

*”KUN TULLEE IHMISTEN ILIMOILLE, NI EI SITÄ SITTEN SITÄ KIPUAKKAAN TUNNE.”*

## **KUOROLAULUN VAIKUTUS IKÄIHMISTEN HYVINVOINTIIN**

Riikka Tajakka

Maisterintutkielma

Musiikkikasvatus

Musiikin laitos

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2013

## JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

|  |   |
|--|---|
| Tiedekunta – Faculty<br>Humanistinen tiedekunta  | Laitos – Department<br>Musiikin laitos  |
| Tekijä – Author<br>Riikka Liisa Elina Tajakka  |   |
| Työn nimi – Title<br>“Kun tulee ihmisten ilimoille, ni ei sitä sitten sitä kipuakkaan tunne”. Kuorolaulun vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin   |   |
| Oppiaine – Subject<br>Musiikkikasvatus   | Työn laji – Level<br>Maisterintutkielma |
| Aika – Month and year<br>Lokakuu 2013  | Sivumäärä – Number of pages<br>58       |
| Tiivistelmä - Abstract<br><p>Ikäihmisten hyvinvointi ja sen tukeminen ovat tämän hetken tärkeitä puheenaiheita yhteiskunnallisella tasolla. Musiikin on monissa eri yhteyksissä todettu tuottavan myönteisiä tuntemuksia ja kokemuksia harrastajalleen. Tässä tutkimuksessa selvitettiin kuorolaulun vaikutusta ikäihmisten hyvinvointiin. Lisäksi haluttiin tietoa kuoroharrastuksen syistä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Teoriaosassa tutkiskellaan vanhuutta elämänvaiheena ja sosiaalisen pääoman käsitettä. Tutkimuksessa haastateltiin kuutta aktiivisesti kuorolaulua harrastavaa yli 80-vuotiasta ikäihmistä, ja haastattelut toteutettiin teemahaastattelun muodossa.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että kuorolaulun koettiin lisäävän hyvinvointia fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella. Eniten hyvinvointiin liittyviä tekijöitä mainittiin psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin alueelta. Sosiaaliset suhteet nousivat ehkä tärkeimpinä harrastamisen syinä esiin, ja sosiaalisen hyvinvoinnin edellytyksistä luottamus ja sitoutuminen nousivat tärkeiksi teemoiksi. Kuoroyhteisö mahdollistaa sosiaalisen pääoman karttumisen. Sosiaaliset verkostot ja luottamus ovat sosiaalisen pääoman kertymisen edellytyksiä. Virkistynyt mieli ja kivuntunteusten heikkeneminen olivat eräitä kuoroharjoitusten raportoituja vaikutuksia. Kuorolaulu koettiin hyväksi myös muistin, fyysisen toimintakyvyn ja itsetunnon kannalta. Kuorolaululla todettiin olevan useita myönteisiä ulottuvuuksia.</p> |   |
| Asiasanat – Keywords Hyvinvointi, ikäihmiset, kuorolaulu, sosiaalinen pääoma   |   |
| Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopisto, Musiikin laitos  |   |
| Muita tietoja – Additional information   |   |

## Sisällysluettelo

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>JOHDANTO</b> .....  | <b>4</b>  |
| <b>2</b> | <b>AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET</b> .....                         | <b>6</b>  |
| <b>3</b> | <b>VANHUUS IKÄKAUTENA</b> .....                              | <b>12</b> |
| 3.1      | VANHENEMINEN .....   | 12        |
| 3.2      | TERVEYS JA HYVINVOINTI.....                                  | 13        |
| 3.2.1    | <i>Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi</i> ..... | 14        |
| 3.3      | TOIMINTAKYKY .....   | 15        |
| 3.3.1    | <i>Fyysinen toimintakyky</i> .....                           | 15        |
| 3.3.2    | <i>Psyykkinen toimintakyky</i> .....                         | 16        |
| 3.3.3    | <i>Sosiaalinen toimintakyky</i> .....                        | 17        |
| 3.3.4    | <i>Kognitiivinen toimintakyky</i> .....                      | 18        |
| 3.4      | MUISTELEMINEN.....   | 21        |
| <b>4</b> | <b>SOSIAALINEN PÄÄOMA</b> .....                              | <b>22</b> |
| 4.1      | MÄÄRITELMÄ.....  | 23        |
| 4.2      | OMINAISUUKSIA .....  | 24        |
| 4.3      | KRITIIKKIÄ .....   | 26        |
| 4.4      | SOSIAALINEN PÄÄOMA, HYVINVOINTI JA TERVEYS .....             | 27        |
| <b>5</b> | <b>TUTKIMUSASETTELMA</b> .....                               | <b>30</b> |
| 5.1      | TUTKIMUSKYSYMYKSET .....                                     | 30        |
| 5.2      | TUTKIMUSMENETELMÄT .....                                     | 30        |
| 5.3      | TEEMAHAASTATTELU .....                                       | 31        |
| 5.4      | TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....                               | 33        |
| 5.5      | HAASTATELTAVAT .....   | 35        |
| 5.6      | TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....                                | 37        |
| <b>6</b> | <b>TULOKSET</b> .....  | <b>39</b> |
| 6.1      | VAIKUTUS FYYSISEEN HYVINVOINTIIN .....                       | 39        |
| 6.2      | VAIKUTUS PSYKKISEEN HYVINVOINTIIN .....                      | 42        |
| 6.2.1    | <i>Muisti</i> .....  | 45        |
| 6.3      | KUOROLAULUN VAIKUTUS SOSIAALISEEN HYVINVOINTIIN .....        | 47        |
| 6.4      | KUOROLAULUN HARRASTAMISEN SYYT.....                          | 50        |
| <b>7</b> | <b>POHDINTAA</b> .....                                       | <b>52</b> |
|          | <b>LÄHTEET</b> .....   | <b>55</b> |

# 1 JOHDANTO

Kuorossa laulaminen on harrastuksena ja ajanvietteenä melko tunnettu ja suosittu ympäri maailmaa. Kuoroharrastus ei vaadi taloudellisesti suuria resursseja harrastajalta, tai valtavaa ajankäytöllistäkään panostusta. Useimmat kuorot harjoittelevat viikottain, seniorikuorossa harjoitteluväli saattaa olla väljempi. Kuoro kuitenkin vaatii sitoutumista, ja kuorossa kuorolaiselle muodostuu vuorovaikutustilanteita ja sosiaalisia verkostoja. Kuoroon liittyminen ei välttämättä vaadi pitkää harrastustaustaa musiikin ja laulun parissa, enenevässä määrin syntyy uusia kuoroja, ja monet kuorot ottavat riveihinsä myös kokemattomampia laulajia. Ajatus elämänmittaisesta oppimisesta on vakiintunut ihmisten mieliin, ja kynnys lähteä korkeammalla iällä mukaan kuoron kaltaisiin ryhmiin on pienentynyt. Paljon on tehty työtä sen eteen, että itsensä laulutaidottomaksi kokevat ihmiset voivat saada iloa laulamisesta, kehittyä laulajina ja oppia laulamaan. Kuorolaulaminen on saanut myös entistä trendikkäämmän maineen Kuorosodan kaltaisten televisio-ohjelmien ansiosta.

Miksi kuoroissa lauletaan ja tuottaako kuorolaulu hyvinvointia? Näitä kysymyksiä on pohdittu sekä ulkomailla, että meillä Suomessa. Musiikin positiiviset vaikutukset esimerkiksi vanhusten kuntoutustyössä on tiedetty jo jonkin aikaa, ja tarkentavaa työtä aiheen parissa tehdään koko ajan. Kuorolaulua on alettu tutkia erityisesti viime vuosikymmeninä ja kuorolaulun on todettu vaikuttavan myönteisesti ihmisten hyvinvointiin. Mikä puolestaan kuorolaulussa tuottaa hyvinvointia? Aiheeseen liittyy edelleen paljon avoimia kysymyksiä, vaikka varmaa näyttöä alkaa olla esimerkiksi kuoron sosiaalisten suhteiden voimasta ja niiden positiivisesta vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Tässä tutkielmassa tarkastellaan kuorolaulua ja sen vaikutusta ikäihmisten hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi lähdettiin selvittämään mikä motivoi ikäihmisiä aktiiviseen kuoroharrastamiseen. Kuten jo totesin, näyttöä musiikin ja kuoron hyvinvointivaikutteista on jo olemassa, mutta Suomessa ei ole juurikaan tehty laadullisin menetelmin toteutettua tutkimusta. Tässä työssä lähestytään aihetta juuri laadullisen tutkimuksen viitekehystä käyttäen. Aineiston keruu tapahtui haastattelemalla kuutta yli 80-vuotiasta aktiivista jyväskenläläistä kuorolaulajaa.

Tämän aiheen valintaan vaikutti ylivoimaisesti eniten oma kiinnostukseni aihetta kohtaan. Omat isovanhempani ovat olleet erittäin merkittäviä henkilöitä elämässäni, ja luulen, että heidän kanssaan vietetty aika on antanut minulle luontaisen tavan toimia ikääntyvien ihmisten parissa ja ymmärtää heitä. Lisäksi musiikin positiivinen vaikutus mielialaan on ollut selvästi nähtävissä oman isovanhempani sekä muidenkin sukulaisten ja ystävien kohdalla ja tämä on saanut minut pohtimaan musiikin merkitystä voimavarana entistä enemmän. Tulevaisuudessa haluaisinkin tehdä työtä vanhusten parissa musiikkitoiminnan merkeissä.

Aihe on lisäksi ajankohtainen yhteiskunnassamme, sillä ikääntyneiden ihmisten määrä kasvaa tulevina vuosikymmeninä suurten ikäluokkien lähestyessä eläkeikää. Sosiaalipalvelujen rakenteessa tulemme todennäköisesti näkemään muutoksia, ja toivoisin taiteelle suurempaa sija- ja ikääntyneiden hoidossa, tukitoimissa ja kuntoutuksessa. Tutkimuksia musiikin vaikutuksesta ikääntyneiden hyvinvointiin on tehty jonkun verran, useat tutkimukset ovat liittyneet palvelutalossa asuvien ikääntyneiden arkeen. Hoitohenkilökunnalle suunnattua materiaalia musiikin käytöstä virkistystoimintana julkaistaan koko ajan lisää, ja musiikin käyttöön virkistystoiminnassa panostetaan hiljalleen. Ehkä voin osallistua tämän prosessin nopeuttamiseen tämän työn avulla.

*Tämä tutkielma on omistettu veljelleni Rikulle, joka poistui keskuudestamme aivan liian aikaisin, ja Linda-mummolleni, joka oli maailman paras roolimalli.*

## 2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Australialainen Jane Southcott (2009) on tutkinut ikääntyneiden kuoroharrastusta ja musiikkia osana aktiivista ikääntymistä. Tutkimus on yksi harvoista tutkimuksista, joka keskittyy hyväkuntoisiin ja -vointisiin ikääntyneisiin. Useimmat tutkimukset ikääntyneiden musiikillisesta osallistumisesta liittyvät musiikin terapeuttiseen käyttöön hoitokodeissa ja palvelutaloissa. Tässä tapaustutkimuksessa keskityttiin vuonna 1991 perustettuun The Happy Wanderers – seniorikuoroon, kuorolaisia haastateltiin ryhmätilanteissa. Kuoron pääasiallinen tehtävä on ollut käydä esiintymässä hoitokotien asukkaille ja dementiapotilaille ja näin toimia kuoron harrastajille aktivoivana toimintana elämässä. Samassa yhteydessä keskityttiin kuoron vaikutukseen yhteisöä ja yhteisön jäseniä ajatellen. (Southcott 2009.)

Tutkimuksesta ilmeni, että yhteisöllisessä harrastamisessa oli kolme tekijää ylitse muiden: Oman tarkoituksen tunteen säilyttäminen, kuorolaisten väliset ihmissuhteet ja henkilöhtainen kasvu. Kuoro kohensi sekä kuorolaisten, että kuoron kuulijoiden elämää. Kuorolaiset kokivat antavansa yhteisölle ja samanaikaisesti saavansa paljon enemmän vastineeksi. Auttamalla muita kuorolaiset saivat merkityksen tunnetta elämään ja he kokivat itsensä hyödyllisiksi. Tarkoituksen tunteen ohella kuorolaisten välille muodostuneet ihmissuhteet koettiin jopa musiikkia tärkeämmäksi. Kuorolaiset mainitsivat olevansa kuin perhe, jossa toisista huolehditaan. Edellä mainittujen lisäksi kuorolaiset olivat erittäin sitoutuneita kuoroon ja omaan jatkuvaan kehitykseen ja oppimiseen, ja näin ollen myös kognitiivisten kykyjen ylläpitoon. Vaikka tutkimus kohdistui vain yhteen kuoroon ja sen jäseniin, koen tulosten olevan merkittäviä juuri ilmiöiden esiin nostamisen kannalta. (Southcott 2009.)

Tutkimus vahvistaa aikaisempia tutkimustuloksia yhteisen aktiivisen osallistumisen ja toiminnan merkityksestä onnistuneeseen ikääntymiseen. The Happy Wanderers – kuorossa ihmissuhteet säilyvät elämänmuutoksien läpi. Kuorolaiset, jotka eivät kykene iän takia enää esiintymään, pysyvät kuitenkin kuoron elinikäisinä jäseninä ja toiminnassa mukana. Tällaisten muutoksien hyväksyminen ja niihin sopeutuminen ovat ensisijaisen tärkeä osa onnistunutta ikääntymistä. Tällainen yhteisöllisyys toimii mallina musiikin tehokkuudesta positiivisen ikääntymisen vaikuttimena. (Southcott 2009.)

Musiikin vaikutusta ikääntyneiden elämänlaatuun ovat tutkineet Carmen Solé, Melissa Mercedal-Brotons, Sofia Gallego ja Mariangels Riera (2010). Tutkimuksen ensisijaiset tavoitteet

olivat arvioida ja vertailla musiikillisten aktiviteettien vaikutusta terveiden ikääntyneiden elämänlaatuun, sekä tunnistaa ikääntyneiden motivaatiotekijät ja haasteet kyseisiin aktiviteetteihin liittyen, jotta voitaisiin antaa suosituksia ja toimintaehdotuksia ikääntyneille suunnattujen aktiviteettiryhmien suunnitteluun. Elämänlaatua määrittävät osa-alueet, joihin tutkimuksessa paneuduttiin, olivat fyysinen hyvinvointi (sisältäen terveyden ja subjektiivisen terveyden), psykologinen/tunne-elämän hyvinvointi ja ihmissuhteet. Lisäksi haluttiin selvittää musiikinryhmiin osallistuvien henkilöiden sosioekonomiset taustat ja tyytyväisyys musiikkiryhmiin.

Tutkimukseen osallistui 83 henkilöä, ja kaikki olivat iältään yli 65-vuotiaita. Osallistujat valikoitiin Barcelonan alueen päiväkeskuksista, jotka tarjoavat ikääntyneille erilaisia opetuksellisia ja kulttuurillisia aktiviteetteja. Jokainen osallistuja oli ilmoittautunut yhteen viikoittain kokoontuvaan musiikin toimintaryhmään, jonka toimintaan osallistujan oli aktiivisesti sitouduttava. Lisäksi osallistujien tuli olla kotona asuvia ja itsenäiseen elämään kykeneviä, sekä kognitiivisella tasolla toimintahäiriöttömiä. Musiikin ryhmät toimivat lokakuusta kesäkuuhun, ja ryhmiä oli kolme erilaista: Kuoro, musiikin arvostus ja perusteet, ja ennaltaehkäisevä musiikkiterapia. Elämänlaatua arvioitiin ryhmätoiminnan alkaessa ja loppuessa laajamittaisella, neliosaisella kyselylomakkeella, joka sisälsi kolme tutkimuksen tekijöiden formuloimaa kyselyosiota, ja yhden standardoidun kyselyn. Vastaukset analysoitiin osittain kvantitatiivisin menetelmin. (Solé ym. 2010.)

Tutkimuksessa selvisi, että musiikkiryhmiin osallistuvilla henkilöillä oli lähtökohtaisesti hyvä elämänlaatu sekä heidän itsensä subjektiivisesti kokemana että erilaisilla mittareilla mitattuna. Lisäksi selvisi, että osallistujat olivat koulutustaustaltaan peruskoulun käyneitä, vain harvalla oli korkeakouluopintoja suoritettuna. Solé ym. pohtivat tämän heijastelevan musiikin lähestytävyyden helppoutta. Aktiviteeteista kuoro oli selvästi kahta muuta ryhmää suosituampi, reilusti yli puolet osallistui juuri kuoroon. Ehkä tärkeimpänä tuloksena tutkimuksesta nousi esiin se, että musiikkiryhmiin osallistuminen auttoi osallistujia ylläpitämään hyvinvointia, ja jokainen osallistuja havainnoi jonkun hyvinvoinnin osatekijän, erityisesti sosiaalisten suhteiden ja henkilökohtaisen kehityksen, kohentuneen musiikkitoiminnan myötä. Aktiviteetteja musiikin parissa arvostettiin suuresti, ja merkittävimmät syyt toimintaan osallistumisen suhteen olivat uusien ihmisten tapaaminen ja ystävyyksien muodostaminen sekä halu ja tarve oppia lisää musiikista. Osallistumisen musiikillisiin aktiviteetteihin vahvistettiin tutkimuksen myötä vaikuttavan myönteisesti aktiiviseen ja tyydyttävään ikääntymiseen. (Solé ym. 2010.)

Edellä mainitut Southcottin (2009) ja Solén ym. (2010) tutkimukset ovat laadullisia ja skaalataan pieniä, joista kuitenkin nousee esiin merkittäviä alustavia tuloksia kuoron vaikutuksista hyvinvointiin ikääntyneillä ihmisillä. Laajemmassa mittakaavassa kuorolaulun ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä on tutkinut Stephen Clift ja Grenville Hancox (2010). Tutkimuksen luotettavuutta parantaa tuntuvasti kyselyyn vastanneiden määrän ja tutkimuksen monikansallisuuden lisäksi tutkimuksen pohjautuminen Maailman Terveysjärjestön WHO:n terveyden määritelmiin ja sen kehittämän Quality of Life – projektin mittarin käyttö. Tutkimus toteutettiin Englannissa, Saksassa ja Australiassa, joista yhteensä 1124 kuorolaulajaa vastasi kyselyyn. Kyselyyn vastaamisprosentti oli 61 % ja yli puolet vastaajista oli englantilaisia. Suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista oli pitkä historia kuorolaulun parissa. Kysely oli jaettu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osiossa kysyttiin henkilötietoja, sekä kuoroon ja laulamiseen liittyviä harrastustietoja, kun taas toinen osio käsitteli kuorolaulun vaikutuksia sekä avoimien, että kuorolauluun liittyvien väittämien muodossa. Toisen osion avoimissa kysymyksissä kysymyksen asettelu oli tarkasti harkittua, ja kysymykset kohdistuivat vastaajan omaan terveyteen, ei mahdollisiin kuorolaulun terveystaakoihin ihmisillä yleensä. Kolmas osio koostui laajasti kansainvälisessä käytössä olleesta WHO:n elämänlaatumittarista. (Clift & Hancox 2010.)

Tutkimuksesta selvisi, että naiset havaitsevat miehiä huomattavasti todennäköisemmin laulamisen arvon hyvinvointia ja terveyttä ajatellen. Kaiken kaikkiaan suurin osa kuorolaisista kokee laulamisen hyödylliseksi hyvinvoinnin kannalta. Osa tutkimukseen osallistuneista koki oman terveyden ja elämänlaadun huonoksi ja juuri nämä henkilöt saivat merkittävää hyötyä laulamisesta ja osallistumisesta kuoroon. Tutkimuksen tekijät pohtivat lopuksi lisätutkimuksille olevan tilausta etenkin edellä mainittujen tapausten kohdalla, eli laulamisen ja kokeneen elämänlaadun ja terveyden saralla. Kuorolaulajia, joilla on haasteita terveydentilassaan, on paljon, ja tutkimus osoittaa merkkejä laulamisen parantavasta voimasta. Lopuksi tutkijat toteavat tutkimuksen toimivan todisteena julkiselle hallinnolle ja terveysviranomaisille, jotta nämä tahot osallistuisivat tukemaan entistä voimakkaammin yhteisöllistä laulamista ja musiikkia terveyden ja hyvinvoinnin kohentamiseksi laajemmin. (Clift & Hancox 2010.)

Ryhmälaulamisen vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvoinnin kokemiseen on tutkinut myös Sue Hillman (2002) tutkimuksessa *Participatory singing for Older People: A Perception of Benefit*. Yleisesti musiikin merkitystä ja arvoa ikääntyneille ovat puolestaan tutkineet Annabel



Cohen, Betty Bailey & Thomy Nilsson (2002) tutkimuksessa *The Importance of Music to Seniors* ja Terrence Hays & Viktor Minichiello (2005) tutkimuksessa *The Meaning of Music in the Lives of Older People*.

Jukka Louhivuori ja Veli-Matti Salminen (2005) pohtivat kuoroharrastamisen syitä artikkelissaan *Miksi laulamme kuorossa?* Artikkelin on koottu laajan, monikansallisen *Singing Together* -tutkimuksen pohjalta, artikkeli kuitenkin keskittyy Suomen tilanteeseen. Tutkimuksessa selvitettiin kuoroon liittymisen syitä ja sitä, mitä kuorolaulu tarjoaa laulajille. Erityisen kiinnostuksen kohteena oli kuorolaulun yhteys sosiaalisen pääomaan, eli ihmissuhde verkostoihin ja luottamuksen rakentumiseen, mutta myös kuorolaulun suhde tunne-elämään, fyysiseen ja henkiseen terveyteen oli kiinnostuksen kohteena. Tutkimusaineisto hankittiin kyselyn muodossa. Varsin laaja ja yksityiskohtainen kysely lähetettiin 58:lle eri kuorolle, joista lopulta saatiin 494 vastausta. Kuorot edustivat kaikkia mahdollisia kuorotyyppejä, vastaajien ikä vaihteli välillä 16 - 91, ja vastauksia saatiin eri puolelta Suomea, vaikkakin aineisto painottui keski-suomalaisiin kuoroihin.

Tutkijat havaitsivat, että suurin osa kyselyyn vastanneista oli liittynyt kuoroon ystävien ja tuttavien ehdottamana. Perheenjäsenillä ei ollut lainkaan merkitystä aloittamiselle. Tärkeimpänä elementtinä kuoroharrastuksessa pidettiin musiikillisia seikkoja eli laulutaidon kehitystä ja elämyksiä. Toinen tärkeä piirre oli tutkimuksen mukaan kuoron ihmissuhteet ja ryhmään kuuluminen. Tutkimuksesta selvisi myös, että kuoroharrastuksella on virkistävä vaikutus, arjen ongelmat unohtuvat ja laulaminen tuo levollisen olon, kuoron stressiä vähentävä vaikutus mainittiin hyvin yksimielisesti. Kuoroharrastus oli myös useimmille tärkein tai yksi tärkeimmistä yhdessäolon muoto, mikä selittäneeikin Suomen suuren kuorojen määrän. (Louhivuori & Salminen 2005.)

Artikkelissa *Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys* Jukka Louhivuori, Eero Siljander, Minna-Liisa Luoma ja Julene K. Johnson (2012) vertailevat Jyväskylän alueen seniorikuorolaulajien sosioekonomista taustaa suhteessa saman ikäryhmän Suomen kansalaisiin. Suomen kansalaisten otos on Suomalaisten Hyvinvointi ja Palvelut (HYPA) -kyselystä vuodelta 2009. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitoksen kyselytutkimus toteutetaan noin kolmen vuoden välein, ja paneelimuotoisen kyselytutkimuksen lisäksi tiedonkeruuta on tehty puhelin- ja käyntihaastatteluina, postikyselyinä ja rekisteriaineistoista. Jyväskylän seniorikuorolaulajia koskeva aineisto kerättiin 2010. Vertailu kohdistettiin 60–93-

vuotiaisiin laulajiin Jyväskylän kuoroaineiston ikäjakauman perusteella. Vertailu antaa näin ollen yleiskuvan Jyväskyläläisten seniorikuorolaisten elämänlaadusta ja terveydestä muihin saman ikäisiin Suomalaisiin verrattuna. Vertailusta selvisi, että Jyväskylän seniorikuorolaiset ovat HYPÄ -kyselyyn vastanneisiin suomalaisiin nähden tyytyväisempiä omaan elämänlaatuunsa, hyvinvointiinsa, terveyteensä ja kykyynsä selviytyä ympäristön kanssa. Kuorolaisilla havaittiin myös vertailuryhmäänsä vähemmän kielteisiä tunteita, ja he olivat lisäksi tyytyväisempiä liikuntakykyynsä. Tutkimuksen myötä vahvistusta sai uskomus kuoroharrastajien hyvä sosioekonominen tausta ja sen mahdollinen vaikutus tuloksiin. Kuorolaisista enemmistö oli korkeasti koulutettuja, ja he elävät vertailuryhmäänsä useammin parisuhteessa.

Työni kannalta merkityksellisiä tutkimuksia ovat myös Katja Vanhalan (2010) ja Janne Salmenkankaan (2010) pro gradu -tutkielmat. Vanhala (2010) selvitti työssään musiikin vaikutusta palvelutalossa asuvien ikääntyneiden hyvinvointiin. Vanhalan haastatteli kahdeksaa ikääntynyttä kahdesta jyväskyläläisestä palvelutalosta, ja haastatteluista selvisi, että musiikki vaikutti yksilön hyvinvoinnin lisääntymiseen. Musiikki auttoi ylläpitämään toimintakykyä, sai palvelutalon asukkaat hyvälle mielelle, auttoi rauhoittumaan ja unohtamaan kivut, ja toimi myös apuna muistojen ja tunteiden käsittelyssä. Erityisen mieluisina pidettiin laulamista ja musiikkiesitysten kuuntelemista, ja Vanhala toivookin tutkimuksen pohjalta panostusta tällaisiin toimintamuotoihin tulevaisuudessa. (Vanhala 2010.)

Salmenkangas (2010) tutki Jyväskyläläistä Musica-sekakuoroa yhteisöllisyyden näkökulmasta, keskittyen myös sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin rakentumiseen. Aineistonkeruu tapahtui laajalla kyselylomakkeella, vastaajia kyselyyn oli 29. Tutkimuksessa selvisi, että kuoron sosiaalinen verkosto oli tiivis, joskin verkostoituminen miesten välillä oli tiheämpää kuin naisten välillä. Kuorolaiset olivat aktiivisia kulttuurin harrastajia ja yhdistystoimintaan osallistujia. Kuorolaiset ilmaisivat stressin vähenevän kuoroharjoitusten myötä, ja muilta kuorolaisilta saadun henkisen tuen koettiin vaikuttavan myös hyvinvointiin. Kuorolaiset uskoivat myös vahvasti psyykkisen hyvinvoinnin ja kuorolaulun väliseen yhteyteen, kuorolaulu koettiin vaikuttavan virkistävästi. Tutkimus vahvisti osaltaan aiempia kuoron sosiaalista puolta käsitteleviä tutkimustuloksia. (Salmenkangas 2010.)

Markku Hyypä on tehnyt 1980-luvulta lähtien uranuurtavaa tutkimusta yhteisöllisyyden vaikutuksista hyvinvointiin. Hän kiinnitti huomiota länsisuomalaisen väestön pitkäikäisyyteen muuhun väestöön verrattuna, ja alkoi tutkia mahdollisia syitä tähän eroavaisuuteen kansan-

ryhmien välillä. Selvisi, että Suomen ruotsinkielisellä vähemmistöllä on merkittävästi enemmän sosiaalista pääomaa kuin suomenkielisellä väestöllä, ja sosiaalinen pääoma tuottaa terveysvaikutuksia. Sosiaalista pääomaa tuottaa muun muassa yhdistys-, harrastus- ja kulttuuritoiminta, ja erityisesti kuoroharrastuksen on todettu edistäneen ruotsinkielisten naisten terveyttä (Hyypä 2002b, 42). Hyypän tutkimuksia hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden välisistä vaikutussuhteista tarkastellaan syvällisemmin luvussa 4.4.

### 3 VANHUUS IKÄKAUTENA

Vanhuus elämänvaiheena on nyky-yhteiskunnassa varsin tuttu jo ajatuksena, mutta myös käsitteenä. Elinajan pidentymisen myötä vanhuuden elämänvaiheen saavuttaminen on yleistä, ja ajallisesti vanhuus on näin ollen alati pitenevä elämänvaihe. Vanhuuden alkamisajankohtaa on toisaalta vaikea määritellä yleistävästi, sillä vanhuuden ikäkauteen liitetyt fyysiset ja psyykkiset muutokset tulevat yksilöllisellä tahdilla, johon vaikuttaa muun muassa geenit ja elintavat.

Yleisesti tämän teorialuvun ulkopuolella vältän ”vanhus” ja ”vanhuus” termien käyttöä niiden monimuotoisuuden vuoksi. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden oman esimerkin ja pyyntöjen perusteella käytän sanoja ikäihminen ja seniorikansalainen.

#### 3.1 Vanheneminen

Vanhuuden ja vanhenemisen tutkimisen helpottamiseksi on yleisesti otettu käyttöön erilaisia vanhenemisen mittareita. Yleisimmin käytössä on kronologinen ikä, eli kuinka vanha ihminen on. Kronologinen ikä on kuitenkin varsin yksipuolinen mittari, sillä fyysiset muutokset ihmisissä ovat yksilöllisiä ja muutosten ajoittuminen ikään nähden vähintään yhtä yksilöllistä. Toinen yleisessä käytössä oleva mittari on sosiaalinen ikä, ja tällä viitataan yhteiskunnan odotuksiin tiettyä kronologista ikää kohtaan. Sosiaalinen ikä on vahvasti kulttuuriin sidoksissa, ja vaihtelee näin ollen myös suuresti maailmanlaajuisesti, ja jopa maiden sisäisesti. Koska edellä mainitut eivät itsessään ole yleispäteviä vanhuutta määriteltäessä, tutkijat ovat varsin yleisesti määritelleet kynnsiän. Kynnsikäenä pidetään 60 - 65 ikävuotta, sillä joitakin vanhenemisen merkkejä alkaa tällä ajanjaksolla ilmetä. Kuitenkin nykygerontologian piirissä vanhuuden alkaminen sijoitetaan useimmiten 75 ikävuoteen. (Stuart-Hamilton 1996, 17 - 20.)

Vanhuus on ihmisen viimeinen elämänvaihe. Lehtovirta, Kuokkanen, Peltola & Tuohimaa-Kirveskari (1999) ja Stuart-Hamilton (1996) esittelevät Eriksonin (1982) rakentamaa kehitysteoriaa, jonka mukaan ihmisellä on eri ikäkausille kehitystehtäviä, jotka täytyy ratkaista. Elä-

män varrella yksilöön kohdistuu ympäristön tuottamia vaatimuksia, ja ajan myötä nämä vaatimukset johtavat kehityskriisiin. Kriisin ratkaiseminen on tärkeää, jotta ihminen saa voimaa ja valmiuksia ympäristön asettamiin sopeutumisvaatimuksiin. Vanhuuteen sijoittuvia kehityskriisejä on vain yksi, eheyden ja epätoivon välinen ristiriita. Tämän ikäkauden tavoitteena on minän eheys eli eletyn elämän arviointi ja hyväksyminen. Kun asioita ei jää selvittämättä, voi luottavaisin mielin katsella eteenpäin ja hyväksyä myös tulevan elämänkaaren loppu. Keskeisintä tälle ikäkaudelle on sopeutuminen muutoksiin omassa kehossa ja toimintakyvyssä, omassa roolissaan yhteiskunnassa, ja sopeutuminen kuoleman odotukseen. Jos ihminen kokee, ettei kaikkea ole saavutettu ja kriisejä ratkaistu, voi epätoivo ottaa sijaa elämästä. Epätoivo voi aiheuttaa ahdistusta ja masennusta, sillä lähestyvä kuolema voi myös pelottaa. (Erikson 1982. Viitanneet Lehtovirta ym. 1999, 123–128; Stuart-Hamilton 1996, 135.)

### **3.2 Terveys ja hyvinvointi**

Terveys ja hyvinvointi voidaan käsittää monella tavalla, ja ne voivat käsitteinä olla laajoja. Käsitteen laajuus riippuu näkökulmasta tai asiayhteydestä. Terveyttä on ymmärretty historian saatossa vaihtelevilla tavoilla, ja terveyden käsitettä on pohdittu hyvin laajasti eri tieteenalojen parissa. Maailman Terveysjärjestö WHO määritteli 1960-luvulla terveyden ”täydelliseksi psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi”. Nykyään terveyttä ei ajatella niin staattisena tilana kuin WHO:n määritelmä antaa ymmärtää, vaan toiminnallisuutena ja voimavarana toimia optimaalisesti. (Lyyra 2007, 16.)

Hyvinvoinnilla puolestaan voidaan tarkoittaa monenlaisia asioita, ja useat filosofit ajansaatossa ovat laatineet teorioita hyvinvoinnista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2013c) erittelee hyvinvoinnin osatekijöiksi terveyden, materiaalisen hyvinvoinnin ja koetun hyvinvoinnin eli elämänlaadun. Hyvinvointiin vaikuttaa vahvasti terveydentila ja toimintakyky. Tässä tutkimuksessa hyvinvoinnilla tarkoitetaan hyvään terveydentilaan ja elämänlaatuun viittaavaa hyvinvointia, ja oman elämän mielekkääksi ja hyväksi kokemista. Hyvinvointi on näin ollen varsin yksilöllinen asia, ja hyvinvointia tutkittaessa keskitytäänkin ihmisten subjektiivisiin kokemuksiin.

### 3.2.1 Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Hyvinvoinnin eri ulottuvuudet jaotellaan usein fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, kuten Maailman Terveysjärjestön terveyden määritelmäkin. Tätä jaottelua päädyin käyttämään myös tässä tutkielmassa.

*Fyysinen hyvinvointi.* Fyysinen hyvinvointi on fysiologisissa toiminnoissa näkyvää ja koettua terveyttä, jolloin ihminen kokee fyysisen terveydentilansa riittävän hyväksi omaan arkeen liittyvien toimintojen suhteen. Fyysistä hyvinvointia auttaa pääsääntöisesti ylläpitämään liikunta, terveellinen ja monipuolinen ravinto ja hyvä unenlaatu. (Sallinen, Kandolin & Purola 2013.) Fyysinen toimintakyky on osa fyysistä hyvinvointia.

*Psyykinen hyvinvointi.* Psyykinen hyvinvointi ajatellaan usein ihmisen henkilökohtaiseksi arvioksi oman elämän mielekkyydestä, tyydyttävyydestä ja hyvinvoinnista (Saarenheimo 2004, 134). Liikunnalla on merkittävä vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan tiedetään toimivan mielialaa kohottavasti ja stressiä vähentävästi (Sallinen, Kandolin & Purola 2013). Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa tiiviisti myös psyykinen toimintakyky, kuten myös sosiaaliset suhteet ja verkostot. Yksinäisyyden kokeminen lienee eräs yleisin psyykkisen hyvinvoinnin heikentäjä. Saarenheimo (2004, 134 - 135) esittelee psyykkisen hyvinvoinnin kuusi ulottuvuutta (ks. Ryff 1989), jotka ovat itsensä hyväksyminen, positiiviset ja vastuuroiset suhteet ihmissuhteet, ympäristön ja arjen hallinta, yksilön autonomia, elämän tarkoituksen löytäminen ja henkilökohtainen kasvu.

*Sosiaalinen hyvinvointi.* Sosiaalinen hyvinvointi liittyy läheisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Ihmissuhteet ja niiden tyydyttävyyden on eräs sosiaalisen hyvinvoinnin tekijöistä, samoin harrastukset ja harrasteet, kaikki mielekäs tekeminen. Erityisen tärkeitä ovat myös nauttiminen ja joutenolon salliminen itselle. Kun ihminen itse on tyytyväinen omiin ihmissuhteisiinsa, sosiaaliseen osallistumiseensa ja kokee nauttivansa toisten ihmisten luottamusta ja luottavansa myös muihin, voidaan puhua sosiaalisesta hyvinvoinnista. Läheinen käsite sosiaaliselle hyvinvoinnille on sosiaalinen toimintakyky, sillä hyvinvointi edellyttää toimintakykyä. (Sallinen, Kandolin & Purola 2013.)

### 3.3 Toimintakyky

Terveys ja toimintakyky liittyvät hyvin vahvasti toisiinsa. Kaikkien yksilöiden kohdalla näiden käsitteiden luomaa symbioosia ei voi edellä mainitun yksinkertaisesti jaotella, mutta suuntaa-antavasti se pitää paikkansa. THL (2013a) määrittelee toimintakyvyn tärkeäksi osaksi hyvinvointia. Toimintakyvyllä tarkoitetaan "kykyä selviytyä jokapäiväisen elämän askareista ja haasteista: itsestä ja toisista huolehtimisesta, työstä, vapaa-ajasta ja harrastuksista". Toimintakyky voidaan nähdä toiminnan vajeina tai voimavaralähtöisesti jäljellä olevana toimintakykynä. Hyvinvoinnin tavoin myös toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Kaiken kaikkiaan toimintakyky voidaan ajatella tasapainoiluna kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välillä (THL 2013a). Kaikki toimintakyvyn osa-alueet ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa: psyykkisen toimintakyvyn tukeminen esimerkiksi harrastuksen muodossa yleensä edistää myös fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä.

Seniorikansalaisen toimintakyvystä puhuttaessa keskitytään yleensä siihen, miten hän selviää arjen toiminnoissa (Lyyra 2007, 21). Muutoksia toimintakyvyssä tapahtuu väistämättä ikäännytyessä, ja monet muutokset ovat suhteellisen palautumattomia. Luonnolliset vanhenemismuutokset tapahtuvat varsin hitaasti ja lähes huomaamatta kaikissa ihmisissä, ennemmin tai myöhemmin, kun taas äkilliset toimintakyvyn negatiiviset muutokset viittaavat usein sairauteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.) Tärkeää on muistaa, että toimintakyvyn heikkeneminen ei liity aina yksinään sairauteen, ja toisaalta elämänlaatua ja hyvinvointia ajateltaessa merkittävää toimintakyvyn heikentyessä on kompensatiokeinojen käyttö. Kompensatio tarkoittaa heikentyneen toimintakyvyn vaatimiin muutoksiin sopeutumista. Sopeutuminen tapahtuu yksilössä ja ympäristössä, ja voi olla joko tiedostamatonta tai tietoista. (Laukkanen 2008, 261,264.)

#### 3.3.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky käsittää kyvyn suoriutua fyysisesti päivittäisistä perustoiminnoista, kuten pukeutumisesta ja peseytymisestä. Liikunta ja laajemmin fyysinen aktiivisuus ovat merkittävässä roolissa fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Lyyra 2007, 21.) Niin kuin toimintakyvyssä yleensä, myös fysiologisissa toiminnoissa tapahtuu muutoksia ihmisen van-

hentuessa, kun esimerkiksi aistitoiminnot, keuhkotoiminta ja lihasvoima ja -kestävyys heikenevät (Eloranta & Punkanen 2008, 11 - 12). Toimintakyvyn heiketessä olisi tärkeää pyrkiä liikkumaan omia voimavaroja kuulostellen, riittävästi ja tarkoituksenmukaisesti. Kaikkiin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin, kuten lihasvoimaan, tasapainoon ja kestävyYTEEN, voidaan harjoitteilla vaikuttaa vanhemmallakin iällä. (Heikkinen 2002, 30 - 31.) Fyysinen toimintakyky ja siinä esiintyvät vajeet ovat olemukseltaan kenties muiden toimintakyvyn osa-alueiden joukosta helpoiten havainnoitavissa ja mitattavissa.

### **3.3.2 Psyykkinen toimintakyky**

Psyykkiseen toimintakykyyn katsotaan kuuluvan yksilön mielenterveys, psyykkinen hyvinvointi ja elämäntoiminta ja -tyytyväisyys. Lyhyesti sanottuna psyykkinen toimintakyky muodostuu toiminnasta, tunne-elämästä ja ajattelusta, kolmesta psyykkisen toiminnan perusalueesta. Tämä toimintakyvyn osa-alue pitää sisällään myös erilaisia heikentävästi vaikuttavia tekijöitä, kuten depressio, stressin ja yksinäisyyden kokemukset sekä ahdistuneisuus. Lisäksi kognitiiviset toiminnot ja toimintakyky liitetään usein osaksi psyykkisen toimintakyvyn käsitettä. (Lyyra 2007, 21; Ruoppila 2002, 119 - 121; THL 2013b.) Kognitiivisista toiminnoista on kerrottu tarkemmin luvussa 3.3.4.

Jo mainitut psyykkinen hyvinvointi, mielenterveys, elämäntoiminta ja -tyytyväisyys ovat eräänlaisia edellytyksiä psyykkiselle toimintakyvylle. Toimintakyvyn keskiössä ovat ihmisen tavoitteet omalle toiminnalle, ja näitä tavoitteita ohjaavat odotukset, arvostukset, ja asenteet ja normit. Tällaiset elämäntavoitteet vaikuttavat mielekkyyden ja tarkoituksellisuuden kokemiseen elämässä. Nämä tuntemukset ovat tärkeitä tekijöitä omaan minäkäsitykseen ja itsearvostukseen sekä -luottamukseen liittyen. Lisäksi kokemus siitä, että voi itse vaikuttaa oman elämän kulkuun, on tärkeä ihmiselle. Merkittävää on myös se, että psyykkinen toimintakyky on aina suhteessa ympäristön asettamiin vaatimuksiin ja odotuksiin yksilön suhteen. Toimintakyvyn yhtenä tunnusmerkeistä pidetään juuri ihmisen suhdetta ulkoiseen ja sisäiseen todellisuuteen, ja kuinka hän kokee pystyvänsä vaikuttamaan niihin. (Lyyra 2007, 21; Ruoppila 2002, 119 -121; THL 2013b.)

Ikäihmisten psyykkisessä toimintakyvyssä tapahtuu myös väijäämättä heikentymistä, varsinkin esimerkiksi muistin kaltaisissa kognitiivisissa toiminnoissa. Itseluottamus on ikäihmisellekin tärkeä minäkuvan osa, sillä itseluottamuksen puute voi johtaa epävarmuuteen, ahdistu-



neisuuteen ja jopa avuttomuuteen. Edellä mainitut tuntemukset puolestaan vaikuttavat jopa lamaannuttavasti koko toimintakykyyn. Tunne siitä, että on hyväksytty muiden silmissä ja että on merkittävä ja oman elämänsä hallinnassa, auttavat ylläpitämään minäkuvaa ja laajemmin myös psyykkistä toimintakykyä. Myös elämän ensimmäisinä vuosikymmeninä koetut hyväksymisen ja onnistumisen tunteet vaikuttavat vanhuuteen saakka. Positiiviset kokemukset antavat valmiuksia selvitä elämänmuutoksista sekä käsitellä ja hyväksyä jäljellä oleva elämänvaihe. Mieliala on varsin herkkä muutoksille, ja jos muutos tunnepuolella on voimakas, usein myös ajatukset ja asenteet vaihtuvat kielteisiksi. (Eloranta & Punkanen 2008, 12 - 15.)

### **3.3.3 Sosiaalinen toimintakyky**

Sosiaalinen toimintakyky liittyy ihmisen kykyyn olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja suoriutua erilaisista sosiaalisista rooleista. Sosiaalinen toimintakyky on myös ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, kuten harrastukset ja muu vapaa-ajan vietto, perheen ja ystävien kanssa ajanvietäminen ja suhteiden ylläpitäminen kuten myös vastuu läheisistä. Sosiaalinen toimintakyky vaatii yksilöltä myös kykyä osallistua ja olla sosiaalisissa tilanteissa sujuvasti, sekä mahdollisuuksia osallistua toimintaan kodin ulkopuolella. (Lyyra 2007, 21; THL 2013b.) Vanheneminen tuo mukanaan uusia tapahtumia, kuten eläkkeelle jääminen, isovanhemmuus ja leskeytyminen. Nämä pakottavat ihmisen uusiin rooleihin, joiden mukana tulee myös uusia odotuksia näihin rooleihin liittyen. (Eloranta & Punkanen 2008, 16 - 17.)

Vanhuudessa ihmisen vuorovaikutustilanteet voivat vähentyä fyysisen toimintakyvyn heikentyessä. Tämä johtaa helposti yksinäisyyden kokemiseen. Erityisesti Suomessa on paljon kotona asuvia vanhuksia, jotka kärsivät yksinäisyydestä. Sosiaalista toimintakykyä tukee kaikenlainen vuorovaikutuksessa oleminen, joten olisi ensisijaisen tärkeää, että vanhusten arjessa olisi mukana ystäviä ja perheenjäseniä. Mielekäs tekeminen ja pääsy sellaisten palveluiden piiriin, jotka mahdollistavat kulkemisen tai kuljetuksen harrastuksiin, tukevat toimintakykyä. Lisäksi kolmannen sektorin organisaatioilla on erilaisia ystäväpalveluja ja -projekteja, joiden kautta vapaaehtoistyöntekijät käyvät yksinäisten vanhusten seurana. On kuitenkin tärkeää pitää mielessä, että vanhuksen itse täytyy haluta olla sosiaalisissa tilanteissa, ja siten aktiivisesti hakeutua ihmisten seuraan ja yhteisöjen pariin.

### 3.3.4 Kognitiivinen toimintakyky

Psyykkisen toimintakyvyn keskeisimmät toiminnot muodostuvat kognitiivisista toiminnoista ja toimintakyvystä. Kognitiivisia toimintoja ovat tiedon käsittelyyn ja varastointiin liittyvät prosessit, kuten muisti, oppiminen, tarkkaavaisuus, havainnoiminen ja kielelliset toiminnot. Näiden perustoimintojen varaan rakentuvat laajemmat kognitiiviset toiminnot kuten ajattelu, päättely, metakognitiot, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Kognitiiviset toiminnot voivat olla esimerkiksi fysiologisiin toimintoihin verrattuna suhteellisen pysyviä ikääntyessä. (Suutama 2004, 76.)

Heikentymät kognitiivisessa toimintakyvyssä vaikuttavat suoraan terveyteen. Ikääntyessä esimerkiksi aistitoiminnot heikentyvät, jolloin yleensä tarvitaan enemmän palveluita. Tämä taas johtaa helposti fyysisen toimintakyvyn muutoksiin. (Suutama & Ruoppila 2007, 116.) Joitakin tämän toimintakyvyn alueen toimintojen heikkenemistä voidaan hidastaa ja jopa harjoittaa paremmaksi. (Suutama 2004, 76.) Kognitiivisten toimintojen lievä heikentyminen on osa normaalia vanhenemista, mutta kognitiivisia toimintoja voivat häiritä myös sairaudet tai vammat. Dementoivien sairauksien lisäksi esimerkiksi diabetes, masennus ja sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet heikentävät tutkitusti kognitiivisia toimintoja, erityisesti muistia. (Suutama 2008, 195 - 196.) Seuraavaksi esittelen kognitiivisia toimintoja tarkemmin.

*Muisti.* Normaaliin vanhenemiseen liittyy muistin heikkeneminen. Heikkenemistä alkaa tapahtua yleensä lyhytkestoisessa työmuistissa ja pitkäkestoisessa tapahtumamuistissa jo varhaisessa aikuisuudessa. Lyhytkestoinen työmuisti säilöö uutta tietoa, ja yhdistelee sitä aiemmin hankittuun tietoon, kun taas tapahtumamuistiin tallentuu ihmisen elämänhistoria, kokemukset ja uudet opitut asiat ennen kuin niistä tulee osa pitkäkestoisempaa semanttista tai toimintatapamuistia. Juuri semanttinen muisti, eli asia- ja tietomuisti, ja toimintatapamuisti, eli automaattiset taidot ja tavat sisältävä muisti, muuttuvat varsin vähän vanhenemisen myötä. Samoin primaari lyhytkestoinen muisti, joka säilöö hetken aikaa esimerkiksi numerosarjoja, ei muutu merkittävästi. Havaintonopeuden ja muistitoimintojen hidastuminen seuraavat iän myötä, ja ovat seurausta keskushermoston toiminnan hidastumiselle. Huomionarvoista muistin eri osa-alueiden heikkenemisessä on kuitenkin niiden yksilöllinen varianssi. Muistiin tallentamiseen ja mieleen palauttamiseen vaikuttaa positiivisesti muistettavaan asiaan liittyvät tunteet ja henkilökohtaiset merkitykset. (Suutama 2004, 80–82; 2008, 196; Suutama & Ruoppila 2007, 117.)

Ikäihmisten muistin hidastuminen johtuu tyypillisesti varovaisuudesta, jota monilla ikääntyneillä ilmenee. Toisaalta muistin heikentymisen tai äkillisen hidastumisen takana voi olla myös jokin sairaus tai vamma. Fyysinen ja psyykinen terveys tukevat muistia ja muita kognitiivisia toimintoja. Myös aktiivinen ja kaikin puolin terveellinen elämäntapa vaikuttaa myönteisesti muistiin. (Suutama 2008, 195 - 196.)

*Oppiminen.* Oppiminen ja muisti ovat yhteydessä toisiinsa. Koska muisti hidastuu keskushermoston hidastumisen myötä, myös oppiminen hidastuu. Vanha uskomus siitä, että ikäihminen ei voisi oppia enää uutta, ei pidä paikkaansa. Oppiminen vaatii enemmän ponnisteluja ikääntyessä, mutta ponnisteleminen ja haasteet vaikuttavat myönteisesti muistiin ja laaja-alaisesti koko psyykkiseen toimintakykyyn. Ulkoaoppiminen ja pienten yksittäisten asioiden oppiminen heikentyy yleensä ikääntyessä, nämä oppimisen muodot ovatkin varsin pinnallisia ja mahdollisesti epämotivoivia. Sen sijaan laajempien kokonaisuuksien hahmottaminen ja ymmärtäminen, eli syvällisemmän oppimisen muodot, eivät ilmeisesti juurikaan heikkene. Syvällisemmän oppimisen muotoihin liittyy vahvasti päättelytaito ja arviointikyky. (Suutama 2008, 197.) Kognitiivisten toimintojen hidastumisesta huolimatta juuri uusien asioiden oppiminen ja opiskelu ylläpitävät psyykkistä toimintakykyä. Myös harrastukset, joihin liittyy uusien asioiden opettelua, ja jotka antavat virikkeitä tiedonkäsittelytoiminnoille, ylläpitävät tätä toimintakykyä. (Ruoppila 2002, 123 -133.)

*Metakognitiot.* Metakognitiot, eli yksilön omat käsitykset ja tiedot omista kognitiivisista toimintoista, kuten muisti-, ajattelu- ja oppimistoiminnoista sekä niiden tasosta ja muutoksista, ovat tärkeä osa kognitiivista toimintaa. Näistä osa-alueista eniten tutkituin on metamuisti. Useat tutkimukset osoittavat, että ikäihmiset antavat varsin kielteisiä arvioita metamuistilleen. Osittain ikäihmisten kielteisiin arvioihin vaikuttaa taipumus äärimmäisen tarkkaan oman muistin havainnointiin. Kielteinen arvio oman muistin tilasta voi liittyä myös itsetunnon ongelmiin. Metakognitioiden tarkastelu ja tutkiminen on hyödyllistä juuri sen takia, että se heijastelee ulkomaailmaan tietoa iäkkään ihmisen mielialasta. (Suutama 2004, 83–83; Suutama & Ruoppila 2007, 120.)

*Ajattelu, luovuus ja viisaus.* Ikääntyessä ajattelutoiminnoissa tapahtuu hidastumista. Muita muutoksia ovat ajattelun konkretisoituminen ja sen joustavuuden väheneminen, joka selittää monen ikääntyneen vaikeuden tutkia ja miettiä asioita eri näkökulmista. Ajattelun ja ongel-

manratkaisukyvyyn yhteys saattaa vaikeuttaa ikäihmisen päätöksentekoa, varsinkin muutoksen keskellä. ( Suutama & Ruoppila 2007, 118.)

Luovuus liittyy ongelmanratkaisukyvyyn tavoin ajatteluun, luovuuteen vaikuttaa nimittäin ajattelun joustavuus ja sujuvuus. Luovuuden ydin on kyky ja taito kehittää uutta ja sovellettavissa olevaa. Vallitsevan näkemyksen mukaan luovuus vähenee ikääntyessä. Luovan toiminnan huippuvuodet ovat usein varhaisaikuisuudessa ja keski-ikässä. Vaikka historia tuntee myös vanhemmalla iällä luovuudellaan loistaneita tutkijoita ja taiteilijoita, luovuus keskimäärin vähenee iän karttuessa, osittain jo lisääntyneen itsekritiikin ja riskien oton vähenemisen takia. Luovuutta vanhemmista ihmisistä kuitenkin löytyy. Useimmin se näkyy pyrkimyksenä erilaisien ajatuksien ja ajattelutapojen kokoamiseen ja yhdistämiseen. Vertailun vuoksi sanottakoon, että nuorilla aikuisilla puolestaan on pyrkimys ajatuksien ja ajattelutapojen jäsentämiseen ja tutkimiseen. (Suutama 2004, 94–95.)

Viisaus koetaan usein jaloimmaksi ihmisen ominaisuudeksi. Kautta aikojen viisaus on myös liitetty ikääntyviin ja vanhuksiin. Viisauden käsitteen voi määritellä useilla tavoilla, mutta tiiviisti ilmaistuna se tarkoittaa ihmisen kykyä ymmärtää elämän tarkoitusta ja merkitystä. Viisaus on nähtävissä yksilön toiminnassa ja ongelmanratkaisutilanteissa. Viisauden tasapainoteorian mukaan älykkyys, luovuus ja viisaus muodostavat kokonaisuuden, jota voisi kutsua hiljaiseksi tiedoksi. Teoria korostaa viisautta muun muassa yhteisen hyvän tavoittelemisena. Hiljainen tieto puolestaan ”koostuu siitä, että tietää, milloin soveltaa omaksuttua tietoa, missä sitä soveltaa, miten sitä soveltaa, keneen soveltaa ja miksi soveltaa.” (Suutama & Ruoppila 2007, 119.)

*Aistitoiminnot ja tarkkaavuus.* Aistitoiminnot, kuten kuulo ja näkö, heikkenevät iän myötä, ja kun heikentymistä tapahtuu ilman taustalla vaikuttavaa sairautta, puhutaan ikänäöstä ja -kuulosta. Aistien huonontuessa niiden toimintaa pystytään korjaamaan, ja yksilön tilannetta parantamaan. Ikääntyneiden aistipuutokset ovat yhteydessä havainnoinnin ja tiedonkäsittelyn vaikeuksiin. Näihin vaikeuksiin liittyy myös heikentyminen tarkkaavuudessa. Tarkkaavuus on ikäihmisillä nuoria ihmisiä heikompa, erityisesti monimutkaisissa tilanteissa. Monimutkaiset tilanteet vaativat usein muistin laajaa käyttöä, sekä näön ja kuulon tarkkaa käyttöä. (Suutama 2004, 77–79.)

### 3.4 Muisteleminen

Muisteleminen on yksi tärkeä metodi muistin ylläpitämisen kannalta, mutta myös muistelijan oman identiteetin ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Muistelemisen kautta oma identiteetti lujittuu. Muisteleminen voi olla spontaania muistelua arjen tilanteissa, tai ohjattua, eräänlainen työmuoto. Jälkimmäisestä käytetäänkin nimitystä muistelutyö, ja sitä pidetään vanhustyössä merkittävänä. Muistelutyö on yleensä pidempi, pitkäjänteinen prosessi, jolle on asetettu tavoitteita. Muistelu voi olla yksilöllistä tai sosiaalista toimintaa. (Hakonen 2003, 130; Korkiakangas 2002, 173 - 174.)

Muistelutyön eräs tehtävistä on toimia sillanrakentajana menneen ja nykyisyyden välille, kuin muistutuksena jatkuvuudesta elämässä. Uusissa elämäntilanteissa tai ongelmatilanteissa esimerkiksi entisen kodin ja siihen liittyvien ihmisten muistelu tarjoaa turvaa ja antaa voimavaroja. Lisäksi muisteleminen tuo ikäihmisen oman äänen kuuluviin esimerkiksi lääkärissä käydessä tai kotihoidon käynneillä. Perinteisesti muisteleminen on ollut tiedon- ja taitojensiirtotapa sukupolvien välillä. Ikäihminen saa muistellessa aktiivisen roolin ehkä hieman totutun passiivisen sijaan, ja samalla kuulija oppii uutta. (Hakonen 2003, 130–132.)

Muisteleminen on kuitenkin myös pääasiallinen tapa eheytyä ja hyväksyä vaikeatkin asiat, sekä tarkastella elettyä elämää. Tätä alleviivaa myös Eriksonin (1982) kehityspsykologian teoria: vanhuuden kehitystehtävä on juuri eletyn elämän tarkasteleminen ja hyväksyminen. Erikson kokee muistelemisen jopa edellytyksenä onnistuneelle vanhenemiselle. Positiivisten muistojen, kuten lapsuudenmuistojen, aktivoiminen on usein lähtökohtana muistelutyölle. Myös surulliset muistot kuuluvat olennaisesti ikäihmisen muisteluun, ja niissä on usein nähtävissä voimaannuttavia tekijöitä tai osia. Surutyö on oleellinen ikääntyvien kokemuksissa, joten ikäihmisillä pääsääntöisesti on varsin hyvä kyky käsitellä vaikeitakin asioita. Muistot nostattavatkin usein tunteita, ja niiden käsittelyä muistelu osittain on. (Erikson 1982. Viitanneet Hakonen 2003, 130 - 135; Korkiakangas 2002, 197.)

## 4 SOSIAALINEN PÄÄOMA

Sosiaalisen pääoman käsite on noussut tunnetuksi sosiologian piirissä, sekä taloustieteen parissa. Käsitteenä se ei ole kovin uusi, sen juuret voidaan jäljittää 1800-luvun loppupuolelle saakka. Kuitenkin käsitteen moniulotteisuus ja mukautuminen eri asiayhteyksiin ovat aiheuttaneet sen, että vasta viime vuosikymmenten aikana käsite on hieman selkeytynyt ja muotoutunut. Toisaalta käsitteelle löytyy edelleen useampia määritelmiä. (Ilmonen 2000, 10.) Ehkä tunnetuin sosiaalisen pääoman tutkija lienee Amerikkalainen Robert D. Putnam, joka omien tutkimustensa myötä vakiinnutti sosiaalisen pääoman käsitteen käytön. Mainitsemisen arvoisia Putnamin ohella ovat kuitenkin Pierre Bourdieu, Mark Granovetter ja James Coleman, jotka ovat osallistuneet sosiaalisen pääoman nostamiseen yhteiskuntatieteelliseen keskusteluun (Kts. esim. Bourdieu 1986; Granovetter 1973,1985; Coleman 1988,1990). Heidän työnsä on alkanut jo 1970 - 1980 -luvuilla, ennen Robert Putnamin tutkimuksia. Erityisesti juuri Putnam käsittelee sosiaalista pääomaa kollektiivisesta näkökulmasta, korostaen luottamusta ja sosiaalisia verkostoja, joten työni aihetta ajatellen pidän perusteltuna keskittyä tarkemmin vain Putnamin teoriaan ja ajatuksiin sosiaalisesta pääomasta.

Putnam julkaisi pitkäaikaisesta tutkimuksestaan työryhmänsä kanssa vuonna 1993 raportin *Making Democracy Work*, jossa hän käsitteli Italian hallinnonuudistusta. Tutkimuksesta selvisi, että Pohjois-Italiassa uudistus onnistui paremmin kuin Etelä-Italiassa, ja Pohjois-Italia pärjäsi myös taloudellisesti etelää paremmin. Putnam esittää erojen syyksi alueiden sosiaalista ympäristöä, sillä juuri Pohjois-Italialle tyypillistä ovat pitkäaikaiset sosiaaliset verkostot, ja aktiiviset, yhteisistä asioista kiinnostuneet kansalaiset. (Putnam 1993. Viitanneet Ilmonen 2000, 18; Ruuskanen 2002, 6.)

Italiaa koskevan tutkimuksen jälkeen Putnam keskittyi tutkimuksissaan Amerikan kirjassaan *Bowling Alone* (2000). Tässä tutkimuksessa hän vertaili Italian tilannetta Amerikan tilanteeseen ja erityisesti keskittyi sosiaalisen pääoman vaikutuksiin. Putnam toteaa sosiaalisella pääomalla olevan positiivinen vaikutus yhteisöjen ja yksilöiden hyvinvointiin, vaikka samanaikaisesti amerikkalaisen yhteiskunnan sosiaalinen pääoma on alkanut murenemaan viime vuosikymmenien aikana heikon yhteistoiminnallisuuden ja kansalaisaktiivisuuden vuoksi. On-

gelma heijastuu yhteiskuntaan eritoten, mutta myös politiikkaan ja talouteen. (Putnam 2000; Ruuskanen 2002, 7.)

#### 4.1 Määritelmä

Putnam (2000) esittelee sosiaalisen pääoman käsitteenä viittaavan kytköksiin ja suhteisiin yksilöiden keskuudessa, eli sosiaalisiin verkostoihin, vastavuoroisuuden normiin ja luottamukseen, jotka myös syntyvät näissä suhteissa ja kytköksissä. Juuri sosiaaliset verkostot, vastavuoroisuus ja luottamus ovat edellytyksiä sosiaalisen pääoman toteutumiselle ja olemassaololle: Sosiaaliset verkostot mahdollistavat sosiaalisen pääoman, ja varsinkin pitkäkestoiset verkostot tuottavat tätä pääomaa. Vastavuoroisuus tarkoittaa sitä, että palveluksesta seuraa vastapalvelus, ja tähän luotetaan kollektiivisesti. Vastavuoroisuuden normi on ensisijaisessa roolissa luottamuksen muodostumisen takia, luottamus verkoston sisällä, kaikkien jäsenten kesken on myös peruste sosiaaliselle pääomalle. Syytä olisi kuitenkin muistaa, että luottamus ei synny muutoin kuin ihmisten ollessa konkreettisesti tekemisissä toistensa kanssa (Putnam 2000, 19–23; Ilmonen 2000, 14).

Sosiaalinen pääoma liittyy läheisesti kansalaishyveen käsitykseen, erottavana tekijänä on kuitenkin vastavuoroisuuteen perustuvien sosiaalisten suhteiden tiheä verkosto ja sen tärkeys sosiaalisen pääoman kannalta: Yhteiskunta, jossa toimii monia hyveellisiä, mutta yksittäisiä henkilöitä, ei välttämättä tuota sosiaalista pääomaa kuten tiheisiin verkostoihin kuuluvat sosiaaliset suhteet. Sosiaalisella pääomalla on kollektiivisen ulottuvuuden lisäksi myös yksilöllinen taso, sillä juuri yksilöt muodostavat yhteyksiä ja suhteita, jotka hyödyttävät heitä yksilöinä. Kuitenkin näistä yksilöiden välisistä suhteista hyötyvät myös yhteisöt ja muut yhteisön jäsenet, kaikki sosiaalisten kytköksiä haitat ja hyödyt eivät kohdistu vain kytköksen luoneeseen henkilöön. Sosiaalinen pääoma näin ollen tuottaa julkista hyötyä yksilöhyödyn lisäksi. (Putnam 2000, 19–23.)

Hyypä (2011, 15) tiivistää sosiaalisen pääoman olemuksen seuraavasti: ” Sosiaalinen pääoma tarkoittaa tiettyyn väestöön tai kansanryhmään kuuluvien henkilöiden yhteenkuuluvuutta, joka ilmenee osallistumisena yhteisiin rientoihin, aktiivisena yhdistys-, harrastus- ja kulttuuritoimintana sekä keskinäisenä luottamuksena. Sosiaalinen pääoma on yhteisön ominaisuus, josta sekä yhteisö että siihen kuuluvat yksilöt hyötyvät.”

Hyypä (2002a) korostaa kaikessa yksinkertaisuudessaan, että sosiaalinen pääoma on sama asia kuin yhteisöllisyys. Sosiaalinen pääoma perustuu me-henkeen, eli yhteisön tai ryhmän uskoon siitä että jokainen ryhmän jäsen tavoittelee samoja tavoitteita. Me-hengen luomiseen vaaditaan myös luottamusta toisiin ryhmäläisiin, ja heidän tavoitteisiinsa. Edellä mainittujen ehtojen täytyessä voidaan puhua vuorovaikutusverkostoista, joista me -henki syntyy. Me-henki kasvattaa yhteisöllisyyden tunnetta, eli sosiaalista pääomaa. (Hyypä 2002a, 27.)

## 4.2 Ominaisuuksia

Sosiaalinen pääoma ei ole irrotettavissa ihmisten välisistä suhteista tai ylipäätään sen kantajista, eikä sitä voi liikutella (Ilmonen 2000, 10). Se on jotain, mikä syntyy suhteista, verkostoista ja luottamuksesta, ja näin ollen esimerkiksi yhteisön saavuttamaa sosiaalista pääomaa ei pysty siirtämään toiseen yhteisöön. Varsin yleisesti hyväksytään sosiaalisen pääoman koostuminen juuri sosiaalisista verkostoista, luottamuksesta ja sosiaalisista normeista (Ilmonen 2000, 10; Putnam 2000, 19 - 23).

Putnamin tutkimusten ja teorian perusteella sosiaalisesta pääomasta tuottaa lukuisia hyötyjä yhteisöille ja yksilöille. Ruuskanen (2002, 7) listaa näitä ansioita tiivistetysti. Sosiaalinen pääoma muun muassa

- auttaa kollektiivisten ongelmien ratkaisemista. Julkisten palvelujen järjestäminen ja verojärjestelmän toimivuus kohenevat kun yksilöt eivät hae omaa yksilöllistä etua, vaan toimivat enen kaikkea yhteisöä hyödyttävällä tavalla, ja sopeutuvat tällaiseen ajattelumalliin. Tämän toteutumisen vaatimuksena on luottamus toisiin ihmisiin ja järjestelmien toimivuuteen yhteiskunnassa.
- tekee yhteisön toiminnasta mutkattomampaa. Kun ihmiset luottavat toisiinsa, ja ovat jatkuvasti kanssa tekemisissä, sosiaalinen vuorovaikutus helpottuu.
- saa ihmiset oivaltamaan, että he ovat riippuvaisia toisista ihmisistä. Kyynisyys vähenee ja empaattisuus muita ihmisiä kohtaan lisääntyy, ja aktiivisesti osallistuvat ihmiset myös huomioivat kanssaeläjät.
- tehostaa tiedonkulkua, joka taas auttaa talouden toimintaa ja ihmisiä saavuttamaan päämääränsä.



- tuottaa myös psykologisia ja biologisia vaikutuksia, joiden kautta terveys ja elämänlaatu kohenevat.

Sosiaalisen pääoman tutkija Pierre Bourdieu muun ranskalaisen koulukunnan tavoin painottaa yhteiskunnan luokkia ja niiden eroja. Hän hahmottaa sosiaalisen pääoman yhdeksi voimavaraksi taloudellisen ja kulttuurillisen pääoman rinnalla, ja näitä kolmea yhteiskunnan toimijat voivat käyttää resursseinaan voiton ja hyödyn tavoittelussa. Tällainen yhteisöllisyyden määritelmä voisi aiheuttaa taloudellista eriarvoisuutta, joka puolestaan näkyisi hyvinvoinnin eriarvoistumisena ja terveyden heikentymisenä. Bourdieun määritelmä liittyy näin ollen vahvasti yksilön toimintaan yhteisöjen verkostoissa, joissa yksilöt ovat samankaltaisia. Tällainen poisulkeva yhteisöllisyys, tai sisäpiiriläisyys tuo arvostusta ja luotettavuutta, jotka voidaan saada muutettua taloudelliseksi pääomaksi tietyissä puitteissa. (Bourdieu 1986. Viitannet Hyypä 2002a, 49; Ruuskanen 2002, 16.)

Eräänä sosiaalisen pääoman erityispiirteenä pidetään verkostojen sosiaalisten sidoksien jaettavuutta vahvoihin ja heikkoihin siteisiin. Sosiaalisen pääoman tutkijoista erityisesti Granovetter on korostanut tätä sosiaalisen pääoman ulottuvuutta. Vahvoilla siteillä tarkoitetaan jollain tavalla suljettua yhteisöjä, kuten poliittisia puolueita tai etnisiä ryhmiä. Nämä yhteisöt ovat tiiviitä ja niiden jäsenillä on vahvat sosiaaliset sidokset toisiinsa. Heikkoja sidoksia puolestaan luodaan vahvojen sidoksien verkoston ylitse. Yhteisöllisyyden nimissä heikot sidokset ovat tärkeässä roolissa, sillä pelkästään vahvat siteet voivat epädemokratiaan ja ryhmään kuulumattomien ihmisten syrjintään. Heikot siteet eivät ole rajoittavia, eivätkä ryhmittäviä, heikot verkostot ottavat kansalaiset mukaan yhteiskunnan toimintaa, ja voivat tuoda myös vahvempien sidosten erilaisia verkostoja lähemmäksi toisiaan. (Granovetter 1973, 1361 - 1362; Hyypä 2002a, 50–51.)

Hyypä esittää (2002a, 169 - 171), että sosiaalinen pääoma lisää myös taloudellista hyvinvointia. Samansuuntaisia tuloksia esitti myös Robert Putnam Yhdysvaltoja koskevassa tutkimuksessa. Esimerkiksi tuottavuus lisääntyy työpaikoilla, yhteisöissä ja alueilla. Pohjois-Italiassa, jossa ihmisillä on todistetusti enemmän sosiaalista pääomaa kuin Etelä-Italiassa, taloudellinen tilanne on huomattavasti parempi.

### 4.3 Kritiikkiä

Sosiaalinen pääoma käsitteenä on saanut olemassaolonsa aikana runsaasti kritiikkiä osakseen, joka on täysin ymmärrettävää käsitteen väljyyden takia. Osa kritiikistä kohdentuu käsitteeseen ja sen olemukseen, osa sen vaikeaan mitattavuuteen.

Kriittisissä keskusteluissa on erityisesti pohdittu sosiaalisen pääoman käsitteen yleisolemusta. Sen on sanottu selittävän kaikkea kuvaamatta kuitenkaan mitään konkreettista. Samalla käsitteestä on olemassa nykypäivänä useita eri määritelmiä, jotka painottavat tätä ilmiötä eri tavoilla. Sosiaalinen pääoma ei automaattisesti tuota vain positiivisia tuloksia, vaan teoreettisesta suuntauksesta ja erityisesti käsitteen määrittelytavasta riippuen sen voidaan käsittää tuottavan myös negatiivisia tuloksia yksilö-, yhteisö- tai yhteiskuntatasolla. (Ruuskanen 2002, 8-9.) Hyypä (2002a, 50) nostaa esiin havainnoin, jonka mukaan rikollisjärjestöt voidaan ymmärtää sosiaalista pääomaa tuottaviksi, sillä ne täyttävät sosiaalisen pääoman kriteerit.

Myös pääoman käsite irrallisena tuottaa ongelmia sosiaalista pääomaa ajateltaessa. Salmenkankaan (2010) yleismaailmallista määritelmää tulkiten pääoma on varanto, jota voidaan tarvittaessa ottaa käyttöön ja näin ollen myös kuluttaa ja kartuttaa. Lisäksi tällainen varanto voi pysyä muuttumattomana mitään tekemättä. Tästä voidaan todeta, että sosiaalinen pääoma ei täytä pääoman määritelmää, sillä sosiaalinen pääoma voi menettää arvonsa. Sosiaalisia suhteita ja siteitä täytyy ylläpitää, jotta ne säilyisivät. Sosiaalista pääomaa ei voida omistaa yksilönä, sitä syntyy yhteisöissä. Sosiaalista pääomaa voisi siis luonnehtia aineettomaksi hyödykkeeksi. (Salmenkangas 2010, 32–33.)

Miten sosiaalista pääomaa, eli yhteisöllisyyttä voidaan mitata? Mittaamisen täytyy kohdistua sekä yhteisöön, että yhteisön jäseniin, koska sosiaalinen pääoma on yhteisön ominaisuus, jonka vaikutus siirtyy yhteisön jäseniin. Toisaalta yhdistykseen tai yhteisöön kuuluminen ei vielä takaa sosiaalista pääomaa jäsenilleen, jäsenen täytyy olla aktiivinen osallistuja. Monet suuret yhdistykset näin ollen eivät välttämättä tuota jäsenilleen yhteisöllisyyttä. Myös luottamuksen mittaaminen voi olla yhtä lailla hankalaa, ja teemaa kannattaisi lähestyä mahdollisimman suorilla kysymyksillä. (Hyypä 2002a, 53 - 54.)

Ruuskanen (2002) tuo julki näkemyksen, jonka mukaan hyvinvointivaltion julkisten hyvinvointipalvelujen ei-aiottuna, mutta mahdollisena seurauksena on lisääntyvä yksilöllistyminen,

sillä yhteiskunnan jäsenten keskinäiset riippuvuussuhteet romuttuvat julkisen sektorin tarjotessa, ja antaessa sosiaalista apua. Näin ihmiset eivät tarvitse toisiaan enää, ja sosiaalista pääomaa ei synny. (Coleman 1990, 321.) Tässä näkemyksessä tunnistan elementtejä esimerkiksi Suomen yhteiskunnallisesta tilanteesta, ja jollain tapaa globaalin tason nykytilastakin. Toisaalta nyky-yhteiskunnassa, jossa sosiaali- ja terveysresurssit ovat jatkuvasti säästöjen ja leikkauksien kohteena, ihmiset tarvitsevat toisiaan: Apua, tukea, ystävyyttä ja verkostoja. Mielestäni tämä ei silti tee julkisia hyvinvointipalveluja tarpeettomaksi. Kehitettävää epäilemättä olisi yhteisöllisyyden tunteen ja auttamisen kulttuurin parantamiseksi valtakunnallisella tasolla.

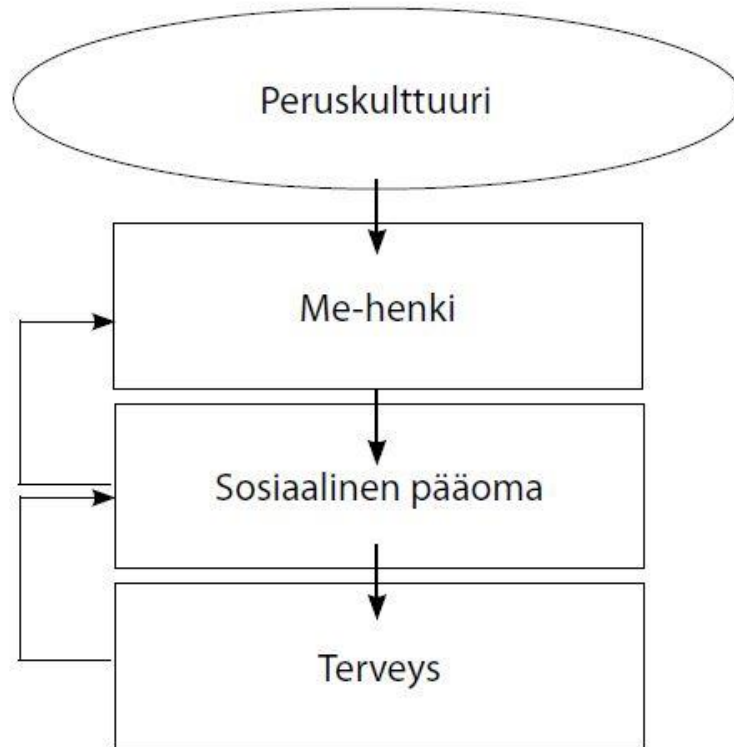
#### **4.4 Sosiaalinen pääoma, hyvinvointi ja terveys**

Sosiaalista pääomaa, eli yhteisöllisyyttä, edustavat monenlaiset suhteet ja yhteydet yksilön elämässä. Usein yhteisöllisyys mielletään liittyvän vapaaehtoistyöhön ja yhdistystoimintaan, mutta itse asiassa sen erilaista muotoa edustavat myös taloyhtiön yhteiset askareet, sukujuhlat ja vaikkapa asuntolan huonetoverit. Markku Hyypä on tutkinut yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia, ja niiden keskinäistä suhdetta jo usean vuosikymmenen ajan. Tutkimuksessa lähdettiin tutkimaan, miksi Suomen rannikkoalueen ruotsinkielinen vähemmistö elää suomenkielistä väestöä pidempään. Hän lähti tarkastelemaan väestötietoja, tilastoja ja toteutti laajamittaisia kyselyjä. Hyypä vertaili ruotsinkielisen väestön tietoja Pohjanmaan suomenkieliseen väestöön. (Kts. esim. Hyypä 2002a; 2002b.)

Hyypän (2002a, 60; 2011, 17) tutkimuksista kävi ilmi, että epäluottamus heikentää merkittävästi terveyttä, jopa tai lähes enemmän kuin liikapaino tai tupakointi. Suomen ruotsinkielisellä väestöllä on enemmän sosiaaliseen pääoman sisältyvää keskinäistä luottamusta kuin valtaväestöllä, joka näkyy vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan osallistujien lukumäärässä sekä luotettavien ystävien lukumäärässä. Kansalaisaktiivisuus oli myös yleisempää ruotsinkielisillä kuin suomenkielisillä. Hyypä pääättelee juuri tämän olevan ruotsinkielisten suomalaisten pidemmän iän salaisuus. Putnam (2000) muistuttaa, että yhteiskunta, jonka voisi yleisesti luonnehtia vastavuoroisuuteen nojaavaksi, on tehokkaampi kuin epäluottamuksen ohjaama yhteiskunta (Putnam 2000, 21). Pohjanmaan ruotsinkieliset eivät koe samassa määrin epäluottamusta toisiaan kohtaan kuin saman maantieteellisen alueen suomenkieliset. (Hyypä 2002b, 41–44).

Huomionarvoisena oman tutkimukseni kannalta pidän erityisesti sitä, että suomenruotsalaisten kuoroa harrastavien naisten määrä on kaksinkertainen koko muuhun Suomen väestöön verrattuna. Miesten väliset erot tässä samassa kategoriassa eivät ole niin suuret, mutta silti merkittävät. Naisten yksittäinen hyvää terveyttä edistävä tekijä oli kuorolaulu. (Hyypä 2002b, 41 - 43; 2005,70.) Vapaa-aika ja harrastukset vaikuttavat positiivisesti suomalaisten terveyteen, ja erityisesti luovaa otetta vaativat harrastukset, kuten kuorolaulu, maalaaminen, puutarhatyöt ja käsityöt, ja vuorovaikutuksessa tapahtuvat harrastukset, liitetään hyvään terveyteen. Harrastusten lisäksi vapaa-ajan kansalaistoiminta tuottaa myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Sen sijaan passiivisen vapaa-ajanvieton raportoitiin aiheuttavan hengenvaaraa samassa määrin kuin tupakoinnin. (Hyypä 2005, 54 - 55.)

Kuoro on varsin mallikelpoinen esimerkki aktivoivasta, terveyttä tuottavasta harrastuksesta ja yhteisöllisyydestä. Laulaminen yhdessä tuottaa yhteisöllisyyden tunnetta, ja koska kuorolaiset tekevät töitä saman tavoitteen eteen, syntyy myös me -henkeä. Peruskulttuuri, joka sisältää yhteisön jäsenyyteen tarvittavat tiedot, kuten uskomukset, tavat ja lait, periytyy sukupolvelta toiselle varhaislapsuudessa tapahtuvana omaksumisena. Yksilö ja yhteisön jäsen omaksuu yhteisön maailmankuvan, tunnesuhteensa ja tavan elää yhdessä yhteisön muiden ihmisten kanssa. Peruskulttuuri suosii me-henkeä, joka on sosiaalisen pääoman edellytys. Sosiaalinen pääoma liittyy edelleen terveyteen. (Hyypä 2008, 531–532.)



Kuvio 1: Sosiaalisen pääoman ja terveyden suhteiden teoria. Paksut nuolet viittaavat päävaikutukseen, ja ohuet nuolet väistyvään vaikutukseen (Hyypä 2011, 15).

Yksi mahdollisista selityksistä tai väitteistä sille, miten sosiaalinen pääoma muuttuu hyvinvoinniksi, liittyy sosiaalisten aivojen käsitteeseen. Merkittävässä roolissa sosiaalistumisen kanssa on äidin ja vastasyntyneen keskinäinen kiintymyssuhde. Lisäksi nuorena omaksuttu yhteisöllinen ja aktiivinen harrastamisenpalo säilyy läpi elämän. Sosiaalisiksi aivoiksi kutsutaan otsalohkon, pääläenlohkon ja limbisen järjestelmän muodostavaa kokonaisuutta. Nämä sosiaaliseen oppimiseen erikoistuneet aivoalueet kehittyvät ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, ja sekä sosiaalinen, kognitiivinen että emotionaalinen toiminta perustuu tälle prosessille. (Hyypä 2011, 15 - 17). Osallistuva, harrastava ja yhteisöllinen ihminen kehittää näitä aivoalueita myös vanhemmalla iällä.

## **5 TUTKIMUSASETELMA**

### **5.1 Tutkimuskysymykset**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia käsityksiä ikäihmisillä on kuorolaulun vaikutuksesta hyvinvointiin. Lisäksi pyrittiin saamaan tietoa harrastamisen syistä. Aikaisemmat tutkimukset viittaavat siihen, että musiikilla on myönteinen vaikutus vanhuksiin, joten halusin selvittää, mitkä yksittäiset tekijät vaikuttavat hyvinvointiin, ja näkyvätkö vaikutukset fyysisessä, psyykkisessä vai sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Omat ennakko-oletukseni on, että kuorolaulussa on hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavia elementtejä. Pohjaan tämän oletuksen aikaisemmille tutkimuksille, joita käsittelen luvussa 2.

### **5.2 Tutkimusmenetelmät**

Tässä tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusotetta. Laadullisen, eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohta on moninaiseksi ymmärretyn todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Aiheeni liittyy vahvasti ilmiöön, jota on tutkittu määrällisin menetelmin, mutta josta ei ole aiempaa syvällistä ja yksityiskohtaista tietoa. Tuntui luonnolliselta lähteä tutkimaan aihetta laadullisin menetelmin.

Tilastolliseen tutkimukseen verrattuna tutkijan asema on laadullisessa tutkimuksessa hyvin keskeinen: Tutkijalla on mahdollisuus joustavaan suunnitteluun ja toteutukseen tutkimuksen suhteen, laadulliseen tutkimukseen liittyy tiettyä vapautta. Samalla tutkija on irrottamaton osa tutkimusta, ja väistämättä vaikuttaa tutkimukseen omalla persoonallaan. Erityisen tärkeää tutkijalle on tiedostaa oma roolinsa, ja pohtia omaa vaikutustaan jokaisessa vaiheessa työtä tehdessä. (Eskola & Suoranta 2005, 20.)

### 5.3 Teemahaastattelu

Tässä työssä tutkittiin kuorolaulun vaikutusta hyvinvointiin. Päätin lähestyä teemaa ihmisten omien kokeuksien kautta, eli keskittyä subjektiiviseen hyvinvoinnin kokemiseen. Hyvinvointi ja oman hyvinvoinnin kokeminen ovat vaikeasti tutkittavissa, ja koska erilaiset ulkoiset mittarit eivät ulotu ihmisten omaan kokemusmaailmaan, arvioin parhaaksi lähestymistavaksi teemahaastattelun.

Teemahaastattelulle tyypillistä on tarkan kysymysrunгон sijaan teema-alueet, jotka ovat joka haastattelussa samat, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys vaihtelevat. Tämä luo haastattelijalle koko haastattelun ajaksi mahdollisuuden tarttua seikkoihin, jotka nousevat haastateltavan puheesta esiin, ja jotka haastateltava kokee merkityksellisiksi tutkimuksen kannalta. Haastattelutilanteessa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa, haastateltava on aktiivinen ja luo itse merkityksiä. Haastattelu voidaan ajatella enemmän keskusteluna, joka kylläkin alkaa haastattelijan aloitteesta ja hänen täytyy myös ylläpitää sitä. Vuorovaikutuksen kautta on mahdollista myös ymmärtää vastausten taustalla olevia motiiveja, ja arvioida validiutta haastateltavan observoinnilla. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34 -36, 48; Eskola & Suoranta 2005, 85.)

Hirsjärvi ja Hurme (2000, 72) painottavat esihaastattelujen merkitystä osana teemahaastattelua: Esihaastattelujen avulla saadaan selville haastattelujen keskimääräinen pituus, ja haastattelija voi hioa sanavalintojaan, ja saada alustavan kuvan kohdejoukon kokemuksista. Esihaastattelut valmentavat itse haastatteluihin, sillä vain harva kykenee aloittamaan haastattelut suoralta kädeltä, juuri sopivalla kysymyksenasettelulla. Erityisesti, jos tutkittava joukko poikkeaa tutkijan omasta maailmasta, ovat esihaastattelut suositeltavia. Lumme-Sandt (2005, 125 - 127) tuo esiin seikkoja, jotka tulee ottaa huomioon vanhoja ihmisiä haastateltaessa. Hän muistuttaa, että vanhoja ihmisiä ei voi pitää iän perusteella homogeenisena ryhmänä, iän kokeminen voi olla hyvin subjektiivinen asia. Tämän takia haastattelijan on syytä olla herkkätunteinen haastateltavien iän suhteen. Haastattelijan on tärkeää myös miettiä etukäteen mitä sanoja käyttää kuvaamaan vanhaa ihmistä, sillä esimerkiksi vanha -sana voi olla edellä mainituista syistä joillekin loukkaava.

Kävin läpi haastattelurungon maisteriseminaari -kurssilaisten kanssa seminaaritapaamisessa, ja erikseen vielä työni ohjaajan kanssa, mutta varsinaisia esihaastatteluja en tehnyt. Vaikka haastateltavien ja itseni välillä oli useita vuosikymmeniä, en kokenut tilanteita millään tavalla vaikeiksi tai sanojen valintaa haasteelliseksi. Olen ollut läpi elämäni tekemisissä ikäihmisten kanssa, ja keskustelu haastateltavien kanssa sujui luontevasti ja normaalilla kunnioittavalla tyyllilläni. Päädyin käyttämään sanoja ikäänäytynyt ja ikäihminen. Useat haastateltavat sanoivat itseään senioriksi, joten joissakin haastatteluissa omaksuin tämän käytännön. Vaihtelin sanojen käyttöä haastattelun tunnelman ja oman intuition mukaan.

Haastattelun käyttäminen tiedonkeruumenetelmänä sisältää monia haasteita. Haastattelun runko tulee valmistella huolella, ja aiheen täytyy olla läpikotaisin tuttu haastattelijalle. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 35) huomauttavatkin, että haastatteluun liittyy etujen lisäksi myös selkeitä haittoja. Haastattelijalta vaaditaan taitoa ja kokemusta, ja haastattelu sekä siihen liittyvät muut prosessit, kuten aineiston litterointi ja analysointi, vie paljon aikaa. Haastateltavasta ja haastattelijasta katsotaan aiheutuvan myös virheitä, kuten haastateltavan taipumus vastata haastattelijaa miellyttävällä tavalla. Omalla kohdallani tuli vastaan edellä mainittuja haasteita.

Haastattelujen runko oli seuraava:

- Taustatiedot
  - Nimi ja ikä
- Kuorolaulu
  - Kuinka kauan, minkälaisia kuoroja
- Muut harastukset
- Kuorolaulun syyt ja merkitykset
  - Yhteisöllisyys, ystävyyssuhteet, terveys
- Fyysinen hyvinvointi
  - Tukeeko kuoro fyysistä hyvinvointia?
  - Millaisia fyysisiä harjoitteita/elementtejä kuoharjoituksissa?
- Psykkinen hyvinvointi
  - Mieliala, keskittymiskyky, muisti, tunteiden ilmaiseminen/käsittely
- Sosiaalinen hyvinvointi
  - Yhdessäolo, yhteisöllisyys, tuki ja luottamus



## 5.4 Tutkimuksen toteuttaminen

Haastattelut sijoituivat viikoille 12–15 vuonna 2013. Haastattelujen pituus vaihteli 30 - 75 minuuttiin, ja ne nauhoitettiin Zoom -nimisellä äänitallentimella. Suurin osa haastatteluista tehtiin aamupäivällä, mutta muutama ajoittui alkuiltaan, kuoroharjoitusten yhteyteen. Haastattelut toteutettiin eri paikoissa, haastateltavien toiveiden mukaan: Kaksi haastattelua tein kuoroharjoitusten yhteydessä kirkossa, ja kaksi haastateltavaa tuli musiikin laitoksen kolmannen kerroksen kuunteluhuoneisiin haastateltavaksi. Lisäksi yksi haastateltava valitsi paikaksi kahvilan, ja eräs haastateltava kutsui minut kotiinsa. Koin tärkeäksi, että haastateltavat saavat valita haastattelun toteutuspaikan itse, sillä haastateltavien fyysinen kunto ja mahdolliset liikumiseen liittyvät haasteet eivät olleet minulle tiedossa. Lisäksi ajattelin haastateltavien kevan haastattelun mielekkäämpänä ja turvallisenä tapahtumana, jos he itse saavat vaikuttaa sen puitteisiin. Kaikki haastateltavat halusivat empimättä mukaan tutkimukseen, ja kaikki vaikuttivat aidosti kiinnostuneilta aiheesta. Vanhemmat ihmiset voivat tuntea paikkansa yhteiskunnassa merkityksettömäksi, ja pitävät arvokkaana mahdollisuutta tuoda äänensä kuuluviin (Lumme-Sandt 2005, 128 - 129). Kaikki haastattelupaikat olivat varsin toimivia, ja niissä pystyi rauhassa keskustelemaan ilman taustahälyä.

Yksi tekninen vastoinkäyminen sattui erään haastattelun aikana: Äänitallentimen muistikortti tuli täyteen kesken haastattelun. Onneksi huomasin asian nopeasti, ja keskeytin haastattelun hetkeksi. En tuntenut tarpeeksi hyvin laitteen käyttöominaisuuksia, sillä en saanut tyhjennettyä laitteen muistia ilman tietokonetta. Jouduimme siirtymään haastattelun loppuunsaattamiseksi musiikin laitoksen tiloihin, jossa pääsin tietokoneelle tekemään tilaa muistikortille. Tilanne oli erittäin harmillinen, ja koin oloni kovin amatöörimäiseksi, koska en ollut tarkistanut äänityslaitetta edellisen haastattelun jäljiltä. Haastateltava sen sijaan suhtautui vastoinkäymiseen hyvin neutraalisti: Hän oli hyvin huumorintajuinen ja rento ihminen, ja itse myös ehdotti haastattelun jatkamista musiikin laitoksen tiloissa. Haastattelu jatkui noin puolentunnin viiveen jälkeen. On mahdollista, että tämä vastoinkäyminen vaikutti uskottavuuteeni haastattelijana tämän haastateltavan kohdalla. Tunnelma pysyi kuitenkin hyvänä, ja haastateltava pysyi virittyneenä aiheeseen, ehkä osittain johtuen yhteisestä, lyhyestä kävelyhetkestä uuteen haastattelupaikkaan. Muistelimme yhdessä, mihin jäimme, ja jatkoimme siitä luontevasti eteen-

päin. Mahdollisesta uskottavuusvajeesta huolimatta arvioin haastateltavan osallistumisen haastatteluun olleen koko ajan yhtä aktiivinen. Kevyen luonnollisen humoristinen ja pahoitteleva suhtautumiseni tilanteeseen pelasti mielestäni loppuhaastattelun.

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 68 - 69) mukaan selkeys puheessa ja kysymyksenasettelussa, sekä herkkyys käyttäytymisvihjeille ovat vaatimuksia, jotka haastattelijan tulee pystyä täyttämään. Luulen näiden vaatimusten jääneen täyttymättä ensimmäisen haastattelun kohdalla, mutta seuraavien kohdalla koen onnistuneeni huomattavasti paremmin. Muita haastattelijalta vaadittuja ominaisuuksia ovat muun muassa psyykkinen kestävyys, luottamusta herättävä, sosiaalisesti sopeutuva, avoin ja aihepiirin tunteva. Näiden vaatimusten suhteen koen onnistuneeni.

Vaikka olin harjoitellut haastattelua aineistonkeruutarkoituksessa aikaisemmin kandidaatin-tutkielmassani, ensimmäinen haastattelu tämän työn parissa oli melkoisen epävarma osaltani. Haastateltava henkilö oli selvästi jännittynyt tilanteesta, ja vaikka alussa jutustelimme hyvin vapaamuotoisesti ja haastateltava oli kiinnostunut aiheesta, hän oli melko passiivinen koko haastattelun ajan. Pohdin jälkeenpäin, olinko kertonut haastattelun kulusta tarpeeksi selvästi, ja minkälainen on minun käsitys haastattelusta verrattuna haastateltavan käsitykseen. Oletan, että itse ajattelin haastattelun metodikirjallisuutta luettuani enemmän keskusteluna, jossa en kuitenkaan itse varsinaisesti keskustele, vaan vien haastattelua eteenpäin, kun taas haastateltavan oletukset haastattelusta saattoivat olla hyvinkin erilaiset. Hän vastasi kyllä kysymyksiini, mutta hänen vastauksensa olivat melko suppeita, eikä hän lähtenyt varsinaisesti pohtimaan omakohtaisia kokemuksiaan. Havaitsin myös, että hän pyrki aluksi miellyttämään minua vastauksillaan. Jouduin näin ollen turvautumaan tukikysymyksiini paljon, ja kysymään varmentavia kysymyksiä. Haastattelun loppua kohden haastateltava alkoi ehkä luottamaan minuun enemmän, tai jostain toisesta syystä uskaltautui puhumaan vapaammin, ja pohti myös teemoja huomattavasti monipuolisemmin. Tunnelma oli hyvä ja rento koko haastattelun ajan, minulle jäi tunne siitä, että olisin voinut toimia paremmin haastattelutilanteessa.

Hirsjärvi ja Hurme (2000, 95) esittävätkin, että haastattelu, joka etenee teemahaastattelun periaatteita noudattaen, saattaa olla niin uusi ja tuntematon tilanne, että haastateltavalle on ikään kuin opetettava tämän rooli syvällisyyteen pyrkivänä ja pohdiskelevana haastateltavana. Kaikkien seuraavien haastateltavien kohdalla kerroin heti alussa, että tarkoitus on enemmänkin keskustella tietyistä teemoista, ja ohjasin heitä enemmän haastattelun kulkuun liittyen.

Tämä muutos saattoi vaikuttaa seuraavien haastattelujen kulkuun myönteisesti, osittain saattoi olla kyse myös henkilöiden persoonallisuuksista. Loput haastatteluista etenivät varsin luontevasti.

## 5.5 Haastateltavat

Tässä työssä halusin selvittää, miten kuorolaulu vaikuttaa ikäihmisten hyvinvointiin. Tämän kysymyksenasettelun takia pidin lähtökohtana sitä, että jokaisen haastateltavan täytyy olla edelleen aktiivinen kuoroharrastaja. Aktiivisella tässä yhteydessä tarkoitan henkilöä, joka on ainakin yhden, säännöllisesti harjoittelevan kuoron jäsen, ja osallistuu myös itse säännöllisesti harjoituksiin. Toinen haastateltavien valintaan liittyvä rajaus liittyy haastateltavien ikään. Koska ikäihminen ja vanhus -käsitteet voivat olla vaikeasti määriteltävissä, tai ainakin ne voi määritellä varsin monista näkökulmista, ja jokaisella yksilöllä on oma subjektiivinen kokemus omasta iästään, haastateltavien rajaaminen iän mukaan tuntui aluksi vaikealta. Koska olen aikaisemmin jo todennut musiikilla olevan tutkitusti merkitystä hyvinvointiin, voisi tehdä päätelmän, että mitä iäkkäämpi haastateltava, sitä enemmän hänellä on kokemuksia tästä ilmiöstä. Päätin loppujen lopuksi etsiä mahdollisimman pitkäikäisiä kuoroharrastajia, ja asetin ikäraajaksi 80 vuotta.

Laadullista tutkimusta tehdessä ei pyritä tulosten yleistettävyyteen, vaan halutaan saada tarkempaa, syvällistä tietoa ilmiöistä. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 58) toteavat, että haastateltavia tulisi olla niin monta, että tarvittu tieto tulee hankittua. Haastateltavien määrä on täysin riippuvainen tutkimuksen tarkoituksesta. Koska en voinut ennalta tietää seikkoja, joita haastateltavat nostavat esiin haastatteluissa, koin parhaaksi valita haastateltavien määräksi kuusi. Päätin kuitenkin sopia ensin neljä haastattelua, ja mikäli nämä haastateltavat nostavat esiin paljon uusia, toisistaan eriäviä teemoja, voisin sopia kaksi haastattelua lisää. Tällainen joustavuus tutkimuksen kaikissa vaiheissa on tyypillistä laadulliselle tutkimukselle (Hirsjärvi & Hurme 2000, 59). Neljän haastattelun jälkeen päätin ottaa tutkimukseen vielä kaksi osallistujaa.

Haastateltavia tutkimuksessa oli yhteensä kuusi, kolme miestä ja kolme naista. Haastateltavat olivat kaikki Jyväskyläläisiä, ja iältään he olivat 81 - 87 – vuotiaita. Haastateltavat valittiin Jyväskyläläisten seniorikuorojen kuoronjohtajien suositusten perusteella. Kaikki haastateltavat ovat harrastaneet kuoroa useita kymmeniä vuosia, usein jo nuoruudesta lähtien.

Jotta haastateltavat pysyisivät anonyyminä, olen muuttanut heidän nimensä sekä kuorojen nimet. Kuoroista käytetään nimiä Karhut, Kellot ja Hopeaketut.

Enni on 85-vuotias kuorolaulaja. Hän laulaa eräässä kirkkokuorossa, ja on laulanut kuorossa yhteensä 37 vuotta, kaikki ovat olleet sekakuoroja. Kuoro on ollut Ennille tärkein harrastus läpi elämän, kuitenkin hän on myös soittanut kanteletta kanteleryhmässä. Huonontuneen kuntosuoraksi hänellä ei kuoron lisäksi ole muita harrastuksia tällä hetkellä, kuoroharjoituksissa hän käy viikoittain.

Kielo on 82-vuotias kuoroharrastaja. Hän on laulanut nuorena tyttökuorossa, ja aikuisiällä sekakuoroissa. Muutamia väli vuosia hänellä on aikuisiällä ollut kuorolaulussa, tällä hetkellä hän laulaa eräässä kirkkokuorossa. Kielo on tehnyt aikaisemmin vapaaehtoistyötä, harrastanut liikuntaa, ja osallistunut teatteritoimintaan, nykyään hän viikoittaisten kuoroharjoitusten lisäksi tapaa säännöllisesti tuttaviaan ja ystäviään entisistä harrastuspiireistä.

Kanerva on 83-vuotias naiskuorolaulaja. Hän liittyi vuonna 1961 naiskuoro Kelloihin, ja lauloi kuorossa yhtäjaksoisesti alkuvuoteen 2013 saakka. Tällä hetkellä hän laulaa kahdessa kuorossa, seniorikuorossa ja valtakunnallisessa naiskuorossa. Seniorikuoro harjoittelee lähes joka viikko ja naiskuoron harjoitukset ovat noin kolme kertaa vuodessa. Kanerva on kuoron ohella harrastanut liikuntaa koko elämänsä ajan, ja hän liikkuu edelleenkin monipuolisesti. Aikaisemmin elämässään hän on tehnyt myös vapaaehtoistyötä, nykyään hän käy ikääntyvien yliopiston kursseilla, ja toimii tutorina palvelutalojen asukkaille tietokoneiden käytön opetuksessa.

Marko on 81-vuotias pitkän linjan mieskuorolaulaja. Hän on laulanut 1940 -luvun puolivälistä yhtäjaksoisesti, ensin koulun kuorossa, kvarteteissa ja sittemmin mieskuoro Karhuissa. Nykyään hän laulaa Hopeaketut kuorossa, jonka harjoitukset ovat kerran kuukaudessa. Myös liikunta on ollut Markolle elämänmittainen harrastus, joka jatkuu edelleen monien lajien muodossa. Hän on myös toiminut aikaisemmin kuoron vastuutehtävissä.

Tero on 82 -vuotias kuorolaulaja, jolla kuorolaulu on ollut osa elämää 17-vuotiaasta lähtien. Hän on ollut useassa eri kuorossa nuoruudessaan, ja Jyväskylään muuttaessaan hän liittyi mieskuoro Karhuihin. Muutamia väli vuosia laulamissa on ollut matkustelun takia. Tällä hetkellä hän laulaa Hopeaketuissa. Matkustaminen on ollut Terolle merkittävin harrastus kuoro-

rolaulun lisäksi, ja hän matkustaakin edelleen, jos olosuhteet vain sallivat. Aikaisemmin hän on ollut järjestötoiminnassa mukana. Liikunta on myös ollut aina mukana hänen elämässään.

Veeti on 87 -vuotias, mieskuorolaulun nimeen vannova kuoroaktiivi. Hän on harrastanut kuorolaulua yhtäjaksoisesti vuodesta 1956, suurimman osan tuosta ajasta mieskuoro Karhuissa. Hän laulaa nykyhetkellä Hopeaketuissa. Hän on harrastanut liikuntaa nuoruudesta saakka, ja harrastaa liikkuu nykyäänkin muutamien lajien muodossa. Hän on aikaisemmin ollut myös erilaisissa luottamustehtävissä.

## 5.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa termit reliabiliteetti ja validiteetti ovat keskeisessä roolissa. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen mittaustulosten toistettavuutta, eli samantyyppisillä mittaustavoilla tulisi saada yhteneviä tuloksia samaan ilmiöön liittyen, mikäli tutkimuksen reliabiliteetti on hyvä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 186.) Validiteetti – käsite voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, eli sitä, ovatko tutkimuksen teoreettis-filosofiset lähtökohdat, käsitteistö ja menetelmien valinta loogisessa suhteessa keskenään. Sisäinen validiteetti on näin ollen tutkimuksen tekijän oman tieteenalan hallinnan indikaattori. Ulkoinen validiteetti viittaa puolestaan tutkijan tulkintojen ja johtopäätösten, ja aineiston välisen suhteen pätevyyteen. (Eskola & Suoranta 2008, 213.)

*Johdatus laadulliseen tutkimukseen* – kirjassa (Eskola & Suoranta 2008, 208 - 233) epäillään perinteisen reliabiliteetin ja validiteetin käyttökelpoisuutta laadullisen tutkimuksen luotettavuuden mittareina. Koska tutkija on irrottamattomasti osa tutkimusta, ja vaikuttaa tutkimukseen omalla persoonallaan ja tulkinnoillaan, luotettavuuden kriteerin voidaan ajatella olevan tutkija itse, ja koko tutkimusprosessi. Laadullista tutkimusta toteuttaessa tutkija joutuu koko ajan pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja niiden luotettavuutta; luotettavuuden arviointi on laadullisessa tutkimuksessa läsnä koko tutkimusprosessin ajan.

Hirsjärvi & Hurme (2000, 188 - 190) muistuttavat, että perinteisten reliabiliteetin ja validiteetin määritelmien ja käsityksien hylkääminen ei voi johtaa tutkimuksen toteuttamiseen ilman minkäänlaisia sääntöjä. Tutkimuksen täytyy jokapaikassaan pyrkiä paljastamaan tutkittavien

käsityksiä ja heidän maailmankuvaansa parhaalla mahdollisella tavalla ja tarkkuudella. Tietoisuus siitä, että tutkija vaikuttaa tutkimukseen koko tutkimuksen ajan, on ensisijaisen tärkeää. Koko tutkimus pohjautuu tutkijan tulkintoihin, jonka vuoksi koko prosessin tarkka raportointi ja perusteleminen ovat merkittävässä roolissa luotettavuutta rakennettaessa. Reliaabelius kvalitatiivisessa tutkimuksessa koskee näin ollen tutkijan toimintaa, eli sitä, onko tutkijan analyysi aineiston ja materiaalin pohjalta luotettava.

Tässä tutkimuksessa olen kiinnittänyt erityistä huomiota kaikkien vaiheiden ja työn etenemisen mahdollisimman tarkkaan raportointiin. Haastattelu aineistonkeruumuotona myös mahdollistaa sen, että vuorovaikutustilanteessa pystyy havainnoimaan haastateltavan ymmärrystä teemoista ja kysymyksistä, ja tarvittaessa puuttumaan tilanteisiin, joissa tutkijan ja haastateltavan ymmärrys asiasta olisi eriävä (Hirsjärvi ym. 2009, 232 - 233). Olen koko tutkimusprosessin ajan ollut tietoinen omista ennako-oletuksistani tulosten suhteen, ja lähestynyt haastateltavia mahdollisimman neutraalilla tavalla. Välillä kuitenkin haastatteluja litteroidessani päädyin pohtimaan äänensävyäni tai kysymyksenasettelua. Tämä lienee osoitus oman toiminnan väistämättömästä vaikutuksesta tutkimukseen. Luvussa 5.4 olen kuvannut haastattelutilanteita tarkemmin.

Tämä tutkimusprosessi on sijoittunut useammalle vuodelle, ja on sisältänyt jatkuvaa pohdintaa valintojen suhteen. Tarkan ja rehellisen raportoinnin ja oman roolin tiedostamisen myötä uskon tutkimukseni täyttävän hyvän tutkimuksen kriteerit uskottavuudessa ja luotettavuudessa.

## 6 TULOKSET

Tämän tutkimuksen merkittävin tulos on se, että ikäihmiset kokevat kuorolaulun vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiin. Musiikki vaikuttaa hyvinvointiin kaikilla kolmella tutkimuskysymyksessä muotoilemilla tasoilla, eli fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Tuloksien jakaminen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin oli hieman haasteellista, sillä monet haastateltavien ajatukset ja kokemukset liittyivät useampaan hyvinvoinnin ulottuvuuteen. Tämä ei ole toisaalta yllättävää, sillä tässäkin työssä totesin aiemmin, että fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi liittyvät toisiinsa hyvin vahvasti. Kanerva esitti näkemyksensä kuoron hyödyllisyydestä yleisellä tasolla aivan haastattelunsa alussa:

”...Tällanen esimerkkiajatus on aina ollu mielessä, että kun minä oon kokenu sen pitkältä taipaleelta miten hyödyllistä on olla kuorossa mukana, aktiivisesti, eikä vaan seista pöjöttää siellä tai yleensä musiikkia kuunnella vain tuolissa, niin tuota...että toisetkin, jotka arkailevat, että” en minä ku minä oon niin vanha, en minä osaa, en minoo laulanu ku sitten koulussa”, niin voi tulla mukaan, ja että niin sitä positiivista puolta tästä harrastuksesta niin yrittäny pitää yllä.” (Kanerva)

### 6.1 Vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Kaikki haastateltavat kertoivat kuoroharjoituksen alkavan äänenavauksella. Kaikki totesivat myös laulavansa harjoituksissa ainakin osan ajasta seisaaltaan. Enni, Kielo ja Kanerva kertoivat harjoituksiin lisäksi kuuluvan erilaisia, joskin lyhyitä venyttelyjä ja fyysisiä harjoitteita. Näitä kuitenkin koettiin olevan melko vähän. Fyysiset harjoitteet, ja venyttelyt olivat naisten mielestä erityisen tärkeitä, laulamiseen valmistavia ja ilman niitä äänen kerrottiin toimivan huonommin. Kanerva kertoi harjoitteita olevan enemmän laululeireillä. Kaikki miehet totesivat, ettei kuoroharjoituksissa ole juurikaan fyysisiä harjoitteita. Veeti totesi, että fyysinen puoli elämässä on hankittava muilla keinoilla. Miehet kertoivat viettäneensä tahoillaan liikunnallisesti aktiivista elämää.

Nämä haastateltavien kokemukset ja kuvailut fyysisestä toimintakyvystään vahvistuvat keskimääräiseen valtaväestöön väestötietoja tarkasteltaessa. Vuorinen (1997, 281) ja Ruoppila (2002, 135) huomauttavat, että naiset elävät keskimäärin seitsemän vuotta pidempään kuin

miehet, ja näin ollen naiset leskeytyvät useammin kuin miehet. Naisten fyysinen toimintakyky heikkenee selvästi miehiä nopeammin 75 ikävuodesta alkaen. Miehet, jotka yltävät korkeaan ikään, ovat osa varsin valikoitunutta joukkoa. Vain hyväkuntoisimmat ja terveellisimmän elämänsä viettäneet elävät 80 -vuotiaiksi ja sitä vanhemmaksi. Aktiivinen elämäntyyli ylläpitää kognitiivista ja fyysistä toimintakykyä. Iäkkäiden miesten fyysinen toimintakyky on yleensä näin ollen parempi kuin vastaavan ikäisillä naisilla.

Ennille kuoro oli ainut viikottainen harrastus ja meno. Hän kertoi kävelevänsä matkat kuoroon ja takaisin, vaikka kilometrin mittainen matka vaatii paljon, ja hän joutuu lepäämään muutaman kerran matkalla. Kielo puolestaan liikkui kauppareissuja kuoromatkojen lisäksi, mutta koki kuoron tärkeäksi syyksi lähteä liikkeelle ja pysyä kunnossa. Hän arveli fyysisen hyvinvoinnin saavan tukea kävelymatkoista kuoroharjoituksiin. Myös Tero koki kuorolaulun vaativan viitseliäisyyttä, ja piti tätä myös tärkeänä kunnan ylläpitäjänä.

HAASTATTELIJA: Osaatko sanoa, että onko kuoron myötä, kun käyt täällä, sanoit että kävelet tänne, niin auttaako se semmosta fyysisen kunnan ylläpitämistä?

KIELO: Ehkä siinä pakostikin tulee, kun lähtee liikkeelle, ja tulee lähdettyä, ku on jotain harrastusta, ettei jää sinne kotiin istumaan vaan sohvan nurkkaan, ja torkkua siinä sitten noin, et ...kyllähän mä tietysti tykkään lukea kanssa, ettei sen puoleen, mutta kyllä se varmasti auttaa semmosee, ettei aina vaan istu kotona.

”Siinä pitää kuitenkin sentään, kun vanhemmiten ollaan, niin sentään vähän viitsiä. Viitsiminen on tärkeä. Tietysti helpompi on maata selällään sohvalla, eiks vaa. Niin silloin se muutenkin kantaa sitten eteenpäin, että tuota sä vielä pystyt käveleen ja sä pystyt hoitamaan kaikki asiat, kukaan ei tartte tulla hoitamaan minun asioita, mä hoidan ne kyllä ite.” (Tero)

Nämä kokemukset ovat oiva esimerkki siitä, miten sosiaaliset kontaktit ja sosiaalinen toiminta harrastuksen myötä tukevat sosiaalisen toimintakyvyn lisäksi myös fyysistä toimintakykyä. Useilla haastateltavilla ei ollut juuri muita harrastuksia, mikä saisi liikkeelle, ja Enni ei huonontuneen kuntonsa vuoksi liikkunut juuri muualla. Eloranta & Punkanen (2008, 10) muistuttavat, että fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat kiinteässä vuorovaikutussuhteessa, jolloin esimerkiksi itsenäinen ulkoilu, tässä tapauksessa olkoon se kuorotreeneihin käveleminen, vaatii fyysistä toimintakykyisyyttä, ja samalla se auttaa psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämistä. Näin ollen kuoroharjoituksilla on laaja-alaisesti hyvinvointia luova funktio. Lisäksi liikunnalla on tunnetusti myönteisiä terveysvaikutuksia kaikenikäisille ihmisille.



Enni, Kanerva ja Kielo olivat huomanneet kivuntuntemusten häviävän kuoroharjoitusten myötä. Kanerva oli lisäksi huomannut negatiivisia muutoksia kunnossaan jäätyään pois naiskuoro Kelloista, ja myöhemmin hän totesi säännöllisyyden olevan erittäin tärkeä asia kuorolaulusta puhuttaessa.

ENNI: No sitä kipua nyt on jatkuvasti...eihän se lopu. Mutta kun tulee ihmisten ilimoille, ni ei sitä sitten sitä kipuakkaan tunne.

HAASTATTELIJA: Niin että se kipu häviää?

ENNI: Sekin häviää. Se on semmosta, en tiää mitä se on, ee se kyllä tekosyy oo, mutta kyllä mulla särkyvä on ihan vaikka kuinka paljon aena, ja siitä vuodesta 1975 lähtien oon särkylääkkeitä syöny. Mutta sitten ku mä oon ihmisten kanssa, nii ee mulla oo mittään kipuja.

KANERVA: Ei sitä kerkiä sairastelemaan, eikä ainakaan niinku potemaan, niin niitä jos jotakin remppaa on, niin se ei tule mieleen, kun on nämä muut asiat tärkeitä. Kyllä minä oon huomannu nyt, että kun mä oon helmikuulla jääny pois, ni mä oon paljo huonommassa kunnossa kun...tästä täkäläisestä, näistä Kelloista kun oon jääny pois, että se ol niin semmonen kiinteä juttu, ja semmonen, että niin...aina ne viikottaiset lähöt ja... ja laululeirit, ja muuta sen päivästä, niin se...niillä ol niin tanakka se ote minusta.

HAASTATTELIJA: Eli olet ihan omalla kohalla kokenu, että se Kelloissa oleminen ylläpiti sinun kuntoa.

KANERVA: Kyllä, joo...ja sitten se niin, että ei enää tapaa niitä ihmisiä, jotka siellä ol.

Ennin ja Kielon kokemukset kivun häviämisestä kuorotreenien aikana viittaavat sosiaalisten suhteiden ja verkoston tärkeyteen. En tiedä, hävisikö heidän kivuntuntemuksensa todella, vai oliko mielekäs toiminta niin voimauttavaa, että kipuun ei enää kiinnittänyt huomiota. Saattaa olla, että kipu todella lievittyi kuoroharjoituksissa. Musiikkiharrastuksen on todettu olevan monimerkityksellinen harrastajalle, harrastaminen voi muun muassa merkitä toipumista ja elpymistä (Ruoppila 2004, 499).

Useissa haastatteluissa mainittiin kokemus kuorosta eräänlaisena perheenä. Enni, Kielo ja Kanerva ovat yksineläjiä, ja varsinkin he puhuivat kuoron yhteisöllisyydestä ja sen tärkeydestä. Enni totesi kuorolaisten olevan yhtä suurta perhettä, jossa toisia autetaan, ja hän oli myös itse saanut tukea ollessaan huonokuntoisena kuoroesityksessä.

ENNI: Kerran minulla olj selekä niin kippee, ku mulla selän takia jäinki eläkkeelle sillon -75, ja sitten myö oltiin sitä kantaattia laulamassa ja mä en meenannu jaksaa millään. Kahen kepin kanssa, vasta oel polovi leekattu, ja mä olin niin huonossa kunnossa. Kaverit sano, että kyllä sä jaksat, hyö tukkee ja pannaan tuoli sulle että siten...ja minä en varmana istu tuolilla, minä seeson ku muuttii...ja ne naeset sillai kuule nästisti pönkittivät minua etteevät ihmiset huomannu, ja tuota tukivat kaekella laella .”

HAASTATTELIJA: Eli kuorolaiset tukevat toisiaan?

ENNI: Niin tottakai, myöhän ollaan yhtä porukkaa...perhettä. Ja niihän myö laulettiin ja minä pystyin olemaan siinä.

Puhuessamme kuorolaulun fyysisestä puolesta Marko korosti oikeanlaisen äänenkäytön tärkeyttä, ja kertoi itse oppineensa oikean hengitystekniikan kuorossa. Kanerva koki kuorolaulun toimineen pelastavasti omalla kohdallaan. Hän sairastaa keuhkohtaumaa, ja arveli hengitysharjoitusten ja viikottaisten treenien pidentäneen hänen elinikäänsä jo tähän mennessä.

HAASTATTELIJA: Onko Kelloissa laulaminen vaikuttanut sun fyysiseen hyvinvointiin, se että sä oot niin pitkään kuorossa laulanu?

KANERVA: Kyllä on...ja tuota minulla on tuo keuhkohtauma, niin kyllä minä olisin tukehtumiseen kuollu jo, niin kun se on se minun kuoleman odote, niin ellen minä olis laulanu. Ja kyllä toisetkin sitä sanoo...kyllä kun joutuu viikottain niin harjoittelemaan...tätä keuhkojen käyttöä, niin se...minoon lääkärillekin sanonu niin, että se on yks tuo...terapiakonsti, et määrää kuoroo...laulamaan, ja oikein tuota niin, että ei vaan että trallallaa, vaan että...se tosiaan tuloo, että pallean käyttö, ja näin niin olis jotenkin kasassa.

HAASTATTELIJA: Aivan, sun kohalla se on...ihan pitkittänyt...?

KANERVA: Kyllä joo, pitkittänyt elämää.

Keuhkojen ja hengitysteiden toiminnassa tapahtuu heikentymistä vanhetessa, vaikka iäkkäällä ei olisikaan mitään sairauksia taustalla vaikuttamassa. Keuhkorakkuloiden pinta-ala vähenee, jolloin kaasunvaihto heikkenee. Myös rintakehä muuttuu jäykemmäksi, ja sidekudosmuutokset aiheuttavat keuhkoputkien läpimitan pienenemisen. Näiden rakenteellisten muutosten lisäksi fyysinen aktiivisuus on usein vähäistä. Näiden tekijöiden yhteisvaikutus aiheuttaa keuhkotoiminnan heikkenemistä iän myötä. (Eloranta & Punkanen 2008, 12.) Kanervalla oli todettu keuhkohtauma, ja hänen oli tullut liikuttua suhteellisen vähän viime aikoina. Hänen omat havaintonsa kuorolaulun ja hengitysharjoitusten auttavasta vaikutuksesta ovat mielestäni varsin selkeitä esimerkkejä kuorolaulun monipuolisista terveydenedistämisen mahdollisuuksista.

## 6.2 Vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Haastatteluissa nousi esiin useita kertoja kuorolaulun positiivinen vaikutus mielialaan. Erityisesti Enni ja Marko kertoivat haastatteluissa kuorolaulun olevan heille henkisellä tasolla tär-

keä. Kaikki haastateltavat Markoa lukuun ottamatta kertoivat kuoroon lähtemisen olevan ajoittain vaikeaa. Kuoron jälkeen olo on kuitenkin virkistynyt.

”Ja huomaanhan minä ite, että vaikee on aina monta kertaa lähtee, en millään viihtis lähtee. Sitten kun tulee lähettyä ja mänen kottiin aiku olj ihana taas. Se on ihana asia, ja kun mulla on musiikki aina ollu kaikki kaikessa.” (Enni)

KIELO: Kyllä oon huomannu senkin, että jos on ollu joku semmonen, että voi voi kun taas pitää lähtee tässä näin, mutta sitten kun tulee niin on kauheen hyvä mieli kun on lähtenyt.

HAASTATTELIJA: Kestääkö se tunne sitten kuoron jälkeenkin vai?

KIELO: Joo sillon nimeomaan saattaa olla, että ku kotiin menee, ja sillä tavalla, että no oli kiva kyllä, kun taas lähin, sitte oli taas niinku virkistyny.

KANERVA: Monet sanoo, että kun on päivän työstä väsynyt, ja että nyt ei enää jaksa yhtään mitään, mutta kun lähtöö vaan, pakottaa ihtesä lähtemään sinne kuoroharjoituksiin, niin sitä tuloo paljo virkeempänä sieltä takasi. Sitten taas niinku kotitöitäkin vielä keksii, ja pystyy tekemään, ja se on miehillä ja naisilla sama.

HAASTATTELIJA: Eli se virkistää?

KANERVA: Kyllä.

HAASTATTELIJA: Onko se nimenomaan sinun kohalla myös tehny näin?

KANERVA: Kyllähän se, kyllä.

”Jos tuntuu hankalalta lähteä...ehkä väkinäiseltäkin, mutta sen yli kun pääsee, niin se kyllä sitten vapauttaa. Siellä purkaa sitten...unohtaa.” (Veeti)

Kuoroharjoituksen virkistävä vaikutus lienee monen tekijän yhteissumma. Naisille kuoro on yksi ainoista syistä lähteä liikkeelle kotoa, liikunta yksinään voi vaikuttaa virkistävästi. Tämän lisäksi kuorossa tapaa muista kuorolaisia, eli sosiaaliset sidokset vahvistuvat. Mielekäs, pitkäaikainen harrastus tuo virkistystä arkeen.

Virkistävän ominaisuuden lisäksi kuoron todettiin vaikuttavan oman iän kokemiseen, ja mielialan kerrottiin paranevan kuoroharjoitusten myötä.

TERO: Endorfiini on semmonen sana, että se on hyvä muistaa. Se kuulemma lisää sitten tän hyväolontunnetta, minkä sä saat tuolla. Semmonen mukava tunne, eihän sitä tartte olla riehakas eikä koko ajan nauraa, mutta periaatteessa muuten, että sä oot viihtyny siellä, sulla on hyvä mieli kun sä lähet pois.

HAASTATTELIJA: Onko sinulla näin?

TERO: No yleensä on...yleensä tuota sieltä lähtee tavallaan niinku jotakin saaneena ulos, niinku virkistyneenä tavallaan vaikka ainahan se on illalla tää homma.--- Että sitten se tietysti kantaa eteenpäin ja kun nyt viiskym-

mentä vuotta tämmöistä niin täytyy sanoa, että jollakin tavalla se on vaikuttanu siihen elämiseen ja omaan itseensä. Että ei oo tuntenu itseään niin iäkkääksi kuin mitä pitäis tuntea.

”Eihän sitä kuorossa semmosia ennää tiä olevankaan.Ei...kyllä ne jää jonnekkii. Ei, eihän sitä semmosia tuua tänne.--- Se ihan automattisesti jää jonnekin. Ja kun tulee tänne, näkkee kavereita ja sitä juttuva sitten on ja kaekkee, silloin se unohtuu.” (Enni)

HAASTATTELIJA: Jos kuoroon tulee, ja on jotenkin huono päivä, niin muuttuuko se jotenkin kuoron aikana?

KIELO: Ei sitä ehkä ajattele siinä, sitä sitten ollaan laulussa mukana, ja sillä tavalla...et ehkä se on semmosta sisäistä paranemista sitten...että niinkun huomaamatta sitten paranee.

Tero arveli kuoron vaikuttavan hänen hyvinvointiinsa, koska harjoituksissa täytyy skarpata ja pysyä mukana. Hän painotti myös aistien tärkeyttä kuorolaulussa ja lisäsi useaan otteeseen huumorin tärkeänä osana harjoituksia.

”...Että siinä pitää sentään pysyä aistit kunnossa. Siinä pitää skarpata itse asiassa, ei sinne voi lähtee ihan nyt niinku noi Ellun kana. Että kyllä mä tästä nyt meen, kuhan meen. Että siinä pitää kuitenkin olla tietysti terävänä ja siinä pitää vielä kuuloa olla tietysti ja lauluäänikin ja kaikki muukin, että se niinku edellyttää, että sun pitää huoltaa itseäs niin kauan kuin haluat olla kuorossa.” (Tero)

Kaikkiin haastatteluihin sisältyi paljon muistelemista. Laulamisesta puhuminen nostatti usealla mieleen erilaisia, varsinkin kuoroon liittyviä muistoja esimerkiksi kuoron ulkomaanmatkoilta. Haastateltavat pohtivat tahoillaan muistelun tärkeää roolia ja merkitystä kuorotoiminnassa. Kanerva kertoi valtakunnallisen naiskuoron olevan antoisaa juuri muistelun takia, naiskuorossa kun on laulajia eri puolilta Suomea, ja suurinta osaa laulajista Kanerva kertoi tavanneensa jo vuosikymmeniä sitten samoilla leireillä ja virallisten naiskuoromerkkien suoritustilanteissa.

Muistelu on tärkeä osa ikääntymistä, se on keino tarkastella elettyä elämää (Hakonen 2003, 130). Kuoro on ollut suuressa roolissa jokaisen haastateltavan elämässä ja monet ikimuistoiset tapahtumat ovat värittäneet kuorolauluvuotia.

Ihmisten ilahduttaminen laulun välityksellä esiintymisissä puhutti haastatteluissa. Ihmisten ilahduttamisen myötä saatiin itse voimaa ja onnistumisenelämyksiä. Kanervalle tärkein syy laulamiseen oli esiintyminen. Myös treenaamisen kerrottiin antavan hyvänolontunnetta.

HAASTATTELIJA: Puhuit esiintymisestä...onko se ollu tärkeätä sinulle, että esiinnyttäen yleisölle?

KANERVA: No veikkosen tähän, sitä vartehan sitä lauletaan. Se on...se, mitä yleisö ottaa, ja sitte loput jää itelle siitä tunteesta, tai siitä...siitä asiasta, ja...niin, ja tunteuksista. Kyllä.

HAASTATTELIJA: Osaatko sanoa mitä se oikeastaan sinulle tuottaa?

KANERVA: No hyvää mieltä nyt ainakin, ja tuota sitä niin, että tässä nyt riiputaan niin kauan hommassa kiinni kun suinkin rahkeet kestää.

"No monta kertaahan kun...varsinkin silloin Karhuissa kun me treenattiin ihan älyttömän vaikeita juttuja, niin...niin...lähti illalla treeneihin, niin aatteli, että voi vitsi, että ei tää nyt niin hääviä oo, mutta sit ku siellä oikeen prässättiin, ja tuota...treenailtiin, ja kun homma rupes sujumaan, ja sujumaan aina vaan paremmin ja paremmin, niin sieltä oli itse asiassa aika mukava tulla kotia, oli...oli tietynlaista hyvinolontunnetta." (Marko)

Kanerva puhui haastattelussaan laajasti laulamisen psykologisista ulottuvuuksista. Hän kertoi treenaamisen ja konserttien toimivan kuin piristeinä, ja mielialan kohottajina. Uuden oppiminen ja vanhan säilyttäminen olivat hänelle tärkeitä elementtejä kuorolaulussa. Hän myös kertoi kuorolaulun opettaneen hänelle hyväksyntää, nimittäin hyväksymään uudet tuulet ja elämänvaiheet, itsensä ja muut ihmiset sellaisena kuin he ovat. Lisäksi kuorolaulu oli kohottanut hänen itsetuntoaan, ja tuonut ylpeyden tunnetta huomattavasti osaavansa laulaa ja oppia uutta. Hän piti erittäin tärkeänä elämänsä kannalta sitä, ettei häntä koskaan oltu kielletty laulamasta, kuten oli kuullut tapahtuvan useille ihmisille.

KANERVA: Se on jokainen harjoitus, ja konserttitilanne varsinkin, niin kyllähän se vaikuttaa, ne on niin piristäviä ja semmosia...ettei nyt menis kovin paljo eliitin puolelle, mutta niin kaikella lailla niinku semmosia rakentavia, ja mielialan kohottajia, ja tuota...kyllä minä sanosin, ettei tarvitse olla varsinaisesti narsisti, mutta niin kyllä itsetunto nousoo siinä, että minä oon tosiaan tässä näin, laulan ja minut on hyväksytty tähän, ja mulla on kavereita, ja minä osaan näin, ja näin. Nii että siihen mahdollisimman hyvään suoritukseen aina pyritään. Se on niinku tähtäimessä, että niin lepsuilua ei...ei tuota voi hyväksyä, itekkään.

HAASTATTELIJA: Eli itsetuntoon on myös vaikuttanut?

KANERVA: Kyllä, kyllä on joo.

Lyyra & Tiikkainen (2007, 79 - 85) muistuttavat, että sosiaalinen osallistuminen pitää itsetuntoa yllä, ja samalla lisää itsearvostusta, uskoa omaan osaamiseen ja tarpeellisuuden tunnetta. Sosiaalisesti aktiivinen elämä on yhteydessä hyvään terveyteen ja pitkään elinikään.

## 6.2.1 Muisti

Haastatteluissa miehet kertoivat opettelevansa kuorolaulut ulkoa. Mieskuorolaulut ovat usean vuosikymmenen aikana jääneet muistiin, ja kaikki haastateltavat miehet kertoivatkin osaavan-

sa ulkoa useita satoja lauluja. Uusia lauluja Hopeaketuissa opetellaan harvemmin, sillä vanhojen muistojen ja laulujen ylläpitäminen kerrottiin olevan ensisijaiset funktiot tässä kuorossa. Kuitenkin kaikki haastateltavat totesivat opettelevansa säännöllisen epäsäännöllisesti myös uusia lauluja. Kanerva opetti laulut myös ulkoa, ja Enni ja Kielo pyrkivät välillä kappaleiden ulkomuistista laulamiseen. Enni ja Kielo kertoivat, etteivät luota muistin niin paljon, että laulaisivat ilman nuotteja. Kaikki naiset kertoivat kokevansa sosiaalista painetta uusien kappaleiden opettelemisen suhteen, oman osuuden hoitaminen hyvin on tärkeää.

Kielo pohdiskeli laulun sanojen opetteluun vaikuttavan positiivisesti muistiin. Veeti kertoi sanojen opetteluun vaativan työstämistä, ja Marko koki sanojen muistamisen haastavaksi.

”...Mut ehkä sillä on merkitystä, että joutuu pinnistämään jotain tommosta...et, kyllähän sillä voi olla sitä semmosta...plussamerkkistä siinä sitten...tottuu niinku ottamaan asian erilailta...käyttämään sitä muistia sitten.”  
(Kielo)

VEETI: Jos ei...oikeastaan prässää itseään opettelemaan ulkoa sanoja, niin ei se onnistu sitten. Ei pysy mukana.

HAASTATTELIJA: Eli siihen pitää nähhä vaivaa?

VEETI: Joo, siihen pitää, ja mielellään tekeekin.

”Nyt varsinkin kun ollaan laulettu nuita viimesiä juttuja, ja niin tuota...koville ottaa kyllä. Sanajärjestykset nimenomaan, et kyllähän sinne voi kehittää kaikennäköstä jippoo, miten muistaa, mutta tuota sanajärjestykset tuppaa heittämään.” (Marko)

Tutkimuksissa on todettu, että aktiivinen elämäntapa ja haasteisiin tarttuminen vaikuttavat myönteisesti muistiin. Lisäksi omaksutut asenteet, ja kielteiset stereotyyppiset käsitykset iän mukana tulevista muistin haasteista voivat aiheuttaa ikäihmisillä luottamusvajeen omaa muistia kohtaan. (Suutama 2008, 196.) Ennin ja Kielon kohdalla voi olla kyse juuri luottamuksen puutteesta omaa muistia kohtaan, jota on voinut heikentää heidän fyysisen toimintakyvyn ja elämän aktiivisuuden aleneminen.

Laulujen sanojen mainittiin auttavan melodian muistamisessa, ja vastavuoroisesti tutun melodian kerrottiin tuovan mukanaan usein myös sanat. Pelkkien laulun sanojen lausumisen koettiin olevan hankalaa. Sanat ja melodia tukevat siis toisiaan. Veeti kertoi sanojen opettelemisen olevan mielekästä, eikä lainkaan vaikeaa.

”...Joskus ne laulun sanatkin niin laulaen muistaa ne, mut jos pitäis rueta sanomaa...lausua ku runo, ni ei sitten tuukkaan mitään, mutta laulamalla sen muistaa paremmin.” (Kielo)

HAASTATTELIJA: Mitenkäs sanojen oppiminen, laulatteko te ulkoa?

KANERVA: Sävel tuo sanoja, ja sanat tuo säveltä... Jos siellä jotain katkoja tuloo, sitten kuuluo ympäriltä.

”Me opetellaan ulkoa sanat, ja se ei ole minusta vaikeaa ollenkaan. Jotenkin sanat ja sävelet tukee toisiaan...ja se ei ole vaikea oppia. Tarkottaa sitä, että se on mukavaa...ja kotonakin tulee sitten tietysti luettua sanoja, ja luettua nuotteja.” (Veeti)

Asioiden ulkoaoppiminen tutkitusti heikkenee yleensä iän myötä, tällaisen oppimisen ajatellaan olevan pinnallista ja epämotivoivaa (Suutama 2004, 86). Veetin kokemus sanojen ulkoaoppimisesta poikkeaa yleisestä linjauksesta. Leevi mainitseekiin, että ulkoaoppiminen on hänelle mieluisaa, ja tämä lienee syy siihen, että ulkoaoppiminen ei tunnu vaikealta. Hän on motivoitunut asiaan, ja epäilemättä tottunut tähän sanojen opettelemiseen vuosikymmenien ajan. Motivaatio on avainroolissa niin ikäihmisten kuin muidenkin ikäryhmien oppimisprosessissa, motivaatio auttaa hyvien oppimisuorituksien saavuttamisessa, ja toisaalta mahdollistaa oppimistilanteissa esiinnousevien ongelmien ratkaisemisessa (Suutama 2004, 87).

Kanerva kertoi kuorolaulun hyödyttäneen vieraiden kielten oppimista. Saksankieliset laulut ovat hänelle mieluisia, ja useiden laulujen sanat ovat edelleen muistissa. Laulujen sanoista on ollut apua ulkomaanmatkoilla, esimerkiksi tarvittavia sanoja ja lauseen rakenteita on voinut muistella lauluista.

### **6.3 Kuorolaulun vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin**

Kuoro sosiaalisena ympäristönä ja kuorossa solmitut ihmissuhteet olivat haastateltaville tärkeitä. Kaikki mainitsivat kuoron sosiaalisen ulottuvuuden myös yhdeksi merkittävimmistä syistä kuorolaulun harrastamiseen, ja kuoro koettiin erityisesti sosiaalisesti tapahtumaksi. Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä elementtejä mainittiin psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvoinnin yhteydessä, ne voivat olla vaikeasti eroteltavissa toisistaan tietyissä olosuhteissa.

Kielo ja Enni kertoivat yhdessä olemisen ja yhdessä tekemisen olevan miellyttävää. Ennin kohdalla kuoron sosiaalinen ympäristö nousi hyvin suureen rooliin, sillä hänen ei kuntonsa

vuoksi tule liikuttua juuri muualle kuin kuoroon. Tero kertoi myös sosiaalisen ympäristön olevan tärkeä, kuorosta kun muodostuu kiinteä yhteisö.

”Kyllä se hyvä mieli on päällimmäinen, on niinku mukava ollu harjoituksissa. Kyllä monta kertaa ihan porukalakin sanotaan, että olipas kiva taas.” (Kielo)

”On tullu tuttavია, ystäviä...no, en minä tiä, ystävä -sana on minusta liian voimakas sana, mutta kuitenkin kaverita, ja ne on semmosia...että okeiin kiva nähä, ja yhdessä toimia.---Katokku minä oon eläkkeelle, ja minä en paljo liiku, ku ei ennee jaksa liikkuakkaan, ni enhän mä kettään nääkkään.--- Minulle on ollu suuri henkireikä tämä kuoro, ja tämä ihmisten kanssa oleminen, koska minä oon yksineläjä, mies on kohta 16 vuotta kuollu, ja yksin elän, lapset on maalimalla.” (Enni)

Haastateltavat tuumivat sitoutumiskyvyn ja vastuullisuuden olevan tärkeitä ominaisuuksia kuoron toiminnan kannalta.

”Minä oon semmonen, että ku mitä ruppeen tekemään, niin se pitää sitten ihan täysin tehdä, ja olla sitten mukana, eikä silloin tällön, että ”en mä nyt viiti lähteekkään nyt, olokuon.--- Nii, se pitää sitoutua kerta kaikkiaan, se on minulle ainakin se on niin tärkeä, että minä en oo pois, sitten on jo pätevä syy ku minä oon pois.” (Enni)

KANERVA: Se on niin, että kun sen paikan siinä rivissä on saanu, niin se on sitte...jämpti on niin. Se paikka on täytettävä, ja vain joku sairaus, tai joku tuollanen niin...kuolemantapaus, tai mitä nyt kauheeta jottain lähipiirissä vois sattua, mutta muuten niin se ajaa kaikkien muijen eelle...ne hommat.

HAASTATTELIJA: Eli siihen sitoutuu.

KANERVA: Niin, sitoutuu sillä tavalla, eikä...eikä se oo niin, että toiset oottaa, että sinä tekisit sitä, mutta on se halu itellä...täytyy olla se palo tähän asiaan...sisäinen palo, että ei siinä ooteta niin, että joku käsköö tekemään jotakin.

”Ja yleensä kuorolaulussa sitoutuminen on A ja O. Jos ei ahkeroi, ei tuloksia. Ja siitä ei saa sitten irtikään mitään, jos sitä pitää semmosena hyppypaikkana.” (Veeti)

”Siellä tulee kato aina tämmösiä, että sitten kasataan porukkaa, että kuka tulle sinne ja sinne keikalle ja jos rupee nostelemaan käsiä, että ”minä tuun”, mutta ei sitten tulekkaan, niin se ei oo pitkän päälle hyvä ollenkaan. ...Minä oon muualla taikka tiän, että minulla on tärkeempi joku muu meno, mutta kuitenkin aina täytyy ajatella tätä, että täytyy tietysti myöskin vastuuta kantaa. Ja nyt jos varsinkin tommosia hautajaistilaisuuksia on, niin ne on ikäviä, jos niihin ei sitten tulekkaan sopivaa porukkaa, koska se on tämmösiä viimeisiä palveluksia ihmisille, mitä annetaan. Että silloin pitää tuntee oma vastuu.” (Tero)

Sitoutuminen ja osallistuminen ovat mahdollisia sosiaalisessa verkostossa. Näiden molempien kautta ihminen voi toteuttaa ja vahvistaa itsetuntoon ja arvostukseen vaikuttavia sosiaalisia



rooleja. Sosiaaliset roolit luovat myös yhteisöllisyyttä. Kun itsetunto vahvistuu, kokee ihminen itsensä yleensä tarpeelliseksi, ja tämä taas motivoi huolehtimaan itsestään. Toimintakyky voi parantua, tai ainakin pysyä samanlaisella tasolla. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 75 – 76.)

Useissa haastatteluissa puhuimme luottamuksesta. Tero ja Veeti pitivät luottamusta tärkeänä kuoron toimivuutta ajatellen: Luottamus on oltava kaikkien kuorolaisten välillä, ja on luotettava myös omaan itseensä, jonka myötä myös kuorokaverit luottavat sinuun. Luottamus näkyy haastattelujen mukaan myös siinä, että usein kuorossa jaetaan myös hyvin henkilökohtaisia asioita toisten kuorolaisten kanssa.

”...Ja varsinkin laulajille ne antaa semmosta luottamusta myöskin itseensä, mutta myös toisetkin luottaa myös minuun ja muihin kavereihin. Ja tietää, että ”joo, se osaa laulaa” ja että se osaa asiansa ja hoitaa hommansa.” (Tero)

Haastatteluista nousi esiin myös kuorolaisten monialaisuus. Eri ammattiryhmien kirjo kuorossa koettiin hyväksi ja hyödylliseksi asiaksi, ja tällaiset sosiaaliset verkot ovat hyödynnettävissä myös kuoron ulkopuolisissa asioissa juuri eri ammattiryhmien takia. Kielo ja Marko kertoivat saaneensa ylipäättään elinikäisiä ystäviä kuorolaisista.

”Ja sitten niinku tuossa Karhuissa, niin siellä on naita erialojen ihmisiä, ihan älyttömästi. Mutta tuota...kyllähän tuo monipuolisuus on itteasiassa tosi mukava juttu.” (Marko)

”...Ja sitten se että niin kun siellä on niin monenlaista asiantuntijaa, sitä minä kanssa painottaisin, nii että mitenkä on lääkäriä, ja lakimiestä ja sairaanhoitajaa, ja tuota käsityöosaajaa, ja tuota... on kaikenlaista osaajata. Voi kysyä jotakin tuommosta...käytännön neuvoa, tai jos ei muuta, niin kenen, tiiätkö kenen...keneltä voisoin kysyä, kenen puhuille voisoin mennä, ja mitenkä sinne ja sinne mennään, niin mitenkä saa yhteyttä semmisiin ja semmisiin ihmisiin.” (Kanerva)

Voidaan siis todeta, että kuorolaisilta saadaan sosiaalista tukea (social support). Sosiaalinen tuki on eräänlainen vuorovaikutusprosessi, jolla voi olla myönteistä vaikutusta hyvinvointiin. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa emotionaaliseen, välineelliseen, tiedolliseen ja arviointitukeen, ja haastattelujen perusteella kaikkia näitä sosiaalisen tuen muotoja voi saada kuorosta. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72.)

## 6.4 Kuorolaulun harrastamisen syyt

Keskustellessamme kuorolaulusta ja sen viehätysten syistä kaikki arvatenkin kertoivat laulamisen olevan tärkein syy tähän harrastukseen. Useimmat pohtivat myös kuorolaulun olevan monipuolinen, ja sen myötä miellyttävä harrastus. Kaikki haastateltavat nostivat esiin myös kuorolaulun sosiaalisen puolen, erityisesti Marko, Enni ja Tero kokivat sosiaaliset kontaktit ja ihmissuhteet kuorossa tärkeäksi syyksi kuorossa laulamiseksi.

”Ja tämmösiä kivoja kavereita on, ja ...en minä tiiä, minä tykkään hirveesti.--- Ja kottiin ku mennee ni oeljpa mukava taas nähä niitä.” (Enni)

”Hirmu hyviä kavereita on kertyny sitten matkan varrella aikamoisen paljon.--- Kivoja ihmisiä, hyviä juttuja kuulee...ja siinä sivussa oppii vähän muistakin kulttuurista, kun ihmiset kertoo omia kokemuksiaan.” (Marko)

”...Ja tietysti toinen aspekti kuorossa on tää sosiaalinen ympäristö. Kato kun sieltä tulee hirveen hyviä kavereita. Eri aloilta...Että se on se, mikä on kantanut tänne asti, että on näitä hyviä kavereita edelleenkin. Ja tuota, sitten vielä tietysti varsinaisesti on sitte harjoituksissa ja noissa kuorotapahtumissa huulihan siellä lentää hirveesti ja tuota ja siellä nauretaan ja puhutaan.” (Tero)

Kanerva oli kiinnittänyt huomiota sosiaalisten suhteiden lisäksi itsensä toteuttamiseen ja yhteistoiminnallisuuteen.

”Se on se...halu tehdä jotakin, ja kyllä se mieltymys siihen laulamiseen, se ihtesä toteuttaminen, ja porukassa...ja niin ne toiset laulajat siinä, niin nehän on ihan kullnarvosia. Ne ihmissuhteet, ja kaikki tämä.” (Kanerva)

Ruoppila (2004, 481) on todennut, että yksilön harrastukset ovat usein elämänmittaisia. Harrastukset opitaan, ja jo opittuihin tietoihin ja taitoihin opitaan luottamaan. Samat harrastukset jatkuvat eläkkeelläkin, jos olosuhteet sen mahdollistavat. Marko kertoi käyvän kuorossa muun muassa vuosien mittaan syntyneen tavan ja totumuksen takia. Kanerva oli samoilla linjoilla Markon kanssa.

”No kun tiiätsää on oppinu siihen, että sitä hommaa menee, ja kun on opettaja, että on eläny lukujärjestyksen mukaan, niin nythän tuota kalenterissa on ei oo paljo mitään, mutta on kuitenkin tämä, että nyt lähetään laulamaan...et tapahan se on...vaikka mä oon joskus itte aatellu sen takia, että...että laatu ei oo takuuarmaa, että miks mä menisin sotkee sinne asioita. Nii siit huolimatta sinne vaan menee.-- Ja varsinkin jos on totunu kymmeniä vuosia laulaan, niin on se takuulla tärkeä asia... Sitä on niin ratautunut siihen elämään, että...minusta näillä aamuilla on turha hypätä junasta pois.” (Marko)

”...Muttaku että laulaminen on niin mukavaa. Et kyl se...että onko se sitten kun on aina pienestä asti tykänny laulamisesta, ja ollu aina sillä tavalla sitten, niin laulu on ollu niin tärkeätä jotenkin sitten. Et ei se ainakaan huono harrastus ole.” (Kielo)

Osaamisen tunne ja selviytymisen kokemus olivat eräitä syitä Teron kuorolauluharrastukseen. Veetiä puolestaan viehätti niin sanottu lauluveljeys, ja siihen liittyvät ominaisuudet.

”No kato, tuota...tietysti tää semmonen tyydytys siitä, että tuota osaa laulaa ja tietysti siitä, että pysyy äänessä, siitä, että huomaa, että kaverit vieressä laulaa ihan toista ääntä korvaan ja kuitenkin, että pysyy ite oikein. Tekee sen, että huomaa, että pärjää.— Ja ajatellaan, että ”mä vielä osaan nää laulut” ja, että kun sitä nyt tulee keikkoja ja tulee semmosia, niinku mä sanoin, hautajaisia ja muita keikkoja, niin siinä täytyykin osata, ei niihin voi mennä laulamaan mitä hyvänsä. Että siinä mielessä niinkun edellyttää, että sä menet kerran kuussa sinne ja tuota ja sulla pysyy laulutaito ja sitten sä tapaat niitä kivoja, vanhoja kavereitas.” (Tero)

”Mikä nyt sitten kuorotoiminnassa eniten viehätti oli oikeastaan lauluveljeys. Se sitoo ja vaatii ja velvoittaa.” (Veeti)

Mies- ja naiskuoroissa laulaneet haastateltavat kertoivat kuorolaululiiton säätämien kuorolaulumerkkien suorittamisen olleen erittäin antoisaa ja joillekin tämä oli toiminut motivaation nostajana kuoroharrastuksen jatkamisessa. Lisäksi haastatteluissa mainittiin kuoromatkojen tärkeys. Erityisesti Veeti ja Kanerva kertoivat nauttineensa matkoihin valmistautumisesta niin kuorona kuin yksilönäkin, oman kuoron osaaminen ja sen näyttäminen tuntui merkitykselliseltä. Kanerva muisteli kuoromatkoja myös ylpeydellä, hän koki kuoromatkoilla edustavansa Suomea, ja edistävänsä Suomen mainetta ja kulttuuritietoutta.

”Sitten kun noita kuoromatkoja ajatellaan, niin nehän muodostaa keskeisen toimintafunktion. Ja niihin valmistaudutaan.--- Ne on erittäin sitovia, koska ne vaatii koko kuorolta tylikkyyttä, osaamista, sopeutumista.” (Veeti)

Kuoron tekemät matkat vaativat Veetin mielestä kuorolaiselta monenlaista osaamista ja sitoutumista. Toiminta on toisin sanoen tavoitteellista, kuorolaisilla on yhteinen tahtotila ja yhteinen päämäärä, eli me-henkeä. Yhteiset tavoitteet vaativat kuorolaisilta keskinäistä luottamusta. Yhteiset tavoitteet ja luottamus ovat sosiaalisen pääoman syntymekanismia. Rohkenisin väittää, että Veeti nauttii sosiaalista pääomaa, jossa suuressa roolissa on kuoroyhteisö. Tämä voi osaltaan selittää jopa Veetin kunnioitettavaa ikää.

## 7 POHDINTAA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten kuorolaulu vaikuttaa ikäihmisen hyvinvoinnin kokemiseen eri osa-alueilla. Lisäksi pyrittiin saamaan selville syitä siihen, miksi kuorolaulua harrastetaan, ja mitkä tekijät ylläpitävät motivaatiota jatkaa harrastamista. Tutkimuksessa käytettiin laadullista menetelmää. Haastateltavana oli kuusi henkilöä, jotka olivat aktiivisia kuorolauluharrastajia, ja iältään yli 80-vuotiaita. Aiheesta on aiemmin tehty lähinnä määrällisiä tutkimuksia, ja näissä tutkimuksissa on esiintynyt vahvoja viitteitä hyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta. Tämän tutkimuksen avulla pyrittiin saamaan lisätietoa aiheesta.

Tutkimuksessa saatiin vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Haastateltavat olivat kokeneet kuorolaulun vaikuttavan myönteisesti kaikkiin hyvinvoinnin osa-alueisiin, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät kuorolaulun elementit nousivat eniten esiin haastatteluissa. Kuorolaululla raportoitiin olevan virkistävä vaikutus olotilaan ja mieleen. Kuoroharjoituksista palattaessa olotilan kerrottiin olevan virkeämpi kuin lähtiessä. Kognitiivisista toiminnoista muistia ylläpiti uusien laulujen opetteleminen, ja myös haastatteluissa todettu hyvä mieli ja virkistynyt olo vaikuttavat myönteisesti kognitiiviseen toimintakykyyn.

Laulun ja sosiaalisen ympäristön myötä kivuntuntemuksetkin saattoivat väliaikaisesti unohtua tai hävitä ja olotila näin ollen helpottua. Kuorolaulu koettiin monipuolisena ja kehittäväenä harrastuksena, ja oma paikka kuoroyhteisössä koettiin tärkeäksi. Tämä tutkimus vahvisti jälleen kuorolaulun sosiaalisen ulottuvuuden merkitystä ja kuoroyhteisön mahdollisuutta sosiaalisen pääoman, eli yhteisöllisyyden, ilmentäjänä. Luottamus muihin kuorolaisiin, ja erityisesti itseensä lisääntyi yhteisöllisyyden ja onnistumisen kokemuksien myötä. Myös sitoutuminen kuoroharrastukseen koettiin ensisijaisen tärkeäksi.

Mielenkiintoisena yksityiskohtana pidän sitä, että haastatteluissa naiset kokivat kuorolaulun tukevan fyysistä hyvinvointia, miehet puolestaan eivät kokeneet kuorolaulua fyysisen hyvinvoinnin merkittävimmäksi ylläpitäjäksi. Tämä ero miesten ja naisten välillä selittynee ainakin osittain sillä, että korkeassa iässä olevat miehet ovat yleensä parempikuntoisia kuin saman ikäryhmän naiset. Haastatteluihin osallistuneista naisista kahdelle kuoroharrastus oli ainut, tai yksi muutamista syistä lähteä kotoa säännöllisesti liikkeelle, ja näin ollen kuoro tarjoaa heille fyysistä hyvinvointia. Kuoron todettiin myös vaativan viitseliäisyyttä lähteä liikkeelle.

Syitä kuorolaulun harrastamiseen löydettiin useita, ja ne olivat haastateltavien kesken hyvin samankaltaisia. Laulamisen ja musiikin viehätys olivat luonnollisesti tärkeimmät syyt harrastamiselle. Sosiaaliset suhteet ja elämänmittaisen harrastuksen mukana tullut tottumus olivat useamman henkilön harrastamisen perustelujen taustana. Aikaisempina vuosina kuoromatkat olivat olleet merkittäviä motivaattoreita kuorolauluun.

Tutkimustulokset eivät olleet kovin yllätyksellisiä. Kuitenkin esimerkiksi haastateltavien kertomukset kuoroharjoitusten vähäisestä fyysisien harjoitteiden määrästä ihmetyttävät: Eikö juuri fyysisillä harjoitteilla voisi vaikuttaa laulamiseen ja ylipäätään jaksamiseen alati iän mukana heikkenevän toimintakyvyn ylläpitämiseksi?

Tutkimus on mielestäni monilta osin onnistunut. Ensinnäkin, valitsemani menetelmä sopi hyvin tutkimuskysymyksiä selvittämiseen. Haastattelurunko oli varsin selkeä ja tutkimuskysymyksiä kannalta järkevä, ja menetelmän luotettavuus oli hyvä tarkan raportoinnin takia. Haastateltavien vastaukset olivat samansuuntaisia, ja havaitut eroavaisuudet olivat loogisesti selitettävissä. Koen haastateltavien määrän olleen sopiva tämänkaltaisen laadullisen tutkimuksen kannalta. Tutkimukseni vahvisti aikaisempia tuloksia kuorolaulun positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin, ja sopii sen vuoksi muuta tutkimuksia tukevaksi laadulliseksi selvitykseksi.

Tuloksia kriittisesti tarkastellen voisin kuitenkin todeta, että omat ennako-oletukseni teemasta saattoivat vaikuttaa kysymysten asetteluun haastattelutilanteissa. Jos toteuttaisin tutkimuksen uudestaan, kiinnittäisin vielä enemmän huomiota neutraaliin ulosantiin. Lisäksi erään haastateltavan kohdalla epäilen osittain käyneen niin, että hän halusi antaa sellaisia vastauksia, joita uskoi minun haluavan kuulla. Toisaalta hänen haastattelunsa oli kaikista pitkäkestoisin, ja haastattelun edetessä hänen pohdintansa alkoivat saada luontavamman kuulaisen sävyn.

Jatkoselvityksille tällä tutkimuksen kentällä olisi tarvetta. palvelutalojen musiikkituokioita ja musiikkitoimintaa on tutkittu varsin laajasti, ja musiikilla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia palvelutalojen asukkaisiin. Toivoisin näkeväni lisää tutkimuksia kotona-asuvien ikäihmisten toimintakyvyn tukemisen mahdollisuuksista musiikin ja kuorolaulun avulla. Ikäihmiin liittyvät yhteiskunnalliset päätökset ovat painottumassa enemmän ja enemmän suuntaan, jossa ikäihmisten omatoimisuutta ja kotona asumista tuetaan. Näin pyritään välttämään laitostuminen, ja ylipäätään pitkät ja kalliit jaksot sairaala- tai laitoshoidossa.

Tutkimukseeni osallistui vain sellaisia henkilöitä, jotka ovat harrastaneet kuoroa suurimman osan elämästään. Näin ollen kuorolaulun vaikutus hyvinvointiin voi olla vaikeammin havaittavissa harrastajalle itselleen. Mielenkiintoista olisi myös jatkaa tutkimusta niin, että se ulottuisi ikäihmisiin, jotka ovat aloittaneet kuorolaulun vanhemmalla iällä. Uskon tulosten olevan kuitenkin samankaltaisia myös tällaisen otannan kohdalla. Tästä viitteitä on jo tullut muutamista tutkimuksista, joissa ikäihmiset ovat osallistuneet erilaisia musiikillisia elämyksiä tarjoaviin musiikkiryhmiin, ja kokeneet toiminnan virkistäväksi ja myönteiseksi monilla hyvinvoinnin osa-alueilla (kts. esim. Solè ym. 2010; Cohen ym. 2002).

Kuorolaululla on laaja-alaista vaikutusta ikäihmisen hyvinvointiin, ja voisi näin ollen toivoa, että vanhusten harrastamista, erityisesti kuorolaulua, tuettaisiin pidemmällä tähtäimellä.

## LÄHTEET

- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. Teoksessa J.G. Richardson (toim.) *Handbook of theory and research for sociology of education* (s.241-258). New York: Greenwood Press.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G. & Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health, 1*(1), 19-34.
- Clift, S. & Morrison, I. (2011). Group singing fosters mental health and wellbeing: Findings from the East Kent “Singing for health” network project. *Mental Health and Social Inclusion, 15*(2), 88-97.
- Coffman, D.D. (2002). Music and quality of life in older adults. *A Journal of Research in Music Cognition, 18*, 76-88.
- Cohen, A., Bailey B. & Nilsson T. (2002). The importance of music to seniors. *Psychomusicology, 18*, 89-102.
- Coleman, J.S. (1988). Social capital in creation of human capital. *American Journal of Sociology 94*, 95-120.
- Coleman, J.S. (1990). Foundations of social theory. Belknap Press of Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. (2008). *Vireään vanhuuteen*. Helsinki: Tammi.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2005). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. (7.painos). Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of sociology 78*(6), 1360 - 1379.
- Granovetter, M. (1985). Economic action and social structure: The problem of embeddedness. *American Journal of Sociology 91*, 481-510.
- Hakonen, S. (2003). Muistelutyö. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.) *Seniiri- ja vanhustyö arjen kulttuurissa* (s.130–137). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hays, T. (2005). Well-being in later life through music. *Australasian Journal on Ageing, 24*(1), 28-32.
- Hays, T. & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music, 33*(4), 437-451.

- Heikkinen, E. (2002). Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Vanhuuden voimavarat* (s.13–34). Helsinki: Tammi.
- Hillman, S. (2002). Participatory singing for older people: A perception of benefit. *Health Education, 102*(4), 163-171.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*.(15.painos). Helsinki: Tammi.
- Hyypä, M.T. (2002a). *Elinvoimaa yhteisöstä: Sosiaalinen pääoma ja terveys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, M.T. (2002b). Kuorossa elämä pitenee. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi: Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille* (s.28–59). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, M.T. (2005). *Me-hengen mahti*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, M.T. (2008). Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia* (s. 531–539). Helsinki: Duodecim.
- Hyypä, M.T. (2011). Elinvoimaa yhteisöstä. *Tieteessä tapahtuu, 29*(8), 15–18.
- Ilmonen, K. (2000). Sosiaalinen pääoma: Käsite ja sen ongelmallisuus. Teoksessa K. Ilmonen (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja luottamus* (s.9-38). Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Korkiakangas, P. (2002). Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Vanhuuden voimavarat* (s.173–206). Helsinki: Tammi.
- Laukkanen, P. (2008). Toimintakyky ja ikääntyminen -käsitteestä ja viitekehystä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia* (s. 261–272). Helsinki: Duodecim.
- Lehtovirta, M., Kuokkanen, M., Peltola, L. & Tuohimaa-Kirveskari, K. (1999). *Kasvurenkaita: psykologia ja kehityspsykologia*. Porvoo: WSOY.
- Louhivuori, J. & Salminen, V. (2005). Miksi laulamme kuorossa? Kuoroharrastusta koskevan kyselyn tuloksia. *Sulasol 4*, 12 - 14.
- Louhivuori, J., Siljander, E., Luoma, M. & Johnson, J. (2012). Seniorikuorolaulajien sosio-ekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys. *Yhteiskuntapolitiikka, 77*(4), 446-453.
- Lumme-Sandt, K. (2005). Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa J. Ruusuvoori & L. Tiittula (toim.) *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (s.125–144). Tampere: Vastapaino.



- Lyyra, T. (2007). Terveys ja toimintakyky. Teoksessa T. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys* (s.16–28). Helsinki: Edita.
- Lyyra, T. & Tiikkainen, P. (2007). Sosiaaliset suhteet. Teoksessa T. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys* (s.70–86). Helsinki: Edita.
- Metsämuuronen, J. (2001). *Metodologian perusteet ihmistieteissä*. Helsinki: International Methelp.
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. (2.painos). Helsinki: International Methelp.
- Putnam, R.D. (1993). *Making Democracy work. Civic traditions in Modern Italy*. Princeton: Princeton university press.
- Putnam, R.D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
- Ruokonen, I., Moilanen, K., Ollaranta, R. & Ruismäki, H. (2011). Virkistysverson musiikki-toiminta virittää vanhusten hyvinvointia ja omatoimisuutta. *Musiikki*, 41(1), 56–74.
- Ruoppila, I. (2002). Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Vanhuuden voimavarat* (s.110–152). Helsinki: Tammi.
- Ruoppila, I. (2004). Iäkkäiden henkilöiden harrastukset. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia: Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia* (s.476–513). Porvoo; Helsinki: WSOY.
- Ruuskanen, P. (2002). Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi: Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille* (s.5–27). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (s.22–56). Tampere: Vastapaino.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Saarenheimo, M. (2004). Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia: Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia* (s.132–151). Porvoo; Helsinki: WSOY.
- Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. (2013). Terveyskirjasto: Fyysinen hyvinvointi. Haettu 16.10.2013 osoitteesta [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00040](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040)
- Salmenkangas, J. (2010). *Kuoro hyvinvoinnin rakentajana – tapaustutkimus Jyväskylän Musiica -kuorosta*. Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatus. Pro gradu.

- 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.
- Southcott, J. (2009). "And as I Go, I Love to Sing": The Happy Wanderers, music and positive aging. *International Journal of Community Music*, 2(2-3), 143-156.
- Stuart-Hamilton, I. (1996). *Vanhenemisen psykologia*. Kuopio: Puijo.
- Suutama, T. (2004). Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia: Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia* (s.76-108). Porvoo; Helsinki: WSOY.
- Suutama, T. (2008). Muisti ja oppiminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia* (s. 192 - 203). Helsinki: Duodecim.
- Suutama, T. & Ruoppila, I. (2007). Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa T. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys* (s.116-128). Helsinki: Edita.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2013a). *Mitä on eriarvoisuus toimintakyvyssä*. Haettu 15.10.2013 osoitteesta [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/toimintakyky](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/toimintakyky)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2013b). *Sosiaaliportti: Toimintakyvyn arviointi*. Haettu 15.10.2013 osoitteesta <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2013c). *Mitä on eriarvoisuus hyvinvoinnissa*. Haettu 16.10.2013 osoitteesta [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi)
- Vanhala, K. (2010). *Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyväsyläläisessä palvelutalossa*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu.
- Vuorinen, R. (1997). *Minän synty ja kehitys: ihmisen psyykinen kehitys yli elämänkaaren*. Porvoo: WSOY.