

**KIRJALLISUUSKATSAUS KUOROLAULUHARRASTUK-
SEN ITSEKOETTUA HYVINVOINTIA EDISTÄVISTÄ
SYISTÄ JA VAIKUTUKSISTA**

Hakim Attar
Kandidaatintutkielma
Musiikkitiede
Musiikin, taiteen ja kulttuu-
rin tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Hakim Attar	
Työn nimi Kirjallisuuskatsaus kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia edistävästä syistä ja vaikutuksista.	
Oppiaine Musiikkitiede	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Maaliskuu 2024	Sivumäärä 20
Tiivistelmä - Abstrakti	
<p>Tutkielma on kirjallisuuskatsaus kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia edistävästä syistä ja vaikutuksista. Tutkielma painottuu alan suomalaisen tutkimukseen, aikuiskuorolauluharrastajiin, sekä täsmällisten tieteiden näkökulmaan. Tutkielman tavoitteina on antaa alustava, silti monipuolinen ja tematisoitu, kuva tutkimuksen aiheesta ja sen ajantasaisesta tutkimustiedosta.</p> <p>Tutkielman keskeiset teoreettiset lähtökohdat ovat seuraavat. Kuorolauluharrastukseen liittyviä, itsekoettua hyvinvointia edistäviä syitä ja vaikutuksia voidaan tutkia joko täsmällisten tai ankarien tieteiden menetelmin; tämä tutkielma keskittyy täsmällisten tieteiden tutkimusaineistoon. Itsekoettu hyvinvointi on monitulkintainen käsite. Täsmällisissä tieteissä itsekoettua hyvinvointia voidaan tarkastella jakamalla hyvinvoinnin käsite fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.</p> <p>Tutkielman menetelmä on kartoittava narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Tutkielman analyysi koostuu ensisijaisen aineiston jäsentämisestä teoreettisesta viitekehyksestä tulkittavissa olevalla tavalla. Ensisijaisena aineistona on musiikkitieteellinen vertaisarvioitu kirjallisuus, jossa aiheena on kuorolauluharrastuksen hyvinvointia edistävät syyt ja vaikutukset. Toissijaisena aineistona on tutkielman peruskäsitteitä ”hyvinvointi”, ”itsekoettu hyvinvointi”, ”syy”, ”vaikutus” ja ”syy-seuraussuhde” selventävä tieteenfilosofinen kirjallisuus, sekä suomalaisten viranomaisten tiedotteet.</p> <p>Tutkielman keskeisenä tuloksena on, että kuorolauluharrastus voi edistää aikuiskuorolauluharrastajien itsekokemaa fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista hyvinvointia, mutta ei välttämättä aina eikä kaikkien hyvinvointikategorioiden kaikilla alueilla. Tuloksena myös on, että täsmällisten tieteiden tieto pätee täsmällisten tieteiden viitekehyksessä, mutta ei välttämättä kerro ihmisten kaikista kuoroharrastuksen motiiveista eikä siitä, minkälainen subjektiivinen hyvinvointikäsitelmä kullakin kuoroharrastajalla on ja kuinka tärkeänä kuoroharrastajat pitävät kuoroharrastuksen hyvinvointivaikutuksia.</p>	
Asiasanat Kuorolauluharrastus, kuoro, itsekoettu hyvinvointi, hyvinvointi, itsekoetun hyvinvoinnin edistäminen, kulttuurihyvinvointi, holistinen ihmiskäsitys.	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1	Kuorolauluharrastus ja -toiminta	6
2.1.1	Kuorolaulu	6
2.1.2	Kuorolaulutoiminta	7
2.1.3	Ulkomusiikillinen kuoroharrastustoiminta	8
2.1.4	Kuorolauluharrastus, harrastajakuorolaulajat ja harrastajakuorot ..	8
2.2	Hyvinvointi itsekoettuna ja miten tutkia sitä kuorolauluharrastuksen merkitysyhteydessä.....	8
2.2.1	Hyvinvointi on monitulkintainen käsite	8
2.2.2	Suomen sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskityksen määrittely hyvinvoinnista	10
2.2.3	Itsekoettu hyvinvointi tieteen kahden tieteenfilosofisen pääperinteen tutkimuskohteena	13
2.2.4	Kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia edistävien syiden ja vaikutusten tutkiminen täsmällisten tieteiden tutkimuksen kannalta.....	13
3	KUOROLAULUHARRASTUKSEN ITSEKOETTUA HYVINVOINTIA EDISTÄVIÄ, TÄSMÄLLISTEN TIETEIDEIN TUTKIMUKSEEN PERUSTUVIA, SYITÄ JA VAIKUTUKSIA.....	15
3.1	Kuorolauluharrastuksen syitä ja vaikutuksia itsekoettuun fyysiseen hyvinvointiin	15
3.2	Kuorolauluharrastuksen syitä ja vaikutuksia itsekoettuun psykologiseen ja kognitiiviseen hyvinvointiin	17
3.3	Kuorolauluharrastuksen syitä ja vaikutuksia itsekoettuun sosiaaliseen hyvinvointiin	19
4	TULOKSET JA PÄÄTELMÄT	21
	LÄHTEET	24

1 JOHDANTO

Tutkielmani aiheena on *kirjallisuuskatsaus kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia edistävästä syistä ja vaikutuksista*. Tutkielma painottuu alan suomalaiseen tutkimukseen, aikuiskuorolauluharrastajiin, sekä täsmällisten tieteiden näkökulmaan.

Tutkielma määrittelee kuorolauluharrastuksen sekä hyvinvoinnin suomalaista näkökulmaa painottaen, mutta ei kuitenkaan vain suomalaiseen näkökulmaan rajoittuen. Tutkielmassa *syillä* tarkoitetaan täsmällisten tieteiden keinoin empiirisesti tutkittuja kuorolauluharrastukseen liittyviä, itsekoettua hyvinvointia edistäviä, vaikuttimia. Tutkielmassa *vaikutuksilla* tarkoitetaan täsmällisten tieteiden keinoin empiirisesti ja yleensä määrällisin eli kvantitatiivisin menetelmin tutkittuja ja havaittuja, kuorolauluharrastuksen välittömässä yhteydessä tai sen seurauksena todistettavasti ilmenneitä, itsekoetun hyvinvoinnin ilmiöitä ja merkityksiä.

Tutkielman päätavoitteina on antaa alustava, silti monipuolinen ja tematisoitu, kuva tutkimuksen aiheesta, sen ajantasaisesta tutkimustiedosta, ja erityisesti Suomen ja asiaan liittyvän suomalaisen tutkimuksen merkitysyhteydessä. Sivutavoitteena on liittyä *kulttuurisen toimijuuden ja kulttuurihyvinvoinnin tutkimusalaan*, ja edistää tässä keskustelua, jossa pohditaan kuinka myönteiset kokemukset ja itseasetetut tavoitteet voidaan artikuloida selvästi, ja esittää alalle uusi tarkastelukulma, mikäli sellainen löytyy.

Aiheenvalinnan taustalla ovat aikaisempaan tutkimukseen sekä henkilökohtaisiin kokemuksiin ja näkemyksiin perustuvat syyt. Aikaisempi tutkimus on osoittanut, että kuorolauluharrastuksesta saatavien hyötyjen ja elämänlaadun välillä on yhteys (Johnson ym., 2013, s. 1), ja että kuorolaulaminen on erityisen lupaava keino edistää kognitiivisia kykyjä sekä psykologista ja sosiaalista hyvinvointia ikääntyvillä (Pentikäinen ym., 2023, s. 2). Kuorolaulaminen on myös suosituin musiikillinen toimintamuoto, ja seniorikuorojen määrä lisääntyy voimakkaasti (mt.). Lisäksi alan tutkimusta on tehty Suomessa (ks. esim. Pentikäinen ym., 2023; Pentikäinen ym., 2021). Aiheenvalintani henkilökohtaisina syinä ovat, että olen musiikkitieteen kandidaatin opintoihini liittyvillä kursseilla tutustunut musiikin hyvinvointivaikutuksiin muun muassa musiikin psykologian, kognitiivisen musiikkipsykologian, musiikin sosiologian ja -sosiaalipsykologian näkökulmasta.

Tutkielman tutkimussuunnitelman laatimisen yhteydessä syksyllä 2023 tutustuin tutkielman aiheeseen paremmin, muun muassa kirjoittamalla tieteenfilosofisen analyysin tämän tutkielman yhtenä keskeisenä aineistona olevasta Pentikäinen ym. (2021) tutkimuksesta. Lisäksi minulla on pitkäaikainen kokemus harrastajakuorolaisena toimimisesta Lahden Ooppera ry:n oopperakuorossa ja sen kautta muodostunut kiinnostus tutkia kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia edistäviä syitä ja vaikutuksia.

Tämän taustan vuoksi *tutkimusintressinäni ja -ongelmanani* on ymmärtää kuorolauluharrastuksen syitä ja vaikutuksia itsekoettuun hyvinvointiin. Koska tutkimusintressini ja -ongelmani koskevat itsekoettua hyvinvointia, tulkitseen, että tutkielmani liittyy myös *kulttuurihyvinvoinnin diskurssiin*, jossa korostetaan ihmisen omaa kulttuuri- ja taidesuhdetta itsekoetun hyvinvoinnin edistäjänä (Lilja-Viherlampi 2021, s. 75, 77, 80).

Tutkielman *tutkimuskysymykset*, tässä esitetyssä tärkeysjärjestyksessä, ovat:

1. Mitä aikuiskuorolauluharrastajien kuorolaulutoimintaan liittyviä *syitä ja vaikutuksia* itsekoettuun hyvinvointiin on esitetty aiemmassa, erityisesti täsmällisten tieteiden, tutkimuksessa?
2. Mitä yleisiä määrittelyehtoja hyvinvoinnille on annettu kuorolaulutoimintaan liittyvässä aikaisemmassa tutkimuksessa?
3. Kuinka merkittävä asema itsekoetulla hyvinvoinnilla tai siihen pyrkimisellä on aikuisten kuorolauluharrastuksessa?

Tutkielman menetelmä on *narratiivinen kirjallisuuskatsaus*, jossa tarkoituksena on aineiston lukemisesta saadulla tiedolla vastata, *kartoittaen ja kuvaillen*, asetettuihin tutkimuskysymyksiin (Salminen, 2011, s. 6-8; Vilka, 2023, s. 14).

Tutkielman *ensisijaisena aineistona* on musiikkitieteen piiristä haettu kymmenen vertaisarvioitua tiedejulkaisua, joka käsittelevät aikuiskuorolauluharrastajien kuorolaulutoiminnan syitä ja vaikutuksia itsekoettuun hyvinvointiin. *Toissijaisena aineistona* on tutkielman peruskäsitteitä kuten ”hyvinvointi”, ”itsekoettu hyvinvointi” ja ”syy” selventävä aineisto, joka sisältää tiedelähteiden lisäksi myös akateemista filosofista kirjallisuutta, sekä Suomen viranomaisten julkaisuja.

Aineiston haku on tehty pääasiassa JYKDOK tietokannassa, mutta myös JSTOR sekä Google Scholar tietokannat on otettu lukuun. Aineiston haun keskeisiä hakutermejä ovat käsittelyluvussa esitettyjen teorioiden ja tutkimusten, sekä kulttuurihyvinvointi keskustelun (ks. Lilja-Viherlampi, 2021; Salminen, 2021a ja 2021b; Taikusydän, 2023) keskeiset käsitteet tutkimuskysymyksiin soveltuvin osin, kuten: kuorolauluharrastus, kuorolaulutoiminta, kuorolaulu, kuoro, aikuiskuoro, sekakuoro, harrastus, aktiivinen harrastaminen, hyvinvointi, kulttuurihyvinvointi, elämänlaatu, osallistuminen, osallisuus, kulttuurinen toimijuus, musiikillinen toimijuus, ihmiskäsitys, holistinen ihmiskäsitys, syy-seuraus, syyt, motiivit, tavoitteet, ja vaikutukset.

2 KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Kuorolauluharrastus ja -toiminta

2.1.1 Kuorolaulu

Tässä tutkielmassa *kuorolaululla* tarkoitetaan ensisijaisesti länsimaisen taidemusiikkikulttuurin yleistä ja pääasiassa omaan aikaamme sidottua kuorolaulukäsitystä. Tässä perinteessä kuorolaulu tarkoittaa päämerkityksessään äänialoihin (synonyymisesti ”stemmoihin”) jaettua moniäänistä ja -äänialaista kuorosävellysten tai kuorolle sovitettujen sävellysten laulamista, jossa jokainen yksittäinen ääniala esitetään ensisijaisesti laulajaryhmänä eli moniäänisesti mutta kuitenkin pääasiassa yksiaänisesti ja -äänialaisesti. Lisäksi oman aikamme länsimaisen taidemusiikkikulttuurin kuorolauluperinteen yleisenä piirteenä on, että kuoroteoksissa on vaihtelevuutta sen suhteen, miten äänialat laulavat samamelodisesti ja -rytmisesti (homofonisesti) tai monimelodisesti ja -rytmisesti (polyfonisesti). (Marvia & Virtamo, 1978, s. 571-576; Remnant, 1995, s. 341-358.)

Länsimaiselle kuoromusiikille tyypillisesti äänialat ovat luokiteltu pääasiassa äänen korkeuden mukaan, naisäänialojen ollessa (korkeimmasta matalimpaan) sopraano, metsosopraano (usein partituureissa termillä ”2. sopraano”), altto, ja miesäänialojen ollessa vastaavasti tenori, baritoni (usein partituureissa termillä ”2. tenori”) ja basso (usein partituureissa termillä ”2. basso”). Äänialojen luokittelu niiden korkeuden ja soinnin mukaan on vaikuttanut eri kuoromuotojen syntymiseen, joita ovat mm. lapsi-, tyttö-, poika-, nuoriso-, nais-, mies- ja sekakuoro. (Marvia & Virtamo, 1978, s. 571-576; Remnant, 1995, s. 341-358.)

Tässä tutkielmassa keskitytään länsimaisen taidemusiikkiperinteen mukaiseen aikuiskuorolauluharrastukseen pitäen sekakuoroa tarkastelussa ensisijaisena harrastusmuotona. Erityinen syy painottaa tutkielmassa aikuiskuorolauluharrastajia on, että Suomen terveysturvalliset rajaavat väestön terveydellisen toimintakyvyn

mittaamisen ja arvioimisen suosituksia koskevat tutkimustulokset aikuisväestöön (Sainio ym., 2020, s. 4).

Tutkielman tutkimusaineiston hauissa on poissuljettu ammattikuorotoiminta, lapsikuorot, sukupuoli- tai gender¹-rajoitetut kuorot kuten nais- ja mieskuorot, sekä kuorot, joiden toiminnan tarkoitus on rajattu lähinnä vain terapiaksi. Hengelliset harrastajakuorot kuten kirkkokuorot eivät myöskään ole tutkielman ensisijaisena tutkimuskohteena, johtuen niiden yleisen ennalta määritellyn hengellisen erityistarkoituksen vuoksi, mutta ne eivät myöskään ole tutkimusaineistosta ehdottomasti poissuljettu, mikäli kyseinen aineisto muutoin on voitu tulkita tutkielman kannalta relevantiksi.

Tutkimusaineiston hauissa lähtökohtaisesti poissuljettujen kuorojen osalta on kuitenkin syytä ottaa huomioon, että poissulkemista ei ole tehty erityisen systemaattisesti, kuten olisi laita systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa: tutkielman tutkimuslöytöjen rajaaminen aikuiskuoroja koskeväksi tiedoksi on tehty pääasiassa tutkimuslöydöskohtaisena harkintana ja tulkintana. Tutkielman joidenkin tutkimuslöydösten osalta ei voida myöskään täysin poissulkea mahdollisuutta, etteikö niitä koskevien alkuperäisten tutkimusten aineistoina tai aineiston osana olisi ollut tässä tutkielmassa lähtökohtaisesti poissuljettuja kuoroja.

Yhtenä tämän tutkielman keskeisenä tutkimusaineistona on Sanna Salmisen (2021a; 2021b) tutkimukset, joiden keskeisenä teemana on osallisuuden kokemuksen edistäminen lapsi- ja nuorisokuoropedagogiikassa. Salmisen (mt.) tutkimuksista tähän tutkielmaani saadut tutkimuslöydökset ovat kuitenkin sellaisia, että niiden tieto ei rajoitu vain lapsi- ja nuorisokuoroihin vaan koskee myös aikuiskuoroja. Lisäksi tutkimustensa tutkimuslöydöksiin Salminen (mt.) on sisällyttänyt tietoja aikaisemmista tutkimuksista, joiden tutkimusten lähdetiedoista ei eksplisiittisesti käy ilmi, että ne koskisivat ainoastaan lapsi- ja nuorisokuoroja. Salminen (mt.) myös esittää tutkimuksissaan monia aikaisempien tutkimusten tutkimuslöydöksiä tavalla, jossa kyseinen tieto ei rajoitu koskemaan pelkästään lapsi- ja nuorisokuoroja.

2.1.2 Kuorolaulutoiminta

Tutkielmassa kuorolaulutoiminta-käsitteellä tarkoitetaan nimenomaisesti kuorossa laulamista erotuksena muusta kuorotoimintaan liittyvästä, erityisesti ei-musiikillisesta, toiminnasta. Kuorolaulutoimintaan voidaan tässä tutkielmassa mukaan lukea myös muu kehollinen ilmaisu kuin kuorolaulaminen, kuten tanssi- ja muu kehon liikeilmaisuus, kun tämä toteutetaan laulamisen yhteydessä tapahtuvana kuoron toimintana ja erityisesti kun tämä toiminta on ohjattua kuoron kokonaisilmaisu.

Tutkielman tutkimuksellisena tavoitteena on keskittyä nimenomaan kuorolaulutoiminnan, joka on tulkittavissa kuorolauluilmaisuksi, itsekoettuihin hyvinvointivaikutuksiin ja niiden hyvinvointivaikutusten syihin. Tutkielma ei kuitenkaan ehdottomasti poissulje taideilmaisullisen kuorolauluharrastuksen ohessa tapahtuvan ei-

¹ Gender: tässä merkitysyhteydessä ”sosiaalinen sukupuoli” (ks. Tieteen termipankki: Ihmistieteet:sukupuoli.

taiteellisen toiminnan merkitystä kuorolauluharrastajan itsekoetun hyvinvoinnin edistämässä (ks. luku 2.1.3).

2.1.3 Ulkomusiikillinen kuoroharrastustoiminta

Ulkomusiikillisella kuoroharrastustoiminta ei ole tämän tutkielman keskeinen käsite, mutta se liittyy kuitenkin tutkittavaan ilmiöön eli kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia edistäviin syihin ja vaikutuksiin, eikä sitä siksi ole lähtökohtaisesti suljettu ulos tutkielman tutkimuskohteista.

Ulkomusiikillisella kuorolauluharrastustoiminnalla tarkoitetaan tässä tutkielmassa kaikkea sitä kuoroharrastajien toimintaa, joka ei ole kuorolaulua eikä kuorolauluilmaisua, vaan niiden harjoittamisen yhteydessä ja ohessa tapahtuvaa kuoroharrastusta edistävää toimintaa. Tällaista toimintaa on esimerkiksi kuorolaisten kesken tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen, kuorolauluharrastukseen vapaaehtoisesti liittyvien hallinnollisten asioiden kuten yhdistyksenä toimivan kuoron hallinnon asioiden hoitaminen, kuoron virkistys- ja sosiaalisuhteiden edistämiseksi tehtävä toiminta kuten kuorona matkailu eli kuoromatkaileminen, sekä muu vastaava kuorotoimintaa tukeva toiminta.

2.1.4 Kuorolauluharrastus, harrastajakuorolaulajat ja harrastajakuorot

Kuorolauluharrastuksella tarkoitetaan tässä tutkielmassa yksinomaan harrastuksena eli ilman erityistä taloudellisen hyödyn tavoittelua harjoitettavaa kuorolaulamista. *Harrastajakuorolaulajilla* tarkoitetaan tässä tutkielmassa ihmisiä, jotka harrastavat kuorolaulua osallistumalla harrastajakuoroihin, eli kuoroihin, jotka ovat olemassa ensisijaisesti kuorolauluharrastamisen mahdollistamiseksi.

Tutkielmassa ei ole eroteltu kuorolaulua harrastavia niihin, joilla on pelkästään harrastajalaulajan tausta, ja niihin, joilla on ammattilaulajan koulutus tai ammattilaulajan uratausta, koska tällaisen jaosta ei ole tutkimusaineiston kohdalla täyttä varmuutta. Myös on niin, että monissa kuoroissa kuten paikallisten oopperayhdistysten oopperakuoroissa tavaan usein sekä amatööri- että ammattilaulajan taustan omaavia kuorolaulun harrastajia. Näin on esimerkiksi Jyväskylän oopperakuorossa, jossa "[m]ukana on niin musiikin harrastajia kuin ammattilaisiakin aina parikymppisistä eläkeikäisiin" (Jyväskylän ooppera, 2024).

2.2 Hyvinvointi itsekoettuna ja miten tutkia sitä kuorolauluharrastuksen merkitysyhteydessä

2.2.1 Hyvinvointi on monitulkintainen käsite

Tanskasen (2023, s. 20) mukaan terveys ja hyvinvointi käsitteet "ovat hankalasti määritettyjä ja monimerkityksisiä sekä sidoksissa vallitseviin kulttuurisiin ihanteisiin ja normeihin". Myös suomalaisen politiikan tutkimuksessa on tiedostettu

hyvinvointikäsitteen tulkinnalliset yleisongelmat: ”Politiikan ja tieteen parissa ei ole olemassa yhdenlaista ymmärrystä siitä, mitä hyvinvointi on ja kuinka sitä tulisi mitata” (Niemi ym. 2017, s. 166). Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten tutkimusta käsittelevässä tiedeartikkelissa Tammela (2023, s. 83) toteaa, että ”[h]yvinvointi on käsitteenä kulttuurisesti ja sosiaalisesti sitoutunut ja sen määrittäminen perustuu aina joihinkin arvoihin ja normeihin. Tammelan (mt.) mukaan hyvinvointia tutkittaessa on otettava huomioon, että käsitykset terveydestä ja hyvinvoinnista, tai siitä miten ja kuka ne määrittelee, voivat olla tutkimusalakohtaisia ja tutkimusalojen kesken hyvin erilaisia. Tammelan (mt.) mukaan hyvinvoinnin tarkastelun näkökulmat voivat olla voivat olla ”resurssiperustaisia, jolloin tarkastellaan yksilön työhön, asumiseen tai terveyteen liittyvää elintaso, tai subjektiivisuuteen perustuvia, jolloin painotetaan yksilön kokemuksia”. Lisäksi Tammelan (mt.) mukaan ”[k]okonaisvaltaisesti tarkasteltuna hyvinvointi nähdään koostuvan subjektiivisten kokemusten lisäksi ympäröivistä sosiaalisista, poliittisista, kulttuurisista ja taloudellisista resursseista. Kun tutkitaan sitä, millaisia hyvinvointivaikutuksia taide ja kulttuuri voivat saada aikaan, on huomioitava eri tieteenalojen käsitykset siitä, millaisilla keinoilla taiteen voidaan nähdä edistävän yksilön ja yhteisöjen hyvinvointia ja terveyttä”.

Mattilan (2018) mukaan hyvinvointi on laajempi käsite kuin ”psykologinen onnellisuus”, sillä hyvinvointi-käsite ”kattaa kaiken sen, mikä on hyvää elämää yksilölle”. Hyvinvointiteoriat voidaan myös Mattilan (mt.) mukaan voidaan jäsentää ainakin seuraaviksi teoriatyypeiksi: ”1) hedonistiset teoriat, 2) halujen tyydytys -teoriat, 3) autenttinen onnellisuus -teoriat, 4) eudaimonistiset teoriat, 5) objektiivisten listojen -teoriat”.

Tanskanen (2023, s. 21) antaa hyvinvoinnin käsitteen monitulkintaisuudesta ja -merkityksestä myös tarkennetun kuvan:

”Terveyden käsitteen tapaan myös hyvinvoinnin käsitettä on määritelty ja merkityksellistetty monin eri tavoin. Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2016) kotisivuilla todetaan hyvinvoinnin mittaamisen olevan monimutkaista, koska edes tutkijat eivät ole päässeet yksimielisyyteen siitä, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan. Hyvinvointia pidetään moniulotteisena käsitteenä, jota ”ei voi mitata yhdellä mittarilla” (mt.). Etenkin pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa hyvinvointi on hahmotettu usein sosiologi Erik Allardtin (1993) teorian mukaisesti kolmen ulottuvuuden kautta a) elintasona, b) sosiaalisina suhteina tai psykososiaalisena hyvinvointina ja c) itsensä toteuttamisena tai mielekkäänä tekemisenä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) uudemman verkkokirjoituksen mukaan hyvinvointi hahmotetaan yleensä a) terveytenä, b) materiaalisena hyvinvointina ja **c) koettuna hyvinvointina ja elämänlaatuna**” (Tummennus Attar).

Edellä esitetty on sisällöllisesti argumentoitu tulkinta hyvinvointi-käsitteen monitulkintaisuudesta ja -merkityksestä.

2.2.2 Suomen sosiaali- ja terveysviranomaisten määritelmä hyvinvoinnista

2.2.2.1 Suomen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen yleismääritelmä hyvinvoinnista

Suomen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2024) antaa hyvinvoinnin käsitteestä seuraavan yleismääritelmän:

”**Hyvinvointi:** Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja *koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun*. Hyvinvointi-käsite viittaa suomen kielessä sekä *yksilölliseen hyvinvointiin* että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat mm. elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. *Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi taas luetaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma*” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024. Kursivointi Attar).

Viitaten edellä esitetyn siteerauksen kursivoidulla korostettuihin kohtiin tässä tutkielmassa keskitytään yksilön itsekokemaan hyvinvointiin. Tässä tutkielmassa ei kuitenkaan ole ehdottomasti poissuljettu muidenkin hyvinvoinnin muotojen tarkastelua siitä johtuen, koska kuorolauluharrastusta koskevia tutkimuksia, joissa olisi keskitytty pelkästään koettuun hyvinvointiin ei ole aineiston haussa löytynyt, toisaalta myös siitä syystä, että tutkielman menetelmä on narratiivinen kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoitus on antaa tutkittavasta ilmiöstä suhteellisen laajasti kuvaileva käsitys.

2.2.2.2 Suomen sosiaali- ja terveysviranomaisten tarkennettu näkökulma hyvinvoinnista: hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta

Suomen sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus 2014 (2014) määrittelee hyvinvoinnin toimintakyvyksi ja osallisuudeksi. Se, mitä viranomaiset tällä julkilausumalla tarkkaan ottaen tarkoittavat jää kuitenkin lukijan tulkittavaksi, koska julkaisu ei anna yksiselitteistä määritelmää mitä toimintakyvyllä ja osallisuudella tarkoitetaan itsekoettuina. Sen sijaan julkaisu esittää sosiaalipoliittisen yleislinjauksen Suomen sosiaali- ja terveyspolitiikan työkentän haasteista, tavoitteista ja toiminnan ohjauksen käsitteellisistä linjauksista, joita julkaisija pitää tärkeänä ja joiden huomioonottamisella Suomen sosiaali- ja terveyspalvelujen suunnittelussa, rahoituksessa, ja toteutuksessa voidaan yhteiskunnan intressit huomioon ottaen edistää kansalaisten hyvinvointia. Seuraavaksi teen tulkintaa näistä sosiaali- ja terveysministeriön linjauksista, tarkoituksena ymmärtää, miltä hyvinvointi kansalaisen itsekokemana näyttää Suomen sosiaali- ja terveysviraston kannalta.

Keskeisenä lähtökohtana, ja liittyen kansalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen, Suomen sosiaali- ja terveysviraston edellä mainituissa linjauksissa on *eriarvoisuuden, yhteiskunnan jakautumisen ja syrjäytymisen vähentäminen*, sekä sitä kautta *yhteiskunnallisten olojen vakauttaminen, yhteiskunnan tasapainon vahvistaminen ja talouden kasvun sekä kilpailukykyyn lisääminen* (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2014, s. 3). Sosiaaliturva sekä *kansalaisten vaikutusmahdollisuudet päätöksentekoon ja*

yhteisölliseen toimintaan nähdään tässä keskeisiksi asioiksi (mt.). Keskeisenä asiana pidetään myös ikääntyvän väestön määrän kasvun, sekä siihen liittyvän palvelujen tarpeen lisääntymisen, toisaalta nykyisten resurssien ja henkilöstön riittämättömyyden huomioonottaminen (mt.). Kansalaisten vaikutusmahdollisuuksien edistämiseen liittyy myös linjauksissa esitetty teknologian hyödyntämiseen liittyvä näkökulma, jonka mukaan teknologia mahdollistaa sen, että palvelujen käyttäjät osallistuvat samalla palvelujen laadun, saavutettavuuden, tarpeen eli asiakkuuden tavoitteiden arviointiin (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2014, s. 4).

Sama tulevaisuuskatsaus esittää myös *yhteiskunnan taloudellisen vakauden* olevan keskeinen kansalaisten hyvinvoinnin mahdollistaja, ja sen perustuvan yhä enemmän kansalaisten työllisyyteen, terveyteen ja toimintakykyyn (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2014, s. 4). Tulevaisuuskatsaus nostaa keskeisiksi tulevaisuuden edistämisasiaksi työelämän vetovoiman, työurien pidentämisen, mutta myös työhyvinvoinnin: ”Kilpailukykyä, tuottavuutta ja talouden perustaa ei synny, ellei työssä voida hyvin. Työurien pidentyminen voidaan turvata vain työ- ja toimintakykyisellä väestöllä. Talouskehitys luo hyvinvoinnin toimintaedellytykset; verotuksen, maksujen ja sosiaaliturvan on toimittava niin, että työnteko on aina kannattavaa ja työllisyysaste nousee” (mt.).

Sama tulevaisuuskatsaus korostaa myös elinympäristön elinkelpoisuuden vahvistamista ja yhteiskunnan toimivuuden turvaamista siksi, koska ”[h]yvinvointiimme vaikuttaa se, miten liikumme, asumme ja teemme työtä ja millaisia uhkia ja riskejä ympäristössämme on (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2014, s. 4).

Edellä kuvattuun nähden toimintakyvyn ja osallisuuden käsitteet, ja liittyen kansalaisen itsekoettuun hyvinvointiin, näyttävät merkityksellistyvän *kansalaisen osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksiksi* yhteiskunnan talouden, työelämän ja koko elinympäristön elinvoimaisuuden, yhteiskunnan tarjoamien palvelujen sekä kansalaisvaikuttamisen sisältöjen ja laatuojen *edistämiseen*. Hyvinvointiin liittyvä ”itsekoettuus” näyttäytyy tässä terveys- ja sosiaalipoliittisessa viitekehyksessä yleislaadultaan varsin demokraattiselta ilmiöltä, kun demokratian perusperiaatteina ymmärretään juuri *kansalaisen osallistumis- ja vaikutusmahdollisuudet*: ”Perustuslain mukaan valtiolta Suomessa kuuluu kansalle, jota edustaa valtiopäiville kokoontunut eduskunta. Kansanvaltaan sisältyy yksilön oikeus osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristönsä kehittämiseen” (Oikeusministeriö, 2024. Kursivointi Attar).

2.2.2.3 Suomen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmä kansalaisen toimintakyvystä

Edellä käsitelty antaa aiheen tarkastella paremmin sitä, miten Suomen viranomaiset tällä hetkellä määrittelevät *kansalaisen toimintakyvyn*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu ”Mitä toimintakyky on?” (2023) määrittelee kansalaisen toimintakyvyn seuraavasti:

”Toimintakyky tarkoittaa ihmisen *fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia* edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja

toisista huolehtimista – siinä ympäristössä, jossa hän elää” (Kursivointi Attar).
Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos jakaa kansalaisen toimintakyvyn fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kategoriaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu ”Mitä toimintakyky on?” (2023) määrittelee kansalaisen fyysisen toimintakyvyn ihmisen fyysisiksi edellytyksiksi selviytyä hänelle itselleen tärkeistä arjen tehtävistä:

”Fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä elimistön fysiologisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi: lihasvoima- ja kestävyys, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinta, sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta. Fyysinen toimintakyky ilmenee kykyinä liikkua ja liikuttaa itseään. Myös aistitoiminnot kuten näkö ja kuulo luetaan usein kuuluvaksi fyysisen toimintakyvyn alueelle”.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu ”Mitä toimintakyky on?” (2023) määrittelee kansalaisen psyykkisen toimintakyvyn seuraavasti:

”Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen voimavaroja joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. Psyykkinen toimintakyky liittyy myös elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja se kattaa tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja kuten: kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kykyä tuntea, kykyä kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta, kykyä suunnitella elämänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja. Psyykkiseen toimintakyvyn kuuluvat myös persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista. Myös kyky tehdä harkittuja päätöksiä ja suhtautua realistisen luottavaisesti tulevaisuuteen ja ympäröivään maailmaan ovat osa hyvää psyykkistä toimintakykyä.”

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu ”Mitä toimintakyky on?” (2023) määrittelee kansalaisen kognitiivisen toimintakyvyn seuraavasti:

”Kognitiivinen toimintakyky on tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa. Kognitiiviset toiminnot ovat tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyviä toimintoja ja niihin voidaan lukea esimerkiksi: muisti, oppiminen, keskittyminen, tarkkaavaisuus, hahmottaminen, orientaatio, tietojen käsittely, ongelmien ratkaisu, toiminnanohjaus, kielellinen toiminta”.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ”Mitä toimintakyky on? (2023) määrittelee kansalaisen sosiaalisen toimintakyvyn seuraavasti:

”Sosiaalisen toimintakyvyn kokonaisuus muodostuu yksilön, sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön ja yhteiskunnan välisissä dynaamisissa vuorovaikutussuhteissa. Tämä toimintakyvyn osa-alue ilmenee esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallisuuden kokemuksina ja se

sisältää kaksi tarkasteltavaa ulottuvuutta: ihminen vuorovaikutussuhteissaan, [ja] ihminen aktiivisena toimijana, osallistujana yhteisöissä ja yhteiskunnassa”.

2.2.3 Itsekoettu hyvinvointi tieteen kahden tieteenfilosofisen pääperinteen tutkimuskohteena

Miten edellä kuvattu hyvinvointikäsitteen monitulkintaisuus ja -merkityksellisyys tulisi ottaa ja on otettu huomioon käsillä olevassa tutkielmassa? Vastaus ainakin osittain löytyy *käsitteiden oliollisuudesta*, jolla tarkoitetaan sitä, että ”käsite liittyy yleensä jollakin tavalla myös siihen, **mitä on käsitetty**” (Varto, 1992a, s. 8. Kursivointi ja tummenus Attar) eli *minkä olion* käsite kyseessä oleva käsite, kuten hyvinvointi, on. Tämän tutkielman keskeinen olio on määritelty käsitteenä seuraavasti: ”kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia edistävät syyt ja vaikutukset täsmällisten tieteiden tiedonalana”.

Varton (1992a, s. 12-16) mukaan tieteen perinteet voidaan tieteenfilosofisesti jakaa kahteen laajaan yleiskategoriaan: (a) täsmällisiin eli eksakteihin tieteisiin, joissa ”pyritään löytämään lainalaisuudet, joiden avulla ehkä pystytään hallitsemaan luonnon ilmiöiden tapahtumista”, toisaalta (b) ankariin tieteisiin, jotka tutkivat laadullisia tutkimusmenetelmiä käyttäen merkityksiä. Näin ollen voidaan myös tämän tutkielman edellä mainittu keskeinen olio tieteenfilosofisesti määritellä yleislaadultaan ja ilmenemiseltään kahden tieteenfilosofisesti erilaisen tietämisen ja tutkimisen perinteen, siis täsmällisten tai ankarien tieteiden, kohteeksi, eli siksi ”mitä on käsitetty” ennen tutkimusta, tutkimuksen aikana ja tutkimuksen jälkeen: (a) täsmällisten eli positivistisen tieteiden määrällisen tutkimuksen, toisaalta (b) ankarien eli laadullisten tieteiden subjektiivisia merkityksiä koskevan tutkimuksen. Tämä tutkielma keskittyy ensimmäiseen, siis täsmällisten eli pääasiassa määrällisiä (kvantitatiivisia) menetelmiä käyttävien tieteiden tutkimusaineistoon.

Se, että tutkielmassa hyvinvointiin keskitytään nimenomaan itsekoettuna hyvinvointina, perustellaan sillä, että itsekoettu hyvinvointi on yksi yleinen hyvinvointitutkimuksen teema (ks. luvussa 2.2.1 tummennettuna kuvattu Tanskasen kohta ”c) koettuna hyvinvointina ja elämänlaatuna”).

2.2.4 Kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia edistävien syiden ja vaikutusten tutkiminen täsmällisten tieteiden tutkimuksen kannalta

Positivistiseen tieteenfilosofiaan perustuvien täsmällisten ihmistieteiden tutkimuksessa, jossa tutkimusmenetelmät ovat suurelta osin määrällisiä eli kvantitatiivisia menetelmiä, kuten psykologiassa, sosiologiassa ja kasvatustieteissä, ominaista on, että selitettävän ilmiön syitä etsitään *ilmiön ulkopuolisista tekijöistä* (Aaltola, 2001, s. 19). Lisäksi, ”[i]lmiö tulee selittää niiden *olosuhteiden* avulla, joissa ilmiö toteutuu ja havaitaan. Selityksissä ei saa viitata ilmiöön itseensä eikä sen ominaisuuksiin” (mt.). Lisäksi, selitettävä ilmiö ja sen syyt eli selittävät ilmiöt eivät myöskään saa olla loogisesti toisistaan riippuvaisia: ”[s]yynä pidetyt ilmiöt tulee voida kuvata erikseen, erillisinä seikkoina” (mt. Kursivointi Attar).

Edellä kuvattu on tulkittavissa tarkoittavan sitä, että tarkasteltavaa ilmiötä, kuten kuorolauluharrastukseen liittyvät itsekoetun hyvinvoinnin edistämisen syyt ja vaikutukset, koskevista selityksistä viitataan nimenomaan itsekoettuun hyvinvointiin nähden *ulkoa vaikuttaviin tekijöihin*. ”Ulkoa vaikuttavat tekijät” tulkitaan tässä tutkielmassa, täsmällisten tieteiden periaatetta kunnioittaen, tutkimuskohteena olevan ilmiön eli kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia joko *suorasti tai välillisesti* edistäviksi, objektiivisesti havaittaviksi, vaikuttaviksi ”*syiksi*”. Ne ”syyt” ovat objektiivisesti havaittavissa olevissa kausaalisessa syy-yhteys eli syy-seuraus -suhteessa seurauksiin eli *vaikutuksiin*, joilla vaikutuksilla tarkoitetaan objektiivisesti havaittavissa olevaa itsekoettua hyvinvointia ja sen *käsitteellisesti määriteltäviä eri alueita*, siten kuten nämä alueet voidaan täsmällisten tieteiden tutkimuskohteina määritellä esimerkiksi itsekoetuksi fyysiseksi, psyykkiseksi, kognitiiviseksi ja sosiaalisesti hyvinvoinniksi.

Edellä kuvatun perusteella, ja täsmällisten tieteiden tutkimusaineistosta riippuen, kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia edistävillä syillä voidaan tämän tutkielman ja täsmällisten tieteiden merkitysyhteydessä tarkoittaa sisällöllisesti kahta eri asiaa.

- (1) Silloin kun on kyse kuorolauluharrastuksen *välittömässä* yhteydessä havaitusta kuorolauluharrastajan itsekoetusta hyvinvoinnista syyt ovat objektiivisesti havaittavissa ja mitattavissa oleva kuorolaulaminen ja muu sen yhteydessä tapahtuva kuoroilmaisuuun liittyvä taiteellinen toiminta, kuten kuoron näyttämöilmaisuu, esimerkiksi kuorolaulun yhteydessä tapahtuva tanssiliikehdintä.
- (2) Sen sijaan, kun itsekoetulla hyvinvoinnilla tarkoitetaan aktuaalisen kuorolauluharrastustoiminnan eli kuorolaulamisen ulkopuolella kuorolauluharrastajan *välillisesti* kokemaan hyvinvointia, syillä tarkoitetaan objektiivisesti havaittavissa ja mitattavissa olevia niitä kuorolauluharrastuksen *vaikutuksia*, jotka voidaan tulkita edistävän itsekoettua hyvinvointia, mutta joita vaikutuksia ei havainnoida aktuaalista kuorolaulutoimintaa tarkkailemalla vaan sen ulkopuolella. Kuorolauluharrastajan hyvinvointia arvioidaan tällöin siihen valittujen täsmällisten tieteiden mukaisin tutkimusmenetelmin, esimerkiksi kognitiivisen psykologian ja aivotutkimuksen tai sosiologian ja sosiaalipsykologian määrällisin eli kvantitatiivisin menetelmin, mutta itse kuorolaulutapahtuman ja sen välittömien vaikutusten ulkopuolella.

Molemmissa tapauksissa seurauksilla tarkoitetaan kuorolauluharrastuksesta aiheutuvaa, objektiivisesti havaittavaa itsekoettua hyvinvointia.

Koska tämän tutkielman aineiston haussa saatu täsmällisiin tieteisiin perustuva tutkimusaineisto painottuu edellä esitetyistä jälkimmäiseen (2) eli *itsekoettuun hyvinvointiin, jota voidaan tarkastella aktuaalisesta kuorolaulamisesta irrallisena välillisenä ilmiönä*, ei tutkielman painopisteenä ole kuorolauluharrastuksen välittömien syy-seuraus vaikutusten arviointi.

3 KUOROLAULUHARRASTUKSEN ITSEKOETTUA HYVINVOINTIA EDISTÄVIÄ, TÄSMÄLLISTEN TIE-TEIDEIN TUTKIMUKSEEN PERUSTUVIA, SYITÄ JA VAIKUTUKSIA

Luvun keskeisenä tarkoituksena on ymmärtää, mitä ajantasaista tietoa alan tutkimusluvun otsikossa esitetystä asiasta esittää ja Suomen merkitysyhteyttä painottaen.

3.1 Kuorolauluharrastuksen syitä ja vaikutuksia itsekoettuun fyysiseen hyvinvointiin

Tässä tutkielmassa itsekoetulla fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan itsekoettua kehon hyvinvointia eli fyysistä terveyttä ja fyysistä toimintakykyä (ks. luku 2.2.2.2).

Kuorolauluharrastuksen syitä ja vaikutuksia itsekoettuun fyysiseen hyvinvointiin on tutkittu, mutta siitä, missä määrin ja mitä kaikkia syy-seuraus asioita, ja mitä yhteneväisiä johtopäätöksiä tutkimuksista voidaan tehdä, vaikuttaa olevan jonkinlaista epätietoisuutta tutkijoiden keskuudessa. Lisäksi alan suomalainen ja suomalaisia kuoroja koskeva tutkimus on suhteellisen nuorta, sitä on vain vähän. Tässä luvussa esitän tutkimusaineistostani löytämiäni havaintoja asian osalta.

Salminen (2021b, s. 15. Kursivointi Attar) toteaa kuorolauluharrastuksen vaikutuksia kuorolauluharrastajien osallisuuden kokemukseen koskevassa autoetnografisessa tutkimuksessaan että "[s]osiaalisen pääoman ohella kansainvälisesti on tutkittu runsaasti kuorotoiminnan muita sosiaalisia, psyykkisiä ja *fyysisiä hyvinvointivaikutuksia*". Vastaavasti Johnson ym. (2017, s. 8) toteaa kuorolaulun vaikutuksia aikuisten kuorolaulajien fyysiseen terveyteen tutkineessa tutkimuksessa tapaus-verrokkitutkimuksessa, että suurin osa kuorolaulua ja hyvinvointia koskevista aiemmista tutkimuksista keskittyy ensisijaisesti psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja vähemmän elämänlaadun fyysisiin näkökohtiin.

Tutkimusalan nuoruudesta huolimatta Salminen (2021b, s. 85) toteaa, että kuorolaulun on havaittu kohentavan psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysistä

hyvinvointia, mutta toteaa (2021b, s. 15), että "[t]ulokset ovat kuitenkin osittain risti-riitaisia, ja yksiselitteisten syy-seuraussuhteitten löytäminen on osoittautunut vaikeaksi". Kuorolaulun yhteyttä elämänlaatuun suomalaisten harrastajakuorojen osalta tutkinut Johnson ym. (2013, s. 1) tutkimus mainitsee yhdeksi tutkimustuloksekseen, että kuorolaulun ja fyysisen hyvinvoinnin välillä ei havaittu yhteyttä. Nämä tutkimuslöydökset argumentoivat sen puolesta, että kuorolaulun yhteydestä fyysiseen hyvinvointiin ei ole erityisen vahvaa tutkimusnäyttöä.

Edellä mainitussa tutkimuksessa Salminen (2021b, s. 85) mainitsee kartoittaneensa kuorolaulua koskevia "tutkimuksia, jotka avaisivat näkökulmia mahdollisuuksiin vaikuttaa positiivisesti terveyteen". Salminen toteaa (mt.) että "[t]erveysten liittyvissä kuorotutkimuksissa korostui näkökulmana psyykkinen terveys, mutta kuorolaulajat olivat raportoineet myös fyysisen terveyden kohentumista", kuten että "kuorolaulu on auttanut verenpainevaikeuksiin, lihasjäykkyyteen, kipuun ja hengityselinsairauksiin, kuten astmaan sekä ahdistukseen ja mielialaoireisiin". Salminen (mt.) mainitsee lisäksi, että "syljestä tehtyjen mittausten avulla on havaittu stressihormonitasojen laskevan kuorolaulun myötä, mikäli kyseessä ei ole paineistettu konserttitilanne". Vastaavasti Johnson ym. (2017, s. 8) pitää mahdollisena, että kuorossa laulamisen avulla parantamaan alavartalon ja keskivartalon voimaa.

Kuorolauluharrastuksen mahdollisista vaikutuksista fyysiseen terveyteen näyttää myös olevan enemmän tutkimuksellista näyttöä naislaulajien kuin mieslaulajien osalta. Salminen (2021b, s. 85) mainitsee, että naiskuorolaulajiin keskittyneessä tutkimuksessa harrastajakuorolaulajat kertoivat pitävänsä merkittävänä muun muassa harrastuksen tuomaa positiivista vaikutusta hengitykseen, rentoutumiseen, kivun lievitykseen, energiatasojen säätelyyn ja mielialaan". Myös Moss ym. (2018, s. 160) tutkimuksen keskeinen tutkimustulos, jonka mukaan naiset saivat miehiä huomattavasti enemmän pisteitä kuorolaulamisen fyysisistä, sosiaalisista ja emotionaalisista hyödyistä, puoltanee näkemystä, jonka mukaan kuorolauluharrastuksen hyvinvointivaikutukset fyysiseen hyvinvointiin saattavat olla paremmin tunnistettavia tai todellisempia, tai merkityksellisempiä, naislaulajien kuin mieslaulajien kohdalla.

Kuorolauluharrastuksen vaikutusten arviointia fyysiseen terveyteen saattaa vaikeuttaa Johnson ym. (2017, s. 9) havainto, jonka mukaan on mahdollista, että fyysisesti terveet iäkkäät aikuiset harrastavat kuorolaulua todennäköisemmin kuin ne, jotka eivät ole fyysisesti terveitä. Johnson ym. (2017, s. 8) kuitenkin toteaa, että kulttuuritoimintaan osallistuminen voi kannustaa suurempaan sitoutumiseen muihin fyysisiin aktiviteetteihin.

Salminen (2021b, s. 86) mainitsee kartoittaneensa kuorolaulajien yleisen hyvinvoinnin kokemukseen liittyviä tutkimuksia ja toteaa niitä löytyneen runsaasti, viitaten muun muassa Australiassa, Saksassa ja Britanniassa tehtyyn laajaan, 1124 osanottajan kansainväliseen tutkimukseen kuorolaulun vaikutuksesta elämänlaatuun. Kyseisessä tutkimuksessa käytettiin WHO:n elämänlaadun mittaria, ja "tulosten mukaan suurin osa kuorolaulajista koki harrastuksensa parantavan omaa hyvinvointiaan ja elämänlaatua" (mt.). Lisäksi "laulajien kokemus omasta terveydestään oli parempi kuin saman ikäryhmän ihmisillä keskimäärin" (mt.). Salminen (mt.) myös mainitsee,

että "[v]astaavaan tulokseen päätyivät seniori-ikäisiä kuorolaulajia koskevassa tutkimuksessaan Johnson, Louhivuori ja Siljander (2017): vastaajat kokivat terveytensä paremmaksi kuin ikätoverit, jotka eivät laula kuorossa".

Pentikäinen ym. (2021, s. 1) tekemän täsmällisiin tieteisiin perustuvan tutkimuksen yhtenä tuloksena oli, että vähäaktiivisilla kuorolaulajilla oli parempi yleinen terveys kuin verrokeilla ja aktiivisilla kuorolaulajilla. Vastaavasti Hyyppä (2002, s. 42) toteaa, että Pohjanmaalla suoritetun tutkimuksen perusteella "kuoroharrastus osoitautui ruotsinkelisten naisten hyvän terveyden itsenäiseksi selittäjäksi".

Vaikka on voitu osoittaa, että kuorolaulamisella voi olla fyysistä terveyttä edistäviä vaikutuksia, on myös ilmennyt laajaa kansainvälistä kiinnostusta sitä kohtaan, voiko kuorolaulaminen aiheuttaa haittaa fyysiselle terveydelle. Tämä keskustelu Salmisen (2021b, s. 81) mukaan nousi erityisesti korona-pandemian aikaan, jolloin julkisessa keskustelussa ei niinkään puhuttu kuorolaulun terveyttä edistävästä vaikutuksesta, "vaan päinvastoin kuorotoiminta koettiin kansainvälisesti korona-viruksen leviämistä kiihdyttävänä riskitoimintana, koska laulaminen tuottaa tehokkaasti aerosoleja laajalle alalle".

Edellä kuvatusta voidaan päätellä, että kuorolauluharrastuksella voi olla itsekoettua fyysistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, ja että näitä havaintoja on tehty erityisesti naislaulajien kohdalla. Toisaalta kuorolauluharrastuksella saattaa myös olla terveyttä heikentäviä vaikutuksia esimerkiksi hengityksen kautta leviävien virusten muodossa. Lisäksi alan tutkimus on varsin nuorta ja sitä on vähän erityisesti niiltä osin kuin halutaan ymmärtää itsekoetun fyysisen hyvinvoinnin eri osa-alueita. Sen sijaan yleisen fyysisen hyvinvoinnin osalta tutkimusta löytyy jo enemmän.

3.2 Kuorolauluharrastuksen syitä ja vaikutuksia itsekoettuun psykologiseen ja kognitiiviseen hyvinvointiin

Tässä tutkielmassa tarkastellaan kuorolauluharrastuksen vaikutuksia itsekoettuun psykologiseen ja kognitiiviseen hyvinvointiin tässä samassa luvussa, koska tutkimusaineistossa psykologista ja kognitiivista hyvinvointia käsitellään usein samassa yhteydessä.

Kuorolauluharrastuksen vaikutuksista itsekoettuun psykologiseen hyvinvointiin on olemassa tutkimusnäyttöä, mutta kattavia tutkimuksia kuorolauluharrastuksen vaikutuksista itsekoetun psykologisen hyvinvoinnin eri osa-alueiden edistämiseen on vain vähän. Lisäksi tämän tutkielman tutkimusaineiston perusteella voidaan todeta, että kuorolauluharrastuksen mahdolliset itsekoettua psyykkistä hyvinvointia edistävät vaikutukset eivät välttämättä eroa muiden vastaavien harrastusten vaikutuksista.

Salminen (2021a, s. 78) mainitsee viitaten Moss ym. (2018) monimenetelmä tutkimukseen, jossa tutkimusaineisto koostui 1779 kuorolaulajasta eri puolilta maailmaa, että kuorolaiset korostivat kuorolaulamiseen liittyvän sosiaalisen

yhteenkuuluvuuden, kognitiivisen stimulaation ja hengellisten kokemusten merkitystä, ja että näitä "[t]uloksia ei todennettu mittauksin, vaan ne perustuivat kuorolaisien omaan ilmoitukseen". Salminen (mt.) mainitsee löytäneensä vastaavia tuloksia naiskuorolaulajia koskevasta kyselytutkimuksesta, jossa laulajat raportoivat muun muassa kokeneensa kuorolaulun positiivisia vaikutuksia mielialaan, ahdistuksen vähenemiseen, tietoisuuden lisääntymiseen itsestä ja yhteyden kokemiseen. Mutta Salminen (2021a, s. 78) myös mainitsee, että "[k]attavaa tietoa havaittuihin hyvinvointivaikutuksiin johtavista tekijöistä ei ole saatu".

Lonsdale & Day (2020) empiirinen tutkimus esittää, että kuorossa laulaneet osallistujat raportoivat *samanlaisista* psykologisen hyvinvoinnin, onnellisuuden, ahdistuksen, masennuksen ja itsetunnon tasoista kuin verrokkiryhmä, joka osallistui viiteen muuhun tutkittavaan toimintaan kuin kuorolaulutoimintaan. Myös Johnson ym. (2017, s. 7) toteaa, että heidän tutkimuksensa kuorolaulajat raportoivat korkeammasta fyysisen terveyden elämänlaadusta, mutta ei psyykkisen terveyden elämänlaadusta, suhteessa verrokkeihin².

Näiden tulosten voi tulkita tarkoittavan, että kuorolauluharrastuksella voi olla itsekoettua psykologista hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, mutta nämä vaikutukset eivät määrältään ja laadultaan välttämättä poikkea jonkin muun harrastusaktiviteetin vaikutuksista.

Kuorolauluharrastuksen hyvinvointivaikutusten osalta on pystytty osoittamaan, että kuorolauluharrastus voi edistää kognitiivista toimintakykyä ja terveyttä, mutta ei välttämättä kaikilla kognition aloilla. Myöskään siitä, kuinka ainutlaatuinen tapa kuorolaulu on kognitiivisen hyvinvoinnin edistämisessä ei näytä löytyvän kattavaa tutkimustietoa.

Salmisen (2021a, s. 81) mukaan kuorolaulu voi helpottaa stressiä, *kasvattaa kognitiivisia ja tunnetaitoja*, vahvistaa psyykkisiä rakenteita, sekä lisätä itsetuntemus ja auttamishalukkuutta. Pentikäinen ym. (2021, s. 1) esittää täsmällisiin tieteisiin perustuvassa empiirisessä tutkimuksessa, että neuropsykologisessa testauksessa kuorolaulajat suoriutuivat paremmin kuin verrokkiryhmä kognition verbaalisella joustavuusalueella, mutta ei muilla kognitiivisilla aloilla. Aktiiviset kuorolaulajat osoittivat myös parempaa sosiaalista integraatiota kuin verrokkit ja vähäaktiiviset kuorolaulajat (mt.). Sitä vastoin vähäaktiivisilla kuorolaulajilla oli parempi yleinen terveys kuin verrokeilla ja aktiivisilla kuorolaulajilla (mt.). Myös Pentikäinen ym. (2023, s. 1) toteaa kuorolaulun pitkäaikaisvaikutuksia hyvinvointiin tutkineessa tutkimuksessa yhteenvedon tulosten viittaavan siihen, että vanhemmalla iällä pitkäkestoisesti ja säännöllisesti harjoitetulla kuorolaululla on yhteyksiä foneemisen sujuvuuden kestävään parantumiseen, sen sijaan vaikutukset muihin verbaalisiin taitoihin ja elämänlaatuun eivät ole yhtä selviä. Kuorolaulu siis voi edistää kognitiivista hyvinvointia, mutta ei välttämättä aina, eikä kaikilla kognition aloilla.

² "the choir singers scored an average treatment effect of 3.8 points higher than the controls on the physical QOL domain scale. However, group membership was not a significantly associated with psychological QOL ($p > .05$)" (Johnson ym. 2017, s. 7)

3.3 Kuorolauluharrastuksen syitä ja vaikutuksia itsekoettuun sosiaaliseen hyvinvointiin

Kuorolauluharrastuksen syitä ja vaikutuksia itsekoettuun sosiaaliseen hyvinvointiin on tutkittu suomalaisilla kuorolauluharrastajilla Pentikäinen ym. (2021) suorittamassa, täsmällisiin tieteisiin lukeutuvassa tutkimuksessa. Tutkimuksen yhtenä tuloksena oli, että aktiiviset harrastaja kuorolaulajat, erityisesti pitkäkestoisesti kuorolaulua harrastaneet, osoittivat kyselytutkimuksessa parempaa sosiaalista integraatiota kuin verrokkit ja vähäaktiiviset harrastaja kuorolaulajat (Pentikäinen, ym. 2021, s. 1, 10).

Itsekoettua sosiaalista hyvinvointia on tutkittu myös *sosiaalisen pääoman* käsitteen kautta (ks. Ruuskanen, toim., 2002). Sosiaalisen pääoman käsitteellä tarkoitetaan yleensä sosiaalisia verkostoja, normeja ja luottamusta, koska nämä edistävät verkoston jäsenten välistä yhteistoimintaa ja resurssien hyödyntämistä (Ruuskanen, 2002, s. 5). Sosiaalinen pääoma "[k]äsitteen perusidea on, että yksilöiden hyvinvointiin ja yhteiskunnan suorituskykyyn vaikuttavat fyysisen pääoman, luonnonvarojen ja yksilöiden osaamisen (inhimillinen pääoma) ohella myös yksilöiden väliset sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset instituutiot yksilöiden toimintaa suuntaavina vakiintuneina käytäntöinä. Sosiaalisen pääoman käsite nousi yhteiskuntatieteellisen kiinnostuksen kohteeksi 1990-luvun puolivälistä lähtien, erityisesti Robert D. Putnamin tutkimusten seurauksena" (Ruuskanen, 2024).

Hyyppä (2002, s. 41-45) mainitsee, että sosiaalisen pääoman ja hyvän terveyden yhteyttä on tutkittu Pohjanmaan väestön kohdalla, ja että tutkimuksessa kerättiin "tiedot useista terveyteen vaikuttavista väestötieteellisistä, sosiaalisista, taloudellisista, biologisista, lääketieteellisistä ja terveyskäyttäytymiseen liittyvistä seikoista. Kun iän, sukupuolen, painoindeksin, perheen tulotason, muuttoliikkeen, tupakoinnin ja lääkärin diagnosoimien kroonisten tautien vaikutus vakioitiin tilastomatematisesti, sosiaalista pääomaa kuvaavista tekijäistä tärkeiksi ja itsenäisiksi terveyden avaimiksi osoittautuivat hyvien ystävien suuri lukumäärä, luottamus sekä uskonnolliseen ja kotiseututoimintaan osallistuminen". Kuoroharrastuksen itsekoettujen hyvinvointivaikutusten osalta kyseinen tutkimus (mt., s. 42) esittää kiinnostavan tutkimuslöydöksen: "Kansalaisaktiivisuuden merkitys korostui, kun selitysmallia tarkasteltiin erikseen suomen- ja ruotsinkielisessä väestössä. Esimerkiksi kuoroharrastus osoittautui ruotsinkielisten naisten hyvän terveyden itsenäiseksi selittäjäksi".

Kuorolaulun vaikutuksista sosiaalisen ja kulttuurisen yhteisyyden kokemukseen Salminen (2021a, s. 75) mainitsee, että Viron itsenäistymisprosessissa ja Etelä-Afrikan apartheid-politiikasta murtautumisessa kuorolaulun voima on näyttäytynyt erityisen voimakkaasti, todeten että "laululla voidaan merkittäväällä tavalla rakentaa ihmisryhmän yhteisyyttä". Myös Louhivuori (2011, s. 17) toteaa, että saaneensa tutkimustulokseksi että "Etelä-Afrikassa ja Keniassa kuorolaiset totesivat sangen yksimielisesti, että kuorot voivat auttaa ymmärtämään eri etnisistä taustoista tulevia ihmisiä" ja että "kuorot voivat liennyttää sosiaalisia ja jopa poliittisia jännitteitä". Louhivuori (mt.) kuitenkin toteaa, että kuorotoiminta ei aina ole "patenttilääke ihmisryhmien välisten jännitteiden lieventymiseen". Tätä näkemystään Louhivuori (mt.) tukee muun

muassa mainitsemalla, että ”niin Virossa (virolaiset ja venäläiset) kuin myös Belgiassa (flaamit ja vallonit) jännitteet eri kansallisten ryhmien välillä olivat haastatteluja tehässä voimakkaita, eivätkä kuorolaiset pitäneet ajatuksesta, että kuorossa olisi mukana laulajia ryhmistä, joiden välillä on voimakkaita jännitteitä”.

Suomalaisten ja eteläafrikkalaisten kuorojen hyvinvointivaikutuksia koskevassa vertailevassa tutkimuksessaan Louhivuori ym. (2005, s. 89) toteaa, että molemmissa kulttuureissa kuoron jäsenten väliset henkilökohtaiset suhteet ovat tärkeämpiä kuin muunlaisten ryhmien väliset suhteet, mutta Etelä-Afrikassa kuoron jäsenten väliset suhteet mainitaan erityisen tärkeinä. Louhivuori ym. (mt.) myös toteaa, että molemmissa kulttuureissa kuoron jäsenet keskustelevat mielellään henkilökohtaisemmista ja intiimeimmistä kysymyksistä, mainiten lisäksi, molemmissa kulttuureissa näihin lukeutuvat muun muassa perheasiat sekä fyysisen terveyden asiat, toisaalta että Etelä-Afrikassa myös hengelliset asiat, kun taas Suomessa esimerkiksi ihmissuhdeasiat.

Tässä luvussa edellä esitetyn perusteella voidaan tulkita, että kuorolauluharrastus voi sekä edistää kuorolauluharrastajien itsekokemaa sosiaalista hyvinvointia. Kuorolauluharrastus voi tuottaa tuloksena yhteisöllisyyttä, ystävyksiä, luottamusta, osallistumista ja sitoutumista kotiseututoimintaan, sekä myös sosiaalista verkostoitumista ja *sosiaalista pääomaa* (Hyypä, 2002, s. 41-45. Katso myös Salmenkangas 2010a ja 2010b).

4 TULOKSET JA PÄÄTELMÄT

Tutkielmassa tarkoituksena on ollut vastata seuraaviin, tässä esitetyssä tärkeysjärjestyksessä esitettyihin, *tutkimuskysymyksiin*:

1. Mitä aikuiskuorolauluharrastajien kuorolaulutoimintaan liittyviä *syitä ja vaikutuksia* itsekoettuun hyvinvointiin on esitetty aiemmassa, erityisesti täsmällisten tieteiden, tutkimuksessa?
2. Mitä yleisiä määrittelyehtoja hyvinvoinnille on annettu kuorolaulutoimintaan liittyvässä aikaisemmassa tutkimuksessa?
3. Kuinka merkittävä asema itsekoetulla hyvinvoinnilla tai siihen pyrkimisellä on aikuisten kuorolauluharrastuksessa?

Tutkielman keskeisenä tuloksena, ja osavastauksena *kaikkiin tutkimuskysymyksiin* on, että hyvinvointi on vaikeasti määriteltävä ja monitulkintainen käsite, mikä vaikeuttaa sen tutkimista sekä sitä koskevien tutkimustulosten tulkintaa ja soveltamista (ks. luku 2.2).

Tutkielman keskeiset tulokset ja vastaukset *ensimmäiseen tutkimuskysymykseen* on esitetty luvussa 3. Niistä voidaan yhteenvedollisesti esittää, että kuorolauluharrastus voi edistää aikuiskuorolauluharrastajien itsekokemaa fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista hyvinvointia, mutta ei välttämättä aina eikä kaikkien hyvinvointikategorioiden kaikilla alueilla. Lisäksi, että aktiivinen pitkäkestoisesti harjoitettu, kuorolauluharrastus voi edistää sosiaalista integraatiota (ks. luku 3.1.3; Pentikäinen ym., 2021, s. 10). Lisäksi, siinä missä moni muu kansalaisaktiivisuuden yhteisöllinen toimintamuoto kuorolauluharrastuksenkin voidaan nähdä tuottavan yhteisöllisyyttä, ystävyyskä, luottamusta, osallistumista ja sitoutumista kotiseututoimintaan, sekä sosiaalista verkostoitumista ja *sosiaalista pääomaa* (ks. luku 3.1.3).

Tutkielman keskeisenä tuloksena ja vastauksena *toiseen tutkimuskysymykseen* on, että kuorolauluharrastuksen hyvinvointia edistävien syiden ja vaikutusten tutkimuksessa, jossa on keskitytty suomalaiseen näkökulmaan, korostuu usein yhteiskuntatutkimukseen painottuvat näkökulmat hyvinvoinnin määrittelyssä, tämän tarkoittaessa muun muassa sitä, että hyvinvointi määritellään jakamalla se fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kategorioihin, mikä on myös keskeinen

lähtökohta Suomen sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuksella (ks. luku 2.2.2). Syynä todennäköisesti on, että alan tutkimus on yhteiskunnallisesti tuettua ja että tutkimuksella pyritään edistämään kansalaisten ja yhteiskunnan hyvinvointia. Kyseinen tapa jäsentää hyvinvointi vakiintuneisiin kategorioihin auttaa sen tutkimista sekä siitä käytävää yhteiskunnallista keskustelua, mutta esimerkiksi suhteessa holistiseen ihmiskäsitykseen, jossa halutaan korostaa ihmisen kokonaisen maailmasuhteen kietoutuneisuutta (ks. Rauhala, 2014), nämä kategoriat voidaan tulkita *konstruktioiksi* eli olemassa oleviksi ensisijaisesti käsitteellisinä abstraktioina, jotka ennalta määrittävät ja jakavat tutkimuskohteen, tässä tapauksessa itsekoetun hyvinvoinnin, ilmenemisen kyseisten kategorioiden mukaan (ks. Tieteen termipankki, Filosofia: Konstruktiio).

Tutkielman tuloksena ja vastauksena *kolmanteen tutkimuskysymykseen* on, että siihen ei saatu suoraa vastausta. Koska tutkimuslöydöksiä kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia edistäviä syitä ja vaikutuksia on saatu suuntaan ja toiseen kaikkien yleisten hyvinvointikategorioiden osalta, voidaan tulkita, että yksilökohtaisesti kuorolauluharrastuksen hyvinvointivaikutuksilla voi olla olennaista merkitystä itsekoetun hyvinvoinnin kannalta, mutta tämän tutkielman perusteella ei pystytä tietämään kuinka suurta merkitystä. Tutkielman tuloksena voidaan myös pitää sitä, että kuorolauluharrastuksen itsekoettua hyvinvointia edistävien syiden ja seurausten merkittävyyttä voidaan tutkia sekä täsmällisten (eksaktien) että ankarien (laadullisten) tieteiden keinoin (ks. luku 2.2.3).

Tutkielman keskeisistä tuloksista voidaan johtaa ainakin seuraava *päätelmä*: tutkielmassa saatu täsmällisten tieteiden tutkimukseen perustuva tieto pätee täsmällisten tieteiden viitekehysessä, mutta ei välttämättä kerro tutkittujen kaikkien kuorolauluharrastajien kaikista kuorolauluharrastuksen motiiveista eikä siitä, minkälainen subjektiivinen hyvinvointikäsitys kullakin heistä on ja miten kukin kuorolauluharrastaja eksplisiittisinä kokemuksina kokee hyvinvointia omassa arjessaan.

Tutkielma päätelmänä voidaan esittää myös, että tutkielma ei anna vastauksia siihen, miten kuorolauluharrastaja omassa aktuaalisessa elämässään kokee ja merkitsevästi hyvinvointia, kun sitä kokemusta tarkastellaan *kokonaisuutena*, joka koostuu esimerkiksi holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen tajunnallisuudesta, kehollisuudesta ja situationaalisuudesta, sekä näiden kietoutumisesta (ks. Rauhala, 2014). Kuorolauluharrastuksen itsekoettujen hyvinvointivaikutusten tarkastelu *holistisen ihmis- ja hyvinvointikäsityksen* mukaan saattaisi antaa vastauksia siihen, kuinka merkittävänä asiana kuorolauluharrastajat pitävät kuorolauluharrastuksen hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi tällainen tarkastelu saattaisi valaista sitä, minkälainen ihmiskäsitys itse kullakin kuorolauluharrastajalla on. Tällaisen kokonaisuuden ymmärtäminen mahdollisesti edellyttäisi kuorolauluharrastajien itsekokemaan hyvinvointiin liittyvien merkitysten laadullista tutkimista (ks. Varto, 1992b).

Tutkielman tavoitteena ei ole ollut pohjustaa myöhempää tutkimusta, mutta yhtenä tutkielman päätelmän voidaan esittää seuraavien asioiden tutkimisen olevan tämän tutkielman perusteella perusteltua: *kuorolauluharrastuksen itsekoettuun hyvinvointiin liittyvien motiivien tutkiminen siten, että tutkimukseen sisältyy*

kuorolauluharrastajien haastatteluosuus ja vastausten analyysi esimerkiksi holistisen ihmiskäsityksen valossa. Tällöin voidaan tutkia esimerkiksi sitä, mitä ja minkälaisia motiiveja kuorolauluharrastajilla on harrastukselleen, sekä mitä nämä motiivit kertovat heidän ihmis- ja hyvinvointikäsitteistään, ja kuinka tärkeänä he pitävät kuorolauluharrastukseen liittyvää itsekoettua hyvinvointia.

Tutkielman luotettavuuden ja tutkimuseettisyyden arvioinnin kannalta voidaan erityisena todeta, että hyvinvointi-käsitteen yleisesti tunnustettu määrittelyn vaikeus ja monitulkintaisuus (ks. luku 2.2) asettaa kaikki kuorolaulamisen itsekoettua hyvinvointia koskevat tutkimuslöydökset ja -tulokset, sekä niiden tulkinnan ja soveltamisen ainakin joiltain osin harkinnanvaraisiksi. Syynä harkinnanvaraisuuteen on lisäksi, että hyvinvointi käsite ei merkityksiltään tyhjene täsmällisten tieteiden käsitteeksi, vaan se on myös ankarien eli laadulliseen tutkimukseen perustuvien tieteiden sekä filosofian käsite. Filosofisena käsitteenä hyvinvointi on myös mahdollista tulkita holistiseen ihmiskäsitykseen (ks. Rauhala, 2014) liittyväksi yksilön olemisen ja elämäntarkoituksen kokonaiskokemusta kuvaavaksi käsitteeksi. Tämän voidaan tulkita tarkoittavan, että hyvinvoinnin tutkimisessa voidaan keskittyä myös yksilön kokonaisen kokemuksen alkuperäisten merkitysyhteyksien ja niissä muodostettujen merkitysten laadulliseen tutkimiseen, eikä vain alkuperäisistä kokemis- ja merkitysyhteyksistä käsitteellisesti irrotettujen ja määrällistettyjen merkitysten tutkimiseen, kuten on tilanne on usein määrällisiä tutkimusmenetelmiä käyttävissä täsmällisissä ihmistieteissä (ks. Täsmällisten tieteiden ja ankarien tieteiden erot: Varto, 1992b, s. 12-16).

Tutkielman luotettavuuden ja tutkimuseettisyyden arvioinnin kannalta voidaan myös esittää, että tutkielman tutkimusaineisto, joka käsittelee kuorolauluharrastuksen hyvinvointia edistäviä syitä ja vaikutuksia ei ole erityisen laaja eikä erityisen systemaattisesti haettu. Tämä aineisto rajoittuu kymmeneen vertaisarvioituun tutkimukseen, jotka ovat: Hyyppä (2002), Johnson ym. (2013), Johnson ym. (2017), Lonsdale & Day (2020), Louhivuori ym. (2005), Moss ym. (2018), Pentikäinen ym. (2021), Pentikäinen ym. (2023), Salminen (2021a) ja Salminen (2021b). Lisäksi kyseistä teemaa käsittelevät ei-vertaisarvioidut tutkimukset ovat: Salmenkangas (2010a) ja Salmenkangas (2010b). Lisäksi yksittäisen tutkimuslöydön osalta samaa teemaa käsittelee Louhivuori (2011). Keskeisenä syynä tämän teeman tutkimusaineiston määrälliseen vähyyteen on, että Suomen merkitysyhteydessä kyseistä tutkimusta ei ole kovin suurta määrää, ja että täsmällisiin tieteisiin perustuvaa musiikkitieteellistä tutkimusta on asian osalta Suomessa tehty pääasiassa vasta 2000-luvulla.

Tutkielman luotettavuuden ja tutkimuseettisyyden arvioinnin kannalta on myös syytä ottaa huomioon, että tutkielman keskeinen lähdeviite on Pentikäinen ym. (2021) tutkimus, joka on ensimmäinen laaja suomalaisilla kuorolauluharrastajilla verrokkitutkimuksena toteutettu kuorolaulun hyvinvointivaikutuksia koskeva pitkittäis- ja poikittaistutkimus, toteaa johtopäätöksensä, että tutkimuksen löydöksistä ei voida tehdä kovin laajoja johtopäätöksiä (Pentikäinen, 2021, s. 10-11).

LÄHTEET

- Aaltola, J. (2001). Filosofia, tiede, ymmärtäminen. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*, s. 10-26. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, M. T. (2002). Kuorossa elämä pitenee. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.), *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille*. Keuruu: PS-Kustannus.
- Johnson, J. K., Louhivuori, J. & Siljander, E. (2017). Comparison of well-being of older adult choir singers and the general population in Finland : A case-control study. Julkaisussa *Musicae Scientiae*, 21(2), 178-194.
<https://doi.org/10.1177/1029864916644486>
- Johnson, J., Louhivuori, J., Stewart, A., Tolvanen, A., Ross, L. & Era, P. (2013). Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland. *International psychogeriatrics*, 25(7), 1055-1064.
<https://doi.org/10.1017/S1041610213000422>
- Jyväskylän ooppera. (14.3.2024). *Oopperakuoro*.
<https://jyvaskylanooppera.fi/oopperakuoro/>
- Lilja-Viherlampi, M.-L. (2021). Mitä on kulttuurihyvinvointi? *Musiikki*, 51(4), 74-89.
<https://doi.org/10.51816/musiikki.113252>
- Lonsdale, A. J. & Day, E., R. (2020). Are the psychological benefits of choral singing unique to choirs? *Psychology of Music*, 49(5), 1179-1198.
<https://doi.org/10.1177/0305735620940019>
- Louhivuori, J. (2011). Näkökulmia musiikkikasvatuksen merkityksiin. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.), *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Tampere: Suomen Musiikkikasvatusseura - FiSME r.y.
- Louhivuori, J., Salminen, V.-M. & Lebaka, E. (2005). 'Singing together' - A Cross-cultural Approach to the Meaning of Choirs as a Community. Teoksessa P. S. Campbell, J. Drummond, P. Dunbar-Hall, K. Howard, H. Schippers & E. Wiggins (toim.), *Cultural Diversity in Music Education. Directions and challenges for the 21st century*. Bowen Hills, Qld.: Australian Academic Press.
- Mattila, A. (2018). Onnen taidot. Hyvinvoinnin teorit. Teoksessa A. S. Mattila & P. Aarnisalo (toim.), *Onnentaidot - Kohti hyvää elämää*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00202>
- Marvia, E. & Virtamo, K. (1978). Kuoro. Teoksessa E. Ala-Könni, T. Kaurinkoski & H. Granholm (toim.), *Otavan iso musiikkietosanakirja 3, Herz-laudes*, s. 571-576. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Moss, H., Lynch, J. & O'Donoghue, J. (2018). Exploring the perceived health benefits of singing in a choir: an international cross-sectional mixed-methods study. *Sage Journals. Perspectives in Public Health*, 138(3), 160-168.
<https://doi.org/10.1177/1757913917739652>
- Niemi, P., Rautiainen A., Kannasoja S., Haapakoski, K., Pellinen J. & Mäntysaari, M. (2017). Hyvinvoinnin teorit hyvinvoinnin edistämisessä ja poliittisessa päätöksenteossa. *Hallinnon tutkimus*, 36(3), s. 166-181.
<https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/98563>
- Oikeusministeriö. (22.3.2024). *Demokratia ja osallistuminen*.
<https://oikeusministerio.fi/demokratia-ja-osallistuminen>
- Pentikäinen, E., Kimppa, L., Pitkäniemi, A. Lahti, O. & Särkämö, T. (2023). Longitudinal effects of choir singing on aging cognition and wellbeing: a two-

- year follow-up study. *Frontiers in human neuroscience*, 17:1174574.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1174574>
- Pentikäinen, E., Pitkäniemi, A., Siponkoski, S.-T., Jansson, M., Louhivuori, J., Johnson, J. K., Paajanen, T. & Särkämö, T. (2021). *Beneficial effects of choir singing on cognition and well-being of older adults : Evidence from a cross-sectional study*. *PLoS ONE*, 16(2): e0245666. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245666>
- Rauhala, L. (2014). *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Alkut. 1983. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Remnant, M. (1995). Chorus. Teoksessa Sadie, S. (toim.), *The New Grove Dictionary of Music & Musicians*, osa 4, s. 341-358. Lontoo: Macmillan Publishers Limited.
- Ruuskanen, P. (22.3.2024). Sosiaalinen pääoma. *Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali*. Jyväskylän yliopisto. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-paaoma>
- Ruuskanen, P. (2002). Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa P. Ruuskanen (toim.), *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille*. Keuruu: PS-Kustannus.
- Ruuskanen, P. (toim.) (2002) *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille*. Keuruu: PS-Kustannus.
- Sainio, P., Valkeinen, H., Stenholm, S., Vaara, M. & Rinne, M. (2020). *Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen ja arviointi väestötutkimuksissa*. TOIMIA-suositus ID S029/29.09.2020. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Teoksen nettijulkaisu: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tms00057>
- Salmenkangas, J. (2010a). *Kuorolaulu hyvinvoinnin edistäjänä*. Musiikkikasvatuksen proseminarityö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Salmenkangas, J. (2010b). *Kuorolaulu hyvinvoinnin rakentajana*. Tapaustutkimus Jyväskylän Musica -kuorosta. Musiikkikasvatuksen pro gradu tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Salminen, S. (2021a). Kuoropedagogiikkaa uusin silmin : tavoitteena osallisuus ja taiteellinen taso. *Finnish Journal of Music Education*, 24(1), s. 57-88.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022041128051>
- Salminen, S. (2021b). *Musiikkiharrastuksella osallisuuteen*. JYU Dissertations. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2014). *Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta : Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus 2014*. Helsinki: Valtioneuvosto.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70306>
- Taikusydän. (25.11.2023). *Tietopankki: Käsitteet*.
<https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>
- Tammela, A. (2023). Taide, kulttuuri ja hyvinvointi : kuka maksaa viulut? Teoksessa A. Tammela, P. Hämeenaho, J. Eronen & J. Eilola (toim.), *Hyvinvointi koettuna, kuvattuna ja tulkittuna*, s. 82-98. JYU Studies, 3. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
<https://doi.org/10.17011/jyustudies/3>
- Tanskanen, J. (2023). Hyvinvointi- ja terveyspuheen haasteita. Teoksessa A. Tammela, P. Hämeenaho, J. Eronen & J. Eilola (toim.), *Hyvinvointi koettuna, kuvattuna ja tulkittuna*, s. 19-32. JYU Studies, 3. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
<https://doi.org/10.17011/jyustudies/3>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (15.3.2024). Keskeisiä käsitteitä. *Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen*. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen>

[terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (20.12.2023). Mitä toimintakyky on?

<https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tieteen termipankki (28.3.2024). Filosofia:konstruktio.

<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:konstruktio>

Tieteen termipankki (28.3.2024): Ihmistieteet:sukupuoli.

<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Ihmistieteet:sukupuoli>

Varto, J. (1992a). *Kannettava filosofinen sanakirja*. Sarjassa Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta (FITTY), vol. XXVII. Tampere: Tampereen yliopisto.

Varto, J. (1992b). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Julkaisusarjassa: Hygeia.

Terveyden- ja sairaanhoitajan kirjasto. Helsinki: Kirjayhtymä.

Vilka, H. (2023). *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*. Helsinki: Art House Oy.