

TIEDÄ JA TOIMI

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia

Seniorikuoro lisää hyvinvointia

Seniorikuorolaulajat kokevat parempaa terveyttä ja hyvinvointia

Kulttuuriharrastukset ja erityisesti musiikkiharrastus on osoittautunut merkittäväksi hyvinvointia lisääväksi tekijäksi ikääntyviä ihmisiä koskevissa tutkimuksissa. Kuorolaulu sisältää aktiivisena kulttuuriharrastuksena monia erityispiirteitä, mitkä puoltavat sen tarkempaa tutkimista.

Yleinen ja todennäköisesti oikeaan osuva käsitys on, että kuorolaulu on myös moniin muihin musiikkiharrastuksiin verrattuna taloudellisesti edullinen harrastus.

Kuorolaulu lisää terveyttä

THL:n ja Jyväskylän yliopiston tuore tutkimus tarkasteli 60–93 -vuotiaiden kuorolaulajien hyvinvointia verrattuna yleiseen väestöön. Kuorolaulu kulttuuriharrastuksena kohentaa tutkimuksen mukaan subjektiivisesti koettua terveyttä ja yleistä elämänlaatua. Tässä on tiedon ja toiminnan paikka terveys- ja sosiaalipolitiikassa. Valtaosa kuorolaulajista raportoi kuorolaulun edistävän heidän koettua elämänlaatua sekä subjektiivista terveyttä ja hyvinvointia.

Durrantin ym. brittiläisten tutkimusten perusteella kuorolaulua pidetään perustellusti sosiaalisena harrastuksena, jonka olennainen anti liittyy aikaisempien tutkimusten mukaan sosiaalisiin suhteisiin ja sosiaaliseen pääomaan. Näyttää jopa siltä, että monille laulajille itse musiikkia tärkeämpi seikka on se, että saa tavata ystäviä ja verkostoitua. Konlaanin ruotsalais-tutkimuksessa havaittiin, että aktiivinen kulttuuriharrastaminen pidentää elinajan odotetta usealla vuodella.

Suomessa tutkimukset suomenruotsalaisten paremmasta hyvinvoinnista suhteessa suomenkielisiin ja kuorolaulun terveys- ja hyvinvointivaikutuksista ovat samoin herättäneet kiinnostusta (Hyypä, 2004). Hyypän mukaan suomenruotsalaisten muita suomalaisia pidempi elinajan odote voisi liittyä aktiivisuuteen kulttuuriharrastuksissa, kuten sosiaalista pääomaa lisäävään kuorolauluun. Syy-vaikutussuunta on sosiaalisesta pääomasta terveyteen ja eloonjäämiseen (eikä päinvastoin). Toistaiseksi ei tarkkaan ottaen tiedetä, mistä sosiaalinen pääoma syntyy ja miten sen vaikutus välittyy yhteisöstä kansanterveydeksi.

Tyytyväisyys ihmissuhteisiin on merkillepantavaa

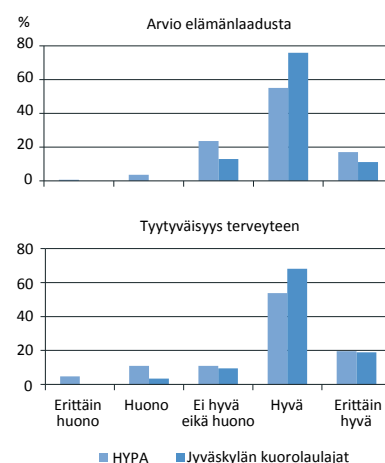
Sosiaalisten suhteiden kannalta kuorolaulu näyttää olevan monelle ikään-tyvälle merkittävä harrastus. Näyttää siltä, että monille laulajille itse



Jyväskylän Kannel-kuoro.

Tutkimus kuorolaulajista

Kuorolaulajia koskeva aineisto kerättiin Jyväskylän seudulla toimivista yli 60-vuotiaiden seniorikuorojen laulajista. Tuloksia verrattiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä koskevan kyselyn (HYPA) tuloksiin.



THL; Jyväskylän yliopisto.



musiikkia tärkeämpi seikka on se, että saa tavata ystäviä. Kuorolaulajilla on tapana tukea toisiaan eri elämäntilanteissa.

Kuoroharrastuksen kautta syntyy tärkeitä ihmissuhteita ja varsinkin yksin asuville kuoro tarjoaa sosiaalisia suhteita vahvistavan toimintaympäristön. Tyytymättömyyttä ihmissuhteisiin tai negatiivisten tunteiden kokemuksia on tutkimuksen perusteella kuorolaisten keskuudessa vähemmän kuin kuorotoimintaa harrastamattomilla.

Kuorolaiset voivat hyvin

Lähes kaikissa nyt raportoidun vertailun kohdissa kuorolaisten arviot olivat vertailuryhmää myönteisemmät:

kuorolaiset olivat yleisesti ottaen tyytyväisempiä sekä

- elämänlaatuunsa että terveyteensä,
- fyysiseen,
- psyykkiseen ja
- sosiaaliseen elämänlaatuun ja
- ympäristöön liittyviin seikkoihin.

Vakioitaessa henkilöt sosio-ekonomisen taustan suhteen kuorolaiset olivat tyytyväisempiä yleiseen elämänlaatuunsa ja terveydentilaansa kuin koko väestö keskimäärin. Kotimaisissa ja ulkomaisissa tutkimuksissa on havaittu, että kuorolaulu vähentää jännitystiloja ja poistaa stressiä. Seniorikuorolaulajat raportoivat rentoutumis- ja mielihyvävaikutuksia kuorossa laulamista. Nämä muutokset on havaittu ulkomaisessa tutkimuskirjallisuudessa tutkittaessa esiintyvien laulajien lääketieteellisiä hormonitasoja.

Kulttuuriharrastukset voivat säästää hyvinvointi- ja terveystukuluja

Mikäli kulttuuriharrastuksilla voidaan osoittaa olevan merkittäviä hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä myönteisiä vaikutuksia, on vakavasti mietittävä, voisiko ikääntyvien kansalaisten kulttuuriharrastuksia tukemalla vaikuttaa alentavasti väestön ikääntymisen aiheuttamiin sosiaali- ja terveystukuihin.

TAIKU-hanke tukee kulttuuria

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on osa kansallista ”Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia” -hanketta (Taiku), jonka tavoitteena on turvata jokaiselle kansalaiselle oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan.

Kulttuuriharrastusten hyvinvointia ja terveyttä koskevilla tuloksilla on myönteisiä yhteiskuntapoliittisia vaikutuksia. Näistä löytyy esimerkkejä Taiku-hankkeen www-kotisivuilla (http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/taiku).

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia kaikille!

Kuntatoimijoille keskeistä:

- tarjotaan kuntalaisille tietoa ja mahdollisuuksia tutustua kuntansa kulttuuripalveluihin
- varmistetaan kulttuuri- ja taidepalveluiden toimivuus.
- toimitaan yhteistyössä kulttuurialan eri toimijatahojen kanssa (musiikkialan koulutuslaitokset, musiikkiopistot, kansalaisopistot, kuorot jne.)



Lisää tietoa

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

Vaarama M, Siljander E, Luoma M-L & Meriläinen S. 2010. Suomalaisen kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama M, Moisio P, & Karvonen S. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2010 (126–149). THL

Louhivuori J & Salminen V. 2005. Miksi laulamme kuorossa? SULASOL, 2005 (4), 12–14

Louhivuori J, Salminen V-M, & Lebaka E. 2005. “Singing Together” – A cross-cultural approach to the meaning of choirs as a community, in Campbell P.S, Drummond J, Dunbar-Hall P, Howard K, Schippers H and Wiggins T. (eds.) (2005)

Hyyppä MT. 2004. Kertykö sosiaalisesta pääomasta kansanterveyttä? Yhteiskuntapolitiikka, 69 (2004):4

Taiku-hanke:
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/taiku

Yhteystiedot

eero.siljander@thl.fi
jukka.louhivuori@campus.jyu.fi

