

”VIRRET LOHDUTTAVAT, NOSTAVAT,
KANTAVAT, ANTAVAT RIEMUA”

Virsien ja virsien laulamisen merkitys hengelliselle
elämälle ja mielenterveydelle

Ilkka Alakarhu
Opinnäytetyö, syksy 2012
Diakonia-ammattikorkeakoulu,
Diak Etelä, Helsinki
Hoitotyön koulutusohjelma
Diakonisen hoitotyön
suuntautumisvaihtoehto
Sairaanhoitaja (AMK)
+ diakonissan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Alakarhu, Ilkka. ”Virret lohduttavat, nostavat, kantavat, antavat riemua” – Virsien ja virsien laulamisen merkitys hengelliselle elämälle ja mielenterveydelle. Diak Etelä, Helsinki, syksy 2012, 56 s., 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma. Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, Sairaanhoitaja (AMK) + diakonissan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaista merkitystä virsillä ja virsien laulamisella on evankelis-luterilaisten kristittyjen hengelliselle elämälle ja mielenterveydelle. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Espoon Tuomioseurakunnan kanssa.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa aineistonkeruumenetelmänä oli kirjallinen kysely. Kysely toteutettiin keväällä 2012 kolmessa Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan virsilaulutilaisuudessa. Aineisto analyysimenetelmänä käytettiin induktiivista sisällön analyysiä.

Virret syvensivät vastaajien hengellistä elämää ja paransivat heidän mielenterveyttään monin eri tavoin. Virsien sanoitusten kautta vastaajat oppivat uusia asioita kristillisestä elämästä. Melodia ja sanat rauhoittivat vastaajia ja vahvistivat heidän turvallisuuden tunnettaan. Virsiä laulaessaan vastaajat pystyivät ilmaisemaan sekä kiittollisuutensa että murheensa Jumalalle rukouksessa. Yhdessä laulamisen koettiin vahvistavan keskinäistä kristillistä yhteyttä ja vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Virsien anti saattoi liittyä myös niihin sisältyviin muistoihin, jotka tulevat mieleen laulettaessa. Virret miellettiin tärkeäksi osaksi luterilaista jumalanpalvelusta. Vastaajat kertoivat virsiä laulaessaan käsittävänsä, kuinka he kokevat kuuluvansa Jumalan iankaikkiseen perheväkeen, myös niihin, jotka ovat ennen heitä laulaneet virsiä. Nämä asiat vastaajat kokivat parantavan heidän mielenterveyttään tuoden heille lohdutusta, iloa ja hyvää oloa.

Tulosten perusteella virsimusiikki on merkityksellistä luterilaisille kristityille. Virret vahvistavat ja pitävät yllä heidän mielenterveyttään ja hengellistä elämäänsä.

Asiasanat: musiikki, virret, hengellisyys, mielenterveys, kvalitatiivinen tutkimus.

ABSTRACT

Alakarhu, Ilkka.

”Lutheran hymns comfort, uplift, carry and give me joy” – The significance of Lutheran hymns and the singing of Lutheran hymns to spirituality and mental health.

56 p., 4 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse.

The purpose of this thesis was to study what kind of significance Lutheran hymns and the singing of Lutheran hymns has to the spirituality and mental health of Lutheran people. The objective of the thesis was to explore how Lutheran hymns can affect Lutherans. The thesis was carried out in collaboration with Espoo Lutheran Church.

This thesis is a qualitative study. The research material was collected using questionnaires in the hymns singing events of Espoo Lutheran Church in spring 2012. The analysis method was inductive content analysis.

The results show that Lutheran hymns deepened the spirituality and strengthened the mental health of the respondents in various ways. The respondents learned new matters on Christian life through the lyrics of the hymns. Both melody and lyrics pacified the respondents and strengthened their sense of security. Feelings of gratitude and distress could be expressed through prayer to God by singing. Singing together affirmed the connection between the Christians and reduced loneliness. Lutheran hymns brought memories to the respondents and were considered to be in a major role of Lutheran Sunday services. By singing hymns the respondents understood that they belong to the eternal Church of Christ, also to those who sang before them. All these matters brought consolation, joy and peace to the respondents, which was manifested in their mental well-being.

In conclusion, Lutheran hymns have a significant effect on Lutherans. Lutheran hymns strengthen and maintain their mental health and spirituality.

Keywords: Lutheran hymns, Lutheran church, spirituality, mental health, questionnaire, respondent, qualitative research.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY	7
2.1 Musiikki	7
2.1.1 Luterilainen näkemys musiikista	9
2.1.2 Seurakunnan musiikkielämä ja sen tavoitteet	10
2.2 Virret	10
2.2.1 Virsien historiaa	11
2.2.2 Virret nykyään.....	12
2.2.3 Virsien käyttö diakoniatyössä	13
2.3 Mielenterveys.....	14
2.4 Hengellisyys	15
3 AIHETTA KÄSITTELEVÄ TUTKIMUS	17
3.1 Musiikki terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä	17
3.1.1 Musiikin fysiologiset vaikutukset	18
3.1.2 Musiikin psykologiset vaikutukset.....	19
3.1.3 Musiikin sosiaaliset vaikutukset	20
3.2 Uskonnollisuuden yhteys terveyteen ja hyvinvointiin.....	21
3.2.1 Uskonnollisuuden yhteys mielenterveyteen.....	22
3.2.2 Luterilaisuus pohjoismaisessa kulttuurissa	23
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	24
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
5.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	25
5.2 Tutkimusympäristö ja tutkittavat	25
5.3 Kyselyn kehittäminen.....	26
5.4 Aineiston keruu	27
5.5 Aineiston analyysi.....	28
6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	31
7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS.....	34
8 TUTKIMUSTULOKSET	36
8.1 Virsien ja virsien laulamisen merkitys hengelliselle elämälle	36
8.2 Virsien ja virsien laulamisen merkitys mielenterveydelle	39

9 POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSHAASTEET	41
9.1 Virsien ja virsien laulamisen merkitys hengelliselle elämälle	41
9.2 Virsien ja virsien laulamisen merkitys mielenterveydelle	42
9.3 Jatkotutkimushaasteet	43
10 AMMATILLISEN KASVUN POHDINTA	44
LÄHTEET	46
LIITE 1 Saatekirje	52
LIITE 2 Kyselylomake	53
LIITE 3 Teorian ja tulosten välisiä yhtäläisyyksiä musiikin, kirkkomusiikin ja virsien merkityksestä	54
LIITE 4 Teorian ja vastausten välisiä yhtäläisyyksiä uskonnollisuuden ja virsilaulutilaisuuden osallistumisen merkityksestä	56

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheen valintaan ohjasivat henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteeni sekä ihmisenä että sairaanhoitaja-diakonissaopiskelijana. Innostuin Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpankista löytämästäni aihe-ehdotuksesta 'Virret diakoniatyössä'. Halusin kuitenkin tutkia virsiä itseäni eniten kiehtovista hoito- ja diakoniatyön näkökulmista ja näin päädyin nykyiseen aiheen valintaan.

Suomessa aloitettiin vuonna 2010 monitieteellinen virsitutkimushanke, jonka tarkoituksena on selvittää ”virren olemusta, asemaa ja merkitystä 2000-luvun alun suomalaisessa kulttuurissa ja uskonnollisessa elämässä”. Tutkimushankkeen yhteistyötahoina on suomalaisia yliopistoja sekä Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viisi vuotta kestävä hankkeen aikana on tarkoitus saada uudenlaista tutkimustietoa virsiin liittyen. (Kirkon tutkimuskeskus 2012, 4, 5.)

Hymnologisia tutkimuksia on tehty runsaasti Suomessa ja Pohjoismaissa sekä saksan- ja englanninkielisillä alueilla. Koska hymnologinen tutkimus on kuitenkin painottunut viime vuosikymmeniin saakka pitkälti teksti- ja sävelmähistoriaan, on tietoa virsien käytöstä ja merkityksestä verraten vähän saatavilla. (Kirkon tutkimuskeskus 2012, 7.)

Tässä opinnäytetyössä olen halunnut selvittää, millaista merkitystä evankelis-luterilaiset kristityt kokevat virsillä ja virsien laulamisella olevan heidän hengelliselle elämälleen ja mielenterveydelleen. Virret ja virsien laulaminen kuuluvat oleellisella tavalla luterilaiseen hengellisyyteen ja seurakuntaelämään. Koin aiheen tutkimisen tärkeäksi, koska tietoa virsien merkityksestä ei ole juurikaan saatavilla. Keräämäni tutkimustieto voi lisätä tietoutta siitä, miten monin eri tavoin virret voivat olla merkityksellisiä yksittäisen kristityn sekä luterilaisen seurakuntaelämän kannalta. Tietoa voidaan hyödyntää sekä seurakunnan toiminnassa että virsitutkimushankkeessa.

2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

2.1 Musiikki

Musiikki on ilmiönä kiehtonut tutkijoita kaikkina aikoina. Kuitenkin musiikin määrittely itsessään on hyvin hankalaa, vaikka se käsitteenä onkin tuttu melkein jokaiselle ihmiselle. (Lehikoinen 1997, 27; Punkanen, 2011, 24.) Taidemuotona musiikin ajatellaan olevan ilmaisumuoto, jossa ääni-ilmaisullisia lähteitä, kuten laulua ja soittimia käytetään organisoidulla tavalla jonkin taiteellisen kuuloviestintäkokemuksen saavuttamiseksi. Peruselementtejä musiikissa ovat rytmi, melodia ja harmonia. (McCaffrey 2008, 40.)

Fysikaalisesti tarkasteltuna musiikki on äänivärähtelyä ja energiaa. Koska ihmisessä on myös värähtely- ja energiasysteemi, voi hyvin ymmärtää, miksi ihminen voi kokea monenlaisia reaktioita musiikkia kuunnellessa. (Punkanen 2011, 54.) Ihmisen sisäkorvassa äänivärähtely muuttuu sähkökemiallisiksi impulsseiksi, jotka välittyvät hermoratoja pitkin aivoihin. Aivot tulkitsevan nämä impulssit, antavat niille merkityksiä ja luovat niistä monimutkaisia ja laajoja kokonaisuuksia. (Lehikoinen 1997, 27,28.) Musiikki aktivoi laajoja alueita aivoissa, kuten liikkumiseen liittyviä motorisia alueita, tunteisiin linkittyneitä limbisiä osia sekä luovuuteen yhdistetyn oletusmoodiverkoston (Karjalainen 2012).

Musiikin avulla on mahdollista kuvata ja ilmaista henkilökohtaisia tunteita ja ideoita itseensä tai ympäröivään maailmaan liittyen. Musiikin kautta pystytään hyvin kuvaamaan myös sanoilla vaikeasti kuvattavia asioita, kuten kauneutta ja pyhyyttä. (Haapasalo, Lauerma, Nissinen & Suikkanen 2004, 10.) Jokainen ihminen kokee kuulemansa musiikin kuitenkin omalla henkilökohtaisella tavallaan. Se, miten musiikki meihin vaikuttaa, on riippuvainen ihmisen persoonallisuudesta, hänen muistoistaan ja tilanteesta, jossa musiikkia kuunnellaan. (Karjalainen 2012.) On hyvin tunnettu tosiasia, että musiikilla voidaan kuitenkin vaikuttaa ihmisen mielialaan tehokkaasti (Martin 1990; Västfjäll, 2002).

Musiikkia on käytetty läpi historian erilaisissa juhlissa ja tilaisuuksissa, kuten häissä, hautajaisissa ja valmistujaisissa. Musiikki kuuluu näin keskeisenä osana ihmisen uskonnolliseen elämään. (McCaffrey 2008, 40.) Joissain uskonnollisissa yhteisöissä musiikkiin liittyy vahvasti tanssi, mutta toisissa yhteisöissä tanssia pidetään sopimattomina (Nissinen 2004, 15). Ihmiset jakavat usein musiikilliset vaikutelmansa samanmielisten kanssa ja voivat näin kokea yhteenkuuluvuutta, hyväksyntää ja turvallisuutta. Kansallislaulun tai kirkkovirren laulaminen voi synnyttää vahvaa yhteenkuuluvuutta. (Kurkela 2004, 13, 14.)

Musiikilla on eri ikävaiheissa erilaisia merkityksiä ihmisille. Vauvaiässä ja varhaislapsuudessa musiikki tukee muun muassa puheen kehittymistä. Kouluiässä siitä on hyötyä kognitiivisille eli tiedollisille toiminnoille ja tarkkaavaisuudelle. Nuoruudessa se usein auttaa rakentamaan omaa identiteettiä sekä sosiaalisia suhteita. Vanhuudessa siitä taas on hyötyä muistin ja mielialan parantajana. (Särkämä & Huotilainen 2012, 1334–1339)

Taidekokemusten on sanottu resonoivan ihmisen kaikkein syvimpien mielensisältöjen kanssa. Taide pystyy vastaamaan ihmisen estetiikan kaipuuseen, saamaan aikaan yleistyksen kokemuksia ja antamaan muodon sellaisille sisäisille kokemuksille, joita on lähes mahdotonta kuvailla sanallisesti. Kaikkia taidemuotoja yhdistää toisiinsa tietty symbolinen ilmaisevuus, luovuus ja kokemuksellinen syvyys. Jotkut ihmiset kokevat itsensä parhaiten sinuiksi kuvataiteen, jotkut musiikin, jotkut taas tanssin kautta. (Erkkilä 2007, 130, 131.) Bardyn mukaan (2002) taiteen voima ja vahvuus on sen kyvyssä integroida mielen eri kerrokset ja aistit, joiden avulla voidaan terävöittää maailman näkemistä. Taidekriitikko Ellen Dissanayaken mielestä taiteen tarve onkin yksi ihmisen tarpeista (Hyypä & Liikanen 2005, 110).

Taide-elämyksien avulla ihminen pystyy hidastamaan kiireistä elämän tahtiaan, niin sanotusti vähentämään kierroksia, jotta arkielämä voisi tuntua miellyttävämmältä. Eriyisesti musiikilla on tärkeä tehtävä tässä asiassa. Kuitenkin jokaisen on otettava itse selvää siitä, minkälainen musiikki sopii hänelle rauhoittamaan hänen mieltään. (Bonjer-Horwitz 2007, 95.)

2.1.1 Luterilainen näkemys musiikista

Luterilainen käsitys musiikin ”teologiasta” perustuu pitkälti Martti Lutherin ajatuksiin aiheesta. Luther toteaa eräässä musiikkia koskevassa kirjoituksessaan (1530): ”Rakastan musiikkia, koska se on Jumalan lahja eikä ihmisten: se tekee mielen iloiseksi, karkottaa Paholaisen ja synnyttää vilpitöntä iloa.” Luther ajatteli musiikin olevan luomakunnassa hyvin laaja-alainen ilmiö: ”Musiikki ulottuu kaikkialle”, ”Jumala on luonut kaiken soimaan”. (Sariola 2003, 14, 15.) Teologi Martti Nissisen mukaan musiikki on osa luomakuntaa, ja tämän vuoksi Jumala voi tehdä itseään tajuttavaksi luoduilleen ja tulla heidän kokemusmaailmaansa musiikin kautta (Nissinen 2004, 23).

Luther ajatteli musiikin kuuluvan osana siihen luotuun, josta sanottiin ”Kaikki oli hyvää” (1. Moos. 1:31). Kuitenkin tämä hyvä, musiikki, voi turmeltua, jos sitä käyttää väärin tarkoituksiin sekä täysin irrotettuna Luojastaan. Tämän mukaisesti säveltäjä Johann Sebastian Bachin sanoikin, että ”kaiken musiikin päämäärä ja perimmäinen syy ei saa olla mikään muu kuin että se on olemassa Jumalan kunniaksi ja mielen rakennukseksi” (Sariola 2003, 14, 15).

Vanhassa testamentissa musiikin käyttö liittyi usein Jumalan ylistämiseen erilaisilla soittimilla ja laulaen (Ps. 150; 1. Aik. 25:1). Musiikin teologian tutkijan Christoph Krummacherin mukaan musiikista välittyi Vanhassa testamentissa kuitenkin hyvin ”epämyyttillinen” kuva, sillä musiikkia pidetään siinä Jumalan lahjana, joka kuuluu inhimilliseen elämään. Krummacherin mukaan musiikki voi kuitenkin olla yksi uskon harjoituksen muoto. (Sariola 2003, 35.) Toisella vuosisadalla elänyt kirkkoisä Augustinus ajatteli ylistysmusiikin laulamisen sisältävän myös diakonisen puolen: joka laulaa ylistystä Luojalleen sydämestään, voisi kohdata lähimmäisensäikin aidosti rakastaen, sillä ”koko elämän on laulettava”. (Sariola, 14–16.)

Luther puhui myös musiikin parantavasta vaikutuksesta: ”Jos haluat tehdä masentuneesta iloisen, röyhkeästä sävyisän; jos tahdot rohkaista epäroivää ja nöyryyttää ylpeää tai tehdä jotain muuta vastaavaa – mikä palvelee siinä paremmin, kuin tämä korkea, kallis ja jalo taide?” (Sariola 2003, 22,23.)

2.1.2 Seurakunnan musiikkielämä ja sen tavoitteet

Musiikki kuuluu oleellisena osana kaikkeen luterilaisen seurakunnan toimintaan. Tuskin löytyy tilaisuutta, jossa ei musiikkia soitettaisi tai laulettaisi seurakuntalaisten kokoontuessa yhteen. Suuri osa seurakunnassa esitetystä ja laulettuista musiikista on vuonna 1986 käyttöön otetun uusimman Virsikirjan virsien laulamista, mutta mukaan mahtuu myös muitakin, ei-virsiksi lueteltuja hengellisiä lauluja sekä erilaisia konsertteja.

Piispainkokous hyväksyi vuonna 1988 hyväksymän kirkon musiikkikasvatuksen tavoiteohjelman. Siinä asetettuna tavoitteena on ”auttaa ymmärtämään musiikin merkitys kirkossa, kokemaan musiikki tärkeäksi kasvulleen kristittyinä ja löytämään elämässään musiikillisen ilmaisun mahdollisuuksia”. Nämä tavoitteet rakentuvat kolmesta tavoitealueesta: (1) Henkilökohtaisen alueen sisältönä on musiikki ja musikaalisuus Jumalan lahjana sekä musiikin merkitys ihmisen kasvulle ja tunne-elämälle. (2) Seurakunnallinen tavoitealue liittyy musiikin yhteisöllisyyteen ja ilmaisuvoimaan: musiikki liittää ihmiset toisiinsa paitsi tässä ajassa, myös sukupolvien kierrossa. Musiikki on myös uskon ja uskon sisältöjen ilmaisumuoto. (3) Yhteiskunnallisessa tavoitealueessa pyritään avaamaan musiikin monikulttuurista rikkautta, edistämään ihmisen kasvua perheessä ja yhteiskunnassa sekä herättämään musiikin arviointiin ja valintojen tekoon. (Lintunen 2003,427.)

Tuovisen mukaan (2003, 437) seurakunnan musiikkikasvatuksen erityisenä tehtävänä on pitää esillä tunne-elämälle mahdollisimman monipuolisesti ravitsevaa musiikkia. Tällä tavoin ihmisen voi löytää uusia vivahteita ja asteikkoja tunne-elämäänsä. Näin musiikin avulla pystytään tukemaan ihmisen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia.

2.2 Virret

Laulaminen on alusta lähtien kuulunut kristilliseen elämään (Haapasalo ym. 2004, 28). Matteuksen evankeliumissa mainitaan, kuinka ensimmäisen ehtoollisen vieton jälkeen Jeesus ja opetuslapset lauloivat kiitosvirren ennen lähtemistään Öljymäelle (Matt. 26:30). Apostoli Paavali taas opetti kirjeissään Efeson ja Kolossan seurakuntalaisia laulamaan keskenään ”psalmeja, kiitosvirsiä ja hengellisiä lauluja” kokouksissaan (Ef.

5:18; Kol. 3:16). Yhdessä laulamisesta näin muodostuikin keskeinen osa kristittyjen kokoontumista (Vapaavuori 2003, 61).

2.2.1 Virsien historiaa

Alkukirkon kristillinen musiikki oli pääasiassa psalmien sekä kristillisten hymnien laulamista. Nykyaikaisia virsiä vastaavia säkeistölauluja alkoi syntyä 300-luvulla, joita laulettiin rukoukokouksissa. Messun musiikki kuitenkin kehittyi kohti liturgista laulua, jota vain papisto ja esilaulajat saivat laulaa. Tätä yksiäänistä, latinan kielellä laulettua musiikkia alettiin 800-luvulla kutsua gregoriaaniseksi laulannaksi. Gregoriaaninen laulu säilyi messun musiikkina aina keskiajan loppuun asti. (Nissinen 2004, 17, 18.)

Keskiajan jälkeen suurelta osin reformaattorien vaikutuksesta jumalanpalvelusta alettiin muokata enemmän tavallisen seurakuntalaisen tarpeita ajatellen. Tšekkiläinen reformaattori Jan Hus ja Böömin veljet lauloivat keskenään kansankielisiä virsiä jo 1400-luvulla. Husilta vaikutteita saanut Luther halusi myös jumalanpalveluksen musiikista kansankielistä, jotta seurakuntalaiset voisivat paremmin osallistua jumalanpalvelukseen. Hänen mielestään kansankielisen virret olisivat hyvä opetusväline, sillä virsien sanoituksissa uskontotouksia sai hyvin puettua muistettavaan muotoon. Virsien käyttö laajeni ja vakiintui hiljalleen, kun tarve kansankielisille virsille lisääntyi. (Vapaavuori 2004, 28.)

Kansankieliset virret yleistyivät pohjoismaissa 1500-luvun loppupuolella reformaation vaikutuksesta. Jaakko Finno kokosi Ruotsin kuningas Juhana III:n määräyksestä ensimmäisen suomenkielisen virsikirjan, joka julkaistiin luultavimmin vuonna 1583. (Pajamo 1987, 17, 18, 23.) 1800-luvulle mennessä virsimusiikki oli vakiintunut monissa Euroopan maissa lähes ainoaksi kirkkomusiikin muodoksi. Virsistä eroava muu hengellinen musiikki myös alkoi elämään osassa kristillisissä piireissä. Saksassa pietismin perillisinä syntyneet herätysliikkeet pitivät virsimusiikkia voimissaan ja juurruttivat virret myös suomalaisten herätysliikkeiden musiikkityyliksi. (Tuppurainen 2003, 53.)

2.2.2 Virret nykyään

Virret ovat pääasiallisesti yhteislauluksi tarkoitettuja runomittaisia kristillisiä lauluja. Virsillä tarkoitetaan lähinnä kirkolliskokouksen hyväksymän Virsikirjan sisältämiä lauluja, mutta myös monien herätysliikkeiden lauluja kutsutaan virsiksi. (Kirkkohallitus 2000, 180.) Kaikkiin virsiin liittyy kiinteästi Raamatun ilmoitus, runoasu sekä sävelmä. Ilman Raamatun mukaista sanomaa ei laulu ole kristillinen virsi. Runoasu voi virsissä taas vaihdella; joitain runomittoja edustavia sanoituksia näyttää vain olevan helpompi muistaa kuin toisia. Sävelmän taas tulee olla sidoksissa virren sisältöön niin, että se henkii virren sanomaa ainutlaatuisella tavalla. (Lempiäinen 1988, 11,12.)

Virret ovat kristittyjen yhteistä kulttuuriperintöä samalla, kun niistä voi muodostua yksityisen ihmisen rukousta ja henkilökohtaista uskon ilmausta. Monet virret muistuttavat Jumalan huolenpidosta ja näin ne antavat toivoa sekä lohtua ihmisille vaikeissakin elämäntilanteissa. Virret ovat myös tärkeässä osa luterilaista jumalanpalvelusta. Jumalanpalveluksissa virsien avulla rukoillaan, kiitetään ja ylistetään Jumalaa. Muun musiikin tavoin myös virret voivat avata portin ihmisen sydämeen ja koskettaa sielun syvyyteen. (Engström 2009, 105, 106; Haapasalo ym. 2004, 23, 27, 87.) Tutut virret voivat palauttaa ihmiselle mieleen merkittäviä elämänvaiheita, joihin virren tuomat muistot vievät. Pelkästään virren sävelmäkin voi palauttaa mieleen muistoja kodin virsihetkistä, joulukirkosta tai koulun kevätjuhlasta. (Aho 2009, 50.)

Suojasen (1999, 134) mukaan virsien laulaminen vaikuttaa ihmiseen monin eri tavoin.

Virsiä laulamalla voi:

- vahvistaa turvallisuuden tunnetta.
- luoda rakkautta ja lisätä laulajien keskinäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta.
- kokea arvokkuutta.
- ilmaista itseään ja tunteitaan.
- kasvattaa tietämystään ja ymmärrystään.
- vaikuttaa omiin mielialoihinsa.

Virsien laulaminen on myös uskonnollisen yhteisön rituaalinen toiminto, joka luo sekä vahvistaa laulajien uskonnollista maailmankuvaa (Suojanen 1999, 134).

Vaikka virret ovat säilyttäneet suhteellisen hyvin suosionsa seurakunnan musiikkina, ovat ne joutuneet antamaan tilaa muunlaiselle, nykyaikaisemmaksi mielletylle musiikille, kuten gospelille ja ulkomaiselle ylistysmusiikille. 2010-luvulla virsille on kuitenkin löydetty laaja-alaisempi ja monipuolisempi ilmaisupohja, ja äänitemyynnin kärkisijoilla on ollut virsilevyjä niin sinfoniaorkesterin, kuorojen, kansan- ja jazzmuusikoiden sekä suosituimpien iskelmätähtien esittämänä. Virsille on ollut sijaa myös muutamissa oopperoissa, kuten Viimeisissä kiusauksissa ja Luther-oopperassa. Tämä osoittaaakin, että virsillä on edelleen syvää kaukupohjaa suomalaisten mielissä. (Nissinen 2004, 77.)

Yhdessä laulettu virrellä on ollut Suomessa koko kulttuuria yhdistävä merkitys. *Suivirsi, Enkeli taivaan, Jumala ompe linnamme* ja *Maa on niin kaunis* ovat virsiä, joita voidaan laulaa myös muuallakin kuin hengellisissä tilaisuuksissa. Vuoden 2003 uskonnonvapauslain säätämisen yhteydessä todettiin Suvivirren kuuluvan suomalaiseen kulttuuriperintöön niin kiinteästi, että sitä voidaan laulaa koulun kevätjuhliissa siitä huolimatta, vaikka kaikki opiskelijat eivät olisikaan evankelis-luterilaiseen kirkon jäseniä. Uskonnollisuuden lisäksi suomalaiset voivat siis ilmentää omaa isänmaallisuuttaan ja kouluvuoden päättymistä virttä laulamalla. Virren elinvoimaisuus kertoo siitä, että hengellinen maailma ja suomalainen yhteisöllisyys ovat edelleen läheistä sukua toisilleen. (Nissinen 2004, 77,78.)

2.2.3 Virsien käyttö diakoniatyössä

Virret kuuluvat erottamattomana osana niin diakoniatyöhön kuin muuhunkin luterilaisen seurakunnan toimintaan. Tuskin löytyykään seurakunnan järjestämään tilaisuutta, jossa virsiä ei laulettaisi. Virsien laulaminen on suosittua lähes kaikissa diakonian työmuodoissa, kuten vierailuilla hoitolaitoksissa, kotikäynneillä, diakonian leireillä sekä erilaisissa ryhmissä, kuten eläkeläisten-, mielenterveyskuntoutujien ja vammaisten ryhmissä. Erityisesti eläkeläisten keskuudessa virret ovat hyvin suosittuja. Joskus virret voivat muodostaa hartauden kanssa merkittävän osa tilaisuuksien ohjelmasisällöstä. (Korkeakangas 2005, 10.)

2.3 Mielensterveys

Mielensterveys on abstrakti käsite, jolle annetaan kirjallisuudessa hieman eri painotuksia sisältäviä määritelmiä. Maailman Terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan mielensterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä ja pystyy selviytymään arjen stressaavista tilanteista, tekemään työtä tuottavasti ja hyödyllisesti sekä kykenee antamaan oman panoksensa omalle yhteisölleen (World Health Organisation). Lehtosen ja Lönnqvistin mukaan hyvän mielensterveyden tunnusmerkkejä ovat kyky ihmissuhteisiin, välittämiseen, rakastamiseen sekä kyky ja halu vuorovaikutukseen ja tunneilmaisuuksien. Samoin yhtä olennaisena he pitävät kykyä tehdä työtä, sosiaalista osallistumista ja asianmukaista oman edun valvontaa. (Lehtonen & Lönnqvist 2008, 28.)

Mielensterveys on oleellinen osa ihmisen terveyttä. Mielensterveyttä määrittävät useat tekijät: biologiset (esim. perintötekijät, terveydentila), psykologiset (esim. kasvatus ja itsetunto) sekä sosiaaliset (esim. vuorovaikutussuhteet, sosiaalinen verkosto, tunne- ja sosiaaliset taidot). Nämä tekijät ovat toisiinsa myös keskinäisessä suhteessa ja vaikuttavat toisiinsa. Ihmisen mielensterveyden voidaankin ajatella olevan tasapainoilua mielensterveyttä suojaavien sekä sitä altistavien ja laukaisevien tekijöiden välillä. Mikäli edellä mainitut tekijät ovat ihmisellä tasapainossa, ihmisen mieli eli psyyke voi useimmiten hyvin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos A i.a.)

Psykkistä hyvinvointia on esimerkiksi hyvä olo tai onnellisuus. Psykkisen hyvinvoinnin häiriö taas tarkoittaa epämiellyttäviä tuntemuksia jollain elämisen laatuun liittyvissä asioissa. Näitä ovat esimerkiksi viihtyvyys, vapaus, itsenäisyys, arvostuksen saaminen, turvallisuus ja oikeudenmukaisuus. (Heiska 2010, 15.) Psykkiset oireet ovat yleisiä ja kuuluvat normaaliin elämään, jos ne ovat tilapäisiä, eivätkä heikennä ihmisen toimintakykyä (Lönnqvist 2005).

Tavallisimpia mielensterveyden häiriöitä ovat masennus, ahdistuneisuushäiriö, vakavat psykkiset häiriöt (psykoosit) ja päihteiden väärinkäyttö ja riippuvuus. Yleisin ja hoideuttu mielensterveyden häiriöistä on masennus. Masennusta arvioidaan esiintyvän 5-6 prosentilla suomalaisia. Todennäköisyys, että suomalainen sairastuu masennukseen jossain elämänsä vaiheessa, on noin 20 %. (Erkkilä & Tervaniemi 2012, 1656.) Masentuneisuuteen liittyy kielteisiä tunnekokemuksia, kuten syyllisyyttä, pelkoa ja surun tunteita.

ta (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri ja Schubert 2010, 205). Normaalisti masennusta pyritään hoitamaan terveydenhuollon piirissä masennuslääkityksen ja psykiatristen keskusteluiden avulla. Toisinaan myös psykoterapiaa käytetään masennuksen hoidossa. Joskus, jos verbaalisella viestinnän, kuten psykoterapian avulla ei kyetä auttamaan masentunutta ihmistä riittävästi, voidaan käyttää musiikkiterapiaa vaihtoehtoisena hoitomuotona. (Punkanen 2011, 25.)

Mielekäs toiminta on hyvä keino edistää psyykkistä hyvinvointia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a. B). Esimerkiksi luova toiminta itsessään sisältää mielenterveyttä edistäviä ja joissain määrin myös parantavia elementtejä (Lönnqvist 2007, 111).

2.4 Hengellisyys

Eri kirjoittajien (Kotila 2003, McSherry 2006, 43) mukaan termiä hengellisyys on vaikea määritellä, sillä se on käsitteenä hyvin laaja-alainen ja abstrakti. Swinton ja Pattison antavat hengellisyydelle kuitenkin seuraavanlaisen määritelmän:

Hengellisyyden voidaan ajatella olevan inhimillisen todellisuuden yksi osa, johon liittyy ihmisen elämän tarkoituksen ja suunnan hakeminen. Hengellisyyttä lähellä olevia asioita ovat myös merkitykselliset ihmissuhteet, rakkaus ja pyhyyden tunne. Hengellisyyteen voi liittyä tai olla liittymättä jokin uskonto. (Gilbert 2007, 23.)

Tavallisesti hengellisyyteen liitetään myös ihmisen henkilökohtainen yhteys Jumalaan tai muuhun korkeampaan voimaan (Thoresen, Harris & Oman 2001). Hengellisyyteen liittyy läheisesti termi uskonnollisuus. Uskonnollisuuden ajatellaan tavallisesti olevan sosiaalista toimintaa, jossa uskoa Jumalaan tai korkeampaan voimaan harjoitetaan. (Thoresen, Harris & Oman 2001). Uskonnolliseen toimintaan liittyy usein institutionaalisuus, rituaalisuus ja auktoriteetteihin sitouttaminen. Toisinaan ne voidaan kuitenkin kokea omaa hengellisyyttä liian vahvasti määrittäviksi ja siksi myös negatiivisiksi asioiksi. (Uskosta osallinen 2006, 5.)

Suomalaisessa teologisessa kirjallisuudessa käytetään paljon sanaa spiritualiteetti määrittämään ihmisen hengellisiin asioihin liittyviä toimintoja, kuten rukousta, mietiskelyä

ja sisäistä uskonnollista elämää. Myös ei-uskonnollista, olemassaolon perusteiden kyselyä ja niin sanottua syvähenkistä etsimistä voidaan ajatella spiritualiteettiseksi. Spiritualiteetti-käsitteen suomenkielinen nimitys on hengellinen elämä. Käsitteen taustalla on latinan kielen sana spiritus, henki, joka kristillisessä käytössä viittaa sekä Jumalan Pyhään Henkeen (1. Moos. 1:2) että ihmisen henkeen, joka on ihmisen hengellisiä asioita tiedostava minuuden osa. (Kotila 2003, 13–22.) Apostoli Paavali opettaa kirjeessään Tessalonikalaisille, kuinka koko ihmisen olemus on yhteensä henki, sielu ja ruumis (Tess. 5:33).

Aallon ja Hanhiron mukaan (2009) hengellisyys on mukana uskon käytännön harjoittamisessa, esimerkiksi jumalanpalveluksiin osallistuttaessa, mietiskellessä, rukoillessa, oman uskonnon pyhää kirjaa luettaessa, ehtoollista vietettäessä, oltaessa yhteydessä toisiin uskoviin ja lauletaessa hengellisiä lauluja. Ihmisellä on erilaisia hengellisiä tarpeita, ja niille myös symbolit, myytit ja riitit voivat antavat hahmoa. Hengelliset tarpeet voidaan jakaa seuraaviin neljään kategoriaan:

1. tarve tulla sovitetuksi itsensä, läheisten ja Jumalan kanssa,
2. tarve suojautua kaiken uhatessa tuhoutua ja hajota,
3. tarve löytää elämän eheys,
4. kiitollisuuden ja täyttymyksen saavuttaminen

Hengellisyyteen liittyy kiinteästi myös ihmisen olemassaolon perusteisiin liittyvät kysymykset, kuten kuka minä olen, mikä on elämän tarkoitus ja mitä tapahtuu kuoleman jälkeen? Varsinkin kärsiessään tai huomattaessaan elämän rajallisuuden ihminen alkaa usein miettimään tarkemmin hengellisiä asioita, joihin eri uskonnot tai elämäntarkoitukset antavat erilaisia vastauksia. (Aalto & Hanhiron 2009, 12,13.)

Pohjoismaiseen uskonnollisuuteen on antanut leimansa vahva luterilainen valtiokirkollisuus ja pietismin pohjalta 1800-luvulla syntyneiden herätysliikkeiden vaikutus sekä kristilliseen oppiin että uskonnolliseen elämään ja tapakulttuuriin. Esimerkiksi Tanskassa ja Ruotsissa kansalaisuus ja valtionkirkon jäsenyys olivat pitkään aikaan kuin synonyymejä toisilleen, mutta varsinkin 1900-luvun jälkipuoliskolla tapahtunut maallistuminen on johtanut luterilaista kirkkoa erilleen yhä useamman pohjoismaalaisen ihmisen elämästä. (Laine 2003, 151.)

3 AIHETTA KÄSITTELEVÄ TUTKIMUS

3.1 Musiikki terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä

Jo Vanhasta testamentista ja antiikin ajan kirjallisuudesta löytyy mainintoja, kuinka musiikkia käytettiin jo silloin ihmisen hyvinvoinnin parantamiseen. Vanhan testamentin kuuluisin esimerkki tästä on Raamatun kertomus nuoresta Daavidista, jonka kuningas Saul palkkasi hoviinsa harpun soittajaksi. Saulin ahdistuessa Daavid alkoi soittaa hänelle harppua ja ahdistus kaikkosi Saulista, kun paha henki oli musiikin soiton vaikutuksesta lähtenyt kiusaamasta Saulia (1. Sam. 16:14–23). Kreikkalainen filosofi ja tutkija Pythagoras perusti noin 530 eKr. uskonnollisen yhteisön, jossa pythagoralaiset kehittivät musiikillisen psykoterapian tieteen. Heidän mukaansa jokapäiväinen laulaminen ja lyyrakappaleiden soittaminen sai heidät nousemaan virkeinä ja se puhdisti heidän mielensä huolista, kun he menivät illalla nukkumaan. (Heal & Wigram 1999, 9.)

Nykyisin samaa musiikin ihmistä aktivoivaa ja hoitavaa vaikutusta käytetään ammattimaisesti esimerkiksi musiikkiterapiassa. Musiikkiterapia alkoi kehittyä toisen maailmansodan jälkeen, kun muusikkoja palkattiin kuntouttamaan kotiin palanneita sotaveteraaneja. Tällöin muusikot pyrkivät pääsemään perille musiikin lääketieteellisestä, psykologisesta ja terapeuttisesta taustasta ja siitä, miten musiikkia voitaisiin soveltaa eri tarkoituksiin. (Bonjer-Horwitz & Bonjer 2007, 54.) Musiikkiterapia on koulutetun musiikkiterapeutin toteuttama interventio, jossa musiikkia käytetään terapeuttisessa vuorovaikutuksessa yksilöllisesti asetettujen hoitotavoitteiden saavuttamiseksi. Musiikkiterapian menetelmiä ovat muun muassa musiikin kuuntelu, laulaminen, soittaminen, improvisointi ja laulujen tekeminen. (Särkämö & Huotilainen 2012.)

Musiikin on havaittu olevan myös terveydenhuollossa hoidon ja kuntoutuksen kannalta hyödyllinen ja monipuolinen ärsyke ja vuorovaikutuksen muoto, jonka avulla voidaan lievittää useisiin sairauksiin liittyviä emotionaalisia, kognitiivisia, kommunikatiivisia sekä motorisia oireita. Musiikki-interventioista on saatu paljon kokeellista näyttöä viime vuosina. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334-1339.)

3.1.1 Musiikin fysiologiset vaikutukset

Musiikin neurotiede on kehittynyt viimeisten 20 vuoden aikana runsaasti ja tuonut uutta tietoa siitä, miten musiikkia käsitellään aivoissa, miten sen harrastaminen muokkaa aivoja ja mihin sen kuntouttava vaikutus saattaa perustua. Tutkimus on osoittanut, että musiikki aktivoi molempia aivopuoliskoja sekä monista eri aivoalueista muodostuvaa hermoverkostoa, joka säätelee ihmisen useita auditiivisia, emotionaalisia, kognitiivisia ja motorisia toimintoja. Emotionaalisesti koskettavan musiikin kuuleminen voi lisäksi aktivoida aivojen mesolimbisen järjestelmän, joka vastaa mielihyvän ja palkitsevuuden kokemisesta ja säätelee osittain myös autonomisen hermoston sekä immuuni- ja hormonijärjestelmän toimintaa. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334-1339.)

Fysiologisina muutoksina musiikin kuuntelun on todettu alentavan muun muassa verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä sekä parantavan happisaturaatiota (Chan 2007, 431–439). Firenzen yliopiston tekemään musiikin verenpainetta alentavaan vaikutukseen liittyvään tutkimukseen osallistui 48 korkeasta verenpaineesta kärsivää aikuista ihmistä. Tutkimuksessa verenpaine laski selvästi niillä potilailla, jotka kuuntelivat klassista, kelttiläistä tai intialaista klassista raga-musiikkia musiikkia puoli tuntia päivässä ja tekivät kuunnellessaan hengitysharjoituksia tutkimusjakson aikana. Niillä potilailla taas, jotka eivät tänä aikana musiikkia kuunnelleet, ei myöskään tapahtunut verenpaineen alenemista. Valitut musiikkityylit ovat rytmisesti keskenään samantyylistä musiikkia. (Yle 2008.)

Kalifornialaisessa tutkimuksessa kirkkokuorossa laulamisen on todettu myös vahvistavan ihmisen puolustuskykyä. Selvityksessä kuorossa laulavien sylkinäytteistä määritettiin ihmisen immunologiseen puolustusjärjestelmään liittyvän immunoglobuliini A:n (IgA) vasta-aihepitoisuutta kuoroharjoitusten aikana. Kuoroharjoituksen alussa pitoisuus oli perustasolla, mutta se moninkertaistui harjoitusten aikana. Tutkijat tekivät tästä johtopäätöksen, että IgA:n runsas erittyminen merkitsee immunologisen puolustusjärjestelmän aktivoitumista, millä taas on vaikutusta tautien vastustuskyvyn kasvamiseen. Esimerkiksi voimakkaassa henkisessä rasituksessa tai stressin yhteydessä syljen IgA:n pitoisuus vähenee ja stressihormoni kortisolin erityis lisääntyy. (Hyyppä 2003, 96.)

Allen havaitsi samanlaisia vaikutuksia tutkiessaan kuudenkymmenen leikkauspotilaiden stressitasoa kuvaavan kortisolin pitoisuutta tutkittavien veren plasmassa. Tuloksena oli, että musiikkia kuuntelevilla potilailla ”stressihormoni” kortisolin tasot laskivat leikkausprosessin aikana, kun taas muilla potilailla kortisolin tasot nousivat. (Allen 2007, 671–647.)

3.1.2 Musiikin psykologiset vaikutukset

Musiikkia kuunnellessa ihminen voi kokea laajan kirjon voimakkaita emootioita, kuten iloa, surullisuutta, tyyneyttä ja nostalgiaa, mahdollisesti jopa tehokkaammin kuin mikään muun aistiärsyksen kautta (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334–1339). Viimeisten vuosikymmenien aikana tehdyt tutkimukset ovat kiistatta osoittaneet, että musiikin kuuntelulla voi olla lyhytkestoisia positiivisia vaikutuksia erilaisiin kognitiivisiin toimintoihin, kuten tarkkaavaisuuteen ja muistiin, mikä todennäköisesti johtuu musiikin mielialaa ja vireystilaa parantavasta vaikutuksesta (Schellenberg, 2003).

Uusien aivojen kuvantamismenetelmien avulla on havaittu, että musiikin kuuntelu aktivoi aivojen mielihyvämekanismia. Mielihyvääktivaatio voi olla hyvin voimakastakin. Kun tutkimuksessa ihmisille soitettiin heille hyvin merkityksellistä musiikkia, aivojen limbisen järjestelmän aktivoitui samoilla alueilla, joissa on todettu aktivaatiota myös seksuaalisten kokemusten tai huumeiden käytön yhteydessä. Monet tutkimukset ovat lisäksi raportoineet, että musiikin avulla voi saavuttaa kaikkein syvimpiä tietoisuuden tasoja, äärikokemuksia ja muuntaa tietoisuuttaan voimakkaasti samalla tavoin kuin meditaatiolla, rukouksella tai unelmoinnilla. Kuitenkin, jotta musiikista pystyisi nauttimaan mahdollisimman hyvin, on mielentilan oltava kuunteluun otollinen ja tilanteen on annettava mahdollisuuden keskittyä musiikin kuunteluun. (Suomen Akatemia i.a.)

Musiikin kuuntelu vaikuttaa positiivisella tavalla myös ahdistuneisuuteen ja stressiin. (McCaffrey 2008, 40). Tämä on todettu muun muassa ruoansulatuskanavaan liittyviin tutkimuksiin menevien henkilöiden kanssa, joiden ahdistuneisuustaso laski musiikin kuuntelun ansiosta (Hayes, Buffman, Lanier, Rodahl & Sasso 2003, 145–149). Samantyyppinen musiikin ihmisiä rentouttava vaikutus on todettu tutkimuksissa myös yksityisellä Mayo-klinikalla Kaliforniassa. Tutkimuksen mukaan vain niiden leikkauksessa

käyneiden henkilöiden potilastyytyväisyys oli korkealla tasolla, jotka saivat kuunnella musiikkia hoitajakson aikana. Musiikki pystyi kaikkia terapiamuotoja tehokkaammin rentouttamaan hoidettavia ja vähentämään heidän ahdistuneisuuttaan. Samalla musiikki toimi kivunlievityskeinona, sillä musiikkia kuunnellessaan ihminen usein ”unohtaa” kokemansa kivun tunteen, kun hän keskittyy kauniisti soivan musiikkiin. (Cutshall, Fenske, Kelly, Phillips, Sundt & Bauer 2007, 217–223.)

Musiikin vaikutusta kipuun on tutkittu paljon, ja sen on havaittu olevan toimiva interventio terveydenhuollossa kipua kokevien henkilöiden saamiseksi enemmän kivuttomiksi (Nilsson 2008; McCaffrey & Freeman 2003). Erään yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan musiikin kuuntelu voi esimerkiksi lieventää kroonista kipua kärsivän henkilön kipua merkittävästi. Tutkimuksen henkilöt olivat nivelrikosta, selän välilevytyrystä tai nivelreumasta kärsiviä ihmisiä. Heistä osa arvottiin kuuntelemaan musiikkia tunnin päivässä viikon ajan, kun osa ei saanut kuunnella musiikkia ollenkaan viikkoon. Lisäksi musiikkia kuunnelleista henkilöistä puolet sai kuunnella haluamaansa musiikkia, kun toisille annettua kuunneltavaksi vain rentoutusmusiikkia. Tuloksena oli, että musiikkia kuunnelleet henkilöt kertoivat kivun tunteen vähentyneen kipujanalla mitattuna keskimäärin yli 20 % ja kipuun liittyvän masennuksen vähentyneen merkittävästi verrattuna niihin, jotka eivät kuunnelleet musiikkia tutkimusjaksolla. Samalla myös tunne omasta elämähallinnasta parani. Kuitenkaan musiikkia kuunnelleiden kahden ryhmän välillä ei todettu suuria eroja tuloksissa. (Reumaklinikka 2006.)

Myös musiikkiterapian on havaittu hyväksi terapiamuodoksi esimerkiksi masennuksen hoitoon. Se onkin otettu hyvin vastaan masennuspotilaiden kesken. Erilaiset musiikki-interventiot voivat vähentää ahdistuneisuutta ja parantaa mielialaa myös vakavista somaattisista sairauksista, kuten syövästä ja sepelvaltimotaudista kärsivillä henkilöillä. (Erkkilä & Tervaniemi 2012, 1656.)

3.1.3 Musiikin sosiaaliset vaikutukset

Kulttuuriharrastuksista erityisesti musiikin harrastaminen on osoittautunut huomattavaksi hyvinvointia lisääväksi tekijäksi ikääntyvien ihmisten parissa tehdyissä tutkimuksissa. Tutkimuksissa havaittiin, että suuri osa kuorolaulajista raportoi kuorolaulun edis-

tävän heidän kokemaansa elämänlaatuaan sekä subjektiivista terveyttä ja hyvinvointia. (Grape, Sandgren, HanssonEricson, & Theorell, 2003; Louhivuori, Johnson, Siljander & Luoma 2012.) Kuorolaululla onkin täten päätelty olevan vaikutuksia, jotka edistävät tasapainoista tunne-elämää. Kuorolaulua pidetään vahvasti sosiaalisena harrastuksena, jossa monille kuorolaisille musiikkia tärkeämpänä antia ovat keskinäiset sosiaaliset suhteet ja sitä kautta saatu sosiaalinen pääoma. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos i.a. B.)

Liikanen tutki väitöskirjassaan Taide kohtaa elämän, miten Arts in hospital -hankkeessa taiteen avulla voidaan lisätä hoitolaitosten viihtyisyyttä sekä integroida taide- ja kulttuuritoimintaa osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon hoitotyötä, kuntoutusta ja työmenetelmiä. Löytämänsä kirjallisuus- ja tutkimusaineiston mukaan taideharrastukset synnyttävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat hallitsemaan elämässä paremmin. (Liikanen 2003.) Hyypän ja Liikasen (2005, 86) mukaan kulttuurin kuluttamisen ja taideharrastusten on todettu edistävän myös terveyttä ja estävän dementoitumista.

3.2 Uskonnollisuuden yhteys terveyteen ja hyvinvointiin

Uskonnollisuuden yhteyttä terveyteen on tutkittu jo yli sata vuotta. Vuonna 2000 julkaistussa yhteenvedossa, johon pätevyytensä perusteella hyväksyttiin viitisenkymmentä tutkimusta, havaittiin, että uskonnollinen osallistuminen, eli uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistuminen lisää ihmisen eloonjäämismahdollisuuksia 30 prosenttia. Nuorilla ihmisillä henkilökohtainen uskonnollinen vakaumus (rukoilu, mietiskely ja hartauden harjoittaminen) lisää eloonjäämisen mahdollisuutta, mutta eläkeläisillä se kuitenkin liittyi korkeampaan kuolleisuuteen. Uskonnolliset nuorilla on myös muita positiivisia eroja ei-uskonnollisiin nuoriin. He ovat muun muassa sosiaalisempia, myönteisempiä ja menestyvät koulussa paremmin kuin vähemmän uskonnolliset nuoret. (Hyypä & Liikanen 2005, 100, 101.)

Uskonnollisissa tilaisuuksissa kävijät tapaavat osallistua muita enemmän kulttuuri- ja taideharrastuksiin, kuten kansalaisopistossa opiskeluun, järjestöihin ja yhteisöihin. He käyvät myös muita useammin kulttuuritilaisuuksissa ja kirjastoissa. Virren veisuu, musiikin kuunteleminen, uskonnollisten symbolien tarkkailu sekä kuva- ja veistostaide kuuluvat luonnollisena ja oleellisena osana luterilaisiin kirkonmenoihin. Luterilaisella

uskonnollisella aktiivisuudella onkin havaittu olevan myönteinen vaikutus ihmisen terveyteen sekä useiden tutkimusten mukaan myös pidentyneeseen elinikään. (Hyypä & Liikanen 2005, 99, 100.)

Suomen länsirannikolla asuvien suomenruotsalaisten parissa tehdyt tutkimukset vahvistavat, että kirkon toimintaan osallistumisella on vaikutusta ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Vapaa-ajan harrastuksista kuorolaulu osoittautui tehokkaimmaksi ruotsinkielisten naisten terveyden edistäjäksi. Samassa yhteydessä myös havaittiin, että mikä tahansa vapaaehtoinen yhdistys- ja harrastustoiminta ei edistä mielenterveyttä. Erityisesti juuri kulttuuriharrastustoiminta ja kotiseutuaktiivisuus vaikuttivat merkittävimmin terveyteen ja hyvinvointiin. (Hyypä, 2003, 93–96.)

3.2.1 Uskonnollisuuden yhteys mielenterveyteen

Koenig, McCullough ja Larson selvittivät, millaista merkitystä uskonnollisuudella on mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan uskonnollinen elämä vahvistaa ihmisen henkistä hyvinvointia monin tavoin. Uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistuminen vahvistaa ihmisten sosiaalista elämää ja ehkäisee yksinäisyyttä. Tämä on erityisen merkityksellistä ikääntyneemmällä ihmisillä. Uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistuvilla ihmisillä on myös pääsääntöisesti enemmän sosiaalisia kontakteja, vahvempi tukiverkosto lähimmäisiä, ja suurempi tyytyväisyys saamaansa tukeen lähimmäisiltä. Uskonnollisten sääntöjen mukaan toimivilla esiintyy myös enemmän positiivista ajattelua ja toiveikkuutta elämässään. Samoin uskonnolliset ihmiset kokevat keskimääräistä vahvemmin, että heillä on jokin päämäärä ja tarkoitus elämässä. (McCullough ym. 2001, 99, 100.)

Koenig, McCullough ja Larson kartoittivat myös yli sata tutkimusta, joissa yritettiin löytää yhteyttä uskonnollisen aktiivisuuden ja masennuksen välillä. Yleiskuvaavan havainnon mukaan aktiivinen uskonnollisuus vaikuttaa masentuneisuuden vähenemiseen. Kuitenkin karismaattisten seurakuntien jäsenillä on tavallista korkeampi riski sairastua vakavaan masennukseen. Aallon ja Hanhiron (2009, 16) mukaan jyrkkä ja syyllistävä uskonnollisuus voikin aiheuttaa mielenterveyden ongelmia. Kartoituksessa kuitenkin vain seurakunta-aktiivisuudella eli seurakunnan toimintaan osallistumisella havaittiin olevan masennusta vähentävä vaikutus, sillä henkilökohtaisella hartauden harjoituksella,

kuten itsenäisellä rukouksella ja Raamatun luvulla ei havaittu juurikaan olevan vaikutusta masentuneisuuteen. (Koenig ym. 2001, 118–126.)

3.2.2 Luterilaisuus pohjoismaisessa kulttuurissa

Pohjoismaissa valtionkirkko tarjoaa kaikille kansalaisille mahdollisuuden osallistua uskonnolliseen toimintaan ja monipuoliseen uskontokulttuurin harjoittamiseen. Kirkot ovat avoimia kaikille ihmisille. Pohjoismaissa on kuitenkin tapahtunut muita EU-maita ja Yhdysvaltoja nopeampi maallistuminen, jolla on ollut suora vaikutus kansalaisten seurakunta-aktiivisuuteen. Maallistuneisuudesta huolimatta uskonnolla on syvät juuret suomalaisten peruskulttuurissa ja siitä nousevissa kulttuuri- ja taideharrastuksissa. (Hyypä & Liikanen 2005, 99, 100.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää virsien laulamisen merkitystä evankelis-luterilaisten kristittyjen hengelliselle elämälle ja mielenterveydelle. Tutkimuksessa on kaksi tutkimuskysymystä:

- 1) Millainen merkitys virsillä ja virsien laulamisella on evankelis-luterilaisten kristittyjen hengelliselle elämälle?
- 2) Millainen merkitys virsillä ja virsien laulamisella on evankelis-luterilaisten kristittyjen mielenterveydelle?

Vaikka virsiä käsittelevää kirjallisuutta löytyy suomen kiellä melko paljon, ei virsien merkitystä hengelliselle elämälle ja mielenterveydelle ole löytämäni mukaan vielä tutkittu (Kirkon Tutkimuskeskus 2012, 10-176). Kuitenkin virsiä käytetään niin diakonia-työssä ja muussakin seurakuntatyössä lähes jatkuvasti yhtenä ”työvälineenä”, joten olisi hyödyllistä saada tietoa siitä, millaista merkitystä virsiä laulavat ihmiset kokevat virsillä olevan heihin.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyöni on tyypiltään kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, jossa aineisto kootaan luonnollisessa ja todellisessa tilanteessa. Ihmistä suositaan tiedonkeruun välineenä. Aineiston hankinnassa käytetään metodeja, joissa tutkittavan ”ääni” ja näkökulmat pääsevät esiin. Aineisto analysoidaan induktiivisesti, eli yksittäisistä vastauksista pyritään tekemään johtopäätöksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei tarvitse saada tilastollisia yleistyksiä, vaan siinä pyritään esimerkiksi kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, selittämään jotain toimintaa ja antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa tiedonantajien tulee olla tarkoitukseen sopivaa, ei satunnaisotannalla otettua joukkoa. Heillä tulee olla aiempaa kokemusta tutkittavasta ilmiöstä, niin että he osaavat arvioida tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman hyvin oman kokemuksensa pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85.)

Uskoakseni kyselyn vastaajat olivat tiedonantajiksi sopivaa joukkoa, sillä tuskin moni ihminen osallistuu seurakunnan järjestämään virsilaulutilaisuuteen, jos hän ei pidä virsien laulamisesta ja tilaisuudesta saamastaan annista.

5.2 Tutkimusympäristö ja tutkittavat

Tarkoitukseni oli suorittaa tutkimusaineiston keruu joissain virsilaulutilaisuuksissa. Olin ystäväni kautta yhteydessä erääseen Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan kanttoriin, ja hän innostui ideasta järjestää virsilaulutilaisuuksia Kauklahden kappelilla. Tämän vuoksi pyysin ja sain seurakunnan kirkkoherralta luvan olla toteuttamassa opinnäytetyöhöni liittyvää kyselytutkimusta Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan virsilaulutilaisuuksissa keväällä 2012.

Kokoonnuimme kanttorin kanssa kerran suunnittelemaan virsilaulutilaisuuksia. Ne pyrittiin rakentamaan sitä silmällä pitäen, että ne palvelisivat opinnäytetyöhön liittyvää kyselyn toteuttamista mahdollisimman hyvin. Alun perin virsilaulutilaisuuksia oli tarkoitus järjestää kolme, mutta vaikeasti sovitettavien aikataulu- ja tilanvarausongelmien vuoksi tilaisuuksia päädyttiin pitämään vain kaksi. Alkuperäisenä toivomuksena itselläni oli ollut, että saisin Kaukalahden tilaisuuksista mielestäni riittävän määrän tutkimusaineistoa. Koska näin ei kuitenkaan tapahtunut, päätin osallistua Kaukalahden tilaisuuksien jälkeen vielä Nupurin kappelilla Espoossa järjestettyyn virsilaulutilaisuuteen, että saisin riittävästi tutkimusaineistoa vastauksista.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat yli 18 vuotta täyttäneet evankelis-luterilaisen seurakunnassa käyvät ihmiset. Yli 18-vuotiaat eli oikeudellisesti täysi-ikäiset siksi, koska heitä nuoremmilta olisin tarvinnut heidän vanhempiansa suostumuksen osallistua kyselytutkimukseen, joka tekisi prosessista monimutkaisemmaksi toteuttaa.

5.3 Kyselyn kehittäminen

Eskola (1975) määrittelee kyselyn sellaiseksi tiedonkeruumenetelmäksi, jossa tiedonantajat täyttävät itse heille annetun kyselylomakkeen, joko valvotussa tilanteessa tai kotonaan. Valitsin kyselyn tutkimusaineiston keräämisen tavaksi, koska kyselymenetelmän avulla on suhteellisen helppo kerätä tietoa suuremmalta joukolta ihmisiä. (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi, 2009, 195.) Halusin saada tietoa useammalta ihmiseltä, kuin mitä esimerkiksi haastattelututkimuksessa yleensä opinnäytetyötä varten ihmisiltä kerätään. Tarkoitukseni oli jakaa kyselylomake henkilökohtaisesti jokaiselle, jotka halusivat vastata kyselyyn. Tällainen kysely on tyypiltään informoitu kysely. (Uusitalo 1995, 91.)

Tarkoitukseni oli tehdä hyvin kompakti kysely (LIITE 1), jotta mahdollisimman moni henkilö jaksaisi täyttää sen kyselyn tilaisuuden jälkeen. Useisiin kyselyihin liittyy vastaajia itseään koskevia taustakysymyksiä, kuten sukupuoli, ikä, koulutus, ammatti ja perhesuhteet (Hirsjärvi ym. 2010). Koska tutkimuksessani ei ole mielestäni oleellista kerätä vastaajien taustatietoja kovin perusteellisesti, päätin kysyä taustakysymyksinä kyselylomakkeessa sukupuolen ja iän. Tämä riittäisi antamaan peruskuvan siitä, minkälaista vastaajien joukko lopulta olisi. Taustatietoihin liittyvät kysymykset olivat tyypil-

tään ympyröitäviä monivalintakysymyksiä. Tutkimuskysymyksiä vastaavat kysymykset taas ovat tyypiltään avoimia kysymyksiä, jossa lomakkeeseen jätetään tyhjää tilaa vastaukselle. Halusin käyttää avoimia kysymyksiä kyselyssäni suljettujen kysymysten sijasta, koska pidän mahdollisena sitä, että pystyn sisällyttämään erilaisiin vastausvaihtoehtoihin kaikkea sitä, mitä ihmiset esimerkiksi voivat kokea hengellisesti virsien kautta ja virsiä laulaessaan.

Avoimissa kysymyksissä yhtenä negatiivisena puolena voi kuitenkin olla, että niihin vastaaminen voi olla suppeata, ja tutkimusmateriaalia ei tällöin tule niin paljon. Toivoin kuitenkin kyselyn lyhyden kompensoivan tätä ongelmaa, eli että mahdollisimman moni ihminen jaksaisi täyttää kyselyn virsilaulutilaisuuden jälkeen, ja täten saisin riittävästi tutkimusaineistoa. Jos kysely olisi hyvin pitkä, se olisi voinut karsia joitain ihmisiä pois olematta vastaamatta kyselyyn.

Saatekirje (LIITE 2) annettiin jokaiselle kyselyyn vastaajalle. Saatekirjeessä kerron opinnäytetyöstäni ja eettisistä periaatteista, joiden mukaan sitoudun käyttämään vastauksissa saamaani tietoa vain opinnäytetyössäni yksityisyydensuojan huomioiden.

Esitetasin kyselyn kahden ystäväni kanssa ennen varsinaisia virsilaulutilaisuuksia. Lauloimme yhdessä viisi virttä, ja pyysin tämän jälkeen molempien täyttämään kyselyn. Pääasiallisena tarkoituksena oli saada selville, ovatko kyselyn varsinaisia tutkimuskysymyksiä varten tehdyt kysymykset 3. ja 4. sanamuodoltaan sellaisia, että ne luettuaan vastaaja ymmärtää, mitä kysymyksellä haetaan ja vastaa kysymykseen sillä tavoin, että voisin vastaajilta saada tutkimuskysymyksiä vastaavia vastauksia. Pyysin molempia ystäviäni vastaamaan rehellisesti. Kirjoitetut vastaukset olivat sellaisia, joita olisin voinut käyttää tutkimustuloksissanikin, joten päätin käyttää samanlaista kyselyä myös tulevissa virsilaulutilaisuuksissa.

5.4 Aineiston keruu

Tutkittava aineisto kerättiin siis kahdessa Kauklaahden kappelin ja yhdessä Nupurin kappelin virsilaulutilaisuudessa tilaisuudessa. Jokaisen tilaisuuden alussa esiinnyin yleisölle ja kerroin, kuinka olen opinnäytetyönäni tekemässä aiheeni mukaista virsiin liitty-

vää tutkimusta, ja että halukkaat voisivat osallistua tutkimukseen täyttämällä virsiaiheisen kyselyn tilaisuuden jälkeen. Täten ihmiset pystyivät jo virsilaulutilaisuuden aikana miettimään, millaista merkitystä he kokevat virsillä olevan heille.

Kaukalahden kappelilla virsilaulutilaisuuden loputtua tilaisuuteen osallistujat siirtyivät viereiseen aulatilaaan viettämään kahvihetkeä. Osallistujien päästyä kahvipöytään, jaoin kyselypaperin ja kynän niille henkilöille, jotka ilmoittivat halukkuuttaan osallistua tutkimukseen. He viettivät kahvihetkeä samalla, kun täyttivät kyselyä. Kyselyyn vastattuaan he palauttivat kyselyn ja kynän minulle ja laitoin kyselypaperin kirjekuoreen. Kaukalahden tilaisuuksissa kyselyyn vastaajia oli yhteensä 20 henkilöä.

Nupurin kappelilla virsilaulutilaisuuden jälkeen ei ollut järjestetty kahvihetkeä, joten kyselyyn vastaaminen tapahtui tilaisuuden jälkeen samoilla paikoilla istuen, missä tilaisuuteen osallistuttaessa oli istuttu, sillä kirjoittamiseen sopivia pöytiä ei lähistöllä ollut. Jaoin taas henkilökohtaisesti kyselyn ja kynän jokaiselle vastaajalle ja kyselyyn vastattuaan he palauttivat kyselyt minulle ja laitoin ne kirjekuoreen. Nupurin kappelilla tilaisuuteen osallistujia oli 15 henkilöä. Heistä kyselyyn vastasi 14 henkilöä, sillä yksi heistä oli iältään alle 18-vuotias, joten hän ei voinut osallistua tutkimukseen.

Kaikkineen kyselyyn vastaajia täten oli 34 henkilöä, joka pidän kohtuullisena vastaajien määränä.

5.5 Aineiston analyysi

Tutkimustulokset analysoidaan aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, joka perustuu induktiiviseen päättelyyn. Siinä tutkittava aineisto pyritään järjestämään paremmin analysoitavaan muotoon. Aluksi valitaan sopiva analyysiyksikkö. Se voi olla sana, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus. Analyysiyksikön valintaan vaikuttavat tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Milesin ja Hubermanin (1994) mukaan aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysin voi jakaa kolmeen osaan. Ensin aineisto pelkistetään eli analysoitavasta informaatiosta karstaan kaikki tutkimukseen epäolennaisesti liittyvät asiat pois. Pelkistämistä on sekä informaation tiivistäminen että sen osiin pilkkominen.

Tutkimuskysymysten tulee ohjata aineiston pelkistämistä. (Tuomi ja Sarajärvi 2011, 108–110.)

Seuraavaksi aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään. Siinä aineistosta esiin noussut tutkimuskysymyksiä vastaava pelkistetty informaatio ryhmitellään samankaltaisuuksien ja eroavuuksien mukaan. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään yhdeksi luokaksi ja luokka nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Tällöin aineisto tiivistyy selkeästi, niin, että siitä pystyy jo tekemään alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Tämän jälkeen aineisto vielä abstrahoidaan eli käsitteellistetään. Siinä ryhmitelystä informaatiosta erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto, jonka perusteella voidaan muodostaa teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia ala-, ylä- ja pääluokkiin, tai niin pitkään, kuin se aineiston kannalta on hyödyllistä. Hämäläisen (1987) mukaan abstrahoinnissa saatu aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksissa esitetään aineistosta muodostettu malli, käsitejärjestelmä tai aineistoa kuvaavat teemat. Koko sisällönanalyysin aikana tutkijan tulee pyrkiä ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan, jotta vastauksista tehdyt johtopäätökset vastaisivat tutkittavien ajattelua. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 110–113.)

Analyysiyksiköksi tutkimusaineistossa sopii yhtä ajatuskokonaisuutta kuvaava teksti. Purin ensin käsin kirjoitetut vastaukset tietokoneelle sanasta sanaan. Tämän jälkeen pelkistin vastauksia lyhyempään muotoon ja jätin pois sellaisia ilmauksia, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiini. Aineistoa ei ollut kuitenkaan tarpeellista kovin paljon pelkistää, sillä kyselyyn vastattiin melko suorasanaisesti, eikä tutkimukseen epäolennaisesti liittyviä asioita vastauksissa kovin merkittävästi mainittu. Vastausten ryhmittely oli kuitenkin jokseenkin haastavaa, sillä vastaajat kuvasi kokemuksiaan virsien merkityksestä hyvin erityyppisin termein. Jotta kokisin välttyväni liialliselta omalta tulkinnaltani aineistoa ryhmitellessäni, päädyin esittämään tuloksissa vain selkeästi määriteltäviä ja ryhmiteltävissä olevia asiakokonaisuuksia. Näin tuloksissa kokemukseni mukaan ei esitetä kaikkea mahdollista tutkimusaineistoa, vaan aineistosta selkeästi erottuvat ”pääpiirteet”.

Abstrahoinnissa jaottelin ryhmitellyt vastaukset kahteen yläluokkaan, jotka ovat ’virsien ja virsien laulamisen merkitys hengelliseen elämään’ ja ’virsien ja virsien laulamisen merkitys mielenterveyteen’. Joitain vastauksia, kuten ”virret lohduttavat” tai ”virret

tuovat turvallisuutta” oli mielestäni hankala sisällyttää vain toiseen pääluokkaan, sillä koin niiden sopivan molempiin yläluokkiin. Tällaisissa tapauksissa tulosten tarkastelun selkiyttämisen vuoksi jaottelin ryhmitellyt vastaukset kuitenkin siihen pääluokkaan, johon koin ne ymmärrettävämmin kuuluvan.

TAULUKKO 1. Esimerkki toteutetusta tutkimusaineiston sisällönanalyysistä.

Alkup. ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
”Kuunnellessani virsiä tunnen niiden vaikutuksen tervehdyttävänä ja usein myös lohduttavana. Hyvä sisäinen olo.”	Virret tervehdyttävät, virret lohduttavat. (Tulee) hyvä sisäinen olo.	Virret tervehdyttävät, virret lohduttavat, virret tuovat hyvää oloa.	Virret vahvistavat mielenterveyttä.

6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tieteellisessä tutkimuksessa on tarkoitus tuottaa luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen luotettavuutta määrittäessä selvitetään, onko tutkimuksella tuotettu tieto totuudenmukaista ja paikkansa pitävää. Luotettavaa tutkittua tietoa täten pystyy hyödyntämään myöhemmin muussa tutkimuksessa ja tiedonhaussa. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus kohenee, jos tutkija selittää tarkasti, kuinka tutkimus on jokaisessa eri vaiheessa edennyt. Tärkeää on esimerkiksi selittää, kuinka luokittelu aineiston sisältöä analysoitaessa on tapahtunut. Hyödyllistä on kertoa sekä luokittelun syntymisen alkujuuret että luokittelun perusteet. Myös tulosten tulkinta tulisi hoitaa samalla tarkkuudella: on pystyttävä perustelemaan, miten joku johtopäätös on syntynyt. (Hirsjärvi ym. 2010, 232, 233.)

Aineiston luotettavuudeksi määrittynee vahvasti se, että kyselyn kysymysten perusteella saan tutkimuskysymyksieni mukaisia vastauksia. Tutkimuksen aineiston tulee myös sisällönanalyysin pelkistykseen ja teemoittelun jälkeen vastata aidosti tutkimusaineiston sisältöä. Sisällönanalyysin luotettavuutta vahvistaa myös se, että tutkija pystyy osoittamaan yhteyden tulosten ja aineiston välillä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 36, 37.) Tutkimuksen vakuuttavuutta lisää se, jos aineistosta nousevia suoria lainauksia käytetään esimerkkeinä tuloksia esitellessä (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5–7, 11).

Toteutin kyselyt virsilaulutilaisuuksien yhteydessä, sillä halusin vastaajilla olevan vastauksia kirjoittaessaan mielessään tuntemuksia siitä, miten he kokevat virsien vaikuttaneen heihin. Kerroin tilaisuuksien alussa, että olen paikalla toteuttamassa kyselyä virsiin liittyen, joten osallistujat pystyivät jo virsilaulutilaisuuksien aikana kokoamaan ajatuksiaan, mikäli haluaisivat vastata kyselyyn. Jaoin kyselypaperin jokaiselle vastaajalle henkilökohtaisesti ja heidän palautettuaan kyselyn minulle laitoin ne kirjekuoreen. Uskon näiden asioiden lisänneen tutkimuksen luotettavuutta, sillä lisäksi vain yksi henkilö kirjoitusmuotojen oikeellisuuden tarkastamista varten nähnyt muutaman vastauksista minun lisäksi. Lisätakseni vakuuttavuutta, käytän myös kyselyn tuloksia esitellessäni suoria lainauksia.

Kankkusen ja Vehviläisen (2009, 156–158) mukaan tutkittava voi muuttaa käyttäytymistään tietäessään olevansa tutkittavana tai tutkijan oma näkemys saattaa vaikuttaa esimerkiksi tutkimustuloksiin. Tätä sanotaan tutkijavaikutukseksi. Pysin kuitenkin esittelemään opinnäytetyöni mahdollisimman neutraalilla tavalla ja painottamaan sitä, että kyselyyn vastatessaan kaikki mielipiteet ovat ”oikeita”, eli että oikeita ja väriä vastauksia ei käytännössä olekaan. Tämän uskon vähentäneen mahdollista tutkijavaikutusta.

Koska kyselyssä varsinaisia tutkimuskysymyksiä vastaavat kysymykset (3. ja 4.) olivat avoimia kysymyksiä, oli odotettavissa, että monet voivat vastata kysymyksiin melko lyhyesti. Toisaalta taas ne, joita aihe tuntui koskettavan ja kiinnostavan enemmän, kirjoittavat pitempiäkin vastauksia jakaen elämästään hyvin henkilökohtaisiakin asioita. Haastattelumenetelmän avulla olisi luultavasti saanut kyselymenetelmää paremmin kerättyä tietoa yksittäisiltä ihmisiltä, sillä haastattelu on kyselyä joustavampi tiedonkeruumenetelmä. Siinä voi esimerkiksi tehdä tarkentavia kysymyksiä, joiden avulla pystyy saamaan lisäselvyyttä vastauksiin (Hirsjärvi ym. 2000, 205). Tästä ”tarkennusmahdollisuudesta” olisin hyötynyt osassa kyselyn kautta saamissani vastauksissa.

Kyselyn avulla hyvin henkilökohtaisten asioiden kysyminen saattaa myös vaikuttaa siihen, mitä halutaan vastatessa kertoa. Esimerkiksi negatiivisten asioiden kertominen saattaa jäädä vähemmälle, sillä on ymmärrettävää, että ihmiset eivät halua niitä niin auliisti kertoa. Hirsjärven ym. (2010, 195) mukaan kyselyn yhtenä haittana onkin se, että ei ole mahdollista varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. Kuitenkin koska yksityisyyden suoja on mielestäni hyvin taattu tällaisessa nimettömässä vastaamisessa, sen asian tiedostaminen on saattanut auttaa vastaajia vastaamaan kyselyyn rehellisesti. Lisäksi, koska virsilaulutilaisuuksiin hakeutuneet oletettavasti vain sellaisia ihmisiä, joita miellyttää virsien laulaminen, on ymmärrettävää, etteivät virret tuota näille ihmisille juurikaan negatiivisia kokemuksia, päinvastoin.

Kuitenkin, olen tyytyväinen että valitsin kyselyn tiedonkeruumenetelmäkseni haastattelun sijasta. Vaikka haastatteluita tekemällä olisin oletettavasti saanut enemmän ja mahdollisesti syvällisempää tietoa yksittäisiltä ihmisiltä tutkittavasta ilmiöstä, olisi vastaajien määrä ollut huomattavasti pienempi verrattuna siihen, miten monelta ihmiseltä sain kyselyn avulla tietoa tutkittavasta aiheesta. Toivoin juuri saavani mahdollisimman mo-

nen ihmisen näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä, sillä siten voisin saada kattavamman kuvan aiheesta.

Valmis opinnäytetyö palautetaan sidottuna Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjastoon ja tallennetaan pdf-muodossa ammattikorkeakoulujen yhteiseen Theseus-tietokantaan, josta se on avoimesti saatavilla ja luettavissa.

7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS

Hyviä kriteerejä laadullisen tutkimuksen eettisyydelle ovat tiedonantajan vapaaehtoisuus ja henkilöllisyyden suojaaminen sekä luottamuksellisuus. Samalla on tärkeää, ettei tutkimukseen osallistuminen vahingoita tiedonantajaa. (Nieswiadony 1987, Munhall 1988, Ramos 1989.) Fordin ja Reutterin (1990) mukaan, vaikka tiedonantajat eivät suoranaisesti hyötyisi tutkimukseen osallistumisesta, voi tutkimus lopulta olla lisäämässä heidän tietoisuuttaan tutkittavasta ilmiöstä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen, 39)

Pyrin koko opinnäytetyöprosessin mukaan toimimaan laadulliselle tutkimukselle asetettujen eettisten sääntöjen mukaan. Ennen tutkimustyön aloittamista olin yhteydessä Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan kirkkoherraan ja hän antoi luvan olla järjestämässä virsilaulutilaisuuksia Kauklahten kappelilla seurakunnan kanttori kanssa. Teimme myös virallisen kirjallisen sopimuksen, että saisin toteuttaa opinnäytetyöhöni liittyvää kyselytutkimustani seurakunnan virsilaulutilaisuuksissa keväällä 2012.

Leen ja Renzettin mukaan (1990) Tutkimuksen sensitiivisyys voi perustua usein tutkimusaiheen tai tutkittavan ilmiön arkaluontoisuuteen, kuten ihmisen yksityisyyteen, emotionaalisesti herkkiin aiheisiin ja rikollisuuteen. Ymmärsin opinnäytetyöni aiheita valitessani, että ihmisen omaan hengelliseen elämään ja mielenterveyteen liittyvät asiat ovat melko henkilökohtaisia asioita, joihin liittyviä asioita ei haluta välttämättä jakaa tietolähteeksi tutkimukseen. Kuitenkin muutamat seikat tukivat olettamustani, että aiheita voisi olla kyselyn kautta luontevampi tutkia, kuin mitä aluksi voisi ajatella. Ensinnäkin tein oletuksen, että virret tuovat enimmäkseen positiivisia kokemuksia tutkittaville, sillä valintani toteuttaa tiedonkeruu seurakunnan virsilaulutilaisuuksissa jäsentää tutkittavaa joukkoa sellaisiksi, jotka vapaaehtoisesti haluavat osallistua kyseisiin tilaisuuksiin ja näin oletettavasti myös nauttivat virsien laulamisesta, sillä sitä tilaisuuksissa pääasiallisesti tullaan tekemään.

Lisäksi tärkeänä pidin sen painottamista, että virsilaulutilaisuuksiin osallistuvilla on ainoastaan halutessa mahdollisuus täyttää kysely, että kyselyyn vastataan nimettömästi ja että tietoja tullaan käyttämään hyödyksi vain opinnäytetyössäni. Myös, koska kyselyn kysymykset 3. ja 4. olivat avoimia kysymyksiä, oli kyselyyn vastaajilla käytännössä

täysi vapaus vastatessaan päättää siitä, miten henkilökohtaisia asioita he kertoisivat vastatessaan. Näiden asioiden ajattelin helpottavan henkilökohtaisiin asioihin liittyviin kysymyksiin vastaamista.

Kyselyyn vastaamisesta ei luultavasti ollut suurta hyötyä monille vastaajille. Kuitenkin jotkut vastaajista kyselyä palauttaessaan kertoivat minulle, kuinka aihe kiinnostaa heitä tai on heille tärkeä, ja siksi he halusivat kertoa mietteitään virsiin melko perusteellisesti. Myös eräs vastaaja kertoi kyselyä palauttaessaan, miten hän ei ollut ennen miettinyt virsien merkitystä erityisesti mielenterveydelliseltä ja hengelliseen elämään liittyvältä kantilta, joten kyselyyn vastaaminen käynnisti uuden prosessin hänellä. Tämä mielestäni osoittaa, että ainakin joillain vastaajista oli hyödyllistä tai merkityksellistä osallistua tutkimukseen.

Vaikka kohtaamiseni vastaajien kanssa olivat pääasiallisesti melko lyhyitä, pyrin kuitenkin käyttäytymään arvokkaasti jokaista vastaajaa kohtaan, sillä tavallaan he tekivät palveluksen minulle, kun halusivat kyselyyn vastaamalla kartuttaa keräämääni tutkimusaineistoa. Pyrin myös käsittelemään kaikkia vastauksia keskenään tasavertaisesti analysoidessani aineistoa ja tämä oli mielestäni helppoa siksi, että jokainen vastaus todellakin kartutti tutkimusaineistoa ja oli sinänsä hyvä vastaus. Tuloksia ja johtopäätöksiä kirjoittaessani päätin olla käyttämättä lainauksissa sellaisia vastausten mainintoja, joissa paljastetaan melko rankkoja elämänkokemuksia. Halusin raportoida tulokset siten, ettei vastauksista voitaisi kyetä tunnistamaan vastaajia.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselyyn vastasi siis 34 henkilöä. Vastaajista 8 oli miehiä ja 26 naisia. Suurin osa vastaajista oli iältään yli 50 vuotta täyttäneitä. Kahdella vastaajista jäi taustatiedoista ikä ympyröimättä, joten iän ilmoittaneita kyselyyn vastanneita oli 32 henkilöä.

TAULUKKO 2. Vastajien ikä- ja sukupuolijakauma.

Ikä	Mies	Nainen
36–49 v.	1	3
50–65 v.	3	10
yli 65 v.	4	11
Yhteensä	8	24

8.1 Virsien ja virsien laulamisen merkitys hengelliselle elämälle

Tulosten perusteella vastaajat kokivat virsien jollain tapaa vahvistavan heidän hengellistä elämäänsä. Negatiivisia vaikutuksia ei virsillä vastaajille sen sijaan ollut. Vastaajille virsien sanoitukset kuvastavat usein osuvalla tavalla heidän henkilökohtaisia hengelliseen elämään liittyviä pohdintoja, iloja ja suruja, ja tämän vuoksi he kykenevät elämään kuin todeksi samoja asioita, mitä virsien sanoituksissa mainitaan.

Moni vastaaja mainitsi oppineensa virret jo kouluikäisinä ja siitä lähtien ne ovat kulkeet ”matkakumppanina” kristillisellä taipaleella tähän päivään saakka. Tänä aikana virsiin oli kerinnyt jo muodostua vahva side ja virsien laulamisesta tai muistelemisesta luonnollinen, jopa jokapäiväinen toiminto, jonka kautta voi vahvistaa sekä kristillistä identiteettiä että käsitellä juuri elämään liittyviä haasteita ja positiivisia puolia kristillisestä näkökulmasta.

Kouluajoilta, jolloin laulettiin joka aamu aamuhartaudessa joku virsi, on jäänyt mieleen kymmeniä virsiä, jotka kumpuavat muistista ”taustamusii-kiksi” erilaisissa arkiaskareissa. (Vastaaja 6.)

Itselläni ne ovat seuranneet mukana koko elämän matkan. Minun ikäluokani oppi virret koulussa – nykynuorille tätä samaa aarretta ei enää tarjota. (Vastaja 17.)

Itse en laula, mutta virsien sanomalla on minulle iso merkitys. Useat ovat jo lapsuudesta tutut ja mieleenpainuvat. (Vastaja 2.)

Vastajat kertoivat, että virsillä on suuri tai ”ratkaiseva” merkitys heidän hengellisen jaksamisensa kannalta. Ilman virsiä heiltä puuttuisi yksi tärkeimmistä hengellisen virkistyksen lähteistä elämässä. Virsien sanoma vahvistaa vastaajien uskoa Jumalaan ja luottamusta Hänen huolenpitoonsa. Vastajat ajattelevat Jumalan myös johdattavan heitä virsien sanojen kautta.

Virret voimistavat ja vahvistavat uskon elämää. (Vastaja 15.)

Virret kannattelevat, kun ei jaksa. (Vastaja 8.)

Uskon, että Jumala johdattaa meitä myös virsien sanojen kautta. (Vastaja 5.)

Virsiä verrattiin usein Raamattuun, sillä sekä virsiä laulamalla että Raamattua lukemalla vastaajien hengellinen elämä vahvistuu ihan samalla tavoin. Raamatun lukeminen ja virsien laulaminen voivat täydentää toisiaan: virret voivat elävöittää Raamatun tekstejä, niin että ne pystytään näkemään paremmin eri näkökulmista, joka auttaa asian monipuolisempaa sisäistämistä. Tämä ”elävöittävä” vaikutus tulee virsien sanojen sekä niihin sopivien sävelten yhteisvaikutuksesta. Vastajille virsiä laulamalla voi lisäksi olla omasta uskosta todistamista.

Virren laulaminen antaa syvemmän merkityksen moniin Raamatun kohtiin (Vastaja 3.)

Kuuntelen eri tyylisiä virsiä eri elämäntilanteissa, eri mielentiloissa. Etsin niistä vastauksia elämäntilanteisiini. (Vastaja 5.)

Merkitys on suurempi, kuin esim. Raamatun lukeminen, siinä voi omalla äänellä todistaa uskosta. (Vastaja 12.)

Vastajat voivat virsiä laulaessaan myös rukoilla virsien sanojen pohjalta. Virsien sanat saattavat sanoittaa rukousta Jumalalle jopa paremmin, kuin vastaajat osaisivat kuvaillaan. Tämän vuoksi rukoileminen voi tapahtua hyvin huomaamattomastikin virsiä lau-

lettaessa. Erilaiset ”rukoustyypit”, kuten pyyntörukous, kiitosrukous ja esirukous muiden puolesta onnistuvat kaikki virsien kautta, sillä virsikirjan virsiin sisältyy monentyyppistä rukousta.

Virsi laulaminen antaa voimaa, virsien kautta ja avulla voi myös rukoilla. Monet virret ovat rukouksia. (Vastaaja 10.)

Virsi laulaminen on minusta vähän niin kuin rukoileminen; se muuttaa minua itseäni. (Vastaaja 20.)

(Virret) ovat tapa rukoilla, kiittää, ylistää, surra, juhlia. (Vastaaja 29.)

Virsi laulaminen miellettiin tärkeäksi osaksi jumalanpalvelusta. Joskus se voi olla jopa jumalanpalveluksen tärkein anti. Tämä korostuu erityisesti niillä ihmisillä, joille musiikki on hyvin tärkeää elämässä. Virsiä laulaessa vastaajat pystyvät myös ymmärtämään kuuluvansa ikiaikaiseen Jumalan seurakuntaan ja myös niihin, jotka ovat ennen heitä laulaneet virsiä.

Joskus, kun messun saarna ei kosketa, niin virret ”pelastavat” messun. (Vastaaja 1.)

Virret elävöittävät jumalanpalveluselämää ja monia tilaisuuksia. Virsien avulla liityn Jumalan ikiaikaiseen seurakuntaan. (Vastaaja 18.)

Osalle virsien anti liittyy vahvasti niihin sisältyviin muistoihin, jotka tulevat mieleen virsiä laulettaessa. Muistot liittyivät usein lapsuuteen, esimerkiksi kotona laulettuihin virsihetkiin, jotka olivat jääneet elävästi vastaajien mieleen. Eräs vastaaja kertoi muistostaan, kuinka hänen veljensä oli kuollut lapsena sota-aikana. Veli oli aina lippua salikoon nostettaessa ehdottanut, että koko perhe laulaisi yhdessä virren 577. Virressä pyydetään Jumalan varjelusta kotimaan ylle niin sodan kuin rauhankin aikoina. Tästä oli tullut veljensä menettäneelle siskolle vahva saarna hänen lopun elämäkseen, joka muistuu mieleen aina kyseistä virttä laulettaessa.

8.2 Virsien ja virsien laulamisen merkitys mielenterveydelle

Virret vahvistavat laulajien mielenmaisemaa monin eri tavoin. Vastaajien mukaan virsistä on hyötyä tunteiden käsittelyssä, sillä virsien sanat usein kuvaavat tavallisesti koettuja mielentiloja hyvin elävästi. Lisäksi sanoihin sopiva melodia sekä soittimet voivat kuin vahvistavat tunnekokemusta, niin että virren ”tunnelmaan” pystyy eläytymään paremmin. Virsien kautta pystyy kanavoimaan sekä negatiivisia että positiivisia tunteita.

Vastaajat mainitsevat muutamia asioita, jotka virsissä tai virsiä laulaessa auttavat käsittelemään ikäviä ja masennusta lisääviä tuntemuksia. Lohduttavaksi mielletään esimerkiksi se, että omaan elämäntilanteeseen sopivat sanoitukset voivat antaa kokemuksen siitä, ettei ole ainoa joka kokee tällä tavalla, vaan että muillakin on ollut samoja huolia. Lisäksi sanoituksissa itseään koskettavia asioita voi laulaessaan rukoilla Jumalalle. Tämä usein lohdutusta ja antaa kevyemmän olon. Myös virsien lohduttavat ja toivoa luovat sanoitukset sekä sävy tukevat tätä käsittelyprosessia.

Virsiin sanat koskettavat ja kuvaavat niin osuvasti erilaisia tilanteita (vastoinkäymisiä, turvattomuutta, pelkoja, etsintää), joita jokainen käy läpi elämän eri vaiheissa. Samalla ne antavat lohtua, viestin siitä ettei ole ainoa joka kokee samaa – eikä yksin. (Vastaaja 17.)

Positiivinen vaikutus (mielenterveyteen), laulamisen kautta pystyy ilmaista tunteet ja toisaalta unohtaa huolet. (Vastaaja 6.)

Toisinaan virsiä laulaessa vastaajilla alakuloinen mielentila voi muuttua iloksi ja virkistyneemmäksi virsiä laulaessa. Iloa tuottavat vastaajille sekä virsien laulaminen että yhdessä oleminen. Nämä kokemukset auttavat vastaajia jaksamaan paremmin arjessa. Mitä enemmän virret ovat vastaajalle sitä ”lempimusiikkia”, jota hän rakastaa kuunnella, sitä helpommin positiivisia tunnekokemuksia syntyy virsiä laulaessa tai kuunnellessa. Esimerkiksi oma lempivirsi voi kuvata ja sanoittaa hyvin omia onnellisuuden ja kiitollisuuden tunteita.

Laulaminen virkistää, surussa lohduttaa ja ilo pulppuaa virsistä, esim. virrestä ”Herrasta veisaa kieleni”, jota lauloin kun sain kuulla lapsenlapsen syntymästä. (Vastaaja 10.)

Virsiin laulaminen antaa virkistystä ja voimia jokapäiväiseen elämään. (Vastaaja 4.)

Vastaaja mainitsevat itsessään hartaan virsimusiikin myös rauhoittavan heitä sekä herättävän hartautta heissä. Soittimilla säestetyt virret voivat vielä lisätä levollisuuden kokemista. Vastaajat kertovat virsien tuovan myös turvallisuutta heille. Turvallisuutta vahvistaa laulaessa sen seikan ymmärtäminen, että saa olla Jumalan huolenpidon alaisuudessa. Kaikissa vastauksissa ei kuitenkaan selitetty tarkemmin, miksi virret tuovat turvaa.

Erilaisissa elämäntilanteissa esim. surussa tukee ja antaa turvallisuuden tunteen. Tiedon siitä, ettei tarvitse yksin pärjätä.

*Rauhoittavat, tuovat turvallisuutta ja hyvää oloa (Lauloin pimeällä koulu-
tiellä psalmin 23. (Vastaaja 33.)*

Vastaajille yhdessä laulaminen voi olla merkittävä sosiaalista pääomaa tuova asia, joka vahvistaa seurakuntalaisten yhteenkuuluvuutta. Kokemus yhdessä olosta ja yhdessä laulamisesta voi täten tuottaa suurta iloa sekä vähentää yksinäisyyden tunnetta.

Ilo tulee laulamisesta ja yhdessä olemisesta. (Vastaaja 27.)

Saan olla yhtenä äänenä muiden joukossa – yhdessä laulamisen ja olemisen iloa. (Vastaaja 32.)

Virsiä oli myös muodostunut harrastus vastaajille. Toisia kiinnosti pelkästään virsien laulaminen ja tämän vuoksi he osallistuivat myös virsilaulutilaisuuksiin. Joitain taas kiinnosti tutkia virsien taustaa, esimerkiksi ketkä ovat virret säveltäneet ja sanoittaneet, sekä miten sanoitukset liittyvät vallitsevaan historian tilanteeseen.

*(Virret) pitävät yllä henkistä vireyttä. Niiden tutkimisesta on tullut eläke-
vuosien harrastus. (Vastaaja 8.)*

9 POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSHAASTEET

Teorian ja tulosten välillä löytyi paljon yhtäläisyyksiä. Tämän perusteella voi sanoa, että valitsemallani tutkimusmenetelmällä sain kerättyä aiheeseen liittyvän tutkimuksen ja kirjallisuuden mukaista tietoa. Esittelen seuraavassa löytämiäni yhtäläisyyksiä teoriakirjallisuuden ja tulosten välillä.

9.1 Virsien ja virsien laulamisen merkitys hengelliseen elämään

Vastaajien mielestä virret syventävät heidän hengellistä elämäänsä monin eri tavoin. Haapasalon ym. (2004, 23,27,87) mukaan virret on tärkeässä osassa luterilaista jumalanpalvelusta. Niiden avulla jumalanpalveluksessa rukoillaan, kiitetään ja ylistetään Jumalaa. Vastaajat mieltävät virsien merkityksen luterilaisessa jumalanpalveluksessa hyvin samalla tavalla. Heillekin ne ovat tärkeässä osassa jumalanpalvelusta ja elävöittävät sitä. Virsien avulla he voivat osallistua jumalanpalvelukseen paremmin juuri rukouksella, kiittämällä ja ylistämällä, sekä tietenkin yhdessä laulamalla, joka vastaajien kokemuksen mukaan yhdistää seurakuntalaisia toisiinsa. Suojasen (1999,134) mukaan virret lisäävätkin laulajien keskinäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vahvistavat laulajan uskonnollista maailmankuvaa. Vahvistunut yhteys toisiin kristittyihin vastaajien mukaan vahvistaa samalla heidän omaa kristillistä identiteettiään ja hengellistä elämäänsä.

Vastaajat kertovat käsittävänsä virsiä laulaessa, miten he kuuluvatkin pitkään katkeamattomaan Jumalan omien yhteyteen, siis myös niihin jotka ovat kristikunnan alkuajoista olleet yhdessä ja laulaneet Kristukselle sydämestään. Piispainkokouksen vuonna 1988 hyväksymän kirkon musiikkikasvatuksen tavoiteohjelmassa mainitaan samoin, kuinka musiikki liittää ihmisiä toisiinsa sekä tässä ajassa että sukupolvien kierrossa. Tavoiteohjelmassa kirkkomusiikki ajatellaan myös olevan uskon ja uskon sisältöjen ilmaisumuoto. (Lintunen 2003, 427.) Näin vastaajatkin kokeva: virsiä laulaessaan he voivat todistaa omasta uskostaan, joka jo sinällään on myös uskoa vahvistava toiminto.

Vastaajat kertovat oppivansa virsien sanojen kautta uusia asioita kristillisestä elämästä ja Raamatusta. Suojasen (1999,134) mukaan virret voivatkin kasvattaa tietämystä ja ymmärrystä. Luonnollista on että tietämys ja ymmärrys kasvavat kristillisiin ja hengellisiin asioihin liittyen, sillä niistä virsissä enimmäkseen lauletaan.

Liitteessä 3. esitellään taulukon muodossa teorian ja tulosten välisiä yhtäläisyyksiä musiikin, kirkkomusiikin ja virsien merkityksestä.

9.2 Virsien ja virsien laulamisen merkitys mielenterveyteen

Vastaajat kertovat virsien vaikuttavat positiivisesti heidän tunne-elämäänsä. Tunne-elämän tukeminen onkin Tuovisen mukaan (2003, 437) yksi tärkeä kirkkomusiikille asetettu tehtäviä. Aktiivisen uskonnollisuuden on taas havaittu vaikuttavan pääsääntöisesti masentuneisuuden vähenemiseen (Koenig ym. 2001). Vastaajat tämän mukaisesti kertovat, kuinka virsien kautta he saavat rohkaisua, lohdutusta ja toivo, jotka vähentävät masentuneisuutta ja alakuloa. Tavallista vastaajilla on myös kokemus, että virsiä laulaessaan he kokevat iloa ja riemua. Itselle miellyttävän musiikin on tutkitusti todettu aktiivoin aivojen mielihyvämekanismia (Suomen Akatemia i.a.). Virret vahvistavat myös turvallisuuden tunnetta, jolla on Heiskan (2010, 15) mukaan merkitystä ihmisen elämän laatuun ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Iäkkäiden parissa tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että erityisesti musiikin harrastaminen lisää huomattavasti heidän hyvinvointia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos B i.a.). Kyselyn iäkkäämmät vastaajat mainitsivat tutkimusten tulosten mukaisesti, miten virsilaulutilaisuuteen osallistuminen ja virsien laulaminen vahvisti heidän kokemaansa hyvinvointia.

Sekä taideharrastusten (Liikanen, 2003) että uskonnollisuuden (Hyypä & Liikanen 2005, 100,101) on havaittu vahvistavan ihmisten sosiaalista elämää. Vastaajien mielestä yhdessä laulaminen sekä yhdistää seurakuntalaisia toisiinsa että on yksi virkistystä tuovista asioista heillä. Uskonnollisten sääntöjen mukaan toimivilla on myös havaittu olevan enemmän positiivista ajattelua sekä toiveikkuutta elämässään (McCullough ym. 2001, 99,100). Vastaajat mainitsevat virsien antavan heille toivoa sekä tekevän heistä

positiivisemmin ajattelevia ihmisiä. Tosin prosessiin mainitaan kuuluvan myös oma nöyrytyminen ja sen ymmärtäminen, ettei ole oikeutettu ajattelemaan toisia ihmisiä niin negatiivisesti.

Liitteessä 4. esitellään taulukon muodossa teorian ja tulosten välisiä yhtäläisyyksiä uskonnollisuuden ja virsilaulutilaisuuteen osallistumisen merkityksestä.

9.3 Jatkotutkimushaasteet

Tuloksien analysointia vaikeutti se seikka, että monet vastauksissa mainituilla asioilla oli merkitystä mielestäni sekä hengellisyyteen että mielenterveyteen. Todellisuudessa näitä kahta osa-aluetta tuntuu olevan hyvin hankala erottaa toisistaan. Työssä jouduin kuitenkin osittain käsittelemään hengellisyyttä ja mielenterveyttä erikseen. Mielenkiintoisena jatkotutkimusehdotukseksi olisikin tutkia, miten ihmisen hengellinen elämä ja mielenterveys ovat yhteydessä ja vaikuttavat toisiinsa. Myös mielenkiintoista voisi olla tutkia, millä eri tavoin virsimusiikki mielletään vaikuttavan ihmisiin kuin joku toinen musiikkityyli.

10 AMMATILLISEN KASVUUN POHDINTA

Koen opinnäytetyöprosessista olleen hyötyä tiettyihin sairaanhoitajan ja diakoniatyöntekijän osaamiseen sekä ammattikorkeakoulututkinnon tuottamaan yleisiin kompetensseihin. Sairaanhoidolliseen hoitotyön asiakkuusosaamiseen mainitaan kyky tunnistaa holistinen ihmiskäsitys ja ihmisen kokonaisuuden eri olemisen muodot lähitieteiden tietopohjaa hyödyntäen. Tähän kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseeni jouduin melko perinpohjaisesti tutustumaan, kun aloin selvittämään, miten yhdessä laulettu kirkkomusiikki ja musiikki yleensä voikaan vaikuttaa ihmiseen, hänen koko olemukseensa. Vaikka aihealueessa on vielä paljon tutkittavaa, on viimevuosikymmenien kehittyneempien tutkimusmenetelmien ansiosta voitu havaita, että musiikki voi vaikuttaa ihmiseen – voisi sanoa – lähes kaikin mahdollisin tavoin; niin musikaalisesti, fysikaalisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti kuin joskus myös hengellisesti; erityisesti usein vielä positiivisella tavalla niin, että musiikista itsestään voi muodostua hoidon tai itsehoidon väline kuuntelijalle.

Koska aiheeni käsitteli vahvasti seurakunnallista ilmiötä, sai opinnäytetyöprosessissa syventyä diakoniatyöntekijöiden ydinosamisalueisiin, varsinkin hengellisen työn osaamiseen liittyviin asioihin omasta erityisestä näkökulmastaan. Vaikka virsien laulaminen saatetaan mieltää usein melko miellyttäväksi asiaksi, sai ihmisten vastausten perusteella kuitenkin paljon syvemmän kuvan siitä, miten merkityksellisiä virret ja yhdessä laulaminen voivat olla tai ovat voineet olla joillain ihmisillä heidän elämän varrellaan. Virsien avulla ja kautta todella voidaan käsitellä hyvin syvällisiä ja henkilökohtaisia kysymyksiä, sellaisia, joita ei helposti välttämättä toisille ihmisille kyetä puhumaan. Varsinkin vanhemmalle kirkkoväelle virret ovat todella merkityksellistä musiikkia, joka ylläpitää sekä heidän henkistä että hengellistä hyvinvointiaan huomattavalla tavalla. Täten voikin sanoa, että hengellisen työn osaamiseen liittyvän hengellisten, uskonnollisten ja sielunhoidollisten tarpeiden tunnistaminen syventyi lukiessani ja analysoidessani ihmisten vastauksissa kerrottuja kokemuksia.

Koko prosessin ajan koin vastuuta toteuttaa kvalitatiivinen tutkimukseni eettisesti hyvä-tasoisesti. Kyseinen eettinen vastuu liittyy molempiin tutkinnossani tähtääviin ammatteihin hyvin oleellisesti ja koen hyötyneni opinnäytetyöprosessista siitä, että ymmärrän

työskennellä eettisesti vilpittömästi siinä kontekstissa, missä tulevaisuudessa tulen toimimaan. Yhteistyö Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan kanttorin kanssa oli myös miellyttävä ja opettava kokemus, joka mielestäni vahvisti moniammatillisen yhteistyön osaamistani.

LÄHTEET

- Aho, Matti 2009. Hengellisen hoidon välineet. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothoni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 47-64.
- Allen, G. 2007. Effects of music therapy of stress response to day surgery. *AORN Journal*, 86. Lehdessä Ruth McCaffrey 2008. Music listening. *Journal of Psychosocial nursing*, 40 (10) 671–674.
- Bardy, M. 2002. Syrjäytymisestä, taiteesta ja kehityksestä. Teoksessa Sava, I. & Bardy, M. (toim.). Taiteellinen toiminta, elämäntarinat ja syrjäytyminen. Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja 2002; F21: 8–15.
- Bonjer-Horwitz, E. & Bonjer, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: Werner Soderström Osakeyhtiö.
- Chan, M.F. 2007. Effects of music on patients undergoing a C-clamp procedure after percutaneous coronary interventions: A randomized controlled trial. Lehdessä *Heart and Lung* (36) 431–439.
- Cutshall, S.M; Fenske, L.L; Kelly, R.F; Phillips, B.R.; Sundt, T.M. & Bauer, B.A 2007. Creation of a healing enchantment program at an academic medical center. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, (13), 217–223.
- Engström, Katariina 2009. Virret matkakumppanina. Teoksessa *Dialogi - Sielunhoidon aikakauskirja*, nro. 21. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Erkkilä, Jaakko 2007. Musiikkiterapia. Teoksessa Liisa Karttunen, Juhani Niemi & Amos Pasternack (toim.) *Taide ja taudit. Tutkimusretkiä sairauden ja kulttuurin kosketuspinnolla*. Tampere: University Press, 130–151
- Erkkilä, Jaakko & Tervaniemi, Mari 2012. Musiikkiterapia masennuksen hoidossa. *Lääkärilehti* 67 (21), 1656–1661.
- Eskola, A. 1975. Sosiologian tutkimusmenetelmät II. Helsinki: WSOY.
- Gilbert, P. 2007. *The Spiritual Foundation: Awareness and Context for People's Lives Today*. Teoksessa Mary Ellen Coyte, Peter Gilbert & Vicky Nicholls (toim.) *Spirituality, Values and Mental Health*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishing, 19–43.
- Grape, C; Sandgren, M.; Hansson, L-O; Ericson, M. & Theorell, T. 2003. Does Singing Promote Well-Being?: An Empirical Study of Professional and Amateur

- Singers during a Singing Lesson. Viitattu 18.8.2012.
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=bcfb06e0-ac74-4e53-80cc-ae27201276fb%40sessionmgr111&vid=2&hid=104>
- Haapasalo, Juhani; Lauerma, Liisa; Nissinen, Martti & Suikkanen, Pekka (toim.) 2004. Kirkkomusiikki. Helsinki: Edita.
- Hanhirova, Marjaana & Aalto, Kirsi 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Kirsi Aalto & Raili Gothoni (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 9–24.
- Hairo-Lax, Ulla 2005. Musiikkiterapiaprosessin merkittävät tekijät ja merkittävät hetket päihteettömän elämäntavan tukijoina. Väitöskirja. Sibelius-akatemia. Musiikkikasvatuksen osasto. Sibelius-Alatemia. Musiikkikasvatuksen osasto.
- Hayes, A; Buffman, M.; Lanier, E.; Rodahl E.; & Sasso, C. 2003. A music intervention to reduce anxiety prior to gastrointestinal procedures. *Holistic Nursing Practise* (19) 145–149.
- Heal, Margaret & Wigram, Tony 1999. Musiikkiterapia. Hoitotyöstä kasvatukseen. Helsinki: Oy UNIpress AB.
- Heikkilä, Tarja 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Heiska, Juhani 2010. Ennakoiva mielenterveystyö. Mediapinta.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hyyppä, Markku T. 2003. Mielenterveyttä kirkkokuorosta. Teoksessa Minna Valkonen-Korhonen; Katariina Lehtonen & Timo Tuovinen (toim.) Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino, 87–97.
- Hyyppä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Karjalainen, Juho 10.8.2012. Musiikista on moneksi! Suomen Akatemia. Viitattu 23.9.2012. <http://www.tietysti.fi/fi/T/Tarinoita-tieteesta/Tiedetarinoita-kulttuurin-ja-yhteiskunnan-tutkimuksesta/Musiikista-on-moneksi/>
- Kirkon tutkimuskeskus 2012. Virsitutkimusta. Bibliografia suomalaisen virsitutkimuksen tueksi. Toinen, laajennettu laitos. Viitattu 14.11.2012.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/75A7B9B4C5D6CF06C2257837001F4344/\\$FILE/Virsitutkimuksen%20bibliografia%20toinen%20laitos.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/75A7B9B4C5D6CF06C2257837001F4344/$FILE/Virsitutkimuksen%20bibliografia%20toinen%20laitos.pdf)

- Kontio, Sinikka 2004. Kansanveisuussa kuuluu yksilön ääni. Teoksessa Juhani Haapasalo, Liisa Lauerma, Martti Nissinen & Pekka Suikkanen (toim.) Kirkkomusiikki. Helsinki: Edita, 70–76.
- Koenig, Harold G.; McCullough, Michael E. & Larson, David B. 2001. Handbook of Religion and Health. Oxford: University Press.
- Kotila, Heikki 2003. Spiritualiteetti – ajankohtainen näkökulma. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 13–26.
- Kurkela, Kari 2004. Musiikin merkitykset. Teoksessa Juhani Haapasalo, Liisa Lauerma, Martti Nissinen & Pekka Suikkanen (toim.) Kirkkomusiikki. Helsinki: Edita, 11–14.
- Kylmä Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 1, 3–12.
- Laine, M. 2003. Suomalainen hengellisyys. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 151–174.
- Laitinen, Eeva-Marja & Palosaari, Marjaana 2007. Virret ja hengellinen musiikki diakonisessa hoitotyössä. *Opinnäytetyö*.
- Latvala, Eila & Vanhane-Nuutinen, Liisa 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Sirpa Janhonen & Merja Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 21–43.
- Lee, R. M. & Renzetti C. M. 1993. The problems of researching sensitive topics. *American Behavioral Scientist* (33), 510–528.
- Lehikoinen, Petri 1997. Musiikki värähtelynä. Teoksessa Markku Kaikkonen & Sari Mattila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius-Akatemian koulutuskeskus, 27–40.
- Lehtonen, Johannes & Lönnqvist, Jouko 2008. Mielenterveys. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Martti Heikkinen, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) *Psykiatria*. Jyväskylä: Duodecim, 26–32.
- Lempiäinen, Pentti 1988. *Virsitieto*. Helsinki: Kirjapaja.
- Liikanen Hanna-Liisa 2003. Taide kohtaa elämän: Arts in Hospital –hanke ja kulttuuri-toiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsingin Yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

- Lintunen, Petri 2003. Seurakunnan musiikkielämä ja sen tavoitteet. Teoksessa Lasse Erkkilä, Ulla Tuovinen & Erkki Tuppurainen 2003 (toim.) *Kirkkomusiikin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja Oy, 419–434.
- Louhivuori J.; Johnson J.; Siljander E. & Luoma M-L. 2012. Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys suhteessa muihin samanikäisiin suomalaisiin, *Yhteiskuntapolitiikka*, 77 (2012):4. Viitattu 1.10.2012. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/keinot/esimerkkeja/muut-toimialat/kuoro
- Särkämä, Teppo & Huotilainen, Minna 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. *Lääkärilehti* 67 (17), 1334-1339. Viitattu 21.9.2012. <http://www.fimnet.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000037518>
- Lönnqvist, Jouko 18.7.2005. Mielenterveyden ongelmat. *Duodecim Terveyskirjasto*. Viitattu 7.9.2012. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00028&p_haku=mielenterveyden_ongelmat
- Lönnqvist, Jouko 2007. Mielenterveys, luovuus ja hulluus. Teoksessa Laura Karttunen, Juhani Niemi & Amos Pasternack (toim.) *Taide ja taudit. Tutkimusretkiä sairauden ja kulttuurin kosketuspinnolla*. Tampere: University Press, 98–112.
- Maranto, Cheryl Dileo 1997. *Applications of Music in Medicine*. Teoksessa Margaret Heal & Tony Wigram (toim.) 1997. *Music Therapy in Health Education*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishing.
- Martin, M. 1990. On the induction of mood. *Clin. Psychol. Rev.* 10 (6), 669–697
- Miles M. B. & Huberman A. M. 1994. *Qualitative data analysis* (2. painos). California: Sage.
- McCaffey, R & Freeman, E. 2003. Effect of music on chronic osteoarthritis pain in older people. *Journal of Advanced Nursing* (44), 517–527.
- McCaffrey, Ruth 2008. Music listening. Lehdessä *Journal of Psychosocial nursing* 40 (10).
- McSherry, W. 2006. *Making Sense of spiritual in nursing and health care practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishing.
- Erkkilä, Jaakko & Tervaniemi, Mari 2012. Musiikkiterapia masennuksen hoidossa. *Lääkärilehti* 67 (21), 1656–1661.

- Nilsson, U. 2008. The Anxiety- and pain-reducing effects of music interventions: A systematic review. *AORN Journal* (87), 780–807.
- Nissinen, Martti 2004. Musiikki, ihminen ja Jumala. Teoksessa Juhani Haapasalo, Liisa Lauerma, Martti Nissinen & Pekka Suikkanen (toim.) *Kirkkomusiikki*. Helsinki: Edita, 23–25.
- Pajamo, Reijo (toim.) 1987. *Virikkeitä virsikasvatukseen*. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Kirkkohallitus 2000. *Palvelkaa Herraa iloiten. Jumalanpalveluksen opas. Kirkon jumalanpalvelus- ja musiikkitoiminnan keskus*.
- Paloutzian, K. I. & Kirkpatrick, L. A. 1995. Introduction: The scope of religious influences on personal and societal well-being. *Journal of Social issues*, 51 (2), 1-11.
- Punkanen, Marko 2011. Musiikki, keho ja liike. Teoksessa Liisa-Maria Lilja-Viherlampi (toim.) *Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia*. Turun Ammattikorkeakoulu. *Oppimateriaaleja* 57, 53–70.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennus. Mikkeli: Länsi-Savo Oy.
- Reumaklinikka 2006. Musiikki lievittää kroonista kipua. Viitattu 19.10.2012. <http://www.tohtori.fi/?page=6935514&id=2916439>
- Schellenberg, E. G. 2003. Does Exposure to music have beneficial side effects? Teoksessa I. Peretz & R. J. Zatorre (toim.), *The cognitive neuroscience of music*. Oxford: University Press, 42–56
- Siedliecki, S. L. & Good, M. 2006. Effect of music on power, pain, depression and disability. *Journal of Advanced Nursing* 54 (5), 553–562.
- Suomen akatemia i.a. Miksi musiikin kuuntelu tuo mielihyvää? Mitä aivoissa silloin tapahtuu? Viitattu 23. 9.2012. <http://www.tietysti.fi/fi/T/Kysytyt-kysymykset/Miksi-musiikin-kuuntelu-tuo-mielihyvaa/>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2010. *Virsitutkimusta. Bibliografia suomalaisen virsitutkimuksen tueksi. Virsitutkimushanke, Kirkon tutkimuskeskus*. Viitattu 2.3.2012. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/75A7B9B4C5D6CF06C2257837001F4344/\\$FILE/VIRSITUTKIMUSTA.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/75A7B9B4C5D6CF06C2257837001F4344/$FILE/VIRSITUTKIMUSTA.pdf)
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. *Virsitutkimus*. Viitattu 29.3. 2012. <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content3C6AFB>

- Terveyden hyvinvoinnin laitos i.a. A. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Viitattu 9.9.2012. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a. B. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 2.9.2012. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/teemat/mielenterveys
- Thoresen, C. E. & Harris, A. H. 2002. Spirituality and health: What's the evidence and what's needed. *Annals of Behavioral Medicine*. 24, 22–33.
- Thoresen, C. E.; Harris, A. H. & Oman, D. 2001. Spirituality, religion, and health: Evidence, issues and concerns. Teoksessa T. G. Plante & A. C. Sherman (toim.) *Faith and Health: Psychological perspectives*, 15–52. New York: Guilford.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2011. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuovinen, Ulla 2003. *Musiikkikasvatus*. Lasse Erkkilä, Ulla Tuovinen & Erkki Tuppurainen (toim.) *Kirkkomusiikin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja Oy, 435–448.
- Tuppurainen, Erkki 2003. *Kirkkomusiikin historia ja nykypäivä*. Teoksessa Lasse Erkkilä, Ulla Tuovinen & Erkki Tuppurainen (toim.) *Kirkkomusiikin Käsikirja*. Helsinki: Kirjapaino O, 37–60.
- Uusitalo, H. 1995. *Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan*. 2. Painos. Porvoo: WSOY.
- Vapaavuori, Hannu 2004. *Miksi Virsi?* Teoksessa Juhani Haapasalo, Liisa Lauerma, Martti Nissinen & Pekka Suikkanen (toim.) *Kirkkomusiikki*. Helsinki: Edita, 27–31.
- Västfjäll D. 2002. Emotion induction through music: a review of the musical mood induction procedure. *Music Sci*. 2002; Special issue 2001–2002:173–209.
- What is mental health? Maailman Terveysjärjestö. Viitattu 13.4.2012. <http://www.who.int/features/qa/62/en/index.html>.
- Yle 2008. *Tutkimus: Musiikin kuuntelu alentaa verenpainetta*. Viitattu 24.5.2012. http://yle.fi/uutiset/tutkimus_musiikin_kuuntelu_alentaa_verenpainetta/5836985

LIITE 1. Saatekirje

HYVÄ KYSELYYN VASTAAJA!

Opiskelen Diakonia-Ammattikorkeakoulu, Diak Etelä Helsingissä sairaanhoitaja(AMK)-diakonissaksi. Teen opiskeluuni liittyvää opinnäytetyötä aiheena virsien ja virsien laulamisen merkitys hengelliselle elämälle ja mielenterveydelle. Tätä varten Kauklaahden kappelilla 29.4. ja 6.5. järjestettäviin virsilaulutilaisuuksiin osallistuneet voivat halutessaan vastata opinnäytetyöhöni liittyvään kyselyyn.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Vastauksien tietoja hyödynnetään vain opinnäytetyössäni. Kyselyyn vastataan nimettömästi, joten vastaajien henkilöllisyydet eivät paljastu kyselyyn vastattaessa.

Olen kiitollinen, jos jaksat syventyä kyselyyni ja vastata, miten koet virsien vaikuttavan sinuun.

Yhteistyöterveisin

Ilkka Alakarhu

040 5889880

ilkka.alakarhu@student.diak.fi

KÄÄNNÄ!

LIITE 2. Kyselylomake

1. Sukupuoli: (ympyröi) 2. Ikä: (ympyröi)

Mies Nainen 18-25 v 26-35 v 36-49 v 50-64 v yli 65 v

3. Millaista merkitystä koette virsillä ja virsien laulamisella olevan teidän hengelliseen elämäänne?

4. Millaista merkitystä koette virsillä ja virsien laulamisella olevan teidän mielentilaanne ja henkiseen hyvinvointiinne?

LIITE 3. Teorian ja tulosten välisiä yhtäläisyyksiä musiikin, kirkkomusiikin ja virsien merkityksestä.

Musiikista, kirkkomusiikista ja virsistä sanottua:	Kyselyyn vastaajien kommentteja:
Kirkkomusiikki tukee tunne-elämää. (Lintunen 2003,427.)	”Virsi laulamisen kautta pystyy ilmaise- maan tunteet ja toisaalta unohtaa huolet.”
Kirkkomusiikki yhdistää ihmisiä toisiinsa paitsi tässä ajassa, myös sukupolvien kierrossa. (Lintunen 2003,427.)	”Virsi laulaminen yhdistää: 1) ne, jotka samaan aikaan laulavat; 2) ne, jotka ovat ennen laulaneet.”
Virsi avulla rukoillaan. (Haapasalo ym. 2004, 23)	”Virsi laulaminen on mielestäni vähän niin kuin rukoileminen.”
Virsi laulaminen on henkilökohtaista uskon ilmausta. (Lintunen 2003,427.)	”Virsi laulaessaan voi omalla äänellä to- distaa uskosta.”
Virret ovat tärkeä osa luterilaista jumalanpalvelusta. (Haapasalo ym. 2004, 23, 27)	”Virret ja niiden laulaminen liittyy oleelli- sesti jumalanpalvelukseen.”
Virsi laulamalla voi vahvistaa turvallisuuden tunnetta. (Suojanen 1999, 134)	”Virret antavat turvallisuuden tunteen.”
Virsi laulamalla voi kasvattaa tietä- mystään ja ymmärrystään. (Suojanen 1999, 134)	”Virsi löytyy sellaista viisautta ja ym- märrystä, jota ei aina nykymusiikista löy- dy.”
Virsi laulamalla voi vaikuttaa omiin mielialoihin. (Suojanen 1999, 134)	”Virsi laulaminen virkistää ja kohottaa mielialaa.”
Musiikin tuottama mielihyvääaktivaatio voi olla voimakastakin. (Suomen akate- mia i.a.)	”Virret antavat riemua”, ”Ilo pulppuaa vir- sistä”
Musiikkiterapian on havaittu hyväksi terapiamuodoksi esimerkiksi masennuk- sen hoidossa. (Erkkilä & Tervaniemi 2012, 1656)	”Masennukseen taipuvaisena olen saanut virsiä rohkaisua”, ”Jos on alakulo, niin virsiä laulamalla voi tulla iloiseksi, sydä- meen tulee valo”
Musiikin harrastaminen on osoittautunut huomattavaksi hyvinvointia lisääväksi tekijäksi ikääntyvien ihmisten parissa.	”Musiikilla on suuri merkitys mielentilalle ja hyvinvoinnille. Virret toimivat tässä hyvin.” (50-64 v. vastaaja)

(Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos i.a. B.)	
--	--

LIITE 4. Teorian ja vastausten välisiä yhtäläisyyksiä uskonnollisuuden ja virsilaulutilaisuuteen osallistumisen merkityksestä.

Uskonnollisuudesta sanottua:	Kyselyyn vastaajien kommentteja:
Uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistuminen vahvistaa sosiaalista elämää ja ehkäisee yksinäisyyttä. (McCullough ym. 2001, 99,100.)	”Saan olla yhtenä äänenä muiden joukossa – yhdessä laulamisen ja olemisen iloa.”
Uskonnollisten sääntöjen mukaan toimivilla esiintyy enemmän positiivista ajattelua ja toiveikkuutta elämässään. (McCullough ym. 2001, 99,100.)	”Virsi laulaminen on mielestäni vähän niin kuin rukoileminen; se muuttaa minua itseäni. Silloin näen koko elämäni positiivisemmassa valossa ja toiset ihmiset – hankalatkin- paremmassa valossa.”; ”Virsi sanat ovat syvällisiä, lohduttavat, antavat toivoa, kun on murheita ja surua.”
Aktiivinen uskonnollisuus vaikuttaa masentuneisuuden vähenemiseen. (Koenig ym. 2001, 118-126.)	”Masennukseen taipuvaisena olen saanut virsien sanoista toivoa”, ”Virsi 338 on yksi mielivirsistäni, joka usein tuo lohtua elämän vaikeisiin tilanteisiin.”