



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

KAARLAMPI, JOHANNA

MUSIIKKITOIMINTA IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.
KOKEMUKSIA KAHDESTA OULULAISESTA PALVELUTALOSTA.

Musiikkikasvatuksen pro gradu -tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Musiikkikasvatuksen koulutus

2015



Musiikkikasvatuksen koulutus		Tekijä Kaarlampi, Johanna	
Työn nimi Musiikkitoiminta ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäjänä. Kokemuksia kahdesta oululaisesta palvelutalosta.			
Pääaine Musiikkikasvatus	Työn laji (KM) pro gradu -tutkielma	Aika Toukokuu 2015	Sivumäärä 49 + 2
Tiivistelmä			
<p>Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on selvittää mitä merkityksiä musiikkitoiminnalla on vanhusten elämään oululaisissa palvelutaloissa. Tavoitteena on myös tutkia, miten oululaiset vanhuksat kokevat musiikin heihin vaikuttavan.</p> <p>Tutkielman teoreettisessa viitekehyksessä hyödynnän kandidaatintyöni kirjallisuutta. Tarkastelen musiikin vaikutuksia arkielämässä ja jaan musiikin vaikutukset kolmeen osaan: psyykkisiin, sosiaalisiin ja fysiologisiin vaikutuksiin. Musiikin on todettu nostavan tunteita esille herkemmin ja useammin kuin muut taiteen muodot. Musiikin avulla on myös mahdollista tavoittaa muistoja, jotka muuten saattaisivat jäädä tavoittamatta. Musiikin sosiaalisissa vaikutuksissa todettiin, että musiikin on huomattu edistävän tehokkaasti ja monipuolisesti yhteenkuuluvuuden tunnetta. Musiikin todettiin vaikuttavan fysiologisesti monilla tavoilla, muun muassa sydämen sykkeeseen, hengitystihyeyteen ja ihoreaktioihin. Selvitän myös mitä vanhuus merkitsee elämänvaiheena: osana ihmisen elämänkaarta, identiteettiä ja minäkuvan muovautumista. Samalla käyn läpi mitä tarkoitetaan elämänlaadulla ja elämän tarkoituksenmukaisuuden tunteella. Lisäksi tarkastelen vanhusten toimintakykyä ja terveystä sekä ikääntymisen vaikutuksia heidän kognitiivisiin toimintoihinsa. Teoreettisen viitekehityksen lopussa tarkastelen musiikin ja harrastusten vaikutusta vanhusten toimintakykyyn.</p> <p>Tutkimuskohteena ovat vanhusten kokemukset musiikin vaikutuksista ja musiikkitoiminnan merkitykset. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui fenomenologia, koska siinä tutkitaan ihmisten kokemuksia. Aineiston keruu tapahtui haastattelemalla neljää palvelutalon asukasta keväällä 2015. Haastateltavat olivat naisia kahdesta eri palvelutalosta. Toteutin haastattelut teemahaastatteluina ja kyseiset teemat nousivat teoreettisesta viitekehityksestä. Lisäksi haastattelin kahta henkilökunnan jäsentä, jotta pystyin kartoittamaan palvelutalojen musiikkitoiminnan tarjonnan. Analyysimenetelmäksi valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Siinä aineistosta etsitään tutkimustehtävän kysymyksillä niitä kuvaavia ilmauksia, jotka ryhmitellään ja yhdistetään alaluokiksi, joille muodostetaan yläluokkia. Yläluokiksi muodostuivat palvelutalon musiikkitoiminnan merkitys, musiikin psyykkiset vaikutukset, musiikin fyysiset vaikutukset ja musiikin sosiaaliset vaikutukset.</p> <p>Tässä tutkimuksessa todettiin, että musiikkitoiminnalla on tärkeä merkitys asukkaiden elämään ja useimmat haastateltavat toivoivat musiikkitoiminnan määrän kasvavan. Palvelutalojen musiikkitoiminnalla on yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta kasvattava merkitys. Lisäksi haastateltavat kokivat, että musiikki vaikuttaa heidän tunteisiinsa eri tavoin muun muassa piristämällä, rauhoittamalla ja rentouttamalla. Musiikki herätti asukkaissa myös erilaisia muistoja ja useimmiten muistot liittyivät lapsuuteen ja nuoruuteen. Haastateltavat kokivat myös, että laulamalla vanhoja lauluja ja niiden yhteydessä harjoittamalla muistelulla pystyi rakentamaan minäkuvaa uudelleen. Musiikki vaikutti asukkaisiin myös fyysisesti muun muassa kehon kiihtyneisyyteen ja ihoreaktioihin.</p> <p>Otoksen pieni koko vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. Musiikin vaikutuksia vanhuksiin tulisi tutkia jatkossa laajemmin isommalla otannalla, koska vanhusten hyvinvointiin tulee kiinnittää enemmän huomiota.</p>			
Asiasanat	aineistolähtöinen sisällönanalyysi, fenomenologia, musiikin vaikutukset, musiikkitoiminta, palvelutalo, vanhuksat		

SISÄLLYS

1	Johdanto	7
2	Musiikin vaikutukset elämässä	9
2.1	Musiikin psyykkiset vaikutukset.....	9
2.2	Musiikin sosiaaliset vaikutukset.....	12
2.3	Musiikin fysiologiset vaikutukset.....	13
3	Vanhuus osana elämää	15
3.1	Vanheneminen	15
3.1.1	Elämänlaatu ja elämän tarkoituksellisuuden tunne.....	16
3.1.2	Erilaiset asumismuodot.....	18
3.2	Terveys ja toimintakyky	18
3.2.1	Fyysinen toimintakyky.....	19
3.2.2	Sosiaalinen toimintakyky.....	20
3.2.3	Psyykkinen toimintakyky.....	21
3.3	Kognitiiviset toiminnot ja niihin vaikuttavat sairaudet	21
3.3.1	Psyykkiset sairaudet.....	22
3.3.2	Muistisairaudet.....	23
4	Musiikin ja harrastusten vaikutus vanhusten toimintakykyyn	25
4.1	Taiteen ja kulttuurin tarjonta vanhusten hoitoyksikössä.....	25
4.2	Harrastusten vaikutus vanhusten toimintakykyyn.....	25
4.3	Musiikin vaikutus vanhusten toimintakykyyn.....	26
4.4	Musiikin vaikutus muistisairaiden toimintakykyyn.....	28
5	Tutkimuksen menetelmät ja toteutus	30
5.1	Fenomenologia.....	30
5.2	Teemahaastattelu.....	31
5.3	Palvelutalot ja niiden musiikkitoiminta.....	32
5.4	Haastateltavien rekrytointi ja haastattelujen kulku.....	33
5.5	Haastateltavien taustat.....	34
6	Aineiston analyysi ja tulkinta	36
6.1	Palvelutalon musiikkitoiminnan merkitys.....	36
6.2	Musiikin psyykkiset vaikutukset.....	37
6.3	Musiikin fyysiset vaikutukset.....	38
6.4	Musiikin sosiaaliset vaikutukset.....	39
7	Tulokset ja pohdinta	40
7.1	Musiikkitoiminnan yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta kasvattava merkitys.....	40
7.2	Musiikin vaikutukset tunteisiin.....	41
7.3	Musiikin vaikutus muistoihin.....	41
7.4	Musiikin vaikutus minuuteen ja minäkuvaan.....	42
7.5	Musiikin vaikutukset kehoon.....	42
7.6	Tutkimuksen luotettavuus.....	43
7.7	Pohdinta.....	44
	Lähteet	46
	Liitteet	50

1 JOHDANTO

Musiikin vaikutuksia ihmiseen on tutkittu paljon, ja se on aiheena kiehtova ja mielenkiintoinen. Tarkoitukseni on selvittää, mitä vaikutuksia musiikilla on vanhuksiin. Haluan saada selville, miten vanhukset kokevat musiikin heihin vaikuttavan. Lisäksi haluan selvittää mitä merkityksiä musiikkitoiminnalla on vanhusten elämään.

Halusin lähteä tutkimaan musiikin vaikutuksia iäkkäiden ihmisten näkökulmasta. Tutkimuskohteekseni valitsin niin kutsutut kolmannen iän edustajat, koska yhteiskuntamme ikäjakauma kallistuu koko ajan enemmän vanhusten puolelle. Tilastokeskuksen mukaan yli 65-vuotiaiden osuuden väestöstä ennustetaan nousevan nykyisestä 18 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 ja 28 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä. Väestöllinen huoltosuhde eli lasten ja eläkeikäisten määrä sataa työikäistä kohden kasvaa lähitulevaisuudessa. (Suomen virallinen tilasto, 2012.)

Tutkimuskysymykseni ovat:

Mitä merkityksiä musiikkitoiminnalla on vanhusten elämään palvelutaloissa?

Miten vanhukset kokevat, että musiikki vaikuttaa heihin?

Tämä tutkimus alkaa teoreettisesta viitekehyksestä, jossa hyödynnän suurimmalta osin kandidaatintyöni kirjallisuutta. Toisessa luvussa selvitän musiikin vaikutuksia arkielämässä ja jaan musiikin vaikutukset kolmeen osaan: psyykkisiin, sosiaalisiin ja fysiologisiin vaikutuksiin. Tämän jälkeen tarkastelen mitä vanhuus merkitsee yhtenä elämänvaiheena: osana ihmisen identiteettiä, elämänkaarta ja minäkuvan muotoutumista. Samassa kolmannessa luvussa käyn läpi vanhusten toimintakykyä ja terveyttä sekä ikääntymisen vaikutusta heidän kognitiivisiin toimintoihin. Neljännessä luvussa selvitän, kuinka musiikki ja harrastukset vaikuttavat vanhusten elämään. Ensiksi tarkastelen taiteen ja kulttuurin tarjontaa vanhusten hoitoyksikössä, toiseksi kuinka harrastukset vaikuttavat vanhusten toimintakykyyn ja kolmanneksi kuinka musiikki vaikuttaa vanhusten toimintakykyyn. Lopuksi tarkastelen kuinka musiikki vaikuttaa muistisairaiden toimintakykyyn.

Viidennessä luvussa esittelen empiiristä tutkimusaineiston käsittelyä. Tutkimustehtäväni on selvittää mitä merkityksiä palvelutalojen musiikkitoiminnalla on asukkaille ja miten asukkaat kokevat, että musiikki heihin vaikuttaa. Tässä tutkimuksessa on käytetty fenomenologista otetta. Fenomenologiassa tutkitaan ihmisten kokemuksia, joten se tuntui luonteelta valinnalta, koska tutkimustehtävänäni on selvittää vanhusten kokemuksia musiikin vaikutuksista ja musiikkitoiminnan merkityksiä.

Aineiston keruumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun, sillä fenomenologinen haastattelu on luonteeltaan avoin ja keskustelunomainen. Haastattelin kahdessa oululaisessa palvelutalossa neljää asukasta, kahta kummassakin. Lisäksi haastattelin kahta henkilökunnan jäsentä, jotta pystyin kartoittamaan palvelutalojen musiikkitoiminnan tarjonnan. Aineiston analyysimenetelmäksi valitsin aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Siinä aineistosta etsitään tutkimustehtävän kysymyksillä niitä kuvaavia ilmauksia, jotka ryhmitellään ja yhdistetään alaluokiksi, joille muodostetaan yläluokkia.

Tavoitteenani on saada uutta tietoa musiikkitoiminnan merkityksistä palvelutalojen asukkaille ja kuinka se vaikuttaa heidän hyvinvointiin. Koen että tutkimusaihe on tarpeellinen, sillä ikäihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun tulee kiinnittää huomiota.

2 MUSIIKIN VAIKUTUKSET ELÄMÄSSÄ

Musiikki stimuloi ihmistä yhtä aikaa sekä psyykkisesti että fyysisesti. Musiikki saa aikaan tapahtumien sarjan, jossa sekä keho että mieli aktivoituvat ja auttavat ihmistä saaman kosketuksen niihin. (Ahonen 1993, 43). Musiikkia voidaan tarkastella myös sosiokulttuurisena ilmiönä. Tuomas Eerolan mukaan tällöin yritetään selvittää, miten musiikillinen toiminta on yhteydessä sosiaaliseen ja kulttuurilliseen kontekstiin. (Eerola 2005, 264.) Näitä kolmea osa-aluetta – musiikin psyykkistä, sosiaalista ja fysiologista vaikutusta – käsittelem tässä luvussa.

2.1 Musiikin psyykkiset vaikutukset

Eerola (2005) toteaa, että tunteet ovat keskeinen inhimillinen toiminnan ominaisuus, joka liittyy olennaisesti myös musiikkiin. Ihmiset käyttävät arkisessa toiminnassa musiikkia juuri tunteiden ja mielialojen säätelyyn. Lisäksi hän kirjoittaa, että musiikki nostaa tunteita esille useammin ja herkemmin kuin muut taiteen muodot. Ihmisen evoluutiossa tunteiden havaitseminen akustisten vihjeiden avulla on ollut merkittävä rooli. Tämä johtuu siitä, että äänen perusteella voidaan ennustaa muiden käyttäytymistä ja tunnistaa eri tunnetiloja äänensävyjen vaihtelussa. (Eerola 2005, 261.)

Samasta asiasta ovat kirjoittaneet myös John Sloboda ja Patrick Juslin (2001). Heidän mukaansa musiikki vaikuttaa voimakkaasti tunteisiin ja varsinkin tunteiden kolmeen keskeiseen osa-alueeseen: ilmaisuun, kokemukseen ja fysiologiaan. Myös Suvi Saarikallio (2009) kirjoittaa musiikin vaikutuksesta tunteiden käsittelyssä. Hän toteaa, että musiikki mahdollistaa sekä positiivisten että vaikeiden ja negatiivisten tunteiden käsittelyn. Näin ollen musiikki tarjoaa mahdollisuuksia monien hyvin erilaisten tunteiden ymmärtämiseen, kokemiseen, ilmaisemiseen ja muokkaamiseen. (Saarikallio 2009, 226.)

Musiikin herättämiä tunteita käsittelevät monet eri järjestelmät ja mekanismit, jotka Eerola (2005) on jakanut viiteen eri luokkaan: reflekseihin, konnotatiiviseen järjestelmään, assosiaatioon, empaattiseen ja kriittiseen järjestelmään. Kyseiset mekanismit ovat käytössä samanaikaisesti ja automaattisesti tuottaen yhteisvaikutuksena hienovaraisia tunnekokemuksia. Nopeat, automaattiset reaktiot ääniin kuuluvat *reflekseihin*, kuten yhtäkkiseen ääneen säpsähtäminen ja jatkuviin ääniin tottuminen. *Konnotatiivista*

järjestelmää käyttämällä kuulija päättelee automaattisesti useita asioita äänen ominaisuuksista kuten kokoluokan, nopeuden ja sijainnin. Musiikin ja tunteiden välillä opituilla yhteyksillä tarkoitetaan *assosiaatiota*. *Empaattisen järjestelmän* avulla päätellään äänen tunnekarakteri äänen akustisista ominaisuuksista. Tunnekarakterit jaetaan ns. *perustunteisiin* – ilo, viha, suru, pelko ja inho – jotka ovat kulttuurieroista huolimatta yhteisiä ihmisille. *Kriittisen järjestelmän* avulla arvioidaan musiikin herättämää tunnetta ja sen aitoutta. (Eerola 2005, 263.)

Eerola (2005) toteaa, että näitä mekanismeja hyödynnetään useissa musiikillisissa konventioissa, jotka tehostavat musiikin herättämiä tunteita. Musiikilliset odotukset ja jännitteet ovat yksi esimerkki näistä keinoista, joiden toimintatapaa musiikinteoreetikko Leonard B. Meyer kuvasi jo vuonna 1956. Musiikkipsykologit ovat Eerolan mukaan tarttuneet Meyerin esille tuomiin ajatuksiin ja huomanneet odotusten ja niiden rikkomisen olevan tärkeä osa kuuntelukokemusta. ”Monet voimakkaimmin tunteita herättävät kohtaukset tapahtuvat musiikissa juuri odotusten kasautuessa tai silloin kun odotukset puretaan erikoisella tavalla.” (Eerola 2005, 262.)

Ahonen (1993) tarkastelee myös, saako tietyn tunteen ihmisessä aikaan musiikki, vai se asia jonka musiikki toi mieleen. Meyer päätteli niin, että mielikuvat, joita musiikin kuunteluhetki herättää, eivät johdu musiikista, vaan ne tulevat ihmisestä itsestään. Tämä johtuu siitä, että musiikin ollessa stimulusasemassa se ei kuvaa mitään, vaan on sisällöllisesti abstraktia. Meyer kuitenkin painottaa, että musiikki voi olla tunneomaisesti erittäin konkreettista vaikka se on sisällöllisesti abstraktia. Tämä johtuu siitä, että kuulija pystyy sijoittamaan musiikkiin omia henkilökohtaisia merkityskokonaisuuksia ja näin ollen löytää siitä omia tunteitaan sekä jopa kappaleen omaan elämäänsä. (Ahonen 1993, 58.)

Musiikki sisältää samanlaisia jännitystiloja ja jännityksen purkautumista kuin ihmisen psyyken toiminnassakin, joten musiikki on itsessään eräänlainen psyykinen prosessi. Ahosen mukaan musiikissa ihmisen on mahdollista löytää omaa tunnetilaansa vastaavia elementtejä ja siten samaistaa tunteensa siihen. Tästä johtuen sisäinen asia, tunnetila tai ristiriita saa ulkoisen, korvin kuultavan muodon, jota siten on helpompi käsitellä ja ymmärtää. (Ahonen 1993, 59–60.)

Musiikin vaikutuksista tunteisiin on kirjoittanut myös Saarikallio (2010). Hän toteaa, että musiikkia ei ole turhaan kutsuttu tunteiden kieleksi. Musiikki saa yleensä jo sävellys- ja sanoitusvaiheessa alkunsa tavoitteesta kuvata jotakin tunteisiin liittyvää. Mekanismeja jotka selittävät musiikillisten tunnekokemusten syntyä on alettu jonkin verran ymmärtää. Musiikin voimakas vaikutus tunteisiin selittyy osaksi sillä, että se pystyy tavoittamaan erittäin monitasoisesti tunnekokemuksiin liittyviä komplekseja rakenteita. (Saarikallio 2010, 282.)

Lisäksi musiikin roolia tunteiden säätelijänä on musiikintutkimuksen puolella pyritty tarkemmin määrittelemään. Ensinnäkin musiikki toimii muutosvoimana muuttamalla yksilön tunnetilaa ja tarjoamalla uuden näkökulman kokemuksiin. Toisaalta musiikki näyttää edistävän olemassa olevien tunteiden purkamista, vahvistamista ja selkenemistä. Musiikki ei siis niinkään muuttanut tunnetilaa näissä tilanteissa, vaan tarjosi yksilölle pääsyn omien tunteiden voimakkaampaan kokemiseen ja ymmärtämiseen. (Saarikallio 2010, 284–285.)

Musiikin ja muistitoimintojen yhteydestä on kirjoittanut Virpi Kalakoski (2010). Musiikin muistaminen perustuu yleensä äänien kertailuun mielessä ja kuulomuistiedustuksiin, mutta myös monet muut koodausmenetelmät ovat mahdollisia. Musiikin muistitehtävissä koehenkilöt usein visualisoivat nuotit viivastolle tai soittimen näppäimille ja koskettimille. Lisäksi melodioita muistetaan paremmin, mikäli ne opetellaan jäljittelemällä soittamisen motorisia liikkeitä. Näin ollen musiikin muistamisessa hyödynnetään auditiivisen ja visuaaliseen lisäksi myös motorista ja kinesteettistä koodaamista. Viime vuosina yhdeksi keskeisimmiksi muistitutkimuksen kohteiksi on noussut säilö- ja työmuistijärjestelmien yhteistyö. (Kalakoski 2010, 147–148.)

Lehtonen (1986) toteaa, että musiikin kuuntelu, soittaminen ja laulaminen voivat tuoda mieleen muistoja ja mielikuvia, joiden läpikäyminen muuttaa niiden mahdollisesti aiemmin traumaattista luonnetta helpottavaksi suruksi. Musiikin avulla voidaan nostaa ahdistavat muistot esiin ja siirtää ne riittävän etäisyyden päähän, jolloin henkilö pystyy niitä jakamaan, tarkastelemaan ja käsittelemään kuunnellen, soittaen tai laulaen. Musiikin kautta on mahdollista tavoittaa aikaisempiin elämänvaiheisiin ja tapahtumiin liittyviä mielihyvän sävyisiä muistoja ja merkityskokemuksia, jotka voisivat muutoin jäädä tavoittamatta. Eri sukupolvet ovat mieltyneet omaan lapsuuden ja nuoruudenaikaiseen musiikkiin, joka vuosikymmeniäkin myöhemmin herättää mieleen musiikin tuottamisen tai

kuuntelun ajankohtaan liittyviä muistoja. Lehtonen nimittää tätä kadonneen ajan etsimiseksi, jonka aikana tapahtuu jatkuvaa reflektointia nykyisyyden, menneisyyden ja ennakoitun tulevaisuuden välillä. (Ruoppila 2004, 497–498.)

2.2 Musiikin sosiaaliset vaikutukset

Ahonen (1993) toteaa, että musiikkia on pidetty kautta aikojen yhtenä kommunikaation muotona, vaikka musiikilliset äänet eivät välttämättä sisällä mitään erityistä tarkoitusta. Vaikka musiikin muodot voivat olla abstrakteja, jokainen kuulija pystyy kokemaan ne omalla tavallaan ja antaa niille sisäisiä merkityksiään. Musiikin kielellä, kuten puheellakin on myös kulttuurillinen konteksti. (Ahonen 1993, 62.)

Musiikki kuuluu kaikkiin kulttuureihin ja yhteiskuntajärjestelmiin. Se luo alakulttuureja, kuten nuorisomusiikin ja on mukana yhteiskunnan muutosprosesseissa. Tästä hyvinä esimerkkeinä ovat Sibeliuksen Finlandia tai Vironlaulukuhlat ja niin kutsuttu ”laulava vallankumous.” Musiikilla on ollut lähes aina vaikuttava asema kansojen sisäisissä murroksissa, sodissa, diktatuurien vallitessa ja vallankumousten aikana. Tietystä teoksesta on tullut vastarinnan ja jostakin toisesta teoksesta vallan symboli ja siksi sen esittäminen on saattanut olla jopa kuolemalla rangaistava teko. (Ahonen 1993, 62–63.) Hallitsijoiden piirissä on pelätty musiikin voimaa ihmisiä yhdistävänä tekijänä ja lohdun ja rohkeuden ilmapiirin luojana. Toisaalta musiikin avulla on myös pystytty saamaan aikaan palvontaa, hallita ja lisätä oman vallan suuruuden tuntua ja valtakunnan yhtenäisyyttä. Lisäksi kansallislaulu on tärkeä kaikille kansoille. (Ahonen 1993, 63.)

Samoja teemoja on pohtinut myös Saarikallio (2010). Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuminen on psykologinen tavoite, jota musiikin on havaittu edistävän erittäin tehokkaasti ja monipuolisesti. Musiikin avulla voidaan luoda rentouttavaa tunnelmaa sosiaalisten tilanteiden taustalle ja se tarjoaa mahdollisuuksia yhteisiin elämyksiin, yhteiseen harrastamiseen ja toimintaan. Musiikki myös tukee vauva- ja lapsuusiässä äidin ja lapsen välistä emotionaalista kommunikaatiota ja tunnesiteen vahvistumista. Lisäksi musiikki vahvistaa nuoruusiässä erityisesti vertaisryhmään identifioitumista esimerkiksi yhteisen musiikkimaun tai idolien avulla. Saarikallio kirjoittaa myös musiikin merkityksestä yhteenkuuluvuudentunteen vahvistamisessa myös laajempiin yhteisöihin, esimerkiksi yhdistämällä sukua perhejuhlissa tai vahvistamalla kansallistunnetta ja omaan

kulttuuriin kuulumista oman kulttuurin musiikin tai kansallislaulujen kautta. (Saarikallio 2010, 283.)

2.3 Musiikin fysiologiset vaikutukset

Kimmo Lehtonen (1986) on lainannut Harrer & Harreria (1977), jotka kirjoittavat että musiikkiin liittyviin fysiologisiin reaktioihin vaikuttavat useat tekijät. Niihin kuuluvat yksilön ikä, sukupuoli, elämäntilanne, yleinen terveys ja emotionaalinen herkkyys. Myös yksilön tunnetila ja yleinen asennoituminen musiikkiin, musiikin laatu ja sopivuus kuulijan mieltymyksiin vaikuttavat fysiologisiin reaktioihin kuultaessa musiikkia. (Lehtonen 1986, 54).

Tutkimuksissa on huomattu musiikin johtaneen vegetatiivisen, autonomisen hermoston reagointiin ja muutoksiin verenpaineessa, pulssissa, hengityksessä, yleisessä motorisessa aktiviteetissa ja lihasjännityksessä. Musiikki vaikuttaa fysiologisiin reaktioihin siitä huolimatta, vaikkei sitä kuunneltaisikaan tietoisesti. Tutkijat ovat havainneet sydämen toiminnassa muutoksia siten, että sen toiminta rauhoittuu ja kiihtyy kuunneltavan tai esitettävän sävellyksen luonteen mukaisesti. Musiikin esittämisen yhteydessä vaihtelee myös hengitystiheys, mikä ilmenee taipumuksena hengittää rytmisesti. Harrer ja Harrer (1977) kirjoittavat myös muutoksista ihon sähkönjohtavuuskyvyssä, mikä on heidän mukaansa kaikkein sensitiivisin käytetyistä indikaattoreista. (Lehtonen 1986, 54–55.)

Myös Donald A. Hodges on kirjoittanut musiikin aiheuttamista fysiologisista reaktioista. Yleisesti stimuloiva musiikki, jota luonnehtii äänekkäät, nopeat ja staccatomaiset jaksot, aiheuttaa pulssin kiihtymistä. Toisaalta rauhoittava musiikki, jota luonnehtii pehmeät, hitaat ja legatomaiset jaksot, aiheuttaa pulssin hidastumista. Merkillepantavaa on myös se, että itse valittu musiikki alentaa verenpainetta. (Hodges 2009, 122.)

Musiikin aiheuttamia hormonaalisia muutoksia huomattiin 18–19 -vuotiaiden keskuudessa, sillä beta-endorfiinissa, kortikoprotiinissa, noradrenaliinissa, kasvuhormonissa ja kortisolissa tapahtui merkittävää kasvua teknomusiikin kuuntelun jälkeen. Lisäksi lihasjännityksessä on havaittu muutoksia. Rauhoittava musiikki vähensi jännitystä paljon nopeammin, kuin stimuloiva musiikki lisäsi jännitystä lihaksissa. Tutkimuksissa havaittiin, että musiikin kuuntelijat raportoivat kylmistä väreistä, joita usein seurasi vapina, pala kurkussa ja ihon muuttuminen ”kananlihaksi.” (Hodges 2009, 124.)

Lehtonen (1986) toteaa, että musiikin aiheuttamat mielihyvän tunteet liittyvät kemiallisiin yhdisteisiin, joita syntyy aivoissamme. Kyseiset yhdisteet ovat endorfiineja eli elimistön luontaisia huumausaineita. Parhaimmillaan niillä saattaa olla erittäin voimakas hyvinolontunnetta aikaansaava ja ylläpitävä vaikutus sekä kipua lievittävä vaikutus. Erilaisista musiikkielämyksistä, kuten soittamisesta, laulamisesta tai kuuntelemisesta syntyvä mielihyvä pohjautuu fysiologisiin reaktioihin. Vahva tyydytyksen tunne ja fyysinen aktivoituminen usein koettuna kasvattavat elimistössä endorfiinien määrää ja siten lisäävät ihmisen hyvinolontunnetta. (Lehtonen 1986, 56.)

3 VANHUUS OSANA ELÄMÄÄ

Raili Gothóni on todennut, että vanhuksen elämänhistorian ja elämäntilanteiden tutkimus edellyttää yhdessä jakamista, reflektointia ja ymmärryksen tavoittelua. Kun pohdimme ikääntymisprosessia, meidän tulisi pysähtyä, jotta näkisimme sen moniulotteisuuden. Vanhenemisen nopeus on yksilöllistä, joka johtaa siihen että vanhuus ja iän tuomat rajoitukset, mahdollisuudet ja avuntarpeen määrä vaihtelevat. (Gothóni 2007, 11.) Tässä luvussa tarkastelen vanhuutta yhtenä elämänvaiheena ja pyrin avaamaan tätä ikävaihetta mahdollisimmat moniulotteisesti.

3.1 Vanheneminen

Petter Portinin (2008) kirjoittaa, että vanhenemisen biologinen merkitys sanakirjan mukaan on: ”monisoluisten eliölajien yksilöiden ja niiden somaattisten elinten ja solujen vähittäistä muuttumista, joka lopulta johtaa kuolemaan.” Yksinkertaisemmin määriteltynä se tarkoittaa lisääntyvän iän mukana tuomaan fysiologisten toimintojen suurenevaa rappeutumista, joka lopulta johtaa vähentyneeseen stressinsietokykyyn ja kasvavaan sairastumisalttiuteen. (Portin 2008, 312.)

Ian Stuart-Hamiltonin (2003) mukaan ihmisen vanhenemista voidaan määritellä monilla eri tavoilla. Ensimmäinen tapa on tutkia iäkkään yksilön havaittujen piirteiden aiheuttajia. Piirteet pystytään jakamaan distaaliin ja proksimaaliin vanhenemisen aiheuttajiin. Distaaliset aiheuttajat johtuvat suhteellisen kaukaisista tapahtumista, esimerkiksi liikkuvuuden puutteesta lapsuuden iän polion takia, kun taas proksimaaliset aiheuttajat johtuvat välittömistä syistä, esimerkiksi liikkuvuuden puutteesta katkenneen jalan takia. Universaalit eli yleismaailmalliset vanhenemisenpiirteet ovat kaikille vanhuksille yhteisiä, kuten esimerkiksi ryppyinen iho, kun taas probabilistiset eli todennäköiset vanhenemisen piirteet ovat kirjaimellisesti todennäköisiä, kuten esimerkiksi niveltulehdukset. Viimeiseksi mainitut termit voidaan rinnastaa vastaaviin käsitteisiin primaarinen vanheneminen, eli iän mukana tuomat ruumiin muutokset, ja sekundaarinen vanheneminen, eli muutoksiin joita esiintyy vanhuudessa useimmin mutta ei väistämättä. (Stuart-Hamilton 2003, 17.)

Toinen tapa käsitellä vanhenemista on tutkia, miten ja milloin nuoren aikuisen piirteet muuttuvat vanhemman aikuisen piirteiksi. Vanheneminen on ihmisen kehityksen

viimeinen vaihe, joka täytyy nähdä jatkuvan muutosprosessin osana. On kuitenkin vaikea määritellä tiettyä ikää vanhuuden merkinä, koska muutosprosessi on jatkuvaa. Kronologista ikää pidetään yleisimmin vanhenemisen mittapuuna, eli sitä kuinka vanha henkilö on. Sosiaalinen ikä on toinen yleismaailmallinen mittari. Tällä kuvataan ihmisten käyttäytymiseen liittyviä odotuksia tietyssä kronologisessa iässä, joita yhteiskunta asettaa. Länsimaisessa kulttuurissa yli 60-vuotiaiden odotetaan käyttäytyvän pohjimmiltaan hillitysti, näin ollen eläkkeelle jääminen tarkoittaa yleensä vanhuuden alkua. (Stuart-Hamilton 2003, 17–18.)

Vanhenemiselle on ehdotettu eri luokkia: ”nuoret iäkkäät” (60–69), ”keski-iäkkäät” (70–79), ”vanhat iäkkäät” (80–89) ja ”hyvin iäkkäät” (90–99). Stuart-Hamilton toteaa, että näin ollen Burnside ym. (1979) ovat vain luoneet uusia ja tarpeettomia synonyymejä kuusi-, seitsemän-, kahdeksan- ja yhdeksänkymppisille. Toisessa diplomaattisemmassa menetelmässä yli 65-vuotiaat jaetaan kolmanteen ja neljänteen ikään. Kolmatta ikää elävä ihminen on itsenäinen, aktiivinen vanhus ja neljänteen ikään kuuluvien ihmisten perus hyvinvointi on riippuvainen toisista. (Stuart-Hamilton 2003, 19.)

3.1.1 Elämänlaatu ja elämän tarkoituksellisuuden tunne

Mitä tarkoitetaan elämänlaadulla tai mitä on laadukas elämä? Tuija Eloranta ja Tiina Punkanen kirjoittavat, että iäkäs ihminen peilaa omaa elämänlaatuaan sekä yksilöllisesti että omaan kulttuurihistorialliseen viitekehykseen pohjaten. Kaikille ihmisille terveys on yksi elämän tärkeimmistä laatuksista. Ikääntynyt ihminen joutuu useimmiten luopumaan kyseisestä kriteeristä ainakin osittain. Näin ollen tärkeimmiksi kriteereiksi nousevat turvallisuus, lähimmäisten ihmisten merkitys sekä erilaiset palvelut ja niiden saatavuus. Elämänlaatuun liittyy monia arvoja, joista tärkeimmät ovat ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, integriteetti eli ihmiselämän koskemattomuus sekä itsemääräämisoikeus. (Eloranta & Punkanen 2008, 33–34.)

Sanna Readin (2008) mukaan kysymys elämän tarkoituksellisuudesta vaikuttaa olevan jossain määrin yleismaailmallinen eli universaali, mutta on kuitenkin yksilöllinen kokemus. Tarkoituksellisuuden etsiminen voi aktivoitua joissakin elämänvaiheissa, kuten menetysten yhteydessä. Ihminen kohtaa menetyksiä läpi koko elämän, mutta useimmiten niitä tapahtuu vanhuuden aikana. Menetyksiin kuuluu aikaisemmin mainittu oma

heikkenevä terveys ja toimintakyky, läheisen ihmisen kuolema ja ennen kaikkea oman kuoleman lähestyminen. (Read 2008, 233.)

Se miten elämän tarkoituksellisuuden tunnetta pystytään parantamaan, on yksi tärkeistä kysymyksistä. Toiminnot, jotka ylläpitävät hyvää terveyttä sekä elämää rikastuttavat ihmissuhteet vaikuttavat olevan tekijöitä, jotka edistävät tarkoituksellisuuden tunnetta. Kyseistä prosessia voidaan edesauttaa erilaisilla terapiamuodoilla, mutta pelkät arkielämässä toteutetut harjoitteet voivat lisätä elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Niihin kuuluu muun muassa mielekäs harrastus ja toiminta, muistelu, hengellinen ja filosofien pohdiskelu sekä luovuus ja joustavuus. (Read 2008, 237.)

Erikson (1982) kirjoittaa, että sisäistä eheyttä kutsutaan psyykkiseksi integraatioksi, jolloin iäkäs ihminen kokee oman elämänsä mielekkääksi ja merkitykselliseksi (Vuorinen 1997, 284). Risto Vuorinen toteaa, että eletyn elämän arviointi sekä valmistautuminen elämän päättymiseen ovat vanhuuden tärkeimpiä kehitystehtäviä. Se millä tavalla ihminen kokee vanhuuden elämänvaiheena vaikuttaa jo eletyn elämän hyväksyminen. Vanhus joka suhtautuu positiivisesti elettyyn elämään, pystyy katsomaan elämäänsä eteenpäin. (Vuorinen 1997, 287–289.)

Eletyn elämän hyväksyminen on yksi tärkeimmistä ikäihmisten kehitystehtävällisistä haasteista. Eloranta ja Punkanen luettelevat myös seuraavat asiat ikääntyvän ihmisen kehitystehtäviin: väheneviin voimiin ja heikentyvään terveyteen sopeutuminen, eläkeläisyyteen ja pienevään toimeentuloon sopeutuminen, sosiaalisen aktiivisuuden ylläpitäminen, puolison kuolemaan sopeutuminen, tyydyttävien elämänolojen luominen sekä omaan ikäryhmään liittyminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 30–33.)

Ikääntyvän ihmisen persoonallisuus ei muutu kovinkaan paljoa hänen nuoruus vuosiin verrattuna. Ekstrovertti ihminen on ulospäin suuntautunut elämänsä loppuun asti, kun taas introvertti viettää melko varmasti enemmän aikaa itsekseen, kuten on tehnyt aikaisemmin elämässään. Asenteet ja arvot ovat melko pysyviä, sekä kriisien ja ongelmien ratkaisut pysyvät samanlaisina läpi elämän. (Eloranta & Punkanen 2008, 33.)

3.1.2 Erilaiset asumismuodot

Pia Laukkasen (2008) mukaan asuminen omassa kodissa mahdollisimman pitkään on useimman iäkkään ihmisen toive. Sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemisen takia osa iäkkäistä joutuu asumaan elämänsä loppuajan sairaalassa tai vanhainkodissa. Vaikka kotihoidon kustannukset ovat usein yhteiskunnalle korkeammat kuin laitoshoidossa, pidetään kotihoitoa ensisijaisena vaihtoehtona, mikäli asiakas itse niin haluaa. ”Varsinaisen laitoshoidon ja kotihoidon välillä on monenlaisia palveluasuntoja, joiden palveluntarjonta vaihtelee huomattavasti.” (Laukkanen 2008, 268.)

Palvelutaloksi kutsutaan asuintaloa, jossa asuu vanhuksia tai vammaisia. Palvelutalon asukkailla on mahdollisuus saada esimerkiksi terveydenhoitoon ja ruokailuun liittyviä palveluja. (Suomen kielen perussanakirja 1995, 268.) Palvelutalon asukas maksaa vuokraa, johon hänellä on mahdollisuus saada Kelan asumistukea. Kelalta voi saada hoitotukea palvelutalon hoito- ja palvelumaksuihin, jotka asukas maksaa omien tulojensa mukaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 36.)

3.2 Terveys ja toimintakyky

Raija Leinosen (2008) mukaan 75-vuotiaista vain noin 10–20 prosentilla ei ole mitään pitkäaikaissairautta, mutta silti yli puolet heistä arvioi oman terveytensä hyväksi. Yli 90-vuotiailla henkilöillä on saatu vastaavanlaisia tuloksia. Iäkkäät henkilöt arvioivat terveytensä yleensä paremmaksi kuin ulkopuoliset arvioijat. Terveiden määritelmät vaihtelevat tieteenalan ja määrittelijän näkökulman mukaan ja näin ollen terveydestä ei ole pystytty esittämään yhtä yhteistä määritelmää. (Leinonen 2008, 223.)

Toimintakyvyn ja terveyden käsitteet liittyvät kiinteästi yhteen, eikä kumpikaan niistä ole yksiselitteisesti määriteltävissä. Terveyttä voidaan määritellä muun muassa yksilön ominaisuutena, voimavarana, toimintakykynä, tasapainona sekä kykynä selviytyä tai suoriutua. Toimintakyky saattaa tarkoittaa muun muassa sairauden tai vamman aiheuttaman toimintavajauksen puuttumista tai selviytymistä päivittäisistä toimista. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Ikääntyvän henkilön toimintakykyyn ja terveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ikääntymisen aiheuttamat muutokset, elinolot, elämäntapa sekä perinnölliset muutokset. ”Lapsuudessa ja nuoruudessa rakennetaan sosiaalista ja terveystäpääomaa, joiden varaan

rakentuva aikuiselämä kuluttaa ja uusintaa toimintakykyä ja terveyttä vielä vanhalla iällä.” (Eloranta & Punkanen 2008, 9). Ihmisen vanhetessa, muutokset toimintakyvyssä tapahtuvat asteittain ja suhteellisen hitaasti. Jos toimintakyky kuitenkin huononee nopeasti, on yleensä kyse jostakin sairaudesta. Toimintakyky jaetaan yleensä kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja näiden kolmen osa-alueen välillä vallitsee kiinteä vuorovaikutus. (Eloranta & Punkanen 2008, 9–10.)

3.2.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysisen toimintakyvyn osa-alueella ihmisen ikääntymismuutokset ovat kaikkein näkyvimpiä. Ihmisen vanhetessa elimistön toimintakyky heikkenee ja kyky vastustaa sairauksia vähenee. Geneettisistä syistä ihmisillä on erilainen vastustuskyky ulkoisille tekijöille, ja toisaalta myös niille altistuminen vaihtelee. Tästä johtuen yksilölliset erot elinajassa ja sairastavuudessa ovat suuria ja ikääntymismuutoksetkin ilmenevät erilaisina. Vanheneminen vaikuttaa muun muassa aisteihin, lihasvoimaan ja luustoon. (Eloranta & Punkanen 2008, 10–11.)

Ikäkuulosta puhuttaessa tarkoitetaan kyseisiä kuuloaistin muutoksia, jotka syntyvät vanhenemisen myötä ilman minkään erityisen sairauden vaikutusta. Ikäkuulon yleinen piirre on laskeva kuulonalenema sekä kuuluvuuden tasoittuminen. Tasoittumisella tarkoitetaan sitä, että vaikka kuulokynnykset ovat heikentyneet, voimakkaat äänet koetaan yhtä koviksi tai jopa kovemmiksi kuin terveessä korvassa. Lisäksi äänten taajuuden erottelu voi huonontua, samoin äänten voimakkuuserojen havaitseminen. Huonontunut suuntakuulo merkitsee sitä, että äänilähdettä on vaikea paikallistaa. (Sorri & Huttunen 2008, 159–162.)

Vanhenemiseen liittyvät näkötoimintojen muutokset ovat joko kuvan laadun muutoksia, jotka perustuvat silmien väliaineiden samentumiin tai verkkokalvon tai näköratojen vaurioihin, tai korkeampien näkötoimintojen muutoksia, jotka liittyvät aivovaurioihin. Ikänäköisyys tarkoittaa tavallisinta iän mukana ilmaantuvaa näkötoimintojen muutosta, joka hankaloittaa lähelle tarkentamista. Se ei kuitenkaan muuta näön laatua, mikäli ikänäköä kompensoidaan sopivilla silmälaseilla. (Hyvärinen 2008, 171.)

Suominen (2008) toteaa, että 35-40 vuoden iässä luukudoksen määrä voi vähentyä ja luiden rakenne heikentyä. Selvimpiä muutokset ovat 50. ikävuoden jälkeen, varsinkin

naisilla vaihdevuosi-iässä, jolloin estrogeenituotanto vähenee. Luun menetys näyttää olevan naisilla suurempaa kuin miehillä myös vanhemmissa ikäryhmissä. Luun patologisen haurastumisen eli osteoporoosin sairastaminen myöhemmällä iällä ilmenee sekä naisten, että miesten kasvaneena lonkka- ja nikamamurtumina. (Suominen 2008, 103–104.)

Eloranta ja Punkanen ovat kirjoittaneet lihasvoimasta- ja kestävyydestä, joissa alkaa löytyä merkittävää heikkenemistä 50. ikävuoden jälkeen. Tämä on selvempää naisilla kuin miehillä. Alaraajoissa lihaksiston suorituskyky huononee nopeammin kuin yläraajoissa ja lisäksi koordinaatio sekä palautuminen kuormituksesta vaikeutuvat. Vanheneminen ilmenee myös tasapainon heikkenemisenä, liikkumisen hidastumisena ja ketteryyden vähenemisenä, jotka kaikki altistavat vanhusta kaatumistapaturmille. (Eloranta & Punkanen 2008, 12.)

3.2.2 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön valmiuksia selviytyä elämässä toisten ihmisten kanssa ja koko yhteiskunnassa. Yksilötasolla se merkitsee sitä, että ihminen oppii hahmottamaan itsensä suhteessa ympäristöön ja tuntemaan omat mahdollisuutensa. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat muun muassa yksilön suhteet omaisiin ja ystäviin, harrastukset, vastuu läheisistä, sosiaalisten suhteiden mutkattomuus sekä kaiken kaikkiaan elämän mielekkyys. Vaikka vanhenevien ihmisten sosiaalinen toimintakyky on keskimäärin hyvällä tasolla, yksilön sosiaaliset kontaktit vähenevät iän myötä tapahtuvan toimintakyvyn ja terveyden heiketessä. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–18.)

Sosiaaliseen vanhenemiseen liittyy muutoksia ikääntyvän yksilön ja hänen ympäristönsä välisissä suhteissa ja odotuksissa. Sosiaalinen vanheneminen näyttäytyy ikääntymisen aikaansaamina muutoksina rooleissa sekä ympäristön asettamina rooliodotuksina. Sosiaaliset roolit kuuluvat ihmiselämän eri ikävuosiin, ja koko elämänsä ajan ihmiset menettävät toisia ja saavat uusia rooleja. Vanhenemisen mukanaan tuomia tapahtumia ovat esimerkiksi eläkkeelle jääminen, isovanhemmuus, omien vanhempien kuolema ja puolison kuolema. Kyseiset tapahtumat asettavat ihmisiä uusiin rooleihin tuoden mukanaan uusia rooliodotuksia. (Eloranta & Punkanen 2008, 17.)

3.2.3 Psyykkinen toimintakyky

Timo Suutama (2004) toteaa, että kognitiiviset toiminnot eli tiedonkäsittelyssä tarvittavat toiminnot muodostavat psyykkisen toimintakyvyn käsitteen keskeisimmän alueen. Tiedonkäsittelyn perustoimintoja ovat havaintotoiminnot, tarkkaavuus, psykomotoriikka, ajan ja tilan hahmottaminen, kielelliset toiminnot, toiminnanohjaus sekä muistaminen ja oppiminen. Kyseisten perustoimintojen varaan rakentuvat monimutkaisemmat ja laaja-alaisemmat kognitiiviset toiminnot, kuten ajattelu, päättely, suunnittelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. (Suutama 2004, 76.)

Myös metakognitiot eli yksilön omat käsitykset, tiedot ja arviot havainto-, muisti-, oppimis- ja ajattelutoiminnoistaan liittyvät kognitiivisten toimintojen käsitteeseen. Lisäksi luovuutta ja viisautta tarkastellaan usein ensisijaisesti kognitiivisina toimintoina, vaikka yleisesti uskotaan että niihin yhdistyy myös persoonallisuuden ominaisuuksia, kuten psykososiaalisia taitoja ja tunteiden käsittelyä. Viisautteen liitetään yleensä myös mielenterveydellisiä asioita. (Suutama 2004, 76.)

Psyykkinen vanheneminen on muuttumista, kypsymistä ja siirtymistä elämässä uuteen vaiheeseen. Psyykkinen toimintakyky linkittyy persoonallisuustekijöihin, ihmisen psyykkisiin voimavaroihin ja psyykkiseen terveyteen toimintakyvyn edellytyksenä. Se kuvaa sitä, kuinka hyvin henkiset voimavarat vastaavat arkielämän ja elämän kriisitilanteiden haasteisiin. Psyykkiseen toimintakykyyn, mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyy muun muassa seuraavia osa-alueita: optimismi, realiteettien taju, sosiaalinen taitavuus, tarkoituksen kokeminen, tyytyväisyys elämään, itseluottamus, toiminnallisuus sekä kokemus siitä, että elämä on hallinnassa. (Eloranta & Punkanen 2008, 12–13.)

3.3 Kognitiiviset toiminnot ja niihin vaikuttavat sairaudet

On esitetty paljonkin toisistaan poikkeavia käsityksiä kognitiivisten toimintojen kehityksestä ja muutoksista ikääntyessä. Kyseiset käsitykset ovat muuttuneet sitä mukaa kuin on karttunut luotettavana pidettyä tutkimustietoa asiasta. (Suutama 2004, 76).

Ikääntyvät ja iäkkäät ihmiset suoriutuvat erilaisista kognitiivisista tehtävistä heikommin kuin nuoremmat aikuiset, joten syitä heikkomuuteen on haettu muun muassa iän mukana lisääntyvästä aistitoimintojen (erityisesti näön ja kuulon) heikkenemisestä. ”Tämä

heikkeneminen on yleistä ja sitä yleisempää, mitä vanhemmasta ihmisestä on kyse.” (Suutama 2004, 77).

Kuulon herkkyydellä ja näön tarkkuudella on huomattu voimakkaita yhteyksiä monien erilaisten kognitiivisten kykyjen testituloksiin. Kyseiset yhteydet ovat havaittavissa erikäisillä, mutta ne ovat vanhemmilla ihmisillä selvempiä. Suutama kuitenkin painottaa, että ainoastaan aistien heikkeneminen ei vaikuta huonompiin tuloksiin kognitiivisissa testeissä. Salthousen (1998) mukaan vaan aivojen vanhenemisella on suurempi vaikutus sekä aistien että kognitiivisten toimintojen surkastumiseen. (Suutama 2004, 78).

3.3.1 Psykkiset sairaudet

Mielenterveys tarkoittaa tarpeellista perusturvallisuutta, johon liittyy vakaa taloudellinen toimeentulo. Realiteetintaju, ahdistuksensietokyky, joustavuus sekä syyllisyyden tunteiden sietokyky vahvistavat mielenterveyttä. Yksilö joka on mieleltään terve, on kykeneväinen solmimaan emotionaalisia siteitä ja hän on ikäkaudelleen kypsä. Mielenterveyteen liittyvät myös autonomia eli itsenäisyys, itsearvostus ja sopeutumiskyky. Yksilön mielenterveydelle on hyvin merkityksellistä, että hänen perushoitonsa on kunnossa. Tällä tarkoitetaan muun muassa puhtautta, liikuntaa, ravitsemusta, lepoa, ilmaa, verenkiertoa ja verenpainetta. (Eloranta & Punkanen 2008, 104.)

Ikäihmisten yleisiä mielenterveyshäiriöitä ovat sekavuus, ahdistuneisuus, unihäiriöt, skitsofrenia, mielialahäiriöt sekä päihteiden ja lääkkeiden väärinkäyttö. Hoitajan on tarvittaessa osattava ohjata asiakas mielenterveyspalvelujen piiriin. (Eloranta & Punkanen 2008, 105.)

Ikäihmisten yleisin psyykinen sairaus on masennus eli depressio. Kotona asuvista vanhuksista keskimäärin 15% arvioidaan masentuneiksi ja laitoshoidossa olevista 20%. Vaikea-asteista masennusta, jonka monet vakavat oireet estävät normaalin toiminta- ja itsestään huolehtimiskyvyn, sairastaa noin kaksi prosenttia vanhusväestöstä. Masennuksen kolme keskeisintä oiretta ovat samat kaikenikäisille: mieliala on masentunut suurimman osan ajasta, mielihyvän ja kiinnostuksen kokemuksen menettäminen sekä voimattomuuden ja poikkeuksellisen väsymyksen tunne. (Eloranta & Punkanen 2008, 112.)

Eloranta ja Punkanen toteavat, että diagnosoidun masennuksen hoidon perusteina ovat psykososiaalinen hoito ja psykiatrinen lääkehoito. Mitä vaikeammasta masennuksesta on

kyse, sitä enemmän tarvitaan molempia hoitomuotoja. Varsinkin iäkkäillä henkilöillä vakava masennus saattaa aiheuttaa dementiaa muistuttavan tilan, pseudodementian, joka parantuu yleensä asianmukaisella masennuslääkityksellä. (Eloranta & Punkanen 2008, 114.)

3.3.2 Muistisairaudet

Stuart-Hamiltonin (2003) mukaan dementialla tarkoitetaan älyllisten toimintojen laaja-alaista heikkenemistä. Tämä on seurausta keskushermoston surkastumisesta eli atrofiasta. Dementialla on tunnistettu noin 50 syytä, mutta suurin osa niistä on erittäin harvinaisia. Sairaus voi puhjeta missä tahansa aikuiselämän vaiheessa, mutta dementoituneeksi tuleminen todennäköisyys kasvaa vanhenemisen myötä. (Stuart-Hamilton 2003, 154.)

Dementiaa pidetään yleisesti vanhusten sairautena, vaikka jotkut dementian muodot ilmenevätkin tavallisemmin ennen vanhuuden alkamista. ”On syytä pitää mielessä, että monilla yksilöillä ilmenee vain kohtalaisen lieviä oireita, ja laihana lohtuna voi sanoa, että he todennäköisesti kuolevat muista syistä ennen, kuin sairaus on saanut vankan jalansijan.” (Stuart-Hamilton 2003, 154).

Alzheimerin tauti ja muut dementoivat sairaudet huonontavat yksilön toimintakykyä laaja-alaisesti, jotka vaikuttavat dementiaan sairastuneen henkilön lisäksi myös hänen omaistensa elämään. Dementiapotilaan hoidossa on tärkeää toimintakyvyn yksilöllinen tukeminen. Dementiapotilaan elämänlaadun parantamisessa tärkeinä tekijöinä voidaan pitää mielekästä toimintaa sekä sosiaalista vuorovaikutusta. (Eloranta & Punkanen 2008, 124.)

Dementoiva sairaus vaikuttaa yksilön itsetuntoon ja minäkuvaan. Ihminen rakentaa ja ylläpitää minäkäsitystään toiminnan avulla. Potilaan identiteettiä voidaan tukea dementian lievässä vaiheessa muun muassa tarjoamalla tärkeitä harrastuksia ja toimintoja sekä sosiaalista toimintaa. Keskivaikeassa dementiassa päämäärinä ovat toimintakyvyn ja itsetunnon tukeminen sekä onnistumisen kokemusten luominen. (Eloranta & Punkanen 2008, 125–126.)

Muistihäiriöitä esiintyy yleisesti ikääntyneillä ihmisillä, mutta niitä voidaan kuitenkin hoitaa ja ennaltaehkäistä sopivalla hoidolla. Suomessa oli vuonna 2007 noin 30 000 lievästi dementoitunutta ihmistä. Kyseisenä vuonna keskivaikeasti tai vaikeammin

dementoituneita oli noin 80 000. Koska dementiaan vaikuttaa monet eri seikat ei dementiaa sairastavista voi puhua ja tarkastella yhtenä ryhmänä. ”Dementoivat sairaudet eivät ole ainoastaan ikääntyneiden ihmisten sairauksia, sillä työikäisiä sairastuneita on Suomessa tällä hetkellä (kevät 2007) noin 7000.” (Eloranta & Punkanen 2008, 123).

Tuomo Hänninen ja Hilikka Soininen ovat tutkineet dementiaa aiheuttavien sairauksien yleisyyttä. Alzheimerin tauti kattaa 65-70% tapauksista, vaskulaariset eli aivoverenkiertohäiriöiden aiheuttamat dementiat 15-20%, Lewyn kappale-dementia 5-15%, frontotemporaaliset degeneraatiot eli frontotemporaalinen dementia, semanttinen dementia ja etenevä sujumaton afasia alle 5% ja muut syyt alle 5%. (Hänninen & Soininen 2004, 183.)

4 MUSIIKIN JA HARRASTUSTEN VAIKUTUS VANHUSTEN TOIMINTAKYKYYN

Tässä luvussa tarkastelen yleisesti taiteen ja kulttuurin tarjontaa vanhusten hoitoyksikössä. Selvitän myös kuinka harrastustoiminta ja musiikki vaikuttavat vanhusten toimintakykyyn.

4.1 Taiteen ja kulttuurin tarjonta vanhusten hoitoyksikössä

Asta Engström (2013) toteaa, että taide- ja kulttuuritoimintaa järjestetään sosiaali- ja terveydenhuollossa myös vanhusten hoitoyksiköissä, mutta se on satunnaista ja lisäksi on nähtävissä vaihtelua sekä yksiköittäin että alueellisesti. Useimmiten taide- ja kulttuuritoimintaa toteutetaan hankkeina erillisellä projektirahoituksella, vapaaehtoisvoimin tai asiasta innokkaat kokemusta omaavat yksilöt toimivat järjestäjinä toiminnan aktivoimiseksi. Haasteita yhteistoiminnalle ovat rahallisten resurssien puuttumisen lisäksi arvostuksen puute, tiedon puute, asenteet, yhteistyöverkostojen puute ja työntekijöiden kiire erityisesti sosiaali- ja terveysalan organisaatiossa. (Engström 2013, 22–23.)

Vanhusten hoitoyksiköissä järjestetään taidetoimintaa erilaisissa muodoissa, joista yleisimpiä ovat musiikki kuten yhteislaulu- ja konserttitilaisuudet, kulttuuriretket sekä kirjallisuus kirjojen ja lehtien lukemisen muodossa. Hoitoyksiköissä taidetoimintaa järjestävät kulttuurialan yrittäjät, yksittäiset taiteilijat, kolmas sektori, vapaaehtoiset, julkiset taidelaitokset ja erilaiset hankkeet mutta myös hoitolaitos. Huolimatta siitä, että monia myönteisiä tutkimustuloksia ja käytännön kokeiluja on saatu, taide ei ole kuitenkaan muotoutunut pysyväksi osaksi sosiaali- ja terveystalvituja ja vanhusten hoitotyötä. Asian edistämiseksi on rakennettu erilaisia poikkihallinnollisia työryhmiä ja foorumeita joihinkin kaupunkeihin edistämään kulttuurivientiä vanhusten hoitoyksiköihin. (Engström 2013, 23.)

4.2 Harrastusten vaikutus vanhusten toimintakykyyn

Isto Ruoppila (2004) toteaa, että Suomessa vanhusten mahdollisuudet osallistua harrastustoimintaan ovat hyvät. Erilaiset järjestöt ja yhteisöt järjestävät vanhuksille monipuolista harrastustoimintaa, kuten kerho-, opiskelu- ja kurssitoimintaa. Nämä kattavat laajan alueen liikunnasta historiaan ja sukututkimukseen sekä erilaisista taideharrastuksista

kielten opiskeluun ja käden taitojen harjoittamiseen. Vanhukset osallistuvat harrastustoimintaan mielellään. Työelämästä irtautumisen jälkeen monille jää vapaa-aikaa kohtuullisen runsaasti, mikä vaikuttaa ikääntyneen väestön harrastusaktiivisuuteen. (Ruoppila 2004, 478.)

Harrastusten avulla iäkkäät henkilöt voivat ylläpitää paitsi terveyttään, myös psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyään sekä hyvinvointiaan. Harrastamisen on todettu lisäävän elämään tyytyväisyyttä. Ikääntyneiden ihmisten harrastusaktiivisuus edistää sekä sosiaalista että fyysistä hyvinvointia Kruusin (1989) tutkimustuloksien perusteella. Kelly (1982) toisaalta painottaa, että harrastamisen määrä ei ole niin merkittävä hyvinvoinnin lähde kuin siitä saatava tyydytys. (Ruoppila 2004, 480.)

Pahkalan (1990) ja Tynjälän (1989) mukaan ikääntyneet yksilöt, joilla on vähän harrastuksia, masentuvat ja kokevat yksinäisyyttä enemmän kuin paljon harrastavat. Harrastusten avulla ikääntyneet henkilöt pystyvät saavuttamaan tavoitteitaan, kuten yhteenkuuluvuutta ja turvallisuutta, hyväksytyksi ja kuulluksi tulemistä, uuden kokemista ja itsensä ilmaisemista. Tavoitteiden saavuttaminen taas edistää hyvinvointia ja antaa elämälle sisältöä ja merkitystä. (Ruoppila 2004, 480.)

Ruoppila toteaa, että iäkkäiden henkilöiden harrastuksia on tutkittu erityisesti suhteessa niiden vaikutuksiin yksilön hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Tällaisia ovat olleet onnellisuus, elämään tyytyväisyys, mielenterveys, mieliala sekä itsensä toteuttaminen. Harrastusten vaikutuksia on kuvattu yksilön hyvinvointia lisääväksi erityisesti lievien mielialaongelmien, kuten lievän masennuksen hoidossa. (Ruoppila 2004, 490.)

4.3 Musiikin vaikutus vanhusten toimintakykyyn

Leonie Hohenthal-Antin nostaa esille tutkimuksen (Pitkälä, Routasalo & Blonqvist 2004), jonka mukaan musiikki on edelleen ikäihmisten suosituin harrastus. Jopa 75% kertoi kuuntelevansa musiikkia, kun toisaalta esimerkiksi teatteria harrasti vain 4%. Musiikkituokiot ovat erittäin yleisiä vanhustyössä, sillä niitä on helppo järjestää. Musiikki nostaa esille vahvoja muistoja ja vetoaa tunteisiin, joten muisteluprosessin voi aloittaa vaikka musiikilla. (Hohenthal-Antin 2006, 64.)

Ruoppilan mukaan musiikin kaltaista taideharrastusta ei ole mielekästä jakaa aktiiviseen luomiseen ja passiiviseen vastaanottamiseen. Kyseinen taideharrastus sijoittuu

vaihtelevasti luovuuden ja vastaanottamisen väliin. Lehtonen (1986) on todennut musiikkiharrastuksen mieltymykseksi tai aktiviteetiksi, joka kohdistuu musiikin kuunteluun, sen esittämiseen tai musiikkietuuteen. Hän myös toteaa, että musiikkiharrastus on yleensä osa taideharrastusten kokonaisuutta, jolle on yhteistä esteettisen nautinnon kokemus. (Ruoppila 2004, 496.)

Suomalaisen väestön musiikkiharrastuksia ovat tutkineet Liikkanen ym. (1993). Ikääntyneiden ihmisten musiikin harrastus oli joko jonkin soittimen soittamista (5%), tai laulamista (4%) yleisimmin kuorossa. Edellisen vuoden aikana konserteissa oli käynyt viidennes. 94% oli kuukauden aikana harrastanut kotona aktiivista musiikin kuuntelemista radiosta tai televisiosta. Kerran kuussa äänitteitä kuunteli 40 %. Musiikin kuuntelun suuri suosio pohjautuu siihen, ettei se vaadi musiikillista koulutusta tai erityislahjakkuutta. Salmisen (1990) mukaan ikäihmisten kiinnostusta musiikkia kohtaan ei saa vähennettyä edes kuulon heikkeneminen tai muut vanhuuteen usein liittyvät toimintakyvyn ja terveyden rajoitukset. Musiikkiharrastuksen perustana ovat yleisimmin sen esittämisen ja kuuntelun aikaansaamat tunne-elämykset ja mielihyvän kokemukset. (Ruoppila 2004, 496.)

Petri Laukka (2006) on myös selvittänyt musiikin kuuntelun vaikutuksia vanhusten hyvinvointiin. Hän toteutti ruotsalaisilla vanhuksilla kyselytutkimuksen, jonka tulokset osoittavat että musiikin kuuntelu oli yleinen ja korkeasti arvostettu vapaa-ajan aktiviteetti vanhemmille aikuisille. Musiikkia oli myös kohdattu monissa tilanteissa ja se oli näin mukana monissa näkökulmissa vanhempien aikuisten elämässä. Osallistujat raportoivat, että positiiviset tunteet olivat yleisimpänä reaktiona musiikkiin. He myös raportoivat käyttävänsä usein moninaisia kuuntelustrategioita liittyen perus psykologisiin tarpeisiin, kuten tunnetoimintoihin sekä identiteetin, kuuluvuuden ja välityksen asioihin. (Laukka 2006, 230.)

Musiikin vaikutuksesta ikäihmisten hyvinvointiin on kirjoittanut myös Andrea Creech. Hän lainaa Hays ja Minichiellon (2005) tutkimusta jossa havaittiin, että musiikin kuuntelu ja aktiivinen musiikin tekeminen yhdistettiin sosiaaliseen ja tunneperäiseen hyvinvointiin. Se antoi keinon, jolla osallistujat pystyivät ilmaisemaan itseään ja olla kontaktissa toisten kanssa. Musiikillinen tausta ei vaikuttanut, sillä musiikilla oli tärkeys ja tarkoitus niin ammattilaismuusikoille kuin harrastelija musiikintekijöille ja aloittelijoille. (Creech ym. 2013, 89.)

Lontoossa tehdyssä tutkimuksessa järjestettiin vanhuksille luovia musiikkituokiota. Tutkimuksessa havaittiin, että aktiivinen osallistuminen luovassa musiikkitoiminnassa voi edistää pystyvyyden tunnetta, päämäärän ja persoonallista kasvua vanhemmilla oppijoilla. (Varvarigou ym. 2013, 116.) Lisäksi toisessa englantilaisessa tutkimuksessa todettiin, että aktiivinen sitoutuminen musiikkiin tukee vanhusten hyvinvointia. Tulkinta näytti ja osoitti, että musiikin avulla moni vanhus löysi keinon, jolla he pystyivät muodostamaan kunnioitettavan ja ymmärrettävän version tulevaisuuden minuudesta. (Creech ym. 2014, 32.)

Elina Sirolan lisensiaatintyössä tutkittiin soittoryhmän vaikutusta vanhusten elämään. Todella tärkeää soittamisessa ovat vanhusten elämänlaatuun ja jaksamiseen vaikuttavat oppimisprosessit: uuden oppimisen ilo, yhdessä musisointi, kannustaminen ja yhdessä tekeminen. Vanhukset kokivat, että soittoharrastuksella on ollut vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen, sillä se edistää fyysistä kuntoa, antaa aivoille töitä ja sormet saavat voimistelua. Musiikin ja soittoharrastuksen vaikutuksen mielialaan he kokivat erityisen positiivisena. (Sirola 2009, 181.)

Ruoppila (2004) toteaa, että itse musiikki ei ole aina merkityksellisin tavoite ikääntyville ihmisille. Suurimmalle osalle mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa on kiistatta yksi tärkein tavoite harrastukselle. Kuitenkin olennainen merkitys on myös itse musiikkiin liittyvillä tekijöillä, koska yhdessä oloa ja muita sosiaalisia tavoitteita voi saavuttaa monissa erilaisissa harrastuksissa. Erilaisten harrastusten tavoin musiikkiharrastus parantaa elämään tyytyväisyyttä, mielialaa sekä suojaa yksinäisyyden kokemiselta sosiaalisen ulottuvuutensa avulla. Musiikkiharrastus voi merkitä yksilölle elpymistä, toipumista, lepoa ja virkistymistä sekä antaa iloa ja rikastuttaa elämää. (Ruoppila 2004, 499.)

4.4 Musiikin vaikutus muistisairaiden toimintakykyyn

Musiikilla on todettu rauhoittava vaikutus Alzheimer-potilaiden mielialaan ja tutkijat suosittelivat musiikin käyttämistä potilaiden hoidossa. Samalla kun musiikilla oli muistisairaiden ikäihmisten kiihtymys- ja sekavuuskohtauksia lieennyttävä vaikutus se teki hoitoympäristöstä stressittömämmän ja lisäsi hoidettavien sekä hoitohenkilökunnan yleistä hyvinvointia. Musiikki aktivoi selvästi ikäihmisiä puhumaan ja muistelemaan. Myös aiemmissa tutkimuksissa ikäihminen saattaa muistaa kirkkaasti tilanteen, jolloin kuuli

ensimmäistä kertaa musiikkikappaleen. Musiikki aktivoi aivojen ohimolohkon toimintaa, joka luo tilannekuvan mieleen menneestä tapahtumasta jota sitten muistellaan. (Ruokonen ym. 2011, 70.)

Myös fysiologisia muutoksia on todettu Alzheimer-potilailla. Hodges toteaa, että kun Alzheimer-potilaat osallistuivat neljän viikon musiikkiterapia jaksoon, melatoniinin, noradrenaliinin ja adrenaliinin määrä kasvoi, kun taas serotoniinin ja prolaktiinin ei kasvanut. (Hodges 2009, 124.)

Tanssimusiikin vaikutuksia dementiapotilaisiin tutkivat Palo-Bengtsson ja Ekman (1997). Tuloksissa havaittiin, että nuoruudesta tuttu tanssimusiikki tarjosi virikkeitä sosiaalisiin kontakteihin sekä ilon ja onnen hetkiä. Tämän tutkijat havaitsivat videonauhalla asiakkaiden liikkeistä, eleistä ja ilmeistä. Jos omaishoitaja pyysi heitä tanssimaan, vapautuivat aremmatkin potilaat silmin nähden. (Hohenthal-Antin 2006, 64–65.)

Engström (2013) toteaa, että musiikin, laulamisen ja muiden taideaktiviteettien avulla huomattiin muistisairaiden henkilöiden aktivoituvan tai rauhoittuvan. Lisäksi heillä todettiin käytöshäiriöiden vähentyvän, positiivisen käyttäytymisen ja kommunikointikeinojen sekä osallistumisen sosiaalisiin aktiviteetteihin ja päivittäisiin toimiin lisääntyvän. Lisäksi mielialan ja orientoitumisen ympäristöön huomattiin paranevan. Laulamisen myönteiset vaikutukset muistisairaiden potilaiden aggression ja ahdistuksen vähentymiseen sekä hoitomyönteisyyden ja motivoitumisen lisääntymiseen saattoivat liittyä myös hoitotyöntekijöiden motivaation ja työvireen parantumiseen. (Engström 2013, 22.)

Muistaakseni laulan -tutkimuksessa huomattiin, että muistisairaalle tuttujen ja emotionaalisesti merkityksellisten laulujen laulaminen tai kuuntelu kohentaa muistisairaana mielialaa ja orientoitumista ympäristöön. Erityisesti laulamisella saattaa olla positiivinen vaikutus myös omaelämäkerrallisen ja kielellisen muistin toimintaan, sekä omaisen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Säännöllinen musiikin kuuntelu voi parantaa muistisairaana elämänlaatua. (Särkämö ym. 2011, 43.)

5 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Tutkimustehtäväni on selvittää kuinka musiikki vaikuttaa vanhuksiin kahdessa oululaisessa palvelutalossa. Haluan selvittää asukkaiden kokemuksia musiikin vaikutuksista ja mitä merkityksiä musiikkitoiminnalla on heidän elämäänsä. Tästä syystä valitsin tutkimusmetodiksi fenomenologian.

5.1 Fenomenologia

Timo Laine (2001) toteaa että fenomenologia on kokemusten tutkimista. Tällöin kokemus käsitetään hyvin laajasti ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa, maailmaan jossa hän elää. Ihmisen maailmansuhteen perusmuoto on kokemuksellisuus. Laineen mukaan fenomenologit toteavat myös, että ihmisen suhde maailmaan on intentionaalinen. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki merkitsee meille jotakin. Todellisuus ei ole jotain neutraalia massaa, vaan jokaisessa havainnossa kohde näyttäytyy havaitsijan pyrkimysten, uskomusten ja kiinnostusten valossa. Merkitykset ovat fenomenologien tutkimuksen varsinainen kohde, sillä kokemus muotoutuu merkitysten mukaan. (Laine 2001, 26–27.)

Ihmisyksilö on pohjimmiltaan yhteisöllinen ja tämän ajatus on yksi fenomenologinen merkitysteoria. Merkitykset eivät ole meissä synnynnäisesti, vaan ne perustuvat yhteisöön, johon jokainen kasvaa ja kasvatetaan. Toisaalta jokainen yksilö on erilainen ja jokaisen yksilöllisellä erilaisuudella on myös merkitys. Tätä ajatusta tieteellinen ajattelu usein vierastaa yleistämistä vuoksi. Tästä syystä fenomenologinen tutkimus on jossain mielessä yksittäiseen suuntautuvaa paikallistutkimusta. Se ei pyri löytämään universaaleja yleistyksiä, vaan ymmärtämään jonkin tutkittavan alueen ihmisten sen hetkistä merkity maailmaa. (Laine 2001, 28–29.)

Soile Judén-Tupakan mukaan fenomenologia sopii menetelmänä sellaisten ilmiöiden tutkimiseen, joita on tutkittu vähän. Lisäksi se soveltuu dynaamisten prosessinomaisten ilmiöiden tutkimiseen, joita on ajallisesti vaikea staattisesti pysäyttää tai sellaisten ilmiöiden tutkimiseen, joista tarjolla oleva tieto osoittautuu olevan niin sanottua hiljaista tietoa tai vahvasti esioletusten värittämää. (Judén-Tupakka 2008, 63–65.) Ikääntyminen ja

musiikki ovat dynaamisia prosessinomaisia ilmiöitä, joten tästä syystä koen että fenomenologia sopii tutkimuksen lähestymistavaksi.

Laineen mukaan fenomenologinen tutkimus etenee vaiheittain, vähän kuin porras portaalta siten, että alempi vaihe selvitetään ennen seuraavaa. Tällä on tarkoitus taata tutkimuksen kurinalaisuus ja vähentämään tutkijan omien välittömien tulkintojen vaikutusta lopputulokseen. Fenomenologinen haastattelu on luonteeltaan mahdollisimman avoin, keskustelunomainen ja luonnollinen tapahtuma, jossa haastateltavalle pyritään antamaan mahdollisimman paljon tilaa. (Laine 2001, 36–37.) Tästä syystä valitsin haastattelumetodikseni teemahaastattelun.

5.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit, eli teema-alueet, on jo ennalta määrätty. Tästä menetelmästä puuttuu kuitenkin strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka järjestys ja muoto. Haastattelija varmistaa, että kaikki ennalta päätetyt teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden laajuus ja järjestys vaihtelevat haastattelusta toiseen. Haastattelijalla ei ole valmiita kysymyksiä, vaan jonkinlainen tukilista käsiteltävistä asioista. (Eskola 1998, 86.)

Haastattelupaikan valinta on oleellinen osa prosessia. Eskolan ja Vastamäen mukaan haastattelua ei kannata tehdä liian virallisessa tai muodollisessa tilassa, jossa haastateltava kokee olonsa epävarmaksi. Haastatteluilla, jotka suoritetaan haastateltavien kotikentällä (esimerkiksi kotona) on suurempi mahdollisuus onnistua, koska tila on tällöin haastateltavalle tuttu ja turvallinen. (Eskola & Vastamäki 2001, 27–28.)

Teemahaastattelun teemat voidaan valita kolmella tavalla: intuition avulla, kirjallisuuden perusteella ja teoriasta nostamalla. Eskola ja Vastamäki toteavat myös, että jos tukeudutaan vain intuition, on aikanaan vaikea edetä järkevään analyysiin, jos teoreettisia kytkentöjä ei ole. Teemat voi siis etsiä kirjallisuudesta, eli mitä aikaisemmin tutkimuksissa on tutkittu. Teemat voi johtaa myös teoriasta, jolloin teoreettinen käsite muutetaan mitattavaan muotoon, eli haastatteluteemoiksi. Hyvässä tutkimuksessa käytetään kaikkia kolmea tapaa. (Eskola & Vastamäki 2001, 33.)

Eskolan ja Vastamäen (2001) mukaan haastattelujen jälkeen ensimmäinen vaihe on niiden kirjoittaminen puhtaaksi eli litterointi. Tämän voi toteuttaa monella eri tavalla perustuen

siihen, minkälaista analyysia aineistoon aikoo soveltaa. Jos tavoitteena on tehdä esimerkiksi diskurssianalyysia, on aineisto purettava tarkasti merkiten painotukset, tauot, ja niin edelleen. Samaa painottaa myös Sirkka Ahonen, jonka mukaan litterointi täytyy tehdä sana sanalta ja puhutun kielen mukaisena, jotta vivahteet säilyisivät. Lisäksi joskus tulee tehdä puhtaaksikirjoitukseen merkintöjä myös haastateltavan ei-sanallisista viesteistä, kuten tauoista, äänensävyyn muutoksesta, haukotuksista, huokauksista, katseen kääntymisestä, vääntelehtemisestä, naurahduksista jne. (Ahonen 1994, 140.) Näin tarkka litterointi ei ole kuitenkaan usein tarpeen, vaan riittää kun purkaa haastattelut sellaisenaan tiedostoon. Samalla voi pohtia, kuinka tarkkaan erilaiset äännähdykset halutaan mukaan. (Eskola & Vastamäki 2001, 40–41.)

Tässä tutkimuksessa äänitin haastattelut nauhurille ja litteroin ne kokonaisuudessaan. Pitkät tauot merkitsin kolmella pisteellä ja merkitsin naurahdukset, mutta en kuitenkaan merkinnyt muita ei-sanallisia viestejä. Koen että litterointitarkkuuteni on riittävä tähän tutkimukseen, vaikka en mitannutkaan taukojen pituutta. Haastateltavien anonymiteetin varmistamiseksi muutin heidän nimensä.

5.3 Palvelutalot ja niiden musiikkitoiminta

Otin maaliskuussa 2015 yhteyttä kahteen satunnaisesti valittuun oululaiseen palvelutaloon, joista molemmat ovat yksityisiä palveluntarjoajia. Päädyin kahteen taloon, koska halusin vertailla myös niiden musiikkitarjontaa. Sain tutkimusluvut kyseisten palvelutalojen johtajilta, jotka ehdottivat henkilökuntahaastattelujen osallistujia. Henkilökuntahaastattelun tarkoituksena oli kartoittaa musiikkitoiminnan tarjonta, joten kysyin haastateltavilta minkälaista musiikkitoimintaa palvelutalossa tarjotaan, kuinka paljon ja kuka toimintaa järjestää. Olen muuttanut palvelutalojen nimet anonymiteetin varmistamiseksi.

Palvelutalo Koivun henkilökunnan jäsen, jota haastattelin, on työskennellyt palvelutalossa neljä vuotta eri työtehtävissä. Hänen mukaansa palvelutalo järjestää viikoittain yhteislaulutilaisuuksia, ja vapaaehtoiset asukkaat järjestävät pari kertaa viikossa levyraateja. Lisäksi palvelutalossa toimii kuoro, joka kokoontuu viikoittain harjoittelemaan, ja kyseinen kuoro esiintyy muille asukkaille useamman kerran vuodessa. Asukkaiden joukossa on myös soittotaitoisia henkilöitä, jotka esiintyvät mielellään palvelutalon tapahtumissa ja juhlissa. Palvelutalo tekee yhteistyötä eri oppilaitosten kanssa,

josta tulee esiintyjä noin 5–10 kertaa vuodessa. (Palvelutalo Koivun henkilökuntahaastattelu 2015.)

Palvelutalo Katajan henkilökunnan jäsen, jota haastattelin, on työskennellyt palvelutalossa yksitoista vuotta eri työtehtävissä. Hän itse järjestää kaksi kertaa kuukaudessa kaikille avoimia yhteislaulutilaisuuksia ja suljetuille ryhmille musiikkitoimintaa, joka sisältää laulua ja soittoa. Soittimina näissä suljetuissa ryhmissä on lähinnä rytmisoittimet, jotka tarjoaa palvelutalo. Lisäksi palvelutalossa järjestetään karaokelaulu-tilaisuuksia ja konsertteja. Konserttien esiintyjät ovat yleensä ulkopuolisia, esimerkiksi vapaaehtoisia eri oppilaitoksista. (Palvelutalo Katajan henkilökuntahaastattelu 2015.)

5.4 Haastateltavien rekrytointi ja haastattelujen kulku

Haastateltavien asukkaiden rekrytointin suoritti palvelutalojen henkilökunta. He kyselivät vapaaehtoisia haastateltavia asukkaiden joukosta. Pyysin palvelutalon henkilökunnalta, että haastateltavien taustat voisivat olla erilaisia ja toivoin että haastateltavilla ei olisi kovinkaan vakavia muistisairauksia. Päädyin neljään haastateltavaan eli kahteen henkilöön molemmista palvelutaloista. Molempien palvelutalojen asukkaista suurin osa on naisia, joten haastateltaviksi sattui neljän naishenkilöä.

Ilmoitin henkilökunnalle ja haastateltaville etukäteen tutkimussuunnitelmani ja tutkimuksen tavoitteet. Lisäksi haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (liite 1), jossa kerrottiin että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkittava voi keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin vain. Suostumuslomakkeessa kerrottiin myös, että vain haastattelija kuuntelee nauhoitteet ja että niitä ei enää säilytetä tutkimuksen analysoinnin jälkeen. Lisäksi kyseistä tutkimusaineistoa käytetään vain tutkimuksessa, ei muihin tarkoituksiin ja tutkimusjulkaisuun voidaan sisällyttää suoria otteita haastatteluista. Lomakkeessa ilmoitettiin myös, että tutkittavien ja palvelutalojen nimet muutetaan tunnistettavuuden ehkäisemiseksi. Tutkittavat saavat myös tutustua valmiiseen työhön, jos niin haluavat.

Haastattelujen alussa selvitin tutkittavien taustatietoja, kuten iän, asumismuodon ja ammatin. Sen jälkeen kysyin heidän musiikillisesta taustasta ja tämän hetken musiikin kuuntelusta ja harrastuneisuudesta. Tämän jälkeen kysyin heiltä palvelutalon musiikkitoiminnan tarjonnasta ja sen merkityksestä haastateltavien elämään. Lopuksi

kysyin tutkittavilta heidän kokemuksistaan musiikin vaikutuksista. Teemahaastattelun runko löytyy liitteistä (liite 2).

5.5 Haastateltavien taustat

Laura on 90-vuotias ja hän on asunut palvelutalo Katajassa noin viisi kuukautta. Hän on ainoa haastatelluista, joilla on todettu muistisairaus. Tämä saattoi vaikuttaa vastausten sisältöön ja kyseinen haastattelu oli kestoaltaan lyhyin, noin 10 minuuttia. Haastattelutilanne toteutettiin hänen asunnollaan. Laura on toiminut ammatiltaan keittäjänä ja työtehtäviin on kuulunut ruoanlaiton lisäksi toimistotyötä. Musiikkiharrastuksena hänellä on ollut kuorotoiminta aikuisiällä sekä pianon soitto, jonka hän aloitti kouluikäisenä, mutta hän unohti soittotaidon harrastuksen loppumisen myötä. Lauralla on myös hyviä muistoja laulusta oppiaineena ja nuoruuden musiikkimaku oli tanssimusiikki. Nykyään Laura harrastaa musiikkia vain kuuntelun muodossa ja hänen tämän hetkinen musiikkimaku kattaa isänmaalliset laulut ja maakuntalaulut. Hänen mielestään palvelutalo Katajassa voisi olla enemmän musiikkitoimintaa tarjolla.

Raija on 80-vuotias ja hän on asunut palvelutalo Katajassa seitsemän vuotta ja neljä kuukautta. Hänen haastattelunsa kesti noin 15 minuuttia ja se toteutettiin Raijan asunnossa. Hän on toiminut ammatiltaan pelastusarmeijan upseerina. Musiikkiharrastuksena hänellä oli nuoruudessa harmonikan soitto ja musiikkimakuna oli hengellinen ja kansanmusiikki. Lisäksi hän kuunteli jonkin verran iskelmää. Raijallakin on hyviä muistoja laulusta oppiaineena. Nykyään hän harrastaa musiikkia vain kuuntelun muodossa ja musiikkimakuna on hengellinen musiikki ja iskelmä. Hänenkin mielestään palvelutalo Katajassa voisi olla enemmän musiikkitoimintaa tarjolla.

Ilona on 80-vuotias ja asunut palvelutalo Koivussa kahdeksan vuotta. Hänen haastattelunsa kesti pisimpään, noin 30 minuuttia, ja haastattelu toteutettiin palvelutalon kappelissa. Ilona on toiminut ammatiltaan opettajan koulutuslaitoksen professorina. Hän on haastatelluista ainoa, jolla ei ole ollut musiikkiharrastuksia nuoruudessa perheen varallisuustilanteen takia. Ilona muistelee laulua oppiaineena lämmöllä. Nuoruuden musiikkimaku sisälsi pienempänä lastenlauluja ja hän kuunteli sotalapsena Ruotsissa myös ruotsalaisia lastenlauluja. Teini-ikäisenä hän kuunteli sen aikaista populaarimusiikkia, mutta tämän hetken musiikkimaku sisältää klassisen musiikin. Tämän hetken musiikkiharrastuksena on aktiivinen kuuntelu ja osallistuminen kaikenlaisiin konsertteihin. Ilonan mielestä

palvelutalo Koivussa voisi olla enemmän musiikkitoimintaa, mutta hän on tyytyväinen tämän hetken tarjontaan.

Merja on 83-vuotias ja asunut palvelutalo Koivussa neljä vuotta. Hänen haastattelunsa kesti noin 20 minuuttia ja haastattelu toteutettiin palvelutalon kappelissa. Hän on toiminut ammatiltaan äidinkielen opettajana. Merja on harrastanut kuorolaulua lukioikäisestä lähtien ja lapsuudessa hän harrasti pianonsoittoa. Hänen kertomansa mukaan hänen sukunsa on musikaalista, mikä on edesauttanut Merjan musiikkiharrastuneisuutta. Hänellä on hyviä muistoja laulusta oppiaineena, sillä hän oli aktiivinen koulun kuorossa. Musiikkimaku on pysynyt nuoruudesta asti samana ja Merja kuuntelee paljon klassista musiikkia. Musiikin kuuntelua kuitenkin rajoittaa kuulovika. Merja kokee, että palvelutalo Koivussa tarjotaan tarpeeksi musiikkitoimintaa, mutta hän toivoisi korkealaatuisempaa ohjelmaa.

Koin että haastattelutilanteessa jouduin rohkaisemaan ja motivoimaan haastateltavia vastaamaan. Ainoastaan Ilonan kanssa koin, että tilanteessa oli teemahaastatteluun kuuluva avoin ja keskustelunomainen luonne. Muille haastateltaville jouduin esittämään lisäkysymyksiä, jotka tarkensivat heidän vastauksiaan. Käsitellessämme koettuja musiikin vaikutuksia, jouduin esittämään lisäkysymyksinä muun muassa ”Koetko, että musiikki vaikuttaa sinuun fyysisesti, psyykkisesti tai sosiaalisesti?” Näin ollen sain tarkempia vastauksia, sillä kysyessäni ”Koetko, että musiikki vaikuttaa sinuun jotenkin?” sain hyvin suppeita vastauksia.

6 AINEISTON ANALYYSI JA TULKINTA

Valitsin tähän tutkimukseen analyysimenetelmäksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Miles ja Huberman toteavat (1994), että aineistolähtöinen analyysi jaetaan kolmeen osaan: aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja käsitteiden luominen. Aineiston pelkistämässä analysoitavavasta datasta, tässä tapauksessa haastatteluaineistosta, karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Aukikirjoitetusta aineistosta etsitään tutkimustehtävän kysymyksillä niitä kuvaavia ilmauksia, jotka voidaan vaikka alleviivata erivärisillä kynillä. Aineiston ryhmittelyssä nämä alleviivatut ilmaukset käydään tarkasti läpi ja etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään alaluokaksi. Näiden alaluokkien ryhmittelyä kuvataan yläluokkina ja yläluokista muodostetaan kokoava käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–111.)

Tässä tutkimuksessa litteroitua aineistoa kertyi 12 sivua (Times New Roman, fonttikoko 11). Luin aineiston useaan kertaan läpi ja värikoodasin toistuvia ilmauksia ja teemoja. Näille alaluokille muodostin kokoavia yläluokkia ja niitä yhdistäviä käsitteitä. Alaluokiksi kerääntyi aktivointi, yhteisöllisyyden muodostaminen, musiikkitietämyksen kasvu ja sosiaalisten suhteiden luominen. Näille ilmaisuille ryhmittelin yläluokaksi palvelutalon musiikkitoiminnan merkityksen. Alaluokiksi muodostui myös tunteiden säätely, muistojen herättäminen ja minäkuvan rakentaminen. Kyseisille ilmaisuille ryhmittelin yläluokaksi musiikin psyykkiset vaikutukset. Alaluokiksi kerääntyi myös koordinaation kehittyminen, ”repäisy” eli pulssin kiihtyminen, ihon muuttuminen kananlihalle, kylmät väreet, kyynelehtiminen ja jalan vipattaminen. Näille ilmaisuille ryhmittelin yläluokaksi musiikin fyysiset vaikutukset. Viimeisiksi alaluokiksi muodostuivat yhteen kokoaminen ja yhdessä tekeminen. Kyseisille ilmaisuille ryhmittelin yläluokaksi musiikin sosiaaliset vaikutukset. Näitä luokkia käsittelen tarkemmin seuraavissa kappaleissa.

6.1 Palvelutalon musiikkitoiminnan merkitys

Laura koki, että palvelutalo Katajan musiikkitoiminta aktivoi häntä arjessa, sillä hän saattoi helposti viettää aikaa yksin asunnossaan.

No helposti sitä jää yksin tänne asuntoon ja niinkö ei oikein tee mitään. Mutta tää musiikkitoiminta aina jotenkin aktivoi lähtemään ihmisten ilmoille. Tulee semmonen aktiivinen olo, kun pääsee osallistumaan talon toimintaan. (Laura)

Ilona oli myös huomannut musiikkitoiminnan aktivoivan passiivisimpia palvelutalo Koivun asukkaita.

Semmosetkin jotka aika paljon tykkää itseksensä kököttää asunnossaan, on semmoisia jotka ei lähe niin helposti liikkeelle, vaikka kuinka houkutellaan, mutta se musiikki saa paljon ihmisiä liikkeelle. (Ilona)

Palvelutalojen musiikkitoiminnalla koettiin olevan myös yhteisöllisyyttä rakentavaa merkitystä.

No sehän tuota kasvattaa tavattomasti yhteisöllisyyttä. Se että täällä näin ihmiset kokoontuu aina kun on musiikkia tarjolla. (Ilona)

Se yhdistää kaikki, koska jokainen on musiikista enemmän tai vähemmän kiinnostunut. (Raija)

Ilona koki, että palvelutalo Koivun musiikkitoiminta lisää musiikkitietämystä ja yhteiskunnallista tietämystä.

Kyllähän se lisää tietoa, siis niistä aikakausista, kun niistä kerrotaan. Säveltäjistä, esittäjistä, esimerkiksi meillä oli tässä äsköittäin esitelmä Leevi Madetojasta. Ja sitten kun me vaikka yhteislaulutilaisuuksissakin niin käydään läpi, että mikä tämä henkilö on ollut, minkälainen se aikakausi on ollut, miten on suhtauduttu tällaiseen musiikkiin ja minkälainen elämäntilanne silloin on yleensä ollut. (Ilona)

Asukkaat kokivat myös, että musiikkitoiminnan yhteydessä pystyy helpommin luomaan sosiaalisia suhteita.

Siinä varmaan syntyy joitakin semmosia ystävyysuhteita ja nimenomaan semmosia, joilla on samanlainen musiikkimaku. (Merja)

Mennään niitten kanssa kuuntelemaan talon konsertteja, jotka tykkää samanlaisesta musiikista ja siinä oon saanut uusia ystäviä. (Raija)

Oon tutustunut uusiin ihmisiin niissä musiikkiryhmissä ja kun oon asunut niin vähän aikaa täällä, niin se on tosi mukavaa. (Laura)

6.2 Musiikin psyykkiset vaikutukset

Haastateltavat kokivat että musiikki vaikuttaa heidän tunteisiinsa monella tavalla. Lauraa musiikki piristi, kun taas Raija koki että hiljaisempi musiikki rauhoitti häntä ja kovaääninen musiikki teki hänet levottomaksi. Merja koki että musiikki rentouttaa häntä ja tuo mielihyvää.

Musiikki piristää ja tuo semmosta hyvän olon tunnetta. (Laura)

Juu semmonen rauhallinen ja hiljainen musiikki rauhoittaa ja tuo semmosen levollisen olon. Mutta semmonen pärisevä ja luja musiikki häiritsee ja tekee levottomaksi. (Raija)

No tuota rentouttaminen ja mielihyvä. Semmonen rauhallinen, lempeä, yleensä instrumentaalinen, mutta kyllä siis ihan kuoro- ja laulumusiikki jossakin tapauksessa, mutta pääasiassa kyllä instrumenttimusiikki tuntuu hyvältä. (Merja)

Lisäksi virsilaulut rauhoittavat, lohduttavat ja tuovat rauhan. (Merja)

Musiikki toi haastateltavilla mieleen muistoja ja palvelutalo Koivussa muisteluhetket ovat joskus järjestettyjä tilaisuuksia.

Ja sitten tota, paitsi, että yhdessä lauletaan, niin siinä muistellaan kaikkia vanhoja asioita. Joku aina niin kun juontaa taikka keskustelu aloitetaan jostain... joku saattaa kysyä, että mikä on ensimmäinen muistosi tästä kappaleesta ja sitten me kerrotaan sitä toisillemme ja taikka sitten kaikkia sota-ajan lauluista, että missä olit ja minkälaista oli ja mitä tapahtui. (Ilona)

Merjalla, Raijalla ja Lauralla musiikki toi useimmiten mieleen lapsuuden ajan muistoja.

No mulla kyllä on ne muistot siellä lapsuudessa tai nuoruudessa just siinä ajassa kun enoni eli, kun hänen kanssaan oli niin mukavaa tämä musiikkitoiminta ja sai olla mukana siinä niin tiiviisti. (Merja)

Musiikki tuo mulla mieleen ne ajat Ruotsista, kun oltiin kaksois-siskon kanssa siellä sotalapsina. (Raija)

No se tuo lapsuuden ja nuoruuden aikoja mieleen. (Laura)

Ilona koki myös, että laulettaessa vanhoja lauluja ja samalla muistellessa menneisyyttä voi rakentaa minäkuva.

Kun lauletaan niitä vanhoja lauluja, rakennetaan niin kun uudelleen sitä kuvaa itsestä. (Ilona)

6.3 Musiikin fyysiset vaikutukset

Kaikki haastateltavat mainitsivat, että musiikilla on fyysisiä vaikutuksia. Ilona oli sitä mieltä, että musiikin soittoharrastuksella pystyi parantamaan koordinaatiota ja motoriikkaa. Suurimmat fyysiset vaikutukset olivat haastateltavien mielestä musiikin kuuntelukokemuksessa. Laura koki että musiikki vaikuttaa kehon kiihtyneisyyteen.

Se jotenkin niinku, toisinaan se niinku repäsee...(naurua). (Laura)

Mitä tällä tarkoitatte? (Haastattelija)

No että niinku sydän lyö nopeemmin ja hengitys kiihtyy, tulee semmonen hyvällä tavalla kiihtynyt olo. (Laura)

Laura koki myös, että musiikkia kuunnellessa iho menee välillä kananlihalle.

Kun kuuntelee tosi kaunista musiikkia, niin iho menee välillä kananlihalle. (Laura)

Raijalla tietyt kappaleet tuovat kyyneleet silmään ja kylmiä väreitä.

Vaikka ite oon täys oululainen, mutta vanhemmat ovat Karjalan suunnalta... silti aina silloin kun lauletaan Jo Karjalan kunnailta lehti puu, niin tulee kyyneleet silmään. Samalla käy kylmät väreet pitkin selkää. (Raija)

Merja saattoi välillä huomata, että musiikin syke oli siirtynyt kehoon ja jalka alkoi vipattaa musiikin tahdissa ja lisäksi hän saattoi säpsähtää jotain miellyttävää ääntä.

Mutta toisinaan tosiaan niin tota, voi sanoa että alkaa jalka vippasemaan musiikin tahtiin. Ja yleensäkin mä oon huomannu niin, että hirveen herkästi liikkuu jollakin tavalla ihan, että pitää kattoa että katsooko ihmiset, kun mä säpsähdän jotain miellyttävää ääntä. (Merja)

6.4 Musiikin sosiaaliset vaikutukset

Kaikki haastateltavat kokivat, että musiikilla on sosiaalisia vaikutuksia.

Musiikki kokoaa meitä yhteen. (Merja)

Se musiikki kyllä edistää kaikkea tämmöstä ja siis sitä sosiaalisuutta lisää. (Ilona)

Laura ja Raija kokivat tärkeäksi juuri musiikin yhdessä tekemisen.

Ei me sitä musiikkia koskaan yksin tehdä, vaan yhdessä. Juuri se yhdessä tekeminen on niin mielekästä. (Laura)

Sehän on sosiaalista vaikutusta, että ollaan ryhmässä kuuntelemassa ja laulamassa. (Raija)

Lisäksi Raija huomasi muutoksia käyttäytymisessään musiikkituokioiden aikana.

Ja vaikka mä en ole mitään kaikkein sosiaalisinta sorttia, niin kummasti siellä musiikin parissa tulee juteltua muille. (Raija)

7 TULOKSET JA POHDINTA

Tutkimuksessa tuli ilmi, että palvelutalojen musiikkitoiminnalla on erilaisia merkityksiä asukkaiden elämään. Lisäksi haastateltavat olivat huomanneet, että musiikilla on monia vaikutuksia heihin. Tässä luvussa suhteutan tutkimustuloksia teoriataustaan ja tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta.

7.1 Musiikkitoiminnan yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta kasvattava merkitys

Ilona ja Raija olivat huomanneet, että palvelutalon musiikkitoiminta kasvattaa yhteisöllisyyttä. Musiikki yhdisti ihmisiä, sillä kaikki ovat siitä kiinnostuneita tavalla tai toisella. Yhdessä tekeminen ja musiikista nauttiminen loivat yhteisöllisyyttä.

Samasta asiasta on kirjoittanut myös Ruoppila. Hänen mukaansa itse musiikki ei ole aina merkityksellisin tavoite ikääntyville ihmisille. Suurimmalle osalle mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa on kiistatta yksi keskeinen tavoite harrastukselle. Kuitenkin olennainen merkitys on myös itse musiikkiin liittyvillä tekijöillä, koska yhdessä oloa ja muita sosiaalisia tavoitteita voi saavuttaa useissa erilaisissa harrastuksissa. Erilaisten harrastusten tavoin musiikkiharrastus kohentaa elämään tyytyväisyyttä, mielialaa sekä suojaa yksinäisyyden kokemiselta sosiaalisen ulottuvuutensa kautta. Musiikkiharrastus voi merkitä yksilölle toipumista, elpymistä, lepoa ja virkistymistä sekä antaa iloa ja rikastuttaa elämää. (Ruoppila 2004, 499.)

Lisäksi Merja, Laura ja Raija kokivat, että musiikkitoiminnan yhteydessä pystyi helpommin luomaan sosiaalisia suhteita. Merja totesi, että helpoiten syntyi ystävyyssuhteita sellaisten henkilöiden kanssa, joilla oli samanlainen musiikkimaku.

Saarikallio on todennut, että yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuminen on psykologinen tavoite, jota musiikin on todettu edistävän erittäin monipuolisesti ja tehokkaasti. Musiikin avulla voidaan luoda rentouttavaa tunnelmaa sosiaalisten tilanteiden taustalle ja se tarjoaa mahdollisuuksia yhteisiin elämyksiin, yhteiseen toimintaan ja harrastamiseen. Toisaalta nuoruusiässä musiikki vahvistaa erityisesti vertaisryhmään identifioitumista esimerkiksi yhteisen musiikkimaun tai idolien avulla. Saarikallio jatkaa musiikin merkityksestä yhteenkuuluvuudentunteen vahvistamisessa myös laajempiin yhteisöihin. (Saarikallio 2010, 283.)

7.2 Musiikin vaikutukset tunteisiin

Haastateltavat kokivat että musiikki vaikuttaa heidän tunteisiin eri tavoin. Lauraa musiikki piristi ja toi hyvänolon tunnetta, kun taas Raija koki että hiljaisempi musiikki rauhoitti häntä ja kovaääninen musiikki teki hänet levottomaksi. Merja koki että musiikki rentouttaa häntä ja tuo mielihyvää ja erityisesti virsilaulut lohduttivat ja toivat rauhan.

Ahonen on kirjoittanut musiikin ja tunteiden yhteydestä. Musiikki on itsessään eräänlainen psyykkinen prosessi, sillä se sisältää samanlaisia jännitystiloja ja jännityksen purkautumista kuin ihmisen psyyken toiminnassakin. Ahonen jatkaa siitä, kuinka musiikissa ihmisen on mahdollista löytää omaa tunnetilaansa vastaavia elementtejä ja siten samaistaa tunteensa siihen. Tästä johtuen sisäinen asia, tunnetila tai ristiriita saa ulkoisen, korvin kuultavan muodon, jota siten on helpompi ymmärtää ja käsitellä. (Ahonen 1993, 59–60.)

Myös Eerola on todennut, että arkisessa toiminnassa ihmiset käyttävät musiikkia juuri mielialojen ja tunteiden säätelyyn. Lisäksi hän kirjoittaa, että musiikki nostaa tunteita esille herkemmin ja useammin kuin muut taiteen muodot. Ihmisen evoluutiossa tunteiden havaitseminen akustisten vihjeiden avulla on ollut tärkeä rooli. Tämä johtuu siitä, että äänten perusteella pystytään ennustamaan muiden käyttäytymistä ja tunnistaa eri tunnetiloja äänensävyjen vaihtelussa. (Eerola 2005, 261.)

Lisäksi Saarikallio puoltaa musiikin vaikutusta tunteiden käsittelyssä. Hänen mukaansa musiikki mahdollistaa sekä positiivisten, että vaikeiden ja negatiivisten tunteiden käsittelyn. Näin ollen musiikki tarjoaa mahdollisuuksia monien hyvin erilaisten tunteiden kokemiseen, ymmärtämiseen, muokkaamiseen ja ilmaisemiseen. (Saarikallio 2009, 226.)

7.3 Musiikin vaikutus muistoihin

Haastateltavat kokivat, että musiikki herättää heissä erilaisia muistoja. Merjalla, Raijalla ja Lauralla musiikki toi useimmiten mieleen lapsuuden ja nuoruudenajan muistoja. Ilona kertoi myös, että palvelutalo Koivissa järjestetään laulutilaisuuksien yhteydessä muisteluhetkiä ja hän koki ne tärkeäksi.

Muistojen ja musiikin yhteydestä on kirjoittanut Lehtonen (1982), jonka mukaan musiikin soittaminen, kuuntelu ja laulaminen saattavat tuoda mieleen muistoja ja mielikuvia.

Musiikin avulla on mahdollista tavoittaa aikaisempiin elämänvaiheisiin ja –tapahtumiin liittyviä mielihyvän sävyisiä muistoja ja merkityskokemuksia, jotka muutoin voisivat jäädä tavoittamatta. Lisäksi eri sukupolvet ovat mieltyneet omaan lapsuuden ja nuoruudenaikaiseen musiikkiin, joka vuosikymmeniäkin myöhemmin herättää mieleen musiikin kuuntelun tai tuottamisen ajankohtaan liittyviä muistoja. Lehtonen nimittää tätä kadonneen ajan etsimiseksi, jonka aikana tapahtuu jatkuvaa reflektointia liikettä nykyisyyden, menneisyyden ja ennakoitun tulevaisuuden välillä. (Ruoppila 2004, 497–498.)

7.4 Musiikin vaikutus minuuteen ja minäkuvaan

Ilona koki, että vanhoja lauluja laulamalla ja niiden yhteydessä harjoittamalla muistelulla pystyi rakentamaan minäkuvaan uudelleen.

Samantyyppisiä ilmiöitä oltiin todettu Lontoossa tehdyssä tutkimuksessa, jossa järjestettiin luovia musiikkituokiota vanhuksille. Tutkimuksessa saatiin selville, että aktiivinen osallistuminen luovassa musiikkitoiminnassa voi edistää pystyvyyden tunnetta, päämäärän ja persoonallista kasvua vanhemmilla oppijoilla. (Varvarigou ym. 2013, 116.) Myös toisessa englantilaisessa tutkimuksessa todettiin, että aktiivinen sitoutuminen musiikkiin tukee vanhusten hyvinvointia. Tulkinta näytti ja osoitti että musiikin avulla moni vanhus löysi keinon, jolla he pystyivät muodostamaan ymmärrettävän ja kunnioitettavan version tulevaisuuden minuudesta. (Creech ym. 2014, 32.)

7.5 Musiikin vaikutukset kehoon

Eniten fyysisiä vaikutuksia haastateltavat kokivat musiikin kuuntelukokemuksessa. Laura oli huomannut, että musiikki vaikuttaa kehon kiihtyneisyyteen. Hänen sydämenlyöntinsä ja hengityksensä saattoivat kiihtyä musiikkia kuunneltaessa.

Musiikin vaikutuksista sydämen ja hengityselinten toimintaan on kirjoittanut Lehtonen. Hänen mukaansa tutkimuksissa on todettu musiikin johtaneen vegetatiivisen, autonomisen hermoston reagointiin ja muutoksiin verenpaineessa, pulssissa, hengityksessä, yleisessä motorisessa aktiiviteetissa ja lihasjännityksessä. Musiikki vaikuttaa fysiologisiin reaktioihin siitä huolimatta, vaikkei sitä tietoisesti kuunneltaisikaan. Tutkijat ovat havainneet muutoksia sydämen toiminnassa siten, että sen toiminta rauhoittuu ja kiihtyy kuunneltavan

tai esitettävän sävellyksen luonteen mukaisesti. Musiikin esittämisen yhteydessä vaihtelee myös hengitysfrekvenssi, mikä ilmenee taipumuksena rytmiseen hengittämiseen. (Lehtonen 1986, 54–55.)

Yleisesti stimuloiva musiikki, jota luonnehtii nopeat, äänekkäät ja staccatomaiset jaksot, aiheuttaa pulssin kiihtymistä. Toisaalta rauhoittava musiikki, jota luonnehtii hitaat, pehmeät ja legatomaiset jaksot, aiheuttaa pulssin hidastumista. Merkillepantavaa on myös se, että itse valittu musiikki alentaa verenpainetta. (Hodges 2009, 122.)

Laura koki myös, että välillä musiikkia kuunnellessa iho meni kananlihalle. Myös Raija koki, että musiikki saattoi tuoda kyneleet silmiin ja kylmiä väreitä kehoon.

Hodges on kirjoittanut ihoreaktioista. Tutkimuksissa huomattiin, että musiikin kuuntelijat raportoivat kylmistä väreistä, joita usein seurasi vapina, pala kurkussa ja ihon muuttuminen ”kananlihaksi.” (Hodges 2009, 124.)

7.6 Tutkimuksen luotettavuus

Ahosen mukaan laadullisen aineiston ja siitä tehdyn tulkinnan avulla löydettyjen merkitysten ja merkityskategorioiden, tässä tapauksessa ala- ja yläluokkien, luotettavuus riippuu kahdesta asiasta. Ensinnäkin siitä, miten ne vastaavat tutkimushenkilöiden ilmaisuisissaan tarkoittamia merkityksiä ja toiseksi missä määrin ne vastaavat teoreettisia lähtökohtia. Kun tarkastellaan laadullisen tiedon luotettavuutta, käsitellään silloin tulkintojen validiteettia. Validiteetti merkitsee aineiston kohdalla aitoutta eli aineisto on aitoa, kun tutkimushenkilöt puhuivat tai muuten ilmaisivat itseään samasta asiasta kuin tutkija oletti. Lisäksi aineiston on oltava relevanttia ongelmanasettelun taustana olevien teoreettisten käsitteiden suhteen. Johtopäätökset ovat valideja silloin, kun ne vastaavat sitä mitä tutkittavatkin tarkoittivat. Tällöin tutkija ei ole esimerkiksi ylitulkinnut aineiston ilmaisuja. (Ahonen 1994, 129.)

Olen pyrkinyt pitämään aineiston suoria lainauksia mukana aineiston analyysissä, jotta lukija voi nähdä, mistä johtopäätökset ovat lähtöisin. Näin ollen lukija voi myös paremmin arvioida, mistä analyysin ala- ja yläluokat ovat muodostuneet.

Hirsjärven ja Hurmeen mukaan teemahaastattelun luotettavuutta tarkasteltaessa on haastattelemisen lisäksi otettava huomioon koko tutkimusprosessi eri vaiheineen.

Menetelmien luonteen vuoksi ei pitäisi nostaa liikaa esille mekanistista luotettavuuden määrittelyä. Lisäksi tutkijan oma kokemuksiin perustuva käsitys tulosten ja todellisuuden vastaavuudesta on luotettava luotettavuuden ilmaisin. (Hirsjärvi & Hurme 1993, 130.)

Tämä tutkimus on toteutettu haastattelututkimuksena, eli keräsin aineistoni haastattelemalla vanhuksia heidän kokemuksistaan musiikkitoiminnan merkityksestä heidän elämään ja kokemuksistaan musiikin vaikutuksista. Haastattelukysymysten pohjana käytin teoreettista viitekehystä, mutta halusin myös saada selville haastateltavien musiikillista taustaa ja tämän hetken musiikkiharrastuneisuutta. Teemahaastattelun runko löytyy liitteistä (liite 2). Pysin siihen, että kysymysten asetteluni ei olisi johdattelua, mutta litterointivaiheessa huomasin, että lisäkysymykseni saattoivat motivoida haastateltavaa vastaamaan. Huomasin että jouduin esittämään lisäkysymyksiä useampaankin kertaan, jotta sain motivoitua haastateltavia vastaamaan. Jatkossa tulisi antaa haastateltaville aikaa miettiä vastausta eikä kysyä niin herkästi tarkentavia kysymyksiä.

Tutkimusaineistoni on valitettavan suppea, joten tutkimustulokset eivät ole kovinkaan yleistettäviä. Tutkimusaineistoni koostui neljästä haastateltavasta, joten tutkimukseni ei anna kovin laajaa kuvaa oululaisten vanhusten kokemuksista musiikkitoiminnan merkityksistä ja kokemuksista musiikin vaikutuksista. Se kuvaa kuitenkin kahden oululaisen palvelutalon musiikkitoimintaa ja sen merkityksiä asukkaiden elämään. Nämä merkitykset olivat hyvinkin samanlaisia molemmissa palvelutaloissa ja yhteisöllisyyden sekä sosiaalisten aspektien merkitys nousi tärkeimpänä teemana. Kokemukset musiikin vaikutuksista olivat osittain samoja, mutta myös yksilöllisiä molemmissa palvelutaloissa.

7.7 Pohdinta

Teoreettisessa viitekehyksessä olen käyttänyt suurimmalta osin kandidaatintyöni kirjallisuutta. Koen että minun olisi pitänyt päivittää teoreettista viitekehystä, mutta valitettavasti vähäisen ajankäytön takia se jäi tekemättä.

Koen että sain vastaukset tutkimuskysymyksiini, vaikka tutkimusaineisto oli hyvin suppea. Tässä tutkimuksessa todettiin, että musiikkitoiminnalla on tärkeä merkitys asukkaiden elämään ja useimmat haastateltavat toivoivat musiikkitoiminnan määrän kasvavan. Musiikkitoiminta yhdisti asukkaita ja lisäsi palvelutalon yhteisöllisyyttä. Se myös lisäsi

osallistujien musiikki- ja yhteiskunnallista tietämystä. Musiikilla koettiin olevan monia erilaisia vaikutuksia. Musiikin koettiin vaikuttavan haastateltavien tunteisiin ja se nosti pintaan erilaisia muistoja ja juuri nämä muisteluhetket koettiin erittäin tärkeiksi. Lisäksi musiikki vaikutti haastateltaviin fyysisesti monilla eri tavoilla.

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto oli saatu jokseenkin suppealla otannalla, joten jatkotutkimusta ajatellen olisi hyvä kasvattaa haastateltavien ja palvelutalojen määrää. Lisäksi jatkotutkimuksessa voitaisiin kasvattaa aineiston hankinta valtakunnalliseksi ja vertailla eri kaupunkien tuloksia. Tulevaisuudessa olisi myös hyvä kartoittaa minkä tyyppistä musiikkitoimintaa vanhukset toivoisivat palvelutalossa tarjottavan. Näin ollen musiikkitoiminta olisi tehostetumpaa ja sen merkitys kasvaisi vanhusten keskuudessa.

Tässä yhteiskunnallisessa tilanteessa ikääntyneiden ihmisten hyvinvointi on ajankohtaista, sillä heidän määrä kasvaa tulevaisuutta kohden. Tästä johtuen sosiaali- ja terveyspalveluiden tarve kasvaa. Tämäkin tutkimus osoittaa, että musiikkitoiminta koetaan hyvin tärkeäksi vanhusten hyvinvoinnin kannalta, joka saattaa vähentää terveyspalveluiden tarvetta. Olisi tärkeää, että musiikkitoiminnan järjestämiseen satsattaisiin tulevaisuudessa enemmän ja että kaikilla vanhuksilla olisi siihen mahdollisuus osallistua asumisjärjestelyistä huolimatta. Tämä tarkoittaa, että musiikkitoimintaa tulisi myös lisätä myös kotihoidon ja tehostetun asumispalvelun käytössä.

Musiikki on elinikäistä oppimista, joten olisi tärkeää että tulevaisuudessa panostettaisiin vanhusmusiikkikasvatukseen koulutukseen yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Näin ollen toiminnan järjestämiseen löytyisi enemmän ammattiohjaajia kuin mitä tällä hetkellä on tarjolla.

LÄHTEET

Ahonen, H. 1993. *Musiikki sanaton kieli, musiikkiterapian perusteet*. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Syrjälä, L. & Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*, 113–160. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Creech, A., Hallam, S., MacQueen, H. & Varvarigou, M. 2013. The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education* 35 (1), 87–102.

Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., Gaunt, H., McQueen, H. & Pincas, A. 2014. The role of musical possible selves in supporting subjective well-being in later life. *Music Education Research* 16 (1), 32–49.

Eerola, T. 2005. Musiikkipsykologia. Teoksessa Eerola, T., Louhivuori, J. & Moisala, P. (toim.), *Johdatus musiikintutkimukseen*, 259–269. AMF 24 Helsinki: Suomen musiikkitieteellinen seura.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. *Vireään vanhuuteen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Engström, A. 2013. *Taide ja kulttuuri vanhusten hoitotyössä*. Helsinki: Osaattori ja Lasipalatsin Mediakeskus Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*, 24–42. Jyväskylä: PS-kustannus.

Gothóni, R. 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa Tulva, T. & Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.), *Vanhuuden monet kasvot*, 11–17. Tallinna: Tallinnan yliopiston sosiaalityön laitoksen julkaisuja.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1993. *Teemahaastattelu*. Helsinki: Yliopistopaino.

- Hodges, D.A. 2009. Bodily responses to music. Teoksessa Hallam, S., Cross, I. & Thaut, M. (toim.) *The Oxford Handbook of Music Psychology*, 121–130. Oxford: Oxford University Press.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. *Kutkuttavaa taidetta, taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyvärinen, L. 2008. Näön vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*, 171–180. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hänninen, T. & Soinen, H. 2004. Muistihäiriöt ja dementia. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) *Geropsykologia, vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*, 182–192. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Judén-Tupakka, S. 2008. Askelia fenomenologiseen analyysiin. Teoksessa Syrjäläinen, E. & Eronen, A. & Värri, V-M. (toim.) *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*, 62-90. Tampere: Tampere University Press.
- Kalakoski, V. 2010. Musiikki muistissa. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*, 137–151. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*, 26–43. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laukka, P. 2006. Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies* 8 (2), 215–241.
- Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehyksestä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*, 261–272. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Lehtonen, K. 1986. *Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä. Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista*. Turku: Turun yliopisto.
- Leinonen, R. 2008. Terveuden kokeminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*, 223–230. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Rantanen, T., Sipilä, S. & Tiainen, K. 2008. Lihasvoima. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*, 107–119. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Read, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*, 231–241. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ruokonen, I., Moilanen, K., Ollaranta, R. & Ruismäki, H. 2011. Virkistysverson musiikkitoiminta virittää vanhusten hyvinvointia ja omatoimisuutta. *Musiikki 41* (1), 56–74.

Ruoppila, I. 2004. Iäkkäiden henkilöiden harrastukset. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) *Geropsykologia, vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*, 476–513. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*, 279–293. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Siirola, E. 2009. Musiikin elinikäinen oppiminen. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) *Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. 171–187. Vaasa: Suomen Musiikkikasvatusseura – FiSME.

Sorri, M. & Huttunen, T. 2008. Ikääntyneen kuulo. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*, 158–170. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Stuart-Hamilton, I. 2003. *Vanhenemisen psykologia*. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Suomen virallinen tilasto, 2012. *Väestöennuste*. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html 19.04.2015.

Suominen, H. 2008. Luuston kunto. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*, 102–106. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suutama, T. 2004. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.), *Geropsykologia, vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*, 76–108. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki M. & Rantanen P. 2011. *Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa*. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Varvarigou, M., Hallam, S., Creech, A. & McQueen, H. 2013. Different ways of experixncing music-making in later life: Creative music sessions for older leaners in East London. *Research Studies in Music Education* 35 (1), 103–118.

Vuorinen, R. 1997. *Minän synty ja kehitys*. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

LIITTEET

LIITE 1

Suostumuslomake

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää kuinka palvelutalon asukkaat kokevat musiikin vaikuttavan heihin. Lisäksi on tarkoitus selvittää mitä merkityksiä musiikkitoiminnalla on asukkaiden elämään palvelutalossa.

Tutkimusaineisto kerätään haastattelulla, joka kestää noin 30 minuuttia. Haastattelu nauhoitetaan ääninauhalle, jonka jälkeen haastattelu kirjoitetaan tekstitiedostoksi. Tavoitteena on haastatella kahta palvelutalon asukasta kahdessa eri palvelutalossa. Lisäksi tarkoituksena on haastatella yhtä henkilökunnan jäsentä palvelutalon musiikkitarjonnan kartoittamiseksi.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkittava voi keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin vain.

Vain haastattelijä kuuntelee nauhoitteet ja niitä ei enää säilytetä tutkimuksen analysoinnin jälkeen. Tutkimusaineistoa käytetään vain tutkimuksessa ja sitä ei käytetä muihin tarkoituksiin. Tutkimusjulkaisuun voidaan sisällyttää suoria otteita haastatteluista. Tutkittavien nimet muutetaan ja palvelutalojen nimet muutetaan tunnistettavuuden ehkäisemiseksi.

Tutkittavien on mahdollista saada tutustua valmiiseen tutkimukseen, jos niin haluavat.

Suostun haastatteluun

Paikka ja aika

Nimikirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 2

Teemahaastattelun runko

Haastateltavan taustatiedot: nimi, ikä, asuminen ja ammatti.

Musiikillinen tausta

- musiikin aikaisempi harrastaminen
- nuoruuden musiikkimaku
- laulu ja musiikki oppiaineena

Tämän hetken musiikin kuuntelu ja harrastus

- musiikkiharrastuneisuus
- mahdollisuus kuunnella itse valitsemaansa musiikkia
- tämän hetken musiikkimaku

Musiikkitoiminnan tarjonta palvelutalossa

- kuinka paljon järjestetään ja onko tarpeeksi
- minkälaista toimintaa
- haluaako/pystyykö osallistumaan
- musiikkitoiminnan merkitys elämään

Kokemus musiikin vaikutuksista