa jäsenten sitouttamisessa ryhmään ja voimistaa yksilöiden halua toimia aktiivisesti ryhmän yhteisen edun mukaisesti. (Laine 2005, 190–191.)

Ilman koheesiotakin ryhmä voi jatkaa olemassaoloaan, mutta tällöin jäsenet eivät koe yhteisyyttä tai merkityksellisyyttä, jotka ovat olennaisia ryhmän toiminnan jatkuvuuden kannalta. Kun kuorolaulajien kesken vallitsee voimakas koheesio, laulajien välillä on enemmän kanssakäymistä ja he vaikuttavat toiminnallaan toisiinsa. Tällöin laulajat kokevat tarvetta toimia aina ryhmänsä edun mukaisesti, mikä vaikuttaa kaikkeen kuoron toimintaan positiivisesti. Kuoronjohtajan vastuulle jää avoimesta ilmapiiristä huolehtiminen, jotta keskustelulle jää tilaa ja jotta kuoron laulajilla on halu kuunnella toisiaan. (Emmons & Chase 2006, 216.)

Kun ryhmän toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, koheesion merkitys on toiminnan onnistumisen kannalta entistäkin suurempi. Ilman koheesiota ryhmän jäseniä voi olla lähes mahdotonta sitouttaa

toimintaan, mikä taas voi melko todennäköisestikin johtaa ryhmän hajoamiseen, ellei kyseessä ole jokin ulkopuolelta muodostettu ryhmä, esimerkiksi työpaikan tiimi. (Laine 2005, 191.) Yksilön motivaation taustalla taas voi olla useita erilaisia syitä, kuten esimerkiksi se, että ryhmän jäsenyys nostaa yksilön statusta jollakin tavalla, tai toisaalta motivaatio voi syntyä ainoastaan kiinnostuksesta ryhmän toimintaa kohtaan. Toisinaan voimakkaana motivaation synnyttäjänä voi olla myös se, että yksilö pitää muista ryhmän jäsenistä ja haluaa sen vuoksi olla osa ryhmää. Koheesio tyypillisesti vahvistuu sitä enemmän, mitä useampia tekijöitä sen taustalla vaikuttaa. Toisinaan myös ryhmän liittoutuminen ulkopuolista uhkaa vastaan voi toimia suurenakin koheesiovoimistajana. (Pennington 2005, 83–84.)

3 KUOROTOIMINNAN MERKITYS LAULAJIEN NÄKÖKULMASTA

Kuorolaulamista on tutkittu viime vuosina melko paljon, ja sen mukanaan tuomia hyötyjä on tunnustettu useita. Jo pelkästään laulamisen katsovan edistävän ihmisen hyvinvointia, ja kuorossa lauletaessa nämä seikat korostuvat entisestään. Yhdessä laulamisen on myös todettu luovan vahvoja siteitä ihmisten välille, ja vahvistuminen on ollut voimakasta nimenomaan kuoroissa, kun vastaavia seikkoja on mitattu muun muassa urheilujoukkueissa. Markku T. Hyyrän (2002, 42) mukaan kuoroharrastus on osoittautunut naisten terveyttä edistäväksi itsenäiseksi selittäjäksi. Kuorolaulua on tutkittu myös lääketieteelliseltä näkökannalta. Esimerkiksi sen stressiä alentavaa vaikutusta on pystytty todentamaan useissa tutkimuksissa (mm. Bannan & Montgomery-Smith 2008; Fancourt, Williamon, Carvalho, Steptoe, Dow & Lewis 2016).

Irlannissa tehdyssä tutkimuksessa useat vastaajat kokivat laulamisella olleen merkittäviä positiivisia vaikutuksia niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin hyvinvoinnin kannalta. Samalla todettiin, että vastaajien kuorolaulukokemuksen määrällä ei ollut merkitystä, vaan positiiviset vaikutukset koettiin jo lyhyenkin harrastamisen jälkeen. (Moss, O'Donoghue & Lynch 2017, 1.)

3.1 Psyko-fyysiset vaikutukset

Jo pelkästään laulamisen hyvien vaikutusten puolesta puhuvia tutkimuksia on lukuisia. Kuorotoiminnassa laulaminen ja sosiaalinen toiminta yhdistyvät, mikä vaikuttaisi lisäävän näitä positiivisia vaikutuksia entisestään. Hyyrän (2013, 100) mukaan kuorolaululla on yhteys ihmisen hyvinvointiin. Kun tarkastellaan kuorotoimintaa, laulamisen on todettu lisäävän aivojen aktiivisuutta, ja haastaviin laulutehtäviin keskittymisen on havaittu kehittävän kognitiivisia taitoja sekä parantavan muistia (Moss ym. 2017, 6). Kuorolaulun terveydellisiä vaikutuksia on tutkittu 2000-luvulla muun muassa syöpäpotilaiden hoidossa. Kuorolaulun todettiin kohentavan mielialaa, vähentävän stressiä ja tehostavan immuunijärjestelmän toimintaa. Immuunijärjestelmän toimiminen taas on olennaista syöpähoitojen tehokkuuden kannalta. Suurinta hyötyä kokivat ne, joiden mielialan taso oli kaikista alhaisin. (Fancourt ym. 2016, 1.) Immuunijärjestelmän toiminnan tehostumista puoltaa myös saksalainen tutkimus, jossa koehenkilöt joko lauloivat kuorossa tai kuuntelivat kuoromusiikkia. Vaikutuksia immuunijärjestelmään havaittiin niillä henkilöillä, jotka lauloivat kuorossa, kun taas kuoromusiikkia kuunnelleissa koehenkilöissä ei huomattu muutoksia. (Kreutz, Bongard, Rohmann, Hodapp & Grebe 2003, 631.)

Ruotsissa tutkittiin laulajien sydämenlyönnejä erilaisten laulutehtävien aikana. Tutkimuksessa löydettiin yhteys laulettavan fraasin pituudessa sekä koehenkilön sykevälivaihtelussa. Kun tutkittavat lauloivat yhdessä unisonossa, heidän sykkeensä samanaikaistuivat. Laulettaessa hengittäminen on normaalia hitaampaa, joka näkyi vaikutuksena myös sydämen sykkeeseen, ja alhaisempi syke taas rauhoittaa ihmistä. (Vickhoff, Malmgren, Åström, Nyberg, Ekström, Engwall, Snygg, Nilsson & Jörnsten 2013, 12–13.) Ryhmässä laulamisen on myös todettu edistävän yksilön fyysistä hyvinvointia parantamalla hengittämistä ja ryhtiä, auttavan stressin hallinnassa sekä vaikuttavan positiivisesti myös muistiin (Bannan & Montgomery-Smith 2008, 77–78).

Laulamisen on nähty vaikuttavan myös psyykkiseen hyvinvointiin lisäämällä positiivista ajattelua. Kuorolaulajien positiivisen ajattelun on havaittu lisääntyvän ja vastaavasti negatiivisen ajattelun vähentyvän, kun vaikutusta on verrattu passiiviseen musiikin kuunteluun (Kreutz ym. 2003, 631). Myös muissa tutkimuksissa aktiivisen laulamisen on havaittu vaikuttavan passiivista kuuntelua enemmän yksilön hyvinvointiin (mm. Unwin, Kenny, & Davis 2002, 180–182). Sanal ja Gorsej (2013) taas totesivat tutkimuksessaan, että jo puolen tunnin aktiivinen kuorossa laulaminen vähensi laulajien ahdistusta ja negatiivisia tuntemuksia. Lisäksi kuorossa koettujen onnistumisten on havaittu lisäävän yksilöiden itseluottamusta ja sekä tyytyväisyyttä itseensä. Ei voida myöskään sivuuttaa sitä, että laulamisen koetaan tuovan iloa, mikä nostaa yksilöiden mielialaa ja lisää myös sitä kautta psyykkistä hyvinvointia. (Moss ym. 2017, 6.)

3.2 Sosiaaliset vaikutukset

Kuorossa laulamisen sosiaalisia vaikutuksia on havaittu tutkimuksissa laajalti. Jo pelkästään lisääntyneen kanssakäymisen voidaan nähdä lisäävän yksilön hyvinvointia, ja tämä on todettu myös kuoroja tutkittaessa. Kuoroissa yksilöillä on mahdollisuus tavata muita samanhenkisiä ihmisiä, ja he saavat kokea kuuluvansa itselleen merkitykselliseen ryhmään. (Moss ym. 2017, 1, 6.)

Kuorossa laulamisen on todettu lisäävän laulajien välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä lisäävän jäsenten halukkuutta osallistua yhteisönsä toimintaan (Clift & Hancox 2010, 90). Kuorolaulajat ovat myös kokeneet suurempaa keskinäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta kuin esimerkiksi urheilujoukkueiden jäsenet (Stewart & Lonsdale 2016, 1). Yhteisesti jaetut tavoitteet ja

saavutukset vahvistavat laulajien välisiä suhteita ja kiintymystä ryhmäänsä. Yhdessä laulamisen on myös havaittu olevan yhteydessä läheisiin sosiaalisiin suhteisiin, mikä on yhteisen ajoituksen ja hengityksen synkronisaation aikaansaamaa. (Launay, Dean & Bailes 2013, 1.) Erityisesti unisonossa laulamisen ja selkeästi jaetuissa vuoroissa laulamisen on nähty lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta (Koudenburg, Postmes, Gordijn, & van Mourik Broekman 2015, 1).

On esitetty, että laulamisen alkuperäinen tarkoitus olisi ollut auttaa muodostamaan koheesiot ihmisten välille. Kun koheesion muodostumista tutkittiin verraten lauluryhmiä muihin ryhmiin, havaittiin, että laulavissa ryhmissä sosiaalisten siteiden muodostuminen oli muita ryhmiä huomattavasti nopeampaa. Tämä antaa ainakin jonkinlaisen todisteen siitä, että laulaminen toimii erinomaisena ”jään murtajana” toisilleen vieraiden ihmisten välillä. Ihmisten perusteellinen tutustuminen toisiinsa muuttuu toissijaiseksi, ja yhdessä laulaminen riittää muodostamaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja koheesiota hyvinkin lyhyellä aikavälillä. Se luo samalla ryhmän jäsenille halun toimia yhteistyössä muiden jäsenten kanssa. (Pearce, Launay, & Dunbar 2015, 1.)

Laulamisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät hyödyt ovat siis tutkimuksen valossa melko kiistattomat. Yksi merkittävimmistä hyvinvoinnin lisääjistä juuri kuorolaulussa vaikuttaisi olevan sen sosiaaliset näkökulmat (Pearce, Launay, Machin & Dunbar 2017, 2). Sosiaaliset suhteet ja niiden tuoma emotionaalinen tuki kun ovat ensiarvoisen tärkeitä tekijöitä jokaisen yksilön elämässä.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimukseen osallistuva kuoro on 16 laulajan muodostama naiskuoro. Kuoro on perustettu vuonna 2011, joten se on ehtinyt toimia jo jonkin aikaa. Nykyinen kokoonpano kuorossa on suhteellisen vakiintunut. Kuitenkin pientä vaihtuvuutta on tapahtunut vuosittain, joka on tarkoittanut noin yhden uuden laulajan ottamista lukuvuoden aikana. Kuorolaisten ikäjakauma vaihtelee n. 25 ja 60 ikävuoden välillä. Kuorotoiminta on kaikille laulajille harrastus, ja toimin itse kuorossa johtajana.

Kuorolaisille toteutettiin marraskuussa 2019 kysely (liite 1) käyttäen Webropol 3.0 -sovellusta. Kysely toimitettiin kuorolaisille linkin välityksellä, ja siihen vastattiin internetin välityksellä. Kysely lähetettiin kuoron kaikille laulajille, joita on yhteensä 16. Vastaukset saatiin 15 laulajalta, eli vastausprosentti oli 93,75. Vastaaajien määrä on korkea, joten sen perusteella kyselyn voidaan nähdä tuottaneen kattavasti vastauksia. Kysely valikoitui tutkimuksen aineistonkeruutavaksi, sillä se antoi vastaajille anonymiteetin ja sitä kautta mahdollisuuden avoimuuteen ja rehellisyyteen, jolla taas pyrin lisäämään tutkimuksen luotettavuutta. Koin tämän tärkeäksi, sillä tunnen jokaisen vastaajan kohtalaisen hyvin, enkä halunnut, että vastaukset vääristyvät esimerkiksi kohteliaisuussyistä.

Aineiston analyysissä aineistosta poimittiin tutkimuskysymyksiin vastaavia seikkoja, joita kutsun analyysiyksiköiksi. Tämän jälkeen analyysiyksiköt teemoiteltiin isommiksi kokonaisuuksiksi, jotka muodostavat tutkimuksen keskeiset teemat.

4.1 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysin päätavoitteena on mahdollisimman looginen ja systemaattinen kuvaus aineiston sisällöstä. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi sosiaalisten ilmiöiden tai motivaation tarkasteluun. Tästä syystä se sopii myös tämän tutkimuksen aineiston analyysityökaluksi. Kun menetelmänä käytetään sisällönanalyysia, tarkastelu voidaan kohdentaa joko aineiston rakenteeseen, sen sisältöön tai niihin molempiin. Tässä tutkimuksessa tarkastelu on selkeästi sisällössä eli aineiston teemoissa ja aihepiireissä, sillä rakenne oli ennalta määrätty kyselylomakkeen muodon vuoksi. (Chi 1997, 274–275.)

Sisällönanalyysin aloittamiseksi on suositeltavaa lukea ensin koko aineisto läpi, jotta kokonaisuuden hahmottaminen helpottuu. Tärkeää on, että aineistosta kyetään hahmottamaan tutkimuskysymysten kannalta olennaiset ja merkittävät seikat, mikä taas edellyttää sitä, että tutkimuskysymykset on määritelty hyvin jo ennen aineiston keräämistä. Aihealueen tulisi olla melko tarkasti rajattu, jotta se voidaan käsitellä järjestelmällisesti ja selkeästi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.) Ennen analyysin tekemistä luin aineiston läpi kokonaisuudessaan niin, että vastaukset hahmottuivat myös laulajakohtaisina kokonaisuuksina eivätkä pelkästään kysymyskohtaisesti. Tämä oli tärkeää siksi, että joissakin vastauksissa viitattiin edellisiin vastauksiin, ja näin ollen kokonaisuus olisi voinut jäädä epäselväksi ja tulkinnanvaraiseksi.

Jotta analyysillä saavutettaisiin luotettavia tuloksia, on tutkittava aineisto ensin ositettava, ja varsinainen analyysi tapahtuu vasta sen jälkeen. Tässä tutkimuksessa analyysiyksiköt muodostettiin aineistosta nousseiden merkityssisältöjen perusteella, eli aineisto on ositettu semanttisesti. (Chi 1997, 282.)

Sulkusen (1990, 275) mukaan aineiston tarkastelussa on hyvä tehdä ratkaisuja niin, että tutkimusongelmiin vastaaminen säilyy koko ajan tutkijan huomion tärkeimpänä kohteena. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa aineistosta eroteltiin analyysiyksiköt, jotka vaihtelivat pituudeltaan yhdestä sanasta kokonaiseen lauseeseen. Tässä tutkimuksessa pääpaino on kuorolaisten välisessä vuorovaikutuksessa, mutta koska tutkimus on toteutettu kyselynä, itse aineistossa ei voida havaita vuorovaikutusta, vaan sen sijaan tarkastelu kohdentuu siihen, mitä vastaajat vastauksissaan sanovat. Ensin pyrittiin hahmottamaan samankaltaisten asioiden esiintymistä aineistossa, jonka jälkeen vastauksia alettiin purkaa analyysiyksiköiksi. Tässä tutkimuksessa pääpaino on siis siinä, mitä vastaaja sanoo, eikä siinä, miten asia ilmaistaan. Analyysiyksiköt on erottamisen jälkeen pelkistetty, jotta teemoittelu helpottuu. Yksinkertaistaminen helpottaa erojen ja yhtäläisyyksien havaitsemista, joka taas helpottaa teemoittelu. Tutkimustuloksissa analyysiyksiköt esitetään kuitenkin mahdollisuuksien mukaan alkuperäisessä kontekstissaan.

4.2 Teemoittelu

Tutkimuksen aineisto luokiteltiin käyttäen teemoitteluja, jossa aineistosta esiin nousevat seikat jaotellaan teemoittain. Teemojen valinta tehtiin sillä perusteella, että teemat vastaavat mahdollisimman hyvin tutkimusongelmiin. (Eskola & Suoranta 1998, 174.) Pelkistetyt aineistoesimerkit erotettiin toisistaan käyttämällä eri värejä eri teemojen hahmottamiseksi. Tämän jälkeen aineistosta oli helppo hahmottaa korostuvia kokonaisuuksia jo nopeallakin silmäyksellä. Vaikka sisällön luokitteluun voidaankin lähtökohtaisesti käyttää ulkoista, valmiiksi määriteltyä käsittelyjärjestelmää, Eskolan ja Suorannan (1998, 106) mukaan toisinaan on aiheellista lähestyä luokittelua aineistosta nousevien teemojen perusteella. Aineiston käsittelyyn ja koodaamiseen ei ole tiettyä tapaa, vaan se voidaan toteuttaa kulloinkin parhaaksi katsotulla tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Koska tämän tutkimuksen aineisto oli kohtalaisen tiivis, kokonaisuuden hahmottaminen ja siitä pienempien osien erottaminen oli melko vaivatonta. Pyrkimyksenä käsittelytavassa on löytää aineistosta samankaltaisuuksia, joiden mukaan aineiston semanttiset sisällöt luokitellaan aiemmin aineistosta nousseisiin luokkiin.

Sisällönanalyysin etuna on, että sen avulla yksittäiset merkityssisällöt voidaan usein erottaa alkuperäisestä kontekstistaan ja siirtää myös yleisemmälle ja sovellettavammalle tasolle, kuten myös tässä tutkimuksessa on tehty (Chi 1997, 289). Sisällönanalyysillä pystytään siis tuottamaan jokseenkin yleistettävää tietoa, mikä lisää tämän tutkimuksen hyödynnettävyyttä myös muissa asiayhteyksissä. Aineiston luokittelun jälkeen on aiheellista koota yhteen, jossa kootaan yhteen luokittelussa esiin nousseet aihealueet. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–93.) Tässä vaiheessa tutkimuksen aineisto muuttuu siis muotoaan kysymys–vastaus-muodosta niin, että siitä voidaan mahdollisimman selkeästi nähdä vastauksia aiemmin esitettyihin tutkimuskysymyksiin.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyrkimys on usein luoda aineistosta eheä teoreettinen kokonaisuus, joka avaa tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman hyvin. Yleinen periaate on, että teemoja ei päätetä etukäteen, mikä voi olla kuitenkin ongelmallista jos havainnot ovat vahvasti sidoksissa teoriaan. Tutkijan käyttämät käsitteet ja menetelmät todennäköisesti vaikuttavat siis jossain määrin analyysin havainnointiin, jolloin voidaan puhua teoriaohjaavasta analyysistä. Tämän tutkimuksen analyysia ohjaavia teorioita ovat aiemmin esitellyt ryhmätoiminnan teoriat. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96.) Onnistuneen teemoittelun edellytyksenä voidaan toisaalta pitää teorian ja empirian vuorovaikutusta. Tällöin analyysitulokset ja teoreettiset näkökulmat kietoutuvat loogisesti toisiinsa. (Eskola & Suoranta 1998, 175.)

Ristiriitojen välttämiseksi analyysia tehtäessä on pyrittävä mahdollisimman kattavaan teemojen luokitteluun. Tässä tutkijan on säilytettävä objektiivinen näkökulma aineistoon, jotta huomio ei vahingossa kohdentuisi ainoastaan niihin seikkoihin, jotka vastaavat tutkimuksen ennakkoodotuksia, jolloin tutkimuksesta saatu tieto voisi helposti vääristyä ja muuttaa tutkimuksen tuloksia. (Sulkunen 1990, 274.) Tämän tutkimuksen osalta aineistosta nousseet teemat kuitenkin tuntuvat vastaavan melko hyvin johdannossa esitettyä hypoteesia, mikä johtunee siitä, että olen tutkijana perehtynyt aihealueen tutkimukseen laajalti jo pidemmällä aikavälillä, ja myös käytännön kokemukseni ohjasivat tutkimuksen hypoteesia ja motivaatiota jo ennen tutkimuksen teoreettisen taustan kokoamista.

5 TOIMIVA KUORO

Tutkimuksessani pyrin kehittämään kuorojen toimintaa selvittämällä kuorolaisia motivoivia tekijöitä. Eräänlaisena lähtöoletuksena oli, että toiminnan sosiaalinen puoli motivoi laulajia suhteellisen paljon. Kyselyssä kysymykset pyrittiin asettelemaan niin, että vastaukset keskittyvät lähinnä motivaatioon liittyviin seikkoihin.

Kyselyn vastauksien perusteella kuorolaisia motivoiviksi seikoiksi voimakkaimmin nousivat *yhdessä tekeminen, kuorolaulun hyvinvointia lisäävät tekijät sekä musiikillisten taitojen kehittäminen*. Useat vastaajat mainitsivat saavansa iloa laulamista, mutta erityisesti vastauksista korostui se, että nimenomaan yhdessä laulaminen koetaan merkityksellisenä. Jotkut korostivat vastauksissaan sitä, että eivät halua olla solisteja. Helposti voitaisiin ajatella, että kuorolaulajat ovat mukana toiminnassa musiikin vuoksi, mutta tämän kyselyn vastausten perusteella voidaan päätellä, että yhdessä tekemisen merkitys on vielä musiikkiakin suurempi motivaatiotekijä tutkimukseen osallistuneen kuoron laulajille. Seuraavassa käyn läpi tutkimustuloksia näiden esiinnousseiden teemojen valossa.

5.1 Vuorovaikutus ja yhdessä toimiminen

Laulajien motivaatioon vaikuttavista tekijöistä voimakkaimmin esiin nousi yhdessä tekemisen ja nimenomaan laulamisen merkitys. Kun kuorolaisilta kysyttiin, mikä heitä motivoi laulamaan kuorossa, lähes kaikissa vastauksissa yhteinen toiminta nousi esiin jollakin tavalla.

”Yhdessä laulamisen ilo.”

”Toisiaan täydentävät persoonat.”

”Saan olla osa yhteisöä, joka luo yhdessä musiikkia.”

”Nautin yhdessä laulamista.”

”Yhdessä kuorona edistyminen.”

”Yhdessä äänissä laulaminen.”

”Yhdessä ilon ja elämysten kokeminen ja tuottaminen muille.”

Eräissä vastauksissa nostettiin esiin se, miten laulaja nimenomaan halusi laulaa yhdessä muiden kanssa sen sijaan, että haluaisi olla solisti. Jaetut kokemukset vaikuttavat tässä tapauksessa olevan merkityksellisiä kuorolaisille – yhdessä koettu ilo on suurempi, kuin jos sen kokisi yksin.

Useat vastaajat nostivat esiin myös sen, että viihtyvät hyvin juuri tässä kuorossa, ja kuorokavereista pidetään paljon.

"Hauskat tyypit."

"Hyvä seura."

"Hyvät kuorokaverit."

"Hyvä poppoo."

"Osaava ja kannustava porukka."

"Mukavassa ja taitavassa porukassa on kiva olla."

Myös omakohtainen kokemukseni tästä kuorosta on, että laulajat ovat hioutuneet porukkana hyvin yhteen ja uudet laulajat ovat päässeet nopeasti mukaan sisään porukkaan. Harjoituksissa nauretaan paljon, mikä kertoo siitä, että kuorolaisten kesken vallitsee iloinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Voidaan siis päätellä, että jopa itse toimintaakin merkittävämpää laulajille on se, kenen kanssa ja minkälaisessa porukassa laulamista harjoitetaan.

Kuorolaulamisen on myös tutkittu sitouttavan laulajia nopeasti ja voimakkaasti toisiinsa (mm. Pearce, Launay & Dunbar 2015, 1). Joitakin ystävyysuhteita on muodostunut kuoroharrastuksen parissa.

"Minulla on ystäviä kuorossa."

"Vaikka emme tapaille toisiamme kuoroympyröiden ulkopuolella, viihdymme silti yhdessä ja välillämme vallitsee luottamus."

"Olen saanut kuorosta pari ystävää, joita en tuntenut aiemmin."

"Olen saanut kuoroista ystäviä, kuten tästä nykyisestäkin. Käymme mm. kuuntelemassa keikkoja ja olemme harrastaneet muuta yhteistä intressiämme. Jos tarvisin kaveria vaikka keikalle, voisin pyytää ketä tahansa kuorolaistamme."

"Sanoisin kyllä, että oman äänen kaverit ovat myös jo ystäviäkin."

Toisaalta mukana on myös henkilöitä, jotka eivät koe saaneensa varsinaisia ystäviä kuoroharrastuksesta. Silti hekin pitävät kuorotovereita mukavina henkilöinä ja näkevät ystävyysuhteiden muodostumisen mahdolliseksi tulevaisuudessa.

"Hyviä tuttavuuksia on syntynyt vuosien varrella."

"Ei voi sanoa, että olisin vielä saanut varsinaisia ystäviä, mutta mukavia kuorokavereita."

"Varmaan vuosien myötä sitäkin voi tapahtua, mutta ei vielä ole näin käynyt."

Vaihtelevuuteen ystävyysuhteiden muodostumisesta vaikuttaa myös se, että kuorolaiset ovat kuuluneet ryhmään eri pituisia aikoja. Osa laulajista on ollut mukana kuoron perustamisesta saakka, kun taas uusimmat ovat kyselyn tekemisen aikaan olleet mukana vasta joitakin kuukausia.

Toisaalta on otettava huomioon myös se, että jokaiseen ryhmään mahtuu erilaisia persoonallisuuksia, ja kaikki eivät koe tarvetta ystävyysuhteiden luomiselle.

"Kuorolaiset ovat kuorokavereita, ei sen enempää. Tilanne on sama joka kuorossa. Kuorolaisten kanssa on mukava kuitenkin käydä syömässä silloin tällöin. Tämän kuoron laulajat ovat kuitenkin samanhenkisempiä kuin missään kuorossa koskaan."

Kuorolaisten vastaukset olivat täynnä mainintoja siitä, kuinka laulajat pitävät yhteisöstään ja kokevat siihen kuulumisen merkittävänä ja tärkeänä itselleen. Voitaisiin päätellä, että itse laulaminen on toissijaista, joskin sekin koetaan tärkeäksi. Vastauksissa nousi esiin se, että pelkkä mielekäs ohjelmisto tai laulaminen ei riitä, vaan laulajat haluavat kokea myös kuuluvansa ryhmään.

*"Klasarikuorot eivät jaksa enää motivoida. Siellä on jotenkin niin ryppyotsaista puurtamista."
"Joistakin kuoroista olen luopunut."
"Aiemmassa kuorossa koin lievää ulkopuolisuutta."*

Kun kuorolaisia pyydettiin kuvailemaan kuoroa ryhmänä, myös tällöin sosiaaliset ominaisuudet korostuivat suhteessa esimerkiksi taitotasoon tai tavoitteellisuuteen. Kuoroa kuvailtiin muun muassa hulvattomaksi, energiseksi ja empaattiseksi ryhmäksi.

*"Kivojen naisten lauluryhmä."
"Hulvaton joukko erilaisia persoonia!"
"Maailman paras kuoroporukka."*

Musiikillisten taitojen sijaan sosiaalisten ominaisuuksien sekä kommunikaatiotaitojen merkitys korostui myös kysyttäessä hyvän kuorolaulajan ominaisuuksia. Kuorolaiset arvostivat hyvinä ominaisuuksina muun muassa sopeutuvuutta, joustavuutta, rohkeutta, suvaitsevaisuutta, positiivisuutta, kannustavuutta ja yhteistyökykyä. Sen sijaan musiikilliset taidot jäivät tässäkin kohdassa lähes täysin vaille huomiota. Keskustelutaidot ja halu rakentamaan kommunikointiin taas nousi esiin useassa vastauksessa.

*"Kyky kuunnella muita ja uskallus tuoda oma äänensä kuuluviin."
"Täytyy olla valmis sovittamaan oma toimintansa muiden toimintaan."
"Pitää olla joukkuepelaaja."
"Oman mielipiteensä ilmaiseva, mutta myös toisia kuunteleva ja keskusteleva."
"Reipas ja rohkea suhtautuminen uuteen."
"Arvostaa niin itseään kuin muitakin. On tarvittaessa avuksi muille."*

Tärkeänä pidettiin myös vastuunottoa ja sitoutuneisuutta. Musiikillisesti tärkeänä pidettiin sitä, että kukin ottaa vastuun omasta osaamisestaan ja harjoittelee tarvittaessa. Myös kuoroon

sitoutumista pidettiin tärkeänä, ja kuorolaiset kokivat, että satunnainen harjoituksissa käynti ei ole toivottavaa, vaan että laulajalla tulisi olla halu käydä säännöllisesti harjoituksissa.

5.2 Hyvinvointia parantavat vaikutukset

Kyselyn perusteella esiin nousee runsaasti seikkoja, mikä viittaavat kuoroharrastuksen hyvinvointia lisäävään vaikutukseen. Laulajat kokevat harrastuksen vievän ajatukset pois arkisista asioista ja stressin aiheuttajista.

”Keskittyminen treeneissä vie ajatukset pois hektisestä arjesta.”
”Kuoroilu on pään tuuletusta.”

Musiikin koetaan ikään kuin vievän mukanaan, joka auttaa arkisista asioista irrottautumisessa. Tämä voidaan nähdä merkityksellisenä yksilön stressinhallinnan kannalta.

”Kuoroiltoina ajantaju katoaa.”
”Musiikki vie mukanaan.”
”Laulaminen vie ajatukset täysin musiikin sisälle.”

Useat mainitsevat kokevansa laulamisen rentouttavana, mikä toistuu vastauksissa läpi kyselyn. Laulajat kokevat harrastuksen olevan hyvää vastapainoa työlle, ja kuoroharrastuksen vaikutusta kuvataan iloa antavaksi, voimaannuttavaksi ja jopa terapeutiseksi.

”Se viihdyttää, rentouttaa, on jopa terapeutista.”

Rentouttava vaikutus mainitaan usein kuitenkin juuri laulamisen vaikutuksena (mm. Bannan & Montgomery-Smith, 2008).

Voitaneen ajatella, että ihmiset hakeutuvat harrastusten pariin, joista nauttivat, mutta rentouttavalla vaikutuksella voidaan olettaa olevan yhteys juuri laulamiseen. Kuorolaulun rentouttavuuteen vaikuttanee myös sen sopiva tavoitteellisuus ja haastavuus. Liian kova työskentelytahti tai vaativa ohjelmisto tuskin tuottaisi laulajissa samankaltaista kokemusta. Päinvastoin se saattaisi jopa aiheuttaa tunnetta stressaantuneisuudesta ja kiireestä, ja tällöin yksi merkittävä harrastuksen pariin motivoivista tekijöistä poistuisi. Kuoronjohtajan vastuulle jää se, että kuoron tavoitteellisuus pysyy sopivalla tasolla, jotta työskentely säilyy kuorolaisten kannalta mielekkäänä. Kuoronjohtajan on siis

oltava hyvin tietoinen kuoronsa taitotasosta, jotta hän pystyy valitsemaan sopivaa ohjelmistoa ja suunnittelemaan harjoitusaikataulun kutakin tarkoitusta palvelevaksi.

Musiikki itsessään vaikuttaa olevan merkittävä asia vastaajien elämässä. On luonnollista, että kuoroharrastuksen pariin valikoituvat henkilöt, joille musiikki on ollut jo aiemminkin mielekäs ja tärkeä asia.

"Laulaminen on ollut minulle aina tärkeää."

"Laulaminen lienee itselleni jokin perustarve."

Useissa vastauksissa nousee esiin musiikin ja laulamisen tuottama ilo.

"Se on se moniääninen harmonia ja laulamisen ilo."

"Musiikin ilo ja moniäänisyys."

"Laulaminen tuo iloa."

"Hyvä mieli laulamisesta."

"Itse laulaminen, musiikki ja moniäänisyyden tuomat nautinnolliset fibat."

Myös tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota mielekkään ja sopivantasoisien ohjelmiston valintaan, jotta laulajat saavat edelleen iloa laulamisesta, ja samalla ryhmän perustehtävä eli yhdessä laulaminen täyttyy parhaalla mahdollisella tavalla.

5.3 Musiikillinen kehittyminen

Kolmantena kyselystä esiin nousseena kokonaisuutena voidaan nähdä kuorolaisten musiikillisen kehittymisen tarve. Kuten on jo todettu, kuoroharrastuksen pariin hakeutuneet henkilöt ovat hyvin todennäköisesti olleet kiinnostuneita musiikista jo ennen harrastuksen aloittamista. Siksi toiminnan mielekkyyttä lisää myös mahdollisuus kehittyä itselleen tärkeän aiheen parissa. Useissa vastauksissa nousi esiin oppimisen tuottama ilo sekä onnistumisten kokemusten tärkeys.

"Harjoittelemisen, kehittyminen ja onnistuminen tuovat iloa."

"Sopivaa aivojumppaa, uuden oppimista."

"Mahdollisuus kehittää omia taitoja."

"Uuden oppimisesta tulee hyvä mieli."

Kuorolaisten lähtötasot ovat keskenään melko erilaisia. Osa on harrastanut musiikkia jo lapsesta saakka, kun taas osalle kuorolaulu on tuore musiikkiharrastus. Myös teoriataidoissa on eroja: toiset kuorolaisista lukevat sujuvasti nuotteja, kun taas toiset eivät lainkaan. Tämä voi toisinaan haastaa

kuoroa ja kuoronjohtajaa, ja kompromissien tekeminen ohjelmiston vaativuuteen liittyen voi olla vaikeaa.

”Koen itseni keskivertoa heikommaksi muuhun kuoron väkeen nähden.”

”Pianonsoittotausta auttaa nuoteissa.”

”Nuotinlukutaitoni on aika hyvä.”

”Laulutaitoni on aika hyvä, mutta laulamani ääniala tuo minulle haasteita.”

”Haastavampi rytmikka toisinaan hikoiluttaa.”

”Kohtalainen harrastelijataso, joka on kehittynyt harrastuksen myötä.”

”Perusteet ovat hallussa ja niillä pärjää ihan hyvin. Olisi kyllä hyötyä laulutunneista, jotta oma osaaminen kehittyisi vielä enemmän.”

Taitotasojen eroistakin huolimatta kehittymisen halu ja siitä noussut oppimisen ilo esiintyy lähes jokaisen laulajan vastauksissa. Kuorotoiminnan onnistumisen kannalta olisi tärkeää kyetä välttämään negatiivisia tunnekokemuksia etenkin silloin, kun ne liittyvät suoranaisesti laulamiseen tai laulutaitoihin. Erilaiset taitotasot kuitenkin tuovat riskin kykenemättömyyden kokemuksen mahdollisuudesta kuorolaisten keskuudessa. Jotkut kuorolaisista ovat kokeneita laulajia ja heille sopiva ohjelmisto voi näyttäytyä mahdottomalta niille laulajille, joille kuorolaulu on ensimmäinen ja uusi musiikkiharrastus. Toisaalta olen usein nähnyt myös niitä valtavia onnistumisen kokemuksia, jotka syntyvät, kun kuorolaiset onnistuvat ylittämään itsensä ja suoriutumaan itselleen alun perin liian haastaviksi kokemistaan tehtävistä. Kehittymisen halu todennäköisesti siis on ainakin tutkimukseen osallistuneessa kuorossa voimakkaampaa kuin pelko epäonnistumisesta, mikä saa kuorolaiset ylittämään omia rajojaan ja työskentelemään tavoitteiden saavuttamisen eteen. Kaikki kuorolaiset ovat kuitenkin tulleet kuoroon koelaulun kautta, joten kyky terveeseen äänenkäyttöön ja pohja stemmojen oppimiseen löytyy jokaiselta laulajalta aiemmasta kuorokokemuksesta riippumatta.

Koska musiikki koetaan tärkeänä ja mielenkiintoisena asiana, on myös luonnollista, että sen parissa itsenä haastaminen koetaan tärkeäksi ja mielekkääksi, mikä näkyy myös useissa vastauksissa.

”Kuorolaulu tuo sopivasti haastetta.”

”Rentouttavaa ja haastavaa itsensä kehittämistä.”

”Omien laulutaitojen ja sävelkorvan kehittäminen.”

”Antoisa ja sopivan haastava harrastus.”

”Tavoitteellisuutta on sopivasti.”

”Haasteet ja kehittymismahdollisuudet.”

Tutkimukseen osallistunut kuoro esiintyy säännöllisesti, mikä on luonut toiminnalle enemmän tavoitteellisuutta. Aloittaessani työskentelyn kuoron kanssa esiintymisiä oli vähemmän, ja koen esiintymisten myötä nousseen tavoitteellisuuden myös auttaneen kuorolaisten motivaation kohottamisessa ja sitoutuneisuudessa kuoron toimintaan.

Hargreavesin, Miellin & MacDonaldin (2002, 1) mukaan musiikki on emotionaalisesti ja fyysisesti vaikuttava vuorovaikutuksen kanava, jonka kautta voidaan jakaa erilaisia tunteita, merkityksiä ja pyrkimyksiä toisten ihmisten kanssa. Kuorolaiset nostavat vastauksissaan esiin sen, että kokevat erityisesti yhteiset onnistumiset mielekkäänä. Yhteisesti jaetut kokemukset vahvistavat kuorolaisten motivaatiota, sillä ne voimistavat laulajien välillä muodostunutta yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kokemus on ainutlaatuinen, ja ainoastaan kuoron jäsenet ovat siinä osallisina, mikä nostaa me-henkeä ja sitouttaa laulajia ryhmään.

”Onnistumisen tunteita, kun saa vaikean laulun haltuun.”

”Tavoitteellisuus ja yhdessä tekeminen.”

”Haasteiden voittaminen, kun vaikeista lauluista tulee esityskelpoisia.”

”Tämä kuoro on kehittynyt vuosien aikana huimasti. Pystymme laulamaan jo vaativiakin biisejä.”

Yhteenkuuluvuus ja toisiin sitoutuminen on ihmisluonnolle perustarve, minkä ansiosta ryhmänä oppiminen on usein hedelmällistä, ja myös ryhmä on jäsenilleen mielekäs oppimisympäristö (Huhtinen-Hildén & Pitt, 2018, 33). Yhteisesti jaettujen onnistumisen kokemusten lisäksi kuorolaiset motivoituvat myös ohjelmistosta. Moni korosti vastauksissaan sitä, että juuri kuoron edustama tyyli on heille mieleinen, mikä motivoi harrastuksen pariin.

”Musiikkityyli ja kappalevalinnat motivoivat.”

”Kiva ja monipuolinen ohjelmisto.”

”Kuoron tyyliin sopivat, vaihtelevat ja haasteellisetkin kappaleet.”

”Loistavat biisit, sopiva vaikeusaste.”

”Sopivasti erilainen ja kehittävä ohjelmisto.”

”Kiinnostavia sovituksia.”

Monissa vastauksissa esiin nousevat oppimisen ja itsensä haastamisen herättämät positiiviset tunteet. Positiiviset tunteet taas ovat tärkeitä, kun halutaan lisätä motivaatiota. Tämä kävi ilmi myös aiemmassa tutkimuksessani, jossa käsittelin aihepiiriä lauluyhtyeiden näkökulmasta. Parhaimmillaan onnistuneet yhteiset kokemukset luovat syklin, jonka ansiosta musiikilliset tuotokset parantuvat, mikä taas synnyttää uusia positiivisia tunteita ja lisää yhteisöllisyyden tunnetta laulajien välillä. (Mäkelä 2014.)

5.4 Kuorotoiminnan kehittäminen käytännössä

Koska kuorolaiset kokevat kommunikaation ja yhteistoiminnan vaivattomuuden hyvin tärkeäksi kuorolaisten keskuudessa, on myös luonnollista, että haitallisimmaksi koetut seikat kytkeytyvät samaan aihepiiriin. Haasteita ja ongelmia nousi kyselyssä esiin verrattain vähän. Nämä seikat kuitenkin tukevat entisestään jo aiemmin esiin nousutta vuorovaikutuksen merkitystä kuorotoiminnan sujumuuden ja mielekkyyden kannalta.

”Erilaiset toimintatavat voivat aiheuttaa epämukavia tilanteita.”

”Ikävästi käyttäytyvät ihmiset voivat latistaa fiilistä.”

”Joskus koetaan loukkaavana se, jos mainitsen naapurille virheestä.”

”Vieruskaverin hieman tökerö kommentointi on joskus pahoittanut mieltäni.”

Jotta vuorovaikutuksen avulla päästäisiin parempiin tuloksiin kuorossa, tulisi jokaisen kuorolaisen tiedostaa erityisesti palautteenantamisen haasteet ja toisaalta kehittää omia reflektointitaitojaan, jotta keskinäisestä palautteenantamisesta päästäisiin eroon tai se saataisiin kitkettä mahdollisimman vähäiseksi. Jotta nämä asiat saataisiin tuotua kuorolaisten tietoisuuteen, vastuu siitä jää kuoronjohtajalle. Palautteesta ja reflektiosta olisikin hyvä keskustella avoimesti, jotta tiedostaminen olisi jatkuvasti läsnä kuoron toiminnassa ja muotoutuisi vähitellen yhdeksi kuoron normeista ja yleisistä toimintamalleista.

Kuten aineistostakin käy ilmi, palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen voi liittyä paljon haasteita. Tuomas Erkkilä (2013, 81) mainitsee ihmisäänen usein olevan intiimi asia kantajalleen. Tämän vuoksi palautteen antamiseen ja kommentointiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Kehittymisen kannalta palautteen antaminen ja vastaanottaminen on ensiarvoisen tärkeää, mutta ihmisellä on taipumus helposti sulkea korvansa negatiiviselta palautteelta. Muun muassa Karlsson (2007) sekä Rutherford (2008) ehdottavatkin, että palautetilanteiden välittyvyyden kannalta olisi parempi aina antaa ensin positiivista palautetta, jonka jälkeen rakentavan kritiikin vastaanottaminen on helpompaa. Hedelmällisintä kuorotoiminnan kannalta voisi kuitenkin olla negatiivisen palautteen pois jättäminen kokonaan, sillä kun keskitytään hyviin ja toimiviin asioihin, voivat virheet karsiutua jopa itsestäänkin. (Heinonen, Klingberg & Pentti 2011, 37.)

Kun kyseessä on harrastustoimintaan perustuva kuoro, sen laulajilta ei voida edellyttää kovin korkeita musiikillisia reflektointitaitoja. Tällöin negatiivisen palautteen pois jättäminen voi olla mahdotonta, mutta se olisi hyvä jättää kuoronjohtajan vastuulle. Tämä edellyttää luottamuksellista suhdetta kuorolaisten ja johtajan välillä. Jos ilmapiiri on avoin ja keskustelevalle, kuorolaiset voivat

esittää omat ajatuksensa ja kehitystoiveensa johtajalle, joka voi välittää asian laulajille niin, ettei palautetta koeta loukkaavana. Mitä luottamuksellisempi ilmapiiri ryhmässä vallitsee, sitä paremmin kuorolaiset kykenevät luottamaan siihen, että johtaja antaa palautteen yhteisen hyvän vuoksi sen sijaan, että haluaisi osoittaa laulajien puutteita. Toisaalta vieläkin huomionarvoisempi seikka on se, että kehityskohteita huomattaessaan jätettäisiin niin sanottu ”virhe” kokonaan mainitsematta ja mentäisiin suoraan korjausehdotukseen. Tällöin siirrytään suoraan ongelmasta ratkaisuun ja kyetään ohittamaan palautteen aikaansaamat negatiiviset tunteet sekä lisäksi nopeuttamaan prosessia siirtymällä suoraan tilanteen ratkaisuun.

Reflektointia auttava käytännöllinen työkalu on harjoitusten nauhoittaminen. Kun laulamista nauhoitetaan ja kuunnellaan heti jälkeenpäin, voidaan huomata sellaisia asioita, joita ei itse lauletaessa kuulla. Kun laulaja itse tuottaa ääntä, hän ei koskaan kykene kuulemaan kokonaisuutta samalla tavalla, kuin miten se välittyy ulkopuoliselle kuuntelijalle. Lisäksi tällöin huomio saattaa olla kohdentunut täysin esimerkiksi laulettavan stemman haasteisiin, eikä tällöin kuunnella kokonaisuutta. Kun kuorolaiset kuulevat laulun äänitteeltä, he voivat keskittyä täysin siihen, mitä laulusta välittyy ulospäin, ja näin on mahdollista huomata kehitettäviä kohteita helpommin itse ilman, että kenenkään tulisi edes mainita niitä.

Laulamisen on todettu jo itsessään luovan ryhmän sisälle koheesiota, mikä perustuu siihen, että kun lauletaan yhdessä samaa asiaa, muodostuu kokemus yhteisestä toiminnasta ja yhteenkuuluvuudesta. Tutkimukseen osallistuneen kuoron laulajat mainitsivat, että kuorossa keskustellaan ja nauretaan paljon, mikä viittaa siihen, että kuorolaiset ovat tutustuneet toisiinsa myös henkilökohtaisella tasolla. Onkin tärkeää, että etenkin ryhmän alkuvaiheessa annetaan ryhmän jäsenille aikaa ja tilaa tutustua toisiinsa, mikä lisää luottamusta ryhmän jäsenten välillä. Luottamuksen ja sen ansiosta kehittyneen avoimen ilmapiirin merkitys on suuri myös kommunikaation näkökulmasta: kun laulajat luottavat toisiinsa johtaja mukaan lukien, uskalletaan kuorossa ilmaista mielipiteitä rohkeasti ja rakentavasti. Näkisin luottamuksen myös vähentävän virheiden tekemisen pelkoa.

Myös tutkimuksessa ilmenneet motivaatiotekijät puhuvat sen puolesta, että harrastuksen sosiaalinen puoli innostaa laulajia harrastuksen pariin jopa itse laulamista enemmän. Tähänastisen kokemukseni perusteella uskallan väittää, että myös harjoitusten ulkopuolella vietetty yhteinen aika on ensiarvoisen tärkeää yhteisöllisyyden lisäämisessä. Yhteisesti vietettyjen, hauskojen hetkien jälkeen ryhmä on jakanut yhteisesti jonkin kokemuksen, joka on ainoastaan juuri tämän ryhmän

jäsenten ”omaisuutta”. Yhteisesti jaetut kokemukset lisäävät ryhmän koheesiota, joka taas lisää myös jäsenten halua sitoutua ryhmästä toimintaan.

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten erilaisten vuorovaikutustekijöiden tiedostamisen avulla voidaan tehostaa ja kehittää kuorojen toimintaa. Tutkimuskysymyksissä tarkasteltiin kuorolaisten motivaatioon vaikuttavia tekijöitä sekä vuorovaikutuksen ilmenemistä kuoroissa. Näiden kysymysten avulla pyrittiin selvittämään sitä, minkälaisia vuorovaikutuksellisia seikkoja kuorolaisten ja kuoronjohtajan olisi hyvä tietää ja tiedostaa, jotta toiminta olisi kehittävä ja mielekästä. Tutkimuksessa ilmenneet seikat ovat ensiarvoisia, kun halutaan kehittää tutkimukseen osallistuneen kuoron toimintaa. Esiinnousseet tekijät ovat hyvin myös yleistettävissä muihin kuoroihin sekä muihin yhdessä työskenteleviin ryhmiin. Mikäli ryhmät toimivat ilman johtajaa, sitä merkityksellisempänä näiden asioiden tiedostamista voidaan pitää.

Jo ryhmätoiminnan teorioidenkin perusteella voidaan todeta, että mitä vahvempi koheesio ryhmän jäseniä vetää puoleensa, sitä enemmän he sitoutuvat ryhmään ja sen toimintaan. Motivaatiot ryhmään kuulumisesta ovat yksilölliset ja saattavat olla varsinaisen toiminnan ulkopuolisia tekijöitä. Kyselyn vastausten perusteella voitiin päätellä, että kuorolaiset pitivät yhdessä toimimista erittäin tärkeänä tekijänä motivaationsa kannalta. Useissa vastauksissa mainittiin mukavat kuorokaverit, joiden kanssa laulamista pidettiin mielekkäänä. Toisaalta muutamaan otteeseen mainittiin myös jopa liiallisen rento tunnelma, sillä se aiheuttaa niin paljon keskustelua, että harjoittelu voi toisinaan häiriintyä. Kyselyn lopussa laulajia pyydettiin luonnehtimaan kuoron ilmapiiriä, ja se koettiin poikkeuksetta hyväksi, avoimeksi ja rennoksi. Tämä kiellii siitä, että laulajat todellakin keskustelevat toistensa kanssa siksi, että nauttivat vallitsevasta ilmapiiristä ja iloisesta vuorovaikutuksesta. Tämä häiritsevänäkin koettu runsas keskustelu ei ole siis kuoron varsinaisen tehtävän, laulamisen, aiheuttamaa, vaan muuta, ystävällismielistä kanssakäymistä.

Tässä kuorossa laulajien välillä on kiistämättä runsaasti vuorovaikutusta. Nämä seikat aineistossa antavat vähintäänkin viitteitä siihen, että juuri tähän tutkimukseen osallistuneen kuoron jäsenten motivaatio saattaa ainakin osittain olla juuri se, että laulajat viihtyvät toistensa seurassa, ja itse toiminto eli laulaminen on tässä tapauksessa toissijainen, vaikkakin myös laulamista pidettiin tärkeänä. Pelkkä laulamisesta koettu ilo ei kuitenkaan riittänyt laulajille, sillä monet olivat vaihtaneet kuoroa useaan otteeseen ja kokivat olevansa tyytyväisiä juuri tässä nykyisessä kokoonpanossaan.

Koska työskentelen itse tutkimukseen osallistuneen kuoron johtajana, on tutkimuksen luotettavuutta arvioitava melko kriittisesti. Vastausten laatuun melko varmasti vaikuttaa se, että vastaajat tiedostivat kuoronjohtajan lukevan ne. On siis otettava huomioon se seikka, että vastauksissa ilmenneet positiiviset seikat voivat olla hieman korostuneita ja taas negatiivisia kokemuksia ja näkökulmia on saattanut jäädä pois myös tiedostamatta. Toisaalta kuorolaiset vastasivat kysymyksiin anonyymisti, mikä antoi heille mahdollisuuden avoimuuteen ja rehellisyyteen.

Kuorolaulun tutkimuksessa on tärkeää myös ottaa huomioon se, että vaikka laulajilla havaittaisiinkin harrastuksesta nousevia, hyviä terveydellisiä ja sosiaalisia vaikutuksia, kuorot ovat aina valikoituneita ryhmiä. Voidaan siis olettaa, että usein kuoroihin valikoituvat ne henkilöt, jotka pitävät laulamista ja erityisesti kuorolaulusta, jolloin positiivisilla vaikutuksilla voidaan nähdä olevan hyvinkin kiitollinen alusta. Jos kuoro koottaisiin täysin sattumanvaraisesti henkilöistä, jotka eivät ole itse hakeutuneet harrastuksen pariin, ilmenisivätkö yhdessä laulamisen hyödyt enää samanlaisina? Arkikokemuksenkin perusteella uskallan väittää, että kaikki ihmiset eivät nauti kulttuurista, tai etenkin laulamista. Tällöin olisi vaikea pitää edes mahdollisena sitä, että laulaminen vaikkapa vähentäisi tunnetta stressaantuneisuudesta. Vaikutus saattaisi jopa olla negatiivinen. Siksi kuorotutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa on aina muistettava, että tutkittava joukko on valikoitunut jo lähtökohtaisesti mielenkiinnon kohteen perusteella.

Toisaalta yhdessä laulaminen on ollut jo alkukantainen ryhmänmuodostuksen väline, joten yleistettävyydestä on lähes mahdotonta luoda täysin yksiselitteistä kuvaa. Jos ajatellaan esimerkiksi urheilujoukkuetta, joka on juuri voittanut tärkeän ottelun, usein nekin pelaajat laulavat kansallislaulua joukkueensa ja kannatusjoukkojensa kanssa sydämensä kyllyydestä, jotka eivät lähtökohtaisesti edes pitäisi laulamista. Uskallan argumentoida näiden hetkien olevan myös niitä, jotka vahvistavat joukkueen yhteenkuuluvuuden tunnetta – laulamiseen kun sisältyy tuossa tilanteessa valtava määrä erilaisia positiivisia tunteita, ja yhteisesti jaettujen positiivisten tunteiden kokeminen taas lisää ryhmän koheesiota ja kokemusta yhteisöllisyydestä.

Kehittääkseni oman kuoroni toimintaa aion ottaa tässä tutkimuksessa esiin nousseet seikat keskusteluun kuoroni kanssa, ja tämän toiveen esittivät myös kuoron laulajat. Yksi suurimmista kommunikaation ongelmista liittyy palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen, ja siihen liittyviä seikkoja olisi hyvä tiedostaa ja ymmärtää, ennen kuin kuorossa sorrutaan antamaan ohjeita vieruskavereille. Oma kokemukseni on, että mitä pidemmällä laulajat ovat oman instrumenttinsa

kanssa, sitä helpompaa palautetta on vastaanottaa neutraalisti ja hyväksyä siinä kerrottuja asioita. Tällöin instrumentin ei ajatella olevan osa ”minää”, vaan se on soitin siinä missä mikä tahansa muukin. Keskustellessani lauluoppilaideni kanssa olen usein kohdannut käsityksiä siitä, että lauluäänen kuvitellaan olevan juuri sitä, mitä se kenelläkin sattuu olemaan. Ääni on voimakas tai hiljainen, korkea tai matala ja niin edelleen. Useat aloittelevat laulajat eivät ole sisäistäneet sitä, että myös ääni on instrumentti, jonka käyttämisestä voidaan kehittää ja ylittää niitä rajoja, joita kuvitellaan äänenkäyttöön liittyvän. Uskon negatiivisten tuntemusten liittyvän juuri tähän ilmiöön. Äänen tai äänellä tuotetun asian kuvitellaan olevan jotain pysyvää ja muuttumatonta, ja siksi siihen kohdistuva palaute voi tuntua hyvinkin henkilökohtaiselta ja loukkaavalta. Kun ymmärretään äänenkäyttöön liittyvät kehitysmahdollisuudet, voidaan myös oppia vastaanottamaan palautetta paremmin, mikä vähentää konflikteja ja väärinkäsityksiä kuorolaisten kommunikaatiossa.

Useissa kyselyn vastauksissa kuoronjohtajan roolin merkitys nousi esiin, vaikka sitä ei varsinaisesti käsitelty kysymyksissä. Monet vastaajat kokivat hyvän johtajuuden erittäin merkittävänä toiminnan mielekkyyden ja onnistumisen kannalta, mikä herättää mielenkiinnon myös jatkotutkimusta ajatellen. Olisikin mielenkiintoista kartoittaa, minkälainen johtajuus edistäisi kuorolaisten motivaatiota, kun korkean motivaation voidaan jo nähdä olevan menestyksekkään toiminnan avaintekijä. Lisäksi johtajuuden tutkimusta voitaisiin hyvin soveltaa myös muille aloille, erityisesti taiteellisen toiminnan parissa työskenteleville johtajille.

Toisen kiinnostavan näkökulman lisätutkimukselle tarjoaa perusteellisempi kuorolaulamisen herättämien tunteiden ja emootioiden sekä niiden vaikutusten tarkastelu. Useissa kyselyn vastauksissa laulamiseen liittyvät emootiot heijastuivat vähintäänkin taustalla, ellei niistä jopa mainittu suoraan. Ilon kokeminen kuorotoiminnan parissa korostui huomattavasti, ja vastaajat tiedostivat myös negatiivisten tunteiden ja epävarmuuden vaikutuksen kuoron toimintaan. Positiiviset tunteet vahvistavat tunnetta yhteisöllisyydestä, joka taas vahvistaa ryhmän sisäistä koheesiota, minkä avulla jäsenet sitoutuvat toimimaan entistä paremmin ryhmän edun mukaisesti. Jo tämänkin tutkimuksen tulosten valossa voitaneen tunteiden ja emootioiden positiivinen ja negatiivinen vaikutus nostaa esiin vähintäänkin niiden vaikutukset huomioiden. Rakentava palaute herättää helposti negatiivisia tunteita vastaanottajassaan, ja kunkin laulajan henkilökohtainen vireystila sisältää päivittäin muuttuvan kokonaisuuden kuorotoiminnan ulkopuolelta nousevia tunnetiloja. Näiden ymmärtäminen ja niiden vaikutuksen tiedostaminen voisi olla hedelmällistä laulajille ja jopa muillekin instrumentalisteille myös kuorotoiminnan ulkopuolella. Kirjallisuus ja tutkimus aiheesta on kuitenkin vähäistä. Aihe on usein myös muusikoiden koulutuksessa lähes

vaille huomiota jäävä seikka, mutta sen vaikutusta musiikillisiin tuotoksiin ja oppimiseen ei tulisi vähätellä.

Koen onnistuneeni aiheen rajaamisessa hyvin, ja olen tyytyväinen siihen, että jätin johtajuuden tässä tilanteessa käsittelemättä. Tämän tutkimuksen fokus oli löytää työkaluja nimenomaan kuorolaisille ja auttaa heitä tiedostamaan, mikä voisi auttaa heitä itseään toiminnan kehittämisessä. Toisaalta nämä samat seikat avaavat myös omia silmiäni johtajana ja osaan nähdä ryhmässä tapahtuvia asioita paremmin kuorolaisten näkökulmasta. Keskusteltuani kuorolaisten kanssa kyselyn täyttämisen jälkeen tulimme siihen tulokseen, että käymme näitä tuloksia läpi myös yhdessä. Kuorolaiset vaikuttavat siis olevan erittäin motivoituneita ymmärtämään ja kehittämään toimintaa. Tästä tutkimuksesta on siis kiistaton hyöty erityisesti tutkimukseen osallistuneelle kuorolle, mutta tulokset ovat yleistettävissä muihinkin kuoroihin ja myös muihin, musiikin ulkopuolellakin toimiviin ryhmiin.

LÄHTEET

Antikainen, A., Rinne, R. & Koski, L. 2006. Kasvatussosiologia. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Bannan N. & Montgomery-Smith C. 2008. Singing for the brain: reflections on the human capacity for music arising from a pilot study of group singing with Alzheimer's patients. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health* 128 (2): 73–78.

Chi, M. T. H. 1997. Quantifying qualitative analyses of verbal data: A practical guide. *The Journal of the Learning Sciences* 6 (3): 271–315.

Clift, S. & Hancox, G. 2010. The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*. 3 (1): 79–96.

Corey, M. S. & Corey, G. 1997. *Groups: Process and practice*. 8. painos. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Emmons, S. & Chase, C. 2006. *Prescriptions for choral excellence*. New York: Oxford University Press.

Fancourt D., Williamon, A., Carvalho, L., Steptoe, A., Dow R. & Lewis, I. 2016. Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers. *Ecancermedicalscience* 10: 631.

Fougstedt, N.-E. 1950. *Kuoronjohtajan opas*. Porvoo: WSOY.

Hargreaves, D., Miell, D. & MacDonald, R. 2002. What are musical identities and why are they so important? *Teoksessa*. MacDonald, R., Hargreaves, D. & Miell, D. (toim.), *Musical Identities*, (1–21). Oxford: Oxford University Press.

Haynes, N. M. 2012. Group dynamics. Basics and pragmatics for practitioners. Lanham, MD: University Press of America.

Heinonen, S., Klingberg, R. & Pentti, P. 2011. Kaikkien aivot käyttöön. 3. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Holst, I. 1973. Conducting a choir. New York: Oxford University Press.

Huhtinen-Hildén, L. & Pitt, J. 2018. Taking a learner-centred approach to music education: Pedagogical pathways. Lontoo & New York: Routledge.

Hyypä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: PS-kustannus.

Hyypä, M. T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.

Karlsson, P. 2007. The Real Workshop: Lauluyhtyeöpajan tiivistelmä. Julkaisematon lähde. The Real Group Festival 2008. Västerås, Ruotsi.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi ja tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kottler, J. A. 2001. Learning group leadership. Boston: Allyn & Bacon.

Koudenburg, N., Postmes, T., Gordijn, E. & van Mourik Broekman, A. 2015. Uniform and complementary social interaction: Distinct pathways to solidarity. Plos One 10 (6): 1–29.

Kreutz, G., Bongard, S., Rohrman, S., Hodapp, V. & Grebe, D. 2003. Effects of choir singing and listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. Journal of Behavioral Medicine 27 (6): 623–635.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Launay, J., Dean, R. & Bailes, F. 2013. Synchronization can influence trust following virtual interaction. Experimental Psychology 60 (1): 53–63.

Louhivuori, J. 2009. Näkökulmia musiikkikasvatuksen merkityksiin. Teoksessa Louhivuori J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.), Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen (11–27). Jyväskylä: Suomen Musiikkikasvatusseura.

Moss, H., O'Donoghue, J., & Lynch, J. 2017. The Health and well-being effects of singing in a choir. Irish World Academy of Music and Dance.

Mäkelä, E.-M. 2014. Sosiaalisten suhteiden merkitys lauluyhtye toiminnassa. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulu: Oulun yliopisto.

Pearce, E., Launay, J. & Dunbar, R. 2015. The 'ice-breaker' effect: Singing mediates fast social bonding. The Royal Society Publishing.

Pearce, E., Launay, J., Machin, A. & Dunbar, R. 2017. Is group-singing special? Health, well-being and social bonds in community-based adult education classes. *Journal of Community & Applied Social Psychology* 26 (6): 518–533.

Pennington, D.C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Suom. Ahokas, M. Helsinki: Gaudeamus.

Rutherford, P. 2008. *The Vocal Jazz Ensemble*. Milwaukee, WI: Hal Leonard Corporation.

Sanal A. & Gorsev S. 2013. Psychological and physiological effects of singing in a choir. *Psychology of Music* 42 (3): 420–429.

Stewart, A. & Lonsdale, A. 2016. It's better together: The psychological benefits of singing in a choir. *Psychology of music* 44 (6): 1240-1254.

Sundberg, J. 1987. *The Science of the Singing Voice*. Dekalb, IL: Northern Illinois University Press.

Unwin M., Kenny D. & Davis P. 2002. The Effects of Group Singing on Mood. *Psychology of Music* 30 (2): 175–185.

Vickhoff, B., Malmgren, H. Åström, R. Nyberg, G., Ekström, S.-R., Engwall, M., Snygg, J., Nilsson, M., & Jörnsten, R. 2013. Music structure determines heart rate variability of singers. *Frontiers in Psychology* 4: 334.

Vastaajien kokonaismäärä: 15

1. Minkälainen harrastus kuorolaulu on mielestäsi? Mitä harrastus antaa sinulle?
2. Mikä motivoi sinua laulamaan kuorossa?
3. Miksi haluat laulaa juuri tässä kuorossa?
4. Minkälaiset asiat harrastuksessasi tuovat sinulle iloa? Voit listata asioita, ja halutessasi selittää niitä.
5. Minkälaiseksi koet oman laulutaitosi ja muut musiikilliset taidot (esim. nuotinlukutaito)?
6. Onko sinulla ystäviä kuorossa? Onko ystävyys muodostunut harrastuksen myötä, vai ollut olemassa jo aiemmin?
7. Oletko kohdannut haasteita harrastukseesi liittyen? Jos olet, niin minkälaisia?
8. Oletko kokenut negatiivisia tunteita harjoitus- tai esiintymistilanteissa? Jos olet, mistä ne ovat johtuneet?
9. Minkälainen ilmapiiri kuorossa vallitsee?
10. Miten kuvailisit kommunikaatiota kuorolaisten välillä? Onko kuorossa helppoa ilmaista mielipiteitä?
11. Minkälaiset ominaisuudet tai toimintatavat tekevät mielestäsi hyvän kuorolaulajan?
12. Kuvaile lopuksi kuoroasi kolmella sanalla tai lauseella.