

Emma Räihälä

”EN MÄ OLIS KAIVANNUT YHTÄÄN MITÄÄN MUUTA”

**Kokkolan Lauluveikkojen Seniorikuorolaisten kokemuksia
kuorolaulun vaikutuksesta hyvinvointiin**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Maaliskuu 2019**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Maaliskuu 2019	Tekijä/tekijät Emma Räihälä
Koulutusohjelma Musiikki		
Työn nimi ”En mä olis kaivannut yhtään mitään muuta” – Kokkolan Lauluveikkojen Seniorikuorolaisten kokemuksia kuorolaulun vaikutuksesta hyvinvointiin		
Työn ohjaaja Heli Uusimäki, Kirsti Rasehorn		Sivumäärä 30
Työelämäohjaaja Heli Uusimäki		
<p>Tämän laadullisen tapaustutkimuksen tarkoituksena oli selvittää seniorikuorolaisten kokemuksia kuorolaulun hyvinvointivaikutuksista. Tutkimuskohteena toimi Kokkolan Lauluveikkojen Seniorikuoro, jota itse johdan. Tutkimusaineisto kerättiin neljän kuorolaisen teemahaastattelulla. Haastateltavat tulivat hieman eri taustoista ja ikäluokista, ja heillä oli erilainen musiikillinen harrastuneisuus. Jokaisesta kuoron stemmasta oli mukana yksi haastateltava.</p> <p>Teemahaastattelun kysymyksiä olivat kuorolaisten omat tuntemukset ja kokemukset siitä, kuinka kuorolaulu vaikuttaa heidän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Kysymykset olivat avoimia ja jättivät haastateltavalle tilaa omille tulkinnoille.</p> <p>Tutkimuksen perusteella kuorolaiset kokivat kuorolaulamisen vaikuttavan positiivisesti erityisesti heidän sosiaaliseen pääomaansa. Kuoron yhteisöllisyys koettiin tärkeänä. Lisäksi haastateltavat kokivat kuorolaulun vaikuttavan positiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tämä näkyi muun muassa mielialan kohoamisena kuoroharjoitusten jälkeen. Nämä tutkimustulokset tukevat jo aiemmin toteutettuja kuorotutkimuksia.</p> <p>Kuoro voi hyötyä tutkimuksesta oman toimintansa kehittämisessä, ja lisäksi muut seniorikuorot sekä niiden johtajat voivat hyötyä tutkimuksen tuloksista.</p>		
Asiasanat hyvinvointi, ikääntyminen, kuoro, mieskuoro, laulaminen, sosiaalinen pääoma, teemahaastattelu		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date March 2019	Author Emma Räihälä
Degree programme Music		
Name of thesis “I wouldn’t have needed anything else” – The thoughts of Kokkolan Lauluveikot seniors choir members about how choir singing affects their well-being		
Instructor Heli Uusimäki, Kirsti Rasehorn		Pages 30
Supervisor Heli Uusimäki		
<p>This thesis is a case study implemented using a qualitative method. The goal was to establish how senior choir members find choir singing affect their well-being, and the subject was Kokkolan Lauluveikkojen Seniorikuoro, conducted by the author. The research material was collected through theme interviews with four singers of the choir. The interviewees, one from each of the choir voices, came from slightly different backgrounds, age groups and they had different musical backgrounds.</p> <p>The open-ended interview questions aimed at surveying choir members’ own feelings and experiences about how singing in the choir affects their well-being. The questions were divided for three different sections about physical and mental well-being, and social capital.</p> <p>Based on the research, the community spirit of the choir was important, since the choir members felt that choir singing had a positive impact especially on their social capital. Additionally, the interviewees felt that choir singing had a positive impact on their mental well-being. This was visible as elevated mood after choir practices. These results were in accordance with former choir researches.</p> <p>The choir can use this thesis to develop its activity, and other senior choirs and their conductors can use it as a guideline for their own activities</p>		
Key words ageing, choir, focused interview, men’s choir, singing, social capital, well-being		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 KUORO HYVINVOINNIN TUOTTAJANA – AIEMMAT TUTKIMUKSET	3
2.1 Fyysistä ja kognitiivista terveyttä kuorosta	4
2.2 Psykkinen terveys	5
2.3 Sosiaalista pääomaa kuorosta	7
2.4 Ikääntymisen vaikutus kuorossa laulamiseen	8
3 KOKKOLAN LAULUVEIKOT & LAULUVEIKKOJEN SENIORIKUORO	10
4 TUTKIMUSASETELMA.....	14
4.1 Menetelmä.....	14
4.2 Toteutus	15
4.3 Tutkimuksen luotettavuus sekä tutkijan rooli	16
4.4 Tutkimusetiikka	16
4.5 Haastateltavien taustatiedot	17
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	18
5.1 Fyysiset hyvinvointivaikutukset	18
5.2 Psykkiset vaikutukset	20
5.3 Sosiaalinen pääoma	22
6 TUTKIMUKSEN YHTEENVETO.....	26
7 POHDINTA.....	29
LÄHTEET.....	31
KUVIOT	
KUVIO 1. Kokkolan Lauluveikkojen Seniorikuoron ikäjakauma keväällä 2019.....	11
KUVAT	
KUVA 1. Kokkolan Lauluveikkojen 50-vuotisjuhlajulkaisu	10
KUVA 1. Kokkolan Lauluveikkojen Seniorikuoro keväällä 2018	12

1 JOHDANTO

Mieskuorolaulu kukoistaa Suomessa. Suomen Mieskuoroliittoon kuului vuoden 2018 lopussa tasan 100 varsinaista jäsenkuoroa, ja tämän lisäksi 9 varsinaisten jäsenyhdistysten yhteydessä toimivaa seniorijäsenkuoroa. (Herranen 2019.) Kun vuoden 2019 alussa Suomessa on 311 kuntaa, keskimäärin noin joka kolmannessa Suomen kunnassa on Mieskuoroliittoon kuuluva mieskuoro. Kun lukuun lisätään kaikki ne kuorot, jotka eivät ole liiton jäseniä, niin luku on vielä suurempi.

Mieskuorot ovat kuitenkin vuosien kuluessa alkaneet pikkuhiljaa ikääntyä. Suuri osa mieskuoroissa laulavista on nykypäivänä eläkeläisiä, ja uutena kuorokentälle ovat ilmestyneet seniorikuorot. Seniorikuoroissa laulavat usein kuorojen vanhimmat jäsenet, joista osa on jo saattanut jättäytyä pois varsinaisesta pääkuorosta, kun taas osa antaa panoksensa molemmissa. Useimmiten seniorikuorojen tarkoitus on mahdollistaa kuorolaulu edelleen niille, jotka kokevat, etteivät jaksakaan enää pääkuoron intensiivisyyttä. Mieskuoroliiton yhdeksän jäsenyhdistyksen yhteydessä toimivan seniorikuoron lisäksi liiton varsinaisista jäsenkuoroista seniorikuoron statuksen oli vuodenvaihteessa saanut 5 kuoroa. Seniorikuoron statuksen saadakseen vähintään 3/4 kuoron jäsenistä tulee olla 65 vuotta täyttäneitä. (Herranen 2019)

Kuorossa laulavalle harrastus muodostuu usein tärkeäksi osaksi elämää, ja laulukavereista tulee kuin veljiä; kuoroveljet ovat osa arkea ja juhlaa. Kahden mieskuoron, Kälviän Mieslaulajien ja Kokkolan Lauluveikkojen Seniorikuoron, johtajana olen ollut mukana juhlistamassa kuorolaisten merkkipäiviä laululla. Olen ollut myös saattamassa heitä viimeiselle matkalle lauluilla, joita edesmenneet ovat usein toivoneet esitettäväksi hautajaisissaan jo kauan ennen kuin asia on ollut edes ajankohtainen.

Viime aikoina on musiikkikentällä noussut hyvin esiin hoivamusiiikki ja se, kuinka sillä voidaan vaikuttaa ikääntyneiden elämänlaatuun. Nämä tutkimukset keskittyvät kuitenkin vanhuksiin, jotka asuvat jo vanhainkodeissa tai muissa hoitolaitoksissa. Haluan tutkimuksessani tuoda esille ajatusta siitä, miten kuorossa laulaminen voi vaikuttaa senioreihin, jotka vielä asuvat kotona. Voisiko tärkeä harrastus jopa tuoda lisää vuosia kotona asumiseen? Miten seniorikuorossa laulavat itse kokevat kuorossa laulamisen mahdolliset hyvinvointivaikutukset, vai kokevatko he niitä? Mitä asioita kuorossa laulamissa he pitävät tärkeänä itselleen?

Tässä tutkimuksessa haluan selvittää, miten kuorolaulun hyvinvointivaikutus näkyy johtamassani Kokkolan Lauluveikkojen Seniorikuorossa, sekä miten he itse kokevat kuorolaulun vaikuttavan terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Tutkimukseni aineisto koostuu pääosin teemahaastattelusta, jotka olen koonnut erilaiset kuorotaustat omaavilta seniorikuorolaisilta.

2 KUORO HYVINVOINNIN TUOTTAJANA – AIEMMAT TUTKIMUKSET

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

Kristoferson ja Wrangsjö ovat koonneet kirjassaan ”Det är farligt att inte sjunga: Vad det betyder att sjunga i kör – musikaliskt, psykologiskt och socielt” (2019) esimerkin tyypillisestä kuoroharjoituksen kulusta, ja siitä miten se vaikuttaa eri vaiheissaan kuorossa laulaviin. Tämän koonnin mukaan alkulämmittelyiden aikana alkavat päivän stressi ja jännitteet jäädä taakse, ja samalla kroppa sekä toisten kuuntelu aktivoituu. Kristoferson ja Wrangsjö mainitsevat koonnissaan laulun, jossa on fysiikkaa ja koordinaatiokykyä vaativaa koreografiaa, ja toisaalta saman harjoituksen aikana laulettavan voimakkaan tunteikkaan kappaleen. Kahvitauko on mainittu omana tärkeänä sosiaalisen kanssakäymisen elementtinään, sekä kotimatkan kohonnut mieliala. Mitä tämä kaikki tarkoittaa hyvinvoinnin kannalta?

Kuorolaulun terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu jonkin verran. Yleisesti on jo pidetty faktana, että kuorolaulu on hyväksi terveydelle. Jyväskylän seudulla toteutettiin vuonna 2010 kyselytutkimus seniorikuorolaulajien hyvinvointiin liittyen. Louhivuori, Siljander, Luoma ja Johnson vertailivat artikkelissaan ”Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys” tämän kyselyn tuloksia Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2009 keräämään suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä koskevaan aineistoon.

Kuorolaulun vaikutuksista sosiaaliseen pääomaan ja terveyteen on tutkinut laajalti muun muassa Markku T. Hyyppä. Eräs hänen tärkeimmistä kuorolauluun liittyvistä tutkimuksistaan koski suomenruotsalaista väestöä, ja sitä kuinka he elivät merkittävästi pidempään kuin suomenkielinen kontrolliryhmä. Tutkimuksessa ryhmiä erottaviksi tekijöiksi ja syyksi pidempään ikään nousivat keskinäinen luottamus, luotettavat ystävät, kansalaisaktiivisuus sekä kuorolaulu.

Olen jakanut terveystvaikutukset tässä tutkimuksessa niihin kolmeen osaan, joissa niitä useimmiten tarkastellaan: fyysisen terveyden, psyykkisen terveyden ja sosiaalisen pääoman alueisiin. Lisäksi tarkastelen sitä, millaisia vaikeuksia ikääntyminen voi tuoda kuoroharrastukseen.

2.1 Fyysistä ja kognitiivista terveyttä kuorosta

Louhivuoren, Siljanderin, Luoman ja Johnsonin tekemässä vertailussa (2010) kävi ilmi muun muassa se, että seniorikuorolaisten oma tyytyväisyys terveyteensä on keskiarvoa parempi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kyselyssä erittäin tai melko tyytyväisiä terveyteensä oli 73 %, kun taas kuorolaisilta kerätyssä aineistossa vastaava prosentti oli 87. Samassa vertailussa käsiteltiin myös kysymystä siitä, kuinka tyytyväisiä kuorolaulajat ovat liikuntakykyynsä. Erittäin tai melko tyytyväisiä löytyi kuorolaisten joukosta 81 %, kun vastaava määrä oli Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen kyselyssä 61 %.

Musiikin yhteyttä aivot toimintaan on myös tutkittu. Aivot voidaan jakaa neljään eri osaan, jotka ovat otsalohko, ohimolohko, päälakilohko sekä pikkuaivot. Laulaessa ovat käytössä lähes kaikki aivojen alueet. Musiikin kuunteleminen alkaa aivojen kuorikerroksen rakenteissa, kuten pikkuaivoissa. Sieltä se kulkee kuulokuorelle, ja musiikin ollessa tuttua se valtaa aivoissa lisää alueita; muistikeskus hippokampuksen sekä otsalohkon alaosa. Rytmien naputtaminen aktivoi pikkuaivojen laukeavat piirit, ja musiikin esittäminen aktivoi otsalohkoa, jossa käyttäytyminen suunnitellaan. Musiikin lukeminen tapahtuu näköalueella pään takaosassa, ja sanoitusten kuunteleminen herättää kielikeskukset. Musiikin aiheuttamat tunteet taas herättävät aivojen alkeellisimmat osat, kuten manteliumakkeen, joka on tunteiden käsittelyn ydin. (Levitin 2010, 90.)

Musiikkiin liitetään erityisen vahvasti pikkuaivot. Levitinin (2010) tutkimuksessa huomattiin ihmisten pikkuaivojen aktivoituvan heidän kuunnellessaan musiikkia. Pikkuaivoja on perinteisesti pidetty liikettä ohjaavana aivojen osana, mutta Harvardin yliopiston professori Jeremy Schahmann on tutkimuksillaan osoittanut pikkuaivojen liittyvän vahvasti tunteisiin. Se selittäisi, miksi pikkuaivot aktivoituvat ihmisen kuullessa mielimusiikkiaan. Onpa jopa tutkittu, että muusikoiden pikkuaivot ovat usein ei-muusikoiden pikkuaivoja suuremmat. Myös aivojen informaation käsittelystä vastaavan harmaan aineen pitoisuus oli muusikoilla suurempi, kuten myös aivokurkiainen, joka yhdistää aivopuoliskoja. (Levitin 2010, 175, 224-225.)

Aivoalueiden kehittäminen musiikin avulla on siis mahdollista. Huotilainen (2009) toteaa, että aivojen massaa voi kasvattaa samalla tavalla kuin lihaksistoa. Näin ollen musiikin harrastaminen pitää aivoja paremmassa kunnossa, ja voi vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi muistin toimintaan ikääntyessä. Toisaalta laulamisen on havaittu vaikuttavan positiivisesti myös muistisairaisiin. Miina Sillanpään säätiön Muistaakseni laulan -hankkeessa selvisi, että musiikki muun muassa ylläpiti muistisairaiden orientoitumista aikaan ja paikkaan paremmin verrokki-ryhmään verrattuna. Myös masentuneisuus laski CBS-mittarilla mitattuna. (Särkämö ym. 2014).

Markku T. Hyyppä kertoo kirjassaan Me-hengen mahti (2005) eräästä julkaisemattomasta kalifornialaistutkimuksesta, jossa kuorossa laulavien syljestä mitattiin immunoglobuliini A:n pitoisuuksia. Tutkimuksessa kuorolaulu tuntui lisäävän tämän erittymistä, ja tutkijat pitivät sitä merkinä immunologisen puolustusjärjestelmän käynnistymisestä. Hyyppä pitää kuitenkin uskaliaana väittää, että kuorolaulu suorastaan estäisi ihmistä sairastumasta. Myöskin muita elintoimintoja on seurattu kuorolaulamisen aikana: Viktor Müller ja Ulman Lindenberger (2011) tutkivat kuorolaulajien hengitystä ja sydämen sykettä, ja totesivat niiden synkronisoituvan kuoron jäsenten ja johtajan keskuudessa laulun aikana.

2.2 Psyykkinen terveys

Kulttuuri- ja taide-elämykset, joita saa muun muassa kuorossa laulaessa, synnyttävät emootioita. Aivoissa tämä vaikuttaa psykofysiologiseen säätelyjärjestelmään ja tasapainottaa sitä. Tasapaino puolestaan luo terveyttä ja hyvinvointia. (Hyyppä & Liikanen 2005, 50.) Kuorossa hymyilyttää, ja on jopa tutkittu että niin kutsutun ”läheisyshormonin” eli oksitosiinin pitoisuudet nousevat ihmisen laulaessa. Muun muassa Korkeila (2006) on maininnut oksitosiinin positiivisina vaikutuksina sosiaalisen aktiivisuuden, oppimisen, luottamuksen ja mielihyvän nousun. Markku T. Hyyppän mukaan kulttuuri aiheuttaa ”positiivista stressiä” ja sitä kautta hyvää oloa.

On myös todettu, että tunnin mittaisesta kuoroharjoituksesta aiheutuvaa mielialan kohoamista ja oksitosiinitasojen nousua ei tapahdu, jos samat ihmiset istuvat ja keskustelevat ryhmässä yhtä pitkän ajan. (Theorell 2016.)

Kuorolaulu onkin monille kuin jonkinlaista terapiaa. Kuoron kautta saa tilaisuuden vuorovaikuttamiseen, sekä tunteiden purkamiseen ja käsittelyyn laulamisen kautta. Yhdessä laulaessa voi kokea, että joku jakaa ongelmat laulajan kanssa. (Lilja-Viherlampi 2007) Tutut laulut tuovat usein mieleen myös hyviä muistoja, sillä myönteinen elämys palautuu mieleen negatiivista herkemmin. Mielihyvää synnyttävä taide-elämys palauttaa siis mieleen muistikuvia, jotka tuovat hyvää mieltä ja iloisuutta. (Hyypä & Liikanen 2005.)

Dingle, Williams, Jetten & Welch (2017) tutkivat kuorossa laulamisen sekä luovan kirjoittamisen vaikutusta psyykkisesti sairaiden ihmisten tunteiden hallintaan. Tutkimukseen osallistui 62 henkilöä, joista 39 oli psyykkisesti sairaita ja jotka osallistuivat taideryhmiin, ja 23 henkilöä, joilla ei ollut todettu sairautta, jotka osallistuivat vertailukueroon. Osallistujat raportoivat tunteuksiaan neljä kertaa vuorokaudessa: aamulla, tuntia ennen aktiviteettia, aktiviteetin jälkeen sekä illalla. Näiden raporttien pohjalta tutkijat totesivat, että kuoroharjoitusten tai luovan kirjoittamisen ryhmän kokoontumisen jälkeen sekä terveet että sairaat osallistujat kokivat samanlaisia muutoksia tuntemuksissaan. Harrastus kohotti heidän positiivisia tuntemuksiaan merkittävästi, mutta vain lyhyeksi aikaa. Sen sijaan negatiiviset tuntemukset vähenivät, ja tämä vaikutus kesti iltaraporttiin saakka.

Louhivuori ym. (2013) tutkivat vertailututkimuksessaan myös seniorikuorolaulajien psyykkistä hyvinvointia verrattuna muihin suomalaisiin. Tuloksena oli, että kuorolaulajat kokivat merkittävästi vähemmän kielteisiä tunteita; 96 prosenttia kuorolaisista kertoi tuntevansa kielteisiä tunteita joko ”ei koskaan” tai ”harvoin”. Muilla suomalaisilla sama prosentti oli 89.

On myös tutkittu, vaikuttaako kuorolaulun aiheuttamiin mielialan muutoksiin se, osallistuuko laulamiseen itse aktiivisesti vai kuunteleeko sitä. Unwinin, Kennyn ja Davisin (2002) tutkimuksessa koehenkilöistä puolet määrättiin lauluryhmään, ja toinen puoli verrokkiryhmään joka istui kuunnellen osallistumatta kuitenkaan itse. P.O.M.S.-asteikolla (Profile of Mood States Questionnaire) mitattuna molempien ryhmien mieliala oli korkeampi harjoitustilanteen jälkeen (Unwin ym. 2002). Tämän tutkimuksen perusteella kuorolaulu siis voi kohottaa mielialaa, mutta toisaalta sen kuunteleminenkin voi riittää.

2.3 Sosiaalista pääomaa kuorosta

Kuorolaulu eroaa yksinlaulusta nimenomaan sen sosiaalisen ulottuvuuden ja siitä saatavan sosiaalisen pääoman vuoksi. Markku T. Hyyppä (2005) määrittelee sosiaalisen pääoman näin: ”Sosiaalinen pääoma tarkoittaa yhteiskunnan sosiaalisiin rakenteisiin juurtuneita normeja ja sosiaalisia suhteita, jotka antavat ihmisille mahdollisuuden koordinoida toimintaansa haluttujen toimintojen saavuttamiseksi.” Sosiaalisen pääoman syntymisen perustana Hyyppä pitää mehenkeä, eli yhteenkuuluvuuden ja yhteishengen tunnetta, joka syntyy, kun tietty ryhmä, tässä tapauksessa kuoro, on kokenut yhdessä hyvää ja huonoa, ja omaa näin yhteisen historian. Kuorossa pyritään myös aktiivisesti yhteiseen tavoitteeseen, joka kasvattaa me-hengen tunnetta. (Hyyppä 2005.)

Yksilö saa yhteisöön, eli tässä tapauksessa kuoroon, kuuluessaan turvallisuuden tunnetta, jota sisäinen psyykkinen maailma vaatii. Myöskin yksilön oma itsetunto saattaa kehittyä, mikäli hän voi kokea antavansa yhteisölle jotain ja saavansa hyväksyntää toisilta. Yhteisöön kuulumisen tunnetta vahvistavat myös erilaiset symbolit, jotka tekevät yhteisöstä niin sanotusti todellisen. (Hyyppä 2002, 26.) Kuoroilla on usein oma symboli, ja lisäksi esimerkiksi kuoroliitot käyttävät symboleja ja merkkejä muun muassa kuorolaisen saavutusten palkitsemiseen rintamerkeillä tai muilla tunnustuksilla.

Anu Kuikan (2015) tekemän selvityksen mukaan suomalaisista ikääntyneistä 36–39 % kokee itsensä ainakin toisinaan yksinäiseksi. Selittävänä tekijänä tälle on usein pidetty muun muassa luonnollista sosiaalisten verkostojen pienenemistä. Merkitykselliset ihmissuhteet saattavat vähentyä, ja uusien luominen on haastavaa. Kuorolaulua harrastavalla seniorilla on viikko-ohjelmassaan ainakin yksi tärkeä sosiaalinen kohtaaminen. Näiden lisäksi useiden mieskuorojen perinteisiin kuuluvat vapaamuotoisetkin illanistujaiset. Kuorossa miehet tapaavat toisia samassa elämän-tilanteessa olevia miehiä, ja pääsevät jakamaan omia kokemuksiaan toisten kanssa.

Sukupuolen vaikutuksesta ikääntyneen ihmisen yksinäisyyteen on saatu ristiriitaisia tuloksia. Yleensä tutkimuksissa yksinäisten naisten määrä on suurempi, mutta miehet ovat usein naisia haluttomampia myöntämään yksinäisyytensä. Naisten on kulttuurisesti hyväksyttävämpää puhua tunne-elämästään. Voidaankin sanoa, että miesten ja naisten yksinäisyys on erilaista. Miehet ovat sosiaalisesti yksinäisempiä, ja naiset emotionaalisesti. (Kehälinna & Matilainen 2012.)

2.4 Ikääntymisen vaikutus kuorossa laulamiseen

Elimistön vanhenemismuutokset alkavat jo 20–30 -vuotiaana, ja näkyvät vanhenemismuutokset 40–50 -vuotiaana. Normaalilla vanhenemisnopeudella elimistön toiminnat heikkenevät noin yhden prosentin vuosivauhtia. 80-vuoden ikäisenä arviolta 30–40 % sydämen, aivojen, keuhkojen, munuaisten ja lihasten soluista on menetetty. (Pohjolainen, Ikäinstituutti.) Ikääntyessä myös lihasten suorituskyky alkaa vähentyä, mutta miehillä tämä tapahtuu naisia hitaammin. On tutkittu, että miehet pystyvät vielä 70-vuotiaana tuottamaan noin 80 % 20-vuotiaan maksimivoimasta (Koivula & Timonen 2001, 244).

Yleisiä ikääntymisen mukanaan tuomia vaivoja ovat esimerkiksi kuulon tai näön heikkeneminen. Kuurojen Palvelusäätiön teettämän tutkimuksen mukaan noin kuusi prosenttia 65-vuotiaista tarvitsee kuulon kuntoutusta. 75-vuotiaista kuntoutuksen tarpeessa on kolmasosa. (Kuurojen palvelusäätiön raportti 2007.) Kuorolaisen kuulon heikkeneminen voi aiheuttaa sen, ettei harjoituksissa ensinnäkään kuule johtajan ohjeistusta tai lähtösäveltä. Oman äänen voimakkuuden hallinta voi olla haastavaa, eikä laulukavereiden ääniä kuule yhtä hyvin kuin aiemmin. Kuulolaitteesta voi olla suuri apu, mutta sen säätöjen opettelu vie myös oman aikansa, ja väärät säädöt voivat tehdä kuorolaulusta epämukavan tuntoista.

Kuurojen Palvelusäätiön teettämässä tutkimuksessa (2007) tutkittiin myös näkövammojen esiintyvyyttä ikääntyneemmällä väestöllä: yli 65-vuotiaista noin 10–12 prosentilla esiintyy näkövammoja. Näistä vammoista suurin osa johtuu verkkokalvon ikärappeumasta. Näkövammaisuus ei sinällään ole suuri haitta kuoroharrastuksessa, mutta esimerkiksi ihan uusien laulujen opettelu voi olla vaikeaa ihmiselle, joka on tottunut oppimaan nuotista lukemalla. Korvakuulo-opettelu voi tuntua aluksi hankalalta.

Laulamiseen vaikuttaa lisäksi aiemmin mainittu lihaskunnan heikkeneminen, joka vaikuttaa esimerkiksi siihen, ettei kuorolainen välttämättä jaksaa seisoa enää kokonaista, pitkää konserttia. Seisonta-asento saattaa muuttua selän köyristymisen tai rintakehän painumisen vuoksi, ja tämä aiheuttaa muutoksia ääneen. (Koistinen 2003, 91.) Myös äänihuulet veltostuvat, mikä saattaa kuulua äänessä vuotoisuutena tai hengästyneisyytenä. Ääniala saattaa myös kaventua, ja kurkunpään liikemuutokset äänentuoton yhteydessä jäykistyä. (Koistinen 2003). Tämä näkyy ikääntyvässä kuorossa esimerkiksi siinä, että kappaleiden valinnassa tulee ottaa huomioon se, etteivät tenoriosuudet kulje liian korkealla.

Laulamisen kannalta tärkeä hengityselimistö heikkenee, sillä keuhkojen pinta-ala pienenee, rintakehän elastisuus alenee sekä hengityslihasten voima heikkenee. 70 ikävuoteen mennessä keuhkorakkuloiden kokonaispinta-ala on pienentynyt 80 m²:sta noin 60–70 m²:iin. (Pohjolainen, Ikäinstituutti.) Tämä saattaa vaikeuttaa esimerkiksi pitkän fraasin laulamista loppuun saakka ongelmitta. Ikääntyneiden ihmisten on vaikeampaa pysyä mukana rivakassa tempossa, sillä vanhemmiten ihmisen puheen nopeus hidastuu. Tämä johtuu niin ikään hengitystoimintojen heikkenemisestä sekä ilmanpaineen vähenemisestä. (Koistinen 2003, 91.)

Ikääntyminen vaikuttaa myös aivotoimintaan. Aivokuoren ohenemisesta ja kuona-aineiden kertymisestä aivoihin voi aiheutua esimerkiksi se, että asioiden mieleen palauttaminen kestää hieman kauemmin, ja usean asiaan keskittyminen samanaikaisesti vaikeutuu. Sulkava (2010) kuitenkin mainitsee esimerkiksi kuorolaulun hyvänä aivoja treenaavana harrastuksena, sekä mainitsee muiden ihmisten säännöllisen tapaamisen hyvänä. Siinä missä aivot saattavat siis hieman hidastua ja kuorostemmojen mieleen palautuminen voi kestää kauemmin, voi kuoro toisaalta auttaa aivoja pysymään kunnossa.

3 KOKKOLAN LAULUVEIKOT JA LAULUVEIKKOJEN SENIORIKUORO

Vuonna 2019 suomalainen Mieskuorolaulu täyttää 200 vuotta. Suomen ensimmäinen mieskuoro "Sångsällskapet" perustettiin vuonna 1819 Turussa Johan Josef Pippingsköldin aloitteesta. Noin sata vuotta myöhemmin mieskuorotoiminta oli laajentunut niin, että päädyttiin perustamaan kaksikielinen Finlands kvartettsångarförbund / Suomen mieskuoroliitto vuonna 1913. (Gestrin 2019.) Kokkolan Lauluveikot on ollut olemassa lähes puolet suomalaisen mieskuorolaulun olemassaolon ajasta, sillä vuonna 2018 se vietti 90-vuotisjuhliansa.

Kokkolassa toimiva mieskuoro perustettiin vuonna 1928, ja se toimi aluksi nimellä Kokkolan Suojeluskunnan Laulajat. Perustamisaikaan kuoroa johti Huvi Alestalo. Vuodesta 1932 alkaen kuoro on toiminut nykyisellä nimellään. Kuoroa ovat johtaneet myöhemmin muun muassa Heikki Valkama, Erkki Keskinen, Hannu Ilmolahti sekä Marita Kaakinen. Kaakinen perusti johtajakautensa aikana uusille kuorolaisille oman kokoonpanon, Ottopojat, jossa uudet kuorolaiset saivat tutustua kuorolaulun alkeisiin. Vuodesta 2010 Ottopojat on ollut sulautettuna muuhun kuoroon.



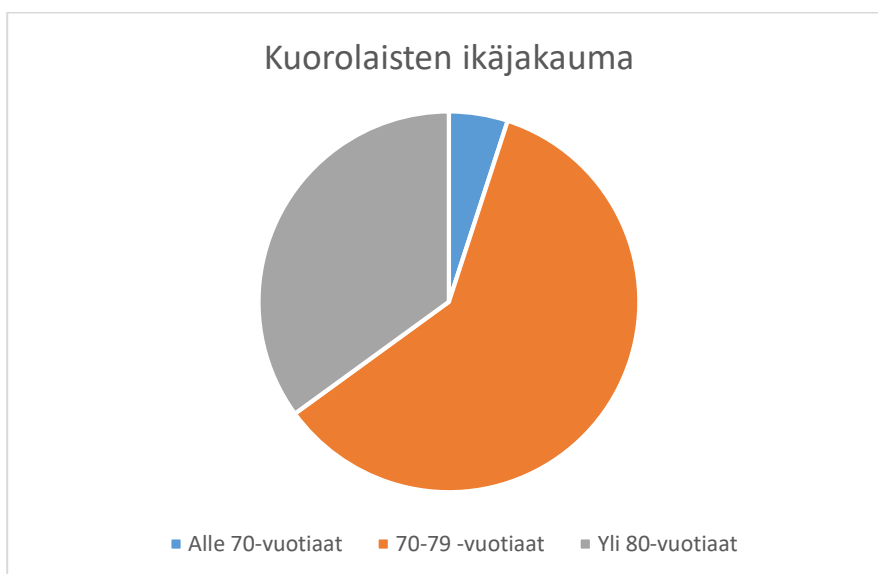
Kokkolan Lauluveikot 1978

KUVA 1. Kokkolan Lauluveikkojen 50-vuotisjuhlajulkaisu

Vuodesta 2007 kuoroa ovat johtaneet Mari Sillanpää ja Heli Uusimäki. Tämänhetkisessä kokoonpanossa laulaa noin 30 miestä. Kuoro on toimintansa aikana julkaissut äänitteen, matkustellut ulkomailla, osallistunut kuorotapahtumiin ja tehnyt yhteistyötä muiden alueen kuorojen kanssa. Jokavuotiseen perinteeseen kuuluu esimerkiksi Adventtikonsertti Kokkolan Naislaulajien kanssa. Kuoro julkaisee myös joka vuosi Kevään Ääniä -nimisen lehden, jossa kerrotaan alueen kulttuurielämästä sekä kuoron vuoden toiminnasta. Lehti jaetaan Kokkolan alueella.

Kuorolaisten puoliset ovat myös osaltaan mukana tukemassa miesten laulua. Laulusiskot ovat olleet virallisesti olemassa vuodesta 1958, kokoontuen silloin tällöin yhteen. Päätehtävänään heillä on ollut vuosien saatossa kahvitarjoilun järjestäminen kuoron harjoituksiin.

Lauluveikkojen Seniorikuoro sai alkunsa vuonna 1995 kuoron vuosikokouksessa pitkään kuorossa toimineen Matti Saaren ehdotuksesta. Perustamisesta vuoden 2017 loppuun saakka kuoroa johti Erkki Keskinen. Vuoden 2018 alusta otin vastuun kuoron johtamisesta. Seniorikuoron tarkoituksena on antaa mahdollisuus kuorolaulun jatkamiseen myös niille, jotka eivät enää jaksaa olla osana niin sanottua pääkuoroa. Tästä huolimatta osa seniorikuorossa laulavista on yhä myös osa pääkuoroa. Seniorikuoroon voi liittyä myös eläkeiän saavuttanut mies ilman aiempaa Lauluveikko-historiaa. Eläkkeellä oleminen sen sijaan on vaatimus, sillä kuoro harjoittelee keskellä päivää. Kuoron aktiivinen vahvuus on tällä hetkellä noin 20 laulajaa, ja kirjoitushetkellä kuorolaisten keski-ikä on noin 77 vuotta. Oheisessa kuviossa on nähtävillä kuorolaisten ikäjakauma.



KUVIO 1. Kokkolan Lauluveikkojen Seniorikuorolaisten ikäjakauma keväällä 2019

Kuoro kokoontuu kuoroharjoituksiin viikoittain torstaisin Lauluveikkojen yhdistyksen omistamaan Laulusaliin. Laulusali on ollut yhdistyksen omistuksessa vuodesta 1996 alkaen. Kuoroharjoituksiin kuuluu laulamisen lisäksi yhteinen kahvihetki, sekä erään kuorolaisen pitämä pieni tunnelmaa nostattava huumoripuhe. Seniorikuoro esiintyy useimmiten vanhainkodeissa, isänmaallisissa tilaisuuksissa kuten esimerkiksi Veteraanipäivän juhlassa sekä Kokkolan Lauluveikkojen konserteissa omilla lauluosuuksillaan. Kuoro on mukana myös laulajiensa tärkeissä juhlissa, ja laulaa usein muun muassa kuorolaisten syntymäpäivillä.

Kuoro on jaettu tavalliseen tapaan neljään stemmaan, ykkös- ja kakkostenoriin sekä ykkös- ja kakkosbassoon, ja niinpä sen ohjelmisto koostuu lähinnä perinteisistä neliäänisistä mieskuorolauluista. Kokkolan Lauluveikot, sekä Seniorikuoro kuuluvat molemmat Mieskuoroliittoon, joten iso osa Seniorikuoron ohjelmistosta tulee liiton perus- ja taitomerkkirjoista. Seniorikuoron ohjelmistoon otetaan harvoin ihan täysin uusia kappaleita, vaan kuoro laulaa vuosien varrella kertynyttä, laajaa ohjelmistoa lämmitellen aina silloin tällöin uudelleen vanhoja, jo unohtuneita suosikkeja. Daniel J. Levitinin (2010) mukaan ihmisen musiikkimaku on kehittynyt loppuunsa noin 20 vuoden iässä. Siksi onkin loogista, että seniorit laulavat mielellään lauluja, joita ovat laulaneet kuorotaipaleensa alkuaikoina.



KUVA 2. Kokkolan Lauluveikkojen Seniorikuoro keväällä 2018

Seniorikuorolaisen vaativimpiin esiintymistilaisuuksiin lukeutuu varmasti pääkuoron kanssa vietettävä itsenäisyyspäivä ja sen juhlallisuudet, sillä niissä kuluu useimmiten lähes koko päivä. Esimerkiksi itsenäisyyspäivänä 2018 kuoro kokoontui aamulla yhdeksältä kirkkoon, ja avusti siellä kello 10 alkavassa itsenäisyyspäivän jumalanpalveluksessa. Päivällä kello 13 kuoro kokoontui hautausmaalle viemään kynttilätervehdyksen entisten johtajien haudoille, sekä laulamaan siellä muutaman laulun. Tästä kuoro siirtyi kaupungintalolle itsenäisyysjuhlan kahvitukseen kello 14, sekä esiintymään juhlassa joka alkoi kello 15. Päivä siis alkoi aamu yhdeksältä, ja kesti pitkälle iltapäivään.

4 TUTKIMUSASETELMA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa, kuinka Kokkolan Lauluveikkojen seniorikuorolaiset kokevat kuoroharrastuksensa vaikuttavan hyvinvointiinsa. Kiinnostukseni on kuorolaisien omilla mielipiteillä ja tuntemuksilla.

4.1 Menetelmä

Tutkimus on tapaustutkimus, jossa tutkitaan yksittäistä yksikköä. Tapaustutkimuksessa saavutettava tieto ei ole yleistettävissä. Omassa tutkimuksessani siis tapaus on Kokkolan Lauluveikkojen Seniorikuoro, eivätkä tästä tutkimuksen tulokset ole yleistettävissä muihin kuoroihin, eivätkä välttämättä edes kaikkiin Seniorikuoron laulajiin. Vaikka tulokset myötäilevät aiempien tutkimusten linjaa, ovat vastaukset henkilökohtaisia.

Aineiston keruutapana olen käyttänyt teemahaastattelua, puolistrukturoitua haastattelua, joka korostaa vastaajan kokemuksia. Teemahaastattelussa ei käytetä yksityiskohtaisia kysymyksiä, vaan asioissa edetään teemoittain. Teemojen tulisi olla niin väljiä, ettei haastattelija pääse ohjailemaan haastateltavaa toivottuun suuntaan. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.) Valitsin tämän menetelmän sen joustavuuden ja syväluotaavuuden vuoksi. Hirsjärvi ja Hurme (2000) mainitsevatkin haastattelun etuna syvällisempien vastauksien saamisen sekä sen, että haastattelussa ihminen nähdään merkityksiä luovana aktiivisena osapuolena. Haastattelu antaa vastaajalle paremmat mahdollisuudet kuvailla kokemuksiaan, sillä kuten Hirsjärvi ja Hurme (2000) toteavat, kyselylomakkeet harvoin tavoittavat vastaajan ajatusmaailman olennaisimmat puolet. Haastatteluiden kulku oli siis vapaa, mutta pidin huolen siitä, että sain jokaiselta haastateltavalta vastaukset näihin kysymyksiin:

1. Miten kuorolaulu on vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiisi?
2. Miten kuorolaulu on vaikuttanut psyykkiseen hyvinvointiisi / mielialaasi?
3. Oletko muodostanut kuoron kautta tärkeitä sosiaalisia suhteita?

4.2 Toteutus

Haastattelin tutkimuksessani neljää nykyistä seniorikuorolaista. Haastateltavia valitessani pyrin löytämään mahdollisimman erilaiset kuoro- ja musiikkitaustat omaavia kuorolaisia hieman eri ikäluokista. Tein haastattelut yksilöhaastatteluina, jotka toteutin helmikuun 2019 aikana. Haastattelupaikkoina toimivat haastateltavien toiveiden mukaan harjoituspaikka Laulusali kolmessa haastattelussa, sekä viereinen kahvila yhdessä. Pyrin tekemään haastattelutilanteesta mahdollisimman mukavan haastateltavalle, jotta saisin luotua tavallisen keskustelunomaisen tunnelman ja saisin vastaukset mahdollisimman rehellisesti ja rennosti. Olin myös tarkka siitä, ettei paikalla olisi muita, jotka voisivat mahdollisesti vaikuttaa haastateltavan vastauksiin. En antanut haastateltaville kysymyksiä etukäteen, mutta heillä oli tieto siitä, mitä teemaa haastattelu koskee. Aloitin haastattelun kysymällä haastateltavilta tietoja heidän kuorotaustastaan sekä mahdollisesta muusta harrastuneisuudesta musiikin parissa. Oheisesta taulukosta ilmevät oleelliset tiedot haastateltavien taustoista.

Taustatietojen jälkeen etenin hyvinvointiaiheeseen haastateltavan ajatuksen kulkua seurailen, esittäen mahdollisimman vähän kysymyksiä ja antaen haastateltavan kertoa vapaasti mitä hänen mieleensä aiheesta tuli. Haastattelut kestivät kahdestakymmenestä neljäänkymmeneen viiteen minuuttiin. Hirsjärvi ja Hurme (2002) totesivat kirjassaan ”Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö”, että iäkkäämpien ihmisten haastatteluissa saattaa vierähtää pitkäkin aika, sillä he usein pitävät siitä, että saavat kertoa omia kokemuksiaan. Olin varautunut myös pidempiin haastatteluihin, mutta jutustelun polveilevuudesta huolimatta haastattelut pysyivät melko tiiviinä.

Haastattelut on litteroitu sanasta sanaan, mutta joistain kohdista olen jättänyt pois ylimääräisiä täytesanoja ja tiivistänyt lauseita selkeämmiksi. Litteroinnin jälkeen vertailin haastatteluja keskenään ja tutkin, mitkä aiheet toistuvat ja mistä oli vaikeampaa saada haastateltavilta tietoa. Tästä huomasin, että sosiaalisen hyvinvoinnin ja pääoman tärkeys kuorolaisille korostui, kun taas fyysisen hyvinvoinnin yhteyttä kuorolauluun haastateltavien oli yleisesti ottaen haastavaa havaita.

4.3 Tutkimuksen luotettavuus sekä tutkijan rooli

Kuten aiemmin on todettu, laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on vaikea määritellä. Hirsjärven ja Hurmeen (2000) mukaan tutkija vaikuttaa saatavaan tietoon, sillä hän tekee aineistosta omia tulkintojaan. Olen työssäni pyrkinyt litteroimaan haastateltavien lausunnot tarkalleen, jottei tulkinnasta johtuvaa virheellisyyttä pääsisi tapahtumaan. Selvensin myös haastateltaville kaikki käyttämäni termit, jotta meidän välisemme ymmärrys olisi mahdollisimman hyvä.

Tutkijana en ole neutraali haastateltaville, sillä olen heidän kanssaan viikoittain tekemisissä muutoinkin. Pyrin siis tekemään haastateltaville selväksi, että tahdon heidän vastaavan totuudenmukaisesti kuten itse todella ajattelevat, antamatta minun roolini heidän kuoronjohtajanaan vaikuttaa vastauksiin. Toin jokaiselle haastateltavalle esiin sen, että on luvallista kertoa myös negatiivisista kokemuksista, sekä vastata kysymyksiin kieltävästi. Pyrin tällä vähentämään haastateltavien tarvetta miellyttää minua vastauksillaan.

4.4 Tutkimusetiikka

Hirsjärvi ja Hurme (2000) mainitsevat yhtenä haastattelun tärkeimpänä eettisenä periaatteena informointiin perustuvan luottamuksen. Tämä tarkoittaa sitä, että haastatellulla on ollut asianmukainen informaatio haastattelun aiheesta, ja hän on siltä pohjalta voinut antaa suostumuksensa. Kerroin kuoron harjoituksissa avoimesti koko kuorolle tutkimuksestani ja sen tarkoituksesta, ja myöhemmin kysyessäni yksittäisiä kuorolaisia haastatteluun, tarkensin heille vielä mitä aihetta haastattelu tulee käsittelemään, sekä annoin myös mahdollisuuden kieltäytyä. Näin heillä oli tarvittava tieto, jonka pohjalta sain heidän suostumuksensa.

Säilyttääkseni haastateltavien anonymiteetin olen tässä tutkimuksessa muuttanut heidän nimensä. Valitsin nimet niin, ettei kuorossa tällä hetkellä laula sen nimisiä miehiä.

4.5 Haastateltavien taustatiedot

Ensimmäisenä haastattelin pian 81-vuotiasta Raulia. Hän on laulanut kuorossa yhteensä 58 vuotta ja jättäytynyt muutamia vuosia sitten pois pääkuorosta. Lauluveikoissa hän laulaa siinä enää vain Seniorikuorossa, mutta osallistuu sen lisäksi joka toinen viikko ”Torikööriin”. Hänellä on lisäksi reilusti muuta, aiempaa musiikillista harrastuneisuutta. Hän on soittanut tanssimusiikkia haitarilla, kontrabassolla sekä klarinetilla.

Toisena haastattelin ykkösbasso Olavia. Olavi on 77-vuotias, ja on ollut mukana Lauluveikoissa yhteensä 55 vuotta. Hän on myös jättäytynyt jo pois pääkuorosta. Aiempiin musiikkiharrastuksiin kuuluu sotaorpojen lauluryhmässä laulaminen.

Kolmas haastateltavani oli 68-vuotias Henrik. Henrikin kuoromenneisyyteen kuului Lauluveikojen lisäksi kaksi aiempaa mieskuoroa. Näissä mieskuoroissa hän on laulanut ykköstenoria yhteensä 39 vuoden ajan. Lisäksi hänen perheessään on aina ollut vahvana perinteenä yhdessä musisointi, jo lapsuudessa sekä nykyisin vaimon kanssa yhdessä laulaminen. Henrik on mukana senioreiden lisäksi vielä pääkuorossa, ja osallistuu myös kuoron pienryhmätoimintaan sekä yhdistyksen tehtäviin.

Viimeinen haastateltavani oli kakkostenori Leo. Leo on 71-vuotias ja on ollut Lauluveikoissa mukana yhteensä 23 vuotta. Hän lauloi ensin pääkuorossa yhteensä 16 vuotta, mutta jäi sieltä pois pitäen viiden vuoden tauon kuorolaulusta ennen paluutaan kuoroon seniorikuoron merkeissä. Pääkuoroon hän ei enää taukonsa jälkeen palannut. Kuorolaulun lisäksi hän mainitsee musiikkiharrastukseksi erilaisen musiikin aktiivisen kuuntelemisen.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Esittelen tutkimustulokset aihepiireittäin samalla jaottelulla kuin aiemmin, jakaen kertomukset fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman osioihin. Monet haastateltavien kertomat kokemukset kuitenkin liittyvät läheisesti useampaan näkökulmaan, ja siksi jaottelu ei ole kovin tiukka.

5.1 Fyysiset hyvinvointivaikutukset

Kuorolaulun vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin tuntui olevan haastavaa löytää, kenties vertailukohteen puuttumisen vuoksi. Haastateltavista Rauli kertoi jopa, ettei oikein koe niitä olleen lainkaan. Myöskään Olavi ei osannut sanoa mitään konkreettista fyysiseen hyvinvointiin liittyvää: ”Saattaa olla sen hyvän mielen jälkeen, että vaikuttaa fysiikkaankin, sitten monesti harjoitusten jälkeen soi systeemit vielä pääsä ku kotia menee”. Sen sijaan Henrik koki laulamisen vaikuttaneen hänen fyysiseen terveyteensä huomattavastikin.

”Mää sairastuinki sillä tavalla stressisairauteen, niinniin mun mielestä se on ollu siinä varmasti tosi hyvä. Koska määhän olin menehtyä siihen, ihan kertakaikkiaan niin. Ei keksitty mikä, semmonen autoimmuunijuttu joka tuota meni niin pitkälle että meinas. Tämmönen lisämunuaissairaus. Ja se on hyvin pitkälle, ei sitä oikeen tiedetä mistä se johtuu mutta se on hyvin mahdollista että se on stressistä sitte kuiteskin ja sitähän mulla on riittäny. Niin se että siitä on toipunu ja on aina mihin palaa ja mihin uppoutuu ja noin niin se mun mielestä, niin, se korjaa ihan kerta kaikkiaan mun fysiikkaa. Kyllä mää niinku ajattelisin että se on ihan fyysinen. Ja kun sää saat niitä onnistumisia niin sun kehohan kertoo, että meillä on menny hienosti.” (Henrik)

Henrikin kokemukset ovat samoilla linjoilla Grapen ym. tutkimuksen kanssa, jossa puolen vuoden kuorolaulamisen jälkeen kuorolaisilla todettiin syljen testosteronitasojen nousua. Tämän ajateltiin kertovan pitkäkestoiseen stressiin liittyvästä palautumisesta. (Grape, ym. 2010). Myös useissa muissa kuorolaulututkimuksissa on todettu harrastuksen vähentävän stressiä.

Myös Leo oli kokenut kuorolaulamisen vaikuttavan ainakin hetkellisesti kuoroharjoitusten jälkeen hänen fyysiseen hyvinolontunteeseensa.

”No sillätavalla se on ainakin, siis sanotaan että joka kerta kun mä olen erimerkiksi harjoituksissakin ollut, näissä harjoituksissa, niin jonku aikaa tuntuu että -- tää elimistö on niinku hyvässä kunnossa että mä ikään ku tykkään että mun on helppompaa puhua ja olla. Siis sanotaan että jollakin tavalla se olo on virkeämpi.” (Mikko)
 ”Jos ei se ole fyysistä hyvinvointia niin ainakin hyvänolon tunnetta. Onko se sitten tunnetasolla vai fysiikkatasolla mutta jostakin siitä väliltä vähintään.” (Leo)

Rauli otti esiin fyysisestä hyvinvoinnista puhuttaessa sen sijaan sen, kuinka kunnan heikkeneminen on vaikuttanut harrastukseen. Hän puhui siitä, että konsertissa hän saattaa joutua turvautumaan tuoliin, ja siitä kuinka sairaus on vaikuttanut hengittämiseen:

”No tuota silloin ku mä tulin siihen kuoroon niin silloinen kuoronjohtaja nimenomaan opetti sitä hengittämistä. Ja sitä minä tein sitten kotona aina, aina ja viimeistään sitten vähän ennen kun lähin, oli lauluharjoitukset. Mutta, iso mutta sitten, minulle tuli semmonen ihanuus kun palleatyrä. Ja se vaikeuttaa hengitystä ja nimenomaan laulussa täällä. No se nyt ei oo ollu niin kovin kauan mutta on se kaksikymmentä vuotta ollu seki. – Se joskus kyllä harmittaa – kun se kesken kaiken tulee niin kuin tässä juuri tässä kappaleessa – tuossa kohtaa (pitkä nuotti) niin se onki siinä ja siinä saanko minä sen vedettyä kunnolla loppuun.” (Rauli)

Muistivaikutuksista haastateltavat eivät osanneet sanoa omakohtaista kokemusta, mutta tunnistivat laulamisen muistivaikutukset esimerkiksi kuoron vanhainkotivierailuilta sekä läheisistä ihmisistään.

”Kyllä jotenkin tänä päivänä kun puhutaan näistä senioreiden hoitamisista ja hoitamatta jättämisistä niin tuntuu että jos vaan laulaminen hoitaa niin annetaan sen hoitaa niin pitkästi ku se voi. Kerta kaikkiaan että mitä siitä niinku saa mieleen taikka että sun muisti pelaa paremmin. Muistan vaan kun oma äiti kärsi muistisairaudesta niin hän meni hyvin hiljaseksi niin tuolla kun kävi ja sano että no äiti laulappas jotain. Oli vähän aikaa hiljaa ja sitten lähti. Että vaikkei puhe oikein tullu niin se laulu lähti kirkaasti. En tarkota että se näin pitäis toimia mutta ennaltaehkäisevästi. Ihminen on kokonaisuus että jos kokonaisuus ei toimi niin sitte se rupiaa kärsimään vähitellen ja noin.” (Henrik)

5.2 Psyykkiset vaikutukset

Psyykkiset vaikutukset tuntuivat läheisiltä haastateltaville, ja nousevana teemana näkyi tunne siitä, että harjoitusten jälkeen on usein parempi, iloisempi olo kuin harjoituksiin tullessa. Sosiaalinen ja psyykkinen puoli yhdistyivät helposti haastateltavien puheissa niin, että kuorokavereiden näkeminen koettiin tärkeänä tekijänä mielialan paranemisessa.

”Se on niinku benssiiniä sinne takapuoleen. Käläviän tummu muisti sen penisilliinin väärin ja sanoi benssiiniä. Kyllä se on ihan sitä juuri.”(Rauli)

”Mää oon ilosemmalla mielellä. Esimerkiksi kun mää täältä tulen niin – naureskelelen ja höpöttelen ja – ja usiasti kerron sen, no ensinnäki kerron ketä täällä oli laulamassa ja, vaimo kysyy. – Kyllä kun mää täältä tulen niin me näistä keskustellaan aina ja se on minulle kyllä, tämä on erittäin tärkeä minulle tämä mieskuorolaulu.” (Rauli)

”Kyllä mää niinkö tunnen, koska kyllä se jokainen torstai on ikään ku yhtä mukavaa, sitä ikään ku odottaa, odottaa sitä että harjotus alkaa ja sitten taas sen päivän jälkeen on, se on jollaki tavalla niinku sanotaan oma tunne on hieman niinku korkeammalla, olo on hyvä. Ja sitte se on tietysti sitäkin et ku näitä kundeja on oppinu näkemään ja tuntemaan nyt vuosia niin sitä mielellään niinku näkee niitä.”(Leo)

”Ja kyllä mä ajattelisin että siihen mun työhön että, en mä olis niinku jaksanu muuten että, että se tämmönen yhteisö, on se nyt sitte lauluyhteisö tai joku muu mutta varsinki nyt ku puhutaan kuorolaulusta niin kyl se niinku, kyl se niinku sillä tavalla jotenki eheyttää aina välillä kun on oikeen repaleinen olo. Että muistaa niitä monia kun meni treeneihin ja tuntu vähän että onpa raskasta ja onpa noin mutta kun pois tulee niin on ääni kunnossa ja sitä laulaa sen välin sitten.”

”Kyllä se kuoro oli ainut semmonen missä ne työhömmit unohtu ja tittelit oli pois ja sai laulaa suomeks kun muuten työ oli kaikki vieraalla kielellä. En mä olis kaivannut yhtään mitään muuta.” (Henrik)

Vastaukset tukevat esimerkiksi tutkimuksia oksitosiinitasojen muutoksista kuorossa laulaessa (Theorell 2016) sekä tutkimusta siitä, kuinka harjoituksen jälkeen negatiiviset tunteet pysyvät poissa pitkään (Dingle ym. 2017). Esiin nousi teemana myös se, miten erilaiset kappaleet vaikuttavat erilaisissa elämäntilanteissa. Haastateltavat kokivat, että kuorossa löytyy sopivia lauluja iloon ja suruun. Jotkut kokivat myös oikeanlaisen musiikin kuuntelemisen tärkeäksi omalle mielialalleen.

”Kyllä se siihen, siihen tota, vaikuttaa. (Mielialaan) Mutta. Tietysti eri mielialojen aikaan tulee tietysti erilaisia lauluja mieleen mutta lauluja yleensä tulee mielialassa ku mielialassa. Että jos ilosempi on niin silloin tulee ilosempia ja kun on vähän alakuloinen niin silloin tulee vähän melankoolisempaa laulua mieleen. Että kyllä se on mukana jatkuvasti.” (Olavi)

”Ehkä siinä niinku tossa korostuu ku elo on sitä mitä se on kun sielä on monttuja ja niitä, mutta tässä lauluharrastuksessa korostuu ne ilossa ja surussa, ja sillä tavalla että sieltä löytyy lauluja ja laulajia. Ja totaniin mää niinku mää koen nää tosi vahvasti ja ne niinku, ne on hienoja, ne helepottaa, ne helpottaa niin hemmetisti just ku on oikeen hankalaa ja raskasta.”(Henrik)

”Kyllä usein menen on se hyvä olo tai paha olo niin menen, kyllä mä kuuntelen sitä musiikkia aika paljon. Se ei ole mitään niinku yritä olla mitään kauheen hienoa mutta kyllä jokatapauksessa mä voin kuunnella ja mä nautin siitä mielettömästi niin se tuota, kyl mä sillä, iteasiassa ja se on ihan sama tää laulaminenki että kyl mä niinku, jokatapauksessa oma mieli on valoisampi joka, joka harjoituksen jälkeen. Taikka sitte jos ollaan oltu esiintymässä niin siis se on ihan yhtä hyvä tunne, jonkulainen psyykkinen hyvinvoinnin tunne tai semmonen, semmonen siitä tulee kuitenkin”(Leo).

Haastatteluissa nousi esiin myös kuorolaulun kokemuksellisuus ja se, miten hyvät kokemukset konserteista tai matkoista jäävät mieleen pitkäksi aikaa. Ne nostattavat mielialaa sekä kokemushetkellä että myöhemmin näitä muistellessa. Kristoferson ja Wrangsjö kertovatkin kirjasaan ”Det är farligt att inte sjunga” (2019) kuinka hienossa musiikkikokemuksessa ihminen voi unohtaa ajan ja paikan, mikä aiheuttaa useimmiten suurta nautinnon tunnetta.

”Niin kyllä kuule itkut tuli silimään siinä että kyllä se oli niin vaikuttavia semmosia kokemuksia niinku nää matka jutut heti alusta asti.”

”Kyllä sitä vuoden mittaan on niin paljon semmosia tilaisuuksia jotka olis jääny kunnolla kokematta jos ei ois ollu niinku laulamassa mukana. Että muistaa jotku itsenäisyyspäivät jotka on ehkä niinku se hienoin että kyllä se niinku, kyllä ne jää niinku mieleen että tuntuu että olipa hyvä että tuli vietettyä itsenäisyyspäivää ja sai viettää sen näin ja olla mukana. Jotku jouluyön messut niin muistaa että ne on ollu niin hienoja kokemuksia”(Henrik).

”Kun mä tulen opetelleeks jonku asian ulkoa, sekä sanat että sitten jos osaa vielä sen nuotinkin, niin sitte tulee se iso nautinto siitä kun voi seurata pelkästään sinua. Ja silloin laulaa ja ns. tulkita täysin sitä eikä kattoa. - Ne on aina, aina tuo Sua kohti herrani se on aina yhtä sytyttävä oli se sitten harjoituksissa tai ei. Kun mä oon kerran, en muista kenen hautajaisissa saanu sen laulaa niin musta tuntuu että mulla nousi tukka pystyyn.”(Leo)

Kuoro koettiin myös tärkeänä arjen rytmittäjänä erityisesti eläkkeelle jäämisen jälkeen, kun normaalia työarkea ei enää ole antamassa päiviin rakennetta.

”Se rytmittää niinku aika hyvin oli se sitte työelämä tai vapaalla niin se rytmittää kuiteski sun tekemistä ja jotenki ihminen kaipaa sellasta.” (Henrik)

”Kyllä se tietysti tämmönen, tämmönen niinku tahdittaja tähän, tähän elämään on ollu. Ja koskaan ei oo kotona sanottu ettei vois mennä, päinvastoin on, on tavallaan niinku, puoliso on kannustanu” (Olavi)

5.3 Sosiaalinen pääoma

Kuorolaulun sosiaalinen pääoma ja sen vaikutus haastateltavien hyvinvointiin nousi esiin useimmiten, ja helpoiten haastateltavien omasta aloitteesta. Hyypä onkin todennut, että tärkein tekijä ruotsalaisten pitempään elin-iänodotteeseen on juuri sosiaalinen pääoma. (Hyypä 2005.)

”Kyllä mä koen sen aika tärkeänä (kuorolaulun sosiaalisuuden). – Kyllä tämmönen sosiaalinen kanssakäyminen on – niin – mitä tähän nyt sanoo tai miten tuon kertoo mutta ihmisten kanssa kanssakäyminen, niin se on elintärkeää.” (Rauli)

”Mutta niinku joka kerta yhtä mukava tavata se tuo jonkulaisen niinku sen hyvänolon tunteen. Kun ei kovin paljon muita harrastuksia ole niin sitä ei kovin monesta asiasta siis tule. Että mä niinku odotan kyllä. Ja kun koska mä näen muista, tai monella muulla on ihan niinku sama juttu että niinku odotetaan ja me joskus jutellaankin tästä tietynlaisesta mukavuudesta mikä on niinku harrastaa ja olla yhdessä, tehdä niitä hommia.”

”Kyl se on tärkeää. Mää aluks kaiken kaikkiaan ennen ku tähän harrastukseen tulin niin tuota, hieman niinku naureskelin sille että kun puhutaan laulajaveljistä ja tämmöstä niin mä aattelin että tää nyt on pelleilyä mutta nyt on huomannu mitä vahemmaksi itse tulee niin huomannu sitä enemmän sen merkityksen että kyl se on aika iso asia. Koska täälä on nyt jo sellasia että täälä voi oikeastaan niiku mitä tahansa puhuakin. - olen huomannut että ne asiat ei niinku lähe kavereista myöskään eteenpäin, että on helppo puhua. (Leo)

Leon mainitsema asioiden jakaminen onkin esimerkiksi Lilja-Viherlammen (2007) mukaan tärkeä osa kuorohyvinvointia. Osa haastateltavista koki myös stemmajaon vaikuttavan siihen, ketkä tulevat läheisiksi.

”Olin ekatenorissa sen neljäkymmentä vuotta ja sitte olen ollu sen viitisentoista vuotta tässä ekabassossa. Tietystihän se on oma ääni, äänen porukka joka tulee niinku tutummaksi, toiset äänet ei niinkään tuu.” (Olavi)

”Se on, sillä tavalla tulee se sosiaalisuuskin ja varsinkin muutama, pari stemmakaveria on sellasia joiden kans niinku ehkä puhutaan niinku vähän enemmän ja huomaa että he myöskin niinku ikäänku, jos mä sanoisin että semmonen niinku avautuminen niin se on vähän niinku molemminpuolista. Että voidaan kertoa asioita ilman että tarvii sanoa että näistä ei tarvi kertoa muille.” (Leo)

Haastateltavat kokivat luottavansa toisiin kuorolaisiin henkilökohtaisten asioiden jakamisen lisäksi myös musiikillisissa asioissa. Luottamus onkin tärkeä tekijä me-hengen rakentumisen kannalta.

”Sitä luottaa sillä tavalla että kyllä tästä selvitään. Jos mä tiedän mulla on porukka takana joka tukee ja osaa niin mähän meen oli yleisö mikä tahansa. Tää on homma joka nyt pitää suorittaa. Ei tarvitse yksin olla.”(Henrik)

”Mutta melkeen sanosin sillälailla että silloin aina ääni on pelastettu kun siinä on yksi, vähintään yksi nuotinlukutaitonen siinä äänessä.” (Olavi)

Olavi nosti esiin myös sosiaaliluokkien ja erilaisuuden merkityksen häviävän kuorossa, ja koki että siellä ollaan yhdessä kaikki samaa joukkoa taustasta riippumatta.

”- ja sitte tavallaan maaseudulta tulleet nuorena miehenä, ja kaupunkiin, ja sitte tämmösiä vakaita herrasmiehiä, hyvässä taloudellisessa tilanteessa olevia tehtaanjohtajia ynnä muita ja lääkäreitä oli porukasa ja tuntu aivan ihmeelliseltä oltiin aivan niinku samaa, tai oltiin tuota niinkö siinä vaiheessa tavallaan samalla tasolla jollaki tavalla tunsivat olevansa tai kuuluvansa porukkaan.”

Rauli ja Olavi kokivat saaneensa kuorosta ystäviä tai apua myös muuhun elämäänsä, ja Henrik nosti esiin kuoroon liittyvät, muut kuin laulamiseen liittyvät tehtävät ja yhteisolon. Leo sen sijaan koki yhdessäolon kyllä tärkeänä tekijänä, mutta koki ettei kuoroharjoitusten ulkopuolella ole missään tekemisissä muiden kuorolaisten kanssa.

”Tässä kuorossa on sitte – no onhan tässä vaikka kuinka näitä ne on kaveriteita mulle kaikki, ihan kaikki. (Niin koet että ei olla vaan kuorossa laulamassa?)”
 ”Joo ei ei missään tapauksessa.”

”Tuo (stemmakaverin nimi), ensinnäkin tuota me ollaan molemmat Kälviäläisiä. Mutta tuota me ollaan oltu kavereita siitä – ja hänen perhe – ja sitte seki kuvaavaa että mä olen tuota hänen poikansa kummi ja hän on minun poikani kummi eli tämmönen niinku.” (Rauli)

”Paljonki on tietysti kavereita tässä kuorossa enempiki ku hyvän päivän tuttuja että tuota niin se on semmosta seurallista porukkaa vähän kaikki.”

”Saman äänen laulukaveri - niin mä oon sen perunamaan kyntäny toistakymmentä kertaa varmaanki. Ja sitte oon käyny tekemässä pihoja joillekki ja muuta tämääntyyppistä asiaa.”

”Puheenjohtajat on aina ollu hyviä ja tätä ystävyyttä on jaettu ja lääkäritki on antanu reippaita diagnooseja jos on joskus kysyny.” (Olavi)

”Me ei olla, mä en oo heistä kenenkään kans siis varsinaisesti mikään kaveri tuolla harjoitusten ulkopuolella, en ollenkaan.” (Leo)

”Me pidettiin kirppareita ja kaikenlaisia soutuuretkiä, että kyllä se niinku laulamisen lisäksi niin kyllä siihen niinku muodostu sitä niinku sitä tärkeätä, tärkeätä yhdessäoloa että. Laulaminen on se yks asia ja sitte niin, yleisö on se toinen ja tämä yhdessäolo on se kolmas.” (Henrik)

” - ja sitte tietysti niin siihen on tullu vähän näitä kun aina tarvitaan vähän vapaaehtosiakin jotka tekee näitä hommia, niinku tiät niin seki on jotenki maistunu mulle taikka se, se laulajaveljet siinä niinku vie menessään tai ku siinä hyvä kaveri siitä vierestä niinku kysyy että no voisitko hoitaa niin eihän siinä niinku sitä sitte haluaa hoitaa ja, ja että meillä on niinku ja että se niinku homma pelittää ja siitä saatais niinku nauttia siitä harrastuksesta.” (Henrik)

Henrikin mainitsemat yhdistyksen työt ja vapaaehtoistehtävät ovat Hyypän mukaan juuri sellaisia asioita, jotka nostattavat yksilölle tärkeää me-hengen tunnetta (Hyypä 2002). Henrik toi myös omalta osaltaan esiin kuoroharrastuksen merkityksen hänelle, kun hän on elämänsä aikana muuttanut uusille paikkakunnille työn perässä.

”Siinä oli tietysti kaveri jonka mä tunsin joka mut sinne houkutteli. Mutta mä koin heti että kun ihan outo ympäristö niin sillähän minä muodostan niinku sen sosiaalisen verkoston.”

”Kun se oli ihan outo kaupunki meille, niin sehän oli niinku jumalattoman tärkeä niinku että oli tällanen. Kaikki vappu ja laulut ja vanhankotikierrokset ja tällaset niin.”

”Kun muutti uudelle paikkakunnalle, niin siinä sitte sai sitä osajaa muuhunkin, oli remonttimiestä ja oli auttajaa.”

”Asuin Kokkolassa mutta taas oli juttuna se että sillä minä muodostan sen sosiaalisen ympyrän sinne, sinne ja kaverit sinne tuota, jäin töitten jälkeen suoraan sitten

aina laulamaan treeneihin. Siellä sitten tenorina taas ja hyviä, hyviä ystäviä edelleen joiden kanssa reissattiin kans.” (Henrik)

Laulajien korkeasta iästä johtuen Seniorikuorossa lähes joka vuoteen kuuluu myös hautajaisia. Haastattelujen tekohetkellä aihe oli ajankohtainen, sillä juuri edellisellä viikolla kaksi kuorolaista oli kuollut. Kenties tästä johtuen haastateltavat toivat esille myös tuntemuksiaan siitä, kun laulajakavereita poistuu joukosta. Laulaminen on hyvä keino käsitellä vaikeita tunteita.

”Joka kevät kun lopetetaan kausi niin mä mietin vaan, vähä niinku haikeana että mitenhän käy sitten muutaman kuukauden päästä kun jatketaan että onko joku sellanen joka ei enää tulekaan mukaan. Ja aina se tulee, että ei voi sanoa varsinaisesti että mulle mikään, liioittelen jos sanon että mä rupean itkeen jos mä kuulen että joku kaveri on kuollu, mutta harmi tulee, ja suru tulee siitä kuitenkin. Että tänkin ihmisen olen tuntenut, nämäkin molemmat poismenneet nyt kauhean tärkeitä ja sit rupeaa miettimään että minkälaisia ihmisiä ne oli.”(Leo)

”Ja nythän tässä on saanu kokea täällä kun tässä näitä poistunu näitä laulajia, niin tuota jotenki se niinku on niinku hemmetin hienoa kun saa niinku osallistua sitte, ja tavallaan niinku antaa sitä panosta siihen sen yhteisön läheisille taikka sillä tavalla ne tuota selviää ja helpottaa sitä ja muistan vaan että tuota monta kertaa vaan se puhuminenki on ollu vaan aika vaikeeta tämmösessä syvässä surussa tai näin ja se laulaminen on auttanu ja sitä on voinu, sillä on voinu niinki helpottaa sitä. Että jos ei muuten oo osannu sanoa niin on sitte voinu laulamalla osallistua siihen.” (Henrik)

6 TUTKIMUKSEN YHTEENVETO

Haastateltavien vastaukset noudattelivat hyvin pitkälti aiemmissä tutkimuksissa esiin tullutta linjaa. Fyysisen hyvinvoinnin kokemuksen yhdistäminen kuorolauluun oli haastateltaville vaikeinta, mutta sen sijaan psyykkisestä hyvinvoinnista ja sosiaalisesta pääomasta haastateltavat osasivat kertoa reilusti. Kuoro nähdään tärkeänä kohtaamispaikkana, jossa tunteiden koko kirjo on nähtävissä. Haastattelun lopuksi annoin myös haastateltaville mahdollisuuden sanoa vapaasti jotain, tai niin sanotusti tiivistää ajatuksensa. Kolme heistä tahtoi kiittää minua johtajana, mutta myös kuoroon liittyviä yhteenvetoja tehtiin.

”No mä sanosin että, että hyvä näin. Että on saanu näinki pitkän matkan kulkea yleensä, yleensä elikkä tuota sen verran on tavallaan sairauttakin ollu että tuntuu niinko jälkeen kuudenkymmenen ois kaikki, niinkun, täyttä lahjaa. Ja siihen läheisesti liittyy tietysti sitten mielialat, laulamiset ja, ja tuota, ja tämän tuota, tämän tyyppiset asiat. Ja pitäs vaan kuitenkin osata olla kiitollinen.” (Olavi)

”Joskus joku sanoo että no, miekuorolaulu ja mieskuorolaulu että on sitä muutakin ku mieskuorolaulu mutta kyllä se mulle on se.”(Henrik)

Kaiken kaikkiaan haastateltavien vastaukset noudattelivat pääpiirteittäin samoja linjoja, eikä laulajan muulla musiikillisella taustalla, kuorohistorialla tai muilla taustatekijöillä näyttänyt olevan juuri vaikutusta vastauksiin.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten Kokkolan Lauluveikkojen Seniorit kokevat kuorolaulun vaikuttaneen hyvinvointiinsa. Tutkimushaastatteluun osallistui neljä kuorolaista, yksi jokaisesta stemmasta. Kaikki olivat laulaneet kuorossa useamman kymmenen vuotta. Jokainen haastateltava koki kuorolaululla olevan ainakin jonkinlaista vaikutusta heidän hyvinvointiinsa, toiset vain joillain osa-alueilla ja toiset kaikilla.

Sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöllisyys nousivat haastatteluissa tärkeimmiksi ja suurimmiksi tekijöiksi useimmilla. Monet kuorolaiset ovat tunteneet toisensa vuosikymmeniä, ja tulleet siinä ajassa toisilleen läheisiksi. Haastateltavat kokivat, että ovat saaneet kuorosta ystäviä, joiden kanssa osa on tekemisissä myös kuoron ulkopuolella. Myös ne, jotka eivät olleet teke-

misissä kuorolaisten kanssa harjoitusten ulkopuolella, kokivat että saavat kuorossa jakaa kokemuksiaan toistensa kanssa, ja saada vertaistukea. Sosiaalista kanssakäymistä kuvattiin ”elintärkeäksi”. Tämä yhteisöllisyys näkyy mielestäni myös kuoron harjoituksissa.

Haastateltavat kokivat viikoittaisen tapaamisen tärkeänä arjen rytmittäjänä ja sosiaalisena kohtaamisena. Hyypä ja Liikanen ovat maininneet kirjassaan *Kulttuuri ja terveys (2005)* kulttuuriharrastuksen vaikutuksen elinikään: kulttuuriharrastuneisuus on korkeinta naisten, suomenruotsalaisten sekä Etelä-Suomalaisten keskuudessa. Nämä samat ihmisryhmät ovat myös hyvinvoivempia ja elävät pidempään.

Haastateltavat tunnistivat kuorolaulun myös psyykkisen hyvinvoinnin tukijana. Jokainen tunsi saavansa musiikista jonkinlaista helpotusta vaikeina aikoina. Yleisajatus oli, että kuoroharjoitusten jälkeen mieli on iloisempi, joidenkin mukaan jopa muutamien päivien ajan. Monien puheessa psyykkinen hyvinvointi yhdistyi nopeasti kuorolaulun sosiaalisuuteen. Koettiin, että mieliala kohoaa kavereiden näkemisestä ja yhteisen asian eteen toimimisesta. Haastateltavat löysivät kuitenkin yhteyksiä myös laulamisen ja mielialan välillä; koettiin, että eri mielialoihin yhdistyivät eri kappaleet, ja että niiden kappaleiden kautta tunteiden työstäminen on helpompaa. Yksi haastateltavista käytti kuorolaulusta adjektiivia ”eheyttävä”.

Esiin nousi myös kulttuurielämysten tuottama hyvinvointi; yksi haastateltavista kertoi saavansa suurta mielihyvää kappaleen onnistuessa, kun hän osaa stemmansa ja voi keskittyä tulkintaan. Tämä kertoo niin kutsutusta flow-tilasta, johon ihminen pääsee ollessaan erityisen keskittynyt ja kiinnostunut. Flow-tilassa ollessaan ihminen voi antaa tietoisensa levätä, ja hänen ajatuksensa, tunteensa ja toimintansa integroituvat. Tästä aiheutuu suurta mielihyvää. (Ojanen 2009)

Haastavinta oli löytää yhteyttä fyysiseen hyvinvointiin, oletettavasti vertauskohdan puuttumisen vuoksi. Yksi haastateltavista nosti kuitenkin esiin stressisairautensa, ja sen että uskoi kuorolaulun olleen tärkeä tekijä siitä parantumisessa. Toinen koki saavansa kuorosta olemiseensa tietynlaista ”helppouden” tunnetta, muttei osannut tarkemmin määritellä, mistä se johtuu. Muis-tivaikutuksista kysyttäessä haastateltavat eivät osanneet yhdistää vaikutuksia itseensä, vaan kertoivat mielellään siitä, mitä olivat nähneet musiikin tekevän muissa ihmisissä.

Tutkimustuloksista voidaan siis päätellä, että yhteishenki ja siitä aiheutuva hyvän olon tunne ovat tärkeimpiä hyvinvoinnin tuottajia kuorolaisille. Tämä on hyvin linjassa useiden aiemmin tehtyjen tutkimusten kanssa, ja vahvistaa kuvaa kuorosta sosiaalisen pääoman tuottajana. Esimerkiksi Niemistö ja Miettinen (1998) ovat todenneet tutkimuksessaan ”Miksi mies laulaa – Kuorolaulajan harrastusmotivaation tarkastelu Decin ja Ryanin kausaalisten orientaatioiden teorian avulla”, että yhdistävä motivaatiotekijä miesten kuorossa laulamiseen oli ystävyys ja ryhmän jäsenyys.

7 POHDINTA

Valitsin tämän tutkimusaiheen, sillä kuorolaulu on aina kulkenut mukani tärkeänä osana elämäni, sekä kuorossa laulaen että nyt kuoroja johtaen. Uskon kuoroharrastuksen olleen itselleni tärkeä hyvinvointitekijä muun muassa teini-iän myllerryksessä, auttaen käsittelemään ajatuksia ja tuoden itselle tärkeitä ystäviä. Halusin tietää, ovatko ajatukset samankaltaiset sukupolvesta ja sukupuolesta riippumatta. Haastattelu tuntui metodina sopivimmalta, sillä vanhemmat ihmiset usein pitävät siitä, että saavat kertoa kokemuksistaan vapaasti. Henkilökohtaisuus ja syvällisyys tuntuivat tässä tärkeiltä. Kyselylomakkeen täyttäminen esimerkiksi internetissä olisi voinut myös olla joillekin haastavaa.

Tahdoin kuoronjohtajana saada tietoa siitä, miten kuorolaiset kokevat harrastuksensa, voidakseni mahdollisesti kehittää toimintaa toivottuun suuntaan. Seniorikuorossa harjoitusaikaa käytetään muun muassa kahvihetkeen sekä muuhun yhteiseen, ulkomusiikilliseen toimintaan. Halusin selvittää, onko tämä kenties tärkeä tekijä heidän hyvinvoinnilleen ja harrastusinnostukselleen, ja tämän tutkimuksen valossa uskoisin niin olevan. Markku Hyypän paljon tutkima Mehenki ja yhteisöllisyys nousi esiin useissa haastatteluissa ihan kysymättä, pidettiin tätä yhteisöllisyyttä jopa ”elintärkeänä”. Kahvihetket ja yhteiset jutustelut tulevat siis olemaan osa meidän harjoituksiamme myös vastaisuudessa.

Olisin halunnut saada tietoa vielä kuorolaulun fyysisistä vaikutuksista senioreihin, mutta tämän tiedon saaminen valitsemallani tutkimusmetodilla osoittautui haastavaksi. On toki ymmärrettävää, ettei kuorossa laulava seniori voi tietää, miltä hänen olonsa mahdollisesti tuntuisi, mikäli hän ei kuoroon osallistuisi. Tämän osion syvempään tarkasteluun tutkimusmetodin olisi pitänyt olla eri. Kuoroharrastus kuitenkin selvästi aktivoi seniorien elämää yhteisten harjoitusten merkeissä, sekä heidän mieltään että ruumistaan. Kenties fyysisten vaikutusten selvittämiseksi voitaisiin toteuttaa jonkinlainen pitkittäistutkimus verrokkiryhmän kanssa? Louhivuoren ym. (2012) tutkimuksessa vertailtiin seniorikuorolaisten hyvinvointia sellaisiin, jotka kuorossa eivät ole laulaneet, mutta pitkittäisasettelu voisi tuoda tutkimukseen uutta ja mielenkiintoista näkökulmaa. Sillä voitaisiin kenties poistaa kysymys siitä, onko kuoro hyvinvoinnin ja terveyden aiheuttaja vai tulevatko kuoroon sellaiset, jotka ovat valmiiksi jo terveempiä.

Haastattelujen teko ja koko prosessi on entisestään innostanut minua senioreiden kanssa toimimiseen ja toiminnan kehittämiseen. Siinä missä toisaalta yhteinen aika ja muu ulkomusiikillinen puuhastelu ovat kuorolaisille selvästi tärkeitä, vastauksissa tulivat esiin myös musiikilliset päämäärät ja niiden saavuttamisesta koituva mielihyvä. On tärkeää, ettei seniorikuoroa aliarvioida ja nähdä vain summittaisena lauleskeluna, vaan kuorona, jonka tavoitteena on edelleen luoda yleisölleen hienoja musiikillisia kokemuksia. Päämääränä voisikin ehkä olla mahdollisimman korkeatasoinen kuoromusiikki sopivasti huumorilla ja täytekakkukahveilla höystettynä.

LÄHTEET

- Dingle, G., Williams, E., Jetten, J. & Welch, J., 2017. Choir singing and creative writing enhance emotion regulation in adults with chronic mental health conditions. *British Journal of Clinical Psychology*, 2017, Vol 56 Issue 4, s. 443-457.
- Gestrin, T. & Häyrynen, A. 2019. Mieskuorolaulu 200 vuotta, Suomen Mieskuoroliiton julkaisu.
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L., Ericson, M. & Theorell, T., 2002. Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Psychological and Behavioral Science* 38(1), 65–74.
- Grape, C., Wikström, B.-M., Ekman, R., Hasson, D. & Theorell, T. (2010). Comparison between choir singing and group discussion in irritable bowel syndrome patients over one year: Saliva testosterone increases in new choir singers. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 79, 196-198.
- Herranen, Aino. 2019. Henkilökohtainen tiedonanto, sähköposti 20.3.2019.
- Hyypä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, M. T. 2013. Kulttuuri pidentää ikä. Bookwell Oy, Helsinki.
- Hyypä, M. T. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Edita Prima Oy, Helsinki.
- Hyypä, M. T. 2005. Me-hengen mahti. Otavan Kirjapaino OY, Keuruu.
- Karjula, M-L. 2009. Soittaminen jumppaa aivojamme, Teostory 3/2009.
- Kehälänna, S. & Matilainen, S. 2012. Vanhusten yksinäisyys palvelutalossa: Kokemuksia yksinäisyydestä ja yhteisöllisyyden tukemisesta. Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi - vapauta äänesi. Vammala: Sulazol.
- Koivula, M. & Timonen, L. 2001. Iäkkäiden voimaharjoitteluun perustuva kuntoutus. Teoksessa Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Lahti: VK-Kustannus Oy, 243–270.
- Korkeila, K. 2006. Mikä suojaa stressiltä ja stressihaitoilta? *Suomen Lääkärilehti*. 40(61), 4085–4090.
- Kuikka, A. 2015. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Etsivä mieli 2012-2016 –projekti. Helsinki. Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia? Saatavissa: https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.PDF
- Kuurojen palvelusaatiön raportti: Kuulo-, näkö-, ja kuulonäkövammaisten ikääntyneiden lukumäärä Hämeenlinnan vanhustyön asiakaskunnassa. 2007. Saatavissa: https://www.kuurojenpalvelusaatio.fi/files/8114/1318/4263/KPS_Lukumaaraselvitys_Hameenlinna_2007.pdf
- Kristoferson, L. & Wrangsjö, B. 2019. Det är farligt att inte sjunga: Vad det betyder att sjunga i kör – musikaliskt, psykologiskt och socialt. Carlsson Bokförlag, Stockholm.

Levitin, D. J. 2010. Musiikki ja aivot – Ihmisen erään pakkomielteen tiedettä. Suomentanut alkuteoksesta Timo Paukku, Hakapaino, Helsinki.

Louhivuori, J., Siljander, E., Luoma, M-L. & Johnson, J. K. 2012. Seniorikuorolaulajien sosio-ekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys.

Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102995/louhivuori.pdf?sequence=1&isAllowed=>

Miettinen, M. ja Niemistö, A. 1998. Miksi mies laulaa? Kuorolaulajan harrastusmotivaation tarkastelu Decin ja Ryanin kausaalisten orientaatioiden teorian avulla. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/10138>. Viitattu 11.3.2019

Müller, V. & Lindenberger, U. 2011. Cardiac and Respiratory Patterns Synchronize between Persons during Choir Singing. PloS ONE, Vol. 6 Issue 9, s.1-15.

Pohjolainen P. Fysiologinen vanheneminen, Ikäinstituutin julkaisu. Viitattu 20.3.2018.

Sulkava R. 2010. Aivojen onnistunut vanheneminen. Mehiläinen.

Saatavissa: <http://www.mehilainen.fi/aivojen-onnistunut-vanheneminen> Viitattu 20.3.2019.

Theorell, T., Körsång andrar kroppens kemi, Forskning och Framsteg 9/2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Keskeisiä käsitteitä Viitattu 13.2.2019.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Unwin, M. M., Kenny, D. T. & Davis, P. J. (2002). The effects of group singing on mood. Psychology of Music, 30, 175–185.