

# **Kuoronjohtaja psykologisen turvallisuuden edistäjänä**

**Katsaus kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksiin**

Tutkielma (kandidaatti)  
3.6.2021

Tommi Paavilainen  
Musiikkikasvatuksen aineryhmä  
Sibelius-Akatemia  
Taideyliopisto

<b>Tutkielman nimi</b>	<b>Sivumäärä</b>
Kuoronjohtaja psykologisen turvallisuuden edistäjänä. Katsaus kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksiin.	44 + 4
<b>Tekijän nimi</b>	<b>Lukukausi</b>
Tommi Paavilainen	kevät 2021
<b>Aineryhmän nimi</b>	
Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma	
<b>Tiivistelmä</b>	
<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten kuorolaulu on yhteydessä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin ja millaisilla toimintatavoilla kuoronjohtaja voi edistää laulajien kokemaa psykologista turvallisuutta. Kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksiä on tutkittu jo melko paljon, joten halusin jäsentää aiheesta löytyvää tutkimusta ja tarkastella sitä kriittisestäkin näkökulmasta. Koska psykologisen turvallisuuden kokemus on hyvin vahvasti yhteydessä yksilön hyvinvointiin, tutkin myös tapoja, joilla kuoronjohtaja voi tukea turvallisuuden kokemusten syntymistä.</p> <p>Tutkimuskysymyksiäni olivat:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Miten kuorolaulu on yhteydessä hyvinvointiin?</li><li>2) Miten kuoronjohtaja voi omalla toiminnallaan edistää kuorolaisten kokemaa psykologista turvallisuutta?</li></ol> <p>Kuoron, kuoronjohtajan, hyvinvoinnin ja psykologisen turvallisuuden käsitteet muodostivat tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen. Koska kuoronjohtajan työssä yhdistyvät niin taiteilijan, pedagogin kuin johtajankin ammatilliset roolit, lähestyin psykologista turvallisuutta sekä pedagogisesta että organisaatiopsykologisesta näkökulmasta.</p> <p>Toteutin tutkimukseni systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Kokosin, analysoin ja yhdistelin olemassa olevaa tutkimuskirjallisuutta ja tarkastelin sitä tutkimuskysymysteni näkökulmasta.</p> <p>Tutkimukseni osoitti, että kuorolaulu on laajasti yhteydessä yksilön fyysiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Toisaalta yhteisöllisiin laulutilanteisiin osallistuminen ei automaattisesti johda hyvinvointiin, vaan se voi herättää myös turvattuuden kokemuksia. Valtaosa kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksiä tarkastelevista tutkimuksista näyttää toistaiseksi sivuuttaneen kaksi tärkeää näkökulmaa: kuoronjohtajan toiminnan merkityksen sekä psykologisen turvallisuuden tärkeyden.</p> <p>Tutkimukseni myös osoitti, että kuoronjohtajalla on runsaasti mahdollisuuksia vaikuttaa laulajien psykologiseen turvallisuuteen. Parhaimmillaan kuoro on aktiivinen ja sosiaalinen toimintaympäristö, jossa jokainen laulaja kokee 1) osallisuutta, 2) turvallisuutta oppia, 3) turvallisuutta osallistua aktiivisesti toimintaan sekä 4) turvallisuutta haastaa vallitsevia toimintatapoja ilman pelkoa muiden kielteisistä reaktioista.</p>	
<b>Hakusanat</b>	
kuoro, kuorolaulu, kuoronjohtaja, hyvinvointi, turvallisuus, psykologinen turvallisuus	
<b>Tutkielma syötetty Turnitin-plagiaatintunnistusjärjestelmään</b>	
03.06.2021	

# Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Tutkimusasetelma .....	3
2.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	3
2.2 Tutkimusmenetelmä ja -metodologia .....	3
2.3 Tutkimusprosessi .....	4
2.4 Tutkimusetiikka .....	7
3 Keskeiset käsitteet .....	10
3.1 Kuoro sosiaalisena toimintaympäristönä .....	10
3.2 Kuoronjohtaja ammatillisten roolien risteyksessä .....	11
3.3 Hyvinvointi .....	12
3.4 Psykologinen turvallisuus .....	14
3.4.1 Psykologinen turvallisuus tarpeena .....	14
3.4.2 Psykologinen turvallisuus osana hyvinvointia .....	15
3.4.3 Psykologinen turvallisuus pedagogin näkökulmasta .....	15
3.4.4 Psykologinen turvallisuus johtajan näkökulmasta .....	16
3.4.5 Psykologinen turvallisuus johtajapedagogin (kuoronjohtajan) näkökulmasta .....	18
4 Tulokset .....	19
4.1 Kuorolaulun yhteyksiä hyvinvointiin .....	19
4.1.1 Kuorolaulun yhteyksiä fyysiseen hyvinvointiin .....	19
4.1.2 Kuorolaulun yhteyksiä psykologiseen hyvinvointiin .....	21
4.1.3 Kuorolaulun yhteyksiä sosiaaliseen hyvinvointiin .....	22
4.1.4 Kuorolaulun yhteiskunnallisia merkityksiä .....	24
4.2 Sivuutetut näkökulmat kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksien tarkastelussa .....	26
4.2.1 Kuoronjohtajan toiminnan merkitys – sivuutettu näkökulma 1 .....	27
4.2.2 Psykologisen turvallisuuden tärkeys – sivuutettu näkökulma 2 .....	28
4.3 Kuoronjohtaja psykologisen turvallisuuden edistäjänä .....	29
4.3.1 Kokemus osallisuudesta .....	29
4.3.2 Turvallista oppia .....	31
4.3.3 Turvallista osallistua ja vaikuttaa .....	36
4.3.4 Turvallista haastaa vallitsevia toimintatapoja .....	38
4.3.5 Yhteenveto: kuoronjohtajan keinoja edistää psykologista turvallisuutta .....	40
5 Johtopäätökset ja pohdinta .....	41
5.1 Johtopäätökset ja pohdinta .....	41
5.2 Luotettavuustarkastelu .....	42
5.3 Jatkotutkimusaiheita .....	43
5.4 Loppusanat .....	44
Lähteet .....	45

# 1 Johdanto

Kuorossa laulaminen on maailmanlaajuisesti suosituimpia musiikillisen toiminnan muotoja (Zadig ym. 2017, 77). Yhdessä laulaminen lienee ollut ihmislajin varhaisimpia kommunikoinnin tapoja (Nenola 2019, 14), ja laulamisen katsotaankin usein olevan jokseenkin erottamaton osa ihmisenä olemista (Ahlquist 2006, 1; Faulkner ym. 2006, 231; Hallam 2005, 146; Kauranen 2000). Yksistään Suomessa kuoroja arvioidaan olevan 3000 ja aktiivisia kuoroharrastajia yli 100 000.

Tämän tutkimuksen ensimmäisenä tehtävänä on selvittää, miten kuorolaulu on yhteydessä hyvinvointiin. Taiteen merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle on runsaasti tutkimustietoa (esim. Laitinen 2017, 85; Lehikoinen ym. 2017, 7, 16). Erityisesti musiikin katsotaan usein olevan kaikista taiteista vahvimmin yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin (Clift ym. 2001, 250), ja hyvinvointiyhteyksien ymmärtäminen on myös kuorotutkimuksen keskeisimpiä tutkimusalueita (Kirrane ym. 2017). Kuorolaulu voi tutkimusten mukaan parhaimmillaan edistää kokonaisvaltaisesti ihmisen fyysistä, psykologista ja sosiaalista hyvinvointia.

Tämän tutkimuksen toisena tehtävänä on selvittää, miten kuoronjohtaja voi omalla toiminnallaan edistää laulajien psykologista turvallisuutta. Turvallisuus on ihmisen keskeinen perustarve, laeilla suojattu ihmisoikeus ja hyvinvoinnin edellytys (esim. Zotova ym. 2018). Se on toisaalta pedagoginen, toisaalta organisaatiopsykologinen käsite. Viime aikoina musiikkikasvatuksen kentällä tehdyt tutkimukset (esim. Piira 2019; Malve 2018; Vallenius 2015) ovat osoittaneet, että oppilaan psykologisen turvallisuuden tunne on tärkeimpiä hyvän oppimisympäristön edellytyksiä. Vastaavasti suurta mediahuomiota saanut Googlen Aristotle-tutkimusprojekti osoitti, että psykologinen turvallisuus on tärkein yksittäinen tekijä, joka yhdistää kaikkein menestyksekkäimpiä työelämän tiimejä (Rozovsky 2015). Tutkimuksissa korostuu se, että kun ihminen kokee, että hän on turvassa ja voi toimia vapaasti omana itsenään ilman pelkoa muiden kielteisistä reaktioista, hän myös oppii tehokkaammin ja työskentelee paremmin. Turvallisuuden kokemus ei kuitenkaan aina toteudu, mistä kertovat kulttuurinkin alalla viime vuosina käydyt yhteiskunnalliset keskustelut.

Vaikka kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksiä on tutkittu paljon, psykologista turvallisuutta on käsitelty kuorotutkimuksessa erittäin vähän. Toisaalta juuri kuoro on esimerkki ympäristöstä, jossa laulajien psykologisen turvallisuuden kokemus olisi ensiarvoisen tärkeää: lähes kaikki kuorotoiminta perustuu vuorovaikutukseen (Jaakkola 2012), laulaja voi toisinaan kokea epävarmuutta omasta äänestään (Bonshor 2017a; Seesjärvi 2013), ja kuoronjohtaja toimii sekä pedagogin että johtajan rooleissa (Karjula 2018). Välillä kuorotutkimuksissa nouseekin esille huomioita, joissa laulajat kertovat epäonnistumisen pelosta, epävarmuudesta, johtajan asiattomasta palautteesta tai vähäisistä vaikutusmahdollisuuksista (esim. Bonshor 2017b; Kirrane ym. 2017). Tällaiset merkit viittaavat psykologisesti turvattomaan ympäristöön. Tapa, jolla kuoronjohtaja on vuorovaikutuksessa kuoron kanssa, voi itsessään mahdollistaa tai estää myös erilaisten taiteellisten tavoitteiden saavuttamisen (Karjula 2018, 6).

Olen itse kokenut kuorolaulaja, minkä lisäksi syvennyn kuoronjohdon opintoihin. Minulla on kuorolaulusta ja kuoronjohtajien toiminnasta pääosin erinomaisia kokemuksia ja paljon rakkaita muistoja. Toisaalta tiedän, kuinka kokonaisvaltaisesti turvattomuuden kokemus vaikuttaa ilmapiiriin: ihmiset sulkeutuvat, ovat varuillaan ja heidän ilmaisunsa kapenee. Kokemukset ovat myös yksilöllisiä, ja toinen henkilö voi kokea saman tilanteen turvalliseksi, toinen turvattomaksi (Zotova ym. 2018). Vaikka jokaisen yksilön toiminta vaikuttaa ilmapiiriin, kuoronjohtaja on erityisessä asemassa. Kuoronjohtajan olisi hyvä olla tietoinen niistä pedagogisista keinoista, joilla hän voi valankäyttäjänä muokata kuoron toimintakulttuuria psykologisesti mahdollisimman turvalliseksi. Esitän, että ammattitaitoisen kuoronjohtajan tulisi olla paitsi musiikin asiantuntija, myös hyvän vuorovaikutuksen spesialisti ja ihmisten johtamisen ammattilainen.

Tutkimusmenetelmäni on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Esittelen aluksi tutkimukseni asetelman ja kuvaan tutkimusprosessiani. Tämän jälkeen esittelen teoreettisen viitekehyksen, jossa tarkastelen kuoroa sosiaalisena toimintaympäristönä, kuoronjohtajan toimintaa sekä hyvinvoinnin ja psykologisen turvallisuuden käsitteitä. Tulosluvussa esittelen aluksi kuorolaulun yhteyksiä fyysiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tämän jälkeen esittelen keinoja, joilla kuoronjohtaja voi edistää psykologista turvallisuutta. Pohdintaosiossa esittelen omia johtopäätöksiäni, tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta ja ehdotan uusia tutkimusaiheita.

## 2 Tutkimusasetelma

Tutkimusasetelma tarkoittaa tutkimuksen perusrakennelmaa, joka sisältää muun muassa tutkimustehtävän, tutkimusaineiston sekä aineiston analyysitavat (Günther ym. 2021). Esittelen tässä luvussa laadullisen tutkimuksen peruspiirteitä ja tutkimusmenetelmääni, joka on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Kuvaan tutkimusprosessiani mahdollisimman todenmukaisesti ja läpinäkyvästi. Kuten Günther ja Hasanen (2021) esittävät, tekemäni valinnat, rajaukset, menetelmät ja mahdolliset ongelmat on syytä tuoda esille, jotta lukija voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Käsitelen myös tutkimusetiikkaa ja avaan erityisesti tähän tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä.

### 2.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää kuorolaulun ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä sekä kuoronjohtajan toiminnan merkitystä psykologisen turvallisuuden näkökulmasta. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

- 1) Miten kuorolaulu on yhteydessä hyvinvointiin?
- 2) Miten kuoronjohtaja voi omalla toiminnallaan edistää kuorolaisten kokemaa psykologista turvallisuutta?

### 2.2 Tutkimusmenetelmä ja -metodologia

Tutkimusmenetelmäni on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan ja esitellään tiiviisti jo olemassa olevia tutkimuksia ja niiden olennaista sisältöä (Kniivilä ym. 2017, 130; Salminen 2011, 1; Hirsjärvi ym. 2009, 121). Luon tutkimastani aiheesta kokonaiskuvaa ja tarkastelen sitä erityisesti oman tieteenalani, musiikkikasvatuksen, näkökulmasta. Pyrin tarkastelemaan aineistoa objektiivisesti, mutta myös kriittisesti, nostoen esiin mahdollisia ongelmia (Salminen 2011, 3, 9).

Tarkastelen aineistoa kvalitatiivisen eli laadullisen analyysin kautta. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tutkitaan kokonaisvaltaisesti, todellisuuden moninaisuus huomiioon ottaen (Hirsjärvi ym. 2009, 161, 164). Kun analysoin aineistoa, eli yhdistelen ja tulkiten olemassa olevien tutkimusten tuloksia, tulen samalla rakentaneeksi uutta

tietoa (Salminen 2011, 4; Hirsjärvi ym. 2009, 121) kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksistä sekä kuoronjohtajan merkityksestä psykologisen turvallisuuden edistämässä.

Tutkimukseni lähestymistapa aineiston analyysiin on konstruktionistinen. Tutkimus pohjautuu siihen ajatukseen, että tutkittava todellisuus on jatkuvassa muutoksessa, ja se jäsentyy ja rakentuu aina uudelleen. Tutkimus on aina eräänlainen yksinkertaistus hyvin monimutkaisesta asioiden verkostosta (Juhila 2021), ja tutkittavaan ilmiöön on mahdollista luoda vain rajallinen näkökulma (Vuori 2021; Hirsjärvi ym. 2009, 67).

Tutkijakin on aina aktiivinen toimija, joka ei pelkästään kerää aineistoa vaan *tuottaa* sen (Günther ym. 2021). Tämä pätee myös kirjallisuuskatsaukseen: vaikka aineisto sinänsä on saatavilla, tekemäni valinnat, rajaukset ja yhdistelyt vaikuttavat aineiston muotoutumiseen. Aineistosta tekemäni tulkinnat muodostavat nekin eräänlaisen konstruktion tutkittavasta todellisuudesta (Jokinen 2021), ja todellisuudesta voidaan aina esittää myös vaihtoehtoisia tulkintoja (Vuori 2021).

Yleensä tutkittava aihe ohjaa tutkimusmenetelmän valintaa (ks. esim. Günther ym. 2021). Omalla kohdallani asetelma on oikeastaan toisinpäin, sillä Taideyliopiston Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen opinnoissa systemaattinen kirjallisuuskatsaus on ennalta määritelty tutkimusmenetelmä kandidaatintutkielmissa. Käytettävä tutkimusmenetelmä oli täten tiedossa ennen tutkimusaiheen valitsemista. Uskon kuitenkin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen sopivan hyvin tutkimukseni menetelmäksi, sillä tarkoitukseni on kartoittaa olemassa olevaa tutkimuskirjallisuutta.

## **2.3 Tutkimusprosessi**

Tutkimuksen tekeminen on toisaalta suunnitelmallista, toisaalta luovaa. Itse tutkielman rakentaminen on myös oma prosessinsa, jossa kirjoittaminen ja ajattelu ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Kniivilä ym. 2017, 30, 53; Hirsjärvi ym. 2009, 32, 63.) Tutkimusaiheen tulee olla selkeä ja tarpeeksi hyvin rajattu. Lisäksi tutkimuksella tulee olla johtoajatus, joka ohjaa koko tutkimusprosessia. (Hirsjärvi ym. 2009, 69, 81.) Usein laadullista tutkimusta tehdessä tutkimuskysymykset selkiytyvät

tai saattavat jopa muuttua prosessin aikana (Günther ym. 2021; Hirsjärvi ym. 2009, 81, 126).

Pohtiessani sopivaa tutkimusaihetta, totesin olevani kiinnostunut esimerkiksi positii-visesta pedagogiikasta sekä rakentavasta vuorovaikutuksesta johtajan ja opettajan työssä. Lisäksi olin erityisen kiinnostunut siitä, millä tavoin yksilölle voi ryhmässä syntyä psykologisen turvallisuuden kokemus ja miten ryhmän johtaja voisi omalla toiminnallaan edistää tämän kokemuksen syntymistä.

Psykologisesta turvallisuudesta muotoutuikin tutkimukseni tärkein käsite. Valitsin tarkasteltavaksi kontekstiksi kuoron, sillä koin sen olevan minulle musiikkikasvattajana ammatillisesti läheinen ympäristö. Johtoajatuksekseni muotoutui väite, että kuoron taiteellinen johtaja on musiikin asiantuntija, muttei välttämättä ihmisten johtamisen ammattilainen. Toisaalta juuri kuoronjohtaja tarvitsisi erinomaisia vuorovaikutustaitoja sekä kykyä luoda ryhmään psykologista turvallisuutta, sillä kuoron johtaminen on vahvasti vuorovaikutteista työtä, jossa toimitaan myös laulajille henkilökohtaisten ja herkien asioiden äärellä. Kuoronjohtajan antama palaute vaikuttanee esimerkiksi yksilöiden käsityksiin heidän omasta äänestään ja laulutaidostaan.

Kun lähdin tutustumaan lähdeaineistoon, huomasin, että suuri osa löytämästäni materiaalista käsitteli kuorolaulua hyvinvoinnin näkökulmasta. Kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksistä muotoutui täten luontevasti toinen tutkimuskysymykseni. Esittelen tulosluvussa nämä tulokset ensimmäisinä, minkä jälkeen siirryn tarkastelemaan kuoronjohtajan toiminnan merkitystä psykologisen turvallisuuden luomisessa.

Tutkimuskysymykseni ja valitsemani näkökulmat ohjasivat keskeisesti tiedonhakuani. Etsin monipuolista lähdemateriaalia, joka voisi antaa mahdollisimman oikeanlaisen kuvan aiheeni tutkimuskentästä, mutta toisaalta rajasin aineistoa kriittisesti niin, että se vastaisi mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiini. Ammensin ja yhdistelin tietoa niin kuoronjohdon, laulunopetuksen, kasvatuksen kuin organisaatiopsykologian tutkimuskirjallisuudesta.

Hyvän lähdemateriaalin kriteereitä on muun muassa monipuolisuus ja laatu, usein myös tuoreus (Hirsjärvi ym. 2009, 113–114). Valitsin tutkimusaineistooni tieteellisen



tutkimuksen kriteerit täyttäviä vertaisarvioituja artikkeleita, maisterin tutkielmia sekä väitöskirjoja. Tutkimusmetodologiaa käsittelevässä lähdeaineistossa on lisäksi mukana alan ammattilaisiksi katsomieni asiantuntijoiden kirjoittamia oppikirjoja. Rajasin kieliksi suomen ja englannin ja rajasin aineiston valtaosin 2000-luvulla kirjoitettuihin materiaaleihin, tietoisia poikkeuksia lukuun ottamatta.

Lähdemateriaalin kartoittamisessa hyödynsin muun muassa Taideyliopiston Finnapalvelua, Google Scholar -hakupalvelua sekä kansainvälisiä tietokantoja, kuten EBSCOa ja ProQuestia. Hyödynsin jo hakuvaiheessa rajaustyökaluja, jotta näkisin vain vertaisarvioituja ”kokotekstejä” eli artikkeleita, jotka ovat kokonaisuudessaan luettavissa sähköisesti. Käytin muun muassa seuraavia hakusanoja (ja niiden yhdistelmiä):

- kuoro / choir, chorus
- hyvinvointi / wellbeing, well-being
- hyvinvoinnin määritelmä / definition of wellbeing, well-being
- laulaminen / singing
- ryhmässä laulaminen / group singing, singing together, singing in group
- turvallisuus / safety, security
- turvallisuuden tunne / sense of safety, sense of security
- psykologinen turvallisuus / psychological safety
- johtaja / leader, director
- kuoronjohtaja / choir conductor, musical director, artistic director, leader

Aloitin yleensä uuteen artikkeliin tutustumisen abstraktin lukemisella. Tässä kohtaa osa löytämästäni materiaalista karsiutui pois, jos tutkimus ei vaikuttanut täsmäävän hyvin omaan aiheeseeni. Analysoin aineistoani koko prosessin ajan ja hyödynsin taulukointia ja systemaattisia muistiinpanoja tietoaineksen järjestelemisessä. Lähdeaineisto myös karttui prosessin edetessä. Sain ehdotuksia tutkittavaksi lähdemateriaaliksi muun muassa tutkimukseni ohjaajalta, opponoijilta sekä tutkimusyhteisöltäni.

Systemaattisen tiedonkeruun lisäksi hyödynsin tiedonhaussa laajalti niin sanottua snowballing-tekniikkaa (englanniksi *snowballing technique*, *snowball sampling* tai *snowball method*). Se tarkoittaa tiedonhaun taktiikkaa, jossa tutkija pääsee käsiksi uusiin tietolähteisiin tarkastelemalla toisten, jo olemassa olevien tietolähteiden tarjoamaa tietoa (ks. Gaunt ym. 2020, 425; Noy 2008, 330). Käytännössä löysin paljon uutta

lähdeaineistoa tutkimalla löytämiäni tutkimusjulkaisujen lähdeluetteloita. Snowballing-tekniikka on yksi laajimmin omaksutuista tiedonkeruun tekniikoista laadullisen tutkimuksen kentällä (Noy 2008, 330): sen avulla tietoa toisaalta tutkitaan, toisaalta tuotetaan (emt. 340).

Toisinaan yksikin keskeinen artikkeli voi johdattaa monien uusien lähteiden äärelle (Kniivilä ym. 2017, 34). Selvittäessäni esimerkiksi kuorolaulun hyvinvointiyhteyksiä, eräänlaisena avainteoksena (*key document*) minua palveli Sigrun Lilja Einarsdottirin ja Helga Rut Gudmundsdottirin artikkeli *The role of choral singing in the lives of amateur choral singers in Iceland*, jonka kautta löysin runsaasti uutta lähdekirjallisuutta tarkasteltavakseni.

Pyrin käyttämään lähtökohtaisesti ainoastaan primäärilähteitä (Kniivilä ym. 2017, 134; Hirsjärvi ym. 2009, 113). Kun löysin jotakin lähdettä lukemalla uusia mielenkiintoisia lähdeviittauksia, etsin alkuperäislähteet tutkittavakseni. Toisinaan kävi niinkin, että tulkitisin primäärilähdettä hieman eri tavalla kuin toinen tutkija omassa tekstissään.

Hyödynsin työskentelyssäni prosessikirjoittamisen periaatteita eli käytännössä muokasin ja jäsensin kirjoittamaani tekstiä aktiivisesti itsearvioinnin ja saamani palautteen perusteella (Kniivilä ym. 2017, 24–25; Hirsjärvi ym. 2009, 32–33). Pyrin kielellisesti selkeään ja tarkkaan ilmaisuun (Hirsjärvi ym. 2009, 23). Tavoitteeni on, että tutkimukseni näyttäytyisi lukijalle rakenteeltaan ja sisällöltään loogisena kokonaisuutena.

## 2.4 Tutkimusetiikka

Tutkimuseettiset kysymykset ovat läsnä laadullisen tutkimuksen kaikissa vaiheissa (Vuori 2021), ja tutkimusaiheen valintakin on jo itsessään eettinen ratkaisu (Hirsjärvi ym. 2009, 24). Tutkimus voi olla tieteellisesti uskottava ja eettisesti hyväksyttävä vain, jos se on tehty hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti (TENK 2012).

Olen seurannut omassa tutkimuksenteossani Opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeita. Olen pyrkinyt rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen (Vuori 2021; TENK 2012) tutkimusprosessini kaikissa vaiheissa. Muiksi tieteenteon ihanteiksi mainitaan muun muassa puolueettomuus

(Hirsjärvi ym. 2009, 21) sekä objektiivisuus ja neutraalius (Kniivilä ym. 2017, 22), joita olen pyrkinyt myös parhaani mukaan huomioimaan. Koen, että tutkimusprosessin aikana saamani ohjaus sekä vertaisarviointi ja -palaute ovat tukeneet työtäni ja hyvän tieteellisen käytännön toteutumista.

Kunnioittava suhtautuminen muiden tutkijoiden työhön on tieteenteon keskeisimpiä eettisiä vaatimuksia (TENK 2012). Tutkimusprosessissa olen välttänyt kauttaaltaan plagiointia ja vilppiä (Kniivilä ym. 2017, 131; TENK 2012). Asianmukaisilla lähde-merkinnöillä olen tuonut esille, mitkä osat tekstistä ovat omaa ajatteluani ja mitkä muiden (Kniivilä ym. 2017, 23, 130). Tarkkojen lähdeviitteiden ansiosta lukijalla on mahdollisuus päästä tarkastamaan tiedon oikeellisuus (Kniivilä ym. 2017, 133).

Sen lisäksi että pyrin tuomaan aiempien tutkimusten tulokset selkeästi esiin, olen tarkastellut aiheeseeni liittyvää kirjallisuutta myös analyttisesti ja kriittisesti, sillä kyseenalaistava näkökulma ja tulkinnalliset erimielisyydet ovat osa normaalia tieteellistä toimintaa (Kniivilä ym. 2017, 18, 23, 130–131; TENK 2012). Eräs laadullisen tutkimuksen piirre onkin ”epäily itsestään selvästi tiedettyä kohtaan” (Juhila 2021). Pertti Alasuutari sanoittaa asian niin, että laadullisessa tutkimuksessa ”asioita ei oteta sellaisina kuin miltä ne näyttävät”. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tutkimusaineistosta tehdyt havainnot eivät itsessään ole tutkimuksen tuloksia. Tuloksia muotoutuu, kun tutkija *tulkitssee* havaintoja, tekee niistä johtopäätöksiä ja pyrkii näin löytämään asioita, joita ei voi nähdä havainnoista suoraan ”paljain silmin”. (Alasuutari 2011, 77–78.)

Tässä tutkimuksessa tällainen asiakriittisyys ja ”havaintojen taakse pyrkiminen” näyttäytyy konkreettisesti siten, että tarkastelen kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksiä käsittelevää tutkimuskirjallisuutta kriittisesti ja nostan esiin huomioita omia tutkimuskysymyksiäni silmällä pitäen. Kriittisen kirjallisuuskatsauksen hengessä tuon esille näkemykseni siitä, että tutkimuksissa ei ole toistaiseksi riittävästi huomioitu kuoronjohtajan toiminnan merkitystä laulajien hyvinvoinnin kannalta.

Kriittinen tutkimusote tarkoittaa lähdekriittisyyden lisäksi kriittisyyttä myös omaa työtä ja tutkimusprosessia kohtaan. Omaa tutkimustyötäni onkin tärkeää pyrkiä arvioimaan prosessin kaikissa vaiheissa (Hirsjärvi ym. 2009, 22). Tutkija on aina aktiivinen toimija, ja jokainen tutkijan tekemä valinta on tavallaan ongelmallinen (Hirsjärvi

ym. 2009, 123). Vaikka tutkijan tulee pyrkiä objektiivisuuteen siinä mielessä kuin se on mahdollista, se, millaisia merkityksiä tai tavoitteita tutkija liittää omaan tutkimukseensa, vaikuttaa siihen, miten hän tulkitsee tietoa (Juhila 2021). Tutkijan onkin tunnistettava, että hänen oma toimintansa eittämättä vaikuttaa tutkimusprosessiin. Tämän takia laadullisessa tutkimuksessa on eettisesti tärkeää, että tutkija reflektoi omaa positiotaan ja ymmärtää, millaisia ennakkokäsityksiä tai arvolähtökohtia hänellä on tutkittavaan aiheeseen liittyen. (Juhila 2021.) Tarvittaessa tutkijan tulee olla valmis korjaamaan omia johtopäätöksiään prosessin edetessä (Hirsjärvi ym. 2009, 22).

Olen avannut omaa tutkijapositioniani johdannossa. Tiedostan, että arvolähtökohtani on asenteellinen siinä mielessä, että kannatan itse sellaista johtamistapaa, joka luo turvallisuutta. Toisaalta tavoitteeni on, että ennakkoasenteeni eivät ohjaa tiedonhankintaani tai tulkintojani. Jos aineistosta on noussut ennakkoasenteideni vastaisia havaintoja, olen pyrkinyt tuomaan myös ne asianmukaisesti esille. Tutkimukseni tarkoitus ei ole olla omien ennakkoajatuksieni teoreettinen todistus vaan eräänlainen ikkunan avaaminen hyvin monimutkaisiin ilmiöihin ja näiden ilmiöiden syvällisempi ymmärtäminen.

Seuraavassa luvussa esittelen tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen ja keskeiset käsitteet. Niidenkin voidaan katsoa kuuluvan osaksi tutkimusasetelmaa (Vuori 2021).

## 3 Keskeiset käsitteet

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni keskeisen käsitteistön. Teoreettisen käsitteistön kautta tutkija jäsentää tutkimusaineistosta tekemiään havaintoja (esim. Günther ym. 2021).

### 3.1 Kuoro sosiaalisena toimintaympäristönä

Kuoro on ryhmä ihmisiä, jotka laulavat yhdessä joko ilman soitinsäestystä (*a cappella*) tai sen kanssa. Kuorossa lauletaan yleisimmin moniäänisesti, jolloin laulajat on jaettu eri ääniryhmiin eli stemmoihin. Näitä ovat sekakuorossa tavallisimmin sopraano, alto, tenori ja basso. (Kirrane ym. 2017, 357.) Kuorolla on yleensä suhteellisen vakiintunut laulajisto sekä yleisesti tunnustettu ja hyväksytty musiikillinen johtaja. Kuoron taiteellinen toiminta voidaan tavallisimmin jakaa kahteen osa-alueeseen: kuoron omiin harjoituksiin, joissa harjoitellaan valittua ohjelmistoa sekä julkisiin esiintymisiin. (Ahluquist 2006, 3.) Kuoron toiminnan tuloksia arvioivat kuoron itsensä lisäksi myös kuoron ulkopuoliset toimijat, kuten konserttiyleisöt (Kirrane ym. 2017, 366).

Tässä tutkimuksessa kuoroa tarkastellaan sellaisena sosiaalisena toimintana, jolla katsotaan olevan yhteyksiä hyvinvoinnin eri ulottuvuuksiin. Kuoro on monimutkainen sosiaalinen ympäristö, jossa vuorovaikutusta tapahtuu monella eri tasolla: esimerkiksi kuoronjohtajan ja kuoron välillä, kuoron ja yleisön välillä sekä kuorolaisten välillä (Nolker ym. 2020, 13; Zadig ym. 2017, 77; Jaakkola 2012, 32). Kuoroja voidaan luokitella lukuisin eri tavoin, ja luokittelevia tekijöitä voivat olla laulajien ikä (esim. lapsikuoro, seniorikuoro), laulajien sukupuoli (esim. mieskuoro, naiskuoro, sekakuoro) tai laulajien lukumäärä (esim. kamarikuoro, suurkuoro). Kuoro voidaan määritellä myös toimintaympäristönsä mukaan (esim. työpaikkakuoro, opiskelijakuoro) tai kuorossa laulettavan musiikillisen ohjelmiston mukaan (esim. gospelkuoro, popkuoro). (Kirrane ym. 2017, 357; Jaakkola 2012, 31.)

Kuorolaulu on maailmanlaajuisesti suosittu harrastus. Chorus America -raportin mukaan suunnilleen joka kymmenes amerikkalainen (yli 32 miljoonaa ihmistä) laulaa viikoittain kuorossa (Bell 2008, 229–230), mikä näyttäisi osoittavan, että kuorossa laulaminen on suosituin taideharrastus Yhdysvalloissa (Judd ym. 2014, 270). Suomessakin kuorolaulajia on arviolta noin 100 000 (Jaakkola 2012, 32). Kuorolaulu ei ole

pelkästään länsimainen ilmiö, vaan se elää vahvana ympäri maailmaa erilaisissa sosiaalisissa yhteisöissä ja kulttuuriperinteissä (Durrant 2012, 39).

Erityisesti kuorolaulun yhteisöllisyys näyttäisi olevan keskeinen tekijä, joka motivoi uusia laulajia hakeutumaan kuorotoimintaan ja joka näyttäisi selkeimmin tuovan sosiaalista hyvinvointia laulajille. Yhteisöllisyyden arvostaminen sekä yhteisiksi katsotut tavoitteet näyttävätkin olevan kuorotoiminnan keskeisiä piirteitä (Kirrane ym. 2017, 366; Jaakkola 2012, 45). Yhteisistä tavoitteista huolimatta se, millaisia mahdollisuuksia yksittäisellä laulajalla on vaikuttaa kuoron toimintaan, riippuu kuoron sisäisestä toimintakulttuurista ja kuoronjohtajan toiminnasta (Jaakkola 2012, 30).

Kuoroilla voi olla erilaisia tavoitteita ja statuksia, jotka voivat vaikuttaa siihen, millaisia laulajia kuoroon otetaan mukaan. Kuoro saattaa olla tunnettu esimerkiksi korkeasta tasostaan (Einarsdottir ym. 2016), ja tällöin oman saavutetun maineen ylläpitäminen voi olla kuorolle tärkeää (Kirrane ym. 2017, 363). Myös se, millaista ohjelmistoa kuoro laulaa, näyttää olevan tärkeä tekijä, jolla kuoro määrittelee itseään (esim. Lampinen 2021; Einarsdottir ym. 2016). Kuoron profiilin luominen ei ole aina ongelmattonta: esimerkiksi Bell väittää, että monien kuorojen pyrkimys mahdollisimman korkeatasoisiin esityksiin voi syrjiä kuorolaulusta kiinnostuneita amatöörlaulajia, jotka eivät koe voivansa hakea kuoroon riittämättömien taitojensa vuoksi (Bell 2008, 229). Toisaalta korkeatasoisten harrastelijakuorojen rinnalla toimii paljon ”matalan kynnyksen” kuorotoimintaa, jossa laulajilta ei esimerkiksi edellytetä nuotinlukutaitoa.

### **3.2 Kuoronjohtaja ammatillisten roolien risteyksessä**

Yleisimmin kuoroilla on nimetty kuoronjohtaja, jota saatetaan kutsua myös taiteelliseksi johtajaksi. Kuoronjohtajan päätehtävä on yleensä harjoittaa ohjelmisto esityskuntoon sekä johtaa kuoroa esityksissä (Työmarkkinatori 2021). Tämä on kuitenkin vain pieni osa kuoronjohtajan monikerroksista tehtäväkenttää. Esimerkiksi Ljungbergin haastattelemat suomalaiset kuoronjohtajat kertoivat työhönsä kuuluvan muun muassa ohjelmiston suunnittelua, nuottimateriaalien hankintaa, työstettävän ohjelmiston omaa opiskelua, harjoitusten suunnittelua, äänenkäytön opettamista, harjoitusnauhujen tekemistä, koelaulujen pitämistä sekä tuottamista ja levyttämistä (Ljungberg 2018, 44).

Kuoronjohtajan työhön saattaa kuulua myös taiteellisen toiminnan ulkopuolella olevia tehtäviä, kuten hallintotyöskentelyä, rahoituksen hakemista sekä tiloihin ja tapahtumiin liittyviä käytännön järjestelyitä (esim. Kärnä 2018, 29; Ljungberg 2018, 44, Suomen Kuoronjohtajayhdistys 2016). Se, kuinka aktiivisesti kuoronjohtajan tulee olla mukana kuoron ei-taiteellisessa toiminnassa, riippuu kuorosta (Karjula 2018, 26).

On kuitenkin selvää, että kuoronjohtajan työnkuva on laaja-alaisempi kuin mitä usein ajatellaan, ja täten kuoronjohtajan vuorovaikutuksella on keskeinen merkitys monilla kuorotoiminnan osa-alueilla. Kuoronjohtajan ammatillinen vuorovaikutus tapahtuu kolmessa ympäristössä: ryhmätilanteessa (johtaja ja kuoro), pienryhmätilanteessa (esim. johtaja ja kuoroyhdistyksen hallitus) sekä kahdenkeskisissä tilanteissa (johtaja ja yksi kuorolainen) (Karjula 2018, 37). Vuorovaikutus on myös muodoiltaan erittäin moniulotteista: se voi olla musiikin ulkopuolella tapahtuvaa vuorovaikutusta, kuten kuoronjohtajan antamaa sanallista palautetta tai musiikin aikana tapahtuvaa vuorovaikutusta, jolloin liikkeet, eleet ja ilmeet korostuvat (Karjula 2018, 47–48). Musiikin johtamisen katsotaan jo itsessään olevan johtajuuden erityinen muoto, sillä sanattomalla viestinnällä ja eleillä on siinä erityisen suuri merkitys (Jansson ym. 2021, 3).

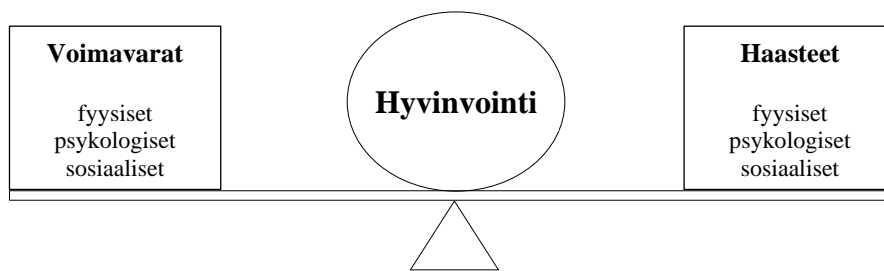
Monikerroksisen tehtäväkentän myötä kuoronjohtaja voi omaksua useita ammatillisia rooleja. Kuoronjohtajan työ voidaan ymmärtää esimerkiksi taiteilijan, pedagogin ja johtajan roolien yhdistelmänä. Eri roolit voivat painottua eri tilanteissa: taiteilijan rooli voi korostua ohjelmiston suunnittelussa ja itsenäisessä työssä, kun taas pedagogin rooli voi olla eniten esillä harjoitustilanteissa. (Karjula 2018, 51, 53.) Johtajan rooli taas voi olla vahvimmin esillä konserttitilanteissa sekä yhdistyksen hallitustyössä.

### **3.3 Hyvinvointi**

Hyvinvointi on käsitteenä hyvin moniulotteinen (Dodge ym. 2012). Ensinnäkin hyvinvointi liitetään usein terveyteen, ja ne ovatkin monin tavoin toisiinsa kietoutuneita käsitteitä (Ketovuori 2011, 104). Esimerkiksi Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan terveys on täydellistä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia eikä pelkästään sairauden tai heikkouden poissaoloa (World Health Organization). Hyvinvointi hahmotetaan kuitenkin usein terveyttäkin laajempänä ilmiönä (Ketovuori 2011, 104). Tutkijat ovat selittäneet hyvinvointia lukuisten muiden käsitteiden kautta, joita ovat esimerkiksi elämänlaatu, tyytyväisyys elämään, kukoistus, onnellisuus, elintaso,

toiminnanvapaus, autonomia, saavutuksen kokemus, flow-kokemus, positiiviset tunnekokemukset, sitoutuminen, merkityksellisyys, positiiviset ihmissuhteet, henkilökohtainen kasvu, itsensä hyväksyminen, elämän tarkoituksellisuus, kokemus elämän tasapainosta sekä inhimillisten tarpeiden, kuten hyväksytyksi tulemisen ja yhteisöllisyyden tarpeiden täytyminen (Dodge ym. 2012).

Dodge, Daly, Huyton ja Sanders julkaisivat vuonna 2012 urauurtavan mallin, jonka tarkoitus on yhdistellä kymmeniä hyvinvointiteorioita ja luoda hyvinvoinnista yksinkertainen kuva. Hyvinvoinnin kokemus syntyy heidän mukaansa silloin, kun ihminen kokee, että hänen fyysiset, psykologiset ja sosiaaliset voimavaransa ovat tasapainossa hänelle asetettujen fyysisten, psykologisten ja sosiaalisten haasteiden kanssa. Hyvinvoinnin kokemus on siis jatkuvassa muutostilassa: ihminen hakee tasapainoa voimavarojen ja haasteiden alati muuttuvasta suhteesta. (Dodge ym. 2012.)



*Kuvio 1. Hyvinvoinnin määritelmä. Dodge, Daly, Huyton & Sanders 2012.*

Kun yksilö kokee, että hänen voimavaransa eivät riitä, tasapaino järkkyy. Samoin käy silloin, kun yksilö kokee, että haasteita ei ole riittävästi saatavilla. (Dodge ym. 2012, 230.) Jokaisen yksilön kokemat voimavarat ovat erilaiset. Tämän takia sama elämässä ilmaantuva haaste voi olla toiselle helppo rutiinitehtävä ja toiselle jopa hyvinvointia horjuttava riskitekijä. Mallin mukaan ihminen on aktiivinen toimija: hän voi omalla toiminnallaan lisätä voimavarojaan tai kokemiensa haasteiden määrää. (emt. 231.) Tämä ajatus on linjassa muiden teoreetikoiden kanssa, joiden mukaan hyvinvoinnin tavoittelu edellyttää ihmiseltä aktiivista toimintaa (esim. Lehikoinen ym. 2017, 17).

On kuitenkin sanottava, että edellä esitelty malli hyvinvoinnista on varsin yksilökeskeinen, eikä se välttämättä huomioi tarpeeksi sitä, että ihmisten mahdollisuudet säädellä omaa hyvinvointiaan riippuvat myös asioista, joihin he eivät voi suoraan vaikuttaa, kuten elämän olosuhteista tai yhteiskunnallisista rakenteista. Edellä esitettyä tapaa



hahmottaa hyvinvointi voidaan kuitenkin soveltaa tähän tutkimukseen, sillä kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksiä käsittelevä tutkimuskirjallisuus perustuu yleensä yksilöiden kokemuksiin omasta hyvinvoinnistaan. Lisäksi tämä malli tarjoaa väylän ryhmitellä kuorolaulun mahdolliset hyvinvointiyhteydet selkeästi kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tällainen jako on samalla linjassa WHO:n terveyden määritelmän kanssa.

### **3.4 Psykologinen turvallisuus**

Turvallisuus ja turvallisuuden tunne ovat hyvin kokonaisvaltaisia, lähes kaikkia elämänalueita koskettavia asioita (Vallenius 2015, 11). Tässä tutkimuksessa keskitytään psykologisen turvallisuuden tunteeseen, joka on yksilöllinen kokemus. Se voi eri määrittelyissä ilmetä esimerkiksi yksilön sisäisenä rauhana, varmuutena, positiivisena asenteena, luottamuksena, avoimuutena ja rentoutuneisuutena (Zotova ym. 2018, 104).

Psykologinen turvallisuus voidaan ymmärtää ihmisen perustarpeena ja hyvinvoinnin edellytyksenä. Psykologinen turvallisuus on jatkuvasti esillä esimerkiksi kasvatuksen, johtamisen ja organisaatiopsykologian kentillä. Koska kuoronjohtaja on ammatilliselta rooliltaan toisaalta pedagogi, toisaalta johtaja, esittelen käsitettä sekä pedagogisesta (opettajan) että organisaatiopsykologisesta (johtajan) näkökulmasta. Näin luon käsitteestä kuoronjohtajan toiminnan kannalta relevantin kokonaiskuvan.

#### **3.4.1 Psykologinen turvallisuus tarpeena**

Psykologisen turvallisuuden tunteen katsotaan kuuluvan ihmisen tärkeimpiin ja perustavanlaatuisimpiin tarpeisiin (Maslow 1970, 18–19; myös Clark 2020; Malve 2018; Vallenius 2015). Tämä tarkoittaa sitä, että monia elämässä tekemiämme valintoja ja toimintoja ohjaa tarpeemme kokea turvallisuutta (Zotova ym. 2018, 104). Ihminen tarvitsee kokemusta turvallisuudesta, jotta hän voi vastata hänelle asetettuihin haasteisiin. Esimerkiksi itsensä toteuttamisen ja taiteellisen luovuuden katsotaan olevan mahdollista vain, jos turvallisuuden tunne on saavutettu (Malve 2018, 3).

### 3.4.2 Psykologinen turvallisuus osana hyvinvointia

Psykologisen turvallisuuden tunne voidaan ymmärtää myös hyvinvoinnin keskeisenä elementtinä tai sen välttämättömänä edellytyksenä (Zotova ym. 2018, 108). Yksi keino hyvinvoinnin edistämiseen onkin vahvistaa ihmisen psykologista turvallisuutta (emt. 103). Kuten hyvinvointikin, myös turvallisuuden tunne on jatkuvassa muutoksessa, sillä joka kerta, kun kohtaamme uuden haasteen tai vaaran, psykologisen turvallisuuden kokemus tulee luoda ja tulkita uudelleen (emt. 104). Turvallisuuden tunteeseen pyrkiminen on siis sekin eräänlaista tasapainon hakemista voimavarojen ja haasteiden väliltä (vrt. edellä esitelty hyvinvoinnin määritelmä).

Se, miten yksilö kokee turvallisuutta tai turvattomuutta tai se, kuinka suureksi hän kokee tietyn haasteen, riippuu hänen aiemmista kokemuksistaan ja käsityksistään. Kuo-roajohtajan onkin hyvä tiedostaa, että samankin ryhmän jäsenet voivat suuresti erota toisistaan siinä, kuinka turvalliseksi tai turvattomaksi he saman tilanteen kokevat. (emt. 106.) Turvallisuuden ja hyvinvoinnin kokemuksia ei voi arvioida objektiivisesti toisen ihmisen puolesta (emt. 107).

### 3.4.3 Psykologinen turvallisuus pedagogin näkökulmasta

Psykologista (tai henkistä) turvallisuutta on viime vuosina käsitelty runsaasti musiikkikasvatuksen kentällä pedagogisesta näkökulmasta: aihetta on tarkasteltu esimerkiksi yläkoulun musiikinopetuksen (Vallenius 2015), lapsille suunnatun luovan musiikkikasvatuksen (Malve 2018) sekä instrumenttiopetuksen (Piira 2019) näkökulmasta.

Yhteistä edellä mainituille tutkimuksille on se, että ne käyttävät keskeisenä teoreettisena viitekehyksenään Hurmeen ja Kyllösen (2014) esittelemää turvallisen kasvu- ja oppimisympäristön määrittelyä, jossa henkinen turvallisuus jaetaan psyykkiseen, sosiaaliseen ja pedagogiseen turvallisuuteen. *Psyykinen turvallisuus* tarkoittaa käyttäytymiseen, vuorovaikutukseen ja ilmapiiriin liittyviä tunteita, ja sitä voi edistää esimerkiksi johdonmukainen ja ennakoitava toiminta. *Sosiaalinen turvallisuus* taas tarkoittaa kokemusta osallisuudesta, siitä, että on hyväksytty osa joukkoa sekä siitä, että saa mahdollisuuden kehittyä turvallisesti omana itsenään. Hyvä vuorovaikutus edistää sosiaalista turvallisuutta, kun taas kilpailu, jatkuva kiire ja sisäiset konfliktit näyttävät

vähentävän sitä. *Pedagogiseen turvallisuuteen* taas kuuluu opetuksen ja ohjauksen selkeys, palautteen kannustavuus sekä sopivan vaativat tehtävät. (Vallenius 2015, 10.)

Turvallisuuden tunne saa ihmisessä aikaan rauhallisuutta ja tasapainoisuutta, sillä hän kokee olonsa hyväksytyksi ja riittäväksi (Piispanen 2008, 176–177). Se on yhteydessä myös ihmisen kokemukseen siitä, että hänellä on hallinnan tunne tietystä tilanteesta (Zotova ym. 2018, 108). Turvallisuuden tunne näyttäytyy levollisena ja vapautuneena olotilana sellaisessa ympäristössä, jossa asiat ovat ennakoitavissa (Piira 2019, 2). Vastaavasti turvattomuuden tunne on oppijan keskittymisen kilpailija, joka vie osan huomiosta pois itse tekemisestä ja haittaa oppijan ilmaisuja ja spontaaniutta (Piira 2019, 6, 28).

Edellä esitelty malli lienee rakennettu erityisesti varhaiskasvatusta ja koulumaailmaa ajatellen. Pedagogin on olennaista muistaa, että turvallisuus on hyvän oppimisympäristön keskeisin edellytys (Piispanen 2008, 4). Yleisesti ottaen tärkeitä turvallisuuden osatekijöitä näyttäisivät olevan avoin ja hyväksyvä ilmapiiri, luottamus, yksilön mahdollisuus osoittaa oma haavoittuvuutensa sekä tuen antaminen (Malve 2018).

#### **3.4.4 Psykologinen turvallisuus johtajan näkökulmasta**

Organisaatiopsykologiassa psykologista turvallisuutta on tarkasteltu johtamisen, tiimityön ja ryhmässä oppimisen näkökulmista. Nämä näkökulmat ovat merkityksellisiä tämän tutkimuksen kannalta, koska johtajuus kuuluu kuoronjohtajan rooleihin, kuorokin voidaan ymmärtää eräänlaisena esiintyvänä tiiminä (*performing team*) (Kirrane ym. 2017), ja kuoro on sosiaalinen toimintaympäristö, jossa tapahtuu oppimista.

Organisaatiopsykologiassa psykologinen turvallisuus tarkoittaa tiimin jäsenten uskosta siitä, että tiimi on turvallinen vuorovaikutukseen liittyvälle riskinotolle (*safe for interpersonal risk-taking*) (Kim ym. 2020, 1; Edmondson 1999, 350). Käytännössä, jos yksilö kokee ryhmän psykologisesti turvalliseksi, hän kokee luottamusta siitä, että hän voi tuoda avoimesti julki omat ajatuksensa, mielipiteensä, kysymyksensä, huolensa tai virheensä ilman pelkoa ohitetuksi, torjutuksi, rangaistuksi tai nolatuksi tulemisesta (Edmondson 1999, 354). Psykologisesti turvallisessa ympäristössä ihminen

vapautuu näyttämään omat haavoittuvuutensa, pyytämään apua ja jakamaan omaa tietämystään ilman pelkoa siitä, mitä toiset hänestä ajattelevat (esim. Renzi 2020, 202).

Psykologinen turvallisuus on siis vahvasti yhteydessä ihmisen tarpeeseen kokea hyväksyntää. Turvattomassa ympäristössä ihmiset sulkeutuvat ja kohdistavat energiaansa ”omien kasvojensa säilyttämiseen” (Clark 2020, 5), eivätkä halua pyytää toisilta apua tai kyseenalaistaa toimintaa seuraamusten pelossa (Edmondson 1999, 375). Tiimin jäsenet voivat esimerkiksi olla haluttomia puhumaan virheistä, joiden esilletuominen kehittäisi koko ryhmän toimintaa, koska pelkäävät muiden näkevän heidät epäpätevinä (emt. 355). Mitä enemmän ryhmän jäsenet pelkäävät, mitä toiset saattavat heistä ajatella, sitä vähemmän heillä on mahdollisuuksia oppia toisiltaan (emt.).

Sen sijaan, jos ihmiset kokevat psykologista turvallisuutta, he ottavat enemmän omistajuutta ja käyttävät enemmän itsenäistä harkintaa, mikä johtaa nopeampaan oppimiseen, luovaan ongelmanratkaisuun (Clark 2020, 5), suorituskäyttöön ja tehokkuuteen (Kim ym. 2020, 9–10; Edmondson 1999, 376). Turvallisessa ilmapiirissä ihmiset voivat sopeutua hyvinkin haastaviin tehtäviin (Kim ym. 2020, 9–10) ja kokevat voivansa ilmaista mielipiteensä vapaammin (Edmondson 1999, 355). Psykologisesti turvallinen ympäristö ei ole kuitenkaan normeista vapaa tila, jossa jokainen voisi toimia tai puhua miten haluaa, vaan se tarkoittaa luottamukseen perustuvaa ympäristöä, jossa ihminen kokee voivansa olla vapaasti oma itsensä (Edmondson 1999, 354).

Psykologisen turvallisuuden kokemus ei ole staattinen, sillä jokainen ryhmä on erilainen ja ryhmälle asetetut haasteet ovat luonteeltaan erilaisia (Renzi 2020, 204). Psykologinen turvallisuus näyttäisi olevan jonkinlaista ryhmän ”hiljaista tietoa”, joka omakсутaan eikä sille usein anneta suoraa huomiota (Edmondson 1999, 354). Johtamistyyllillä näyttäisi kuitenkin olevan keskeinen merkitys: johtaja voi omalla toiminnallaan joko edistää psykologista turvallisuutta tai heikentää sitä (Renzi 2020, 204). Esimerkiksi pelon läsnäolo on ensimmäinen merkki huonosta johtamisesta (Clark 2020).

### 3.4.5 Psykologinen turvallisuus johtajapedagogin (kuoronjohtajan) näkökulmasta

Kuten edellä on esitetty, psykologista turvallisuutta voidaan tarkastella niin kasvatuksen kuin liike-elämänkin näkökulmasta, ja eri näkökulmista löytyy selkeitä yhtymäkohtia. Koska kuoronjohtaja on toisaalta pedagogi, toisaalta johtaja, psykologinen turvallisuus tulee ymmärtää laaja-alaisesti – kumpikaan näkökulma yksinään ei riitä.

Timothy Clarkin (2020) laatima tuore määritelmä psykologisesta turvallisuudesta tuo yhteen sekä pedagogisen että organisaatiopsykologisen näkökulman. Clark jakaa psykologisen turvallisuuden neljään portaaseen, jossa kukin kerros rakentuu aiemman päälle. Psykologinen turvallisuus on hänen mukaansa tila, jossa yksilö

- 1) kokee osallisuutta ja kokee kuuluvansa ryhmään (*feel included*)
- 2) kokee olonsa turvalliseksi oppia (*feel safe to learn*)
- 3) kokee olonsa turvalliseksi osallistua ja vaikuttaa aktiivisesti toimintaan (*feel safe to contribute*)
- 4) kokee olonsa turvalliseksi haastaa vallitsevia toimintatapoja (*feel safe to challenge the status quo*)

ilman pelkoa siitä, että joutuisi jollain tapaa nolatuksi, syrjityksi tai rangaistuksi (Clark 2020).

Yhteenvetona, kaikkia näkökulmia yhdistellen, psykologinen turvallisuus on sateenvarjokäsite, joka tarkoittaa esimerkiksi yksilön kokemaa sisäistä tasapainoa ja rauhaa, kokemusta pystyvyydestä, riittävydestä ja hyväksytyksi tulemisesta sekä vahvaa luottamusta ryhmään ja johtajaan. Psykologisesti turvallisessa ympäristössä ihmiset voivat vapautua, olla oma-aloitteisia ja aktiivisia, keskittyä olennaiseen, oppia tehokkaasti, tarttua suurempiin haasteisiin sekä paljastaa oman haavoittuvuutensa ilman pelkoa muiden reaktioista. Psykologisen turvallisuuden voidaankin katsoa olevan eräänlainen toiminnan moottori ja aktiivisen oppimisen mahdollistaja (Kim ym. 2020, 9–10). Kuorotoiminnan näkökulmasta on ilmeistä, että psykologisen turvallisuuden edistämisen tulisi olla jokaisen kuoronjohtajan pyrkimys.

## 4 Tulokset

Tässä luvussa esittelen aluksi kuorolaulun yhteyksiä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Lisäksi tuon esille näkökulmia, joita tutkimuskirjallisuus kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksistä näyttää toistaiseksi sivuuttaneen. Lopuksi avaan sitä, miten kuoronjohtaja voi omalla toiminnallaan edistää kuorolaisten kokemaa psykologista turvallisuutta.

### 4.1 Kuorolaulun yhteyksiä hyvinvointiin

Jäsentelen kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksiä koskevat tulokset Maailman terveysjärjestön sekä Dodgen tutkimusryhmän määrittelyitä käyttäen kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen (*physical/physiological*), psykologiseen (*mental/psychological*) ja sosiaaliseen (*social*) hyvinvointiin. Tämän jälkeen esittelen erikseen sellaisia tutkimustuloksia, joihin voidaan liittää yksilön hyvinvointia laajempia yhteiskunnallisia merkityksiä.

#### 4.1.1 Kuorolaulun yhteyksiä fyysiseen hyvinvointiin

Tutkimuskirjallisuus kuorolaulun yhteyksistä fyysiseen hyvinvointiin painottuu tutkittavien itse kertomiin kokemuksiin omasta terveydestään. Ensinnäkin kuorossa laulaminen edellyttää hallittua syvähengittämistä. Toisinaan kuorolaulajat näyttävät kokevan, että laulaminen vahvistaa keuhkojen ja pallean toimintaa ja parantaa hengittämistä (Clift ym. 2001, 248, 254). Lisääntynyt kontrolli omasta hengittämisestä voi myös auttaa hallitsemaan stressin kokemusta (Clift ym. 2010, 90; Clift ym. 2001, 248).

Kuorossa laulamisella on löydetty olevan positiivinen vaikutus ihmisen immuunijärjestelmän toimintaan niin ammattilaulajilla (Beck ym. 2000, 87) kuin amatöörilaulajillakin (Kreutz ym. 2004, 631). Molemmissa tutkimuksissa vastustuskyvyn kannalta tärkeiden immunoglobuliiniproteiinien määrä elimistössä nousi kuorossa laulamisen seurauksena (Beck ym. 2000, 87). Tämä saattaa johtua siitä, että laulaminen edellyttää fyysistä aktiivisuutta tai toisaalta siitä, että laulaminen voi kohottaa mielialaa, mikä vaikuttanee positiivisesti fysiologiseen vastustuskykyyn (Kreutz ym. 2004, 623, 632).

Säännöllisen yhdessä laulamisen ja muiden taideaktiiviteettien on nähty vaikuttavan huomattavan myönteisesti ikäihmisten itsenäisyyteen, päivittäisistä toiminnoista

selviämiseen, kognitiivisiin valmiuksiin, sosiaalisiin taitoihin (Ruokonen ym. 2011, 340) sekä itsetuntoon ja pystyvyyden kokemukseen (Hays 2005, 29). Eräässä pitkätaistutkimuksessa kuoroharrastuksen katsottiin iäkkäillä ihmisillä olevan yhteydessä harvempiin lääkärikäynteihin, vähäisempään lääkkeiden käyttöön ja yleisesti laajempaan aktiivisuuteen elämässä kontrolliryhmään verrattuna (Cohen ym. 2006, 726).

Musiikkia ja yhteislaulua hyödynnetään menestyksekkäästi myös neurologisista sairauksista, kuten Parkinsonin taudista ja Alzheimerin taudista kärsivien potilaiden hoidossa. Eräässä tutkimuksessa monet Alzheimer-potilaat kykenivät edelleen osallistumaan ryhmälauluun, oppimaan jopa täysin uusia lauluja sekä laulamaan moniäänisesti ryhmässä (Bannan ym. 2008, 73, 76). Toisessa tutkimuksessa neurologisista sairauksista kärsivät potilaat kokivat hengityksensä ja puheentuotonsa kehittyneen sekä elämänlaatunsa ja mielialansa parantuneen säännöllisen kuorolaulun seurauksena (Jenkins ym. 2017, 74, 76–79). Kolmannessa tutkimuksessa kuorolaulu vähensi Parkinson-potilaiden kokemaa stressiä ja ahdistusta ja kohensi hyvinvointia (Irons ym. 2021, 650). Kuoro voikin tarjota mahdollisuuden osallistumiseen ihmisille, joiden neurologiset sairaudet voivat arkielämässä muuten johtaa sosiaaliseen eristyneisyyteen ja ulkopuolisuuteen (Irons ym. 2021, 650; Jenkins ym. 2017, 80).

Eräässä tutkimuksessa seurattiin kroonisista mielenterveydellisistä ongelmista kärsiviä sekä liikunta- ja kehitysvammaisia henkilöitä, jotka osallistuivat kuorotoimintaan. Kuorotoiminta näytti parantaneen ihmisten työkykyä ja kokemusta fyysisestä terveydestä (Dingle ym. 2012, 405). Vastaavia tuloksia löydettiin keuhkohtaumatautia sairastavien ihmisten kuorokokemuksista: tutkittavat kokivat hengityksensä parantuneen ja arkielämän kuntonsa kohentuneen kuorolaulun seurauksena (McNaughton ym. 2016, 3, 5). Molemmissa edellä mainituissa tutkimuksissa laulajat kokivat myös psykologisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa merkittävästi lisääntyneen (McNaughton ym. 2016, 3–5; Dingle ym. 2012, 405). Kuorolaulu myös vähensi eräässä tutkimuksessa purentaelimistön toimintahäiriöistä kärsivien ihmisten kokemaa ahdistusta ja fyysisiä oireita (Caetano ym. 2019, 96). Kuorossa laulaminen saattaa aktivoida ”mielihyvähormoneja” eli endorfiineja, jotka vähentävät kivun tuntemusta (Judd ym. 2014, 275).

#### 4.1.2 Kuorolaulun yhteyksiä psykologiseen hyvinvointiin

Kuorossa laulamisen on nähty monissa tutkimuksissa olevan yhteydessä mielialan kohoamiseen (Ruokonen ym. 2011, 340; Clift ym. 2010, 90; Bailey ym. 2005, 292; Kreutz ym. 2004, 623; Clift ym. 2001, 248) sekä positiivisiin tunteisiin, iloon ja mielihyvään (Lamont ym. 2018, 430; Judd ym. 2014, 273; Dingle ym. 2012, 405; Clift ym. 2010, 86) niin amatöörilaulajilla kuin myös ammattilaulajilla (Beck ym. 2000, 98).

Kuorossa laulaminen näyttää vähentävän stressin ja ahdistuksen tunteita (Sanal ym. 2014, 427; Clift ym. 2010, 90; Clift ym. 2001, 248) sekä jännittynyttä mielialaa (Valentine ym. 2001, 119). Kuoroharrastus koetaan toisaalta rentouttavaksi ja rauhoittavaksi (McNaughton ym. 2016, 3; Judd ym. 2014, 273; Tonneijck ym. 2008, 176; Clift ym. 2001, 253), toisaalta energisoivaksi ja virkistäväksi (Judd ym. 2014, 273; Tonneijck ym. 2008, 176; Valentine ym. 2001). Positiiviset vaikutukset eivät rajoitu pelkästään lauluhetkeen: monet laulajat näyttävät kokevan olonsa energiseksi vielä kuoroharjoituksia seuraavinakin päivinä (Tonneijck ym. 2008, 177) ja kokevat positiivisia tunteita harjoitellessaan itsenäisesti kotona kuoroa varten (Judd ym. 2014, 273).

Kuorolaulun harrastaminen saattaa vaikuttaa positiivisesti myös yksilön itsetuntoon, minäpystyvyyteen ja itsevarmuuteen (Balsnes 2012, 254; Dingle ym. 2012, 405; Tonneijck ym. 2008, 176), ja vaikutus näyttäisi olevan erityisen merkityksellinen sellaisilla laulajilla, joilla ei ole erillisiä musiikkiopintoja takanaan (Einarsdottir ym. 2016, 48). Itsevarmuuden kohoaminen voi olla seurausta siitä, että aktiivisen harjoittelun myötä laulaja voi päästä rikkomaan rajoja oman osaamisensa suhteen (Balsnes 2012, 254) ja kokea näin ylpeyttä omasta oppimisestaan ja musiikillisesta kehittymisestään (McNaughton ym. 2016, 4; Tonneijck ym. 2008, 176; Bailey ym. 2005, 282).

Säännöllisiin kuoroharjoituksiin sitoutuminen on motivoivaa ja voi osaltaan ehkäistä fyysistä passiivisuutta (Clift ym. 2010, 91). Kuorolaulu voi myös lisätä positiivista elämänasennetta sekä kokemusta elämän tarkoituksellisuudesta (Clift ym. 2010, 86; Bailey ym. 2005, 277). Eräässä tutkimuksessa kuoroharrastus tarjosi joillekin laulajille syyn tehdä positiivisia muutoksia omissa elämäntavoissaan (Bailey ym. 2005, 277).



Kuorolaulu pysyvänä harrastuksena voi tarjota monille laulajille mahdollisuuden ottaa etäisyyttä arjen haasteisiin. Kuorolaulu edellyttää keskittymistä, minkä myötä laulaja voi päästä unohtamaan hetkeksi henkilökohtaisen elämän huolensa (McNaughton ym. 2016, 5; Balsnes 2012, 255; Clift ym. 2010, 90; Tonneijck ym. 2008, 175–177; Bailey ym. 2005, 277; Clift ym. 2001, 253). Täten kuorolaulu – kuten mahdollisesti muutkin säännölliset ja yhteisölliset harrastukset – voivat auttaa laulajia ja myös kuoronjohtajaa jaksamaan ja selviämään esimerkiksi isoista ja raskaista elämänmuutoksista (Talikka 2019, 44; Judd ym. 2014, 274–276; Clift ym. 2010, 88–89).

Englantilaisten yliopistokuorolaisten kokemuksia kartoittaneessa tutkimuksessa tuli ilmi, että fyysisten, psykologisten ja sosiaalisten hyötyjen lisäksi lähes puolet piti kuorossa laulamista hengellisenä kokemuksena (Clift ym. 2001, 249). Vahva hengellinen kokemus nousi esille myös alankomaalaisia kuoroharrastajia, australialaisia seniorikuorolaisia sekä amerikkalaisia ammattikuorolaisia käsittelevissä tutkimuksissa (Langston ym. 2008, 130; Tonneijck ym. 2008, 177; Beck ym. 2000, 98). Toisaalta vastaavaa tulosta ei havaittu islantilaisia kuoroharrastajia tarkastelevassa tutkimuksessa (Einarsdottir ym. 2016, 51), mikä voi johtua osittain siitä, että eri kielet rinnastavat hengellisyyden, henkisyyden ja uskonnollisuuden merkitykset eri tavoin.

#### **4.1.3 Kuorolaulun yhteyksiä sosiaaliseen hyvinvointiin**

Kokemukset ryhmään kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta ovat merkittäviä hyvinvoinnin edellytyksiä. Kuoroharrastajat ovat kertoneet lukuisissa tutkimuksissa kokevansa vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä sosiaalisia siteitä muun kuoron kanssa (Lamont ym. 2018, 430; McNaughton ym. 2016, 4; Dingle ym. 2012, 405; Clift ym. 2010, 90–91; Bailey ym. 2005, 277).

Kokemus siitä, että kuuluu kuoroyhteisöön, voi auttaa yksilöä kokemaan olonsa hyödylliseksi ja merkitykselliseksi (Solé ym. 2010, 274), jolloin yksinäisyyden tai eristyneisyyden kokemukset vähenevät (Balsnes 2012, 254; Clift ym. 2010, 90–91; Cohen ym. 2006, 726). Laulajien yhtenäisyyteen näyttäisivät vaikuttavan myönteisesti sopivan haasteelliset tehtävät sekä turvallinen ympäristö (Tonneijck ym. 2008, 177).

Parhaimmillaan kuorosta voi muodostua tiivis ryhmä, eräänlainen perhe, jonka jäsenet toimivat yhdessä myös virallisen kuorotoiminnan ulkopuolella (esim. McNaughton ym. 2016, 4; Judd ym. 2014, 277; Balsnes 2012, 254). Osa tutkijoista esittääkin, että kuorotoiminnassa mukana oleminen voi kasvattaa laulajien sosiaalista pääomaa: kuorolaiset omaksuvat yhteisiä arvoja ja hyötyvät toistensa osaamisesta. Erityisesti kokemukset keskinäisestä luottamuksesta, arvostetuksi tulemisesta, itsevarmuudesta ja toveruudesta näyttäisivät lujittavan kuoron sisäisiä sosiaalisia verkostoja (esim. Balsnes 2012; Langston ym. 2008). Tämänäyttöiset kokemukset kertonevat myös siitä, että laulajat kokevat omat kuoronsa psykologisesti turvallisiksi ympäristöiksi.

Kuoroharrastuksella nähdään olevan positiivisia vaikutuksia myös yksilön sosiaaliseen, kulttuuriseen ja ammatilliseen identiteettiin (ks. esim. Haukka 2019; Faulkner ym. 2006, 224; Durrant 2005, 88). Kuorotoiminnassa mukana oleminen voi olla musiikin ammattiopiskelijoillekin sosiaalista hyvinvointia tuova harrastus, mutta toisaalta se voi myös edistää omaa ammatillista kehittymistä (Haukka 2019, 69–71).

Kuoroharrastuksen tuomat myönteiset sosiaaliset suhteet ja yhdessäolo näyttävät toisinaan olevan itse musiikkiakin tärkeämpiä motivaatiotekijöitä kuorossa laulamiseen (Bonshor 2017b, 155; Einarsdottir ym. 2016, 50). Erityisesti nuorille aikuisille mahdollisuus tavata uusia ihmisiä näyttäisi olevan merkittävimpiä syitä liittyä kuoroon (Einarsdottir ym. 2016, 49; ks. Clift ym. 2001).

Sosiaalisuuden merkitys näyttäisi olevan ilmeinen riippumatta ikäryhmästä. Jussi Kaurasen suomalaisia poikakuoroja käsittelevässä tutkimuksessa todettiin, että sosiaaliset suhteet ja laulaminen ovat kuorolaisten mielestä kuoroharrastuksen parhaimpia asioita (Kauranen 2000, 34). Samankaltaisia tuloksia on vastaavasti nähtävillä Sofia Tarkkanen tutkimuksessa, jossa hän haastatteli yli 60-vuotiaita kuoroharrastajia: heille tärkeimmät syyt liittyä kuoroon olivat mahdollisuus tavata uusia ihmisiä ja mahdollisuus kehittää laulutaitoa (Tarkkanen 2013, 38). Mahdollisuus oppia uutta sekä mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin toistuvat tärkeimpinä kuorotoiminnan motivaatiotekijöinä myös kansainvälisissä tutkimuksissa (esim. Rodgers 2018, 61; Einarsdottir ym. 2016; Solé ym. 2010, 277; Tonneijck ym. 2008, 177–178). Kuuluminen ryhmään samasta asiasta kiinnostuneiden ihmisten kanssa on laulajalle merkityksellinen kokemus (Durrant 2005, 93).

#### 4.1.4 Kuorolaulun yhteiskunnallisia merkityksiä

Kaikille edellä mainituille kuorolaulun fyysisille, psykologisille ja sosiaalisille hyvinvointiyhteyksille voitaneen löytää yhteiskunnallisia merkityksiä. Mikäli kuorolaulu auttaa ihmisiä ylläpitämään ja parantamaan terveyttään ja hyvinvointiaan, se voi epäsuorasti heijastua esimerkiksi harvempiin sairauspoissaoloihin tai pienempiin terveydenhoitokustannuksiin (esim. Balsnes 2012, 258). Kuorolaululle on kuitenkin löydetty myös yksilöä laajempia yhteiskunnallisia merkityksiä, joita esittelen seuraavaksi. Samalla on tärkeää muistaa, että hyvinvointivaikutukset tai yhteiskunnalliset merkitykset eivät voi yksinään määritellä kuorolaulun arvoa, mutta ne voivat vahvistaa sitä.

Yhteiskunnalliselta tasolta tarkasteltuna on esitetty, että musiikin harrastaminen ja yhdessä laulaminen voivat kannustaa ihmisiä vuorovaikutukseen eri taustoista tulevien ihmisten kanssa (Luhrs 2017, 39; Hallam 2005, 146), mikä voi johtaa yksilöiden syvempään keskinäiseen luottamukseen ja yhteistyöhön (Anshel ym. 1988, 152). On myös väitetty, että tapa, jolla juuri kuoroyhteisö usein toimii, voi estää sosiaalisia konflikteja. Balsnesin näkemyksen mukaan kuorolaulu on jo itsessään demokraattista toimintaa, jossa jokaisen laulajan panos on yhtä tärkeä (Balsnes 2012, 257). Kuorossa koko yhteisön edut nostetaan yksilöiden omien intressien edelle, laulajat ovat riippuvaisia toisistaan, ja yksittäisen kuorolaulajan tulee noudattaa ryhmän sääntöjä ja toimia yhteisen hyvän eteen (esim. Durrant 2005, 92). Kuoron sosiaaliset prosessit voivatkin itsessään luoda alustan yhtenäisyyden kokemuksille (Tonneijck ym. 2008, 177).

Kuorolaulu voi toimia siltana sosiaalisten kuilujen ja eri yhteiskuntaluokkien välillä. Kuoro voi tuoda yhteen yhteiskunnan eri ryhmistä tulevia ihmisiä, jotka eivät muuten välttämättä koskaan kohtaisi (Judd ym. 2014, 277). Kun eri taustoista tulevat ihmiset pääsevät työskentelemään ja muodostamaan yhteyksiä musiikillisen toiminnan kautta, laulajien yhteiskunnallinen avarakatseisuus voi lisääntyä (Durrant 2005, 92). Yksilön sosiaalisella asemalla yhteiskunnassa ei näyttäisi olevan vaikutusta kuoroharrastuksesta saataviin hyvinvoinnin kokemuksiin (Bailey ym. 2005, 269).

Kuorolaulu voi antaa myös äänen ihmisille, jotka tavalla tai toisella elävät ”yhteiskunnan reunalla”. Bailey ja Davidson (2005) tutkivat kodittomille ja haavoittuvassa asemassa oleville yksilöille suunnattuun kuorotoimintaan osallistuneiden kokemuksia.

Kuorossa laulaminen ja esiintymiset näyttivät tuovan heille psykologista ja sosiaalista hyvinvointia, minkä lisäksi monet heistä kokivat tulleen hyväksytyiksi ihmisinä sekä nähdyiksi ja kuulluiksi muutenkin kuin sosiaalisen viitekehysten kautta. (Bailey ym. 2005.) Kuorotoimintaa on käytetty myös vankilassa olevien sopeuttamisessa yhteiskuntaan. Niillä henkilöillä, jotka vankila-aikanaan osallistuvat kuorotoimintaan, näyttäisi olevan muihin vankeihin verrattuna huomattavan paljon pienempi tilastollinen riski syyllistyä uudelleen rikokseen vankilasta vapauduttuaan. (esim. Henry 2016.) Toisin voidaan kysyä, onko juuri kuoroon osallistuminen tässä merkittävässä asemassa, vai ovatko kyseessä jotkut muut tekijät.

Kuoroharrastuksessa korostuu yhteisyys ja ihmisen luonnollinen tarve kuulua joukkoon, jolloin ihmisiä erottavat tekijät, kuten varallisuus, yhteiskuntaluokka tai poliittiset mielipiteet tuntuvat jäävän merkityksettömiksi (Einarsdottir ym. 2016, 52; Balsnes 2012, 256). Tämä on tullut ilmi useissa tutkimuksissa, joissa erilaisista sosiaalisista taustoista tulleiden laulajien kesken syntyivät vahvat sosiaaliset suhteet (esim. McNaughton ym. 2016, 4). Musiikilla ja yhdessä laulamalla näyttäisikin olevan voima rikkoa sosiaalisia muureja sekä luoda ymmärrystä erilaisuuden yli (Luhrs 2017, 33; McNaughton ym. 2016, 4; Lenette ym. 2014, 41).

On myös esitetty, että kuorossa laulaminen (tai kuoron tarjoama sosiaalinen ryhmä) voivat auttaa pakolaistaustaisia henkilöitä ja turvapaikanhakijoita integroitumaan uuteen yhteiskuntaan. Toisaalta länsimainen kuorotoiminta ja -musiikki voi tuntua vieraalta ja jopa korostaa kulttuurienvälisiä eroja. (esim. Quadros ym. 2017, 1123–1124.) Mahdollisuus kulttuurienväliselle ymmärrykselle kasvaa silloin, kun musiikillisessa toiminnassa integraatio on vastavuoroista ja jakavaa, ja jossa eri maiden (musiikki)kulttuurit käyvät vuoropuhelua keskenään (Thomson 2021).

Musiikin yhdistävä voima ei poista sitä tosiasiaa, että olemme tilanteissa aina kokonaisina ihmisinä taustoinemme ja kokemuksinemme. Voisikin ajatella, että jos kuoron ilmapiiri koetaan tarpeeksi turvalliseksi, ryhmään sopeutumisen lisäksi ihmiset voisivat uskaltaa näyttää myös omat henkilökohtaiset erilaisuutensa ja haavoittuvuutensa. Suurin mahdollisuus vaikuttaa turvallisen ilmapiirin syntyyn lienee kuoronjohtajalla.

Useat tutkimukset esittävät, että naiset saavat kuoroharrastuksesta positiivisia kokemuksia tai henkistä hyvinvointia miehiä enemmän (esim. Clift ym. 2010, 79; Sandgren 2009, 475; Clift ym. 2001, 248). Toisaalta Faulkner ja Davidson (2006, 223) esittävät, että kuoroharrastus voi auttaa myös mieslaulajia rakentamaan positiivista identiteettiä itsestään. Olisikin mielenkiintoista pohtia, mistä kokemuserot naisten ja miesten välillä voivat johtua: haastattelukysymysten sanoittamisesta, laulamiseen liitetystä länsimaisista ihanteista, sosiaalisista normeista ja odotuksista, kuoron sisäisestä toimintakulttuurista vai jostakin aivan muusta.

## **4.2 Sivuutetut näkökulmat kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksien tarkastelussa**

Edellisen luvun perusteella voidaan todeta, että kuorolaulun ja hyvinvoinnin positiivisista yhteyksistä on olemassa runsaasti tutkimuskirjallisuutta. Tarkkanen nostaa kuitenkin esille olennaisen kysymyksen: hakeutuuko kuoroharrastukseen lähtökohtaisesti ihmisiä, jotka kokevat itsensä laulutaitoisiksi ja hyvinvoiviksi (Tarkkanen 2013, 57)? Eräässä kansainvälisessä tutkimuksessa ainoastaan kuusi prosenttia kuorolaulajista ilmoitti, että he kokevat elämässään usein ahdistusta ja masennusta. Samassa tutkimuksessa vain kuusi prosenttia laulajista ilmoitti, että heille on väitetty lapsena, etteivät he osaa laulaa. (Clift ym. 2010.) Matalat prosenttiluvut ovat sinällään hieno asia, mutta vihjaavatko ne myös siihen, että hyvin harvat laulutaidottomiksi itsensä kokevat tai masentuneet henkilöt löytävät tiensä kuorotoimintaan?

Lisäksi olisi syytä pohtia, millaisia esteitä kuorotoiminnan maksullisuus tai mahdolliset pääsykokeet asettavat tasa-arvoiselle osallistumiselle. On myös muistettava, että myönteisiä yhteyksiä hyvinvointiin voidaan löytää muistakin harrastuksista (Valentine ym. 2001, 115) ja toisenlaisetkin musiikillisen toiminnan muodot, kuten musiikin kuuntelu, voivat olla yhteydessä hyvinvointiin (Solé ym. 2010; Clift ym. 2001, 256).

Tutkijat ovat pohtineet myös sitä, johtuvatko kuorolaulun hyvinvointivaikutukset musiikillisesta toiminnasta vai sosiaaliseen ryhmään kuulumisesta (esim. Sanal ym. 2014, 421; Clift ym. 2001, 255). Toiset esittävät, että laulaminen ja yhteisen resonanssin

aistiminen voivat jo itsessään lisätä mielihyvää (Judd ym. 2014, 275; Faulkner ym. 2006, 229–230), kun taas toiset korostavat kuorolaulun sosiaalista merkitystä.

#### **4.2.1 Kuoronjohtajan toiminnan merkitys – sivuutettu näkökulma 1**

Hyvin harva tutkija on nostanut esiin sen, voisivatko kuorolaulun hyvinvointivaikutukset johtua osittain myös ammattitaitoisen kuoronjohtajan erinomaisesta toiminnasta. Kuoronjohtajan työtä on toistaiseksi tutkittu lähinnä johtamistekniikan näkökulmasta (Kirrane ym. 2017, 358). Näyttää siltä, että kuoronjohtajan toiminnan merkitys laulajien hyvinvoinnin kannalta on monissa tutkimuksissa kauttaaltaan sivuutettu.

Tämä saattaa johtua siitä, että kuoronjohtajan merkitystä ei ole tunnistettu: tarkastelun kohteina olleissa kuoroissa ovat saattaneet olla hyvin ammattitaitoiset kuoronjohtajat, jotka ovat toiminnallaan edistäneet laulajien kokemaa hyvinvointia. Monissa tutkimuksissa tulokset on kuitenkin tulkittu niin, että hyvinvoinnin kokemukset voivat syntyä laulamisen ja sosiaalisen ryhmän yhteisvaikutuksesta, eikä kuoronjohtajan hyvä toiminta ole täten tutkimuksissa ehkä saanut ansaitsemaansa huomiota. Onkin aihetta kysyä, voiko laulaminen tai ryhmään kuuluminen yksistään luoda hyvinvointia, jos ”ulkopuolisen tekijän” eli kuoronjohtajan toiminta olisi lannistavaa tai liian vaativaa.

Kuoronjohtajan antamalla palautteella on todella suuri merkitys laulajan kokemaan varmuuteen ja itsetuntoon, niin hyvässä kuin pahassa. Parhaimmillaan kuoronjohtajan positiivinen palaute voi edistää oppimista ja lisätä itsevarmuutta, pahimmillaan kuoronjohtajan julkisesti antama negatiivinen palaute voi johtaa siihen, että nolatuksi tullut laulaja jättää kuorotoiminnan. (Bonshor 2017b.) Pelko virheistä ja kuoronjohtajan reaktioista kadottaa laulamisen vapauden (Bonshor 2017b) ja tekee laulajista sulkeutuneita (Stoother 2012, 22). Laulajien jännittyneisyys voi tehdä kuoron soinnista pingottuneen ja sävyiltään kapean (esim. Maunu 2019, 64; Karjula 2018), ja jännittynyt äänenkäyttötapa voi olla laulajille fysiologisesti haitallinen. Vastaavasti, turvallisen kuoroympäristön katsotaan edistävän laulajien luonnollista laulutapaa ja vaikuttavan myönteisesti kuoron sointiin (Maunu 2019; Eychaner 2015, 89; Durrant 2005, 93–94).

#### 4.2.2 Psykologisen turvallisuuden tärkeys – sivuutettu näkökulma 2

Osa tutkimuksista näyttää kyseenalaistavan olettamukset siitä, että yhteislaulu johtaisi automaattisesti hyvinvointiin. Abrilin mukaan yhteisölliset laulutilanteet voivat johtaa myös lauluahdistukseen (*singing anxiety*) ja jopa heikompaan itsetuntoon henkilöillä, jotka kokevat omat laulutaitonsa riittämättömiksi ja jotka pelkäävät, että heidän laulamaisensa saattaa joutua muiden arvostelun kohteeksi. (Abril 2007, 1.) Seesjärven haastattelemista laulunopiskelijoistakin valtaosa koki *laullista häpeää*, minkä koettiin kahlitsevan ilmaisua ja olevan esteenä oppimiselle (Seesjärvi 2013).

Yleisimmät syyt omaan laulamattomuuteen näyttäisivät olevan ihmisten negatiiviset käsitykset omasta äänestään sekä pelko muiden mahdollisista kielteisistä reaktioista (Adams 2019, 22; Patrikainen 2017, 43; Chong 2010, 122; Turton ym. 2002, 38). Kouluaikojen kokemuksilla on merkittävä vaikutus siihen, nauttiiko ihminen laulamaisesta aikuisiällä (esim. Turton ym. 2002, 40). Negatiiviset mielikuvat omasta laulutaidosta juontavat juurensa yleensä koulun musiikinopettajalta tai omasta lähipiiristä saatuihin kielteisiin kommentteihin (Abril 2007, 1). Kokemuksia koulun lannistavasta musiikkikasvatuksesta sekä kuoronjohtajan epäonnistuneesta viestinnästä löytyi myös Tarkkanen haastattelemilta yli 60-vuotiailta kuoroharrastajilta, jotka totesivat, että oppimisongelmat kuorossa voivat liittyä virheiden pelkäämiseen (Tarkkanen 2013, 46–47).

Kokeneetkin kuoroharrastajat saattavat kokea epävarmuutta (Bonshor 2017a) tai äänellistä riittämättömyyttä, jota he voivat peitellä kuorossa esimerkiksi laulamalla äännettömästi, huulisynkkäukseen turvautuen tai laulamalla hyvin hiljaa. Tällaisista oman äänen kätkemisen tavoista Tarvainen käyttää osuvaa termiä *vokaalinen piiloutuminen*. (Tarvainen 2020.) Joskus kuoronjohtaja saattaa tietoisesti tai tiedostamattaan jopa kannustaa kokemattomampia laulajia vokaaliseen piiloutumiseen (Adams 2019).

Edellä mainitut häpeän ja epävarmuuden tuntemukset sekä pelko epäonnistumisesta, virheistä tai muiden ihmisten reaktioista ovat ilmiöitä, jotka kuuluvat psykologisen turvallisuuden (tai turvattomuuden) ytimeen. Ne näyttävät olevan myös asioita, joita ei ole juuri käsitelty kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksiä käsittelevissä tutkimuksissa. Näyttääkin siltä, että kuorolaulusta saatavan mahdollisen hyvinvoinnin taustalla vaikuttaa paljon muitakin tekijöitä, kuin mitä tutkijat esittävät.

Laulajan kokema epävarmuus voi kuitenkin olla rakentavakin osa oppimisprosessia eikä se välttämättä ole seurausta kuoronjohtajan epäonnistuneesta toiminnasta. Vokaalinen piiloutuminenkaan ei vielä kerro sinällään psykologisesti turvattomasta ilmapiiristä. Kuoro voi tarjota laulajalle turvallisen paikan tutustua omaan ääneensä juuri siksi, että laulajat pystyvät piilottamaan omaa ääntään muiden sekaan (Nolker ym. 2020, 14; Lamont ym. 2018, 431; Zadig ym. 2017, 94; Bailey ym. 2005, 293). Laulajat myös hakevat luontaisesti turvaa toisistaan: taitavan laulajan viereen asettuminen voi olla tärkeää kokemattomalle, epävarmalle laulajalle (Lamont ym. 2018, 430; Rodgers 2018, 61–62; Balsnes 2012, 253; Tonneijck ym. 2008, 176; Faulkner ym. 2006, 225).

On kuitenkin selvää, että kuorolaiset saattavat toisinaan kokea psykologista turvattomuutta. Seuraavan luvun tarkoitus on valaista sitä, miten kuoronjohtaja voisi omalla toiminnallaan edistää psykologista turvallisuutta ja sitä kautta hyvinvointia.

### **4.3 Kuoronjohtaja psykologisen turvallisuuden edistäjänä**

Kuoronjohtaja voi edistää laulajien kokemaa psykologista turvallisuutta monin eri tavoin. Jäsentelen nämä turvallisuutta edistävät keinot neljään osa-alueeseen nojautuen Clarkin malliin psykologisesta turvallisuudesta (ks. luku 3.4.5). Tutkielman sivulta 40 löytyy myös kuvio, johon on koottu tiiviisti yhteen seuraavaksi esiteltävät tulokset.

#### **4.3.1 Kokemus osallisuudesta**

Kokemus osallisuudesta on Clarkin mukaan psykologisen turvallisuuden ensimmäinen edellytys (Clark 2020). Kuorotoiminta perustuu jatkuvaan ryhmätyöskentelyyn ja tiimipeliin (Talikka 2019), jossa kaikki laulajat ovat jo lähtökohtaisesti riippuvaisia toisistaan. Yhdessä laulamisen on katsottu olevan demokraattista toimintaa, jossa ihmisiä erottavat tekijät jäävät toissijaisiksi. Oma stemmaryhmä tarjoaa laulajalle valmiin pienryhmän, johon kiinnittyä, ja kiinteiden ja pysyvien pienryhmien on katsottu edistävän turvallisuutta ja oppimista (Vallenius 2015).

Näyttääkin siltä, että kuorotoiminta sisältää jo itsessään sellaisia sosiaalisia prosesseja, jotka voivat vahvistaa laulajan kokemusta osallisuudesta ja ryhmään kuulumisesta. Lisäksi musiikillakin voidaan katsoa olevan turvallisuutta luovia piirteitä: musiikki voi



tarjota mahdollisuuksia esimerkiksi tunteiden käsittelyyn ja parempaan itsetuntemukseen (Vallenius 2015, 74, 84). Lähtökohdat psykologisen turvallisuuden ja osallisuuden luomiseen ovat täten kuorossa vahvemmat kuin monissa muissa ympäristöissä.

Kuoronjohtaja voi vahvistaa yhteisöllisyyttä edelleen esimerkiksi puhumalla kirjaimellisesti *meistä*, sisällyttäen itsensäkin osaksi kuoroa omassa puheessaan (Olsonen 2019, 56; Piira 2019). Joissakin kuoroissa uusille laulajille nimetään henkilökohtaiset kuorokummit kokeneiden laulajien joukosta (Talikka 2019, 57). Myös kuoron esiintymiset ja matkat lisäävät yhteisöllisyyttä (Lampinen 2021; Talikka 2019), kuten myös vapaamuotoiset tapaamiset kuorotoiminnan ulkopuolella. Kuoronjohtaja voi aktiivisesti edistää tällaisten osallisuutta luovien rakenteiden syntymistä.

Yhteisöllisyyden korostaminen ei kuitenkaan yksistään takaa jokaisen laulajan tasapuolista kokemusta osallisuudesta. Karjula muistuttaakin, että kuorossa on kyse aina sekä yksittäisistä laulajista että heidän muodostamastaan kokonaisuudesta (Karjula 2018, 19). Kuoronjohtaja saattaa yhteisöllisyyden varjolla unohtaa laulajien yksilöllisen huomioinnin merkityksen (Nolker ym. 2020, 11).

Kuoronjohtajan tuleekin pitää erityistä huolta siitä, että jokainen laulaja kokee tulevansa hyväksytyksi, kuulluksi ja nähdyksi, yksilöllisesti huomioituksi, tasapuolisesti kohdelluksi sekä kokonaisvaltaisesti kohdatuksi ihmisenä (Maunu 2019, 66; Piira 2019; Talikka 2019, 50; Bonshor 2017b, 156; Luhrs 2017; Patrikainen 2017, 36–37; Eychaner 2015, 89; Stothert 2012, 23). Hyvin yksinkertaisin keinoin, kuten ottaen jokaiseen laulajaan katsekontaktia erikseen sekä kysellen harjoituksissa kuulumisia henkilökohtaisesti, kuoronjohtaja voi osoittaa laulajalle, että hänestä välitetään (Maunu 2019, 66; Talikka 2019, 62; Patrikainen 2017; Eychaner 2015, 89).

Yksilöllisen kohtaamisen lisäksi kuoronjohtajan tulisi tukea laulajien yksilöllistä oppimista (Nolker ym. 2020, 14; Rodgers 2018, 61). Kun ihmiset kokevat, että heidän yksilölliset tarpeensa otetaan huomioon, he kokevat vahvempaa osallisuutta (Luhrs 2017, 33). Yksilöllisen oppimisen huomioimista esittelen tarkemmin alaluvussa 4.3.3.

Kuoronjohtaja voi vahvistaa laulajien osallisuutta myös ohjelmistovalinnoilla. Johtajan tulisi tiedostaa, edustaako kuoron laulama musiikki tasapuolisesti laulajien taustoja

ja kuoron kulttuurista diversiteettiä (Stone ym. 2018; Luhrs 2017, 33). Eri musiikkikulttuurien huomioiminen ohjelmistossa voi lisätä eri taustoista tulevien laulajien osallisuuden kokemusta. Toisaalta tulee muistaa, ettei yksittäinen laulaja välttämättä halua tulla kuorossa nähdyksi tietyn kulttuuriryhmän edustajana (Stone ym. 2018).

### **4.3.2 Turvallista oppia**

Clarkin mukaan yksilön kokemus siitä, että hän voi turvallisesti oppia ja kehittyä ilman pelkoa muiden reaktioista, on psykologisen turvallisuuden toinen edellytys (Clark 2020). Merkitys korostuu erityisesti kuorossa, sillä laulamisen katsotaan olevan herkimpiä ja henkilökohtaisimpia asioita, joita ihminen voi tehdä (Maunu 2019, 64). Kuoronjohtaja voi edistää tätä psykologisen turvallisuuden osa-aluetta rakentamalla luottamuksen ja kasvun ilmapiiriä, mitoittamalla haasteet ja voimavarat oikein, suhtautumalla virheisiin myönteisesti, antamalla kuorolaisille rakentavaa palautetta, pitämällä huolta laulajien akustisesta tuesta, tarjoamalla keinoja esiintymisjännityksen käsitteilyyn, kohtaamalla laulajien tunnereaktiot hyväksyvästi sekä huolehtimalla oman opetuksensa suunnitelmallisuudesta, selkeydestä ja joustavuudesta.

#### *Luottamuksen ja kasvun ilmapiiri*

Kuoron kyky ja tahto toimia kuoronjohtajan toiveiden mukaan riippuu siitä, luottaako kuoro johtajaansa (Eychaner 2015, 89). Luottamuksen ilmapiiri syntyy monien asioiden yhteisvaikutuksesta. Laulajat näyttävät arvostavan johtajaa, joka on positiivinen, kannustava, humoristinen ja kunnioittava (esim. Bonshor 2017b; Eychaner 2015, 89; Stothert 2012, 23). Jos johtaja haluaa edistää ilmapiiriä, jossa jokainen voi olla oma itsensä, tämä edellyttää, että johtajakin on tilanteissa aito, oma itsensä.

Johtajan kannattaakin kuoriutua ammatillisesta roolistaan sen verran kuin itse kokee turvalliseksi ja tuoda oma ihmisyytensä rohkeasti esille (Piira 2019; Eychaner 2015, 89). Jos johtaja kokee henkilökohtaisessa elämässään haasteita tai painetta, luottamuksen ilmapiiriä näyttää lisäävän huomattavasti se, jos johtaja kertoo niistä avoimesti (esim. Talikka 2019, 42–43). Muussa tapauksessa, johtajan paineet voivat purkautua väärällä tavalla: luottamuksen pettäminen yhdenkin kerran heikentää ryhmän luottamusta, mikä voi näkyä huonompana sitoutumisena (Vallenius 2015).

Kasvun ilmapiiri syntyy ajatuksesta, että jokaisella laulajalla on mahdollisuus kehittyä ja oppia (Adams 2019). Kuoronjohtajan tulisi muistuttaa laulajia heidän kasvustaan myös silloin, kun esimerkiksi tulevat esiintymiset aiheuttavat harjoituksiin painetta ja stressiä sekä kuorolle että johtajalle (Adams 2019, 26; Olsonen 2019, 53). Koska kuoronjohtaja pyrkii jatkuvasti kehittämään kuoroaan, laulajilta voi toisinaan jäädä huomaamatta jo tapahtunut kehitys. Kuoron kehittymisen voi tehdä näkyväksi esimerkiksi nauhoittamalla kuoron laulua harjoituskauden alussa ja lopussa. Kari Adamsin mukaan hänen johtamansa laulajat yllättyvät aina kuullessaan konkreettisesti, kuinka paljon kuoro on mennyt eteenpäin yhden kauden aikana (Adams 2019, 24).

#### Tasapaino haasteiden ja voimavarojen välillä

Ohjelmiston vaikeustaso vaikuttaa merkittävästi laulajien psykologiseen turvallisuuteen. Kuoron ohjelmiston ei tulisi olla liian helppoa eikä liian vaikeaa (esim. Olsonen 2019; Talikka 2019), ja siinä tulisi näkyä myös kuorolaisten omat tarpeet ja toiveet (Piira 2019; Talikka 2019, 50).

Haasteiden mitoittaminen ei ole aina helppoa: kuoronjohtajan tulisi toisaalta olla innostunut vaatimaan kuorolta lisää ja toisaalta osata nauttia siitä, mitä kuoro osaa jo nyt (Olsonen 2019, 54). Johtajan on terveellistä pyrkiä tiedostamaan, millaiset ajattelumallit ohjaavat häntä itseään (esim. Maunu 2019; Seesjärvi 2013). Liikaa itseltään vaativa johtaja saattaa vaatia liikaa myös laulajilta (Olsonen 2019, 53). Oppimisprosessin arvostamisen tulisi olla ensisijaista ja lopputuloksen arvioinnin vasta toissijaista (Adams 2019, 23). Onnistuneita esityksiäkin tulee toki juhlistaa (Eychaner 2015, 89).

#### Myönteinen suhtautuminen virheisiin

Epäonnistumisen kokenut laulaja saattaa pahimmillaan välttää musiikillista toimintaa myöhemmässä elämässään (Adams 2019, 22). Psykologisen turvallisuuden kannalta on ensisijaista, miten johtaja suhtautuu virheisiin. Eychaner (2015) toteaa, että taiteilijuus kukoistaa silloin, kun laulajat kokevat, että riskien ottaminen epäonnistumisenkin uhalla on turvallista (Eychaner 2015, 89). Adams (2019) jatkaa, että virheitä tulisi ”juhlistaa”, sillä ne ovat oppimisen edellytyksiä (Adams 2019, 23).

Yksi keskeisimmistä psykologisen turvallisuuden edellytyksistä, joka toistuu niin kuoronjohtajan, kasvatuksen kuin organisaatiopsykologiankin kirjallisuudessa, on johtajan

kyky myöntää avoimesti oma erehtyväisyytensä (esim. Edmondson 1999, ks. myös Piira 2019). Kun johtaja näyttää, että hänkin on jatkuvasti oppimassa, tämä edistää kulttuuria, jossa virheiden tekeminen koetaan turvallisemmaksi (Adams 2019, 23; Maunu 2019, 65). Harjoituksissa johtajan ei tarvitse reagoida kaikkiin huomaamiinsa virheisiin, vaan hän voi luottaa laulajien taitoon korjata niitä myös itse (Adams 2019, 23).

#### *Kannustava, yksityiskohtainen ja eteenpäin vievä palaute*

Valtaosa kuoronjohtajan sanallisesta viestinnästä on palautetta (esim. Karjula 2018). Taitava palautteenanto voi johtaa jopa flow-kokemuksiin (Forbes ym. 2020, 565), kun taas huono palautteenanto voi myrkyttää kuoron toimintakulttuurin. Psykologisesti turvallinen palaute on rakentavaa, oikeudenmukaista, asiallista, kannustavaa, sisällöltään tarkkaa sekä eteenpäin vievää (esim. Piira 2019; Bonshor 2017b). Hyvä palautteenantaja ottaa huomioon laulajien taidot, kokemuksen ja iän (Bonshor 2017b, 149). Julkisesti annetun palautteen tulee olla aina kollektiivista: yksittäistä laulajaa tai pieniä ryhmiä ei pidä nostaa ainakaan kritiikin kohteeksi erikseen (Bonshor 2017b).

Jokaisen yksittäisen palautteen tulisi aina sisältää joitakin kehuja tai kiitoksia (Bonshor 2017b, 152; Seesjärvi 2013). Kehujen tulee kuitenkin säilyä vilpittöminä ja totuudenmukaisina (Bonshor 2017b). Liiallinen kehuminen yhdistettynä kritiikin puutteeseen luo turvattomuutta, sillä se luo vaikutelman, ettei kuoronjohtaja ota vastuuta kuoron kehittymisestä (Bonshor 2017b, 150–151). Vääränlaiset kehut vievät myös palautteelta uskottavuutta, jolloin laulajat saattavat tulkita kehut jopa päinvastoin (Piira 2019; Eychaner 2015, 90; Seesjärvi 2013).

Sekä kehuja että kritiikin tulee olla sisällöltään riittävän eksaktia. Adams toteaa, että monilla kuoronjohtajilla on tapana antaa liian epätarkkaa palautetta (Adams 2019, 23). Jos kuoronjohtaja esimerkiksi toteaa, että kuoron laulussa ”oli jo paljon hyvää” sanoittamatta tarkkaan, mikä oli hyvää tai mikä oli kehittynyt, kehu jää laimeaksi eikä tue tehokasta oppimista (Bonshor 2017b, 150, 152; Eychaner 2015, 90).

Vastaavasti, jos kuoronjohtaja toteaa kuorolleen yleisluontoisesti, että ”yritetään uudelleen” tarkentamatta, mitä kuoron tulisi tehdä eri tavalla, laulaja ei tiedä, mitä häneltä odotetaan (Adams 2019, 23; Bonshor 2017b). Toinen kriittisen palautteenannon virhe on, jos kuoronjohtaja onnistuu sanoittamaan tarkkaan, mitä toivoo, muttei anna

kuorolle välineitä siihen, miten hänen pyytämänsä asian voisi toteuttaa (Adams 2019, 23; Piira 2019). Hyvinvoinnin vaakaa ajateltuna (ks. luku 3.3), tällöin kuoronjohtaja lisää haastetta, muttei tarjoa voimavaroja tai konkreettisia ohjeita haasteen selvittämiseen.

Kuoronjohtajan antaman palautteen tulisi olla suunnattu laulajien tekemään työhön ja ponnisteluihin, ei laulajien ominaisuuksiin. Ahkeruuden arvostaminen vahvistaa kasvun ajattelua ja lisää laulajien luottamusta siihen, että musiikilliset taidot eivät ole muuttumattomia vaan kehittyviä. Tämä johtaa tehokkaampaan oppimiseen. Pienillä sanavalinnoillakin on isot sävyerot: jos kuoronjohtaja sanoo, miten jotakin ”kehitetään” tai miten jokin ”pitää korjata”, piiloviesti on erilainen. (Adams 2019, 23.)

#### Akustinen tuki

Akustinen tuki eli kokemus siitä, että laulaja kuulee riittävän hyvin muut laulajat, on erittäin tärkeä psykologisen turvallisuuden elementti kuorossa. Akustisen tuen merkitys saattaa toisinaan jäädä kuoronjohtajalta huomaamatta, sillä hän seisoo ryhmän edessä ja kuulee kuoron eri tavalla. Eniten turvallisuutta näyttää luovan asetelma, jossa laulajat on aseteltu tiiviisti stemmaryhmittäin puolilympyrään. (Bonshor 2017a.)

Konserttitilan akustinen erilaisuus usein yllättää laulajat ja luo turvattomuutta esitystilanteeseen. Turvallisuutta voidaan edistää jäljittelemällä harjoituksissa samaa asetelmaa kuin esityksessä sekä harjoittelemalla konserttitilassa etukäteen. Taitavien laulajien kanssa johtaja voi valita vastakkaisenkin strategian: sekoittamalla usein asetelmaa harjoituksissa laulajat ”pakotetaan” sopeutumaan erilaisiin akustisiin kuulokuviin (Bonshor 2017a). Kuoronjohtaja voi ottaa huomioon laulajien akustisen turvallisuuden myös tempoalainnoissa: mitä kaikuisampi tila ja mitä isompi kuoro, sitä hitaammat esitystempot voivat olla tarpeen (Eychaner 2015, 87–88, ks. myös Rodgers 2018, 70).

#### Esiintymisjännityksen käsitteleminen

Tutkimusten mukaan lähes kaikki kuorolaulajat potevat esiintymisjännitystä, joka voi heijastua myös laulamiseen. Kuoronjohtaja voi auttaa laulajia hallitsemaan esiintymisjännitystä lukemattomin tavoin. Hän voi ohjata syvähengitys- ja keskittymisharjoituksia, välttää äkillisiä muutoksia ennen esitystä sekä viestiä itse olemuksellaan rauhaa, levollisuutta ja luottamusta. Kuoronjohtaja voi myös opettaa laulajia kehittämään itselleen toimivia rutiineja ennen esityshetkeä. (Stohtert 2012.)

Ulkomuistista laulaminen saatetaan kokea stressaavaksi, joten kuoronjohtajan tulisi opettaa laulajille erilaisia muistitekniikoita sekä harkita ylipäättään ulkoa laulamisen tarpeellisuutta. Kuoronjohtaja voi myös kertoa avoimesti omasta jännityksestään sekä madaltaa esiintymisen kynnystä järjestämällä kuorolle myös epämuodollisia esiintymismahdollisuuksia, kuten julkisia kuoroharjoituksia tai flash mob -esityksiä (Adams 2019, ks. myös Piira 2019; Stothert 2012).

#### *Tunteiden käsittely ja johtajan tunneäly*

Psykologisesti turvallisessa ympäristössä laulajat kokevat voivansa ilmaista tunteitaan ilman pelkoa muiden kielteisistä reaktioista. Kuoronjohtajan on ensisijaisen tärkeää viestittää, että tunteita tai niiden näyttämistä ei tarvitse pelätä eikä hävetä (esim. Patrikainen 2017). Tunteet ovat osa laulamista, ja musiikin tulkintakin usein syvenee, jos esitettävien kappaleiden teksteihin löydetään emotionaalista tarttumapintaa omasta elämästä (Maunu 2019, 66; Stone ym. 2018, 41).

Emotionaalisesti sallivaa ilmapiiriä johtaja voi edistää mallintamalla: olemalla itse sopivassa määrin haavoittuvainen ja emotionaalinen (Maunu 2019, 65). Lisäksi johtajan tulisi pyrkiä aktiivisen kuuntelun avulla aistimaan laulajien tunnetiloja ja sopeuttamaan omaa toimintaansa empaattisesti niiden mukaan (Renzi 2020; Talikka 2019, 45–46). Kuorolaisten seuraaminen antaa kuoronjohtajalle vihjeitä siitä, kokevatko laulajat psykologista turvallisuutta: esimerkiksi emotionaalisesti stressaantunut ihminen voi vaikuttaa levottomalta, kärsimättömältä tai sulkeutuneelta (Renzi 2020, 207).

Ihmisten tunnetilojen aistiminen vaatii johtajalta herkkyyttä (Vallenius 2015), ja joskus laulajien tunnereaktiot voivat yllättää johtajan. Tällöin on tärkeää, että johtaja säilyy rauhallisena ja antaa laulajille aikaa jakaa tuntemuksiaan, jos he haluavat. Parhaimmillaan tunteiden jakaminen ja niistä keskusteleminen lisää luottamusta (Patrikainen 2017). Mahdolliset negatiiviset konfliktitilanteet johtajan taas kannattaa selvittää tahdikkaasti yhteisen harjoitusajan ulkopuolella (Talikka 2019, 57–58).

#### *Opetuksen turvallisuus ja johtajan tilanneäly*

Psykologisesti turvallinen johtaminen on laulajan näkökulmasta ennakoitavaa, johdonmukaista, suunnitelmallista ja ohjeistukseltaan selkeää (Piira 2019; Stothert 2012, 23). Tämä edellyttää kuoronjohtajalta hyvää ammatillista valmistautumista kuhunkin

tilanteeseen (Karjula 2018). Realistiset harjoitusaikataulut voivat luoda harjoituksiin levollisen, kiireettömän ja turvallisen tunnelman (Eychaner 2015, 90; ks. myös Piira 2019). Harjoitussuunnitelman asettaminen harjoitustilaan kuorolaisten nähtäville voi lisätä turvallisuutta, koska tällöin laulajat tietävät, mitä tuleman pitää (Olsonen 2019, 48).

Johtaja tarvitsee johdonmukaisuuden lisäksi joustavuutta ja tilanneälyä: kykyä poiketa omista suunnitelmistaan tarpeen vaatiessa sekä taitoa vaihtaa tarvittaessa opetusmenetelmää, jos jokin ei tunnu toimivan (Olsonen 2019, 64; Piira 2019; Patrikainen 2017). Kuoronjohtaja voi myös säännöllisesti opettaa kuorolle hyviä harjoittelustrategioita laulajien itsenäistä työskentelyä varten (Adams 2019, 24; ks. myös Stothert 2012, 23).

### **4.3.3 Turvallista osallistua ja vaikuttaa**

Clarkin mukaan yksilön kokemus siitä, että hän voi turvallisesti osallistua ja vaikuttaa aktiivisesti toimintaan ilman pelkoa muiden reaktioista, on psykologisen turvallisuuden kolmas edellytys (Clark 2020). Kuoronjohtaja voi edistää tätä turvallisuuden osaluuetta tukemalla laulajien yksilöllistä oppimista, antamalla laulajille mahdollisuuksia tuoda heidän omaa osaamistaan esiin sekä siirtämällä vastuuta laulajille.

#### *Oman tiedon jakamisesta kohti dialogia ja laulajien aktivointia*

Edellisessä alaluvussa todettiin, että ohjeiden *selkeys* voi luoda turvallisuutta. Tässä luvussa tarkastellaan ohjeiden *luonnetta*: sitä, tekevätkö ohjeet laulajasta aktiivisen oppijan vai passiivisen vastaanottajan. Freer analysoi tutkimuksessaan monien kuoronjohtajien puheen olleen luonteeltaan sellaista, mikä ei tue laulajien yksilöllistä oppimista. Johtajan ohjeet voivat sinänsä olla selkeitä ja kannustavia, mutta laulajien rooli voi jäädä reaktiiviseksi: he toimivat ohjeiden mukaan ilman vastuunottoa omasta oppimisestaan tai ilman mahdollisuutta tehdä päätöksiä itse. (Freer 2008, 118–119.)

Kuoronjohtajan asiantuntemus luo toki turvallisuutta sinänsä, mutta laulajan katsominen passiiviseksi ohjeiden vastaanottajaksi on oppimisenäkemyksenä behavioristinen ja vanhanaikainen. Psykologisesti turvallisempi vaihtoehto olisi rakentaa oppimislanteista dialogisia (Piira 2019; Vallenius 2015; ks. Edmondson 1999). Kun kuoronjohtaja tekee laulajista ongelmanratkaisijoita sen sijaan, että ratkaisee itse kaikki

ongelmat valmiiksi, laulajat kokevat vahvempaa autonomiaa ja omistajuutta (Adams 2019, 25; Luhrs 2017, 34, ks. myös Freer 2009). Organisaatiopsykologiassa tällaista lähestymistapaa saatettaisiin kutsua demokraattiseksi johtajuudeksi (Renzi 2020), kasvatuskirjallisuudessa taas esimerkiksi itsesäädellyn oppimisen tukemiseksi tai oppimista aktivoivaksi kielenkäytöksi (*scaffolding language*) (esim. Nolker ym. 2020; Freer 2008).

Kuoronjohtaja voi aktivoida laulajia kysymällä säännöllisesti kysymyksiä, joihin ei ole oikeita vastauksia, kuten: ”Millaisen viestin haluat esiintymiselläsi välittää?” Tämäntyyppiset kysymykset lisäävät omistajuutta ja muovaavat myös kuoron sointia. (Eychaner 2015, 86.) Johtaja voi kannustaa laulajia myös tuomaan esille yksilöllisiä tunteuksiaan esimerkiksi kehossa ja rohkaista kuorolaisia kehittämään omaa persoonallista sanastoa kuvaamaan musiikin ilmiöitä (Nolker ym. 2020; Patrikainen 2017).

Pienilläkin yksityiskohdilla on merkitystä. On iso ero, sanooko kuoronjohtaja laulajille ”tehdään näin” vai ”kokeillaan, miltä teistä tuntuu, jos...” (Freer 2008). Nolker ja Sinclair ehdottavat, että kuoronjohtaja ei kannustaisi laulajia pohtimaan, miten kappaaleen tulkinnasta voisi tehdä *paremman*, vaan miten siitä voisi tehdä *erilaisen*. Kun tulkinnasta tehdään parempi, laulajat ovat johtajan asiantuntemuksen varassa. Kun tulkinnasta tehdään erilainen, laulajat voivat vapautua käyttämään mielikuvitustaan ja ottamaan riskejä. (Nolker ym. 2020, 16.) Tämäntyyppisillä kielenkäyttötavoilla laulajille tarjoutuu mahdollisuuksia tutkia itse erilaisia vaihtoehtoja, tehdä päätöksiä ja syventää ymmärrystään (Freer 2008, 118–119). Aina välillä tarvitaan kuitenkin myös selkeästi kuoronjohtajavetoista toimintaa (Adams 2019, 25; Olsonen 2019, 61).

### Laulajien oma osaaminen esille

Yksilön kokemus siitä, että hänen osaamistaan arvostetaan, on yhteydessä luottamukseen, mikä edistää psykologista turvallisuutta. Johtaja voi luoda vertaisoppivaa ympäristöä kannustamalla halukkaita laulajia tuomaan esille heidän omaa musiikillista tai ei-musiikillista osaamistaan (Olsonen 2019, 60–61). Johtaja voi esimerkiksi hyödyntää laulajien asiantuntemusta eri musiikkityyleihin liittyen (Stone ym. 2018, 37; Luhrs 2017, 34) tai antaa laulajille mahdollisuuksia opettaa toisiaan (Olsonen 2019, 60–61).



### Taiteellisista tavoitteista oppimistavoitteita

Kuoronjohtajan oletetaan kantavan päävastuu taiteellisesta toiminnasta. Johtaja voi silti ottaa laulajat mukaan ohjelmiston suunnitteluun ja kappaleiden tulkintaan (Adams 2019, 25; Olsonen 2019, 61). Taiteellisetkin tavoitteet voidaan määrittellä yhdessä (Luhrs 2017, 34), jos ne ymmärretään oppimistavoitteina. Harjoituskauden alussa johtaja voi kannustaa laulajia määrittelemään yhdessä hänen kanssaan kuoron tämänhetkiset vahvuudet sekä alueet, joissa laulajat haluavat seuraavaksi kasvaa. Kun laulajat ovat mukana päättämässä oppimistavoitteista, heidän sitoutuneisuutensa voi kasvaa entisestään. Samalla harjoitukset ovat ennakoitavia ja turvallisia, koska laulajat tietävät, millä osa-alueilla heidän on tarkoitus seuraavaksi kehittyä. (Adams 2019, 24–25.)

### **4.3.4 Turvallista haastaa vallitsevia toimintatapoja**

Clarkin mukaan yksilön kokemus siitä, että hän uskaltaa haastaa ja kyseenalaistaa vallitsevia toimintatapoja ilman pelkoa muiden reaktioista, on psykologisen turvallisuuden neljäs ja korkein osa-alue (Clark 2020). Kuoronjohtaja voi edistää tämän osa-alueen toteutumista neuvottelemalla kuoron kanssa valtasuhteista, rooleista ja odotuksista, edellyttämällä kuoron hallinnolta mahdollisimman suurta läpinäkyvyyttä sekä tarjoamalla laulajille mahdollisuuksia antaa palautetta kuoron ja johtajan toiminnasta.

### Valtasuhteet ja odotukset näkyviksi

Laulajat saattavat kokea kuoron toimintakulttuurin hyvin erilaisilla tavoilla: samankin kuoron sisällä toiset saattavat kokea, että heillä on liian vähän mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaan, kun taas toiset kokevat tulevansa hyvin kuulluiksi. Kuoronjohtajan voi olla erittäin vaikea havaita laulajien toisistaan poikkeavia tuntemuksia, sillä toiminta voi päällepäin vaikuttaa hyvinkin innostuneelta (esim. Kirrane ym. 2017, 361–365).

Hiljainen tyytymättömyys voi kertoa siitä, että kuoron valtasuhteita ei ole purettu auki. Ajatus siitä, että johtaja tekee kaikki musiikilliset päätökset itse, on esimerkki tällaisesta piilo-oletuksesta, joka voi olla toisten mielestä itsestänselvyys, toisten mielestä diktatorista vallankäyttöä (Kirrane ym. 2017, 361–362). Kuoronjohtajan kannattaa neuvotella kaikkien laulajien kanssa avoimesti siitä, millaista roolia he toivovat hänen ottavan. Valtasuhteiden voidaan ajatella olevan muovautuvia ilmiöitä, joista voidaan keskustella yhdessä.

Yhtä lailla on tarpeen keskustella kuoron kanssa, mitä kuoronjohtaja odottaa laulajilta esimerkiksi sitoutumisen, läsnäolon ja itsenäisen harjoittelun suhteen. Laulajilla voi olla hyvin erilaisia motiiveja ja tavoitteita (esim. Karjula 2018, 56; Rodgers 2018, 61), minkä takia yksilöt saapuvat tilanteisiin erilaisin odotuksin. Selkeiden sääntöjen sopiminen yhdessä luo turvallisuutta, koska silloin sekä kuoronjohtaja että laulajat tietävät, mitä muut heiltä odottavat (Stoother 2012, 23, ks. myös Vallenius 2015).

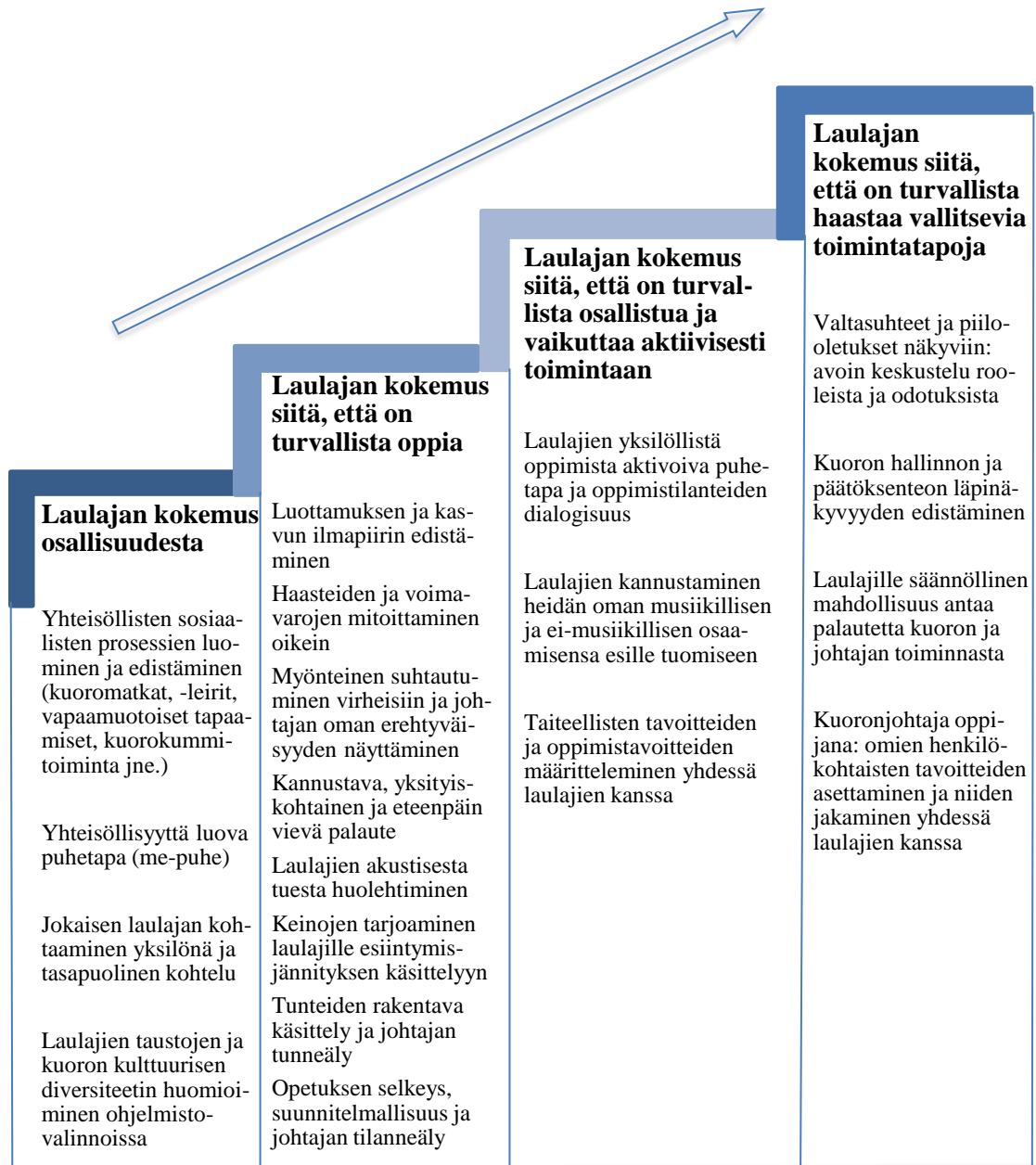
#### Läpinäkyvä päätöksenteko ja kuoronjohtaja oppijana

Selkeä hallinnollinen viestintä ja läpinäkyvä päätöksenteko lisäävät psykologista turvallisuutta. Kuoronjohtaja voi auttaa kuoroa luomaan hallinnollisista rakenteista mahdollisimman toimivat ja oikeudenmukaiset (ks. esim. Olsonen 2019, 48). Lisäksi kuorolaisilla olisi hyvä olla säännöllinen mahdollisuus antaa palautetta nimettömästi johtajan tai ylipäätään kuoron toiminnasta (Olsonen 2019, 48; Talikka 2019, 57). Luvussa 4.3.2 esiteltyä kasvun ilmapiiriä voidaan soveltaa myös tässä kohtaa niin, että *kuoronjohtaja* katsotaan oppijaksi, jonka kehittymistä kuoro voi tukea. Erityisen tehokasta on, jos kuoronjohtaja asettaa itselleen henkilökohtaisia tavoitteita, jakaa tavoitteensa avoimesti kuoron kanssa ja pyytää kuoroa harjoituskauden lopuksi arvioimaan, miten hän on omissa tavoitteissaan onnistunut (Adams 2019, 23). Se, että johtaja sallii oman toimintansa tulevan arvioiduksi, ruokkii turvallisuutta (Eychaner 2015, 90).

Palautte tarjoaa johtajalle mahdollisuuksia kehittää kuoron toimintaa (Talikka 2019, 39). Vaikka kaikkia toiveita ei voi toteuttaa, kuulluksi tuleminenkin voi olla laulajalle jopa tärkeämpää kuin toiveiden toteutuminen (Olsonen 2019, 74). Johtajan tulee toisaalta luottaa omaan toimintaansa (Maunu 2019, 65): hänen ei tarvitse palautteen perusteella muuttaa omaa tyyliään, mutta hän voi muokata sitä (Talikka 2019, 41). Palautteen sisältö tai sen kriittisyys voi toisinaan myös yllättää johtajan, ja palautteen kuuleminen voi tuntua jopa haastavalta (esim. Olsonen 2019, 50–51). Kuoronjohtajan onkin olennaista muistaa, että jos laulajat tuovat esiin runsaasti kehitysideoita, se ei ole merkki siitä, että johtaja olisi työssään epäonnistunut. Päinvastoin: hän on onnistunut luomaan ryhmään niin turvallisen ilmapiirin, että laulajat uskaltavat haastaa *status quota*, vallitsevia toimintatapoja.

### 4.3.5 Yhteenveto: kuoronjohtajan keinoja edistää psykologista turvallisuutta

Seuraavaan kaavioon on koottu tiiviisti yhteen edellisissä alaluvuissa 4.3.1–4.3.4 esitellyt tulokset. Kaavion tarkoitus on havainnollistaa keinoja, joilla kuoronjohtajan katsotaan voivan edistää laulajien kokemaa psykologista turvallisuutta. Keinot on ryhmitelty Clarkin psykologisen turvallisuuden neliportaista mallia apuna käyttäen.



Kuvio 2. Kuoronjohtajan keinoja edistää laulajien kokemaa psykologista turvallisuutta.

## 5 Johtopäätökset ja pohdinta

### 5.1 Johtopäätökset ja pohdinta

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten kuorolaulu on yhteydessä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin ja millainen merkitys kuoronjohtajan toiminnalla on psykologisen turvallisuuden edistämisessä. Lähdin liikkeelle ajatuksesta, että ammattitaitoisen kuoronjohtajan tulisi olla paitsi musiikin asiantuntija, myös ihmisten johtamisen ammattilainen. Käytin teoreettisessa viitekehyksessä Dodgen tutkimusryhmän mallia, jossa hyvinvointi määritellään ihmisen kokemien haasteiden ja voimavarojen väliseksi tasapainoksi. Psykologisen turvallisuuden käsitettä lähestyin Clarkin neliportaisen mallin kautta, sillä siinä yhdistyvät turvallisuuden pedagogiset ja organisaatiopsykologiset ulottuvuudet.

Tutkimukseni perusteella voidaan todeta, että kuorolaulu on laaja-alaisesti yhteydessä fyysiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, ja se voi olla hyvin tärkeä osa yksilöiden elämää. Kuorolaulun arvo tulee kuitenkin nähdä paljon laajemmin, kuin sen kautta, millainen potentiaali sillä on ylläpitää ihmisiä työkykyisinä ja taloudellisesti tuottavina kansalaisina. Kuorolaulu on pohjimmiltaan taiteellista toimintaa, ja sivistysvaltiossa taiteen ensisijainen tehtävä on olla taidetta (Lehikoinen ym. 2017, 8).

Kuorotoiminta näyttäisi sisältävän itsessään sellaisia sosiaalisia prosesseja, jotka voivat luoda alustan osallisuudelle ja vahvalle yhteenkuuluvuuden kokemukselle. Uskon, että individualistisessa, kilpailuun perustuvassa ja yksilöiden *erilaisuutta* korostavassa kulttuurissamme tarvitsemme yhä enemmän kuoron kaltaisia rakenteita, jotka voivat luoda siltoja erilaisuuden yli ja jotka muistuttavat näkemään, mikä meissä on *yhteistä*.

Psykologisen turvallisuuden kokemus näyttäisi olevan hyvinvoinnin keskeisimpiä edellytyksiä. Olisi tärkeää, että kuoro voisi tarjota turvallisen ympäristön myös heille, joiden aiemmat kokemukset tai aiemmin saamansa palautteet omasta laulusta ovat olleet syystä tai toisesta lannistavia. Kuoronjohtajalla on onneksi käytettävissään runsaasti keinoja, joilla hän voi edistää laulajien psykologista turvallisuutta ja sitä kautta hyvinvointia. Koska oppiminen usein edellyttää mukavuusalueen ulkopuolelle siirtymistä, psykologista turvallisuutta edistävä johtaja paitsi tarjoaa turvallisen ympäristön, myös antaa laulajilleen tehokkaita välineitä käsitellä hetkellistä turvattomuutta.

Näyttää siltä, että tämän tutkielman alussa esitetty väite, jonka mukaan ammattitaitoisen kuoronjohtajan tulisi olla myös vuorovaikutuksen spesialisti, saa vahvistusta aiemmasta alan tutkimuksesta. Erinomaisten vuorovaikutustaitojen ja tilanneälyn merkitys osana kuoronjohtajan ammattitaitoa on noussut esille monissa haastattelututkimuksissa (Karjula 2018; Ljungberg 2018) sekä kuoronjohtajan ammattitaitoa selittävässä teoreettisissa malleissa (Jansson 2018; Durrant 2003).

Näyttää kuitenkin siltä, että monien kuoronjohtajien mielestä koulutuksessa ei huomioida tarpeeksi kuoronjohtajan työn pedagogista ja psykologista luonnetta – kuoronjohtajan koulutuksen katsotaan kehittävänsä ensisijaisesti vain musiikillisteknisiä taitoja (Jansson ym. 2021, 10; Talikka 2019, 60; Karjula 2018, 6–7; Kärnä 2018, 6; Ljungberg 2018, 2). Herääkin kysymys, ottaako koulutus riittävästi huomioon kuoronjohtajan työssä vaadittavan ammattitaidon laaja-alaisuuden (Jansson ym. 2021, 4).

Vaikka vuorovaikutustaidot ja tilanneäly kehittyvät luonnollisesti työtä tekemällä (esim. Olsonen 2019; Karjula 2018; Ljungberg 2018, 72), olisi tärkeää, että kuoronjohtajan koulutuksessa pyrittäisiin entistä paremmin vahvistamaan johtajien kokonaisvaltaista osaamista. Tällöin jo uransa alkuvaiheessakin oleva johtaja voisi kokea saaneensa koulutuksesta riittävästi voimavaroja ja välineitä tulevien haasteiden ratkaisemiseksi. Tämä olisi tärkeää myös kuoronjohtajan oman hyvinvoinnin kannalta. Uskon, että vain hyvinvoiva kuoronjohtaja voi luoda hyvinvointia ja psykologista turvallisuutta ympärilleen. Tärkeintä lienee kuitenkin, että johtaja on haastavissakin tilanteissa oma itsensä ja armollinen itselleen. Kokemusten myötä myös taidot karttuvat. (Piira 2019; Talikka 2019, 63; Karjula 2018; Patrikainen 2017.)

## **5.2 Luotettavuustarkastelu**

Pyrin tarkkuuteen ja huolellisuuteen aineistoni analysoinnissa sekä avoimuuteen tutkimusprosessini kuvauksessa. Pyrin merkitsemään lähteet mahdollisimman huolellisesti ja käsittelemään aineistoa toisaalta kunnioittavasti, toisaalta kriittisesti, nostaen tietoisesti esille edellisten tutkimusten sivuuttamia näkökulmia. Pohtiessani tiettyjen lähteiden luotettavuutta konsultoin myös yliopiston kirjaston asiantuntijaa.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta lisää se, että kerätyn aineiston määrä on tarpeeksi suuri (Salminen 2011, 9). Koen tässä onnistuneeni. On kuitenkin

muistettava, että kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksiä käsittelevien tutkimusten yleistettävyyden on vain rajallisesti mahdollista, sillä valtaosassa tutkimuksia otokset olivat melko pieniä. Tutkimusten vertailukelpoisuutta saattaa vähentää myös se, että eri tutkimuksissa hyvinvoinnin käsite on ymmärretty eri tavoilla (Tarkkanen 2013, 13; Clift ym. 2010, 79).

Yhdistelin tietoa usealta eri tutkimusalalta, jotta pystyisin luomaan tutkittavista ilmiöistä mahdollisimman hyvän kokonaiskuvan. On toki mahdollista, että samat käsitteet sisältävät eri tieteenaloilla erilaisia vivahteita, jolloin niiden yhdistäminen ei ole aina ongelmatonta. Valtaosa aineistostani oli englanninkielistä. Pyrin etsimään käytetyille termeille mahdollisimman hyvät suomenkieliset vastineet, mutta on mahdollista, että en aina onnistunut tavoittamaan täysin kirjoittajan alkuperäistä tarkoitusta.

Tutkimustulokseni tukivat ennakkokäsitystäni siitä, että kuoronjohtajan toiminnalla on suuri merkitys psykologisen turvallisuuden kannalta. En kuitenkaan koe, että ennakkokäsitykseni olisivat ohjanneet tapaani etsiä lähdeaineistoa. Olen pyrkinyt mahdollisimman kattavan lähdeaineiston keräämiseen sekä objektiiviseen tulosten tarkasteluun. On toki aina mahdollista, että tiedostamattomat oletukseni ovat vaikuttaneet tapaani tulkita tutkimusten tuloksia.

### **5.3 Jatkotutkimusaiheita**

Tarkastellessani tutkimukseni aikana lähdeaineistoa huomasin nopeasti, että kuorotutkimuksen kentällä on runsaasti mielenkiintoisia alueita, joita olisi syytä tutkia lisää.

Ensimmäiseksi jatkotutkimusehdotukseksi nostan kuoronjohtajan hyvinvoinnin ja turvallisuuden kokemusten tutkimisen. Kuorolaulun ja hyvinvoinnin yhteyksiä tarkasteleva kirjallisuus on lähes yksinomaan keskittynyt tutkimaan laulajien hyvinvointia, joka oli myös tämän tutkimuksen näkökulma. Samalla kuoronjohtajan hyvinvoinnin tutkiminen on toistaiseksi sivuutettu. Vaikka kuoronjohtaja on kuoron selkein vallankäyttäjä, valtaa on myös johdettavilla (Ljungberg 2018): millainen velvollisuus kuorolla on luoda johtajalleen turvallinen oppimisympäristö ja miten se toteutuu? Tuoreen australialaistutkimuksen perusteella kuoron merkitykselliset ihmissuhteet voivat tuoda

hyvinvointia myös kuoronjohtajille (ks. Forbes ym. 2020). Tätä teemaa olisi kuitenkin mielenkiintoista tutkia lisää.

Toiseksi jatkotutkimusehdotukseksi nostan transformationaalisen johtajuuden tarkastelun kuorotoiminnan näkökulmasta. Transformationaalista johtamistapaa tutkitaan runsaasti liike-elämän ja johtamisen alueilla, ja se näyttäisi nykytutkimuksen valossa olevan yhteydessä psykologiseen turvallisuuteen (esim. Renzi 2020). Kuoronjohdon näkökulmasta transformationaalista johtamista on ymmärtääkseni käsitelty yli 20 vuotta sitten (esim. Armstrong ym. 1996), jolloin vastaavasti psykologisen turvallisuuden tutkimus oli vasta tuloillaan. Olisi mielenkiintoista tutkia, millaisia välineitä transformationaalisen johtamisen teoria voisi tarjota kuoronjohtajalle psykologisen turvallisuuden edistämiseen. Yhteenvetona esitän, että tulevaisuudessa tarvittaisiin entistä monimuotoisempaa kuorotutkimusta, joka ammentaisi tietoa laaja-alaisesti niin sosiaali- ja organisaatiopsykologiasta, johtamisteorioista kuin erilaisista pedagogisista suuntauksistakin.

## 5.4 Loppusanat

Tämän tutkimuksen tekeminen on johtanut omalla kohdallani moniin ammatillisiin oivalluksiin. On ollut inspiroivaa huomata, kuinka monipuolisin keinoin johtaja voi edistää ryhmän psykologista turvallisuutta – hänen vain tulee olla tietoinen tästä mahdollisuuksien kirjosta. Vaikka johtaja ei ottaisi toiminnassaan huomioon kaikkia psykologisen turvallisuuden osa-alueita, hänen toimintansa saatetaan silti kokea asiallisena ja toimivana. Onkin johtajasta kiinni, haluaako hän lähteä haastamaan itseään ja pohtimaan sitä, kuinka hän voisi voimaannuttaa ympärillään olevia ihmisiä entisestään.

WHO:n terveyden määritelmää mukaillen (ks. tämän tutkielman sivu 12), psykologista turvallisuuttakaan ei tarvitse ajatella vain turvattomuuden tunteen poissaolona vaan tilana, jossa kaikki turvallisuuden osa-alueet ovat läsnä. Uskon, että parhaimmillaan hyvä kuoronjohtaja voi saada laulajat kukoistamaan, minkä sivutuotteena voi syntyä myös musiikillisesti vaikuttava lopputulos.

*“We touch each other with our eyes, our voices, our hands, our presence and absence; these are transivities of significance from one to the other.”*

(Max van Manen)

# Lähteet

- Abril, C. R. 2007. I have a voice but I just can't sing: a narrative investigation of singing and social anxiety. *Music Education Research* 9, 1, 1–15. doi: 10.1080/14613800601127494
- Adams, K. 2019. Developing Growth Mindset in the Ensemble Rehearsal. *Music Educators Journal* (June 2019), 21–27.
- Ahlquist, K. 2006. Introduction. Teoksessa Karen Ahlquist (toim.) *Chorus and Community*. Urbana and Chicago: University of Illinois Press, 1–15.
- Alasuutari, P. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Anshel, A. & Kipper, D. A. 1988. The Influence of Group Singing on Trust and Cooperation. *Journal of Music Therapy* 25, 3, 145–155.
- Armstrong, S. & Armstrong, S. 1996. The Conductor as Transformational Leader. *Music Educators Journal* 82, 6, 22–25. Saatavilla: <https://doi.org/10.2307/3398947>
- Bailey, B. A. & Davidson, J. W. 2005. Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music* 33, 3, 269–303. Saatavilla: <https://doi-org.ezproxy.uni-arts.fi/10.1177/0305735605053734>
- Balsnes, A. H. 2012. Choral singing, health and quality of life: The story of Diana. *Arts and Health* 4, 3, 249–261. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.656202>
- Bannan, M & 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. doi: 10.1177/1466424007087807
- Beck, R. J., Cesario, T. C., Yousefi, A. & Enamoto, H. 2000. Choral Singing, Performance Perception, and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin A and Cortisol. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal* 18, 1, 87–106. Saatavilla: <https://escholarship.org/uc/item/1qf5f7bc>
- Bell, C. L. 2008. Toward a definition of a community choir. *International Journal of Community Music* 1, 2, 229–241. doi: 10.1386/ijcm.1.2.229/1
- Bonshor, M. 2017a. Confidence and choral configuration: The affective impact of situational and acoustic factors in amateur choirs. *Psychology of Music* 45, 5, 628–644. doi: 10.1177/0305735616669996
- Bonshor, M. 2017b. Conductor feedback and the amateur singer: The role of criticism and praise in building choral confidence. *Research Studies in Music Education* 39, 2, 139–160. doi: 10.1177/1321103X17709630
- Caetano, K. A. de Souza., Ferreira, I. M. F., Mariotto, L. G. S., Vidal, C. L., Neufeld, C. B. & dos Reis, A. C. 2019. Choir singing as an activity to manage anxiety and temporomandibular disorders: Reports from a Brazilian sample. *Psychology of Music* 47, 1, 96–108. doi: 10.1177/0305735617739967
- Chong, H. J. 2010. Do We All Enjoy Singing? A Content Analysis of Non-Vocalists' Attitudes toward Singing. *The Arts in Psychotherapy* 37, 2, 120–124. doi: 10.1016/j.aip.2010.01.001
- Clark, T. R. 2020. *The 4 Stages of Psychological Safety. Defining the Path to Inclusion and Innovation*. Oakland: Berrett-Koehler Publishers.
- Clift, S. M. & Hancox, G. 2001. The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health* 121, 4, 248–256. doi: 10.1177/146642400112100409
- 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 (Special Issue Music and Health), 79–96.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline J., Kelly, J., Firth, K. M. & Simmens, S. 2006. The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults. *The Gerontologist* 46, 6, 726–734. doi: 10.1080/19325610701410791
- Dingle, G. A., Brander, C., Ballantyne, J. & Baker, F. A. 2012. 'To be heard': The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. *Psychology of Music* 41, 4, 405–421. doi: 10.1177/0305735611430081
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J. & Sanders, L. D. 2012. The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing* 2, 3, 222–235. doi: 10.5502/ijw.v2i3.4
- Durrant, C. 2003. *Choral conducting: philosophy and practice*. New York & London: Routledge.
- Durrant, C. 2005. Shaping Identity Through Choral Activity: Singers' and Conductors' Perceptions. *Research Studies in Music Education* 24, 88–98. Saatavilla: <https://doi-org.ezproxy.uni-arts.fi/10.1177/1321103X050240010701>
- Durrant, C. 2012. An International Perspective on Male Singing in University Choirs. *Choral Journal* 52, 10, 38–48.
- Edmondson, A. 1999. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly* 44, 2, 350–383.



- Einarsdóttir, S. L. & Guðmundsdóttir, H. R. 2016. The role of choral singing in the lives of amateur choral singers in Iceland. *Music Education Research* 18, 1, 39–56. Saatavilla: <http://dx.doi.org/10.1080/14613808.2015.1049258>
- Eychaner, F. 2015. Ten Keys to Unlocking Artistic Choral Performances (Part 2). *Choral Journal* 56, 4, 85–90.
- Faulkner, R. & Davidson, J. W. 2006. Men in chorus: collaboration and competition in homo-social vocal behaviour. *Psychology of Music* 34, 2, 219–237. doi: 10.1177/0305735606061853
- Forbes, M. & Bartlett, I. 2020. ‘This circle of joy’: meaningful musicians’ work and the benefits of facilitating singing groups. *Music Education Research* 22, 5, 555–568. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/14613808.2020.1841131>
- Freer, P. K. 2008. Teacher instructional language and student experience in middle school choral rehearsals. *Music Education Research* 10, 1, 107–124. doi: 10.1080/14613800701871538
- Freer, P. K. 2009. Focus on Scaffolding Language and Sequential Units During Choral Instruction. Update 28, 1, 33–40 (The National Association for Music Education). doi: 10.1177/8755123309344327
- Gaunt, H. & Treacy, D. S. 2020. Ensemble practices in the arts: A reflective matrix to enhance team work and collaborative learning in higher education. *Arts and Humanities in Higher Education* 19, 4, 419–444. doi: 10.1177/1474022219885791
- Günther, K. & Hasanen, K. Raportointi ja kirjoittaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/palvelut/menetelmaopetus/>, luettu 27.4.2021.
- Günther, K. & Hasanen, K. Tutkimuksen suunnittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/palvelut/menetelmaopetus/>, luettu 25.4.2021.
- Hallam, S. 2005. The power of music. *International Journal of Music Education* 23, 2, 145–148. doi: 10.1177/0255761405052410
- Haukka, A.-K. 2019. ”Kuorolaulamisesta on jokaiselle musiikinopiskelijalle paljon opittavaa”. Tapaustutkimus kolmen musiikkikasvatuksen opiskelijan kuoroharrastuksen ja ammatillisen identiteetin rakentumisen yhteydestä. Maisterin tutkielma. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Hays, T. 2005. Well-being in later life through music. *Australasian Journal on Ageing* 24, 1, 28–32. doi: 10.1017/S0144686X04002946
- Henry, S. A. 2016. Transformational Choral Singing. *Choral Journal* 56, 10, 69–73.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Irons, J. Y., Hancox, G., Vella-Burrows, T., Han, E.-Y., Chong, H.-J., Sheffield, D. & Stewart, D. E. 2021. Group singing improves quality of life for people with Parkinson’s: an international study. *Ageing & Mental Health* 25, 4, 650–656. doi: 10.1080/13607863.2020.1720599
- Jaakkola, S. 2012. Polkuja kuorosäveltäpäiluun. Kuorosäveltäpäilukirjat aikuisen kuorolaulajan nuotinluku- ja säveltäpäilutaidon kehittäjinä. Väitöskirja. Sibelius-Akatemia.
- Jansson, D. 2018. *Leading musically*. New York: Routledge.
- Jansson, D., Elstad, B. & Døving, E. 2021. Choral conducting competences: Perceptions and priorities. *Research Studies in Music Education* 43, 1, 3–21. doi: 10.1177/1321103X19843191
- Jenkins, B., Storie, S. & Purdy, S. C. 2017. Quality of life for individuals with a neurological condition who participate in social/therapeutic choirs. *New Zealand Journal of Music Therapy* 15, 59–94.
- Jokinen, A. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/palvelut/menetelmaopetus/>, luettu 12.4.2021.
- Judd, M. & Pooley, J. A. 2014. The psychological benefits of participating in group singing for members of the general public. *Psychology of Music* 42, 2, 269–283. doi: 10.1177/0305735612471237
- Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/palvelut/menetelmaopetus/>, luettu 12.4.2021.
- Karjula, A. 2018. Kuoronjohtaja vuorovaikuttajana. Laadullinen tapaustutkimus kuoronjohtajan työhön sisältyvästä vuorovaikutuksesta. Maisterin tutkielma. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Kauranen, J. 2000. Harrastuksen motiivit poikakuorolaisella. Maisterin tutkielma. Sibelius-Akatemia.
- Ketovuori, M. 2011. About the arts, culture and well-being. Teoksessa Heikki Ruismäki & Inkeri Ruokonen (toim.) Arts and Skills – Source of Well-being. Third International Journal of Intercultural Arts Education. Helsinki: Helsinki University, 103–109.
- Kim, S., Lee, H. & Connerton T. P. 2020. How Psychological Safety Affects Team Performance: Mediating Role of Efficacy and Learning Behavior. *Frontiers in Psychology* 11, 1–15, article 1581. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01581
- Kirrane, M., O’Connor, C., Dunne, A.-M. & Moriarty, P. 2017. Intragroup processes and teamwork within a successful chamber choir. *Music Education Research* 19, 4, 357–370. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/14613808.2016.1166195>

- Kniivilä, S., Lindblom-Ylänne, S. & Mäntynen, A. 2017. Tiede ja teksti – Tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen. Tallinna: Gaudeamus.
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V. & Grebe D. 2004. Effects of Choir Singing or Listening on Secretary Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State. *Journal of Behavioral Medicine* 27, 6, 623–635. doi: 10.1007/s10865-004-0006-9
- Kärnä, J. 2018. Kanttorit kuoronjohtajina. Kuoronjohtoa B- tai A-tasolla opiskelleiden kanttorien kokemuksia seurakuntien kuorotyöstä. Kirjallinen työ. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Laitinen, L. 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa Kai Lehtikoinen & Elise Vanhanen (toim.) Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Helsinki: ArtsEqual, Taideyliopisto.
- Lamont, A., Murray, M., Hale, R. & Wright-Bevans, K. 2018. Singing in later life: The anatomy of a community choir. *Psychology of Music* 46, 3, 424–439. doi: 10.1177/0305735617715514
- Lampinen, L. 2021. Our Songs and Other People's Songs. Music and Identities in a Lutheran Diocese in Tanzania. Doctoral Dissertation. Helsinki: Sibelius Academy, University of the Arts Helsinki.
- Langston, T. W. & Barrett, M. S. 2008. Capitalizing on community music: a case study of the manifestation of social capital in a community choir. *Research Studies in Music Education* 30, 2, 118–138. doi: 10.1177/1321103X08097503
- Lehtikoinen, K. & Vanhanen, E. 2017. Johdanto. Teoksessa Kai Lehtikoinen & Elise Vanhanen (toim.) Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Helsinki: ArtsEqual, Taideyliopisto.
- Lenette, C. & Sunderland, N. 2014. "Will there be music for us?" Mapping the health and well-being potential of participatory music practice with asylum seekers and refugees across contexts of conflict and refuge. *Arts and Health* 8, 1, 32–49. Saatavilla: <http://dx.doi.org/10.1080/17533015.2014.961943>, luettu 29.5.2021.
- Ljungberg, S. 2018. Naisjohtaja – bimbo bossi vai hyvä jätkä? Naispuolisten musiikinjohtajien kokemuksia. Maisterin tutkielma. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Luhrs, R. 2017. Intergroup Contact Theory And Choir. Modeling Conductors Without Borders. *Choral Journal* 57, 7, 30–39.
- Malve, T. 2018. Henkinen turvallisuus luovassa musiikkikasvatuksessa. Lasten kokemuksia säveltämisestä, turvallisuuden tunteesta ja leikeistä Kuule, minä sävellän! –projektissa. Maisterin tutkielma. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Maslow, A. H. 1970. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Maunu, C. 2019. Let's Get Real: Creating a Culture of Vulnerability in Choir. *Choir Journal* 60, 1, 63–67.
- McNaughton, A., Aldington, S., Williams, G. & Levack, W. M. M. 2016. Sing Your Lungs Out: a qualitative study of a community singing group for people with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). *BMJ Open* 6, 1–7. doi: 10.1136/bmjopen-2016-012521
- Nenola, P. 2019. Kuorolaulaminen Suomessa. Etnografinen tutkimus performanssista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Nolker, D. B. & Sinclair, R. L. 2020. ChoIr or ChorUS. What's in a Name? *Choral Journal* 61, 2, 10–17.
- Noy, C. 2008. Sampling Knowledge: The Hermeneutics of Snowball Sampling in Qualitative Research. *International Journal of Social Research Methodology* 11, 4, 327–344. doi: 10.1080/13645570701401305
- Olsonen, I. 2019. A Choral Conductor's Artistic Processes. An Autoethnography. Master's Thesis. Sibelius Academy of the University of the Arts Helsinki.
- Patrikainen, S. 2017. Vuorovaikutustaidot ja tunteiden kohtaaminen laulunopetuksessa. Laulunopettajien kokemuksia. Maisterin tutkielma. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Piira, T. 2019. Kohti hyvää musiikkisuhdetta. Viulunsoitonopettajien kertomuksia oppijan henkisen turvallisuuden tukemisesta dialogin keinoin. Maisterin tutkielma. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Piispanen, M. 2008. Hyvä oppimisympäristö. Oppilaiden, vanhempien ja opettajien hyvinvointien kohtaaminen peruskoulussa. Väitöskirja. Kokkola: Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius.
- Quadros, de A. & Vu, K. T. 2017. At home, song, and fika: Portraits of Swedish choral initiatives amidst the refugee crisis. *International Journal of Inclusive Education*, 21, 11, 1113–1127. doi: 10.1080/13603116.2017.1350319.
- Renzi, T. M. 2020. The Effect of Leadership Styles on Project Implementation. *Open Journal of Leadership* 9, 198–213. Saatavilla: <https://doi.org/10.4236/ojl.2020.94012>
- Rodgers, J. 2018. A Language That Resonates: Building a Pedagogy of Resonance for Adult Avocational Singers in a Choral Setting. *Choral Journal* 58, 9, 61–71.
- Rozovsky, J. 2015. The five keys to a successful Google team. Saatavilla: <https://rework.with-google.com/blog/five-keys-to-a-successful-google-team/>, luettu 27.5.2021.
- Ruokonen, I. & Ruismäki, H. 2011. Lifelong Learning and Musical Interaction – Integrated Musical Activity Increases the Well-being of Older People. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 12, 340–345. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.02.043

- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Sanal, A. M. & Gorsev, S. 2014. Psychological and physiological effects of singing in a choir. *Psychology of Music* 42, 3, 420–429. doi: 10.1177/0305735613477181
- Sandgren, M. 2009. Evidence for Strong Immediate Well-being Effects of Choral Singing – With More Enjoyment for Women than for Men. Teoksessa Jukka Louhivuori, Tuomas Eerola, Suvi Saarikallio, Tommi Himberg & Päivi-Sisko Eerola (toim.) *Proceedings of the 7<sup>th</sup> Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM 2009)* Jyväskylä, Finland.
- Seesjärvi, I. 2013. Häpeä laullisen ilmaisun esteenä. Laulunopiskelijoiden kokemuksia laullisesta häpeästä. Opinnäytetyö. Centria Ammattikorkeakoulu.
- Solé, C., Mercadal-Brotons, M., Gallego, S. & Riera, M. 2010. Contributions of Music to Aging Adults' Quality of Life. *Journal of Music Therapy* 47, 3, 264–281.
- Stone, M. S., Norwood, L. & Gregoire, S. 2018. If You Don't Know, Don't Assume. Cross-Cultural Engagement in Choral Music for Social Justice. *Choral Journal* 59, 3, 32–45.
- Stohtert, W. N. 2012. Music Performance Anxiety in Choral Singers. *Canadian Music Educator* (Fall 2012), 21–23.
- Suomen Kuoronjohtajayhdistys ry. 2016. Tietopaketti kuoronjohtajan palkkaukseen. Saatavilla: [http://kuoronjohtajat.fi/wp-content/uploads/2016/03/Tietopaketti\\_kuoronjohtajan\\_palkkaukseen\\_SKJ2016.pdf](http://kuoronjohtajat.fi/wp-content/uploads/2016/03/Tietopaketti_kuoronjohtajan_palkkaukseen_SKJ2016.pdf), luettu 19.5.2021.
- Talikka, C. 2019. Tunnealy lapsi- ja nuorisokuorojen johtajien työssä. Maisterin tutkielma. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- Tarkkanen, S. 2013. "Laulua ikä kaikki!" Seniorikuorolaisten kokemuksia kuorolauluharrastuksestaan. Maisterin tutkielma. Sibelius-Akatemia.
- Tarvainen, A. 2020. Vokaalinen piiloutuminen. Kuurojen ja laulutaidottomien laulunharrastajien selviytymisstrategioita laulamisen sosiaalisissa tilanteissa. Esitelmä. Laulututkimus nyt! Online-seminaari 9.10.2020. Transkriptio saatavilla: <https://docplayer.fi/amp/197914372-Vokaalinen-piiloutuminen-kuurojen-ja-laulutaidottomien-laulunharrastajien-selviytymisstrategioita-laulamisen-sosiaalisissa-tilanteissa.html>, luettu 31.5.2021.
- TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Saatavilla: [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf), luettu 27.4.2021.
- Thomson, K. 2021. Reciprocal Integration in a Musical Thirdspace. An Ethnographic Study with Refugee Musicians and Higher Music Education Students. Doctoral Dissertation. Sibelius Academy of the University of the Arts Helsinki.
- Tonneijck, H. I. M., Kinébanian, A. & Josephsson, S. 2008. An exploration of choir singing: Achieving wholeness through challenge. *Journal of Occupational Science* 15, 3, 173–180. doi: 10.1080/14427591.2008.9686627
- Turton, A. & Durrant, C. 2002. A study of adults' attitudes, perceptions and reflections on their singing experience in secondary school: some implications for music education. *B. J. Music* 19, 1, 31–48. Saatavilla: <https://doi.org/10.1017/S0265051702000128>, luettu 31.5.2021.
- Työmarkkinatori. Ammattitieto. Orkesterin- ja kuoronjohtaja. 2021. Saatavilla: <https://kokeile.tyomarkkinatori.fi/ammattit/Orkesterin--ja-kuoronjohtaja>, luettu 19.5.2021.
- Valentine, E. & Evans, C. 2001. The effects of solo singing, choral singing and swimming on mood and physiological indices. *British Journal of Medical Psychology* 74, 115–120.
- Vallenius, L. 2015. Oppilaan henkinen turvallisuus yläkoulun musiikintunnilla. Maisterin tutkielma. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia.
- World Health Organization. Frequently asked questions. Saatavilla: <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>, luettu 23.5.2021.
- Vuori, J. Johdanto: Tutkimusasetelman rakentaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/palvelut/menetelmaopetus/>, luettu 27.4.2021.
- Vuori, J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen ja verkkokäsikirjaan. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/palvelut/menetelmaopetus/>, luettu 12.4.2021.
- Vuori, J. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/palvelut/menetelmaopetus/>, luettu 27.4.2021.
- Zadig, S., Folkestad, G. & Lyberg Åhlander, V. 2017. Choral singing under the microscope: Identifying vocal leaders through comparison of individual recordings of the singers. *The Finnish Journal of Music Education* 20, 1, 77–98.
- Zotova, O. Y. & Karapetyan, L. V. 2018. Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review). *Psychology in Russia: State of the Art* 11, 2, 100–113.