

KUOROLAULU HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Janne Salmenkangas

Proseminarityö

Musiikkikasvatus

7.6.2010

Jyväskylän yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Salmenkangas Janne Matti Olavi	
Työn nimi – Title Kuorolaulu hyvinvoinnin edistäjänä	
Oppiaine – Subject Musiikkikasvatus	Työn laji – Level Kandidaatintutkielma
Aika – Month and year 5 / 2010	Sivumäärä – Number of pages 20 + 2
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Tutkielmassa on esitelty musiikin ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä ja keskitytty tarkemmin kuorolaulun terveyttä edistävään vaikutukseen. Laulamisen on todettu monessa tutkimuksessa edistävän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, mutta ei sinänsä liiemmin sosiaalista. Muiden ihmisten kanssa laulaessa, joka toteutuu kuorolaulussa, mukaan tulee myös sosiaalinen aspekti, jolloin voidaan sanoa kuorolaulun vaikuttavan ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen puoleen. Sosiaalista hyvinvoinnin mittaamisessa keskeiseksi käsitteeksi nousee sosiaalinen pääoma, jolla mitataan sosiaalista hyvinvointia yhteisössä. Sosiaalista pääomaa voidaan sanoa olevan olemassa runsaasti, kun yhteisöllä on vahva me-henki (Hyypä, 2005) ja toisaalta, kun yhteisössä vallitsee hyvä luottamus ja selkeät vastavuoroisuuden normit sekä sosiaalinen verkosto on vahva (Putnam, 1993).</p> <p>Tässä laadullisessa tutkimuksessa asiaa selvitettiin aiheesta aiemmin kirjoitetun kirjallisuuden avulla ja sitä vahvistettiin Jyväskylän Musica-kuorolle teetetyn kyselyn avulla. Kyselyn pohjana toimi laaja kyselylomake, jossa monista eri osa-alueista valitsin tähän tutkimukseen vain kuorolaulua ja hyvinvointia käsittelevät kohdat. Otos oli melko pieni (N = 29), mutta tuloksista ilmeni samoja piirteitä kuin samasta aiheesta aikaisemmin tehtyjen tulosten kohdalla (esim. Louhivuori ym. 2005). Suuria eroavaisuuksia ei löytynyt minkään kysymysten kohdalla, joten tämä tutkimus osaltaan vahvistaa jo aiemmin todettuja asioita.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että vastaajille kuoro on tärkeä paikka oman psyykkisen hyvinvoinnin ja tunne-elämän kannalta. Kuorolaiset nostivat kuoron sosiaalisen merkityksen hyvin korkealle, eli muiden kuorotovereilla oli suuri merkitys. Vastaajat kokivat itsensä keskimäärin fyysisesti hyväkuntoisiksi ja melko onnellisiksi, mutta eivät suomalaista keskitasoa juurikaan onnellisemmiksi. Kuorolaiset olivat elämäänsä hyvin tyytyväisiä, hieman suomalaista keskitasoa tyytyväisempiä.</p>	
Asiasanat – Keywords musiikkikasvatus, kuorolaulu, hyvinvointi, sosiaalinen pääoma	
Säilytyspaikka – Depository	
Muita tietoja – Additional information	

SISÄLLYSLUETTELO

Kuorolaulu hyvinvoinnin edistäjänä.....	1
Sisällysluettelo.....	2
1 Johdanto.....	3
2 Musiikin vaikutus ihmiseen.....	4
3 Kuorolaulu pidentää ikää.....	5
3.1 Sosiaalinen pääoma ja terveys.....	6
3.2 Kuorossa laulaminen harrastuksena.....	11
3.2 Kuorolaulun terveysvaikutus.....	13
4 Pohdintaa.....	18
Lähteet.....	19
Liitteet.....	21

1 JOHDANTO

Tässä tutkielmassa käsittelen musiikin ja ihmisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä kuorossa harrastamisen näkökulmasta. Olen rajannut tutkimuksestani musiikkiterapeuttisen näkökulman pois, sillä kyseisestä näkökulmasta on kirjoitettu jo hyvin runsaasti, kun taas musiikkikasvatuksen näkökulmasta kuorolaulua käsittelevää aineistoa on vielä hyvin rajallisesti. Viime aikoina musiikista harrastuksena, myös kuoroharrastuksesta, on alettu kiihtyvissä määrin julkaista tutkimuksia, ja monta tutkimusta on tälläkin hetkellä tekeillä. Tulokset, joita tähän asti on saatu, ovat hyvin positiivisia. Etenkin laulamisen, ja varsinkin kuorossa laulamisen on todettu olevan erityisen terveellistä. Toki terveyteen vaikuttavia asioita on tuhansia, mutta musiikin vaikutukset nousevat vahvana esiin, sillä vaikutus on usein kokonaisvaltainen – musiikki vaikuttaa ihmiseen fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla (Hyypä, 2002; Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L., Ericson, M. ja Theorell, T., 2002.)

Kiinnostuin aiheesta, sillä olen itse laulanut kuorossa monia vuosia, ja olen aina huomannut kuoroharjoitusten jälkeen oloni levolliseksi ja huolettomaksi sekä tuntenut vahvasti kuuluvani ryhmään. Olen myös huomannut yksin laulaessani mielenlaatuni kohentuvan. Yhdessä muiden ihmisten kanssa laulaessa vaikutus on samansuuntainen, ja moninkertainen.

Tämän tutkielman tarkoituksena on kartoittaa jo olemassa olevia tutkimuksia ja tehdä niiden perusteella yhteenvetoja ja yleistyksiä musiikin ja terveyden välisistä yhteyksistä. Tämä laadullinen tutkimus on kirjallisuuskatsaus, jonka avulla tutkin ja vertailen jo olemassa olevaa aineistoa sekä tuon oman panokseni keräämälläni aineistolla, joka on kerätty Musica-kuoron jäseniltä keväällä 2009 käyttäen apuna kyselylomaketta. Kysely on pitkä ja perusteellinen (16-sivuinen), ja tässä tutkielmassa hyödynnän ainoastaan kyselyn yhtä osa-aluetta, joka käsittelee kuorossa laulamisen ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Tarkoitukseni on kirjoittaa samasta aiheesta Pro gradu –tutkielma, jossa otan hyvinvointi-teeman rinnalle laajemmin näkökulmia käyttäen mahdollisimman laajasti keräämääni aineistoa.

2 MUSIIKIN VAIKUTUS IHMISEEN

Musiikki herättää ihmisessä alkukantaisia voimia ja musiikin teho uppoaa syvälle aivojemme alkukantaisimpiin osiin – se yhdistää aivojemme eri osia toisiinsa tehden musiikin kuuntelemisesta ja tekemisestä hyvin kokonaisvaltaisen kokemuksen. Olen kuullut kerrottavan tilanteesta, jossa pappi oli sairaalassa tapaamassa hyvin sairasta miestä, joka ei ollut pitkään aikaan enää pystynyt kommunikoimaan muiden ihmisten kanssa. Kun pappi siunasi miehen ja lopuksi lauloi virren, papin yllätykseksi mies yhtyi tuttuun virteen, vaikka muuten kommunikoiminen oli ollut mahdotonta. Tämä ja monet muut tapaukset sekä tutkimukset osoittavat, kuten jo edellä mainittua, että musiikin vaikutus on syvääkin syvempi. Toinen hyvä esimerkki on dementoituneet vanhukset, joilta on päässyt unohtumaan lähes kaikki mahdollinen, mutta laulut, laulujen sanat, sekä tunnekokemukset ja tilanteet, joissa musiikki on ollut vahvasti läsnä, eivät ole haihtuneet mielestä.

Viime aikoina on tehty kiihtyvään tahtiin tutkimuksia laulamisen parantavasta vaikutuksista. Ruotsalaisessa tutkimuksessa (Grape, ym. 2002) pyrittiin selvittämään laulamisen fysiologia ja psyykkisiä vaikutuksia. Koeasetelmassa mitattiin laulun ammattilaisilta ja harrastajilta laulutunnin aikana tapahtuvia muutoksia. Fysiologisia kysymyksiä tutkittiin sydänkäyrän avulla, ja mittaamalla elimistön seerumipitoisuuksia (TNF-alfa, prolaktiini, kortisoli ja oksitosiini) ennen laulutuntia ja puoli tuntia laulutunnin jälkeen. Psykkisiin muutoksiin haettiin selvyttä kyselylomakkeen avulla, jossa kartoitettiin mielentilassa tapahtuvia muutoksia. Pelkistetysti tuloksissa kävi ilmi, että ammattilaulajilla päällimmäinen muutos laulutunnin aikana oli kiihtymys (*arousal*) ja laulun harrastajilla tärkeimmäksi muutokseksi nousi hyvinvoinnin tunne (*well-being*). Monien muutosten ohella oksitosiinipitoisuudet nousivat molemmissa ryhmissä merkittävästi laulutunnin aikana. (Grape, ym. 2002, 65.)

Oksitosiini on hormoni, joka on noussut viime aikoihin tutkimusten otsikoihin, ja sitä onkin kutsuttu silloin tällöin ”läheisyshormoniksi”, sillä oksitosiinin erityis on yhdistetty usein

positiiviseksi koettuihin sosiaalisiin tilanteisiin. Korkeila (2006) on listannut oksitosiinin positiivisia vaikutuksia, ja niitä ovat mm.

- sosiaalinen aktiivisuus ja oppiminen
- positiivinen sosiaalinen kanssakäyminen
- luottamus
- mielihyvä
- seksuaalinen käyttäytyminen

Ainoat tiettävät negatiiviset vaikutukset, joita saattaa ilmetä ovat ahdistuneisuus ja masennusoireet. (Korkeila, 2006, 4087.)

Eräessä julkaisemattomassa kalifornialaistutkimuksessa pyrittiin näyttämään todeksi kuoroharjoitusten henkisen rasituksen eli stressin väheneminen, joka johtaa terveyden paranemiseen. Kuorossa laulavilta otettiin sylkinäyte, josta tutkittiin immunoglobuliini A – vasta-aiheen eritystä. Kävi ilmi, että harjoitusten alussa vasta-aiheen pitoisuus oli perustasolla, mutta harjoitusten lopuksi pitoisuus oli moninkertaistunut. Tästä tutkijat päättelivät, että edellä mainitun vasta-aiheen erittyminen on yhtä kuin puolustusjärjestelmän aktivoituminen, eli suojautuminen tauteja vastaan. Saattaa olla hätköityä sanoa, että kuorossa laulaminen suoraan lisää vastustuskykyä, mutta ainakin vasta-ainepitoisuuksissa tapahtuu muutoksia. (Hyypä, 2005, 69–70.)

3 KUOROLAULU PIDENTÄÄ IKÄÄ

Edellä olen todennut musiikin ja erityisesti yhdessä laulamisen vaikuttavan monilla tavoin ihmisen hyvinvointiin. Seuraavassa esittelen *sosiaalisen pääoman*, joka lyhyesti sanottuna mittaa ihmisen sosiaalista hyvinvointia. Kuorossa laulaminen on kokonaisvaltaisesti terveellistä, sillä siinä yhdistyvät musiikin, laulamisen sekä yhteisöllisyyden positiiviset piirteet. Musiikin harrastamisella voi olla pahimmassa tapauksessa myös hyvinvointia vähentävää: omien havaintojeni ja mielikuvieni mukaan ääri-individualistisesti korostunut

solistisuus voi luoda paineita ja aiheuttaa psyykkisiä ongelmia. Toki kaikella musiikin harrastamisella on aina omat hyvät ja huonot puolensa, mutta siinä missä yhdessä laulaminen parhaimmillaan vähentää stressikuormitusta, voivat solistille uralle hakeutuvan muusikon paineet ja odotukset lisätä sitä.

Entä millainen on urheilun terveysvaikutus? On sanomattakin selvää, että urheileminen vaikuttaa fyysiseen terveyteen, ja luultavasti sitä kautta psyykkiseen terveyteen, mutta urheilun yhteisöllisyydessä mielipiteet eroavat. Hyypä (2002b, 52–53) katsoo sosiaalista pääomaa (yhteisöllisyyttä) kertyvän urheilussa vain silloin, kun on kyse puhtaasta joukkueurheilusta, ja voittamispakko ja muut urheilun negatiiviset seikat on laskettu pois. Urheilusta on tehty tänä päivänä hyvin yksilökeskeistä, ja sen tuomat psyykkiset haitat menevät usein urheilun tuomien positiivisten vaikutusten edelle. Urheilu on siis kokenut eräänlaisen inflaation, josta toivottavasti voitaisiin päästä eroon.

3.1 Sosiaalinen pääoma ja terveys

Teollistumisen nopean kasvun ja teknologian nopean kehityksen aikana, 1900-luvun alussa, huomattiin, ettei kansallinen varallisuus riipu ainoastaan luonnonvarojen ja pääoman määrästä, vaan yksilöllisellä ammattitaidolla ja sen kehittämällä oli merkitystä. 1950- ja 60-luvuilla alettiin puhua tästä yksilön osuudesta inhimillisenä pääomana. (Ilmonen, 2000, 9.) Hyypä (2002a, 62) tähdentää inhimillisen pääoman tarkoittavan tänä päivänä tietoja, taitoja, kykyjä ja ominaisuuksia, joilla henkilökohtaista taloudellista ja sosiaalista hyvinvointia voidaan edistää. Inhimillisen pääoman rinnalle kuitenkin kehittyi uusi termi, *sosiaalinen pääoma*, joka pohjautuu ihmisen sosiaalisuuteen ja luontaiseen verkostoitumisominaisuuteen. Vaikka sosiaalinen pääoma on suhteellisen uusi ajatus, se tukeutuu aristoteeliseen ajatukseen, jonka mukaan ihminen on luonnostaan laumahenkinen, ja luonnostaan hakee turvaa yhteisöistä (Hyypä, 2002a, 48).

Kun ihmistä tarkastellaan järjestelmäteoreettisesta näkökulmasta, voidaan erotella fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen puoli, jotka kaikki ovat kytköksissä toisiinsa (Hyypä, 2002a, 46). Hyvinvoinnin edistämässä nämä kolme puolta on myös selkeästi eroteltavissa: fyysinen pääoma tarkoittaa konkreettisesti ihmisen tekemää pääomaa ja luontopääomaa, inhimillinen

pääoma merkitsee työvoiman määrää sekä osaamista ja kolmantena sosiaalinen pääoma, joka viittaa sosiaaliseen ympäristöön tai sosiaalisten suhteiden ulottuvuuksiin. (Ruuskanen, 2002. 5.) Koska järjestelmäteoriasta fyysistä ja psyykkistä puolta vastaavat pääomat on havaittu jo aikaa sitten, voisiko vasta hiljattain käsitteellistetty sosiaalinen pääoma olla kolmion puuttuva osa? Monet teoriat, kuten seuraavissa kappaleissa esittelen, ovat tähdentäneet sosiaalisen pääoman hyvinvointia edistävää vaikutusta.

Käsitteen historiassa tunnetaan monta tutkijaa, jotka ovat ottaneet termin sosiaalinen pääoma omiin nimiinsä ja pitivät sitä jopa omana keksintönään. Tästä johtuu, että termin merkitykset ovat hieman epäyhtenäiset ja ovat muuttuneet paljonkin 1900-luvun aikana. Sosiaalista pääomaa käytettiin käsitteenä ensimmäistä kertaa tietävästi viime vuosisadan alkupuolella, jolloin sitä käytettiin selittämään myönteistä koulumenestystä. Hieman myöhemmin se yhdistettiin ihmisten keskinäiseen hyvään tahtoon sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen perheiden ja yksilöiden välillä. Termi eli hiljaiseloa vuosisadan puoleenväliin saakka, jolloin sitä alettiin tuoda uudelleen esiin, tällä kertaa termiä käytettiin suurkaupungin yhteisöjen sosiaalisten rakenteiden ja kurjistumisen kuvaamisessa. Vuosisadan jälkipuoliskolla esiin nousivat tutkijat, joita vielä tänäkin päivänä pidetään sosiaalisen pääoman merkittävimpinä tutkijoina: Pierre Bourdieu, James Coleman ja Robert Putnam. (Hyypä, 2002a, 48–49.)

Putnamin mukaan (1993, 167) sosiaalisen pääoman olemassaololle on määriteltävissä kolme perusedellytystä. Ensimmäinen edellytys sosiaaliselle pääomalle on sosiaaliset verkostot, ilman niitä sosiaalista pääomaa ei voisi olla olemassa. Erityisen runsaasti sosiaalista pääomaa syntyy, kun sosiaalinen verkosto on pitkäkestoinen. Toinen edellytys on verkoston sisällä toimiva jäsenten välinen keskinäinen luottamus. Kolmantena ja ehkäpä tärkeimpänä edellytyksenä ovat normit, etenkin vastavuoroisuuden normit. Vastavuoroisuuden normilla tarkoitetaan sitä, että henkilö odottaa palveluksesta seuraavan vastapalvelus. Tämä on Putnamin mukaan erityisen tärkeää luottamuksen muodostumisen suhteen. (Kankainen, 2009.)

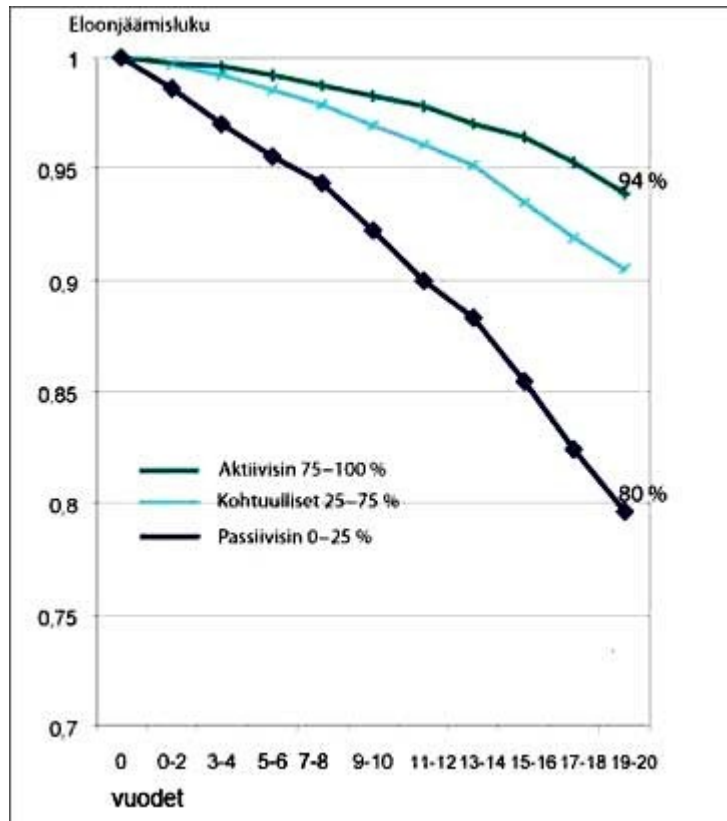
Sosiaalinen pääoma voidaan Putnamin mukaan rinnastaa kansalaisaktiivisuuteen, kansalaishyveisiin ja sosiaaliseen infrastruktuuriin. Nämä kaikki termit liittyvät lopulta samaan perusideaan – aktiivinen yksilöiden välinen vuorovaikutus ja sosiaaliset verkostot muodostavat, levittävät ja pitävät yllä vastavuoroisuuden normeja ja luottamusta, jotka taas

vahvistavat yhteiskunnan toimivuutta. Putnam painottaakin omassa sosiaalisen pääoman teoriassaan yleistynyttä luottamusta ja sosiaalista vuorovaikutusta. (Ruuskanen, 2002, 9, 14.)

Sosiaalisesta pääomasta koituvia hyötyjä on hyvin paljon. Putnam on tutkinut ja raportoinut niitä ansiokkaasti, ja alla hyödyt Ruuskasen mukaan (2002, 7) tiivistettynä viiteen pääkohtaan. Sosiaalinen pääoma

- edistää kollektiivisten ongelmien ratkaisua. Kun ihmiset luottavat järjestelmiin ja muihin ihmisiin, tämä edistää ihmisten kollektiivista ajattelua, mikä taas helpottaa esimerkiksi julkisten palvelujen järjestämistä.
- helpottaa yhteisön toimintaa. Jos ihmiset ovat paljon tekemisissä keskenään ja luottavat toisiinsa, sosiaalinen vuorovaikutuskin helpottuu.
- saa ihmiset ymmärtämään, että he ovat toisistaan riippuvaisia. Kun ihmiset ovat aktiivisia osallistumaan, he ottavat toisetkin huomioon, eli tämä voidaan huomata kasvaneena empatiakykynä.
- tehostaa tiedon kulkua, mikä taas tehostaa esimerkiksi talouden toimintaa.
- vaikuttaa ihmisen psykologisesti ja biologisesti. Näin ollen se edistää terveyttä ja parantaa elämänlaatua.

Samoin kuten yhteisön arvon mittaaminen, myös hyvinvoinnin mittaaminen on todettu vaikeaksi, sillä hyvinvoinnin arviointi on hyvin paljon kiinni yksilön kokemuksesta. Muutoin se on mahdollista vain monen mutkan kautta. Markku Hyypän tutkimus yhteisöllisyyden myönteisestä vaikutuksesta hyvinvointiin on ollut esillä tiedotusvälineissä jo muutaman vuoden ajan. Tutkimuksessa haettiin selitystä Pohjanmaan ruotsinkielisen väestön pitkään ikään, joka ilmenee väestötiedoissa.



KUVIO 1 Sosiaalisen harrastusaktiivisuuden ja eloonjäämisen yhteys Mini-Suomi -terveystutkimuksen 30–59 vuoden ikäisessä väestössä. Aktiivisimpien neljännes (75–100 %), kohtuullisten keskimmäiset neljännekset (25–75 %) ja passiivisimpien (”sohvaperunoiden”) neljännes (0–25 %). Useat terveyden vaara- ja suojatekijät on vakioitu. Aktiivisimmista 94 % ja passiivisimmista 80 % oli elossa 20 vuoden kuluttua (5). (Hyypä, 2006.)

Kattavassa kyselyssä yritettiin rajata tekijöitä, jotka voisivat olla kytköksissä pitkään ikään, tärkeimpänä tekijänä oletettiin olevan juuri sosiaalinen pääoma, eli yhteisöllisyys. Suomenkielinen ryhmä toimi tässä vertailuryhmänä. Kävi ilmi, että ruotsinkielisten pitkä ikä voidaan selittää keskinäisellä luottamuksella, luotettavien ystävien suurella lukumäärällä ja kansalaisaktiivisuudella. Seuraavassa tulen esittelemään kuorolaulun terveysvaikutuksia, joten osittain suomenruotsalaisen väestön terveys voidaan selittää myös aktiivisella kuoroharrastuksella. Tilastoista ilmenee, että suomenruotsalaisista naisista kuoroa harrastavien määrä on kaksinkertainen verrattuna koko Suomen väestöön, miesten kohdalla ero ei ole ihan yhtä valtaisa, mutta silti suuri. (Hyypä, 2005, 70). Epäluottamus osoittautui hyvin epäterveelliseksi ja elinikäodotusta alentavana ja se on jopa epäterveellisempää kuin runsas ylipaino. Eräissä ruotsalaisessa tutkimuksessa todettiin tiiviin sosiaalisen verkoston suojelevan dementiaalta, ja kuoleman riskin vähenevän, jos käy säännöllisesti kulttuuritilaisuuksissa (esim. elokuvat, konsertit, museot ja taidenäyttelyt). Koettuun

terveyteen vaikuttavat myönteisesti osallistuminen esimerkiksi järjesty- ja uskonnolliseen toimintaan, tai kuorossa laulaminen (Hyypä, 2002b, 48). Monissa tutkimuksissa on ilmennyt samanlaisia tuloksia, joissa sosiaalinen pääoma vaikuttaa positiivisesti koettuun terveyteen. Hyypä (2002a, 60–62.)

Edellä mainittuja tutkimustuloksia on alettu ymmärtää, sillä Hyypän mukaan terveydenhoidossa ja hyvinvoinnin edistämässä ollaan siirtymässä etäämmälle puhtaasti lääketieteellisestä painotuksesta, ja lähestymässä yhteiskunnallisempaa ja monitahoisempaa terveydenhoitoa. Tämä uusi suuntaus olisi syytä siirtää käytännön tasolle mahdollisimman pian, koska se saattaa olla yksi ratkaisu paremman yhteiskunnan löytämiseen. (Hyypä, 2002b, 28.)



KUVIO 2. Sosiaalinen pääoma on yhteisön kulttuuriominaisuus. Se vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen sosiaalisten verkostojen ja keskinäisen vuorovaikutusten välityksellä. (Hyypä, 2002b, 32.)

Miten käytännössä sosiaalinen pääoma muuttuu terveydeksi? Tiedetään, että ihminen koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta puolesta, ja että nämä kaikki kolme ovat yhteydessä toisiinsa. Fyysisen ja psyykkisen puolen vaikutus terveyteen voidaan selittää lääketieteellisesti, mutta entä ihmisen sosiaalisen puolen vaikutus? Hyypä (2005, 22–23) esittää, että sosiaaliset tilanteet vaikuttavat aivotoimintaan sekä hormonaaliseen toimintaan ja tätä kautta konkreettisesti terveyteen. Eläinmaailmassa tätä on tutkittu jonkin verran, mutta ihmisen sosiaalisen toiminnan ja terveyden yhteydestä ei ole vielä saatu kovin lopullisia tutkimustuloksia. Sen verran tiedetään, että aineenvaihdunnan säätöjärjestelmä ja immuunipuolustus muuttuvat, kun luottamus toiseen ihmiseen rikkoutuu. Ihminen tarvitsee

toisten ihmisten tukea, jotta saisi vaikean tilanteen hallintaansa. Jos ihminen jää yksin, edellä mainitut säätöjärjestelmät pettävät, ja se johtaa sairastumiseen. Positiiviset sosiaaliset tilanteet taas vahvistavat immuunivasteita, jolloin tulehdusperäisiin tauteihin sairastuminen vähenee.

Sosiaalisen pääoman mittaaminen on vaikeaa siitä syystä, että tällaisiin kysymyksiin voi saada ainoastaan subjektiivisia vastauksia, joka tekee yleistämisestä vastauksen. Esimerkiksi onnellisuuden kokemista ei voida suoraan laskea millään mittarilla, vaan se pohjautuu vastaajan yksilölliseen kokemukseen.

3.2 Kuorossa laulaminen harrastuksena

Kuoro on hyvin suosittu musiikkiharrastuksen muoto – kuoroja arvioidaankin olevan Suomessa noin 3000, ja luku kasvaa jatkuvasti. Lukuun ei ole vielä laskettu koulujen kuoroja, joten todellisuudessa luku on vieläkin suurempi. Sulasolin jäseneksi rekisteröityneitä kuoroja ja lauluyhtyeitä Suomessa näkyy olevan kuitenkin vaan 336 (Sulasol, 2010), eli ainoastaan alle joka kymmenes kuoro on rekisteröitynyt Sulasolin jäsenkuoroksi. Kuoroharrastuksen suosiolle täytyy olla jokin syy – sen täytyy tarjota jotain merkityksellistä jäsenilleen mitä muut musiikin harrastusmuodot eivät tarjoa, esimerkiksi tunnekokemuksia ja elämyksiä. Kukapa uhraisi kalliin vapaa-aikansa syyttä? Kuoro tarjoaa mahdollisuuden myös yhteisöjen muodostamiseen ja sosiaalisten verkostojen rakentamiseen. Samanhenkisten ihmisten on helpompi löytää toistensa luo kuoron kaltaisessa yhteisössä, kuten Hyppösen tutkimuksesta (2009, 73) käy ilmi. Kuoroa koskevista merkittävistä seikoista huolimatta kuoroa on yllättävästi tutkittu hyvin vähän yhteisönä kuin myös kuoroyhteisön vaikutusta yksilöihin. (Louhivuori & Salminen, 2005, 12.)

Suomessa toimii tänä päivänä ainoastaan yksi ammattikuoro, Suomen Kansallisoopperan Kuoro. Se on ammattikuoro siitä syystä, että sen laulajille maksetaan palkkaa. Radion Kamarikuoro, joka lakkautettiin vuonna 2005, oli ammattikuoro. Se ei kuitenkaan voinut jatkaa toimintaansa ammattikuorona ilman Suomen Yleisradiolta saamaansa taloudellista tukea. Kuoro on tunnettu vuodesta 2005 alkaen Helsingin Kamarikuorona, ja se toimii vähintään yhtä ammattimaisella tasolla kuin ennen nimensä vaihtamista. Valtaosa suomalaisista kuoroista on amatöörikuoroja. Ammatti- ja puoliammattikuorot rajaavat

tutkimukseni ulkopuolelle. Kun puhutaan amatöörikuorosta, mieleen ilmaantuu oitis mielikuva huonosta laadusta ja jonkinlaisesta ”puolivillaisuudesta”. Mielikuvasta päästään eroon, kun korvataan amatöörikuoro sen synonyymilla, harrastajakuorolla. Mutta kuten Vähäkangas toteaa (2002, 1), harrastajakuoro voi toimia hyvinkin ammattimaiseen tapaan ja se voi olla musiikillisesti huipputasoa, mutta lähtökohtana on silti harrastuneisuus ja kuorolaiset ovat kuorossa omalla vapaa-ajallaan. On perin selvää, että vapaaehtoinen harrastuneisuus synnyttää korkean motivaation. Jos kaikki kuorolaiset ovat motivoituneita yhdessä laulamiseen, syntyy eittämättä korkealaatuista taidetta.

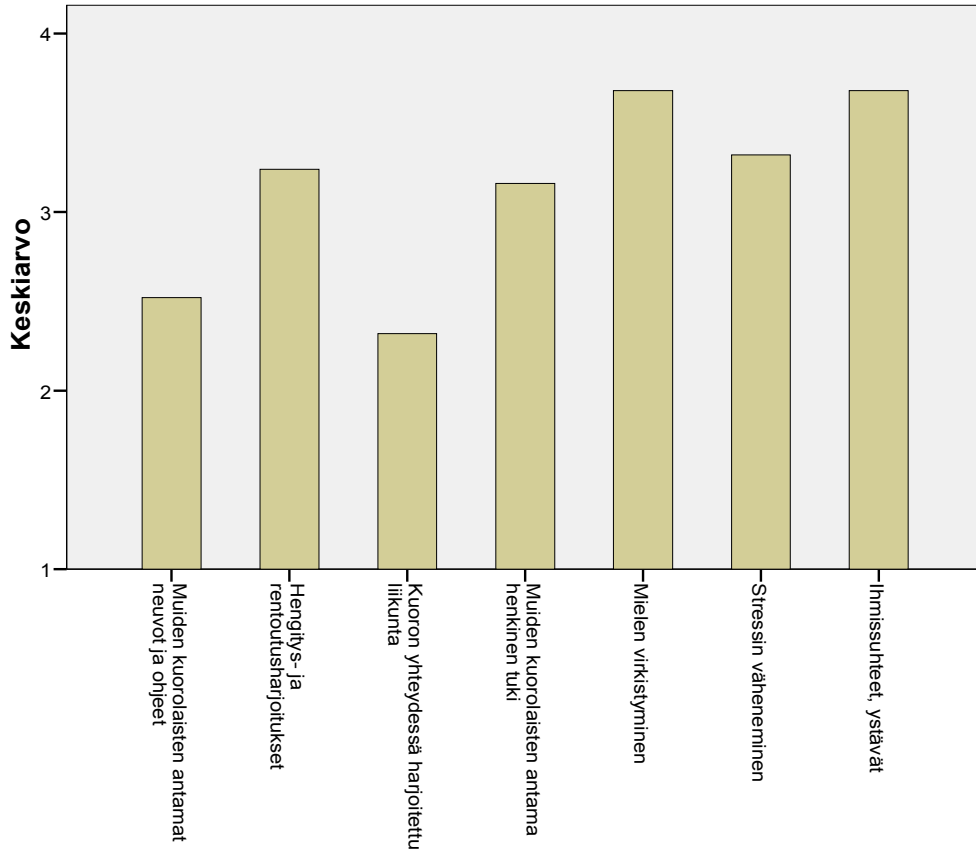
Kun tarkastelee kuoroa rytmiharrastuksen muotona, voidaan todeta kuoron olevan malliesimerkki ohjatusta toiminnasta. Tiedon kulku on kaksisuuntaista: kuorolaiset saavat tärkeää informaatiota johtajalta ja hän saa kuorolaisilta usein ajatuksia ja ideoita. Tämä pätee myös musiikilliseen tiedonkulkuun: esimerkiksi kuoronjohtajan johtaessa hän kuulee jatkuvasti työnsä lopputuloksen ja pystyy vaikuttamaan siihen jatkuvasti. Kuoron toiminta vaatii jokaisen kuorolaisen panoksen, sillä samoin kuin orkesterissa, kuorossa jokainen on vastuussa niin omasta suorituksestaan kuin koko ryhmän suorituksesta. Kun jokainen kuorolainen panostaa musiikin tekemiseen ja lopputulos on tyydyttävä, voi jokainen kuorolainen kokea onnistumisen kokemuksia. Tämä on tärkeää kuoroharrastuksen jatkamisen kannalta ja oman itsetunnon kehittymisen kannalta. Mitä enemmän onnistumisen kokemuksia tulee, sitä paremmin alkaa tuntea kuoroa, soitinta jonka osa itse on, ja sitä paremmin ja vastuullisemmin sitä pystyy omalta osaltaan käsittelemään. (Vähäkangas, 2002, 9–13.)

Viime vuosina kasvanut kuorolaulun vahvistuminen ja uuden laajemman suosion saavuttaminen saattaa olla merkki yhteisöllisyyden uudesta noususta. Toisaalta nykyään ihmisillä on enemmän vapaa-aikaa ja täten enemmän aikaa harrastaa kuin aikaisemmin (Vähäkangas, 2002, 9). Toisaalta työ on nykyään aikaisempiin vuosikymmeneihin verrattuna vaativampaa ja tuloshakuisempaa, joka voi näkyä vapaa-ajan vähenemisenä. Vaikea sanoa miten asian todellinen laita on. Näinä päivinä puhutaan paljon kulttuuriharrastuksen yhteydestä ihmisen psyykkiseen ja myös fyysiseen hyvinvointiin. Kuorolaululla saattaakin olla yllättävän suuri rooli hyvinvoinnin edistämisessä ja yhteisöllisyyden rakentamisessa. (Alho, 2005, 7.)

3.2 Kuorolaulun terveysvaikutus

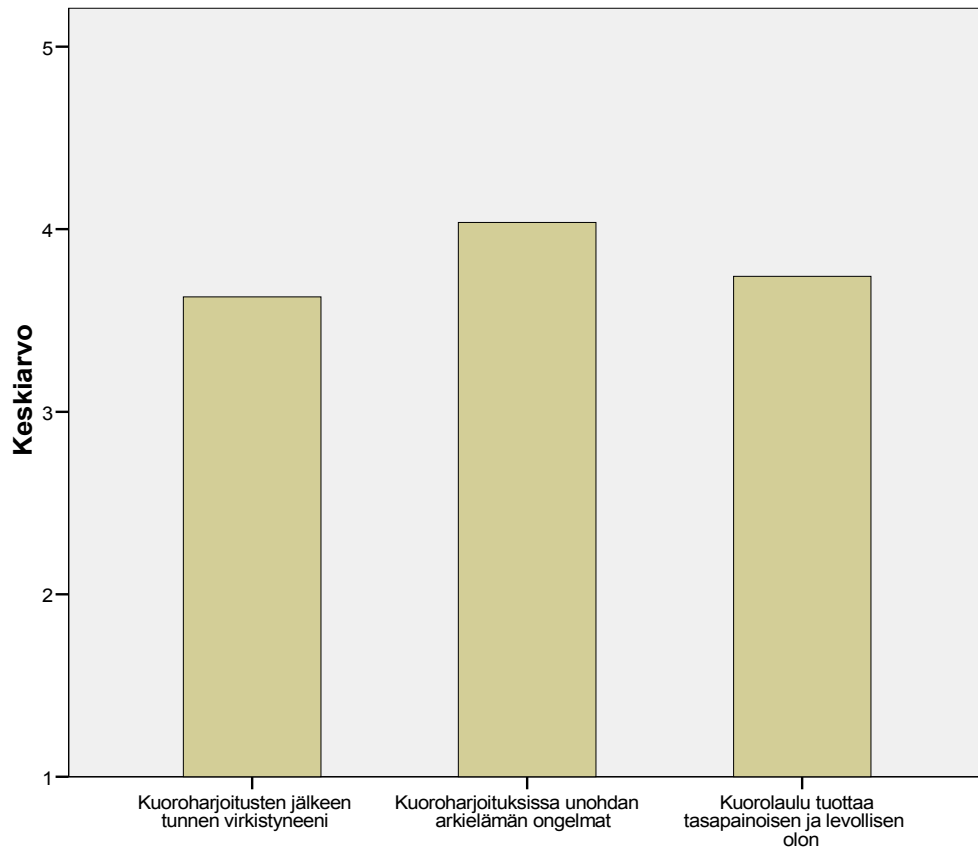
Kuoro on erinomainen esimerkki sosiaalisen pääoman syntymisestä ja me-hengen muodostumisesta. Yhdessä laulaminen voimistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, sillä kaikki kuorossa laulavat ovat koolla yhteisen asian vuoksi. Hyvänä esimerkkinä tästä ovat laulujuhlat, joissa isänmaalliset laulut kokoavat erityisesti kansallisesti mutta myös kansainvälisesti ihmisiä yhteen. Vaikka vierustoveri olisi ennalta tuntematon, tätä kohtaan tuntee luottamusta juuri yhteenkuuluvuuden tunteen vuoksi. Laulujuhlien laulajat ovat sidoksissa toisiinsa siis löyhällä siteellä, joissa sosiaalista pääomaa syntyy erityisen runsaasti, kuten edellä on osoitettu, ja näin ollen on terveellistä. (Hyyppä, 2005, 68–69.)

Aineistoa analysoidessa kävi ilmi, että suurin osa (n. 55 %) kuorolaisista kokee fyysisen terveydentilansa hyväksi, noin joka kolmas vastasi kohtalainen, ja vain noin kuudennes koki fyysisen terveydentilansa erittäin hyväksi. Pyrin kyselyssä selvittämään myös, uskovatko kuorolaiset kuorolaulun vaikuttavat fyysiseen terveyteen. Vastauksista ilmeni kuorolaisten olevan sitä mieltä, että kuorolaulu vaikuttaa fyysiseen terveyteen mahdollisesti (n. 40 %). Melko varmana asiaa piti n. 35 % vastaajista. Täysin varmana asiaa piti 20 %.



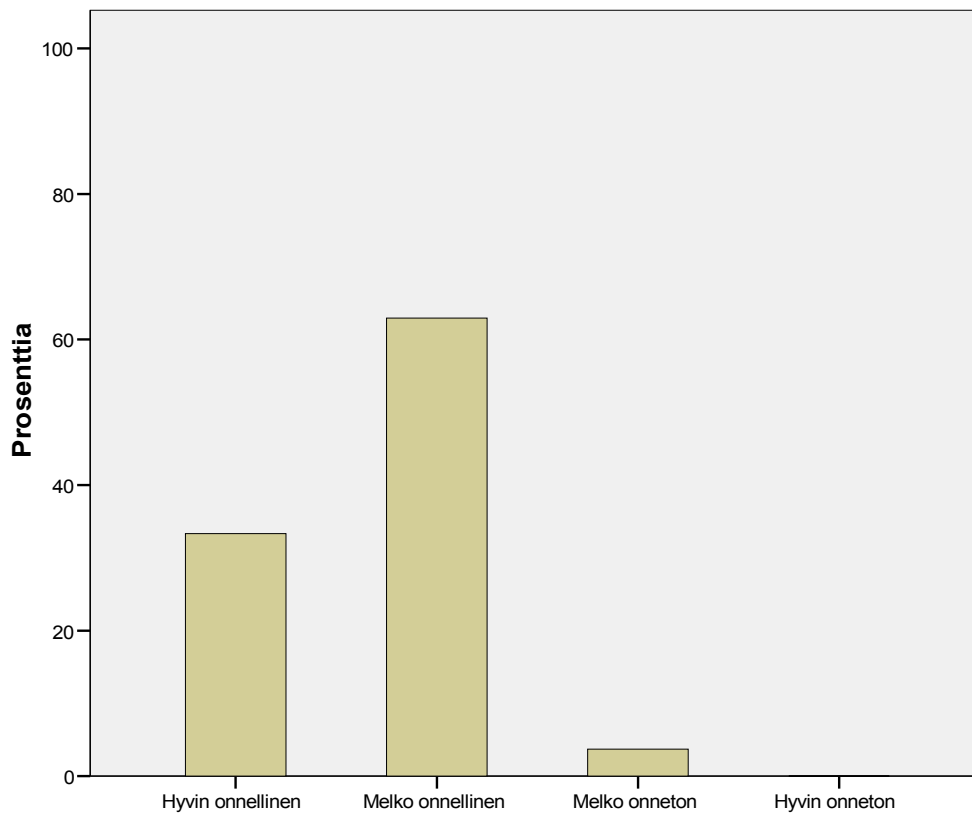
KUVIO 3. Miten merkittäväksi kuorolainen kokee seuraavat asiat oman terveytensä kannalta (1=Ei lainkaan merkittävä, 2=Ei juurikaan merkittävä, 3=Melko merkittävä, 4=Erittäin merkittävä). Pylväät kuvaavat vastausten keskiarvoa.

Kuorolaisilta kysyttiin myös, mitkä tekijät heidän mielestään omaan terveyteensä. Merkittäviksi koettiin ihmissuhteet/ystävät, mielen virkistyminen, muiden kuorolaisten antama tuki sekä hengitys- ja rentoutusharjoitukset. Olettamukseni oli ennen tutkimuksen tekemistä, että kuoron sosiaalinen puoli nousee merkittävimmäksi vastauksissa, ja oletamus piti jokseenkin paikkansa.

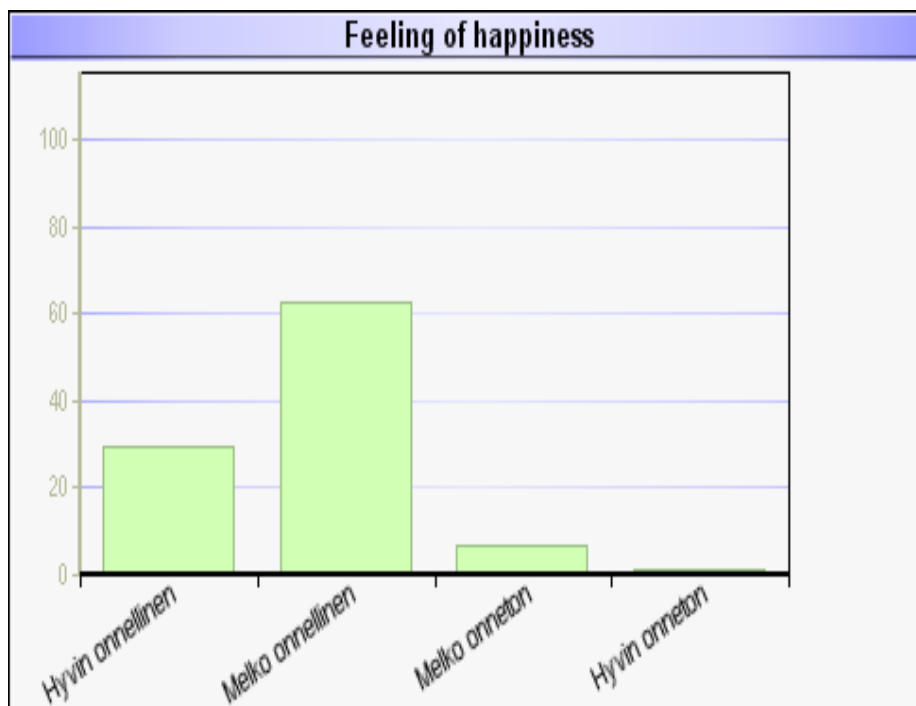


KUVIO 4. Kuorossa laulamisen psyykkisiä vaikutuksia. Kuorolaisilta kysyttiin, ovatko he samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa (1=Täysin eri mieltä, 2=Jokseenkin eri mieltä, 3=Ei samaa eikä eri mieltä, 4=Jokseenkin samaa mieltä, 5=Täysin samaa mieltä). Pylväät kuvaavat vastausten keskiarvoa.

Kuorolaiset olivat enimmäkseen samaa mieltä kuvaajassa esitettyjen väittämien kanssa. Kaikki kolme vastausta ovat yhteydessä siihen, että kuorolaulu edistää psyykkistä terveyttä. Edellä on siis todettu, että kuorolaulu edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Vastaajat olivat keskiarvolta jokseenkin samaa mieltä väitteiden kanssa.



KUVIO 5. Musica-kuoron jäsenten onnellisuuden kokeminen.



KUVIO 6. Suomalaisien onnellisuuden kokeminen (World Values Survey, 2010)

Yllä olevassa kuvaajassa selviää Musica-kuoron onnellisuuden tunteen kokeminen. Noin 60 % vastaajista (N = 29) kertoo tuntevansa olonsa melko onnelliseksi, ja vähän alle 40 % vastaajista kertoo olevansa hyvin onnellisia. Luvut ovat miltei samanlaisia World Values Survey –sivustolta (World Values Survey, 2005, www.worldvaluessurvey.org/) ladatun aineiston, pohjalta piirretyn kuvaajan kanssa (N = 1014). Tästä voidaan päätellä, että Musica-kuorossa laulavat eivät ole erityisen paljon onnellisempia kuin suomalaiset yleensä. Samassa verkkoaineistossa todetaan suomalaisten sijoittuvan koko maailman onnellisuustilastossa vasta sijalle 21. Koska otannat ovat niin erisuuruiset, ei voida välttämättä vetää yleistettyjä johtopäätöksiä. Jos otannat olisivat samansuuruiset, voisi kuoro vetää loppujen lopuksi pidemmän korren.

Kuorolaisilta kysyttiin myös, miten tyytyväisiä he ovat elämäänsä. Kysymyksessä vastaaja sai mitata tyytyväisyytään omaan elämäänsä asteikolla 1–10, jossa 1 on erittäin tyytymätön ja 10 erittäin tyytyväinen. Perusoletus tätä kysymystä laadittaessa oli, että kuorolaiset ovat keskimääräistä tyytyväisempiä elämäänsä, sillä kuorosta he ovat sanoneet saavansa elämäänsä sisältöä ja voivat tuntea itsensä tärkeiksi. Kansainvälisen tietopankin (World Values Survey, 2005, www.worldvaluessurvey.org/) suomalaisille teettämässä kyselyssä asteikolla 1–10 keskiarvoksi muodostui 7,8, ja yleisin vastaus, eli moodi, on 8. Omassa aineistossani vastaavasti moodi oli 9 ja keskiarvo 8,1. Tästä voidaan päätellä, että Musica-kuoron jäsenet ovat hieman keskivertoa suomalaista tyytyväisempiä elämäänsä.

4 POHDINTAA

Olen edellä esitellyt musiikin ja terveyden välisiä yhteyksiä, ja aiheesta löytyvän kirjallisuuden ja oman aineistoni perusteella voin todeta, että musiikilla on hyvin merkittävä, jopa ratkaiseva rooli hyvinvointia ylläpitävänä tekijänä. Etenkin kuorossa laulamisaalla on suuri merkitys terveyden kannalta, sillä siinä yhdistyvät järjestelmäteoreettisesti ajateltuna fyysinen, psyykinen ja myös sosiaalinen hyvinvointi. Ihminen voidaan määritellä terveeksi, kun kaikki nämä kolme osa-aluetta on hyvin hoidettu. Sosiaalista hyvinvointia määriteltessä keskeiseksi termiksi nousi sosiaalinen pääoma, jolla voidaan mitata sosiaalista hyvinvointia. Sosiaaliseen pääomaan vaikuttavat (Putnamin mukaan) luottamus, sosiaalinen verkosto sekä vastavuoroisuuden normit.

Kuorossa koettuun hyvinvointiin vaikuttavat positiivisesti muiden kuorolaisten kanssa tapahtuva vuorovaikutus, yhteishenki, musiikin tekemisestä ja siitä nauttimisesta koituvat henkiset, mm. tunne-elämään liittyvät nautinnot sekä laulamisen fyysisyys ja äänenavausten yhteydessä tehdyt keholliset harjoitteet, jotka vaikuttavat erottamattomasti fyysisen terveyden positiiviseen kehittymiseen.

Elämään tyytyväisyydestä ja onnellisuuden kokemisesta on vaikea tehdä yleistystä, sillä löydökset eivät poikenneet juuri kansallisesti kerätyn aineiston tuloksista. Musica-kuorolaiset ovat keskimäärin yhtä onnellisia kuin suomalaiset yleensä. Elämäänsä tyytyväisyyden kohdalla oli havaittavissa pienen pieni ero Musica-kuoron eduksi, joka saattaa johtua aktiivisesta harrastamisesta.

LÄHTEET

- Alho, T. *Pulinat pois, nyt lauletaan!:* kuoron ja kuorolaulun yhteisöllisiä ja yksilöllisiä merkityksiä. Kulttuuripolitiikan pro gradu –tutkielma. Yhteiskuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L., Ericson, M. ja Theorell, T., 2002. Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Psychological and Behavioral Science* 38(1), 65–74.
- Korkeila, K. 2006. Mikä suojaa stressiltä ja stressihaitoilta? *Suomen Lääkärilehti*. 40(61), 4085–4090.
- Hyppönen, M-L. 2009. *Kultainen ääni ja kultaiset opit – kokemuksia Jyväskylän musiikkiluokkien kuorosta*. Musiikkikasvatuksen pro gradu –tutkielma. Musiikin laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Hyppä, M. T. 2002a. *Elinvoimaa yhteisöstä: sosiaalinen pääoma ja terveys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyppä, M. T. 2002b. Kuorossa elämä pitenee. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille*. PS-Kustannus. Keuruu.
- Hyppä, M. T. 2005. *Me-hengen mahti*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyppä, M. T. 2006. Kansanterveyttä kansalaisyhteisöstä. *Kansanterveys*, 10,
- Ilmonen, K. 2000. (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja luottamus*. SoPhi. Jyväskylä.

- Kankainen, T. 2009. *Robert D. Putnam – sosiaalisen pääoman puolestapuhuja*. [WWW-dokumentti] [Viitattu 11.3.2010]. Saatavissa: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/robert-d-putnam-2013-sosiaalisen-paaoman-puolestapuhuja>
- Louhivuori, J., Salminen, V-M. 2005. Miksi laulamme kuorossa? Kuoroharrastusta koskevan kyselyn tuloksia. *SULASOL* 55(4), 12–14.
- Putnam, R. 1993. *Making democracy work. Civic traditions in Modern Italy*. Princeton University press. Princeton.
- Ruuskanen, P. 2002, Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Ruuskanen, P. 2002. (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveystieteille*. PS-Kustannus. Keuruu.
- Vähäkangas, K. 2002. Kuvia kuorosta. *Näkökulmia kuoron dynamiikkaa ja rakenteisiin*. Musiikkitieteen pro gradu –tutkielma. Taiteiden tutkimuksen laitos. Helsingin yliopisto.

LIITTEET

LIITE 1: Osa Musica-kuorolaisille keväällä 2009 lähetetystä kyselystä – kyselyn viimeinen osa: *Kuorolaulu ja hyvinvointi*.

Kuoroharrastus ja hyvinvointi

46. Minkälaiseksi koette fyysisen terveydentilanne tällä hetkellä?

- | | |
|---|----------------|
| 1 | Erittäin hyvä |
| 2 | Hyvä |
| 3 | Kohtalainen |
| 4 | Huono |
| 5 | Erittäin huono |

47. Uskotteko, että kuorolaululla on vaikutusta fyysiseen terveyteen?

- | | |
|---|----------------|
| 1 | En usko |
| 2 | Mahdollisesti |
| 3 | Melko varmasti |
| 4 | Varmasti |

48. Valitkaa sopiva vaihtoehto sen mukaan, oletteko samaa vai eri mieltä seuraavien väittämien kanssa.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
a) Kuoroharjoitusten jälkeen tunnen virkistyneeni	1	2	3	4	5
b) Kuoroharjoituksissa unohdan arkielämän ongelmat	1	2	3	4	5
c) Kuorolaulu tuottaa tasapainoisen ja levollisen olon	1	2	3	4	5

49. Kuinka merkittäväksi koette oman terveyttenne kannalta seuraavat kuoroharrastukseen liittyvät asiat?

	Ei lainkaan merkittävä	Ei juurikaan merkittävä	Melko merkittävä	Erittäin merkittävä	EOS	
a) Muiden kuorolaisten antamat neuvot ja ohjeet		1	2	3	4	0
b) Hengitys- ja rentoutusharjoitukset		1	2	3	4	0
c) Kuoron yhteydessä harjoitettu						

liikunta	1	2	3	4	0
d) Muiden kuorolaisten antama henkinen tuki	1	2	3	4	0
e) Mielen virkistyminen	1	2	3	4	0
f) Stressin väheneminen	1	2	3	4	0
g) Ihmissuhteet, ystävät	1	2	3	4	0

50. Kuinka tyytyväinen olet elämääsi asteikolla 1-10 ?

erittäin tyytymätön									erittäin tyytyväinen	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

51. Koetko olevasi:

- 1 hyvin onnellinen
- 2 melko onnellinen
- 3 melko onneton
- 4 hyvin onneton