

MUSIIKILLINEN TOIMIJUUS IKÄÄNTYNEEN MIELEN HYVINVOINNIN TEKIJÄNÄ

Vapaaehtoisten senioriohjaajien kokemuksia TunneMusiikki-toiminnasta



Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Kevät 2023

Heidi Oilimo

Sairaanhoitaja (ylempi AMK), Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Tekijä Heidi Oilimo

Vuosi 2023

Työn nimi Musiikillinen toimijuus ikääntyneen mielen hyvinvoinnin tekijänä -

Vapaaehtoisten senioriohjaajien kokemuksia TunneMusiikki-toiminnasta

Ohjaaja Paula Rantamaa

TIIVISTELMÄ

Ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen on merkityksellistä paitsi yksilön myös yhteiskunnan näkökulmasta. Seniorien itsensä ohjaama ikäystävällinen taide- ja kulttuuritoiminta tarjoaa keinoja kasvavan ikääntyneiden joukon hyvinvoinnin edistämiseen. Vapaaehtoisvetoisuus tekee toiminnasta kansantaloudellisestikin järkevää.

Tässä laadullisessa opinnäytetyössä musiikillista toimijuutta ja sen yhteyksiä ikääntyneen mielen hyvinvointiin tarkasteltiin esteettömän musiikkitoiminnan ohjaamiseen koulutettujen vapaaehtoisten senioritoimijoiden kokemusten kautta. Lisäksi kartoitettiin keinoja tämän musiikillisen toimijuuden ylläpitämiseen ja selvitettiin musiikin merkityksiä ryhmätoiminnan välineenä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastatteluin seitsemältä aktiivisesti toimivalta ikääntyvältä musiikkitoiminnan vapaaehtoiselta. Työelämän yhteistyökumppanina oli Eläkeliiton hallinnoima TunneMusiikki-toiminta.

Tulosten mukaan musiikillinen toimijuus ylläpitää ikääntyvän mielen hyvinvointia usean ulottuvuuden kautta; se mahdollistaa itsensä toteuttamista, vastavuoroisten ihmissuhteiden muodostamista ja tuo merkityksellisyyttä elämään. Toimijuutta tukemaan tarvitaan säännöllistä koulutusta, vertaistukea ja rohkaisua. Musiikki välineenä toiminnassa innostaa ja mahdollistaa osallisuutta, rakentaa luottamusta sekä luo läheisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että musiikki, toimijuus ja vapaaehtoisuus tukevat monipuolisesti ja kaikki omalta osaltaan ikääntyvän mielen hyvinvointia. Tässä valossa ikääntyneiden musiikillisen toimijuuden tukeminen kaikin mahdollisin keinoin kannattaa.

Avainsanat Ikääntyneet, musiikki, toimijuus, vapaaehtoisuus, mielen hyvinvointi, kulttuurihyvinvointi

Sivut 64 sivua ja liitteitä 6 sivua

Keywords	Elderly, music, agency, voluntary work, mental well-being, cultural well-being
Pages	64 pages and appendices 6 pages

Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Tausta ja tarkoitus	3
2.2	Yhteistyökumppanit ja opinnäytetyön merkitys työelämälle	5
3	TIETOPERUSTA JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	6
3.1	TunneMusiikki-toiminta	7
3.2	TunneMusiikki vapaaehtoistoimintana	8
3.3	Toimijuuden käsite	10
3.1.1	Toimintakyvystä toimijuuteen	10
3.1.2	Musiikillinen toimijuus	12
3.4	Ikääntyneen mielen hyvinvointi	14
3.4.1	Mielenterveys vs. mielen hyvinvointi	14
3.4.2	Ikääntyneen mielen hyvinvoinnin erityispiirteet	15
3.4.3	Mielen hyvinvoinnin kokonaisuus.....	16
3.5	Musiikki.....	20
3.5.1	Musiikin roolit ja merkitykset	21
3.5.2	Musiikki ikääntyneen ihmisen hyvinvoinnin edistäjänä	22
3.6	Aiheeseen liittyvää tutkimusta.....	23
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	28
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	28
4.2	Tutkimusmenetelmä	28
4.3	Analyysimenetelmä	31
5	TULOKSET	33
5.1	Vapaaehtoisen musiikillisen toimijuuden tukeminen	33
5.1.1	Sisäiset tekijät - elämän historia ja henkilökohtaiset ominaisuudet ...	34
5.1.2	Ulkoiset tekijät - koulutus, vertaistuki, vanhustyöympäristöt.....	36
5.2	Musiikillinen toimijuus ja ikääntyvän vapaaehtoisen mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen	39
5.2.1	Itsensä hyväksyminen	40
5.2.2	Elämän tarkoituksellisuus	41

5.2.3 Henkilökohtainen kasvu	41
5.2.4 Myönteiset ihmissuhteet	42
5.2.5 Autonomia.....	42
5.2.6 Ympäristön / elämän hallinta.....	43
5.3 Musiikin rooli ryhmätoiminnassa	43
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	46
6.1 Työn eettisyys ja luotettavuus	47
6.2 Musiikillinen toimijuus ja mielen hyvinvointi.....	50
6.3 Musiikillisen toimijuuden tukeminen.....	52
6.4 Musiikin merkitys	55
6.5 Lopuksi.....	56
Lähteet.....	58

Kuvat, taulukot ja kaavat

Kuva 1 Toimijuuden modaliteetit ja kontekstuaalisuus.....	12
Kuva 2 Kulttuuriseen vanhustyöhön liittyvän toimijuuden ilmenemismuodot.....	13
Kuva 3 Mielen hyvinvoinnin kokonaisuus.....	17
Kuva 4 Musiikillista toimijuutta tukevat sisäiset ja ulkoiset tekijät.....	34
Kuva 5 Musiikillisen toimijuuden väylät mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen.....	40
Kuva 6 Musiikin merkitys ryhmätoiminnan välineenä.....	44

Liitteet

Liite 1	Teemahaastattelukysymykset
Liite 2	Infokirje haastateltaville
Liite 3	Tutkimussuostumuslomake
Liite 4	Aineistonhallintasuunnitelma
Liite 5	Vertaistuki musiikillisen toimijuuden edistäjänä – esimerkki analyysiprosessista

1 JOHDANTO

Voidakseen kokonaisvaltaisesti hyvin, ihminen tarvitsee muutakin kuin ruokaa, puhtautta ja katon päänsä päälle. Jo Abraham Maslow (1943, ss.370–396) kuvasi tarvehierarkian pyramidissaan perustarpeiden lisäksi muita hyvinvointiin vaikuttavia tarpeita. Tarvitsemme muun muassa yhteyttä toisiin ihmisiin, mielekästä tekemistä ja mahdollisuutta osallistua omaa elämää koskevaan päätöksentekoon. Tarvitsemme myös taidetta, kulttuuria ja mahdollisuuksia toteuttaa itseämme niiden kautta, ikään tai toimintakykyyn katsomatta.

Ikääntyessä monet toimintakyvyn osa-alueet heikentyvät, erilaiset sairaudet lisääntyvät, sosiaaliset kontaktit helposti vähenevät ja elämä on muutenkin täynnä muutoksia: menetyksiä, jos mahdollisuuksiakin, uusia rooleja ja niihin sopeutumista. Ihminen sopeutuu taitavasti muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin, sopeuttaa itseään ja muokkaa ympäristöään mahdollisuuksien mukaan elämänsä loppuun saakka. Muutokset voivat kuitenkin kuormittaa ikäihmisen mielenterveyttä ja sairastaminen ja syrjäytyminen vie myös yhteiskunnan varoja. Mielen voimavaroja ja keinoja niiden vahvistamiseen tarvitaan tässä prosessissa, jaksamisen ja elämään luottavaisen mielialan säilyttämisessä.

Vanha suomalainen sananlasku toteaa terveen sielun asustavan terveessä ruumiissa, mutta oman ammatillisen ja henkilökohtaisen kokemukseni perusteella olisin valmis vähintäänkin kyseenalaistamaan väittämän tai ainakin muotoilemaan sen kokonaan toisin: Terve sielu kannattelee sairaampaakin ruumista paremmin kuin terve ruumis sairastunutta mieltä. Voiko keho edes pysyä terveenä, jos mieli voi huonosti? Hoitajan roolissani olen nähnyt hyvän mielen tasapainon kompensoivan fyysisiä ongelmia ja tässä valossa kiinnostus ikäihmisten mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen vaikutti tämän opinnäytetyön näkökulman valintaan.

Vapaaehtoistoiminta sekä taide- ja kulttuuritoiminta ylläpitävät ja edistävät monin tavoin hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Niistä on apua monenlaisiin vaivoihin ja voimme hyödyntää niitä lääkkeiden rinnalla, ihan ilman haitallisia sivuvaikutuksia. (Oilimo, 2015,

n.d.). Jo kymmenen vuotta sitten hyvinvointiyrityksien työpajaan osallistuessani, sessiota ohjannut tulevaisuuden tutkija kannusti viemään eteenpäin koulutuksessa esittelemääni musiikkia ja tanssia hyödyntävää ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää projektia. Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät ovatkin saaneet pikku hiljaa jalansijaa myös sosiaali- ja terveydenhuollossa. Vaikuttaa siltä, että yhteiskunnallisella tasollakin on huomattu taiteen mahdollisuudet terveyden edistämässä.

Tilannetta seurattessani olen huomannut, että alan tutkimusta tehdään ahkerasti, terminologia on kehittynyt ja kehittyy koko ajan ja uusia ammattinimikkeitä syntyy. Sote-alojen koulutuksiin on sisällytetty sosiokulttuurisen innostamisen menetelmäopetusta ja taiteilijoille puolestaan annetaan työkaluja uudenaikaisissa ympäristöissä työskentelemiseen esimerkiksi yhteisömuusikon koulutuksen kautta. Onpa tänä päivänä jo mahdollista ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaminen kulttuuri- ja taidetoiminnan hyvinvointivaikutuksiin keskittyen. Eläkeliiton ikääntyneille kohdennettu, esteetön TunneMusiikki-toiminta on niin ikään hyvin kiinni ajan hengessä ja tässä työssäkin puhutaan kulttuurisesta vanhustyöstä, ikäystävällisestä ja osallistavasta taiteesta sekä kulttuurihyvinvoinnin käsitteestä.

Kolmannen sektorin työntekijänä olen päässyt seuraamaan läheltä järjestöjen tekemää arvokasta työtä sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin alueella. Siinä missä julkinen sektori joutuu keskittymään tulipalojen sammuttamiseen ja yksityiset palvelut ovat monelle ikäihmiselle liian kalliita, kolmas sektori järjestää toimintaa, vertaistukea, koulutusta ja erilaista valmennusta monenlaisiin tarpeisiin ja elämäntilanteisiin. TunneMusiikki-toiminta on mainio esimerkki järjestöjen tärkeästä ja tarpeellisesta työstä, jossa vapaaehtoisuuden ja musiikkitoiminnan positiiviset vaikutukset ikäihmisten hyvinvointiin yhdistyvät ja moninkertaistuvat. Eläkeikäiset TunneMusiikki-toimijat hyötyvät itse saamastaan opista ja toteuttamastaan toiminnasta ja sen lisäksi vievät musiikin ilosanomaa eteenpäin itseään huonokuntoisemmille ikääntyneille.

Tämä opinnäytetyö on empiirinen ja laadullinen tutkimus, jossa on tarkasteltu TunneMusiikki-vapaaehtoisten musiikillista toimijuutta ja sen vaikutuksia. Työn

tarkoituksena oli selvittää musiikillisen toimijuuden yhteyksiä ikääntyneen mielen hyvinvointiin, löytää keinoja tämän toimijuuden tukemiseen ja ymmärtää musiikin merkityksiä ryhmätoiminnan välineenä. Aineisto on kerätty teemahaastattelujen avulla. Työn tietopohja muodostuu TunneMusiikki-toiminnan kuvauksesta, musiikillisen toimijuuden käsitteen avaamisesta, mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksien määrittelemisestä ja musiikin roolien ja merkitysten tarkastelusta ikääntymisen erityispiirteet huomioiden.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tausta ja tarkoitus

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttivat vanhustyön tulevaisuuden haasteet ja tarve kehittää ikäihmisten toimintakykyä monipuolisesti ylläpitäviä, edullisia interventioita. Geronomi minussa kokee sydämen asiana ikäihmisten elämänlaadun parantamisen ja haluan olla osana kehittämässä vanhustyötä kohti tätä tavoitetta. Intohimoinen suhteeni musiikkiin ja kokemukseni sen hyvää tekevistä vaikutuksista niin henkilökohtaisella kuin ammatillisellakin tasolla vaikuttivat myös aiheen valintaan. Musiikillisen toimijuuden hyvinvointiyhteyksien tekeminen näkyväksi myös tutkimuksellisin keinoin on erittäin tärkeää.

Mielen hyvinvoinnin näkökulma valikoitui työhön monestakin syystä. Ikääntymiseen liittyy monia muutoksia ja käännekohtia, jotka haastavat mielen tasapainoa. Vaikka ihminen ymmärretäänkin psyko-fyysis-sosiaalisesti kokonaisuudeksi, kymmeniä vuosia hoitotyötä tehneenä olen huomannut, että terveydenhoitopalveluissa keskitytään edelleen enemmän sairauden kuin terveyden hoitoon ja etenkin mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja vahvistaminen jää helposti tavoitteiden tasolle strategiapuheisiin.

Ikäihmisten kohdalla tilanne on vielä työikäisiä huolestuttavampi. Kortilla olevilla resursseilla pyritään sinänsä ymmärrettävästi huolehtimaan ensisijaisesti fyysisen toimintakyvyn säilyttämisestä, vaikka mielen hyvinvoinnilla on ihmisen ikääntyessä toimintakyvyn kannalta

koko ajan enemmän merkitystä. WHO:n (2019, s. 57) tekemän raportin mukaan, taiteella ja kulttuurilla, tässä tapauksessa musiikilla ja musiikillisella toimijuudella, voidaan vaikuttaa monipuolisesti ikäihmisen terveyden edistämiseen, fyysisen toimintakyvyn ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä neurologisten sairauksien hoitoon ja kuntoutukseen.

Vahvistusta valitsemani aiheen merkityksellisyydestä sain Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelmasta. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työstä on tehty Helsingissä lainsäädäntöön pohjautuva suunnitelma vuosille 2022–2025. Ykkössijalla hyte-suunnitelman tavoitteissa on mielen hyvinvoinnin vahvistaminen. Hyvänä kakkosena, hyvinvoinnin tekijänä ja kehittämisen kohteena, on mielekkään vapaa-ajan tekemisen ja harrastustoiminnan mahdollistaminen kaikille kaupunkilaisille. Ikääntyneiden kohdalla keinoina nostetaan esiin vapaaehtois- ja vertaistoiminta sekä kulttuurinen vanhustyö. (Helsingin kaupunki, n.d., ss. 10–11)

TunneMusiikki-toiminta on aivan hyte-suunnitelman ytimessä ja ajan hengessä. Eläkeliiton musiikkisuunnittelijana halusin näkyvyyttä tälle arvokkaana pitämälleni toiminnalle ja tukea sitä toteuttavien vapaaehtoisten musiikilliselle toimijuudelle. Koska yksilön hyvinvointia on vaikea arvioida ulkopuolelta objektiivisista mittauksista huolimatta, halusin selvittää asiaa haastatteleamalla TunneMusiikin vapaaehtoistoimijoita kokemuksistaan.

Tässä opinnäytetyössä koulutettujen, ikääntyvien vapaaehtoisten musiikkiryhmien ohjaamista ja sen vaikutuksia tarkastellaan musiikillisen toimijuuden ilmentymänä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tämän toimijuuden merkitysten selvittäminen ja osallistavan musiikkitoiminnan vaikutusten näkyväksi tekeminen. Mikä vapaaehtoistoimijoita musiikkiryhmän ohjaamisessa innostaa, mikä saa jatkamaan? Mitä musiikillinen toimijuus antaa ikääntyvän mielen hyvinvoinnille? Mikä merkitys juuri musiikilla on ryhmätoiminnan välineenä? Miten tukea paremmin aktiivisia toimijoita ja mihin suuntaan kehittää koulutuksia, jotta ne antaisivat riittävästi työkaluja toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi? Näihin kysymyksiin lähdin etsimään vastauksia tämän opinnäytetyön avulla.

Musiikin itselleen tärkeäksi kokeville ihmisille pitää voida mahdollistaa osallistuminen ja pääsy musiikin luo toimintakykyyn katsomatta. Taiteen ja kulttuuriin saavutettavuuteen ja tätä kautta hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävä toiminta on mielestäni mittaamattoman arvokasta. Tutkimusta tarvitaan, jotta yhteiskunnan kaikki tahot saataisiin vakuuttuneiksi kulttuurihyvinvoinnin olemassaolosta ja merkityksestä.

2.2 Yhteistyökumppanit ja opinnäytetyön merkitys työelämälle

Työelämän yhteistyökumppaniksi opinnäytetyöhöni valikoitui luontevasti työnantajani Eläkeliitto ry ja Eläkeliiton hallinnoima TunneMusiikki-toiminta. Eläkeliitto on Suomen suurin sitoutumaton eläkeläisjärjestö, joka perustettiin vuonna 1970. Liiton tarkoituksena on eläketurvaa saavien henkilöiden henkisten ja aineellisten etujen ja oikeuksien valvominen sekä eläkeläisten sosiaalinen turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. Vaikuttamistyön lisäksi Eläkeliitto tarjoaa eläkeläisille ja ikäihmisille monipuolista harrastus- ja vapaaehtoistoimintaa, järjestää erilaisia koulutuksia, matkoja ja tapahtumia. Eläkeliitolla on n. 130 000 jäsentä ja yli 10 000 vapaaehtoista ympäri Suomen. (Eläkeliitto, n.d.; Oilimo 2019, s.2)

TunneMusiikki –toiminta on Eläkeliiton hallinnoimaa ja Veikkaus Oy:n rahoittamaa toimintaa. Toiminta alkoi nelivuotisena projektina vuonna 2012 ja vuodesta 2016 toiminta on jatkunut STEA:n kohdennetun toiminta-avustuksen turvaamana. Yhteistyökumppaneina toiminnassa ovat Kuuloliitto ry, Näkövammaisten liitto ry ja Maaseudun sivistysliitto. TunneMusiikki-toiminnan päätehtävänä on kouluttaa yli 50-vuotiaita vapaaehtoistoimijoita ohjaamaan matalakynnyksisiä, osallistavia ja esteettömiä musiikkiryhmiä joko vertaisilleen tai itseään huonokuntoisemmille ikääntyneille. Ryhmätoiminnassa huomioidaan fyysisen toimintakyvyn, aistivammojen ja muistin ongelmat. Toiminnan tarkoituksena on kehittää uusia tapoja musiikin hyödyntämiseen ikäihmisten toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämisessä ja edistämässä sekä tuottaa ja levittää tietoa esteettömän, ikäystävällisen musiikkitoiminnan hyvistä käytännöistä. (TunneMusiikki, 2019, s.10)

Työssäni Eläkeliiton musiikkisuunnittelijana joudun jatkuvasti perustelemaan rahoittajalle toimintamme tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta. Kaikki se hyvä, mitä hoivakotien

musiikkiryhmissä, kursseilla ja vapaaehtoistemme kanssa keskustellessani todistan, vaatii tuekseen jatkuvaa arviointia, seurantaa ja tutkimusta. Ilman rahoittajan vaatimia raporttejakin Eläkeliittoa ja minua yhdistää halu toiminnan jatkuvuuden turvaamiseen ja kehittämiseen. Vapaaehtoisvoimin toteutettu musiikkitoiminta, josta hyötyvät niin ikääntyneet vapaaehtoiset kuin musiikkituokioihin osallistuvat hoivakotien vanhuksetkin on juuri sitä, mitä yhteiskunnallisesti ajatellen vanhustyön kentälle on tilattu.

Tämän opinnäytetyön tulosten tarkoituksena on palvella TunneMusiikki-toiminnan merkityksellisyyden arviointia ja antaa tietoa toiminnan kehittämiseen ja vapaaehtoistoimijoiden tukemiseen. Toivon tulosten innostavan myös muita järjestöjä ja toimijoita lähtemään rohkeasti edistämään taiteen ja kulttuuriin saavutettavuutta ja esteettömyyttä, hyppäämään mukaan kulttuurihyvinvoinnin maailmaan ja tarjoamaan ikäystävällistä taidetoimintaa maamme seniorikansalaisille.

Esteetön musiikkitoiminta on vietävissä myös ammatillisen vanhustyön pariin, jos hoivalaitosten ja -yksiköiden johto siihen kannustaa. Hoitohenkilökunnalla on paljon tunnistamatonta ja tunnustamatonta taiteen ja kulttuurin osaamista, joka vain odottaa ottamistaan hyötykäyttöön. Jos vapaaehtoistoimijoiden hyvinvointi lisääntyy musiikkituokioiden ohjaamisen kautta, voimme hyvällä syyllä olettaa, että näin tapahtuisi myös hoitajien kohdalla. TunneMusiikki-koulutusta voisi hyvinkin markkinoida myös hoitohenkilökunnalle ja juurruttaa musiikkilähtöistä menetelmää arjen hoitotyöhön.

3 TIETOPERUSTA JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Tietoperusta työlle nojaa neljään pilariin: TunneMusiikki-toiminnan kuvaamiseen ja määrittelyyn, musiikillisen toimijuuden käsitteen avaamiseen, mielen hyvinvoinnin tekijöiden sekä musiikin roolien ja merkitysten tarkasteluun. Ilmiöiden tarkastelussa olen ottanut erityisesti huomioon ikääntymisen mukanaan tuomat erityispiirteet. Tietoperustan jälkimmäisessä osassa teen katsauksen aiheesta tehtyyn tutkimukseen.

3.1 TunneMusiikki-toiminta

TunneMusiikki-toiminta on musiikkilähtöinen menetelmä, jossa yksilön ja yhteisön terveyttä ja hyvinvointia pyritään lisäämään musiikin ja liikkeen keinoin. TunneMusiikki hyödyntää musiikin terapeuttisia vaikutuksia, vaikka vapaaehtoisten toteuttamana varsinaisesta musiikkiterapiasta ei voidakaan puhua. Toiminnassa erilaiset välineet, värit, materiaalit, liike ja kosketus tuovat musiikin koettavaksi kaikilla aisteilla. TunneMusiikki-toiminnan ytimessä on tieto musiikin monipuolisista positiivisista vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin ja ymmärrys kulttuurihyvinvoinnin merkityksestä; taide ja kulttuuri mielletään osaksi elämänlaatua ja elinikäistä oppimista. Kaikilla on oikeus musiikkiin, myös heillä, jotka erilaisten toimintakyvyn rajoitteiden takia eivät itse pääse musiikin luo. (Taikusydän, n.d.; TunneMusiikki, 2019, ss. 27–36)

TunneMusiikki-toiminta on ikäystävällistä ja osallistavaa taidetoimintaa. Tekeminen on ikääntymisen erityispiirteet huomioivaa ja kohdennettua, osallistujalähtöistä, toimijuuteen perustavaa ja aktiiviseen osallistumiseen kannustavaa, vuorovaikutuksellista luovaa toimintaa, jonka tavoitteena voidaan nähdä niin ohjaajien kuin ryhmään osallistujien voimaannuttaminen ja osaamistasosta riippumaton tasa-arvoinen taiteen tekemisen kokemus. (Taikusydän, n.d.; Virolainen, 2015, ss. 91–93)

Osallisuus ei tarkoita samaa kuin osallistuminen. Osallisuus ymmärretään TunneMusiikki-toiminnassa osallistujan mahdollisuutena vaikuttaa siihen, miten ja millaisella panoksella hän haluaa tekemiseen osallistua. Kukin osallistuu, niin varttunut ohjaaja kuin ryhmätoimintaan osallistuva ikäihminenkin, omalla tavallaan, kykyjensä, mahdollisuuksiensa ja rajoitteidensa rajoissa. Täysvaltaisena toimijana hän itse valitsee kulloisellakin hetkellä osallistumisensa tavan. Osallisuuden kokemus syntyy, kun olemme itse osallistumisen ohjaksissa. (Wenger 1998/1999, ss. 173–213; Huhtinen-Hildén, 2019, s. 29)

TunneMusiikista voidaan puhua myös kulttuurisena vanhustyönä, jossa Taikusydämen asiantuntijatiimin mukaan on kyse taiteen, taidetoiminnan, luovuuden ja kulttuurin kehittämisestä ja viemisestä vanhustyön ympäristöihin. Toteuttajina voivat toimia niin

vanhustyön kuin taiteen ja kulttuurinkin ammattilaiset sekä vapaaehtoistoimijat, kuten TunneMusiikin kohdalla. Kulttuurinen vanhustyö tunnustaa ikäihmisen kulttuuriset oikeudet osaksi laadukasta ja omannäköistä elämää. (Taikusydän, n.d.; Huhtinen-Hilden ym. 2017, ss. 20–21)

3.2 TunneMusiikki vapaaehtoistoimintana

Vapaaehtoisuudella tarkoitetaan palkatonta toimimista itselle tärkeäksi koetun asian puolesta. Vapaaehtoistoimintaa määrittelevät kolme periaatetta: toimintaan osallistutaan omasta halusta ja täysvaltaisena toimijana, toiminta on palkatonta ja siihen voi osallistua tavallisen ihmisen ehdoin ja taidoin. Länsimaisessa kontekstissa vapaaehtoistoiminta ymmärretään organisoituna yhteisten asioiden eteenpäin viemisenä tai muiden ihmisten auttamisena. Lähipiirissä tapahtuvaa auttamista ei lasketa vapaaehtoistoiminnan piiriin. Palvelujärjestelmän näkökulmasta vapaaehtoistoiminta näyttäytyy pääasiallisesti julkisia palveluja täydentävänä ja tukevana järjestöjen toimintana. (Kansallisareena, n.d.; Lehtinen, 1997, n.d.)

Vapaaehtoistoiminta sijoittuu luonnollisen lähipiiriin kohdistuvan auttamisen ja ammattityön väliin. Yhteys ammattityöntekijöihin on tiiviimpää, koska toimintaa koordinoi useimmiten palkattu ammattityöntekijä ja jokin organisaatio, esim. TunneMusiikin kohdalla Eläkeliitto. Oleellisin ero luonnollisten auttajien ja vapaaehtoisten toiminnassa on toiminnan motivaatio ja suhde autettaviin. Vapaaehtoisuuden lisäksi keskeisiä piirteitä vapaaehtoistoiminnalle ovat vapaamuotoisuus, joustavuus ja riippumattomuus. (Lehtinen, 1997, n.d.; Yeung, 2005, s. 83)

Vapaaehtoistoiminnalla on merkittävä rooli toimijuuden mahdollistamisessa ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen edistämisessä. Sen yhtenä tehtävänä voidaan nähdä myös vaikuttamistyö yhteiskunnallisten palvelujen kehittämiseksi ihmisten tarpeita vastaaviksi. Vapaaehtoistoiminnassa ihminen on vastuussa paitsi itsestään, myös muista ihmisistä. Parhaimmillaan vapaaehtoistoiminta on yhdessä tekemistä, ei ainoastaan erilaisten palvelujen tuottamista. (Kansalaisareena, n.d.)

Vapaaehtoisen toiminnasta ei hyödy pelkästään autettava eikä auttaminen ole motiiveiltaan koskaan täysin altruistista. Vapaaehtoistoiminnan taustalla vaikuttava terve itsekkyyks on mukana luomassa hyvää paitsi itselle myös muille ihmisille. Auttaja saa toiminnasta mielekästä tekemistä, sosiaalisia kontakteja, hyvää mieltä, lisää itseluottamusta ja mahdollisuuden kehittää vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitojaan. (Kansalaisareena, n.d.)

Vapaaehtoistoiminnan yhtenä muotona voidaan pitää vertaistoimintaa. THL (2020, n.d.) kirjoittaa verkkosivuillaan vertaistoiminnan olevan samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten välistä tukea ja apua, jolle keskeistä on luottamuksellisen ilmapiirin syntyminen ja yhteenkuuluvuuden tunne. Vertais- ja vapaaehtoistoiminnassa on mukana merkittävä määrä ikääntyneitä kansalaisia. 65–79-vuotiaat ovat suuri (40% ikäryhmästä) ja ylivoimaisesti aktiivisin vapaaehtoistyötä tekevä ikäryhmä. Iäkkäät ohjaavat erilaisia harrastusryhmiä ja uusia vertaistoiminnan muotoja kehittyä jatkuvasti. (Topo & Jyrämä, 2020, s. 325)

TunneMusiikki-vapaaehtoisten toiminta voidaan määritellä sekä osallistavaksi vapaaehtoistoiminnaksi että vertaistoiminnaksi. Tehtävään koulutetut vapaaehtoiset ohjaavat musiikkiryhmiä joko vertaisilleen osana oman paikallisyhdistyksensä toimintaa tai edistävät kulttuuri- ja taidetoiminnan saavutettavuutta osallistaen toimintaan hoivalaitosympäristössä asuvia ikäihmisiä.

Sorri (2005, s. 137) tarkasteli vapaaehtoistoimintatutkimuksia vertailevassa artikkelissaan ikääntymisen ja vapaaehtoisuuden suhdetta elämän eri vaiheissa. Ikääntyessä tapahtuvat elämäntilanteen muutokset, kuten eläköityminen tai lasten poismuuttaminen, raivaavat kalenteriin tilaa vapaaehtoistoiminnalle. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa monenlaisia tekemisen mahdollisuuksia ja auttaa täyttämään työelämän jättämää aukkoa. Se lisää kokemusta yhteisöön kuulumisesta ja tuo osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta elämään. Vapaaehtoisuus mahdollistaa myös uuden oppimista ja tarjoaa tuhannen taalan paikan työelämän ja arjen alle jääneiden unelmien toteuttamiseen. Vapaaehtoistoiminnasta

ikääntynyt voi löytää autonomian ja väylän itsensä toteuttamiselle. Nyt on vihdoin mahdollisuus tehdä sitä, mitä itse haluaa.

Hyypän (2002, ss. 53–55, 170) mukaan vapaaehtoistoiminta, oli se sitten yhdistys- tai harrastustoimintaa, on tärkeää. Aktiivisuus vapaa-ajalla pitää ihmiset hengissä, niin kauan kun nämä aktiviteetit pitävät sisällään vastavuoroisia, sosiaalisia suhteita. Vapaa-aikanaan harrastuksissa, kulttuuririennoissa ja yhdistystoiminnassa viihtyvät ikäihmiset nauttivat paremmasta terveydestä ja elävät pitempään kuin passiivisemmat kansalaiset. Vapaaehtoistoiminta on hyvä sijoitus toimijan omaan terveysrahastoon. (Hyypä, 2002, s.170; Kaaro, 2010, ss. 183–185)

lökkäiden rooli perheen ulkopuolisessa vertais- ja vapaaehtoistoiminnassa on yhteiskunnallisesti merkittävä ja täyttää julkisten palvelujen jättämiä aukkoja. (Topo & Jyrkämä, 2020, s. 325). Onnistunut ja laadukas vapaaehtoistoiminta vaatii kuitenkin hyvää suunnittelua ja toimintaa tukevan infrastruktuurin. Vapaaehtoistoimijoille on tarjottava tehtäväänsä perehdytystä, koulutusta, kannustusta, tukea ja työnohjausta. Kaikki tukitoimet, joilla voidaan edistää vapaaehtoisen hyvinvointia ja jaksamista ovat tärkeitä toiminnan ylläpitämisen ja jatkuvuuden kannalta. Vapaaehtoiset tulee kohdata tasavertaisina toimijoina, joilla on paljon arvokasta annettavaa muille. Vapaaehtoistyöntekijöille annettu arvostus lisää myönteistä kokemusta toiminnan mielekkyydestä ja merkityksellisyydestä ja motivoi jatkamaan. Myönteiset tunteet sitovat ihmisiä yhteen ja vahvistavat yhteenkuuluvuutta. (Laimio & Välimäki, 2011, s. 25; Hyypä, 2002. ss. 27, 125).

3.3 Toimijuuden käsite

3.1.1 Toimintakyvystä toimijuuteen

Toimintakyky on ollut yksi gerontologisen tutkimuksen tärkeimpiä pohdinta- ja tutkimuskohteita, mutta valtaosa tutkimuksista on kohdistunut perinteisesti fyysiseen toimintakykyyn ja sen muutoksiin. Toimintakykyyn liittyviä mittauksia voidaan käyttää päätöksenteon tukena esimerkiksi kotona pärjäämisen mahdollisuuksia punnittaessa. Näin

tehdyt tutkimukset kertovat silti vielä hyvin vähän yksittäisistä ikäihmisistä ja heidän henkilökohtaisista olosuhteistaan. Tutkimuksissa toimintakykyä on pidetty pitkälti yksilön ominaisuutena ja ihmistä toimintakyvyn kantajana enemmän kuin sen käyttäjänä. (Jyrkämä, 2007, ss. 196-199.)

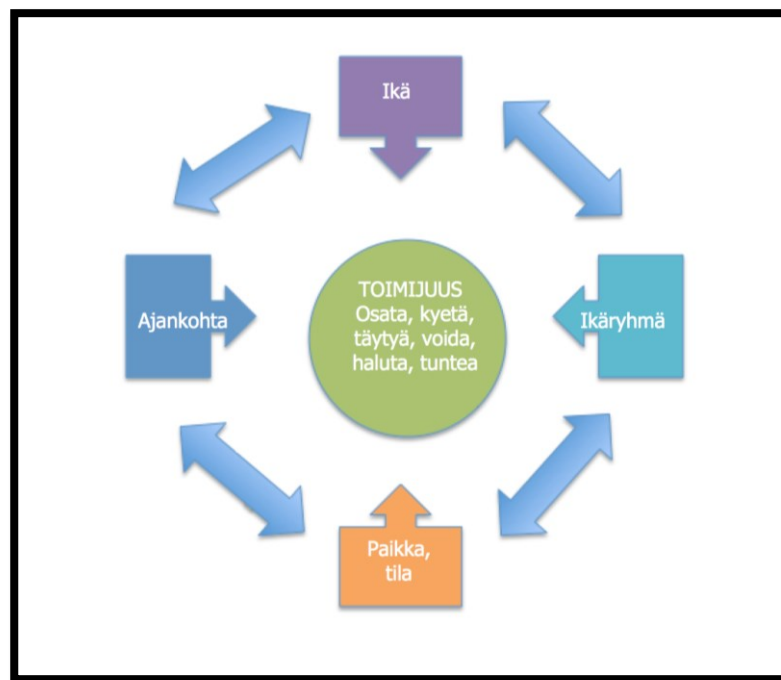
Toimijuuden käsite on laajempi ja sitä on sosiaalitieteissä määritelty eri tavoin. David ja Julia Jary (2000, ss. 9–10) määrittivät sen yksittäisten toimijoiden kykynä toimia tavoitteellisesti oman tahdon mukaan. Ulkoisia, yhteiskunnallisia rajoittavia rakenteita ei tässä määritelmässä erityisesti otettu huomioon. Jyrkämän (2007, s. 202) mukaan Anthony Giddens (1984) sen sijaan liitti toimijuuteen toimintaa mahdollistavat ja rajoittavat rakenteet. Ajatusta toimijuudesta lähestyi myös Laura Carstensen (1991) sosioemotionaalisen valinnan teoriallaan. Lähtökohtana Carstensenin teorialle olivat vanhenemiseen liittyvät irtautumisteoriat. Jyrkämän (2007) mukaan Carstensen ei nähnyt irtautumista pelkkinä reaktioina ulkoisiin odotuksiin tai sisäisiin paineisiin, vaan ensisijaisesti aktiivisena toimintana, yksilön kykynä tehdä valintoja. Olennaista toimijuudessa on toimintakyvyn käsitteen laajeneminen ja monimuotoistuminen; yksilön valinnan, tahdon ja halun asema kaikessa tekemisessä korostuu. Ikäihminen nähdään oman elämänsä ohjaksissa, toimivana subjektina eikä vaan muiden toiminnan kohteena. (Jyrkämä, 2007, ss. 202–205)

Jyrki Jyrkämä on määritellyt toimijuudelle kuusi modaliteettia, joista jokainen vaikuttaa yksilön tekemisen toteutumiseen. Modaliteetit ovat: osata, kyetä, täytyä, voida, haluta ja tuntea. Näihin ulottuvuuksiin vaikuttavat myös tekijän ikä, ikäryhmä, toiminnan paikka ja ajankohta. On siis mahdollista osata ja haluta, mutta ei kyetä tai toisinpäin. Minkä tahansa modaliteetin läsnäolon puuttuminen voi estää toiminnan toteutumista. Voimiset, täytymiset ja haluamiset vaihtelevat hetkestä toiseen elämäntilanteen mukaan. (Jyrkämä, 2007, ss. 205–208)

Toimijuuden moniulotteisuuden ja -muotoisuuden ymmärtäminen on tärkeää pyrittäessä edistämään ja tukemaan toimijuutta. Jyrkämän kuvaus vaihtelevasta ja jatkuvasti uudelleen muotoutuvasta toimijuudesta modaliteetteineen auttaa suunnittelemaan tähän tarvittavia

toimenpiteitä. Toimijuus taiteiden ja kulttuurin kentällä rakentuu osallistumisen mahdollisuuksista ja osallisuuden kokemuksesta (Laes & Rautiainen, 2022, s. 174). Palaan toimijuuden modaliteetteihin työn pohdintaosuudessa, tarkastelemalla niiden näyttäytymistä TunneMusiikki-vapaaehtoisten toiminnassa.

Kuva 1. Toimijuuden modaliteetit ja kontekstuaalisuus Jyrkämää (2007, s. 207) mukaillen.



3.1.2 Musiikillinen toimijuus

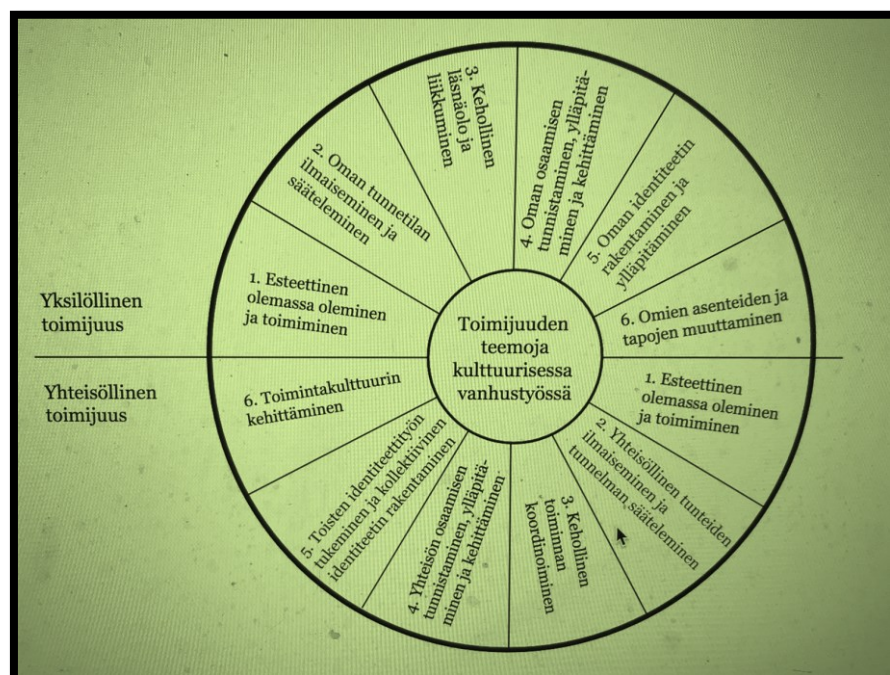
Sosiaalitieteiden kentältä peräisi oleva toimijuuden käsite yhdistettynä musiikkiin on yksi tämän työn keskeisistä käsitteistä. Musiikillinen toimijuudesta puhuttaessa, ihminen ymmärretään subjektina, joka tekee musiikillisia ja musiikkitoimintaan liittyviä valintoja, jotka vaikuttavat niin omaan kuin toistenkin elämään. Musiikillisen toiminnan käsite tässä yhteydessä on laaja; se pitää sisällään kuuntelemisen, laulamisen ja soittamisen, säveltämisen, tanssimisen ja myös musiikkitoiminnan organisoimisen ja ohjaamisen. (Tähti,

2017, s. 3) Tässä työssä musiikkitoiminnan ohjaamista käsitellään musiikillisen toimijuuden ilmentymänä.

Taru Tähden (2022, s.43) mukaan Sidsel Karlsen (2011) kuvaa musiikillista toimijuutta kaksiulotteisena; sillä on yksilöllinen ja yhteisöllinen taso. Yksilötasolla se ilmenee henkilön toimintakykynä suhteessa yllä kuvattuun musiikkitoimintaan. Karlsen määrittelee yksilötason musiikilliseen toimijuuteen kuusi ulottuvuutta: musiikillisten ja musiikkiin liittyvien taitojen kehittämisen, ajattelemisen, identiteetin muovaamisen, olemisen tason pohdinnan ja vahvistamisen sekä itsesuojelelun ja -säätelyn. Yhteisölliseen tasoon Tähti mainitsee Karlsenin mukaan kuuluvan seuraavia аспектеja: ympäröivään maailmaan tutustuminen, sosiaalisten kohtaamisten säätely ja jäsentäminen, yhteisöllisen identiteetin pohdiskelu, kehittäminen ja yhteisen musiikkitoiminnan rakentaminen.

Tähti (2022, s. 93) kokosi Karlsenin (2011) musiikillisen toimijuuden ulottuvuuksista rakentaman linssimallin pohjalta tutkimusaineistossaan esiin nousseihin teemoihin perustuen kulttuuriseen vanhustyöhön liittyvän toimijuuden eri ilmenemismuodot.

Kuva 2. Kulttuuriseen vanhustyöhön toimijuuden ilmenemismuodot Taru Tähden (2022) mukaan Karlsenin (2011) linssimalliin pohjautuen.



Tähti (2022, s. 42) tuo väitöskirjassaan esiin Tia DeNoran (2000, s. 5, 129) kuvauksen musiikista voimavarana, identiteetin ja toimijuuden tuottajana, joka ikääntymisen näkökulmasta kuulostaa erityisen merkitykselliseltä. Tähden mukaan DeNora näkee musiikin myös ennen kaikkea resurssina, jolla mahdollistetaan sosiaalista elämää; niin ikään tärkeä aspekti ikääntyneen elämässä muiden ihmissuhteiden pikkuhiljaa vähentyessä. Lisäksi musiikki toimii välineenä itsestään huolehtimiseen, kun sitä käytetään vireystilan tai mielialojen säätelemiseen (DeNora, 2000, s. 53).

Musiikillisen toimijuuden käsitteen määrittelyn valossa ja kokemukseeni perustuen TunneMusiikki toimintaa ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset ovat tehtävässään mitä suurimmassa määrin musiikillisia toimijoita. Toimijuus ilmenee musiikin kautta ja toteutuu musiikkitoiminnan ohjaamisessa. Musiikki itsessään tukee toimijuutta vaikuttamalla sen modaliteetteihin, niin haluamiseen, kykenemiseen, tunteisiin kuin itse tekemiseenkin.

3.4 Ikääntyneen mielen hyvinvointi

3.4.1 Mielenterveys vs. mielen hyvinvointi

Terveys ei ole tila, jonka ihminen kokee sisällään introspektiivisesti. Se on pikemminkin eräänlaista läsnäoloa, maailmassa olemista, yhdessäoloa toisten ihmisten kanssa, aktiivista ja hedelmällistä osallistumista siihen, mikä elämässä on tärkeää - Filosofi Hans-Georg Gadamer (Mazzarella 2006, s. 58).

Mielenterveys on paljon muutakin kuin sairauden puuttumista, mutta niin fyysinen terveys kuin mielenterveyskin hahmotetaan helposti sairauksien tai oireiden olemassaolon tai puuttumisen kautta. Mielen hyvinvointi puolestaan ymmärretään mielenterveyttä monitasoisempana ilmiönä ja yksilön kokemuksena, joka on mahdollinen monistakin perussairauksista huolimatta. Ikäihmisiltä kysyttäessä on todettu, että hyvinvointi ja terveydentila on itse arvioituna aivan erilainen ja parempi kuin ulkopuolisin silmin ja mittarein määritelty sellainen. Koetulla hyvinvoinnilla on merkitystä henkilön yleisen tyytyväisyyden ja elämänlaadun kannalta. Hyvinvoinnin kokemus korreloi myös odotetun

eliniän kanssa paremmin kuin objektiivisin mittauksin saadut tulokset ja on tutkimusten valossa siis kaikkea muuta kuin merkityksetön. (Leinonen, 2010, ss. 223–224; Heimonen 2013, s.6)

Sigmund Freud (Pirkola, 2007, n.d.) määritteli 1900-luvun alkupuolella mielenterveyden kyvyksi tehdä työtä ja rakastaa. Varsin toimiva määritelmä lyhykäisyydessään edelleen, jossa pohjimmiltaan on kyse sekä kyvystä palkitsevaan dialogiseen vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa että kyvystä selviytyä arjessa ja tehdä itselleen mieluisia asioita. WHO (2013) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään kykynsä ja selviytyy elämän mukanaan tuomista haasteista sekä työskentelee ja osallistuu yhteisönsä toimintaan. Tasapainoinen, hyvinvoiva mieli luottaa itseensä, ymmärtää realiteetit, kokee onnea ja hyvinvointia haastavissakin olosuhteissa ja löytää elämälleen tarkoitusta.

Mieleltään tasapainossa oleva ihminen kokee olevansa oman elämänsä ohjaksissa, omaa henkistä vastustuskykyä ja joustavuutta, sietää menetyksiä toivoa menettämättä ja suhtautuu valoisasti elämän mukanaan tuomiin muutoksiin. Mielen hyvinvointi ja sitä tukevat elementit eivät ole pysyviä ominaisuuksia vaan voimavaroja, jotka voivat kulua ja palautua fyysisen terveyteen liittyvien osa-alueiden tavoin. (Heikkinen, 2007, ss. 130–131; Heimonen, 2013, s. 6) Edistämällä mielenterveyttä edistämme ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tässä työssä mielen hyvinvointi ajatellaan positiivisen mielenterveyden synonyymina ja ikääntyneen mielen hyvinvointia on tarkasteltu pääasiallisesti psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tarkastelussa on hyödynnetty Ryffin (1989) psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia, jotka esittelen myöhemmin.

3.4.2 Ikääntyneen mielen hyvinvoinnin erityispiirteet

Vanhuus ja vanheneminen tuovat mukanaan niin negatiivisia kuin positiivisiakin seuraamuksia. Vanhuus pitää sisällään sairauksia, toimintakyvyn heikentymistä ja

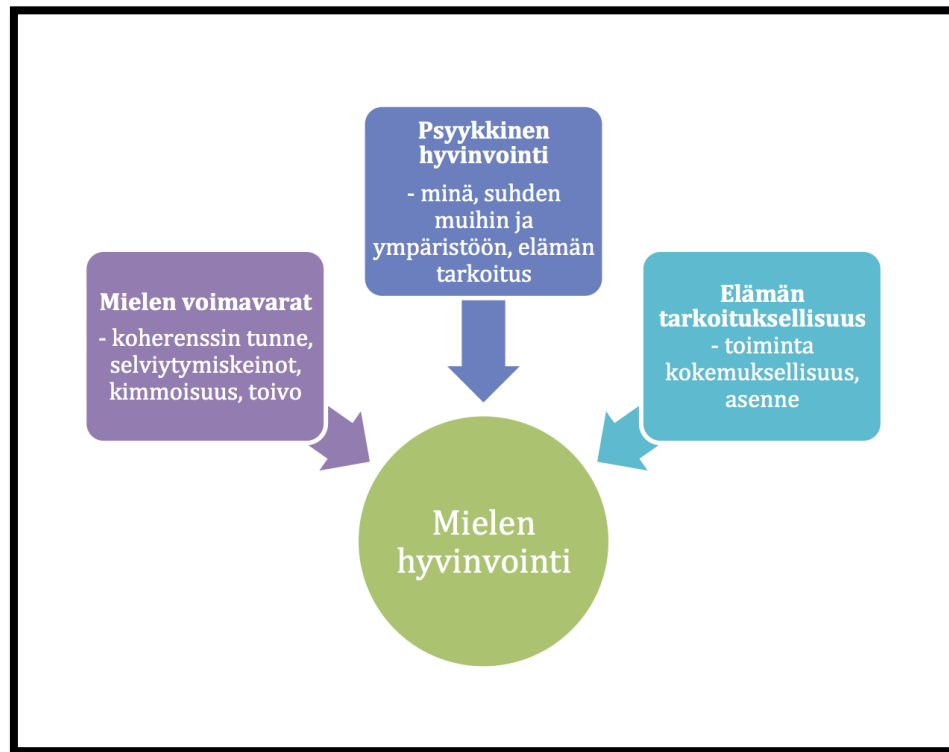
menetyksiä, mutta myös voimavaroja, joita ovat matkan varrella hankittu tieto ja taidot sekä pitkä elämäkokemus. (Koskinen, 2004, s. 25) Elämän muutokset ja uusiin rooleihin sopeutuminen voivat kuormittaa ikäihmisen mielenterveyttä. Käänteitä ikääntyneen elämässä ovat mm. eläkkeelle jääminen, muutokset omassa terveydentilassa, läheisen sairastuminen, omaishoitajuus ja puolison menettäminen, yksinäisyys, taloudelliset vaikeudet ja toimintaympäristön muuttuminen kodista hoivalaitokseksi. Suurimpia tulevaisuuteen liittyviä huolenaiheita lähes kaikille ikääntyneille on itsenäisyyden menetys. (Saarenheimo, 2012, s. 43)

Mielen hyvinvointiin liittyvät myös kehityspsykologiset teoriat. Monesta muusta kehityspsykologisesta teoriasta poiketen, E. Erikssonin (1987) teoria kattaa myös ikääntymisen kehitystehtävien. Readin (2010) mukaan Eriksson nimesi ikääntymisen tehtäviksi itsetuntemuksen lisääntymisen, tasapainon löytämisen, kuoleman lähestymisen ja oman eletyn elämän hyväksymisen. Ikäihmisellä on tarve muistella ja tarkastella elettyä elämää sekä antaa elämän tapahtumille merkityksiä; ihminen pyrkii piirtämään kuvaa eletystä elämästään ja olemaan tyytyväinen lopputulokseen. Kyky tuottaa merkityksiä on ihmisen mielen hyvinvoinnille oleellinen, sillä merkitysten avulla rakennetaan minuutta. Kehityspsykologisten teorioiden vinkkelistä hyvän vanhenemisen edellytyksenä voidaan pitää näistä kehitystehtävistä suoriutumista. Erikssonin mukaan tehtävien onnistunut ratkaiseminen merkitsee viisauden ja mielen eheyden saavuttamista, joka mahdollistaa ikääntyneelle ihmiselle eheyden kokemuksen ylläpitämisen kehon ja mielen haurastumisesta huolimatta. (Read, 2010, s. 234)

3.4.3 Mielen hyvinvoinnin kokonaisuus

Ikääntyneen mielen hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen tärkeään ulottuvuuteen, jotka ovat mielen voimavarat, psyykkinen hyvinvointi ja elämän tarkoituksellisuuden kokemus.

Kuva 3. Mielen hyvinvoinnin kokonaisuus Friediä ja Heimosta (2015) mukaillen.



Mielen voimavarat

Mielen voimavaroista erityisen merkityksellisiä ovat yksilölliset selviytymiskeinot, tapa suhtautua elämään eli koherenssin tunne, kyky ylläpitää toivoa ja kimmoisuus eli resilienssi, jolla kuvataan taitoa sopeutua muutoksiin ja selviytyä elämän eteen tuomista koettelemuksista. Elämän tarkoituksellisuuden ja merkityksellisyyden kokemukset ovat tärkeitä kaikissa elämän vaiheissa, mutta joutuvat helposti koetukselle ihmisen ikääntyessä ja haurastuessa. Tunnistaaksemme ikäihmisen voimavaroja ja ymmärtääksemme ikääntymisen kokemusta on kuultava ikäihmistä itseään. Ikääntyneen mielekkään arjen ja hyvän elämän edellytyksiä ei voi määritellä ulkopäin. Kokemuksellisuus ja sen kuulluksi tuleminen on tärkeää. Mielen hyvinvointia voidaan yksinkertaisuudessaan kuvata kokemuksena arjen tasolla siitä, että elämä on edelleen suhteellisen mukavaa, merkityksellistä ja mielekästä. (Heimonen & Fried, 2015, ss. 30–34; Heimonen, 2013, s. 2)

Psyykkinen hyvinvointi

Carol Ryff (1989) määritteli kuusi psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuutta, joiden pohjana hän käytti aiempia psykologisia teorioita, muun muassa Eriksonin (1987) kehityspyskologista teoriaa ja Maslowin (1943) kehittämää tarvehierakiaa ja itsensä toteuttamisen teoriaa. Friedin (2013, s. 11) mukaan Ryffin kuusi ulottuvuutta ovat: itsensä hyväksyminen, positiiviset ihmissuhteet, autonomia, ympäristön / elämänhallinta, henkilökohtainen kehitys ja elämän tarkoituksellisuus. Seuraavaksi avaan tarkemmin näitä ulottuvuuksia.

Itsensä hyväksyminen on keskeisenä tekijänä monessa mielen hyvinvoinnin tekijöitä pohtivassa teoriassa. Ikääntyessä hyvinvoinnin näkökulmasta korostuu myös elämänsä kulun pohtiminen ja eletyn elämän hyväksyminen sellaisena kuin se itse kunkin kohdalla on ollut. Sinunkauppojen tekeminen menneen kanssa luo mielenrauhaa. (Fried, 2013, s. 11; Haarni 2017, s. 57)

Positiivisten ja vastavuoroisten ihmissuhteiden merkitys mielen hyvinvoinnille on niin ikään elintärkeää ihmisen kaikissa elämän vaiheissa. Ikääntyessä tarve kuulua sukupolvien ketjuun lisääntyy, nuorempien auttamisesta, huolenpidosta ja muiden tukemisesta tulee eri tavalla tärkeää ja merkityksellistä. Erilaisten yhteisöjen toimintaan osallistuminen ja lähimmäisten auttaminen mahdollistaa tarpeellisuuden kokemuksia ja tuo iloa elämään. (Fried, 2013, s. 11; Haarni, 2017, s. 59)

Vastavuoroiset, myönteiset ihmissuhteet mahdollistavat osallisuutta. Ikäinstituutin tekemän kirjallisuuskatsauksen mukaan (Pulkinen, 2019, s.10) osallisuus yhdistyy moniin psyykkistä terveyttä kuvaaviin tekijöihin. Osallisuutta syntyy sekä ihmisten keskinäisissä että ihmisten ja yhteiskunnan välisissä suhteissa. Osallisuus on vuorovaikutusta ja sen kokemus lisää hyvinvointia, uskoa omaan mahdollisuuteen ja tulevaisuuteen. Osallisuuden mahdollistaminen antaa ikääntyneen äänelle kuuluvuutta ja väylän tulla kuulluksi. Yhdessä oleminen ja tekeminen, harrastus-, yhdistys- ja vapaaehtoistoiminta tarjoavat ikääntyneille

erilaisia rooleja, tasoja ja mahdollisuuksia osallistumiseen, osallisuuden kokemuksen vahvistumiseen ja hyvinvoinnin monipuoliseen edistämiseen. (Haarni, 2017, ss. 50–51, 59)

Ryhmätoiminta on todettu erityisen hyväksi välineeksi ikäihmisten mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Ihminen on pohjimmiltaan laumaeläin ja ryhmätoiminnalla voidaan ennaltaehkäistä ikääntymisen isojen haasteiden, yksinäisyyden ja sen vakavien seurannaisvaikutusten masennuksen ja syrjäytymisen syntymistä. (Haarni, 2017, ss. 38–39)

Autonomian kokemus, itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden toteutuminen ylläpitää mielen hyvinvointia ja sen menettämisen pelko on monesti kuoleman pelkoa suurempi. Autonomiia voidaan tarkastella kolmesta näkökulmasta; ajattelun, tahdon ja toiminnan vinkkelistä. Ajattelun autonomialla tarkoitetaan ihmisen kykyä järkeilyyn, harkintaan ja vertailuun sekä oman toiminnan edellytysten ja seurausten ymmärtämiseen. Tahdon autonomialla ymmärretään kykyä konkretisoida, arvioida kriittisesti ja hallita omia halujaan ja mieltymyksiään. Toiminnan autonomia puolestaan tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy toteuttamaan suunnitelmia, joita hän on itse, omasta halustaan, laatinut. (Louhiala & Launis, 2009, ss. 31–32) Osallisuuden, toimijuuden ja autonomian tukeminen on ensisijaisen tärkeää, jotta ikääntynyt kokee olevansa oman elämänsä pääosassa myös toimintakyvyn kaventuessa. Itse tekemisen, vaikuttamisen, osallistumisen ja päätöksen teon mahdollistaminen pienessäkin mittakaavassa on mielen hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä.

Tunne oman elämän ja ympäristön hallinnasta edistää mielen hyvinvointia merkittävästi. Ympäristön hallinnalla kuvataan ihmisen mahdollisuuksia muokata ympäristöä itselleen ja tarpeilleen sopivaksi. Ihminen kompensoi, valikoi, sopeutuu ja sopeuttaa ympäristöään kykyjensä ja mahdollisuutensa mukaan loppuun asti. (Fried, 2013, s. 12; Saarenheimo, 2004, s. 142) Esteettömyydellä ja saavutettavuudella voidaan tukea ikäihmisten osallistumista yhteiskunnassa ja omassa elämässään erilaisiin toimintoihin ja aktiviteetteihin. Yhteiskunnan asenteilla on myös merkittävä rooli ikääntyneiden osallistumisen mahdollistajana tai estäjänä. (Haarni, 2017, ss. 17–18)

Henkilökohtainen ihmisenä kasvu on elämänpituisen prosessi. Kasvun näkeminen mahdollisena tukee mielen hyvinvointia ja antaa ajatuksille muutoksesta positiivisen sävyn. Vaikeuksien kohtaaminen ja niistä selviytyminen, kokemus uuden oppimisesta, omasta kasvusta ja kehittymisestä voimaannuttaa ja lisää resilienssin tunnetta. (Haarni, 2017, s. 58; Sarvimäki, 2010)

Loppuvuodesta 2019 SITRA selvitti kyselyllä 18 -85-vuotiaiden asenteita elinikäistä oppimista kohtaan. Vastauksien perusteella yli 65-vuotiaat pitivät elinikäiseen oppimisen mahdollisuutta ihmisen perusoikeutena ja he yhdistivät siihen positiivisempia tunteita kuin nuoremmat vastaajat. Yli 80 prosenttia vanhemmista vastaajista ilmaisi toiveensa kasvaa ja kehittyä ihmisenä, itsensä kehittäminen tapahtui mielenkiinnosta eikä pakon sanelemana. Vastaajat kertoivat uuden oppimisen tuottavan paitsi nautintoa, myös lisäävän tyytyväisyyttä ja toiveikkuutta ja tuovan elämään iloa ja levollisuutta. (SITRA, 2020, n.d.)

Ihminen etsii **elämälle tarkoitusta** ja tapahtumille merkityksiä läpi koko elämän kulun. Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä pienemmäksi muuttuu tulevaisuuteen kurkottavan ja tarkoituksellisuutta pohtivan perspektiivin merkitys. Sen sijaan menneisyyteen palaava, eletyn elämän merkityksiä etsivä perspektiivi korostuu. (Sarvimäki, 2015, s. 13) Elämän tarkoituksellisuus – sen koettu mielekkyys – on tutkimusten mukaan yhteydessä tyytyväisyyteen ja hyvän terveyden kokemukseen, hyvään itsetuntoon ja elämän hallinnan tunteeseen. Tarkoituksellisuuden kokemusta ajateltiin pitkään enemmän hyvinvoinnin seurauksena kuin syynä. Friedin (2015) mukaan muun muassa Ryffin (2012) tutkimusten kautta on kuluneen vuosikymmenen aikana kuitenkin vahvistunut näkemys siitä, että elämän tarkoituksellisuutta edistämällä voidaan ylläpitää hyvinvointia. Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ikääntyneellä vahvistavat muun muassa muistelu, luovuus, itselle mielekäs toiminta ja siihen sitoutuminen. (Read, 2010, ss. 237–239)

3.5 Musiikki

Musiikki antaa maailmankaikkeudelle sielun, ajatuksille siivet ja mielikuvituksen se laittaa lentämään. - Platon

3.5.1 Musiikin roolit ja merkitykset

Musiikki kuuluu kaikkiin kulttuureihin ja yhteiskuntajärjestelmiin. Sillä on mittava määrä erilaisia rooleja ja sitä hyödynnetään erilaisissa tehtävissä ja tilanteissa. Musiikin välityksellä on siirretty kulttuuriperintöä ja normeja jo paljon ennen kirjoitetun kielen olemassaoloa. Musiikki on ollut mukana uskonnollisissa rituaaleissa ja yhteiskunnan muutosprosesseissa, niin vallan kuin vastarinnankin symbolina. Musiikki luo me-henkeä ja muodostaa alakulttuureja. Musiikin avulla voidaan luoda viihtyisää ilmapiiriä, kohottaa mielialaa ja vireystilaa tai saada apua rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Musiikki tarjoaa väylän tunteiden ilmaisulle ja säätelylle sekä mahdollistaa tunnetasolla toisten kokemusten ymmärtämisen. Musiikin välityksellä voi luoda kontakteja muihin ihmisiin ja yhteisöihin, ilmaista itseään tai käydä vastavuoroista keskustelua toisen kanssa. (Ahonen, 1993, ss. 62–65, 27)

Musiikki on kiinteä osa tämän päivän ihmisen arkea ja lähes kaikilla ihmisillä on jonkunlainen suhde musiikkiin. Musiikki kulkee mukamme kehdestä hautaan. Musiikkia on myös käytetty hoidollisissa tarkoituksissa jo tuhansia vuosia; yli 4000 vuotta vanhoista egyptiläisistä papyruskirjoituksista on löydetty mainintoja musiikin terapeuttisesta käytöstä. Antiikin Kreikassa musiikkia hyödynnettiin psyykkisten sairauksien taudinkohtausten ennaltaehkäisyssä ja rauhoittamisessa, ja aikakauden filosofit jättivät jälkipolville pinon sitaatteja koskien musiikin merkitystä sekä ihmisen terveyden edistäjänä että emotionaalisen elämän ja inhimillisen kehityksen tukijana. Kreikkalaisten jumala Apollo sai kunnian vastata niin musiikista kuin lääketieteestäkin. (Ahonen, 1993, ss. 28–29)

Ammattilaisen antamassa musiikkiterapiassa hyödynnetään musiikin kaikkia elementtejä ja ilmentymiä. Antiikin filosofit eivät olleet väärässä määritellesään musiikin merkityksiä ja mahdollisuuksia etenkin psyykkisten sairauksien hoidossa. Nykyaika ja tutkimus ovat sittemmin löytäneet paljon muitakin käyttöaiheita musiikille hoidollisella kentällä. Helpotusta musiikista saavat myös muun muassa kipupotilaat ja aivoverenkierron häiriöiden jälkitiloista kärsivät henkilöt.

3.5.2 Musiikki ikääntyneen ihmisen hyvinvoinnin edistäjänä

Ihmisen ikääntyessä erilaisiin neurologisiin ja dementoivien sairauksiin sairastumisen todennäköisyys kasvaa. Musiikkia voidaan hyödyntää aivoterveiden ja kognitiivisten toimintojen ylläpitämisessä ja edistämässä sekä muistisairauksiin liittyvien käytösoireiden helpottamisessa. Musiikilla voidaan vaikuttaa tunneilmaisuun, mielialaan, kommunikointiin ja vuorovaikutukseen, liikkumiseen ja orientoitumiseen. Neurologisten sairauksien, kuten Parkinsonin taudin ja aivoverenkierron häiriöiden kohdalla, tutkimustulokset kertovat musiikin hyödyllisyydestä motoriikan säätelyssä, kävelykyvyn ja afasian kuntoutuksessa. (Särkämö ym. 2016; Särkämö, 2018)

Muistin ja muiden älyllisten taitojen rappeutuessa myös ihmisen identiteetti häilyy ja murenee. Oliver Sacks (2007, ss. 372–373) pohtii kirjassaan Musicophilia sitä, kuinka itseen ja oman historiaan liittyvän tietoisuuden vähittäinen katoaminen vaikuttaa varsinaisen minuuden menetykseen. Osa persoonallisuuden piirteistä tuntuu säilyvän muistisairauksien myöhäisimmissäkin vaiheissa, sillä identiteetillä vaikuttaisi olevan vahva neuraalinen perusta. Musiikki helpottaa mieleen palauttamista ja jäsentämistä, musiikkimuistot ja -taidot, sekä musiikin herättämät tunteet voivat säilyä paljon muita muistoja pidempään. Kykymme ja herkkyytemme vastaanottaa musiikkia ei katoa.

Musiikin ja muistisairaiden kanssa työskentelevät henkilöt allekirjoittavat tutkijoiden havainnon: musiikki voi tuo pitkällekin dementoituneen vanhuksen, johon kontaktin saaminen arjessa on hankalaa tai mahdotonta, läsnä olevaksi tilanteeseen tässä ja nyt, takaisin aikaan ja paikkaan, ja toimia yhteisenä kielenä ja siltana vuorovaikutukselle. (Sacks, 2007, ss. 378–379; Särkämö ym. 2011)

Myös muistelu on tärkeää identiteetille ja se mahdollistaa vanhukselle oman elämän uudelleen hahmottamista. Muistelulla on niin ikään sosiaalinen ulottuvuus. Muistellessaan vanhus asettaa elämänsä osaksi laajempaa sosiaali- ja kulttuurihistoriallista kokonaisuutta ja itsensä osaksi sukupolvien ketjua. Muistelua tapahtuu usein spontaanisti, normaalin arjen keskellä, mutta sitä voi hyödyntää myös ammatillisena työmuotona. (Hakonen, 2003, ss.

130–136.) Musiikki sopii mainiosti myös elämäkerrallisen ja muistelutyön välineeksi ja sitä voidaan käyttää niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyssäkin.

Ikääntymisen mukanaan tuomat menetykset ja monenlainen haurastuminen aiheuttavat helposti masennusta ja yksinäisyyttä. Yhdessä musisoiminen ja laulaminen tuovat elämään myönteisiä sosiaalisia suhteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Musiikkiharrastus antaa sopivasti haasteita ja sisältöä elämään, samalla tukien ja muokaten identiteettiä ja edistäen itseymmärrystä. Kaikella tällä on positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin.

Psykodynaamisella musiikkiterapialla on pitkät perinteet Suomessa ja perinteisen psykoterapian tapaan musiikkiterapia soveltuu mielenterveyden ongelmien hoitoon erinomaisesti. Esim. masennuksen hoidossa improvisaatiopohjaisella psykodynaamisella musiikkiterapialla on Punkasen (2011) korkeatasoisesti toteutetussa tutkimuksessa saatu mahtavia tuloksia.

Myös tanssin ja musiikkiliikunnan hyvinvointivaikutuksia tutkitaan tällä hetkellä paljon. Musiikin tahdissa liikkuminen ja tanssiminen auttaa ylläpitämään kävelynopeutta, rytmitajua ja koordinaatiokykyä, kehittämään kehon voimaa, liikkuvuutta, aerobista kestävyyttä sekä tasapainoa ja hienomotoriikkaa, joiden on todettu heikkenevän ikääntymisen myötä. Ikäihmisten kohdalla tanssitaustan on todettu vähentävän muun muassa vähitellen kasvavaa kaatumisriskiä. Tanssi tarjoaa myös mahdollisuuden päästä ”luvalla lähelle toista ihmistä”. Lempeän kosketuksen merkitys ihmisen hyvinvoinnille on kiistämätön. (WHO, 2019, n.d.)

3.6 Aiheeseen liittyvää tutkimusta

Vapaaehtoistoiminnan, yhteisöllisyyden ja osallisuuden vaikutuksia mielen hyvinvointiin on tutkittu jo kauan, samoin musiikin merkityksiä ja hyvinvointiyhteyksiä. Näitä olenkin käyttänyt lähteinä ja tämän työn tietoperustan pohjana jo edellisissä kappaleissa.

Soveltavan ja osallistavan taiteen – tässä tapauksessa musiikin – hyödyntämistä eri kohde- ja ikäryhmien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi tutkitaan koko ajan enenevässä määrin. Ikäihmisiin kohdistuvaa tutkimusta tehdään niin ikään jatkuvasti lisää. Näkökulmat

vaihtelevat, mutta en löytänyt yhtään opinnäytetyöaiheeni kanssa täysin samanlaista, jossa tarkasteltaisiin musiikillisen toimijuuden yhteyksiä mielen hyvinvointiin ikääntyneen vapaaehtoisen näkökulmasta. Seuraavaksi esittelen joitain mielenkiintoisia, omaa aihettani eri tavoin lähestyviä ja sivuavia tutkimuksia.

Rosie Perkins tutkijakollegoineen (2020) on tehnyt mittavan katsauksen Iso-Britanniassa, joka vahvistaa käsitystä musiikkitoiminnan positiivisista vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Etsintä 19 sähköisestä tietokannasta tuotti tuloksenaan 46 eri maissa laadittua tutkimusartikkelia, jotka oli julkaistu aikavälillä 2002 – 2019, ja joihin osallistuneet raportoivat kokemuksiaan aktiiviseen musiikkitoimintaan osallistumisen vaikutuksista mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Varsinainen musiikkiterapia ja passiivisempaa musiikin harrastamisen muotona pidetty musiikin kuuntelu rajattiin tutkimuksen ulkopuolelle. Tämän kansainvälisen aineiston tuotti eri tutkimuksiin haastatellut yhteensä 2164 henkilöä.

Laadullisen meta-analyysin tuloksena tutkijat erottelivat neljä tapaa, joiden kautta aktiivinen musiikkitoiminta ylläpiti haastateltujen henkilöiden mielen hyvinvointia: helpottamalla tunteiden tunnistamista, ilmaisua ja hallintaa, tukemalla minän kehitystä ja identiteettiä, tarjoamalla hengähdystaukoja ja luomalla turvapaikkoja sekä helpottamalla vuorovaikutusta ja luomalla yhteenkuuluvuuden tunnetta yksilöiden, yhteiskunnan ja historian välille. (Perkins ym., 2020, ss. 1927–1936)

Sheppard ja Broughton (2020) toteuttivat niin ikään mielenkiintoisen, systemaattisen kirjallisuuskatsauksen koskien perusterveiden henkilöiden musiikin ja tanssin harrastamisen hyvinvointivaikutuksia. Alun 298:sta tutkimuksesta tarkasteluun valikoitui lopulta 28 kriteerit läpäissyttä tutkimusta. Katsaukseen otettiin vain aktiivista osallistumista sisältävien musiikki- ja tanssiharrastusten tutkimukset. Ikä tai sukupuoli ei kuulunut valinnan perusteisiin, joten tulokset ovat otos kokemuksia vaihtelevalta joukolta ihmisiä nuorista ikäihmisiin. 9 tutkimuksista käsitteli musiikin hyvinvointiyhteyksiä ja 19 tanssin.

Katsauksen tulokset kertovat, että aktiivinen osallistuminen sosiokulttuuriseen taidetoimintaan (*näissä tutkimuksissa musiikkia ja tanssia*) mahdollistaa luovalla ja

positiivisella tavalla ihmisten yhteyttä heitä ympäröiviin yhteisöihin ja muihin ihmisiin. Tämän kaltainen toimijuus tarjoaa sopivasti haasteita niin fyysisille, kognitiivisille kuin emotionaalisille toiminnoille. Katsauksen mukaan musiikki ja tanssi ovat yhteydessä etenkin sosiaalisiin ilmiöihin, jotka puolestaan tukevat hyvinvointia ja terveyttä kokonaisvaltaisesti. Harrastuneisuus ylläpitää ja edistää yksilön hyvinvointia muun muassa vähentämällä stressiä, estämällä syrjäytymistä, lisäämällä autonomian kokemusta ja sosiaalista pääomaa. (Sheppard & Broughton, 2020, s. 3, 14)

Seniorit olivat tutkimuskohteina musiikin opiskelijoina osana Rhythm for life –projektia Iso-Britanniassa vuosina 2010 ja 2011. Tutkimuksessa järjestettiin yli 50-vuotiaille ilmainen 10 viikon musisointikurssi, jossa tutustuttiin yksin ja ryhmissä erilaisilla instrumenteilla soittamiseen. Kurseille osallistui 98 henkilöä, joilla ei ollut erityistä aiempaa tai aktiivista musiikillista osaamista. Vaikutuksia seurattiin ennen ja jälkeen kyselyin. 21 ensimmäiseen vaiheeseen osallistunutta ikääntyvää oli mukana toisessa, laadullisessa tutkimuksessa, jossa tutkittavien keski-ikä oli ~64 vuotta. Tutkimuksen perusteella luotiin kuusi teemaa siitä, miten soiton opiskelu ikääntyessä vaikutti subjektiiviseen hyvinvoinnin kokemukseen, se lisäsi nautinnon ja hyvänolon kokemuksia, paransi vuorovaikutusta, lisäsi musiikkiin liittyvää toimintaa arkeen, edesauttoi musiikillisten tavoitteiden toteutumista, lisäsi musiikin tuottamisen taitoja ja tyytyväisyyttä saavutetusta oppimisesta. (Perkins & Williamon, 2014, ss. 552–557, 559)

Itse oppimisen vaikutusten erottaminen nimenomaan musiikin oppimisen aikaan saamista vaikutuksista jäi askarruttamaan tutkijoita, mutta selvää oli, että jo kymmenen viikon interventio oli merkityksellinen osallistujien hyvinvoinnin näkökulmasta, vaikka ei mestaritasolle soittajina vielä päästykään. Musiikin oppiminen, kuluttajasta sen tuottajaksi siirtyminen, pienikin edistys sai aikaan hyvinvointivaikutuksia niin hedonisesta kuin eudaimonisestakin näkökulmasta tarkasteltuna. Niin välitön onnellisuuden tunne (hedonismi) kuin pitkäkestoinen tyytyväisyyden (eudaimonismi) kokemus arjessa lisääntyivät. (Perkins & Williamon, 2014, ss. 563–564)

Kotimaassamme Tuulikki Laes (2013, ss. 6–17) on tehnyt tapaustutkimuksen helsinkiläisestä Riskiryhmä-yhtyeestä. Laes tutki musiikillisen toimijuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia myöhäisiän musiikkikasvatuksessa ja haastatteli bändisoiton opetusta Resonaarin musiikkikoulussa saaneita ikääntyneitä naisia, jotka muodostavat rockbändi Riskiryhmän. Tutkimustulosten mukaan musiikillinen toimijuus kohotti soittajien itsetuntoa ja muokkasi identiteettiä niin yksilöllisellä tasolla kuin ryhmänäkin. Niin ryhmällä kuin opettajillakin oli tärkeä rooli toimijuuden kehittymisen tukena. Myös kohtaamiset yleisön kanssa olivat merkityksellisiä, ilon ja hyvänolon tunteen välittäminen muille ihmisille tuki Riskiryhmäläisten musiikillista toimijuutta. Riskiryhmän jäsenten voimaantuminen, yksilöllinen ja yhteisöllinen toimijuus, sai laajempaa merkitystä ravistelemalla perinteistä vanhuskäsitystä ja vahvistamalla ymmärrystä elinikäisen oppimisen mahdollisuuksista ja merkityksistä.

Tuoreessa tänä vuonna julkaistussa artikkelissa Tuulikki Laes ja Pauli Rautiainen (2022, ss. 172, 180–185) tarkastelevat yhdessä eläkkeelle siirtyneiden taidetoimijuutta. Eläkevakuutusyhtiö Ilmarisen asiakkaille toteutettiin v. 2019 kysely (N=510), jonka tulosten perustella vastaajat jakautuivat neljään taidetoimijuuskategoriaan: täysin taidepassiiveihin (37%), ensimmäistä taideharrastusta etsiviin taidepassiiveihin (11%), tyytyväisiin taideaktiiveihin (26%) ja uutta taideharrastusta etsiviin taideaktiiveihin (26%). Taideaktiivien ryhmiiin kuulumista selitti ensisijaisesti kokemus taiteen keskimääräistä suuremmasta merkityksestä hyvinvoinnille. Taidetoiminnan aiheuttamalla hyvinvoinnin kokemuksella oli selkeä tilastollinen yhteys aktiiviseen toimintaan. Taiteen koettu merkityksellisyys sai osallistumaan ja osallistuminen lisäsi merkityksellisyyttä.

Taru Tähden (2022) tuore väitöskirja *Pienet teot, suuri hurma – Toimijuus kulttuurisessa vanhustyössä*, joka tehtiin osana ArtsEqual-hanketta, tulee lähimmäksi omaa työtäni tarkastelemalla eri artikkelien ja toimijuuden silmälasien kautta sekä vanhuspalveluiden asiakkaiden että hoivatyöntekijöiden ja heidän lähiesimiestensä musisointia ja musisoinnin merkityksiä arjen keskellä. Tähden kiinnostuksen kohteina olivat musiikillista toimintaa mahdollistavat tai estävät asiat sekä musiikkitoiminnan vaikutukset tekijöidensä toimijuuteen.

Tähden Musiikkimoottorit projektissa (2015) ja siihen perustuvassa artikkelissa hyväkuntoisimmat ikäihmiset näyttäytyivät musiikillisia tekoja tekevinä musiikin elämäänsä valinneina subjekteina, joista tärkeää oli mahdollisuus taitojen kehittämiseen tavoitteellisesti. Palvelukeskuksessa, jossa Musiikkimoottori-toimintaa kokeiltiin, asukkaat vaikuttivat musiikilla mielialaansa ja vireystilaansa sekä kokivat musiikkitoiminnan keventävän arkeaan. Musiikki tarjosi myös mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen, tuki asukkaiden identiteettiä ja sopeutumista vaihteleviin elämäntilanteisiin. (Tähti, 2022, ss. 86–87)

Hoivatyöntekijöiden musiikillista toimijuutta Tähti (2022) tarkastelee Kulttuurikuntouttajat koulutuksen (2015) kautta. Koulutuksessa vietiin taiteen ja kulttuurin keinoja sosiaali- ja terveysalan työntekijöille. Kulttuuri- ja taidetoiminta tarjosi uusia väyliä hoitajien toimijuudelle, paransi työssä viihtyvyyttä, virkisti, antoi voimaa ja lisäsi ymmärrystä kulttuurisen vanhustyön merkityksestä, mahdollisuuksista ja moninaisuudesta. (Tähti, 2022, ss. 88–89)

Työntekijöiden musiikillisen toimijuuden toteutuminen vaatii myös esimiestasolta tukea, kannustusta ja hoivatyön käytäntöjen muokkaamista taidetoimintaa mahdollistavaksi.

Taru Tähti lähtikin seuraavaksi v. 2017 tarkastelemaan sekä esimiesten tekemisiä musiikkitoimintaa estävänä tai mahdollistavana elementtinä että vanhuspalveluiden sosiokulttuuristen käytäntöjen vaikutuksia esimiesten toimintaan. Aineiston perusteella lähiesimiehen musiikillisen toimijuuden toteutumista ei voinut erottaa yhteisön muiden jäsenten toimijuudesta; toimijuus elää ja kehittyy nimenomaan vuorovaikutuksessa. Lähiesimiehet mahdollistivat ja rajasivat toiminnallaan muiden hoivayksikön jäsenten, työntekijöiden ja asukkaiden, toimijuutta ja toisinpäin. Ymmärrystä, halua ja resursseja tarvitaan musiikkitoiminnan ylläpitämiseen kaikilta toimijoilta. (Tähti, 2022, ss. 90–91)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on kuulla osallistavan ja esteettömän – ikäystävällisen – musiikkitoiminnan ohjaamiseen koulutettujen eläkeikäisten vapaaehtoistoimijoiden kokemuksia ohjaamastaan musiikkitoiminnasta. Kartoittamalla vapaaehtoisten kokemuksia pyritään selvittämään:

- Miten musiikillinen toimijuus vaikuttaa ikääntyvän vapaaehtoisen mielen hyvinvointiin?
- Mitkä tekijät tukevat vapaaehtoisen musiikillista toimijuutta?
- Mikä on musiikin merkitys ryhmätoiminnassa?

Tässä opinnäytetyössä haluan nostaa esiin musiikillisen toimijuuden yhteyksiä ikääntyneiden vapaaehtoistoimijoiden mielen hyvinvointiin. Aktiivisena musiikin kuluttajana ja tekijänä minua kiinnostaa myös erityisesti sekä musiikin rooli että painoarvo vapaaehtoisvetoisen ryhmätoiminnan välineenä. Työn avulla pyritään niin ikään löytämään niitä tekijöitä ja keinoja, joilla vapaaehtoisten musiikillista toimijuutta vanhustyön ympäristöissä voidaan vastaisuudessa edistää ja tukea.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentuu Tunne-Musiikki-toiminnan tarkastelusta eri näkökulmista, niin vapaaehtoistoimintana kuin kulttuurisena vanhustyönäkin, musiikillisen toimijuuden käsitteen avaamisesta sekä mielen hyvinvoinnin tekijöiden ja musiikin roolien ja merkitysten tarkastelusta. Kaikkien kuvattujen ilmiöiden kohdalla olen huomionut ikääntymisen mukanaan tuomat erityispiirteet.

Tulevan tutkimuksen aiheeseen perehtymistä teoreettisen tiedon avulla tarvitaan, sillä näin päästään määrittelemään työssä käytettäviä käsitteitä, antamaan tutkimukselle kehykset ja luomaan yhteinen kieli lukijoiden ja tutkijan välille. Teoriaan tutustuminen on hyödyllistä ja hedelmällistä myös tutkijalle. Teoreettisen tiedon kautta tutkijan ajatuksissa pyörivät ideat saavat muotoaan ja uusiakin ideoita syntyy. Teoriasta voi löytää tutkimukseen liittyvien ilmiöiden väliltä yhtäläisyyksiä ja sen avulla voi selittää, olettaa ja ennustaa tutkimuksen kulkua. (Hirsjärvi ym., 2004, ss. 131–133) Näiden oletusten ei tule kuitenkaan vaikuttaa aihetta tarkastelevan tutkijan silmälasien sävytykseen.

Tutkijana minua kiinnostavat useimmiten vaikeasti ulkopuolelta määriteltävät ilmiöt, esimerkiksi hyvinvointiin, elämänlaatuun tai terveyteen liittyvät sellaiset, joiden kohdalla yksilön kokemuksellisuuden merkitys on suurempi kuin numeraalisesti mitattavissa olevilla tuloksilla. Työn tutkimusotteeksi valikoitui siis tälläkin kertaa empiirinen, laadullinen tutkimus. Kallistuminen laadullisen tutkimuksen tekemiseen määrällisen sijaan perustui tämän lisäksi tutkimusmetodologiakirjallisuuteen, joka vahvisti laadullisen tutkimuksen soveltuvan erityisesti tapahtumiin, joissa kiinnostus kohdistuu mukana olevien yksittäisten henkilöiden merkitysrakenteisiin ja tilanteisiin, joissa syy-seuraussuhteet ovat mielenkiinnon kohteina eikä niitä voi tutkia suoraan kokeellisesti. (Metsämuuronen, 2000, s. 14)

Tiedonkeruumenetelmäksi valitsin haastattelun. Haastattelu joustaa tilanteen ja vastaajien mukaan sekä mahdollistaa kysymysten selventämisen ja syventämisen tarvittaessa. Näin voidaan välttää vääriä tulkintoja ja varmistaa yhteistä ymmärrystä käsiteltävästä aiheesta. (Hirsjärvi ym. 2004, s. 194; Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 85) Haastattelutyypinä tässä työssä käytin teemahaastattelua, jossa kaikkien haastateltavien kohdalla käydään läpi samoja aiheita eli teemoja, mutta järjestys, jossa aiheita läpikäydään, saattaa muuttua jokaisen haastateltavan kohdalla. Teemahaastattelussa haastateltavan oma ääni ja kokemukset ovat tarkastelun ytimessä ja tulevat kuulluiksi. Tutkittavan omat tulkinnat aiheista sekä merkitykset, joita he näille asioille antavat, ovat keskeisiä. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 48) Haastattelu on kuitenkin aina vuorovaikutustilanne ja haastattelijan persoona vaikuttaa kerätyn tiedon määrään ja laatuun. (Hyvärinen ym., n.d.) Oma rooliani haastattelijana avaan enemmän työn lopussa pohtiessani työn eettisyyttä ja luotettavuutta.

Haastattelukysymyksissä puhutaan musiikkitoiminnan ja ryhmän ohjaamisesta, vaikka ryhmän ohjaamista ja siihen liittyviä elementtejä ei ole tarkemmin avattu teoriaosuudessa. Tämä siksi, että tässä työssä tarkastellaan musiikkitoiminnan / -ryhmän ohjaamista musiikillisen toimijuuden ilmentymänä. Teemahaastattelukysymyksissä musiikkitoiminnan ohjaaminen oli tarkoituksellinen sanavalinta kuvaamaan musiikillista toimijuutta haastateltaville selkeästi ja ymmärrettävästi. Teemahaastattelukysymyksiin voi tutustua liitteessä 1 (liite 1).

Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on tietyn, tutkimuksen kohteena olevan toiminnan ymmärtäminen. Tähän päämäärään pääsemme parhaiten etsimällä haastateltaviksi toimijoita, joilla on tutkimuksen kohteesta ja aiheesta mahdollisimman paljon omaa kokemusta. Tiedonantajien valinnan on oltava harkittua ja haastateltavien sopivia tarkoitukseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98) Keräsin aineiston haastattelemalla seitsemää TunneMusiikki-kurssit käyntyttä aktiivisesti toimivaa, varttunutta (55 – 75v.) vapaaehtoistoimijaa eri puolelta Suomea. Alunperin tarkoitukseni oli haastatella useampaa toimijaa, mutta jo viiden ensimmäisen haastattelun jälkeen huomasin merkkejä saturaatiosta eli kylläntymisestä, jota tutkimuskirjallisuudessa pidetään osoituksena aineiston riittävydestä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 99; Eskola & Suoranta, 2014) Kaksi haastattelua lisää vahvisti havaintoni.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) mukaan tutkimuslupa ei ollut tarpeen, koska haastateltavat vapaaehtoistoimijat edustavat tutkimuksessa ensisijaisesti itseään ja tutkimuksessa kartoitetaan heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan. Haastateltaville laadittiin kirjallinen tiedote (liite 2) sekä allekirjoitettava tutkimukseen suostumuslomake (liite 3). Suostumuslomakkeessa kerrotaan muun muassa opinnäytetyön tavoitteesta, toimintatavoista, salassapito- ja vaitiolovelvollisuudesta ja tarjotaan lisätietoa sitä kaipaaville. Haastattelun yhteydessä kerätyt henkilötiedot on häivytetty tutkimusraportista ja aineiston käsittelyn prosessissa ja tulosten raportoinnissa on noudatettu huolellisuutta. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto siirtyy Eläkeliitto ry:n omistukseen mahdollisia

myöhempiä tutkimuksia ja toiminnan kehittämistä varten. Aineistohallinnasta on tehty erillinen suunnitelma (liite 4).

4.3 Analyysimenetelmä

Ajatuksia aineistosta alkaa väistämättä muodostumaan jo haastattelutilanteissa.

Kuuntelukierrosten ja litteroinnin aikana vuoropuhelu aineiston kanssa käynnistyi; tutkijana pyrin pitämään mieleni avoimena, kuuntelevana ja annoin aineiston kertoa.

Haastatteluista koostuvan tutkimusaineiston analysoin alkuun puhtaasti aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on luoda tutkittavan ilmiön tiivistetty kuvaus ja teoreettinen kokonaisuus, tutkimusta varten kerätystä aineistosta. Ydinajatuksena tässä analyysimenetelmässä on se, etteivät analyysiyksiköt ole ennalta määriteltyjä vaan tutkimukseen valittu näkökulma ja tutkimuskysymysten asettelu vaikuttavat analyysin välineistöön ja havaintoyksikköihin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108; Ruusuvaori, Nikander & Hyvärinen, 2010, s. 11) Tämän tutkimuksen tuloksilla on tarkoitus luoda teoreettista ymmärrystä musiikillista toimijuutta ylläpitävistä tekijöistä ja yhteyksistä varttuneen vapaaehtoistoimijan mielen hyvinvointiin sekä itse musiikin merkityksestä toiminnan välineenä.

Haastatteluäänitteet, joita oli yhteensä n. 4,5 tuntia, muutettiin ensin kirjalliseen muotoon. Litteroitua eli aukikirjoitettua aineistoa kertyi 38 sivua. Lähdin liikkeelle lukemalla aineiston huolellisesti läpi. Ensimmäisen lukukierroksen jälkeen palasin tutkimuskysymysten ääreen ja lähdin hakemaan niihin vastauksia aineistosta. Opinnäytetyön tekeminen on vaihteleviin suuntiin etenevä prosessi ja Alasuutarin (1995, s. 39) mukaan laadullinen analyysi etenee vaiheittain: ensin pelkistetään havaintoja ja niiden perusteella pyritään sitten ratkaisemaan arvoitus. Vaiheet eivät ole kuitenkaan selkeästi toisistaan eroteltavissa vaan nivoutuvat yhteen analyysin aikana.

Ensimmäisenä tehtävänä analysointiprosessissa on päättää analyysiyksikkö, jonka määrittäminen on suhteessa tutkimustehtävään ja aineistoon, ja joka voi olla mikä vaan

yksittäisestä sanasta ajatuskokonaisuuteen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122). Omat analyysiyksikköni nousivat tutkimuskysymyksistä; etsin ensin ilmaisia, jotka liittyivät a) mielen hyvinvoinnin tekijöihin ja b) musiikillisen toimijuuden tukemiseen sekä c) kertoivat musiikin merkityksistä ryhmätoiminnassa. Merkitsin näihin liittyviä ilmiöitä alkuperäisiin litteroituihin haastatteluihin kolmella eri värillä, tutkimuskysymysten mukaan, ja poimin ne erilliselle dokumentille. Aineisto tiivistyi tässä vaiheessa kahdeksaan sivuun ja säilytin poimitut ilmaiset vielä alkuperäisessä asussaan.

Näin luokiteltua ja tiivistettyä aineistoa tarkastellessani, huomasin tiettyjen ilmiöiden toistuvan ja ryhdyin aineistolähtöisesti teemoittelemaan näitä ilmiöitä omien, uusien alaotsikoidensa alle, uudelle paperille peilaten havaintojani koko ajan tutkimuskysymyksiin. Näin uudelleen luokiteltu aineisto sai yhdeksän alaotsikkoa, joiden sisältämät lausumat redusoin eli pelkistin ja siirsin jokaisen omaan taulukkoonsa lähempää tarkastelua, klusterointia eli ryhmittelyä ja sitä seuraavaa abstrahointia eli käsitteiden muodostamista varten (Tuomi & Sarajärvi 2018, ss. 124–125). Työskentelytavasta esimerkkinä taulukko (liite 5). Taulukkoon kerätyt ilmaiset kertoivat TunneMusiikki kurssilaisten yhteisten tapaamisten merkityksistä. Nyt uudelleen ryhmittelyn ja käsitteellistämisen jälkeen aineistosta nousseen ilmiön ja pääluokan nimeksi tuli vertaistuki.

Analyysin loppuvaiheessa, etsiessäni viimeiseksi vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseen musiikillisen toimijuuden vaikutuksista mielen hyvinvointiin, otin käyttöön myös teoriaohjaavan analyysin keinoja hyödyntämällä työn viitekehyksessä kuvattua Ryffin (2006) määritelmää psyykkisen hyvinvoinnin kuudesta ulottuvuudesta. Päädyin hyödyntämään teoriaa saadakseni selkeämmät raamit mielen hyvinvoinnin moninaisten tekijöiden tarkasteluun. Ryffin ulottuvuudet tarjosivat sopivat silmälasit tähän tarkoitukseen ja lähdin nyt ryhmittelemään jo aiemmin luokiteltuja mielen hyvinvointiin liittyviä ilmaisia Ryffin ulottuvuuksien alle.

Teoriaohjaavassa analyysissä teoria on apuväline, mutta analyysi ei kuitenkaan perustu teoriaan. Valmis teoria ja aineistolähtöisyys vuorottelevat tutkijan ajatteluprosessissa teorian ohjatessa lopputulosta. Tämän työn analyysiprosessissa voidaan puhua

induktiivisesta päättelystä, sillä Ryffin ulottuvuudet tuotiin mukaan analyysiin vasta aivan loppuvaiheessa mielen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä yhdistäviksi luokiksi, jotka ovat selkeässä yhteydessä tutkimuskysymykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, ss.108–113)

Koko analyysin ajan, pidin tarkasti huolta siitä, että yhteys alkuperäiseen aineistoon säilyi. Rehellisellä, huolellisella ja tarkalla toiminnalla, noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä koko prosessin ajan, varmistettiin työn eettisyyttä. Opinnäytetyöstä tehtiin sopimus Eläkeliitto ry:n, opiskelijan ja Hämeen ammattikorkeakoulun välillä. Sopimukseen kirjattiin mm. sopijaosapuolet, aikataulu, tavoitteet, erilaiset vastuut, oikeudet ja velvollisuudet.

5 TULOKSET

Seuraavassa tulososuudessa käyn läpi tutkimukseni tuloksia tutkimuskysymyksittäin. Esittelen ensin tuloksia kysymykseen musiikillista toimijuutta edistävästä seikoista. Sen jälkeen kerron toimijuuden vaikutuksista mielen hyvinvointiin hyödyntäen Ryffin kuutta psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuutta kategorioina, joiden alle olen luokitellut tämän tutkimuksen pääkysymykseen liittyviä tuloksia. Lopuksi tarkastelen merkityksiä, joita tutkittavat antoivat musiikille ryhmätoiminnan välineenä.

5.1 Vapaaehtoisen musiikillisen toimijuuden tukeminen

Aineistosta nousseet vapaaehtoisen musiikillista toimijuutta tukevat tekijät jakautuivat luontevasti sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin, joista tärkeimmät näkyvät seuraavana olevassa kuvassa.

Kuva 4. Musiikillista toimijuutta tukevat sisäiset ja ulkoiset tekijät.

5.1.1 Sisäiset tekijät - elämän historia ja henkilökohtaiset ominaisuudet

Haastateltavien vapaaehtoisten musiikillinen tausta ja muut aiemmat työ- ja elämäkokemukset vaikuttivat musiikilliseen toimijuuteen. Tutkimusta varten haastatelluilla toimijoilla on poikkeuksetta kaikilla pitkä, elämänpituinen suhde musiikkiin; osalla aktiivisempi soittamista ja laulamista sisältävä ja osalla passiivisempi kuuntelemiseen perustuva, mutta yhtä lailla merkityksellinen suhde. Tutkittavat kertoivat, että jo lapsuuden kodissa oli aina laulettu, musiikki oli tärkeä osa jokapäiväistä elämää, soittaminen rentoutti ja vei ajatukset pois arjesta. Musiikkia hyödynnettiin mielialan ja vireystilan säätelijänä.

Kun musiikin hyvinvointivaikutukset olivat omassa kehossa ja mielessä koettuja, musiikki itselle tärkeää ja osaamista ja kokemusta musiikkitoiminnasta ainakin jonkun verran jo oli, musiikin käyttäminen vapaaehtoistoiminnan välineenä tuntui kotoisalta.

Mä oon kanssa koko elämäni laulanut ja soittanut. Se on niin, et kun on kuoroihminen itse, nii se tuntuu siltä, et sen osaa myös niinku paremmin.

Ikäihmisten valikoitumiseen musiikkitoiminnan kohderyhmäksi vaikuttivat niin ikään tutkittavien aiemmat kokemukset. Vapaaehtoistojen oma jo konkretisoitunut ikääntyminen, omien vanhempien terveydelliset haasteet ja avuntarve sekä lämpimät, kiinteät suhteet aiempien sukupolvien sukulaisiin ja tuttaviiin tekivät ikäihmisten parissa toimimisesta toivottua ja luontevaa. Kolmen sukupolven kodissa lapsuutensa viettäneen vapaaehtoistojen ajatuksia alla:

Mulla on aina ollut se joku veto kyllä niihin vanhempiin ihmisiin ja mä uskon, et se on nimenomaan lähti sieltä lapsuudenkodista.

Suurin osa tutkittavista mainitsi myös aiemman ammatin ja työkokemuksen merkityksen musiikillisen toimijuuden tukena. Ihmisten edessä ja kanssa työskentelemisen, esillä olemiseen tottumisen, katsottiin helpottavan ohjaajaa tehtävässään. Eläkkeellä oleva opettaja kertoo asiasta näin:

Mun on ollu helppo lähteä, koska oon tehnyt tämmöstä työtä, niin siinä ei sillä tavalla ole sitä ongelmaa. Mutta jos on tehnyt ammatikseen ihan jotain sellaista, ettei ole tarvinnut esiintyä yksin...

Henkilökohtaiset ominaisuudet

Musiikillista toimijuutta tukevinä persoonallisina ominaisuuksina pidettiin rohkeutta, avoimuutta, heittäytymisen kykyä, positiivisuutta, ennakkoluulottomuutta ja ulospäin suuntautuneisuutta.

Kyllä se vaatii ulospäin suuntautuneisuutta. Ja se vaatii vähän, tai ei se ehkä vaadi sitä, mut se ei oo haitaksi, jos on niinku pikkasen hullu ja niinku haluaa heittäytyä eikä pelkää mogia.

Varsinaista musiikillista osaamista, edes jonkunlaista, peräänkuulutti vain yksi haastateltavista. Sen sijaan kahtena tärkeimpänä motivaatiota ylläpitävänä ja toimijuutta tukevana tekijänä tutkimuksessa esiin nousivat kuitenkin vapaaehtoistoimijoiden halu oppia koko ajan uutta ja kehittyä sekä toiminnan altruistinen perspektiivi; halu olla hyödyksi ja auttaa muita.

Mä haluaisin uusiutua kokoajan, se on mun sisäänrakennettu juttu, haluaisin vihjeitä ja vinkkejä, ilahdun siitä ihan suunnattomasti, kun mä saan tähän niitä sellasia uusia ideoita.

Mä niinkun näen, et kun kerran sellainen taito kuitenkin on, niin mä arvostan sitä, että ollaan niinku tukena ja tuotetaan elämyksiä vanhuksille.

5.1.2 Ulkoiset tekijät - koulutus, vertaistuki, vanhustyöympäristöt

Koulutus - tietoa, taitoa ja rohkaisua

Tutkimuksen mukaan koulutus tuki musiikillista toimijuutta monin eri tavoin. Ikäihmisten musiikkitoiminnan ohjaaminen edellyttää tiedollisia ja taidollisia valmiuksia, joita TunneMusiikki-koulutus monipuolisesti tarjoaa. Haastatellut toimijat kertoivat koulutuksen tarjoavan sekä tärkeää erityisryhmien kohtaamiseen tarvittavaa tietoa, taitoa ja tukea että antavan uusia eväitä ja työkaluja musiikkitoimintaan. Koulutus myös innosti, palkitsi ja motivoi vapaaehtoistoimijoita. Tiedollisen ja taidollisen annin lisäksi, merkittävään roolin toimijuuden tukemisen näkökulmasta, tutkimuksessa nousi esiin myöhemmin myös mielen hyvinvoinnin osuudessa tärkeäksi luokiteltava koulutukseen ja TunneMusiikki-toimintaan

olennaisena osana kuuluva itsetunnon vahvistaminen kynnyksen madaltamisen ja rohkaisun kautta. Koulutuksessa ”rohkaistiin siihen, että kaikki pystyy ja voi omalla tavalla vetää.”

Koulutuksesta saa laajemman ymmärryksen siitä, että miten näitä erilaisia ihmisiä olis helpompi kohdata niin et tulos olis mahdollisimman hyvä.

Saa sitä intoa ja ideaa, millä on suuri merkitys toiminnan jatkumisen kannalta.

Kurssit on eräänlaisia palkintoja tästä tehtävästä. Ne antaa semmosta uutta intoa, tukee, ja tunteen, et minua ei oo jätetty yksin.

Miten pienillä asioilla sä pystyt itse asiassa kuitenkin tätä toteuttamaan.

Vertaistuki - kokemusten jakamista ja yhteishenkeä

Tutkittavat olivat täysin yksimielisiä vertaistuen merkityksellisyydestä jaksamisen tukemisen ja toiminnan jatkumisen kannalta. Vertaistapaamisia ja ”kertausharjoituksia” toivottiin edes kerran vuodessa tapahtuviksi. Vertaisuus mahdollisti kokemusten jakamista, kuulluksi tulemistä ja toiminnan reflektointia. Vertaisilta sai uusia ideoita ja motivaatiota toimintaan, vuorovaikutus muiden ohjaajien kanssa loi yhteisöllisyyttä ja me-henkeä, ja porukkaan kuulumisen mahdollisti osallisuuden kokemusta. Vertaisten kesken muodostui merkityksellisiä ihmissuhteita.

Tämmöisiä vertaistapaamisia oikeastaan vaan tarttis, sillä sais varmaan taas sen fiiliksen, että hitsi tää on kivaa.

Se toisten kokemusten kuunteleminen ja oman kokemuksen jakaminen on omiaan pitämään yllä toimintaa.

Olis niin hyvä, et olis jonkinmoinen kertauspäivä vuoden, ees kahden välein, jolloin sä saat sen tunteen, et sä kuulut tähän porukkaan, et me tehdään tätä samaa hommaa vapaaehtoisina.

Mä jaksan aina, jos mä pääsen teidän kurssille tai näihin muihin tapaamisiin.

Se motivaatio tarvii jotain pysyäksään hengissä. Se on vähän niinku armeijassa, tarvitaan niitä kertausharjoituksia.

Vanhustyön ympäristöt - henkilökunta ja hoivakotien asukkaat

Vanhustyön ympäristöt, tässä tutkimuksessa lähinnä ympärivuorokautisen hoivan paikat, näyttäytyivät ikävä kyllä monesti pikemminkin vapaaehtoisten musiikillisen toimijuuden esteinä kuin edistäjinä. Sovituista asioista ei pidetty kiinni, henkilökunta ei osallistunut eikä avustanut toiminnassa. Ymmärrystä ja tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista puuttui ja vapaaehtoiset koettiin häiriöksi arjen pyöryksen keskellä.

Paljon toivomisen varaa; et vaikka alunperin on sovittu, että he jo vähän pukis niitä valmiiksi, aika monta kertaa ei oo tehty mitään.

Ei oo ajoissa tuotu niitä ihmisiä siihen paikalle ja vaikka hoitajilla ei oiskaan siinä hetkessä mitään, niin he ei tuu siihen mukaan auttamaan, vaikka jakaman niitä laulujen sanoja, vaan ne menee jonnekin kansliaan tai sivuun.

Pienetkin positiivisen huomion ja arvostuksen osoitukset henkilökunnan taholta puolestaan tukivat vapaaehtoisten toimijuutta. Vapaaehtoisten mielipiteen kysyminen, yhteistyön tekeminen ja pienet, symboliset eleet kakkukahvien muodossa olivat omiaan ylläpitämään motivaatiota ja saavat tulemaan uudelleen. Yksikköjen esimiesten roolia ja asennetta pidettiin erityisen tärkeänä ja toiminnalle ovia avaavana elementtinä.

Kyllä sillä on merkitystä sen motivaation kannalta, et meitä arvostetaan. Jos vastaanotto jää sillai nuivaksi, niin se ei kyllä motivoi tulemaan toista kertaa.

Minun mielestä siinä on esimiehellä tosi suuri rooli, esimiehen pitää vaan tehdä se selväksi, että tää on asiakkaiden hyväksi, että tää ihminen tulee sinne asiakkaita varten, ei hoitajia varten eikä hoitajien kiusaks.

Vahvasti toimijuutta edistävänä ja motivoivana tekijänä toimivat vapaaehtoisen ohjaamaan musiikkitoimintaan osallistuvat vanhukset itse. Liikituksen kyyneleet, iloiset ilmeet, heiluvat kädet ja rytmiä tapailevat jalat huomattiin ja koettiin suurimmaksi palkkioksi, jota raha ei koskaan voisi korvata.

Mä oon rohkaistunut, ku vanhukset on kannustanut, mummot tykkää, papat tykkää.

Minäkin olin arka aikaisemmin, mut ku ei nää muistisairaat välitä, vaikka mä laulaisin saman laulun kymmenen kertaa päivässä niin ne unohtaa ja tykkää, se on heille aina uus.

Palkka on just se, kun näkee miten hyvä mieli toiselle ihmiselle tulee.

Sen todella näkee, että on voinu sitä toisen ihmisen elämää tehdä mukavammaksi ja ilahduttaa.

5.2 Musiikillinen toimijuus ja ikääntyvän vapaaehtoisen mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen

Sisällön analyysin loppuvaiheessa lähdin tarkastelemaan saamiani tuloksia Ryffin määrittelemän kuuden psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuden kautta. Miten musiikillinen toimijuus näyttäytyi tästä näkökulmasta varttuneen vapaaehtoistoimijan mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä? Tutkimukseni mukaan musiikillinen toimijuus edistää

ikäntyvän vapaaehtoisen mielen hyvinvointia kaikissa kuudessa ulottuvuudessaan. Seuraavassa kuvassa musiikillisen toimijuuden väylät mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen on kuvattu Ryffin (1989) psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia mukaillen. Ulottuvuudet kulkevat kuvassa ylhäältä alas: itsensä hyväksyminen, elämän tarkoituksellisuus, henkilökohtainen kasvu, myönteiset ihmissuhteet, autonomia sekä ympäristön / elämän hallinta.

Kuva 5. Musiikillisen toimijuuden väylät mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen Ryffin (1989) psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia mukaillen.



5.2.1 Itsensä hyväksyminen

Tulosten mukaan musiikillinen toimijuus tarjosi mahdollisuuksia sekä omien vahvuuksien käyttämiseen, että rohkaisua omien taitojen riittävyteen ja edesauttaa näin itsensä hyväksymistä. Itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on, luottamus omiin kykyihin ja

selviytymiseen sekä niihin liittyvä ammattilaisten kouluttajien rohkaisu ja tekemisen kynnyksen madaltaminen ovat yhteydessä myös aiemmin avattuihin tuloksiin musiikillista toimijuutta tukevista tekijöistä.

Rohkeus tulee siitä, kun huomaa, ettei tarvii olla mikään muusikko tai voimistelumaisteri. Kaikki on hyviä ja kaikki onnistuu.

5.2.2 Elämän tarkoituksellisuus

Haastateltavat kertoivat, että musiikillinen toimijuus loi tarkoituksellisuutta elämään tuomalla mielekkyyttä ja sisältöä arkeen. Sen tarjoamaa mahdollisuutta hyvän tekemiseen pidettiin erittäin tärkeänä. Muiden apuna ja ilona toimiminen mahdollisti merkityksellisyyden ja arvokkuuden kokemuksia, joita voidaan pitää myös erityisen merkittävinä ikääntyneen mielen hyvinvoinnin kannalta roolien muuttuessa eläkkeelle jäämisen jälkeen.

Mä koen itseni tarpeelliseksi, hyödylliseksi ja sen näkee ihan konkreettisesti.

Se on semmosta hyvää mieltä, mitä ei oikeastaan saa mistään muualta.

Se antaa mulle hyvän mielen ja lisää energiaa. Se niinku hölmösti ja vähän klisheisesti sanottuna voimaannuttaa itseä.

5.2.3 Henkilökohtainen kasvu

Musiikillinen toimijuus ylläpiti henkilökohtaista kasvua kykyjen ja taitojen kartuttamisen kautta. Kuten toimijuutta tukevien tekijöiden kohdalla tuli esille, TunneMusiikki-toiminnassa tarvitaan avoimuutta ja ennakkoluulottomuutta, jotka ominaisuuksina mahdollistavat jatkuvan kasvun ja kehityksen; aina on uutta opittavana, kun halua ja innostusta riittää.

Mä oon ylpee siitä, että mä uskallan tehdä ja oon lähtenyt vapaaehtoisesti oppia hakemaan, en välitä mitä muut sanovat, mä vaan rohkeesti teen ja pidän kiinni siitä omasta osaamisesta ja kehittymisestä.

Mie läksin kurssille saamaan uutta verta ja ideoita, joita mie oon saanu sieltä todella paljon. Ihan yksinkertaisia juttuja, joita kun yrittää ulkopuoliselle ihmiselle puhua, niin ne suorastaan nauraa - naruille, pensseleille, huiveille ja tämmösille - ku ne ei tiedä, missä mennään, mut sit kun siinä oivaltaa, että mistä on kysymys, niin voi että mikä nautinto!

Et kyllä sitä tarvii olla tietty halu ja se kipinä, kun sä tiedät, että tuosta tulee vanhukselle hyvä mieli ja kokeilet sitä, että mitähän ne näistä rytmimunista, että tykkäisköhan ne ja tulisko ne mukaan, ja aina ne tulee.

5.2.4 Myönteiset ihmissuhteet

Musiikillinen toimijuus mahdollisti monipuolisten, positiivisten ja vastavuoroisten ihmissuhteiden muodostumista, samalla vähentäen yksinäisyyttä ja ennaltaehkäisten syrjäytymistä, jotka ovat merkittäviä riskitekijöitä ikääntyneen mielen hyvinvoinnille.

Saa uusia ihmiskontakteja ja sit voi oppia paljon siitä ryhmästä myöskin.

Se antaa tosi paljon, et tutustuu erilaisiin ihmisiin vielä tässäkin vaiheessa.

Hirveen kiva tavata näitä muita, joilla oli ihan samoja kokemuksia. Sen heti haistoi, että ollaan samalla aaltopituudella.

5.2.5 Autonomia

Musiikillinen toimijuus tukee ikääntyvän autonomiaa mahdollistamalla osallistumista ja osallisuuden kokemuksia. Kertomansa mukaan, vapaaehtoinen tekee koko ajan päätöksiä ja

valintoja toiminnan suunnittelun, toteutuksen ja oman osallistumisensa suhteen. Musiikillinen toimijuus tukee autonomiaa myös edistämällä varttuneen vapaaehtoisen fyysistä ja kognitiivista terveyttä ja hyvinvointia yhtä lailla itse musiikin kuin aktiivisen toimijuudenkin kautta.

Tässä mennään kuitenkin niinku loppujen lopuks omilla ehdoilla.

Meitä on yleensä kolme vetäjää. Kolme on erittäin hyvä. Pystyy juttelemaan, et tätä kohtaa muutetaan, parannetaan, tätä ei tehdä toiste tai et tää oli hyvä.

Tekemisen pitää säilyä harrastustyyppisenä, et sä voit itse vaikuttaa siihen mitä ja paljonko sä teet ja silloin sä pystyt antamaan itsestäs kaiken. Ettei oo lainausmerkeissä sellasta velvollisuudentunnetta, vaan sellainen sisältä syntynyt halu olla mukana.

5.2.6 Ympäristön / elämän hallinta

Vähäisin vastaavuus löytyi ympäristön hallinnan, joissain lähteissä myös elämän hallinnaksi käännetyn (Saarenheimo, 2012, s. 42) ulottuvuuden kohdalla. Vapaaehtoinen musiikkitoiminnan ohjaaja hyödynsi ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omassa tekemisessään, mutta sen merkitys mielen hyvinvoinnin ylläpitäjänä ei näyttäydä niin suurena kuin vaikkapa autonomian tukemisen tai elämän tarkoituksellisuuden luomisen kohdalla. Johtopäätöksenä voisi kuitenkin todeta, että toimiva ja onnistunut yhteistyö ja vuorovaikutus hoivalaitoksen kanssa joka tapauksessa tukee vapaaehtoistoimijan uskoa siihen, että hänellä on mahdollisuuksia vaikuttaa paitsi toimintaansa myös toimintaympäristöönsä.

5.3 Musiikin rooli ryhmätoiminnassa

Kolmantena tutkimuskysymyksenä lähdin selvittämään musiikin roolia ja merkitystä vapaaehtoistoiminnassa. Mitä juuri *musiikki* ryhmätoiminnan välineenä mahdollistaa?

Minkälaisia merkityksiä se saa ja minkälaisia mahdollisuuksia se toiminnassa avaa?
Seuraavaan kuvaan on koottu aineistossa tärkeimmiksi nousseet musiikin merkitykset.

Kuva 6. Musiikin merkitys ryhmätoiminnan välineenä. (Valokuvat: Eläkeliitto / Vilma Timonen)



Saamieni tulosten mukaan musiikki vaikutti tapahtuman ilmapiiriin, ryhmään osallistujien mielialaan ja vireystilaan, toi pintaan tunteita, palautti mieleen muistoja ja viritti keskustelua. Musiikki kutsui niin itsekseen tehtävään kuin yhdessä tapahtuvaan pohdiskeluun.

Se nostaa pintaan ihmisten tunteet ja ajatukset, ja tuo tietyllä tavalla sellaista herkkyyttä siihen tilanteeseen.

Musiikki vie tiettyyn tapahtumaan, tuo mukanaan muistoja ja käynnistää prosessin omassa mielessä.

Se on rentouttava elementti, se tavallaan tuo oman ulottuvuuden siihen kokonaan. Se johdattaa siihen suurempaan mietiskelyyn ja pureskeluun.

Vapaaehtoisvetoisen musiikkitoiminnan näkökulmasta musiikki sai tutkimuksessani kaksi merkittävää tehtävää, joissa se on lyömätön verrattuna muihin taiteen lajeihin tai työtapoihin. Näitä päätin kutsua innostajan ja rohkaisijan rooleiksi. Musiikilla kuvattiin olevan kyky innostaa, kannustaa ja saada ihmiset helpommin liikkeelle kuin muilla taiteenlajeilla.

Se innostaa ja kannustaa yrittämään ja kun lauletaan ja sitten ikään kun leikitään, niin et käytetään käsiä tai jalkoja myöskin siinä, niin se selkeesti pistää ihmisiä keskittymään.

Musiikki tempasee mukaan! Ne kuulijatakin, kun ne pääsee siitä kuorestaan ulos, vaikka se olis 95-vuotias, ku se lähtee siihen leikkiin mukaan, niin se on täysillä mukana!

Kaikista tärkeimmäksi tulokseksi ryhmätoiminnan vinkkelistä nousi musiikin rooli ihmisten yhdistäjänä ja lähentäjänä, musiikin kyky tavoittaa, luoda siltoja ja luottamusta ja viedä samalle aaltopituudelle nopeammin ja helpommin, kuin se olisi mahdollista pelkän kahvipöytäkeskustelun yhteydessä. Kaikki haastatellut musiikkitoiminnan vapaaehtoisohjaajat mainitsivat tämän ulottuvuuden, kukin omilla sanoillaan, mutta yhteen ääneen.

Se tavoittaa ja kiinnostaa paljon enemmän ku joku muu ja siihen musiikkiin ei tarvii mitään välineitäkään tai kädentaitoja, eikä muuta, vaan ku se alkaa niin se herättää.

Me hengitetään niitten ihmisten kanssa, jotka on siinä, samaa ilmaa ja me ollaan jotenkin henkisesti yhtä ja se antaa sen tunteen, et kyllä tuntuu mukavalta.

Se jotenkin avaa sen toisen ihmisen sisimmän paremmin kun se, että me vaan keskusteltais, käveltäis jossain metsässä luontopolulla, juteltais ja juotais siellä kahvit.

Sen näkee, et nyt se ilme on muuttunut, läsnäolo on saavutettu, on saatu joku yhteys, semmonen sielunyhteys, ja se on kyllä se kaikkein tärkein.

Niinku sinunkin kanssa, me ollaan musiikin kautta tultu niinku samalle aaltopituudelle. Oisko se sana oikee? Me ollaan niinku löydetty toisemme.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Geronomille itsestään selvänä tutkimuksen kohteena olivat ikääntyneet kansalaiset ja heidän hyvinvointinsa. Laulava sellainen halusi tietää lisää musiikista kohderyhmänsä hyvinvoinnin edistäjänä. Tutkimus kohdentui lopulta tarkastelemaan ikääntyneiden vapaaehtoistoimijoiden ohjaamaa TunneMusiikki-toimintaa ja tämän musiikillisen toimijuuden vaikutuksia ohjaajiin mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Vapaaehtoisvetoinen musiikkitoiminta kun vaikutti pystyvän siihen, mihin julkinen sektori pystyi valitettavan huonosti – tarjoamaan ikäystävällistä taide- ja kulttuuritoimintaa ja vastaamaan osaltaan ikäihmisten psyykkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin.

TunneMusiikki –toiminta itsessään ansaitsi myös lisää näkyvyyttä. Se on kansainvälisestikin katsottuna ainutlaatuista; koulutetut seniorivapaaehtoiset vievät musiikkia heille, jotka eivät itse pääse musiikin luo. Kulttuurista vanhustyötä ja ikäystävällistä taidetoimintaa parhaimmillaan. Toiminnan ainutlaatuisuudesta kertoo TunneMusiikki-toiminnan valikoituminen esiteltäväksi 1800 ehdotuksen joukosta ISME:n (International Society for

Music Education) musiikkikasvatuksen kansainväliseen konferenssiin kesällä 2020, jonka teemana oli *Visions of Equity and Diversity*. Pandemia esti konferenssin toteutumisen, mutta valinta vahvisti joka tapauksessa TunneMusiikki-toiminnan merkitystä ja arvoa. Se on erinomainen esimerkki win-win-tilanteesta: kaikki osapuolet hyötyvät, niin varttuneet vapaaehtoiset, hoivakodin vanhukset kuin yhteiskuntakin.

TunneMusiikki-toiminnan koulutetut ja aktiiviset vapaaehtoiset tarjosivat haastateltavina hyvän väylän tiedon keräämiseen. Vastauksia ja näkökulmia saatiin kaikkiin tutkimuskysymyksiin, vaikka haastateltavien joukko ei ollutkaan suuren suuri. Alkuasetelmassa yhteistä haastateltaville oli vain TunneMusiikki-toiminnan koulutuksen läpikäyminen ja aktiivinen toimijuus TunneMusiikin parissa. Haastateltujen vastauksista löytyi kuitenkin yllättävän paljon muitakin yhteisiä tekijöitä ja jo 7 haastattelun jälkeen saavutettiin aineiston saturaatiopiste. Kyseessä oli laadullinen tutkimus, jonka pieneltä joukolta saatuja tuloksia ei herkästi kannata lähteä yleistämään, mutta Bertaux:n (1982) mukaan saturaatiopisteen saavuttamisen voidaan katsoa merkitsevän sitä, että tulokset olisivat yleistettävissä muihinkin samoista lähtökohdista, samoin ominaisuuksin, tiedoin ja taidoin toimiviin aktiivisiin vapaaehtoisiiin. Mikäs sen parempaa, tulokset nimittäin kertovat selkeästi musiikillisen toimijuuden ylläpitävän monipuolisesti ikääntyneen hyvinvointia. Nyt vaan rohkaisemaan musiikista nauttivat seniorikansalaiset osallistumaan sankoin joukoin aktiiviseen musiikkisisältöisen toimintaan ja sen tuottamiseen.

6.1 Työn eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyden ja luotettavuuden tulee olla läsnä tutkijan silmälaseissa koko matkan ajan. Ensimmäinen eettinen askel tutkimuksen tekemisessä on tutkimusaiheen valinta (Hirsjärvi ym., 2004, s. 26). Etiikka ja eettiset kysymykset ovat vahvasti läsnä kaikessa ikäihmisten kanssa tehtävässä työssä, mutta tutkimuksen tekemisessä, eettisen oikeutuksen näkökulmasta, on syytä jo alkuun miettiä miksi valitun ilmiön tutkiminen on tärkeää (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, n.d.). Vapaaehtoisvetoisen musiikkitoiminnan vieminen hoivalaitoksiin ja näiden vapaaehtoisten toimijuuden tukeminen on niin ihmiskeskeisestä kuin yhteiskunnallisestakin näkökulmasta tarkasteltuna merkityksellistä. Ikääntyneiden

elämänlaatua ja hyvinvointia tukevalla toiminnalla ehkäistään yksilötasolla inhimillistä kärsimystä ja yhteiskunnallisesti säästetään selvää rahaa. Koko ajan kasvavan ikääntyneiden joukon hyvinvointiin kannattaa panostaa ja edullisia keinoja tähän tarvitaan. Valitsemani ilmiön tarkastelu tässä valossa vaikuttaa mielestäni enemmän kuin perustellulta.

Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluva sitoutuminen lähelle menevään tarkasteluun näkyy tässä työssä kahdella tavalla. Haastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi, koska se vie tutkijaa mahdollisimman lähelle tutkittavaa kohdetta, tässä tapauksessa TunneMusiikki-toimijaa. Kiinnostavaa oli, että tutkimuksestani löytyi myös etnografisen tutkimuksen piirteitä, vaikka kyseessä olikin laadullinen tutkimus. Etnografisessa tutkimuksessa tutkija on mukana tutkimassaan toiminnassa ja havainnoi aktiivisesti tapahtumia prosessin aikana. (Juhila, n.d.) Tätä työtä varten toimintaa, jossa olla mukana, ei järjestetty erikseen, mutta olen ollut toimijana yhdessä vapaaehtoistemme kanssa musiikkituokioissa monta kertaa ja aineistoa läpikäydessäni huomasin, että omat aiemmat havaintoni toiminnan ja toimijuuden vaikutuksista noudattelivat haastatteluissa esiin nousseita teemoja.

Tutkimuksen tekemisessä omia valintoja tulee punnita aiheen valinnan ja tutkimusmenetelmiin liittyvien ratkaisujen jälkeen niin lopputuloksen kuin prosessinkin kohdalla. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, s. 189) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuustarkastelun alla on enemmänkin tutkijan oma toiminta kuin haastateltavien vastaukset. Opinnäytetyön prosessin aikana mietinkin omaa rooliani tutkijana monelta kantilta ja moneen kertaan. Olenko liian syvällä aiheessa itse? Tutkijana puolueellinen, ennakkokäsitysten ohjaama? Aiheen ja näkökulman valinta sekä tutkimuskysymysten laatiminen perustuu omaan mielenkiintoon ja tutkimukselle asetettuihin tavoitteisiin. Tietoisuus omista ennakoasenteista on tärkeää ja olen pyrkinyt läpi koko prosessin varmistamaan tutkimuksen luotettavuutta noudattaen hyvää tutkimuskäytäntöä, kuvaamalla tarkasti tutkimuksen edistymisen vaiheita ja pitämällä omat arvostukseni ja mielipiteeni erossa tutkimusprosessista. (Hirsjärvi ym., 2004, ss. 216–218) Mahdollisimman neutraaliin tarkasteluun pyrkiessäni, tieto siitä, ettei ihan täydelliseen objektiivisuuteen pysty kukaan, oli helpottava. Samalla ymmärsin, että pitkästä kokemuksesta,

gerontologisesta osaamisesta, vanhustyön tuntemuksesta ja kentällä vuosien varrella tekemistäni havainnoista on myös ehdottomasti hyötyä; ne paljastavat kehittämisen tarpeita ja aukkoja vanhuspalveluissa, joihin tutkimuksen keinoin on mahdollista etsiä ja löytää ratkaisuja.

Mietin tarkasti myös haastateltavien henkilöiden valintaa ja haastattelijan roolia. Vääristyisivätkö tulokset, näyttäytyisivätkö ne turhan positiivisina, kun haastateltaviksi oli valittu nimenomaan aktiivisia TunneMusiikki-ohjaajia? Miten oma persoonani vaikuttaisi haastattelutilanteessa vuorovaikutukseen ja kerättävän aineiston laatuun? Valikoidun joukon haastattelua satunnaisotoksen sijaan puolsi vahvasti jo yksi tutkimuskysymyksistä ja kiinnostuksen kohteistani; kuinka tukea vapaaehtoisohjaajien toimintaa ja ylläpitää heidän aktiivisuuttaan. Pyrkimykseni ymmärtää toiminnan merkityksiä, sen taustalla olevia motiiveja sekä halu jalkauttaa toimintaa entistäkin tehokkaammin kaikkein hauraimmalle ikäihmisten ryhmälle hoivakoteihin saakka, teki välttämättömäksi valita haastateltaviksi henkilöitä, jotka toimivat aktiivisesti ja omaavat aiheesta kokemusta mahdollisimman paljon. Aineistoa kertyikin runsaasti ja haastateltavat puhuivat vapautuneesti. Henkilönä en ole etäisimmästä päästä, mikä on varmasti helpottanut vapautuneen tunnelman syntymistä haastattelutilanteessa. Vuorovaikutus ei ole häiriö, vaan rikkautta, todetaankin laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirjassa (Hyvärinen ym. n.d.).

Tutkimuskirjallisuus tukenani, aineistoa myöhemmin analysoidessani ymmärsin myös, että haastateltujen aktiivisuus musiikillisina toimijoina vaikutti aiemmin mainitun ennakkoajatustani nopeamman saturaatiopisteen saavuttamiseen; haastatteluun valittujen henkilöiden elämäntilanteesta, henkilöhistoriasta ja persoonallisuudesta löytyi paljon samoja elementtejä, jotka kannustivat aktiiviseen toimijuuteen ja vaikuttivat vastausten samankaltaisuuteen. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan Bertaux (1982) tutki ranskalaisten leipurien elämänkulkua haastatteluin, jotka paljastivat nopeasti toistuvan peruskuvion. Samankaltainen työ ja sen määrittelemä vapaa-aika vaikuttivat tulokseen ja näin pienestäkkin aineistosta voi jo tehdä yleistyksiä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 99–100)

Tämän tiedon valossa, voidaan johtopäätöksenä todeta, että kannattaisikin keskittyä jo ohjaajaopiskelijoita valitessa seulomaan hakijoista näitä ominaisuuksia, jotka tämän työn tuloksissa löytyvät aktiivisen musiikillisen toimijuuden taustalta. Voimme kannustaa ketä vaan musisoimaan tai liikkumaan ja perustella tämän hyödyllisyyttä, mutta jos tarkoituksena on kouluttaa aktiivisia toimijoita, vapaaehtisohjaajia, jotka tarttuvat toimeen ja innostavat vertaisiaan, on vastahakoisen musiikista piittaamattoman henkilön kouluttaminen resurssien haaskausta. Valikoimalla entistä tarkemmin ohjaajaopiskelijat motivaatioperustein, voimme edistää tehokkaammin vapaaehtoisten ohjaaman osallistavan musiikkitoiminnan jalkautumista ja juurtumista vanhustyön eri ympäristöihin ikääntyneidemme hauraimman joukon iloksi ja hyödyksi.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia kokeellisen asetelman kautta rinnakkain toimijuuden yhteyksiä hyvinvointiin eri taidetoiminnoissa, havainnoiden ryhmätoimintaa ja haastatellen ohjaajia ja verraten esim. kuvataide-, näyttämötaide- ja musiikkitoiminnan vaikutuksia toisiinsa. Nousisiko musiikki välineenä muiden taiteiden yläpuolelle? Minkälaisin painotuksin hyvinvointivaikutukset jakaantuisivat eri taiteenlajien parissa toimimisen välillä? Mikä rooli mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä annettaisiin itse toimijuudelle, mikä menisi taiteenlajin nimiin? Tutkimusta tarvitaan niin kulttuuri- ja taidetoiminnan ja -toimijuuden arvon nostamiseksi kuin perusteeksi tällaisen toiminnan rahoittajille.

6.2 Musiikillinen toimijuus ja mielen hyvinvointi

Vastauksena tärkeimpään tutkimuskysymykseen, tulosten perusteella voidaan todeta, että musiikillinen toimijuus ylläpitää ikääntyvän mielen hyvinvointia monen eri ulottuvuuden kautta. Se mahdollistaa itsensä toteuttamista, vastavuoroisten ihmissuhteiden muodostamista ja tuo merkityksellisyyttä elämään. Musiikillinen toimijuus tarjoaa niin toiminnan ohjaajille kuin toiminnan kautta osallistujillekin osallisuuden ja arvokkuuden kokemuksia, joista nauttimaan pääseminen on ikääntyessä ja etenkin toimintakyvyn heikentyessä harvinaista, mutta mielen hyvinvoinnin kannalta elintärkeää.

Jyrkämän (2007) määrittelemät toimijuuden modaliteetit löytyvät TunneMusiikki-vapaaehtoisten toiminnasta ja näyttäytyvät heidän kohdallaan seuraavasti: *osata* pitää sisällään tietoa musiikin vaikutuksista, osallisuuden tukemisen ja esteettömyyden mahdollistamisen keinoista, *kyetä* muodostuu riittävän hyvästä fyysisestä ja kognitiivisesta kunnosta sekä rohkaisusta, *haluta* liittyy motivaatioon, ymmärrykseen toiminnan merkityksestä ja hyvän tekemisen tarpeeseen, *täytyä* modaliteettiin vaikuttavat erilaiset normit, esteet ja rajoitteet, *voida* muodostuu ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista, esimerkiksi hoivakotien halusta ja tavasta vastaanottaa vapaaehtoisvetoista musiikkitoimintaa ja *tuntea* liittyy vapaaehtoisen kykyyn arvioida ja arvottaa toimintaansa sekä liittää kokemaansa tunteita ja merkityksiä.

Taru Tähden (2022) teoriaosuudessa kuvatut kulttuuriseen vanhustyöhön liittyvät toimijuuden ilmenemismuodot näkyvät niin ikään kaikkeudessaan TunneMusiikki-ohjaajien toiminnassa. Seuratessani koulutusten yhteydessä vapaaehtoisvetoista musiikkitoimintaa, pääsen jatkuvasti todistamaan ohjaajaopiskelijoiden omaehtoisia valintoja ja luovia ratkaisuja. Vapaaehtoisohjaajat osallistuvat aktiivisesti toimintaan, tuottavat hyvinvointia ja mahdollistavat yhteisöllisyyden kokemuksia ja kohtaamisia niin itselleen kuin ryhmätoimintaan osallistuville ikäihmisillekin. Musiikillisen toimijuuden tuottama kokonaisvaltainen hyvä mieli, ilon tuottaminen kanssaihmisille, on tärkeä tekijä ja palvelee toimijuutta ylläpitävänä elementtinä. Yhtymäkohtia aiemmin esittelemääni tutkimukseen löytyy tuloksistani paljon. Kokonaisuutta tarkasteltaessa voidaan todeta, että toimijuus tarvitsee mielen hyvinvointia ja päinvastoin. Molemmat tukevat hyvää ikääntymistä.

Erityisen merkityksellisinä ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin näkökulmasta, pidän musiikillisen toimijuuden luomia mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen ja sen yhteyksiä pystymisen tunteen ja osallisuuden kokemusten vahvistamiseen. Uuden oppiminen, pystymisen tunne ja sitä kautta elämänhallinnan kokemus, heijastuu voimaannuttavana elementtinä kaikille elämänalueille.

Ikääntymisen jättäessä aukkoja verkostoihimme, yhtään vähemmän tärkeää ei ole myöskään musiikkitoiminnan kautta merkityksellisten, vastavuoroisten ihmissuhteiden

muodostuminen, kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen. Tiedetään, että yksinäisyys tappaa ja syrjäytyminen vaikuttaa erittäin negatiivisesti ikääntyvän terveydentilaan.

Musiikillinen toimijuus, kuin myös vapaaehtoistoimintakin, vaikuttavat kumpikin ikääntyneen mielen hyvinvointia ylläpitävästi. Tuloksia analysoidessani ja kirjoittaessani auki jäinkin pohtimaan sitä, kuinka paljon mielen hyvinvoinnista muodostui vapaaehtoisena toimimisen tuottamista merkityksistä ja kuinka paljon puolestaan musiikillisesta toimijuudesta tai musiikista itsestään? Haastateltujen toimijoiden kohdalla voisi ajatella, että jo vapaaehtoistoiminnan tarjoama mahdollisuus hyvän tekemiseen tuo elämään tarkoituksellisuutta, arkeen aktiivisuutta ja sosiaalisia suhteita ja sitä kautta hyvinvointia haastateltavien elämään. Toisaalta nimenomaan rakkaus musiikkiin ja sen omakohtaisesti koetut – ja monin tutkimuksin todennetut – hyvinvointivaikutukset ovat rohkaisseet ja tarjonneet mielekkään väylän tälle toiminnalle. Klassinen pohdiskelun aihe; kumpi oli ensin, muna vai kana?

Etsiessäni tutkimuksia tämän työn tietoperustaan huomasin, että vapaaehtoisten motiiveja ja toiminnan vaikutuksia on tutkittu paljon, kuin myös musiikin vaikutuksia, musiikillista toimijuutta huomattavasti vähemmän. Selvältä vaikuttaa kuitenkin mielestäni se, että ne kaikki yhdessä vaikuttavat samansuuntaisesti, monipuolistaen ja vahvistaen toistensa positiivisia vaikutuksia. Synteesinä voidaan todeta, että edellä mainitut elementit ovat yhdessä enemmän kuin osiensa summa. Musiikki + toimijuus + vapaaehtoisuus = mielen hyvinvointia potenssiin kolme.

6.3 Musiikillisen toimijuuden tukeminen

Mitä tekijät sitten tukevat hyödylliseksi havaitun musiikillisen toimijuuden ylläpitämistä? Tuloksiin nojaten musiikillista toimijuutta tukevat tekijät voidaan jakaa kahteen pääkategoriaan, sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Merkityksellinen oma musiikkisuhde toimijuuden taustalla vaikuttaa, mutta koulutus ja vertaistuki ovat silti äärettömän tärkeitä toiminnan jatkumisen näkökulmasta. Henkilökohtaiset ominaisuudet ja persoonallisuus vaikuttavat siihen, uskaltaako ihmisten eteen menemistä vaativaa toimintaa käynnistää,

mutta mitä erilaisinta musiikkisisältöistä toimintaa ajatellen, uskon, että kaikenlaisille persoonille on silti tilaa ja oma toimintatapa kyllä löytyy, kunhan alkuun pääsemisen kynnyks on ylitetty. Vapaaehtoisuuteen perustuva musiikkitoiminnan ohjaaminen tarvitseekin tuekseen sekä tietoa, taitoa ja paljon rohkaisua ja kannustusta ammattilaisten puolelta että säännöllisiä mahdollisuuksia vuorovaikutukseen muiden vertaistoimijoiden kanssa. Koulutuksen jatkuvuus ja vertaistapaamiset tulisi turvata.

Kun on itse kokenut eri elämänvaiheissa ja –tilanteissa musiikin terapeuttiset vaikutukset ja musiikista on muodostunut luotettava ja kaiken kestävä elämänkumppani, on luontevaa valita musiikki toiminta-alueeksi vapaaehtoisenaikin. TunneMusiikki-toiminnassa kyse on kuitenkin saavutettavasta ja esteettömästä musiikkitoiminnasta ja siihen tarvitaan koulutusta. Yleisten lainalaisuuksien tunteminen koskien muistisairauksien, aistivammojen tai liikuntarajoitteiden takia toimintakyvyltään heikentyneiden osallistujien kohtaamista helpottaa kaikki osallistujat huomioivan musisoinnin mahdollistamista. Koulutuksessa madalletaan kynnystä musiikkitoiminnan aloittamiseen, opetetaan hyödyntämään osallisuutta edistäviä työkaluja ja luodaan uskoa siihen, ettei musiikillinen toimijuus ohjaajan roolissa vaadi virtuoosin soitto- tai laulutaitoja. Vapaaehtoistoiminnan lajina, yhdessä muiden kanssa, tavallisen ihmisen taidoin pärjää erinomaisesti.

Vähintään yhtä tärkeäksi koulutuksen kanssa muodostuu vertaistuki. Vertaisuuden voima on ihmeellinen asia. Ihmisyyteen kuuluu tekemisen kautta oppiminen ja vain harva pystyy asettumaan edes osittain toisen asemaan ilman vastaavanlaisia kokemuksia. Vertaisuus mahdollistaa reflektoinnin ja vertaisilta saadaan ammattilaisten lisäksi kipinää ja uusia ideoita toimintaan. Haastateltavat nostivat vertaisuuden esiin erityisesti me-hengen luojana. ”TuMulaisten” (*TunneMusiikki-toiminnan vapaaehtoisten*) yhteisö koetaan tärkeänä ja siihen kuulumisen yhtenä ylpeyden aiheena. ”Meidän jengi” kannustaa ja rohkaisee toimimaan ja iloitsee sekä tekemästään hyvästä että yhdessäolon hetkistä.

Toiminnan suunnittelijana pidän erittäin tärkeänä tämän yhteisön ja yksittäisten vapaaehtoisten toimijuuden tukemista niin vertaisten kesken paikallistasolla kuin Eläkeliiton keskustoimistoltakin käsin. Tutkimuksen tuloksia tarkastellessani keinot tähän vaikuttavat

yksinkertaisilta, mutta miten toteuttaa olemassa olevilla resursseilla jatkuvaa, ylläpitävää ja täydentävää koulutusta ja järjestää säännöllisiä vertaistapaamisia?

Digitaalisuudesta ja verkkovälitteisestä toiminnasta on jo lähdetty hakemaa apua tilanteeseen. Tietokoneen välityksellä tapahtuva toiminta ei kuitenkaan koskaan pysty täysin korvaamaan kasvokkaisia kohtaamisia ja live-musisointia. Innostaminen, osallistaminen ja osallistuminen ei ole yhtä helppoa verkkovälitteisesti. Vapaaehtoistoiminta säästää yhteiskunnan varoja, mutta sen ylläpitäminen ja organisoiminen vaatii taloudellisia ja henkilöstöresursseja. Vuoden 2024 valtion budjettiin ei vielä ole tulossa muutoksia koskien sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtionavustuksia. Seuraavista vuosista ei tiedä vielä kukaan. Järjestöjen tuottama tärkeä toiminta loppuu, jos rahaa ei tule. Huoli rahoituksen jatkuvuudesta ja riittävydestä toiminnan turvaamiseksi on alituisen olemassa.

Koulutuksen ja vertaistuen rinnalla tärkeänä ulkoisena tekijänä voidaan pitää myös hoitohenkilökunnan roolia ja asenteita vapaaehtoisia musiikkitoimijoita kohtaan. Tulosten mukaan hoitohenkilökunnalta vanhustyön ympäristöissä kaivataan arvostusta ja ymmärrystä toiminnan luonnetta ja merkitystä kohtaan. Toiminnan käynnistymisen ja jatkuvuuden kannalta ei ole ollenkaan samantekevää, miten vapaaehtoistoimijat otetaan vastaan hoivalaitoksissa tai miten tärkeänä kulttuuri- ja taidetoimintaa ylipäättään näissä paikoissa pidetään. Saamani tulokset kertovat näiltä osin samaa tarinaa Taru Tähtien (2022) väitöskirjatutkimuksen tulosten kanssa; esimiestason tuki, kannustus ja hoivatyön käytäntöjen muokkaaminen taidetoimintaa mahdollistavaksi ovat yhtä tärkeitä vapaaehtoisten kuin työntekijöidenkin musiikilliselle toimijuudelle.

Koulutusta tarvitaan siis myös vanhustyön ympäristöissä. Hoivatyöntekijöiden ja alan opiskelijoiden koulutuksella voidaan muokata asenneympäristöä vapaaehtoistoimijoille otollisemmaksi. Tähän TunneMusiikki-toiminta myös pyrkii kouluttamalla mahdollisuuksien mukaan vapaaehtoistoimijoiden lisäksi myös ammattiopiskelijoita. Näin lisääntynyt ymmärrys musiikkituokioiden merkityksestä asukkaiden hyvinvoinnille ja kokemus tuokioiden positiivisista vaikutuksista hoivakodin arkipäivän kulkuun, helpottavat varmasti

vastaisuudessa vapaaehtoistemme pääsyä huonompikuntoisten kanssaihmistensä pariin musisoimaan.

Viimeisimpinä, mutta eivät vähäisimpinä motivaattoreina toimijuuden ylläpitämiseen ovat vapaaehtoisten ohjaamaan toimintaan osallistuvat vanhukset itse. Hyvän mielen ja ilon tuottaminen heille, toiminnan vaikutusten konkretisoituminen puhumattoman lauluksi, ilmeettömän hymyksi ja eleettömän musiikin tahtiin heiluviksi jaloiksi ovat parasta palkkaa mitä vapaaehtoisesta musiikkitoiminnan ohjaamisesta voi saada. Kissa käy kiitoksella yllättävän pitkään ja hyvän olon tuottamisesta muille saa itselleenkin hyvän mielen.

6.4 Musiikin merkitys

Tässäkin kohtaa tämän työn tulokset noudattelevat aiempien tutkimusten linjaa ja esimerkiksi teoriaosuudessa kuvatut DeNoran (2000) määrittelemät musiikin merkitykset löytyvät kaikki suoraan tämän työn tuloksista. Musiikki saa ryhmätoiminnassa merkittävän roolin innostavana ja osallisuutta mahdollistavana elementtinä, keskustelun ja pohdiskelun virittäjänä ja ennen kaikkea luottamuksellisen ilmapiirin ja yhteisöllisyyden rakentajana. Musiikki sekä tukee toimijuutta, että tarjoaa toimijuudelle, ja sitä kautta mielen hyvinvoinnille, väylän toteutua. Haastateltuja vapaaehtoisia lainaten: ”Musiikki ulottuu syvälle, herättää eloon, avaa portteja ja lataa akkuja”.

Itse en voisi kuvitellakaan eläväni ilman musiikkia. Yhteismusisointi, laulaminen ja tanssiminen pitää minut hengissä, antaa energiaa ja on ollut mahdollistamassa suurimpia onnen tunteita, joita olen elämässäni päässyt kokemaan. En luopuisi mistään hinnasta musiikin mukanaan tuomista ihmisistä, dopamiinishoteista ja oksitosiiniryöpyistä, siitä kokonaisvaltaisesta hyvänolon tunteesta, mitä musiikillinen toimijuus minulle itselleni tarjoaa.

Musiikki on lähtökohtaisesti myös haastatelluille ikääntyneille tärkeä voimavara. Siitä ammennetaan virtaa arkeen, puhtia lenkipolulle, rauhaa kiireen keskelle, lohdutusta suruun

ja nostatusta iloon. Musiikki on kuin pitkäaikainen ystävä, johon voi aina luottaa, elämänkumppani, jonka kanssa on turvallista kulkea. Musiikki ei jätä, petä eikä hylkää.

Ryhmätoiminnassa musiikki saa aikaan keskustelua, mahdollistaa oman elämän läpikäymistä muistellen muiden kanssa, tukee identiteettiä ja luo lämmintä yhteishenkeä.

Sohvaperunatkin se saa liikkeelle ja antaa sitä kautta fyysiselle toimintakyvylle potkua, kehittää kuin huomaamatta ikääntyneelle tärkeää tasapainoa ja lisää lihasvoimaa.

Merkittävin musiikin rooli oli tutkimuksen mukaan luottamuksellisen ilmapiirin ja läheisyyden luomisessa. Jaetut musiikkikokemukset, musiikin parissa yhdessä puuhasteleminen, saavat meidät jakamaan elämää suurempia kokemuksia lähes tuntemattomien ihmisten kesken ja mahdollistavat kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen.

Esimerkiksi musiikkimuistelun ryhmissä liikututaan ja uskaltaudutaan puhumaan syntyjä syviä, jakamaan elämäntapahtumia, tarinoita ja tunteita, joita tuskin koskaan pelkässä kahvipöytäkeskustelussa tulisi sanottua ääneen.

6.5 Lopuksi

Vaikka kaikki vapaaehtoisten musiikillisen toimijuuden taustalta löytyvät ilmiöt vaikuttavat ikääntyneen mielen hyvinvointia ylläpitävästi, musiikin rooli mielen hyvinvoinnin tukemisessa on kuitenkin mielestäni aivan erityinen. Augusto Pinochetin vallankaappauksen yhteydessä Chilessä vangittu ja myöhemmin maahamme muuttanut musiikkitieteilijä Alfonso Padilla kertoo pysyneensä hengissä ja järjissään kidutuksen ja kärsimyksen keskellä musiikin voimalla. Laulaminen ja kitaransoiton opettaminen muille vangeille toimivat pelastusrenkaana ja osoituksena siitä, että oli vielä elossa. (YLE Radio1, 2013) 110-vuoden ikään ehtineellä pianistilla Alice Herz-Sommerilla oli vastaavanlaisia kokemuksia toisen maailmansodan ajalta natsien ylläpitämältä keskitysleiriltä. Niin kauan kun sai soittaa, kaikki toivo ei ollut mennyttä. Musiikki sai vangit näkemään kauhun keskellä kauneutta ja avasi symbolisen pakoreitin käsittämättömän epäinhimillisistä olosuhteista edes hetkesi. (The Lady in Number 6, n.d.; Oilimo, 2015, n.d.)

Jos musiikki voi tuoda helpotusta näin äärimmäisen hädän hetkillä, on sillä varmasti käyttöä myös tavanomaisissa olosuhteissa normaalin ikääntymisen ja mielen hyvinvoinnin tukena. Kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen on yksi ihmisen syvimpiä tarpeita ja mielen hyvinvoinnin kannalta elintärkeää, jokainen meistä haluaa kokea yhteyttä muihin ihmisiin, saada osakseen arvostusta ja kokea olemassaolonsa merkitykselliseksi. Aktiivinen toimiminen musiikin parissa tarjoaa tähän erinomaisia mahdollisuuksia. Tämän tietämyksen valossa, ikääntyneiden musiikillisen toimijuuden tukeminen kaikin mahdollisin keinoin kannattaa. Musiikki tuo toivoa ja luo valoa pimeyteen. Maailmassamme kumpaakaan ei ole koskaan liikaa.

Lähteet

- Ahonen, H. (1993). *Musiikki - sanaton kieli*. Musiikkiterapian perusteet. Loimaan kirja-paino.
- Alasuutari, P. (1995). *Laadullinen tutkimus*. Gummerus kirjapaino Oy.
- ArtsEqual (n.d.). *Arts in health, welfare and care*. Haettu 4.4.2020 osoitteesta
<https://sites.uniarts.fi/en/web/artsequal/research-groups/arts-in-health-welfare-and-care>
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge University Press.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. Teoksessa J. Louhivuori, J., S. Saarikallio, (toim.), *Musiikkipsykologia*. WS Bookwell Oy.
- Eläkeliitto, (n.d.). Tietoa eläkeliitosta. Haettu 20.10.2020 osoitteesta
<https://www.elakeliitto.fi/elakeliitto/tietoa-elakeliitosta>
- Fried, S. (2015). Elämän tarkoituksellisuus ja ikääntyminen: näkökulmia kirjallisuudesta ja ikäihmisten haastatteluista. Teoksessa S. Fried, SL. Heimonen & P. Jokinen (toim.), *Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi: katsaus kirjallisuuteen*. (ss. 45–63). Ikäinstituutti.
<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>
- Haarni, I. (toim.) (2017). *IKÄÄNTYVÄ MIELI mielen hyvinvointia vanhetessa*. Suomen Mielenterveysseura. https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/08/Ikaantyyva-mieli_kirja.pdf
- Hakonen, S. (2003). Muistelutyö. Teoksessa M. Marin, S. Hakonen (toim.), *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. (ss. 130–136). PS-kustannus.
- Harvey, A. (1987). Utilizing Music as a Tool for Healing. Teoksessa R. Pratt (toim.), *The 4th International Symposium on Music: Rehabilitation and Human well-being*. (ss. 73–87). Editiones Roches.
- Heikkinen, R-L. (2007). Mielen tasapaino. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen, P. Tiikkainen (toim.), *Vanheneminen ja terveys*. (ss. 130–144). Edita Publishing Oy.
- Heimonen, SL. (2013). Ikäihmisten mielen hyvinvointi ajankohtaisena teemana. Teoksessa S. Fried, SL. Heimonen & P. Jokinen (toim.), *Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen*. (ss. 1–8). Ikäinstituutti.
<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>

minen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf

- Heimonen, SL. & Fried, S. (2015). Iästä ja mielestä: Vanhuuden Mielessä koettua ja opittua. Teoksessa SL. Heimonen & S. Fried (toim.) *Vanhuuden mieli*. (ss. 23–42). Ikäinstituutti.
https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf
- Helsingin kaupunki (n.d.). *Hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta kaikille. Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025*.
<https://www.hel.fi/static/kanslia/hyte/helsingin-hyvinvointisuunnitelma-2022%E2%80%932025.pdf>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Huhtinen-Hilden, L. & Puustelli-Pitkänen, A. & Strandman, P. & Ala-Nikkola, E. (2017). *Kohti luovaa arkea. Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä*. Tutkimusraportti. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-012-0>
- Huhtinen-Hildén, L. (2019). Elämän ja arjen musiikkia - musiikillisen ilmaisuuden monia mahdollisuuksia. Teoksessa A. Karjalainen (toim.), *Luovan toiminnan työtavat*. (ss. 21–55). PS- kustannus.
- Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. (n.d.) Haastattelut. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 16.3.2023 osoitteesta
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>
- Hyyppä, M. (2005). *Me-hengen mahti*. PS-kustannus.
- Jary, D. & Jary, J. (toim.) (2000). *Collins Dictionary of Sociology*. Third edition. HarperCollins.
- Juhila, K. (n.d.) Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 16.3.2023 osoitteesta
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

- Juslin, P. N. & Laukka, P. (2003). Communication of emotions in vocal expression and music performance: Different channels, same code? *Psychological Bulletin* (129), (ss. 770–814).
- Jyrkämä, J. (2007). Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. (ss. 195–218). PS-kustannus
- Jyrkämä, J. (2010). Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. (ss. 273–278). Duodecim.
- Kaaro, J. (2010). *Terveenä 100-vuotiaaksi*. Avain.
- Kansalaisareena (n.d.) Haettu 20.1.2021 osoitteesta
<https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>
- Koskinen, S. (2004). Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa *Ikääntyminen voimavarana* Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. <https://vnk.fi/julkaisu?pubid=9701>
- Laes, T. (2013). Musiikillisen toimijuuden ja voimaantumisen mahdollisuudet myöhäisiän musiikkikasvatuksessa. Tapaustutkimus Riskiryhmä-yhtyeestä. *Musiikkikasvatus*, 16(1) (ss. 6–17).
http://www2.siba.fi/musiikkikasvatuslehti/userfiles/FJME_16_1_netiversio.pdf
- Laes, T. & Rautiainen, P. (2022). Eläkkeelle siirtyneiden taidetoimijuus. Artikkel. *Gerontologia* 36(2),2022. (ss. 172–188).
<https://doi.org/10.23989/gerontologia.111894>
- Laimio, A. & Välimäki, S. (2011). *Vapaaehtoistoiminta kehittyy*. Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys. <https://docplayer.fi/2908110-Vapaaehtoistoiminta-kehittyy.html>
- Lehtinen, S-T. (1997). *Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara?* Kansalaisareena ry:n Omaehtoisen kehityksen julkaisuja, Sarja B.
<https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/vapaaehtoistoiminta-kasvava-voimavara/>
- Lehtinen, V. (2000). Mielenterveyttä ikä kaikki. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.) *Suomalainen elämäntulkku*. (ss. 235–253). Tammi.

- Leinonen, R. (2010). Terveysten kokeminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia*. (ss. 223–230). Duodecim.
- Louhiala, P. & Launis, V. (2009). *Parantamisen ja hoitamisen etiikka*. Edita Publishing.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
<https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mazzarella, M. (2005). *Hyvä kosketus. Ihmisen kehosta, terveydestä, hoitamisesta ja kirjallisuudesta*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Oilimo, H. (2020). *Eläkeliitto - Osaamistarpeet ja osaamisen johtamisen suunnitelma*. [julkaisematon oppimistehtävä] Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Oilimo, H. (2015). Musiikin hoitava voima. [blogikirjoitus] <http://www.heidioilimo.com/blogi--geronomin-vinkkelistauml/musiikin-hoitava-voima>
- Perkins, R. & Willamon, A. (2014). Learning to make music in older adulthood: A mixed methods exploration of impacts on wellbeing. Centre for Performance Science, Royal College of Music, UK. *Psychology of Music* 2014, Vol. 42(4) (ss.550 – 567).
<https://doi.org/10.1177/0305735613483668>
- Perkins, R., Mason-Bertrand, A., Fancourt, D. Baxter, Aaron, L. Willamon, A. (2020). How Participatory Music Engagement Supports Mental Well-being: A Meta-Ethnography. *Qualitative Health Research* 2020, Vol. 30(12) (ss. 1924–1940).
<https://doi.org/10.1177/1049732320944142>
- Pirkola, S. (2007). *Mielenterveys, aivot ja taide*. Artikkel. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96811>
- Pulkkinen, M. (2019). *lakkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys -kirjallisuuskatsaus*. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti.
https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/I%C3%A4kk%C3%A4iden_osallisuus_kirjallisuuskatsaus.pdf
- Punkanen, M. (2011a). Musiikki, keho ja liike. Teoksessa L-M. Lilja-Viherlampi (toim.), *Ihminen ja musiikki*. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun Ammattikorkeakoulun Oppimateriaaleja 57. Turun Ammattikorkeakoulu.
- Punkanen, M. (2011b). *Improvisational music therapy and perception of emotions in music by people with depression*. Studies in Humanities 153. [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]

- <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27199/9789513943042.pdf>
- Puusa, A. (2011). Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa A. Puusa, A. & P. Juuti (toim.), *Menetelmäviidakon raivaajat - perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Hansaprint.
- Read, S. (2010). Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia*. (ss. 231–241). Duodecim.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). Hyvä tutkimuskäytäntö. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Sacks, O. (2008). Musikofilia. Tarinoita musiikista ja aivoista. (S. Kerttula, käänt.). *Musiikki ja identiteetti. Dementia ja musiikkiterapia* (ss. 388–401). Absurdia. (alkuperäisteos julkaistu 2007)
- Sheppard, A. & Broughton, M. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 2020, vol 15, 1732526.
<https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>
- Sarvimäki, A. (2015) Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa SL Heimonen & S. Fried (toim.) *Vanhuuden mieli*. (ss. 9–20). Ikäinstituutti.
- SITRA (2020). *Mahdollisuus oppia auttaa pärjäämään elämässä*. Verkkootikkeli. Julkaistu 14.4.2020. Haettu 1.5.2022 osoitteesta
[https://www.sitra.fi/artikkelit/mahdollisuus-oppia-auttaa-parjaamaan elamassa/](https://www.sitra.fi/artikkelit/mahdollisuus-oppia-auttaa-parjaamaan-elamassa/)
- Sorri, H. (2005). Elämän käännteet. Teoksessa M. Nylund & A. Yeung (toim.), *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus*. (ss. 126–140). Vastapaino.
- Syrjälä, L. (1994). Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälineenä. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari. *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. (ss. 9 – 16). Kirjayhtymä.
- Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. (2011). *Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa*. Miina Sillanpään Säätiön julkaisuja

A:10. Miina Sillanpään Säätiö.

- Särkämö, T, Laitinen S, Numminen A, Kurki M, Johnson JK & Rantanen P. (2016) Pattern of emotional benefits induced by regular singing and music listening in dementia. *Journal of the American Geriatrics Society* 2016; 64: 439-440.
- Särkämö, T. (2018). Cognitive, emotional, and neural benefits of musical leisure activities in aging and neurological rehabilitation: A critical review. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine* 2018; 61: 414-418.
- Taikusydän. (n.d.) Haettu 1.2.2021 osoitteesta
<https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>
- The Lady in Number 6. (s.d.) [Video keskityslleiriltä selviytyneen pianistin elämästä]
<https://www.youtube.com/watch?v=8oxO3M6rAPw>
- Topo, P. & Jyrkämä, J. (2020). läkkäät kasvattamassa yhteisiä ja yksityisiä voimavaroja. Artikkel. *Gerontologia* 34(4)
<https://journal.fi/gerontologia/article/view/99647/57518>
- TunneMusiikki. (2019) Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Eläkeliitto.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tähti, T. (2017). Vanhustyön lähiesimies musiikillisena toimijana. *Etnomusikologian vuosikirja* 2017, vol. 29. (ss. 1–29). <https://doi.org/10.23985/evk.60953>
- Tähti, T. (2022). Pienet teot, suuri hurma. Toimijuus kulttuurisessa vanhustyössä. MuTri tohtorikoulu. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. *Studia Musica* 91.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-329-271-0>
- Uniarts. (n.d.) Taideyliopiston verkkosivut. Haettu 4.4. 2020 osoitteesta
<https://www.uniarts.fi/projektit/musiikkikasvatuksen-muutospolitiikka>
 ikaantyvassa-yhteiskunnassa/
- Virolainen, J. (2015) *Kulttuuriosallistumisen muuttuvat merkitykset. Katsaus taiteeseen ja kulttuuriin osallistumiseen, osallisuuteen ja osallistumattomuuteen*. Cuporen

verkkojulkaisu 26. Kulttuuripolitiikan tutkimuskeskus Cupore.

https://www.cupore.fi/images/tiedostot/kulttuuriosallistumisenmuuttuvatmekanikset_000.pdf

Wenger, E. (1998/1999). *Communities in practice*. Cambridge University Press.

WHO (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?*

A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Yeung, A. (2005) Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa

M. Nylund & A. Yeung, (toim.), *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus*.

(ss. 104–125). Vastapaino

YLE Radio1 (2013). Musiikin voima. Kivusta lauluksi – Alfonso Padilla. [Podcast].

Haettu 20.7.2013 osoitteesta <https://areena.yle.fi/podcastit/1-1927981>

Liite 1: Teemahaastattelukysymykset

Teemahaastattelukysymykset

- Mikä sai sinut ryhtymään musiikkitoiminnan ohjaajaksi?
 - Mikä on mielestäsi TunneMusiikki toiminnan ydin? Mikä TunneMusiikki-toiminnassa on sinulle tärkeää?
 - Mitä musiikkitoiminnan ohjaaminen antaa sinulle? Mitä jää taskun pohjalle, kun tulet kotiin ryhmää ohjaamasta?
 - Mitä musiikkitoiminnan ohjaaminen vaatii? (osaamista, ominaisuuksia, tietoa & taitoa)
-
- Mitä musiikki merkitsee sinulle?
 - Minkälaisissa tilanteissa kuuntelet musiikkia? Mitä musiikki antaa sinulle?
 - Miksi juuri musiikki on välineenäsi ryhmätoiminnassa?
 - Miten musiikki vaikuttaa osallistujiin ryhmässäsi? Minkälaisia kokemuksia sinulla on?
-
- Minkälaisiin haasteisiin olet törmännyt ryhmänohjaustilanteissa? Entä vanhustyön ympäristössä, jossa käyt pitämässä musiikkituokioita?
 - Mitä tarvitset, jotta jaksaisit vastaisuudessaakin jatkaa toimintaasi vapaaehtoisena musiikkiryhmänohjaajana?

Liite 2: Infokirje haastateltaville

Hei TunneMusiikki-vapaaehtoinen,

ihan alkuun lämmin kiitos merkittävästä työpanoksestasi musiikkiryhmien ohjaamisessa!

Olen Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelija, suoritan Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä YAMK-tutkintoa ja teen opinnäytetyötä Eläkeliiton TunneMusiikki-kurssit käyneiden eläkeikäisten vapaaehtoisten kokemuksista osallistavien musiikkiryhmien ohjaamisesta erilaisissa vanhustyön ympäristöissä.

Musiikin positiivisista vaikutuksista ihmisen terveyteen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun erilaisissa elämänvaiheissa ja –tilanteissa on jatkuvasti enemmän tutkimusta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää **miten musiikkiryhmän ohjaaminen vaikuttaa juuri sinun hyvinvointiisi**. Mikä sinua vapaaehtoisena musiikkiryhmän ohjaamisessa innostaa ja palkitsee, ja minkälainen rooli musiikilla on elämässäsi ja vapaaehtoistoiminnan välineenä? Minkälaista apua ja tukea tarvitsisit, jotta jaksat musiikillisena toimijana tärkeässä tehtävässäsi? Hyvinvoinnin kokemus on tärkeämpää kuin sen määrittelemisen ulkopuolelta. Tässä työssä haluan antaa puheenvuoron ja äänen vapaaehtoistoimijalle itselleen. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Eläkeliitto ry:n ja TunneMusiikki toiminnan kanssa.

Opinnäytetyöni on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan ilmiötä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja keskeisin kohde tutkimuksessa on ihmisen kokemus. Tutkimus toteutetaan haastattelemalla aktiivisesti toimivia TunneMusiikki-ryhmiä ohjaavia vapaaehtoisia. Tutkimuksessa ei käsitellä yksityisyyttä koskevia tietoja ja mahdolliset esille nousevat yksityisyyteen liittyvät tiedot ovat ehdottoman salassa pidettäviä. Tutkittavien tunnistettavat ominaisuudet häivytetään lopullisesta raportista eikä tutkimukseen osallistuneita tulla tunnistamaan tutkimuksesta. Tutkimuksen toteuttajalla on sekä salassapito- että vaitiolovelvollisuus ja tutkimusprosessissa noudatetaan hyvää ja eettistä tutkimustapaa.

Tutkimusaineiston analysointia varten haastattelut tullaan äänittämään ja äänitallenteita käsittelee vain tutkimuksen tekevä opiskelija. Henkilötietoja ja muita saamiani tietoja käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä jaeta ulkopuolisille. Opinnäytetyön valmistuttua puhtaaksi kirjoitettu ja haastatteluista muodostunut aineista siirtyy Eläkeliitto ry:n omistukseen mahdollista jatkotutkimusta ja TunneMusiikki-toiminnan kehittämistä varten.

Ennen suostumistasi tutkimukseen Sinulla on oikeus saada halutessasi lisätietoa tutkimuksesta. Allekirjoittamisen jälkeenkin voit peruuttaa tutkimussuostumuksen milloin tahansa ilman perusteluja sekä rajoittaa kerättyjen tietojen käyttämistä tutkimuksessa.

Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua viimeistään 31.5.2022. Valmis työ tulee olemaan ladattavissa ja luettavissa ammattikorkeakoulujen sähköisestä arkistosta verkko-osoitteessa www.theseus.fi.

Annan mielelläni lisätietoja ja vastaan mahdollisiin kysymyksiin!

Helsingissä 31.1.2021

Heidi Oilimo

heidi.oilimo@student.hamk.fi

Puh. xxx xxxxxxx

Liite 3: Tutkimukseen osallistumissuostumus

TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISSUOSTUMUS

Olen lukenut yllä olevan kuvauksen tutkimuksesta ja suostun osallistumaan kuvailtuun tutkimukseen. Ymmärrän oikeuteni ja tiedostan, mihin annan suostumukseni.

Allekirjoittamalla osallistumissuostumuksen suostun myös tutkimustilanteen nauhoittamiseen litterointia varten ja lopullisen aineiston siirtämiseen Eläkeliitto ry:n käyttöön TunneMusiikki-toiminnan kehittämistä ja/tai jatkotutkimusta varten.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Osallistumissuostumuksesta tehdään omat kappaleet sekä tutkimuksen toteuttajille että haastateltavalle.

Tutkimuksen toteuttajan yhteystiedot:

Liite 4: Aineistonhallintasuunnitelma

AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

Aineiston yleinen kuvaus ja säilytys opinnäytetyön aikana

Tutkimus toteutetaan haastattelemalla aktiivisesti toimivia TunneMusiikki-ryhmiä ohjaavia vapaaehtoisia. Haastateltavat on asianmukaisesti informoitu tutkimuksen tarkoituksesta ja he ovat allekirjoittaneet tutkimukseen osallistumissuostumuksen. Koska haastateltavat edustavat tutkimuksessa vain itseään, ei erillistä tutkimuslupaa tarvita.

Tutkimuksessa ei käsitellä tutkittavien yksityisyyttä koskevia tietoja eikä kerätä arkaluontoista aineistoa. Mahdolliset esille nousevat yksityisyyteen liittyvät tiedot ovat ehdottoman salassa pidettäviä. Tutkittavien tunnistettavat ominaisuudet häivytetään lopullisesta raportista eikä tutkimukseen osallistuneita tulla tunnistamaan tutkimuksesta. Henkilötietoja ja muita tutkimuksen toteutuksen yhteydessä saatuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä jaeta ulkopuolisille. Tutkimuksen toteuttajalla on sekä salassapito- että vaitiolovelvollisuus ja koko tutkimusprosessissa noudatetaan hyvää ja eettistä tutkimustapaa.

Tutkimusaineiston analysointia varten haastattelut tullaan äänittämään sanelimella, josta tiedot siirretään tutkimusta tekevän opiskelijan omalle, henkilökohtaiselle tietokoneelle. Äänitallenteita käsittelee vain tutkimuksen tekevä opiskelija. Haastattelut ja niiden myöhemmin tekstimuotoon litteroidut dokumentit varmuuskopioidaan erilliselle, ulkoiselle, vain tutkijan ja tutkimuksen käyttöön varatulle kovalevyllä. Litteroidut raaka- ja puhtaaksikirjoitetut versiot nimetään loogisesti ja numeroidaan, jotta palaaminen aikaisempaan versioon tarvittaessa helpottuu. Taustatietoina tutkijalle toimivia henkilötietoja lukuun ottamatta varmuuskopiot aineistosta siirretään myös tutkijan henkilökohtaiseen iCloud-pilvipalveluun.

Aineiston käsittely ja oikeudet opinnäytetyön valmistuttua

Opinnäytetyön valmistuttua puhtaaksi kirjoitettu ja haastatteluista muodostunut aineista siirtyy Eläkeliitto ry:n omistukseen mahdollista jatkotutkimusta ja TunneMusiikki-toiminnan kehittämistä varten. Aineiston jatkokäyttöoikeuksista on informoitu haastateltavia ja siihen on pyydetty tutkimukseen osallistumisen yhteydessä lupa. Jatkokäyttöoikeuksista tehdään asiaankuuluva kirjallinen sopimus, joka liitetään opinnäytetyöhön. Sopimusosapuolet ovat opinnäytetyön tekijä, työn toimeksiantaja Eläkeliitto ry ja HAMK.

Liite 5: Vertaistuki musiikillisen toimijuuden edistäjänä – esimerkki analyysiprosessista

	Pelkistetyt ilmaisut	Alaluokat	Pääluokka
TunneMusiikki kurssilaisten tapaamisten merkitys	<p>Uusia ihmiskontakteja ja sit voit oppia paljon siitä ryhmästä myöskin.</p> <p>Siellä on mukavia ihmisiä ja saa uusia ystäviä.</p> <p>Se antaa tosi paljon, et tutustuu erilaisiin ihmisiin vielä tässäkin vaiheessa.</p> <p>Sen heti haistoi, että ollaan samalla aaltopituudella.</p> <p>Sä saat sen tunteen, et sä kuulut tähän porukkaan.</p> <p>Se fiilis, et tehdään tätä samaa hommaa vapaaehtoisina.</p> <p>Et yhteys muihin ohjaajiin säilyis jollain tavalla.</p> <p>En mä tarvi mitään muuta. Että tapais toisia. Jokaisella olis kuitenkin repussa jotakin.</p> <p>Livetilanteessa siitä toisesta saa buustia.</p> <p>Sais varmaan taas sen fiiliksen, että hitsi tää on kivaa.</p> <p>Mä jaksan aina, jos mä pääsen teidän kurssille tai muihin tapaamisiin.</p> <p>Kyllä se on ihan vaan se ajatusten pallottelu ja kokemusten jakaminen.</p> <p>...että pääsis tapaamaan niitä toisia, jakamaan sitä kokemusta ja saamaan niitä uusia ajatuksia sieltä</p> <p>Hirveen kiva tavata näitä muita, joilla oli ihan samoja kokemuksia.</p> <p>Se toisten kokemusten kuunteleminen ja oman kokemuksen jakaminen on omiaan pitämään yllä toimintaa.</p> <p>Pystyy juttelemaan, et tätä kohtaa muutetaan, parannetaan, tätä ei tehdä toiste tai et tää oli hyvä.</p> <p>Kolme vetäjää on kiva, sillä sillon jaksaa paljon paremmin, eikä tarvii koko ajan olla valppaana.</p>	<p>Uuden oppiminen</p> <p>Merkitykselliset sosiaaliset suhteet</p> <p>Vuorovaikutus</p> <p>Porukkaan kuuluminen, me-henki</p> <p>Yhteisöllisyys & osallisuus</p> <p>Uudet ideat & innostus</p> <p>Motivaation ylläpitäminen</p> <p>Kokemusten jakaminen</p> <p>Kuulluksi tuleminen</p> <p>Mahdollisuus reflektointiin</p> <p>Jaksamisen tukeminen</p>	Vertaistuki