

Heidi Paukkunen

”Kun kellohame heilahtaa ja vanha foksi soi”

Tanssin ja tanssimusiikin merkitys ikääntyville ihmisille

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Geronomi AMK

Tekijä: Heidi Paukkunen

Työn nimi: ”Kun kellohame heilahtaa ja vanha foksi soi”: Tanssin ja tanssimusiikin merkitys ikääntyville ihmisille

Ohjaajat: Anna-Kaarina Koivula ja Katariina Perttula

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 59

Liitteiden lukumäärä: 0

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millainen merkitys tanssilla ja tanssimusiikilla on ja on ollut ikääntyville ihmisille. Tutkimuksellinen lähestymistapa oli laadullinen ja tutkimusmetodeina käytin teemahaastattelua ja havainnointia.

Tutkimuksen tein yhteistyössä Alavuden eläkkeensaajat ry:n kanssa. Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat henkilöt sain yhteistyökumppanin kautta. Yhteensä haastateltavia oli 23. Teemahaastattelut tein yksilö-, ryhmä- sekä parinkuntia haastattelemana. Erilaisten ryhmien avulla pyrin saamaan laajempaa näkökulmaa tutkittaviin asioihin. Havainnointia tein opinnäytetyötä tehdessäni, mutta havainnointimateriaalia käytin myös vuosien mittaan tehdyistä havainnoista.

Tutkimustuloksista muodostin neljä erilaista tyyppiä: Rauhallista rumbaa, herskyvää humppaa, tutkivaa tangoa ja viehkeää valssia. Nämä kuvaavat niitä syitä, joiden vuoksi ikääntyvät ihmiset käyvät tansseissa.

Keskeisimmiksi tuloksiksi nousivat sosiaalisuus, liikunta, vaihtelun saaminen arkeen sekä itsensä toteuttaminen. Osalle tutkimukseen osallistuneista oli tärkeää etsiä kumppania tansseista. Toisaalta tansseissa myös tapaa vanhoja ja uusia tuttuja, joka koettiin myös tärkeänä asiana. Kunnon ja terveyden ylläpitäminen ja kohottaminen koettiin myös tärkeiksi syiksi tansseissa käymiseen. Näiden lisäksi koettiin tärkeänä vaihtelun saaminen muutoin niin melko tavalliseen arkeen sekä uskon vahvistuminen omaan itseensä sekä omaan osaamiseen. Tanssilla on merkitystä myös osana ehkäisevää työtä sekä sosiokulttuurisen työn muotona.

Avainsanat: Ikääntyvä, ennaltaehkäisy, sosiokulttuurinen työ, tanssi, tanssimusiikki

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Specialisation: Bachelor of Elderly Care

Author: Heidi Paukkunen

Title of thesis: "When bell skirt swings and old fox rings": The meaning of the dancing and the dance music for ageing people

Supervisors: Anna-Kaarina Koivula and Katariina Perttula

Year: 2014

Number of pages: 59

Number of appendices: 0

The objective of this thesis was to find out what kind of meaning the dancing and the dance music has and has had for ageing people. The method used in research was qualitative and research material was collected by focus interviews and by observing.

The research is made in collaboration with Alavuden eläkkeensaajat ry. With their help I found the persons who participate in the research. A total number of interviewees were 23. I made the focus interviews in three different ways; interviewing ageing individually, in group and as a couple. Various group I try to get sense of perspective to subjects things. Observation I made theses doing but I also used observation of the materials over the years to the findings made.

The research results provide four different types of: Peaceful rumba, hilarious humppa, investigative tango and graceful waltz. These describe are the reasons why older people are dancing.

The main results are increased sociability, physical activity, fluctuations in getting everyday life and self-realization. Some of the participants was important to find a partner in dances. On the other hand dances will also meet old and new familiar which was also important issue. Fitness and health maintenance and increase was also seen as important reasons for why they are going to dancing. In addition to these were seen important variation of getting such an otherwise quite ordinary everyday life and the strengthening of faith in yourself and your skills. Dance is also relevant as part of the preventive work and both a form of socio-cultural work.

Keywords: Aging, prevention, socio-cultural work, dance, dance music

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 SOSIOKULTTUURINEN TOIMINTA EHKÄISEVÄN VANHUSTYÖN MUOTONA.....	8
2.1 Ehkäisevä vanhustyö.....	8
2.2 Sosiokulttuurinen toiminta.....	10
2.3 Sosiaaliset verkostot.....	13
3 TANSSI.....	15
3.1 Aktiiviset ikääntyvät.....	15
3.2 Tanssimusiikki osana muistelutyötä.....	17
3.3 Tanssilavakulttuuri Suomessa.....	18
3.4 Merkityksellinen musiikki.....	21
4 LIIKUNTA OSANA HYVINVOINTIA.....	26
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	31
5.1 Tutkimuksen tavoite ja toteutus.....	31
5.2 Teemahaastattelu.....	32
5.3 Havainnointi.....	32
5.4 Tutkimusaineisto.....	35
5.5 Tutkimuksen analysointi.....	37
5.6 Aineistojen käsittelyt.....	38
6 ”VIELÄ JAKSAA VANHAKIN TANSSIA”.....	40
6.1 Rauhallista rumbaa.....	40
6.2 Herskyvää humppaa.....	42
6.3 Tutkivaa tangoa.....	43
6.4 Viehkeää valssia.....	46
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	49

8 POHDINTA JA ARVIOINTI.....	54
LÄHTEET	57

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Sosiokulttuurisen seniori- ja vanhustyön paikka työorientaatiossa.....	11
Kuvio 2. Aineistojen luokittelua	39
Kuvio 3. Tanssin merkitys ikääntyville.....	49

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää tanssimusiikin ja tanssin merkitystä ikääntyville ihmisille ja onko niiden merkitys muuttunut ajan myötä. Lisäksi pyrin selvittämään sitä, mikä saa ikäihmiset lähtemään tansseihin. Yhteistyökumppanini on Alavuden eläkkeensaajat ry. Olin mukana heidän erilaisissa toiminnoissaan, esimerkiksi Tuurin päivätansseissa sekä Voimaa vanhuuteen – jumpassa.

Osa ikäihmisistä on tanssinut nuoruudestaan lähtien niin julkisesti kuin salaa ja se on ollut tärkeä osa heidän elämäänsä. Pyrinkin selvittämään sitä, mikä tanssimusiikista ja tanssista tekee heille merkityksellistä sekä sitä, millä tavalla ne ovat vaikuttaneet heidän elämäänsä nuorena sekä tänä päivänä. Opinnäytetyössä perehdyn esimerkiksi tanssiin ja liikuntaan ehkäisevän vanhustyön muotona.

Opinnäytetyöni on laadullinen. Opinnäytetyössäni kerään aineistoa haastatteluiden ja havainnoinnin avulla. Teen teemahaastattelun, jossa haastattelen ryhmää, pariskuntia sekä yksittäisiä henkilöitä. Osan haastatteluista teen tanssin lomassa, joka tuo omanlaisensa lisähaasteen tilanteeseen. Materiaalina käytän myös noin viiden vuoden tanssikokemustani havainnointien osalta. Haastateltavia ihmisiä on 23. Opinnäytetyöni päänäkökulmana on sosiokulttuurinen toiminta ehkäisevän vanhustyön muotona.

Opinnäytetyöstäni voi olla hyötyä vanhustyön ammattilaisille, jotka voivat käyttää erilaisia menetelmiä myös omassa työssään. Useinkaan kyse ei ole suurista asioista, vaan pienillä asioilla voi saada ikäihmisille hyvän mielen pitkäksi aikaa. Samalla ikäihmiset tuntevat itsensä tärkeiksi ja merkityksellisiksi, kun heidän asioistaan ja ajatuksistaan ollaan kiinnostuneita. Musiikki ja tanssi ovat myös aiheita, joista on melko helppo puhua, ja jotka osaltaan helpottavat lähestymistä.

2 SOSIOKULTTUURINEN TOIMINTA EHKÄISEVÄN VANHUSTYÖN MUOTONA

2.1 Ehkäisevä vanhustyö

Erilaisten ehkäisevien vanhustyön toimintojen tarkoituksena on pyrkiä lisäämään ikäihmisen mielekästä, hyvää ja toimintakykyistä elämää. Ikäihmisiä kannustetaan huolehtimaan omasta hyvinvoinnista ja terveydestä. Ehkäisevää toimintaa voivat olla esimerkiksi kulttuuri-, harraste- ja viriketoiminta, erilaiset ryhmät palveluneuvonta ja – ohjaus sekä vapaaehtoistoiminta. (Marjakangas 2008, 26.)

Puhuttaessa ihmisen toimintakyvystä, on aina kyse kokonaisuudesta. Psykososiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan usein kykyä toimia ihmiselle ominaisessa yhteisössä tai sosiaalisessa verkostossa. Psykososiaalisen toimintakyvyn voidaan ajatella olevan myös sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn yhdistelmä, jossa kumpikin osa-alue tukee toistaan. Psyykkisten ja sosiaalisten osa-alueiden merkitys ihmisen terveyteen ja toimintakykyyn on viime aikoina nousut huomattavasti keskeisempään rooliin kuin aiemmin. Aiemmin fyysistä osaluetta painotettiin eniten. Psykososiaalisilla ja psyykkisillä tekijöillä sekä ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksella voi olla suurempi merkitys toimintakyvyn kannalta kuin biologisilla tekijöillä. (Jansson 2012, 13.)

Ihmisen toimintakykyyn vaikuttavat monet eri tekijät, jonka vuoksi toimintakyvyn edistäminen edellyttää erilaisia toimia. Toimintakykyä voidaan tukea esimerkiksi ehkäisemällä ja parantamalla sairauksia, fyysistä kuntoa harjoittamalla, psyykkisiä voimavaroja vahvistamalla sekä ylläpitämällä aistien toimintaa ja kehon koostumusta. Toimintakykyyn vaikuttavat osaltaan myös ympäristön erilaiset vaatimukset, sosiaalinen tuki sekä ihmisen omat odotukset. (Holma 2012, 15.)

Ikääntymisen mukana tuomia haasteita ovat esimerkiksi omatoimisuuden säilyttäminen mahdollisimman pitkään sekä omasta terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen. Tavoitteena on ikäihmisen vireyden, toimintakyvyn ja elämässä

kiinnipysymisen tunteen säilyttäminen mahdollisimman pitkään unohtamatta kasvua ja kehittymistä. Aktiivisuuteen pitäisi sisältyä ihmisen itsensä, perheen ja yhteisöjen kannalta mieluisia ja elämänlaatua parantavia toimintoja. Tällaisen aktiivisuuden tulisikin kattaa kaikki vanhenevat ihmiset eikä ainoastaan ”nuoria vanhoja”. Aktiiviseen ikääntymiseen tulisi sisältyä ehkäisevä näkökulma, jonka vuoksi sen tulisikin koskea kaikenikäisiä ihmisiä. Tällöin pystyttäisiin paremmin ehkäisemään sairauksia ja työkyvyttömyyttä ja ylläpitämään erilaisia taitoja, osaamista sekä henkistä kestävyyttä. Aktiivisen ikääntymisen tulisi olla voimaannuttavaa ja osallistavaa, jolloin ihmisten olisi tärkeää pyrkiä yhä enemmän keskinäiseen yhteisöllisyyteen perustuvaan aktiivisuuteen. (Julkunen 2008, 27-28.)

Uusien yhteistyö- ja toimintatapojen suunnittelussa keskeiseksi kysymykseksi nousee ehkäisevän toiminnan liittäminen osaksi palvelurakennetta. (Andersson, Heinola & Seppänen 2009, 1). Käynnissä olevat terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät muutokset tarvitsevat entistä enemmän panostusta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tällaisia panostuksia edellyttävät tiedon lisääntyminen esimerkiksi erilaisista mahdollisuuksista sekä ihmisten tarpeista. Jotta ikääntyvien palvelut pystytään turvaamaan, on tärkeää, että ikääntyvien hyvinvointia ja terveyttä edistetään. Tällöin myös kustannuksia pystytään vähentämään. (Andersson, Heinola & Seppänen 2009, 8.)

Vanhuusiän psyykkiset ongelmat ja erityisesti masennus liitetään toisinaan sosiaalisten tehtävien ja roolien puuttumiseen. Usein ajatellaan, että syrjäytyminen edesauttaa psyykkisen tasapainon horjumista, kun taas aktiivinen osallistuminen yhteisön ja yhteiskunnan toimintaan suojelee ikäihmistä mielenterveysongelmilta. Syrjäytymisessä on kyse kuitenkin syvemmästä asiasta kuin sosiaalisista rooleista. Voidaan puhua tietynlaisesta vanhuuden identiteettikriisistä, joka johtuu siitä, että nopeasti muuttuvassa maailmassa iäkkään suhde todellisuuteen sekä kokemus minuuden jatkuvuudesta hiljalleen hiipuvat. Todellisuussuhteella tarkoitetaan samaistumista eri ryhmiin, yhteisöihin, kulttuuriin tai elämäntapaan sekä sitoutumista niiden moraaliin, arvoihin ja erilaisiin toimintakäytäntöihin. (Saarenheimo 2003, 47- 48.)

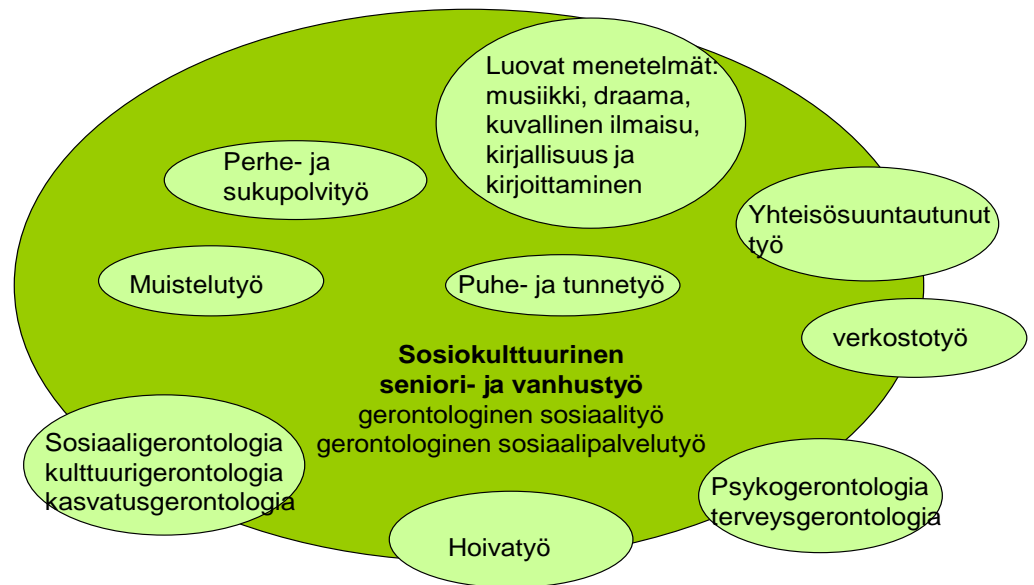
Anderssonin, Heinolan & Seppäsen (2009) mielestä olennainen kysymys ei niinkään ole se, mitä ovat ehkäisevät palvelut vaan mikä rooli tai tehtävä tietynlaisilla palveluilla on ennaltaehkäisyssä. Tällä tarkoitetaan sitä, miten niillä pystytään lievittämään ikääntymisen mukanaan tuomia menetyksiä. Palvelut, joilla hyvinvointia pyritään edistämään, voidaan nähdä valikoimana ehkäiseviä palveluja. Niiden tavoitteena on tukea jäljellä olevien voimavarojen parasta mahdollista käyttöä. Tällaisia ovat esimerkiksi fyysisten tai muiden vajavaisuuksien hallitseminen, tuki merkittävien muutosten kokemisessa sekä tärkeiksi koettujen toimintojen ylläpitäminen ja lisääminen. (Andersson, Heinola & Seppänen 2009, 8.)

Tanssin merkitys yhtenä ehkäisevän vanhustyön muotona on oleellinen osa opinnäytetyötäni. Tanssilla on kokonaisvaltainen vaikutus ihmiseen. Tanssin avulla ikääntyvät ihmiset voivat ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä sekä pitää mielen virkeänä. Tanssit ovat sosiaalinen tapahtuma, joka osaltaan ylläpitää ikääntyvien ihmisten ihmissuhteita. Tanssi tuo myös vaihtelua ehkä muutoin melko tavalliseen arkeen.

2.2 Sosiokulttuurinen toiminta

Sosiokulttuuriseen toimintaan kuuluu tiedostaminen, kasvu, luovuus sekä osallistuminen. Sen tavoitteena on yhteisöllinen ja yksilöllinen kehitys, joka tukee esimerkiksi aloitteellisuutta sekä itsenäistä toimintaa. Sosiokulttuurisen toiminnan tarkoituksena on tukea ja saada esiin sellaisia kykyjä, jotka ovat koko ajan olemassa, myös niinä heikkoina hetkinä. Sosiokulttuurinen toiminta esimerkiksi motivoi ja vahvistaa ihmisen kykyjä ja voimia sekä hänen osallistumistaan sosiaaliseen, kulttuurilliseen sekä kasvatukselliseen toimintaan. Sosiokulttuurista toimintaa opitaan itse tekemällä. Tämän vuoksi pelkkä päämäärä ei riitä, vaan tarvitaan jokin tekemisen muoto. Tällaista voisi olla esimerkiksi kulttuurinen harrastaminen. Sosiokulttuurisen toiminnan keskeisimpänä tuloksena voidaan pitää myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Tällaisen toiminnan kautta tapahtuu myös mielen virkistymistä, arjen elämyksiä sekä muistojen ja muistin aktivoitumista. Haasteena sosiokulttuurisella toiminnalla ovat resurs-

sit, koska toiminnalle ei löydy helposti rahoittajia. Muina esteinä ja ongelmina saattavat olla tilat ja niiden puutteellisuus tai puuttuminen kokonaan. Myös yhteiskunnalliset, kulttuuria väheksyvät asenteet, häiritsevät omalta osaltaan toimintaa. (Jansson 2012, 21- 22.)



Kuvio 1. Sosiokulttuurisen seniiori- ja vanhustyön paikka työorientaatiossa (Suomi 2003, 108)

Suomen (2003) kuviossa (kuvio 1) sosiokulttuuriseen seniiori- ja vanhustyöhön kuuluu paljon erilaisia kategorioita. Tutkimuksessani nousee tärkeiksi asioiksi esimerkiksi musiikki, verkostotyö, puhe- ja tunnettyö, muistelutyö sekä kulttuurigerontologia. Tämä kertoo siitä, millä eri tavoin sosiokulttuurista seniiori- ja vanhustyötä voidaan tehdä.

Sosiokulttuurisuuden voidaan sanoa olevan sosiaalinen konteksti, jossa vuorovaikutuksellisessa yhteydessä ovat ikääntyvän ihmisen elämänhistoria sekä elämänkulku että ikääntymisen paikat ja yhteiskunta. Sosiaalisella kontekstilla tarkoitetaan sitä, että suuntaudutaan ikäihmisen kokemuksiin, voimavaroihin, ikääntymisen paikkoihin sekä erilaisiin tapoihin, joilla pyritään ymmärtämään ikääntymistä. Toisaalta sosiokulttuurisuus kohdistuu erilaiseen toimintaan sosiaalisessa kontekstissa. Sosiokulttuurinen toiminta painottaa sosiaalisten ja yksi-

öllisten prosessien vuorovaikutuksellisuutta sekä niiden kulttuurista rakentumista. Tällöin se vahvistaa yhteisöllisiä ja yksilöllisiä voimavaroja. (Hakonen 2008, 33- 34.)

Sosiokulttuurisessa toiminnassa tulee ottaa huomioon koko ajan muuttuva yhteiskunta ja sen vaikutukset ihmiseen, hänen elämysmaailmaan sekä koettuun todellisuuteen. Ikääntyvien elämänlaadun tukeminen elinikäisellä oppimisella on kasvatuksellisen gerontologian tavoite. Samalla tulee kuitenkin ottaa huomioon elämänkulun- ja tilanteen sekä iän tuomat muutokset. Lisäksi sosiokulttuurisuus merkitsee osallistumista täysivaltaisena ihmisenä ja vaikuttajana yhteiskuntaan, jolla taataan mahdollisuus vaikuttaa ja olla osallisena yhteiskunnan toiminnassa, esimerkiksi kulttuurin kuluttajana. Sosiokulttuurisen innostamisen taustalla on pyrkimys saada jokainen osalliseksi yhteiskuntaa. Jotta ihminen saadaan osallistumaan asioihin, on innostamisella tärkeä rooli. Ikääntyessä tärkeimpänä tavoitteena on oman elämän hallinta ja olla toimijana osana yhteisöä. (Liikanen 2011, 9.)

Liikasen (2011) mukaan sosiokulttuurinen innostaminen on yksi kulttuuritoiminnan soveltavista muodoista. Se sisältää sosiaaliset, pedagogiset kuin myös kulttuuriset ulottuvuudet. Tavoitteena on, että taiteen ja kulttuurin monista mahdollisuuksista pääsisi mahdollisimman moni osalliseksi. Innostaminen voi olla yksi tapa, jolla pyritään estämään syrjäytymistä ja samalla löytämään uusia resursseja. Sosiokulttuurinen innostaminen, voimaantuminen sekä sosiaalipedagogiikka tähtäävät kaikki samaan tavoitteeseen eli siihen, että hyvinvointia pyritään parantamaan taiteen kokemisen, oppimisen ja tekemisen avulla. (Liikanen 2011, 8.)

Tärkeänä sosiokulttuurisena toimintana pidetään harraste-, virike- ja kulttuuri-toimintaa. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että kulttuuri ja erilaisten taide-
muotojen käyttäminen ovat tärkeässä roolissa ikäihmisten parissa tehtävässä työssä. Parhaimmillaan sosiokulttuurinen toiminta voi vahvistaa ja uudistaa niin yksilöllisiä kuin myös yhteisöllisiä voimavaroja. (Marjakangas 2008, 30- 31.)

Sosiokulttuurinen toiminta näkyy opinnäytetyössäni erityisesti tanssin kohdalla. Ikääntyvät ihmiset ovat opetelleet eri tanssilajien askeleita, joka osaltaan helpottaa tanssimista. Tämän lisäksi myös itsevarmuus lisääntyy tanssitaidon kehittymisen myötä. Ikääntyvät ihmiset ovat suurimmaksi osaksi tanssineet paljon elämänsä aikana. On mahdollista, että on ollut myös niitä aikoja, kun syystä tai toisesta tanssiminen on jäänyt vähemmälle huomiolle.

2.3 Sosiaaliset verkostot

Ihmisen jo olemassa olevat ihmissuhteet ja niiden rakenne ymmärretään sosiaalisena verkostona. Verkoston eri jäsenillä on jonkinlainen sosiaalinen side toisiinsa ja he ovat tekemisissä toistensa kanssa. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 70.) Sosiaaliset verkostot ovat erään ajattelutavan mukaan sellaisia, johon kuuluvat esimerkiksi perhe, harrastusryhmät sekä erilaiset organisaatiot. Verkoston jäseniltä odotetaan asioita, joihin osaltaan vaikuttavat kulttuuriset arvot, sosiaaliset normit sekä yhteiskunnalliset olosuhteet. Vastavuoroisuus verkon eri jäsenten kesken voi vaihdella ajallisesti, jolloin se voi olla lyhytaikaista, satunnaista tai johonkin erityiseen tilanteeseen liittyvää. (Marin 2003, 72-75.)

Sosiaalisen suhteen yksi tuntomerkki on, että sen osapuolet tuntevat tai ainakin tunnistavat toisensa. Jos osapuolet eivät tunne toisiaan kovin hyvin, tulisi heidän välilleen syntyä jollain tavalla jonkinasteinen luottamus. Kaikkien jäsenten ei tarvitse kuitenkaan tuntea toisiaan sosiaalisessa verkostossa, mutta tällaisia tuntemattomia henkilöitä toisilleen ei kuitenkaan tulisi olla kovin paljon. Jos sosiaalisia verkkoja ajatellaan turvaverkkoina, niin tällöin tuntemattomuus ja vieraus voivat muodostaa ongelmakohdan: millaista turvaa voivat antaa sellaiset sosiaaliset suhteet, joissa osapuolet ovat vieraita toisilleen? Elementtejä voi esiintyä verkostoissa, joissa osapuolet ovat virkansa kautta jäsenenä. Tällöin verkon muodostavat siis asemat ja virat ja henkilöt saattavat vaihtua. Silloin ihminen, jota kyseisen verkon olisi tarkoitus palvella, joutuu usein tekemisiin vieraiden ihmisten kanssa. Sosiaalisissa suhteissa vieraat henkilöt ovat korvattavissa toisilla vierailta henkilöillä. Sen sijaan ystävien tai tuttavien vaihtaminen tai kor-

vaaminen on usein huomattavasti vaikeampaa. Informaalisissa verkoissa suhteet ovat yleensä henkilöityneempiä kuin formaalisessa suhteessa. (Marin 2003, 87.)

Formaalinen verkko on yleensä vähemmän haavoittuva kuin informaalinen verkko. Formaalin verkon ongelma voi olla se, etteivät siinä olevat sosiaaliset suhteet ole henkilökohtaisella tasolla pysyviä, mutta se voi olla kuitenkin muilta osin pysyvä. Vaikka henkilöt vaihtuisivatkin niin statusten ja virkojen väliset suhteet jatkuvat. Formaali verkko ei välttämättä näy verkoston asiakkaalle pysyvänä, koska hän kiinnittää huomiota siinä oleviin ihmisiin sekä heidän vierauteensa. (Marin 2003, 88.)

Yleensä yksinäisyys on tunteena ahdistava. Kun ihminen kokee yksinäisyyttä, on hänellä tällöin sosiaalisilta suhteilta suurempia odotuksia kuin mitä hän niiltä saa. Ihmisellä voi olla esimerkiksi läheisiä ja ystäviä ympärillään tai hän voi osallistua erilaisiin sosiaalisiin harrastuksiin, mutta ne eivät kuitenkaan riitä. Ahdistava ja kielteinen yksinäisyys ei ole henkilön oma valinta vaan se liittyy johonkin pakon sanelemaan tilanteeseen. Yksinäisyys on yhteydessä esimerkiksi terveyteen ja heikentyneeseen elämänlaatuun sekä toimintakykyyn, masennukseen sekä ennenaikaiseen kuolemaan. (Jansson 2012, 10- 12.)

Tanssit ovat sosiaalinen tapahtuma, jossa ikääntyvät ihmiset tapaavat tuttuja, mutta toisaalta myös täysin tuntemattomia ihmisiä. Opinnäytetyössäni tanssien sosiaalinen merkitys nousee yhdeksi tärkeimmistä asioista. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä myös ikääntyneille ihmisille, mikä käy ilmi niin haastatteluissa kuin myös havainnoinnissa. Tansseissa voidaan luoda ja ylläpitää ystävyysuhteita, mutta toisinaan tansseista saattaa löytyä itselleen myös elämäkumppani.

3 TANSSI

3.1 Aktiiviset ikääntyvät

Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksissa on haastateltu itsenäisesti kotona asuvia yli 65-vuotiaita. Tutkimuksen kohteena ovat kodin ulkopuoliset harrastukset, osallistuminen ja aktiivisuus kulttuurillisiin harrastuksiin, esim. tansseissa käymiseen, ulkoiluun ja liikuntaan. Vertailua on tehty vuosien 1981, 1991 ja 2002 välillä. Tutkimustuloksissa käy ilmi, että esim. ravintoloissa ja tansseissa käynti on selvästi lisääntynyt. Lähes puolet 65 vuotta täyttäneistä ja 35% 75 vuotta täyttäneistä kertoi käyvänsä tansseissa tai ravintolassa tanssimassa vähintään kerran vuodessa. (Liikanen 2011, 11.)

Hyvä eläketurva on ollut eräänlainen viesti arvon muuttumattomuudesta myös eläkeiässä. Eläkevuosien riittävä toimeentulo on omalta osaltaan mahdollistanut elämän mielekkyyden löytymisen oikeutetusta ja ansaitusta vapaa-ajasta. Se on myös antanut mahdollisuuden toteuttaa itseään sellaisilla tavoilla, joihin ei ole ollut työn ohessa aikaa. Elämän merkityksen jäsentyminen tilannekokonaisuudesta on päättymätön tehtävä. Kulttuuri ja yhteiskunta muuttuvat, yksilölliset ja perhekohtaiset elämäntilanteet vaihtelevat ja näiden myötä ihminen joutuukin yhä uudelleen etsimään sopivan kehyksen, johon hän voi ankkuroida elämän merkitystä. Sellaiset iäkkäät, jotka pysyvät kohtuullisen aktiivisina sekä terveinä eräällä tavalla oikeuttavat vanhuutensa löytämällä erilaisia merkityksiä esimerkiksi panostamalla kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ne, keillä on mahdollisuus hallita elämäänsä niin taloudellisesti kuin myös terveydellisesti, voivat nauttia valintojen moninaisuudesta. Kun oman elämän hallinta vähenee samoin kuin myös elämän ennustettavuus, niin silloin identiteetin etsimisestä voi tulla myös epätoivoinen yritys pitää kiinni jostain muuttumattomasta ja pysyvästä asiasta. Vanhuusiän psyykkiset ongelmat, kuten masennus, liitetään toisinaan siihen, että mielekkäät tehtävät sekä sosiaaliset roolit puuttuvat. (Saarenheimo 2003, 45- 47.)

Erilaisten harrastusten parissa halutaan kokea mielihyvää eikä tarkoituksena ole niinkään oppia koko ajan jotain uutta. Flow- käsitteen avulla voidaan määrittellä jokaiselle ihmiselle optimaaliseksi vapaa-ajan toiminnaksi sellaista toimintaa, joka on samaan aikaan sekä haasteellista, mutta myös henkilön kyvyt huomioon ottaen hänelle sopivaa. Flow- kokemuksella tarkoitetaan sitä, että johonkin toimintaan uppoudutaan niin intensiivisesti, että ajan ja paikan tietoisuus häviää toiminnan viedessä ihmistä täysin mukanaan. Ikäihmiset suhtautuvat hyvinkin erilaisesti vapaa-ajan ja arkipäivän toimintoihin. Oleellisinta vapaa-ajassa voi olla erilaisen toiminnan odottaminen, siihen valmistautuminen sekä tapahtuman jälkeen sen kertaaminen ja muisteleminen. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 91, 99.)

Oman kokemukseni mukaan tanssin parissa koetaan paljon erilaisia tunteita. Tanssi ja tanssi-ilta saavat aikaan mielihyvän tunnetta, joka usein jatkuu myös seuraaviin päiviin asti. Tanssi-ilta kestää keskimäärin kuusi tuntia, mutta useinkaan ajan kulua ei huomaa tanssin hurmoksessa. Tällaisesta kokemuksesta voidaan puhua myös flow- käsitteen avulla.

Tanssi on esimerkiksi pelien ja leikkien ohella yleisinhimillinen ja globaali ilmiö: kaikkialla maailmassa tunnetaan liikkumista, joka voidaan luokitella tanssiksi, vaikka liikkeiden muodot vaihtelevat suuresti. Yksi syy siihen, että kaikkialla maailmassa tanssitaan tavalla tai toisella, liittyy esimerkiksi siihen, että tanssi liittyy ihmisiä yhteen. Tanssi on nähty sosiaalisen todellisuuden heijastajana, käyttäytymiskouluna sekä tietynlaisena yhteisön ”varaventtiilinä”. Sen salaisuuden onkin arveltu ainakin osittain perustuvan siihen, että yleensä tanssi on yhteistoimintaa, jolla on tietyt säännöt, mutta siitä huolimatta se on yksilöllinen ja se mahdollistaa omakohtaisen luomisen sekä kekseliäisyyden. Lavatanssit ovat tanssimisen kentällä yksi erityinen osa-alue ja ilmiö. Sen toiminta on säännöllistä ja se on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisen huvielämän kentässä. Lavatanssi-ilmiö liittyy talonpoikaiseen vuodenaikaisrytmiin ja niiden voidaankin sanoa olevan nurkka-, talkoo- sekä iltamatanssien jatkumoa. (Mikkola 2005, 11-12.)

Lavatansseissa käydessäni olen huomannut, että itse tanssimisen lisäksi tärkeää on yhteisöllisyys. Tansseissa tavataan usein vanhoja ja uusia tuttuja, mutta itsessään tanssi on kuitenkin yksilöllistä toimintaa. Toisaalta tanssimisessa on kaksi osapuolta, jolloin myös tanssipartneri tulee ottaa huomioon esimerkiksi tanssiaskeleita mietittäessä. Tansseissa on myös ns. ”kirjoittamattomia sääntöjä”, joita tanssijoiden oletetaan noudattavan. Tällaista voi olla esimerkiksi se, että pääsääntöisesti tanssikutsusta ei sovi kieltäytyä ellei ole pätevää syytä. Pätevä syy voi olla esimerkiksi se, että tanssipartneri on liian humalassa. Tällaista näkee lähes jokaisella tanssireissulla.

Tanssiminen on suunniteltua, mutta kaikkien tanssiliikkeiden ei katsota kuuluvan osaksi tanssimuotoja. Jokaisella tanssilajilla on tietynlaiset liikkeet sen mukaan, miten kyseisessä tanssilajissa on tarkoitus esiintyä ja harjoitella. (Lehikoinen 2014, 168.)

3.2 Tanssimusiikki osana muistelutyötä

Elämänmerkityksen etsimisen ydintä lähellä on elämäkokemuksien- ja tapahtumien jäsentäminen yhteisöllisesti sekä kulttuurillisesti jaetuilla tavoilla. Se voidaan myös ymmärtää ihmisen spontaanina pyrkimyksenä jäsentää omaa todellisuussuhdettaan sekä tuottaa vastauksia kysymykseen ”kuka minä olen?”. Kerromalla tai muuten ilmentämällä voidaan kokemuksista yhdistellä, muokata sekä valikoida mielekkäitä ja eheitä kokonaisuuksia. (Saarenheimo 2003, 49.)

Musiikilla on myös erittäin tärkeä osa, kun puhutaan ihmisen muistoista. Usein musiikki liittyykin sellaisiin tapahtumiin, joilla on ihmiselle suuri merkitys. Musiikilla on usein merkittävä rooli esimerkiksi häissä sekä hautajaisissa. Tiettyyn musiikkikappaleeseen voi liittyä paljon suuria ja voimakkaita tunteita. Vaikuttaa myös siltä, että aivoissa syvällä olevat vanhat osat, jotka ovat resistenssejä muutoksille, käsittelevät esimerkiksi musiikillisia kokemuksia. (Bojner- Horwitz & Bojner 2007, 58.)

Muisteleminen on koko elämän mittainen ja erityisesti erilaisissa muutosvaiheissa aktivoituva vuorovaikutuksellinen ja psykologinen prosessi. Kyseisen prosessin avulla ihmiset jäsentävät omaa minuuttaan sekä suhteuttavat tämänhetkisiä kokemuksiaan aiempiin, toisten ihmisten kokemuksiin sekä kulttuurissa eläviin mallikertomuksiin. Ihmisen tämänhetkisen minuuden tärkeä osa ovat muistot ja niiden unohtuminen tai mieleen palaaminen saavat aina omanlaisensa merkityksen tilannekohtaisesti. Toisaalta muistot voivat olla viihdyttäviä ja lohduttavia, mutta toisaalta ne voivat olla myös ahdistavia. Muistojen kertominen voi saada kertojan tuntemaan yhteenkuuluvuutta yhteisön tai ryhmän kanssa, mutta se voi myös olla yksi keino vahvistaa tunnetta siitä, että on erilainen kuin kuulijat. Melko usein yhteenkuuluvuuden taustalla ovat samankaltaiset kokemukset, jolloin saman sukupolven ihmisten voisi kuvitella löytävän luontevasti yhteisen sävelen muistelemiselle. (Saarenheimo 2003, 51- 52.)

3.3 Tanssilavakulttuuri Suomessa

Varhaisimmat tanssit pidettiin silloilla tai sileillä kallioilla. Lavat, jotka ensimmäisinä rakennettiin, olivat katottomia, jolloin niissä oli vain kaiteet ja lautalattia. Tällaiset lavat sijaitsivat yleensä jokien, järvien tai meren rannoilla tai muuten maisemallisesti kauniilla paikoilla. Usein kyseisillä lavoilla ei ollut edes rakennuslupaa ja monelle lavalle annettiinkin viranomaisten toimesta purkutuomio. 1930-luvulla ei vielä ollut tapana myydä tansseihin pääsylippuja, vaan muusikoille kerättiin tanssijoiden keskuudessa kolehti. Yhdistysten otettua tanssit osaksi omaa toimintaansa alettiin vasta kerätä tansseista pääsymaksuja. (Mikkola 2005, 30- 31.) Yleisradio aloitti Talkootanssit vuonna 1946. Tämä tarkoitti sitä, että radioaalloilla tanssittiin, vaikka tanssi oli vielä osittain kiellossa ja sen lopullinen vapautuminen tapahtui vasta muutaman vuoden päästä. (Kahila & Kahila 2006, 42- 43, 54).

Sisäpoliittinen kuohunta 1930-luvulla ei syrjäyttänyt kansalaisten kokemaa viiheteennälkää. Vuosikymmenten edetessä sitä tyydytti esimerkiksi tanssimusiikki, joka oli vuosien myötä muuttunut yhä monipuolisemmaksi. Maaseudun ihmisille jäivät entistä enemmän masurkat, polkat sekä jenkat, joita oli kaupungeissa en-

nen tanssittu enemmän. Perinteinen valssi säilytti asemansa kansallisena perustanssina, mutta vuosikymmenen rytmiksi nousi eri muodoissaan Foxtrott. 1920-luvun lopulla koko Suomi oli hurautunut jazziin. Innostus oli niin suuri, että kaikki halukkaat eivät mahtuneet mukaan tansseihin tanssisaleihin ja nuorisoseurantaloihin. Foxtrotin ja jazzin tanssiminen yhdisti maaseudulla asuvat sekä kaupunkilaiset. Tällöin hyllylle joutuivat jenkat, valssit sekä polkat, jotka tekivät tilaa suursuosion saavuttaneelle jazzille. (Kahila & Kahila 2006, 71, 92.)

1900-luvulla, erityisesti sen loppupuolella, tapahtui suuri murros. Tällöin tanssi laajentui yhteiskuntaluokkaan katsomatta kaikkien ihmisten monimuotoiseksi harrastustoiminnaksi ja huomattiin myös se, että pareittain tanssiminen ei ole enää ainut oikea tanssitapa. Tanssi oli ollut pitkään ainoastaan nuorten toimintaa ja vanhempi väki tanssi vain lähinnä häissä. 1900-luvun loppupuolella muutkin kuin nuoret alkoivat osallistua aktiivisemmin tanssitilaisuuksiin. Myös lapset tulivat mukaan tanssin harrastustoimintaan. Edellä mainitut muutokset kertovat paljon asennemuutoksesta, koska usein tanssiin liitetty syntisyyden leima jäi pois ja tanssista tuli osa liikunnallisuutta ja terveyttä, joka korosti myös sosiaalisuutta. (Hoppu 2006, 343.)

Nykyään tansseissa käy sekä nuorempia että vanhempia ihmisiä, painottuen omien kokemuksieni mukaan hieman vanhempiin ihmisiin. Eräs tärkeä syy lähteä tansseihin on liikunta. Usein tanssi koetaan ns. huomaamattomana liikuntana, jolloin ei välttämättä ajatella tanssia varsinaisena liikuntamuotona. Tällöin liikunnan saattaa ”syrjäyttää” esimerkiksi tanssien sosiaalinen puoli, joka myös koetaan tärkeänä.

1950- 1960-luvuilla suomalainen tanssilavakulttuuri eli kukoistuksen aikaansa. Tällöin maahan rakennettiin paljon uusia tanssilavoja ja myös vanhoja lavoja ehostettiin. Lavatanssit sekä iltamakulttuuri olivat erittäin merkittävässä osassa suomalaisten vapaa-aikaa aina 1970-luvulle asti. Uusien kansainvälisten muotivirtauksien sekä kaupungistumisen myötä menettivät lavatanssit asemansa koko kansan kohtaamispaikkana ja ihmiset siirtyivätkin kaupunkien diskoihin sekä baareihin. Tanssiminen on ollut osana vuotuisia juhlia sekä talkoita. Nuorisolle järjestetyt talkoiden jälkeiset talkootanssit olivat usein raskaan työpäivän

kohokohta. Mikäli paikalla oli pelimanni, niin silloin tanssittiin kulloinkin suosiossa olevia tansseja, esimerkiksi purpuria tai polskaa. Talkoilla oli iso merkitys kylän nuorisolle, koska silloin oli mahdollisuus löytää elämänkumppani. Nuoret kiertelivät talkoissa ympäri kylää ja samalla osallistuivat niissä järjestettäviin huveihin. Tällä tavoin nuoret oppivat tuntemaan toisiaan ja erilaiset ennustukset kihloista ja häistä saattoivat pikkuhiljaa käydä todeksi. (Laine 2005, 30- 31.)

Tansseihin lähtijä alkaa valmistautua tanssi-iltaan jo hyvissä ajoin. Tansseihin ei voi lähteä arkisen näköisenä ja päälle täytyy pukea jotain arkivaatteista poikkeavaa. Aina ei ole saatu lupaa lähteä tansseihin, jolloin sinne on usein lähdetty salaa. Silloin valmistautuminen on täytynyt tehdä vanhempien huomaamatta ja usein myös muualla kuin kotona, esimerkiksi vaatteet on saatettu pukea metsässä. Mikkola (2005) toteaa myös, että tanssilavoilla edellytetään tietynlaista pukeutumista, joka sopii tanssimiseen ja tanssi-illan luonteeseen. Se on myös mahdollisuus pukeutua parhaimpiinsa, kiinnittää enemmän huomiota ulkonäkönsä sekä myös olla omalta osaltaan muiden katseiden kohteena. Tavallisena arkena pukeutumista ohjaa pitkälti käytännöllisyys sekä arjen sopivaisuussäännöt, mutta tansseihin laitetaan juhlavaa ja parasta ylle. (Turunen 2005, 111, 116.)

Tansseissa käydessäni olen huomannut, että tanssi-iltaan valmistautuessa saatetaan viettää hyvinkin pitkiä aikoja peilin edessä. Tansseihin pukeudutaan monella eri tavalla, mutta usein vaatetus on jollain tavalla arjesta poikkeavaa. Tämä kertoo mielestäni siitä, että halutaan nähdä vaivaa, jotta näytettäisiin hyvältä. Syynä tähän saattaa olla esimerkiksi se, että usein tansseissa tavataan tuttuja ja uusia ihmisiä, joihin halutaan ehkä tehdä vaikutus myös pukeutumisella.

Laine kertoo (2005), että samalla kun tanssimista on pyritty rajoittamaan, on tanssiminen ja erityisesti paritanssit muodostuneet tärkeäksi osaksi ylempien luokkien erilaisia huvitilaisuuksia. Perinteisten paritanssien osaaminen ja hallitseminen katsotaan kuuluvan yleissivistykseen, koska useiden juhlatilaisuuksien ohjelmaan kuuluu tänäkin päivänä tanssimusiikkia soittavan orkesterin esiintyminen. Hääjuhlan lähes pakollinen rituaali on muodostunut häävalssista, jonka jälkeen ohjelmassa on usein vielä muutakin tanssimusiikkia. Nykyisin kansa

tanssii lähinnä erilaisissa juhlatilaisuuksissa sekä tanssilavoilla - ja ravintoloissa. (Laine 2005, 41.)

Heinonen kertoo myös (2005), että lavatansseilla oli sotien jälkeen selkeää *viihdefunktio*. Tanssit olivat usein niitä ainoita asioita, joka sai ihmiset unohtamaan hetkeksi arjen. Tämän lisäksi ne tarjosivat mahdollisuuden kuulla ja nähdä suosittuja orkestereita sekä laulajia. Lavatansseilla oli myös *terapeuttinen funktio*, joka auttoi suomalaisia kestämään sodan raskaat menetykset sekä loivat uskoa jälleenrakentamiselle ja parempaan tulevaisuuteen. Sen sijaan *liikunnallinen funktio* on sisäänrakennettu tanssiin, ja usein se kulkeekin käsi kädessä esteettisen ja ilmaisullisen funktion kanssa. Edellä mainittu *liikunnallis- ilmaisullinen funktio* tuli esiin erityisesti tyttöparien tanssimissa ”vaikeissa” tansseissa, mutta myös vastakkaista sukupuolta olevat parit saattoivat tanssia myös pelkän tanssin vuoksi ilman mitään suurempia odotuksia. Lavatanssien tärkein funktio oli kuitenkin *seurustelufunktio*. Näin oli erityisesti 1950-luvun ”jälleenrakennuksen” sukupolven kohdalla, jolloin lavatanssit oli tärkeä yhteiskunnallinen instituutio. Merkityksellistä oli siis se, että lavatansseissa tutustuttiin vastakkaisen sukupuolen edustajiin, jonka lisäksi sieltä etsittiin elämäkumppania. Pohjimmiltaan kysymys oli tanssin avulla ritualisoidusta julkisesta ja seksuaalisesta käyttäytymisestä. (Heinonen 2005, 137.)

3.4 Merkityksellinen musiikki

Opimme varhain tulkitsemaan muiden ihmisten tunneperäistä elekieltä. Samalla tavalla pystymme näkemään, kuinka musiikki vaikuttaa kuhunkin ihmiseen. Voimme analysoida ihmisen liikehdinnän perusteella sitä, millaista emotionaalista vaikutusta musiikilla on tietyssä tilanteessa. On kuitenkin tärkeää muistaa, että ihminen voi reagoida samaan kappaleeseen eri mielentiloissa täysin eri tavalla, joten tällainen analyysi pätee vain nykyhetkeen. Tutkimusten mukaan melodialla ei ole aina niin suurta merkitystä musiikkielämykselle kuin aiemmin luultiin. Tietyn melodian tunnistaminen voi joissain tilanteissa voimistaa turvallisuudentunnetta. Jos melodia on ihmiselle vieras, silloin sävellajilla ja tempolla

on suurempi merkitys, kun puhutaan tunneperäisestä kokemuksesta. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 42.)

Kun valitaan musiikkia, on tärkeää tietää, miten ihminen kokee erilaisten instrumenttien äänet. Usein musiikin herättämien tunteiden tulkitseminen on vaikeaa. Itsessään musiikki saattaa aiheuttaa voimakkaitakin reaktioita, jotka on tärkeää nostaa esiin. Ihmiseen vaikuttaa sellainen musiikki, josta hän pitää ja joka on hänelle tärkeää. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 43- 45.)

Samanlainen musiikki ei vaikuta kaikkiin ihmisiin samalla tavalla. Se, miten musiikki koetaan, määräytyy pitkälti subjektiivisten kokemusten pohjalta. Musiikki soveltuu monipuolisesti tuottamaan mielihyvää ja iloa, rikastuttamaan elämää sekä myös tavoitteellisempiin tarkoituksiin. Jokin emotio liittyy lähes aina musiikilliseen kokemukseen, joka viittaa molempien aivopuoliskojen aktivoitumiseen. Musiikkia valitessa tulee ottaa huomioon sen käyttötarkoitus. Onko musiikin tarkoituksena synnyttää mielikuvia ja muistoja, stimuloida vai rentouttaa ja rauhoittaa? Musiikin rauhoittavuus sekä stimuloivuus riippuvat paljon musiikin rakenteellisista ominaisuuksista kuten temposta, rytmistä, harmoniasta, soinnista sekä dynamiikasta. On tärkeää löytää sellaista musiikkia, jonka kuulijat kokevat itselleen tärkeäksi ja se liittyy tavalla tai toisella heidän omaan elämäänsä. Sellaiset kappaleet, jotka herättävät erilaisia muistoja ja ovat merkityksellisiä, virittävät keskustelua muita paremmin. (Jukkola 2003, 173- 174.)

Tansseissa huomaa usein, että ihmiset saattavat keskustella nimenomaan illan esiintyjistä ja heidän soittamastaan musiikista. Toisinaan saatetaan myös toivoa orkesterilta jotain tiettyä kappaletta, joka melko usein liittyy jollain tavalla nuoruuteen tai kappaleesta tykätään muuten vain.

Musiikin avulla pystymme kohtaamaan ja käsittelemään myös piilotajuisia ja torjuttuja asioita ilman, että niistä tarvitsee tulla varsinaisesti tietoiseksi missään vaiheessa. Tämän vuoksi musiikki on psyykkisenä tekijänä voimakas ja tärkeä väline. Musiikin voima ja merkitys voivat siis olla hyvinkin itsestään ja huomattomasti tapahtuvaa. (Lilja- Viherlampi 2007, 98.)

Tutkimusten mukaan musiikkielämys ei ole riippuvainen ihmisen musikaalisuudesta. Jokainen ihminen voi ymmärtää ja kokea musiikin yhtä voimakkaasti vaikka hän ei olisikaan muusikko vaan ns. tavallinen musiikin kuuntelija tai soittaja. Elävä musiikki ja ihmisääni voi vaikuttaa ihmisiin enemmän kuin muunlainen musiikin kuunteleminen. Ihmiset pystyvät oman äänensä ja instrumenttinsa avulla luomaan selkeämpiä ja voimakkaampia kontakteja ja tuoda paremmin esiin omia mielipiteitä. Voi olla, että monet samanaikaiset ja eri kanavia pitkin tulevat ärsykkeet vaikuttavat ihmiseen enemmän kuin yksi ärsyke kerrallaan. Jos halutaan tutkia ihmisten asenteita ja ajatuksia, on hyvä käyttää musiikin luomista ja musiikin kuuntelua yhdessä. Musiikin luomisella, jossa on käytetty omaa ääntä osana musiikin luomista, voi olla suuri vaikutus omaan itseen ja ruumiiseen. Musiikilla voidaan myös nopeuttaa joidenkin ihmisten sykettä ja samalla lisäämään lihasjännitystä. Toisaalta musiikki voi myös rauhoittaa ihmisen mieltä. (Bojner- Horwitz & Bojner 2007, 48- 53.)

Sopivan rytmikäs musiikki stimuloi kehoamme motorisesti. Usein jalka alkaa huomaamatta liikkua musiikin ryhmiin. Erityisesti vanhat, kuulijoiden nuoruuden aikaiset iskelmät innostavat usein hieman hitaasti ja kankeasti liikkuviakin vanhuksia ottamaan tanssiaskeleita spontaanisti. Kehon lisäksi musiikki voi stimuloida myös ajatuksiamme, tunteitamme ja mieltämme. Musiikin avulla voidaan herätellä mielikuvia ja muistoja. Musiikki on ollut pitkään ihmisen historiassa myös tapa ilmentää arvoja ja laajempia merkityksiä sekä kommunikoida. Haluamme ilmaista identiteettiämme myös meille kuuluvin sekä meistä kertovien laulujen avulla. Laulu oikeuttaa olemassaoloon sekä yhdistää samoihin arvoihin. On myös lauluja, joissa lauletaan merkityksellisistä henkilöistä ja sankareista, ja myös rikollisista tai elämässään vähemmälle jääneistä. (Jukkola 2003, 175-176.)

Musiikillisessa toiminnassa yhdistyvät monipuolisesti erilaiset työtavat, esimerkiksi liikkuminen ja kuunteleminen sekä musiikin eri parametrit, esimerkiksi rytmi ja melodia. Lisäksi siinä yhdistyvät musiikin tekemisen eri osa-alueet kuten esimerkiksi motoriikka ja harjoittelu. Musiikillinen toiminta voi sisältää myös muita tavoitealueita, esimerkiksi motoristen valmiuksien kehittäminen. Emotionaalisuus liittyy musiikkiin myös vahvasti, jolloin musiikin herättämät tunteet, motivoi-

tuminen ja onnistumisen elämykset voivat olla merkittävänä osana musiikillisessa toiminnassa. Musiikillisen toiminnan lähtökohtana voivat näin ollen olla erilaiset musiikin oppimiseen liittyvät tavoitteet, mutta toimintaa voidaan myös suunnata esimerkiksi muunlaisten taitojen opettamiseen. Musiikkitoiminta sisältää usein taiteellisen kehityksen osa-alueen, mutta samalla se avulla voidaan nähdä myös terapeuttisia, kuntouttavia sekä yhteisöllisiä vaikutuksia. (Kaikkonen 2005, 75.)

Musiikillisen toiminnan keskeisiä sisältöjä ovat yhdessä tekeminen ja yhdessä kokeminen. Voidaan sanoa, että musiikki liittyy monilta osin sosiaalisiin tilanteisiin. Musiikillinen toiminta on suurelta osin yhteisöllistä toimintaa. Tällöin ihminen sitoutuu kyseiseen toimintaan ja toimii osana yhteisöä. Onnistunut musiikillinen toiminta tuottaa ihmiselle nautintoa. (Kaikkonen & Uusitalo 2005, 102.) Liikkeillä voidaan pyrkiä vahvistamaan musiikillisiä kokemuksia. Musiikin rooli on usein merkittävä, koska ihmisen tekemät liikkeet voivat parantaa musiikin havaitsemista sekä päinvastoin. Musiikki ja tanssi vahvistavat toistensa vaikutuksia. Tällä tavoin musiikki voi parantaa ihmisen käsitystä omasta ruumiinkuvasta. (Bojner- Horwitz & Bojner 2007, 47.)

Usein tansseihin mennään siksi, että siitä saadaan mielihyvää. Myös ihmisten tapaamista ja liikuntaa pidetään tärkeänä osana tanssi-iltaa. Orkesterit soittavat eri tanssilajeja, joista jokaisella lajilla on omanlaisensa tanssi-askleet. Jokaisessa tanssilajissa on omat haasteensa, jotka edellyttävät oman vartalon hallintaa ja sen käyttämistä oikein.

Musiikin terapeuttista vaikutusta tutkitaan paljon, jotta saataisiin tietoa siitä, minkälaisista musiikin ominaisuuksista sen terapeuttiset vaikutukset johtuvat. Tähän mennessä todetut terapeuttiset vaikutukset ovat merkittäviä kaikille, jotka työstelevät ihmisten parissa. Kaikenlaisessa hoivatyössä musiikin käytön tulisi olla itsestäänselvyys, koska sen avulla voidaan vaikuttaa yksilön tarkkaavaisuuteen, aloite- ja verbaaliseen kykyyn. Musiikin avulla pystytään muuttamaan nonverbaalinen materiaali verbaaliseen muotoon ja tällä tavoin kehittämään keskittymiskykyä. Musiikin roolia tulisi korostaa huomattavasti nykyistä enemmän hoivatyössä. Valitsemme tarkasti musiikin, jota kuuntelemme ja tunnemme.

me, miten erilaiset musiikkikappaleet meihin vaikuttavat. Tietynlaisen musiikin avulla virittäydytään tilanteeseen sopivaan tunnelmaan. Onko niin, että emme nosta musiikin terveydellisiä vaikutuksia siksi esiin, ettemme tiedä tarpeeksi musiikista? Vai onko niin, että pidämme musiikkia itsestäänselvyytenä, johon ei tarvitse sen kummemmin syventyä? (Bojner- Horwitz & Bojner 2007, 67.)

Musiikki voi vaikuttaa ihmisiin samanaikaisesti niin psykososiaalisella kuin myös lääketieteellisellä tasolla. Musiikki stimuloi ihmistä niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Musiikkia pidetään tehokkaana sairauksien hoitomuotona, koska sillä ei loukata potilasta eikä myöskään aiheuteta tälle kipua. Musiikin avulla pystytään stimuloimaan heikommin toimivia osia aivoista aktivoimalla laajempia toimintakokonaisuuksia. (Hyvärinen & Leppänen 2002, 20.)

Oletettavasti tansseissa kävijöille musiikki tuottaa mielihyvää. Tansseissa kävijöille musiikilla on tärkeä rooli sosiaalisessa kanssakäymisessä ja vuorovaikutuksessa. Vaikka ihmiset eivät tuntisikaan toisiaan, on heillä silti yhteinen puheenaihe, musiikki. Jokainen ihminen kokee ja ymmärtää musiikin omalla tavallaan. Tämä osaltaan vaikuttaa siihen, milloin ihmiset haluavat lähteä esimerkiksi tansseihin ja millaisesta musiikista he tykkäävät. Tällöin huomioon otetaan usein se, millaisia esiintyjä kyseisessä paikassa kulloinkin on.

Tansseissa käydessäni olen huomionut myös sen, että ihminen saattaa olla erilainen kun hän tulee tansseihin ja kun hän sieltä lähtee pois. Tämän uskon johtuvan juuri edellä mainitusta ihmisen sen hetkisestä mielentilasta, joka saattaa illan aikana mennä suuntaan tai toiseen. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, onko ihminen saanut tanssia tarpeeksi tai siitä, onko illan aikana kuultu musiikki ollut mieluista vai ei.

4 LIIKUNTA OSANA HYVINVOINTIA

Tanssiminen on monipuolista liikuntaa. Sen avulla pyritään ylläpitämään ikääntyvän ihmisen toimintakykyä ja esimerkiksi tasapainoa voidaan tanssin avulla harjoittaa. Tanssiminen on melko raskasta liikuntaa, joka tanssi-illoista riippuen kestää keskimäärin noin viidestä kuuteen tuntia. Usein ikääntyvät ihmiset tanssivat illan aikana melko paljon, joten liikuntaa tulee harrastettua tanssi-iltoina paljon. Tanssiminen on myös sellaista liikuntaa, jota jokainen voi tehdä oman toimintakykynsä ja taitonsa mukaan, jolloin siitä saa jokainen ikääntyvä ihminen tarvitsemansa ja haluamansa hyödyn.

Tärkein syy ja motiivi harrastaa liikuntaa on terveys. Kun liikuntaa harrastaa, voi ihminen kokea myös subjektiivisia tuntemuksia, henkisiä tiloja sekä elämyksiä. Liikkumisen motivaatioon vaikuttaa paljon myös ihmisen usko siihen, miten hän uskoo jaksavansa tai pystyvänsä liikkumaan. Kun aloitetaan uutta liikuntaharrastusta, niin erityisesti silloin tulosodotukset ovat tärkeitä tekijöitä. Tällaiset tulosodotukset voivat olla yksityiskohtaisia ja selkeitä asioita kuten laihtuminen tai yleisimpiä kuten virkistys, ilo itsensä toteuttaminen tai vaikkapa sosiaalinen kanssakäyminen. Tulosodotukset voivat olla kulttuurisidonnaisia tai hyvin yksilöllisiä, mutta ne voivat myös muuttua mahdollisuuksien ja kokemusten mukaan. (Leinonen & Havas 2008, 63- 64.)

Vuosisatojen kuluessa liikunnan muodot ja tehtävät ovat muuttuneet huomattavasti. Eri kulttuureissa liikunnan merkitys ja arvostus on vaihdellut ja silti ihminen on aina arvostanut sellaisia suorituksia, jotka vaativat voimaa ja taitoa. Yksilökeskeinen ajattelu on vahvistanut näkemys siitä, että terveys on jokaisen ihmisen oma asia. On selvää, että urheilu ja liikunta edistävät terveyttä. Lisääntynyt vapaa-aika on tärkeässä asemassa siinä, että liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. (Ojanen, Svennevig ym. 2001, 20- 23.) Iäkkään väestön fyysinen aktiivisuus on vain osalla sellaista, että sen teho riittää terveyden edistämiseen. Liikunta ylläpitää toimintakykyä sekä fyysistä suorituskkyä sairauksista riippumatta. Tämän lisäksi liikunta parantaa ihmisen motorisia valmiuksia. (Leinonen & Havas 2008, 10.)

Ojanen & Svennevig ym. (2001) kertovat, että 1900-luvun loppupuolella alkoi saada jalansijaa liikunta, joka oli mukavaa ja hauskaa ja jota harrastettiin oman itsensä vuoksi. Liikunnan ei tarvinnut siis edistää mitään tietynlaisia tavoitteita. Tällöin liikuntaa nimitetään autonomiseksi liikunnaksi. Tällaiseen liikuntaan liittyy myös erilaisia sosiaalisia tavoitteita, koska useat eri liikuntamuodot edellyttävät sosiaalista kanssakäymistä ja yhdessä tekemistä. Kun yksilökeskeisyys vahvistui, alettiin liikuntaan liittää myös yksilöllisiä tavoitteita. Keskeisimmiksi tavoitteiksi nousi tällöin hyvä kunto, viimeistely ulkonäkö sekä hyvä terveys. (Ojanen & Svennevig ym. 2001, 25.)

Ikäihmisille on tärkeää liikkua tarpeeksi myös siksi, että siitä on tutkitusti hyötyä monien eri sairauksien ennaltaehkäisyssä sekä niiden hoidossa. (Koponen 2012, 111). Eri tutkimukset osoittavat, että liikunnan harjoittaminen vähentää iäkkäiden ja ikääntyvien ihmisten toimintakyvyn heikkenemistä, laitoshoitoon joutumista, terveyshaittoja sekä ennenaikaisen kuoleman vaaraa. Liikkumisella on myös kansantaloudellista merkitystä. (Leinonen & Havas 2008, 47- 48.) Näiden lisäksi liikunnalla on iso merkitys myös ihmisten psykososiaalisen toimintakyvyn kannalta. Mieliala paranee ja ahdistus vähenee kun harrastetaan tarpeeksi liikuntaa. Liikunta vahvistaa myös fyysistä minäkuvaa, joka taas on tärkeää mielenterveyden kannalta. On tärkeää, että ihminen pystyy osallistumaan erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin ja toimintoihin, jolloin hänellä täytyy olla riittävä liikuntakyky. Liikuntakyky ja sen säilyminen vaikuttavat ikäihmisen itsenäisyyteen, joka taas vaikuttaa omalta osaltaan myös ihmisen omanarvontuntoon. (Koponen 2012, 111.)

Erityisesti ikäihmiset hyötyvät erilaisista ryhmäliikunnoista. Parhaimmillaan ryhmäliikunta edistää sosiaalista kanssakäymistä ja ystävyysuhteita, parantaa liikuntakykyä ja terveyttä sekä tukee mielenterveyttä ja ehkäisee muistisairauksia. Ikäihmisen psyykkistä toimintakykyä voidaan vahvistaa harjoittamalla esimerkiksi luovuutta, muistia sekä aloitekykyä. Usein hyvässä ryhmässä syntyy ikuisia ystävyysuhteita, jolloin ikäihmisen sosiaalinen tukiverkko kasvaa. (Koponen 2012, 110- 111.)

Sosiaaliset tekijät liikuntatilanteissa liittyvät muiden ihmisten kanssa yhdessä tekemiseen sekä osallisuuteen. Nämä voivat vahvistaa ihmisten sosiaalista verkostoa sekä mahdollistaa uusia sosiaalisia suhteita. Myös vuorovaikutus ja sen laatu liittyvät sosiaaliseen ulottuvuuteen. Luottamuksellista yhteisöllisyyttä mahdollistavat osallisuus ja jakaminen, josta pääosin koostuu sosiaalista pääomaa. Sosiaalisella pääomalla sen sijaan on todettu olevan yhteyksiä terveyteen sekä erityisesti sosiaaliseen osa-alueeseen. Vanhojen ihmisten yksinäisyyden vähentäminen ja helpottaminen on tärkeä kysymys sosiaalisesta näkökulmasta. Liikunta voi mahdollistaa neutraalin toimintaympäristön, joka taas mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen. Iän myötä ikätoverit vähenevät ja tämän myötä myös tämänkaltaiset ryhmät. Kuitenkin ryhmään kuulumisen tunne on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Eri liikuntatilanteissa vaihtelee paljon liikunnan *psykkinen merkitys*. Psykkisyyden voidaan ajatella liikuntatilanteissa koostuvan esimerkiksi onnistumisen kokemuksista, liikuntatilanteissa saaduista elämyksistä, ilosta ja mielekkyydestä sekä arjesta irti pääsemisestä. Tällaisten kokemusten avulla kerätään psykkinisiä voimavaroja, jotka osaltaan vaikuttavat ihmisen psykkiniseen terveyteen. (Leinonen & Havas 2008, 55.)

Leinosen & Havaksen tutkimuksen mukaan ikäihmisten yleisimmät ohjatun liikunnan lajit ovat vesiliikunta, tanssi sekä voimistelu. Senioritanssilla on harrastajia yli 10 000 ja se onkin kehittynyt viime vuosina voimakkaasti. Suomen Senioritanssiliitto kouluttaa säännöllisesti uusia ohjaajia, joka mahdollistaa myös sen, että tarjolla on myös nimenomaan ikäihmisille suunnattuja ja suunniteltuja liikuntalajeja. Myös voimistelu ja liikunta, joka tapahtuu musiikin tahdissa, on suosittua ikäihmisten keskuudessa. Ikäihmisten ohjatun liikunnan lajit painottuvat edellä mainittuihin, mutta eläkeyhdistyksissä sekä liikuntajärjestöissä toimii myös muiden liikuntalajien ryhmiä. Eläkeläisjärjestöillä on merkitystä ikäihmisten liikkumisen kannalta, koska noin kolmannes maamme eläkeläisistä on eläkeläisjärjestöissä jäsenenä. (Leinonen & Havas 2008, 23.)

Liikuntaharrastukseen yhteydessä olevia tekijöitä esimerkiksi:

Ikä. Liikunnan harrastaminen vähentyy iän myötä, koska kuvioihin tulee mukaan esimerkiksi erilaisia sairauksia sekä muita vanhuuden mukana tuomia haastei-

ta. Vaikka suurimmaksi osaksi liikunnan harrastaminen vähenee iän myötä, niin kuitenkin kotona harrastettava liikunta, esimerkiksi kotivoimistelu, saattavat lisääntyä iän myötä.

Sukupuoli. Liikuntaharrastuksessa sukupuolella on suuri merkitys. Saattaa olla, että sukupuolten väliset erot liikunnassa johtuvat elämän aikana omaksutuista sukupuolten rooliodotuksista. Naiset ovat saavuttaneet miehet viime vuosikymmenien aikana harrastusaktiivisuudessa. Miehet sen sijaan jaksavat harrastaa liikuntaa vielä vanhanakin, kun naisista enää pieni osa on tällöin fyysisesti aktiivisia.

Koulutustaso. Kaikissa harrastuksissa tärkeä asia on sosioekonominen asema. Pääsääntöisesti pienet tulot ja alhainen koulutustaso ennustavat huonompaa terveyttä sekä vähäisempää fyysistä aktiivisuutta.

Terveys ja toimintakyky. Liikuntaharrastukseen on monin eri tavoin yhteydessä ihmisen terveys. Terveys ja sen kokeminen ovat usein positiivisesti yhteydessä säännölliseen liikuntaharrastukseen. Fyysistä toimintakykyä rajoittavat huomattavasti erilaiset sairaudet. (Leinonen & Havas 2008, 62.)

Tanssiharrastuksessa ei mielestäni kovin paljon näy edellä mainitut liikuntaharrastukseen vaikuttavat neljä tekijää. Tansseissa käy paljon eri-ikäisiä ihmisiä. Tanssi-iltojen suosioon eri-ikäisten ihmisten keskuudessa vaikuttaa paljon se, mikä orkesteri tai artisti tansseissa esiintyy sekä se, millaisessa paikassa tanssit ovat. Pääkaupunkiseudulla nuorempaa tanssikansaa on usein suhteessa enemmän kuin esimerkiksi pienemmällä paikkakunnilla. Tämä saattaa johtua esimerkiksi siitä, että pienemmällä paikkakunnilla erityisesti nuoria miehiä ei tansseissa välttämättä käy samalla tavalla kuin isommissa paikoissa. Tansseissa käy melko tasaväkisesti niin naisia kuin miehiä. Tanssilippujen hinnat voivat rajoittaa osaa tanssijoista käymästä tansseissa usein, esimerkiksi jos eläke on kovin pieni. Terveys ja erityisesti toimintakyky ovat mielestäni olennainen osa tansseissa käyvillä ihmisillä. Tällä tarkoitan sitä, että jokaisella tansseissa olijalla täytyy olla tiettytasoinen toimintakyky ja terveys, jotta he pystyvät tanssiin ja liikkumaan paikasta toiseen. On kuitenkin myös sellaisia tansseissa

käyjiä, jotka ovat esimerkiksi pyörätuolissa, mutta usein he ovat tulleet katso-
maan esiintyjiä eivätkä niinkään tanssimaan.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tavoite ja toteutus

Tutkimuksen päätehtävänä oli selvittää sitä, millainen merkitys ikäihmisille tanssimusiikilla ja tanssilla on tänä päivänä. Tutkimuksessa selvitettiin myös sitä, onko tanssin ja tanssimusiikin merkitys muuttunut vuosien myötä. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt olivat eläkeläisiä ja iältään he ovat 65- 85- vuotta.

Opinnäytetyöni lähestymistapa oli laadullinen. Selvitin tutkittavien henkilöiden mielipiteitä ja kokemuksia osallistuvan havainnoinnin ja haastattelujen avulla. Pääpaino tutkimuksen toteutuksessa oli osallistuvalla havainnoinnilla. Peilasin tutkimusaineistoa myös omiin kokemuksiini.

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat kysely, havainnointi, haastattelu ja tieto, joka perustuu erilaisiin dokumentteihin. Tällaisia menetelmiä voidaan käyttää vaihtoehtoisesti, eri tavoin yhdistelemällä tai rinnakkain riippuen tutkimusresursseista sekä tutkittavasta ongelmasta. Vuorovaikutuskäyttäytymisen tutkimisessa havainnointiin perustuva aineistokeruumenetelmä on tarkoituksenmukaisin. Mitä vapaampi on tutkimusasetelma, sitä soveltuvampia aineistonkeruumenetelmiä ovat keskustelu, haastattelu sekä omaelämäkerta. Haastattelun etuna on erityisesti joustavuus. Haastattelussa kysymykset voidaan esittää halutussa järjestyksessä tai käydä keskustelua haastateltavan kanssa kysymysten tarkentamisesta. Samanaikaisesti haastattelun kanssa tutkija voi toimia myös havainnoitsijana eli hän voi kirjoittaa ylös paitsi sen mitä haastateltavat sanovat niin myös sen, miten asioita sanotaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71- 73.)

5.2 Teemahaastattelu

Valitsin oman tutkimukseni toiseksi menetelmäksi teemahaastattelun. *Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa* edetään tiettyjen teemojen ja niihin liittyvien kysymysten varassa, jotka on suunniteltu etukäteen. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja eri asioista, heidän niille antamia merkityksiä sekä vuorovaikutuksessa syntyviä merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Mikäli ryhmäkeskustelussa on perinteinen eli samoista tutuista ihmisistä koostuva ryhmä, keskustelijat soveltavat usein arkielämästäkin tuttua ryhmän omaa vuorovaikutustyyliä. Edellä mainitussa tilanteessa keskustelu koostuu usein siitä, mitkä asiat ovat yksilöille ryhmän jäsenenä yhteisiä, jolloin henkilökohtaiset tuntemukset sekä yksilölliset erot jäävät pois. Tällaisessa tilanteessa keskustelu ei jää ainoastaan haastattelijan ja haastateltavan väliseksi kyselyksi ja vastailuksi, vaan toisinaan haastattelija jää kysymyksineen sivurooliin ja ryhmän jäsenet ottavat enemmän roolia. He voivat esimerkiksi kysellä asioita toisiltaan sekä pohtia heidän ryhmälleen tavanomaista suhtautumistapaa. Näin ollen haastattelijalla on mahdollisuus kuulla ja nähdä sellaisia asioita, jotka eivät yksilöhaastatteluissa olisi mahdollisia. (Alasuutari 2001,152.)

Teemahaastattelun valitsin siksi, koska siinä korostuvat ihmisten omat tulkinnat ja mielipiteet asioista. Myös vuorovaikutuksen tutkiminen on oleellinen osa teemahaastattelua. Halusin myös vastauksia tiettyihin kysymyksiin, joten myös sen puolesta teemahaastattelu sopii työhöni hyvin.

5.3 Havainnointi

Tieteellisen tutkimuksen perusmetodi on havainnointi, jota käytetään tutkimuksessa havaintojen keräämiseen. Kun käytetään havainnointia, saadaan tietoa esimerkiksi siitä, toimivatko ihmisen niin kuin he sanovat toimivansa. Havaintoja tutkimusta varten voidaan kerätä muun muassa luonnollisessa ympäristössä eli siellä, missä ihmiset elävät. Tällaisessa ympäristössä tehtyjen havaintojen etu-

na on, että havainnot tehdään aina siinä kontekstissa, jossa se ilmenee. Havainnointia on hyvä käyttää tutkimuksissa, joissa tutkitaan yksittäisten ihmisten toimintaa sekä vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Havainnointi on hyvä metodi myös silloin, kun tutkitaan esimerkiksi ympäristöä. (Vilkkä 2006, 37- 38.) Havainnoinnissa tutkittavan ja tutkijan välinen yhteistyö on molemminpuolista. Havainnoinnin kohteena voi yksilön lisäksi olla myös yhteisö kokonaisuutena mukaan lukien niiden sosiaaliset ja kulttuuriset piirteet. (Aaltola & Valli 2001, 124 -125.)

Vapaa havainnointi on tutkimusaineiston keräämisen tapana erittäin vaativa. Tutkijalla tulee olla tutkittavasta kohteestaan paljon sellaista tietoa, mitä havainnot eivät suoraan kerro. Tutkijan tulee pystyä koko ajan arvioimaan sitä, onko yksittäinen havainto edustava tutkittavissa olevaan ilmiöön nähden. Tämän vuoksi havainnointi vaatii paljon ennakoivaltuuksia sekä tarkkaa syventymistä tutkittavan kohteen sisältöön. Usein myös ennakoivaltuuksia tehdään niin, että tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan. (Vilkkä 2006, 40.)

Vapaata havainnointia olen tehnyt ennen kuin tiesin opinnäytetyöni aihetta. Vuosien aikana olen havainnoinut niin tansseissa käyviä ihmisiä kuin myös yleisesti tanssien tunnelmaa ja siellä tapahtuvia asioita.

Havainnointia olen aloittanut tekemään jo ennen kuin tiesin opinnäytetyöni aihetta. Havainnot olen tehnyt siitä, miltä tilanne ja tapahtuma yleisesti näyttää. Lisäksi olen havainnoinut erilaisia tilanteita ja ihmisiä. Olen nostanut esiin erilaisia ”ihmisryhmiä”, jotka ovat stereotyyppisiä tietynlaisista ihmisistä, kyse ei siis ole kenestäkään yksittäisestä ihmisestä.

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan tutkijan osallistumista tutkimuskohteensa toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä siihen kuuluvien jäsenten kanssa etukäteen sovitun ajanjakson ajan. Osallistuvalla havainnoinnilla on tarkoitus saada tietoa siitä, miten tutkimuskohteen jäsenet noudattavat kuvailemaansa ihannetta tai normia. Osallistuvan havainnoinnin edellytyksenä on, että tutkija pääsee sisälle tutkittavaan yhteisöön. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä käytetään tyypillisesti osallistuvaa havainnointia. Tällöin kulttuuriset mer-

kitykset ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat tutkimuksen kohteena. (Vilkkä 2006, 44- 45, 40.)

Osallistuvaa havainnointia olen tehnyt opinnäytetyötä tehdessäni, esimerkiksi tansseissa haastatteluiden yhteydessä. Tällöin havainnoin tansseissa olevia ihmisiä ja heidän käyttäytymistään sekä yleisesti tilaisuuden tunnelmaa ja tapahtumia.

Eräs edellytys aineiston keräämiseen onnistumiselle osallistumiseen ja havainnointiin perustuvassa tutkimuksessa on tutkijan persoona ja siihen liittyvät tekijät. Kun mietitään omaa roolia tutkimuksen yhteydessä, on tärkeää pohtia sellaisia tekijöitä, joita pidämme itse tärkeinä asioina kohdatessamme arkielämässä esimerkiksi ystäviä tai tuttavuuksia. Tutkijan on siis tehtävä itselleen selväksi se, mitä kaikkea tulee ottaa huomioon tutkimusmenetelmässä, joka perustuu tutkijan osallistumiseen yhteisön elämään. (Aaltola & Valli 2001,126.)

Koska olen sosiaalinen ja puhelias ihminen, uskon, että se osaltaan helpotti tutkimuksen tekemistä. Toisaalta esimerkiksi tanssin lomassa haastatteluihin saattoi vaikuttaa jollain tavalla juuri se, että olen melko puhelias. Tällöin puheenaiheet saattoivat muuttua aika ajoin, jolloin täytyi yrittää päästä takaisin itse aiheeseen.

Kun valitaan tutkimuksen metodiksi havainnointimenetelmä, tulisi valintaan olla aina selkeä perustelu. Havainnointi menetelmänä on melko suuritöinen sekä se vie paljon aikaa, jonka vuoksi sen valintaan täytyy olla hyvät perustelut. Havainnointia voidaan suorittaa monella tapaa eli sillä on useita asteita. Tutkija voi esimerkiksi olla pelkästään havainnoija, jolloin hän ei osallistu lainkaan havainnointikohteiden toimintaan vaikka tutkittavat tietävätkin, että heitä tutkitaan. Tällaista osallistumatonta havainnointia voidaan käyttää muun muassa silloin, kun tutkittava tilanne on puitteiltaan ja vuorovaikutukseltaan niin rajattu, että tutkija voidaan sijoittaa tilanteeseen ilman, että hän on häiriöksi. Usein kuitenkin havaintojen tekeminen yhdistetään osallistumiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että joissain tilanteissa tutkija vain tarkkailee ja joissain tilanteissa osallistuu. Havainnoinnin apuvälineenä osallistuminen tuo aineiston keräämiseen mukaan myös

muut aistit näön ja kuulon lisäksi. Se antaa mahdollisuuden myös hyödyntää tunteita joidenkin asioiden ja ilmiöiden tarkastelussa. (Aaltola & Valli 2001, 130-131.)

Valitsin vapaan- sekä osallistuvan havainnoinnin menetelmät tutkimuksen metodeiksi, koska ne sopivat mielestäni aiheeseeni parhaiten. Niiden avulla tutkimusaineistosta saa laajemman ja monipuolisemman kuin ehkä muilla menetelmillä. Tutkittavan teemaan luonteeseen sopii mielestäni paremmin tämänkaltaiset menetelmät, jotka mahdollistavat myös sen, että pystyn tekemään osan haastatteluista tanssin lomassa. Havainnoinnin avulla saa enemmän sellaista tietoa, jota ei muutoin saisi, esimerkiksi ihmiset eivät kehtaa sanoa ääneen kaikkia asioita. Nämä menetelmät antavat mahdollisuuden oman kentän tunteiden hyödyntämiseen, jota itselläni on tässä tapauksessa useamman vuoden ajalta.

5.4 Tutkimusaineisto

Olen käynyt lavatansseissa noin viisi vuotta ja opinnäytetyössä käytän koko kyseisenä aikana tehtyjä havaintoja liittyen tansseihin ja siellä käyviin ihmisiin. Havainnointi on itselleni luonnollinen tapa tutkia ympäristöä ja ihmisiä sekä heidän käyttäytymistään. Havainnointia olen tehnyt yleisesti ottaen paikalla olleista ihmisistä, en ainoastaan tanssijoista. Pääsääntöisesti olen käynyt ns. iltatansseissa, mutta joitakin kertoja myös päivänsseissa, esimerkiksi opinnäytetyön puitteissa.

Teemahaastattelut toteutin ryhmä-, -pari ja yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastattelussa haastattelin erikseen sekä miehiä että naisia. Haastateltavia oli kaiken kaikkiaan 23. Miehiä oli yhteensä kahdeksan ja naisia viisitoista. Ryhmähaastattelussa oli neljä naista ja yksi mies, yksilöhaastattelussa oli neljä miestä ja kahdeksan naista ja parihaastattelussa oli sekä miehiä että naisia kolme. Haastattelumuotona käytin teemahaastattelua. Haastattelut tapahtuivat erilaisissa tilaisuuksissa, esimerkiksi tansseissa sekä erikseen järjestettyinä tapaamisina. Pe-

rinteiseen haastatteluun toi oman haasteensa se, että osan haastatteluista tein tanssin lomassa. Haastattelukysymykset olivat seuraavat:

- 1) Mikä saa Sinut lähtemään tansseihin?
- 2) Millainen merkitys tanssilla on ollut Sinulle ennen?
- 3) Entä millainen merkitys tanssilla on Sinulle nyt?
- 4) Millainen merkitys tanssimusiikilla on ollut Sinulle ennen?
- 5) Entä millainen merkitys tanssimusiikilla on Sinulle nyt?

Haastatteluiden lisäksi tein jatkuvaa havainnointia niin haastattelutilanteissa kuin myös yleisesti tansseissa olemisesta ja siellä käyttäytymisestä. Käyttäytymisen havainnoinnilla tarkoitan tässä tapauksessa ihmisten yleistä olemusta, ns. ”kirjoittamattomien sääntöjen” toteutumista tansseissa, miesten ja naisten välistä vuorovaikutusta sekä yleistä ilmapiiriä tanssijoiden kesken.

Tämän tutkimusaineiston olen jaotellut neljään eri osaan siten, että olen luokitellut jokaiseen ryhmään sellaisia ihmisryhmiä, joita tuli esiin niin havainnoinnissa kuin myös haastatteluissa. Kyseiset ryhmät ovat stereotyyppioita, eli ne eivät kerro kenestäkään tietystä ihmisestä. Täytyy ottaa huomioon myös se, että usein ihmisissä on jotain piirteitä useammastakin ryhmästä, ei pelkästään yhdestä tietystä. Ryhmien nimet ovat rauhallista rumbaa, herskyvää humppaa, tutkivaa tangoa ja viehkeää valssia. *Rauhalliseen rumbaan* kuuluvat sellaiset ihmiset, jotka ovat katselijan roolissa, he ovat ujoja eivätkä he useinkaan tanssi. *Herskyvää humppaa*- ryhmään kuuluvat ne, jotka ovat aktiivisia, sosiaalisia ja tanssivat. *Tutkivaan tangoon* kuuluvat sellaiset ihmiset, jotka käyvät tansseissa kumppania etsimässä. *Viehkeää valssia* - ryhmään kuuluvat ns. parkettien paritaitaiset, jotka ovat erittäin taitavia ja aktiivisia tanssijoita.

Ryhmät olen muodostanut havaintojen ja haastattelujen pohjalta. Ryhmittelin aineistot siten, että pystyin analysoimaan niitä kokonaisuutena. Tämä tarkoitti

sitä, että etsin samankaltaisia asioita sekä havainnointi- että haastatteluaineistosta, jonka jälkeen yhdistin ne yhdeksi kokonaisuudeksi. Otin aineistojen käsittelyssä ja ryhmittelyssä huomioon myös sen, miten ne vastaavat opinnäytetyösäni käyttämiini kysymyksiin.

Olen luokitellut ihmisiä erilaisiin ryhmiin esimerkiksi sen mukaan, miksi he käyvät tansseissa tai mitä he tanssi-illan aikana tekevät. Luokitteluun ovat vaikuttaneet edellä mainitut tekijät, ja koska usein ihmiset saattavat kuulua muutamaankin eri ryhmään, olen pyrkinyt ryhmittelyyn siten, mikä mielestäni on ollut se vahvin osa-alue. Jokaisen ryhmän loppuun olen kirjoittanut kuvauksen siitä, mitä tapahtuu silloin, kun kyseisen ryhmän ihminen on tansseissa. Tällainen ”päiväkirjamerkintä” ei perustu paikalla kirjoitettuun havainnointipäiväkirjaan, vaan aikaisemmin ja myös opinnäytetyön aikana tehtyihin havaintoihin.

5.5 Tutkimuksen analysointi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen kaikissa perinteissä. Sisällönanalyysia voidaan pitää niin yksittäisenä metodina kuin myös teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Mikäli sisällönanalyysillä tarkoitetaan kirjoitettujen, nähtyjen tai kuultujen sisältöjen analyseja, voidaan sitä pitää periaatteessa tavalla tai toisella sisällönanalyysinä vaikka useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät ovatkin eri nimillä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.) Janhonen & Nikkonen (2001, 21) kuvaavat sisällönanalyysia menetelmänä, jolla voidaan analysoida suullista ja kirjoitettua kommunikaatiota, jonka lisäksi sen avulla voidaan tarkastella tapahtumien ja asioiden merkityksiä, yhteyksiä ja seurauksia. Sisällönanalyysilla tarkoitetaan kerätyn aineiston tiivistämistä siten, että tutkittavia ilmiöitä voidaan yleistävästi ja lyhyesti kuvailla tai tutkittavien ilmiöiden välisiä suhteita saadaan selkeästi esille. Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla voidaan havainnoida dokumentteja ja analysoida niitä systemaattisesti. Sisällönanalyysissa on olennaista se, että tutkimusaineistosta erotetaan erilaisuudet ja samanlaisuudet. Luokkien, jotka kuvaavat aineistoa, tulee olla yksiselitteisiä ja toisensa poissulkevia. (Janhonen & Nikkonen 2001, 21- 23.)

Sisällönanalyysin avulla voidaan käyttää tiettyjä käsitteellisiä liikkumavapauksia, mutta se edellyttää myös tiettyjen rajoitteiden hyväksymistä. Kun puhutaan sisällönanalyysistä, voidaan sillä tarkoittaa niin sisällönanalyysia kuin myös sisällön erittelyä. Sisällönanalyysilla pyritään järjestämään aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon säilyttämällä sen sisältämän informaation. Laadullisen aineiston analysoinnin tarkoituksena on informaatioarvon lisääminen, sillä hajanaisesta aineistosta pyritään saamaan aikaan selkeää, yhtenäistä sekä mielenkiintoista informaatiota. Analyysilla pyritään luomaan aineistoon selkeyttä, jotta pystytään tekemään luotettavia ja selkeitä johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa aineistossa tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa tehdään analyysia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 107- 108.)

Sisällönanalyysi-prosessin etenemisestä voidaan karkeasti erotella seuraavanlaiset vaiheet: analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta sekä sisällönanalyysin luotettavuuden arviointi. Usein analyysi on edellä mainittua monivaiheisempi ja analyysiprosessin eri vaiheet voivat esiintyä samanaikaisesti. (Latvala & Vanhanen - Nuutinen 2001, 24.)

5.6 Aineistojen käsittelyt

Aloitin lukemalla aineistoja monta kertaa läpi. Haastattelu- ja havainnointiaineistot yhdistin siten, että etsin niistä samankaltaisia asioita. Niistä löytyi monia sellaisia piirteitä, jotka vastasivat opinnäytetyössäni tutkittaviin kysymyksiin. Tämän jälkeen aloin etsimään aineistoista yhteneväisyyksiä. Kun oli löytänyt kaikki yhteneväisyydet aineistoista, sen jälkeen etsin sellaisia asioita, jotka liittyisivät jollakin tavalla jo luokittelemiini ryhmiin. Tällä tavoin pystyin yhdistämään niin haastattelu- kuin havainnointiaineistot ja analysoimaan niitä yhtenä kokonaisuutena.

Haastattelut	Havainnot	Teema	Tyyppi
<p>”Tällstä se meidän elämä on”</p> <p>”Se on koko elämä”</p> <p>”Tanssimusiikki on jalan alle menevää”</p>	<p>Tanssi-illat tuovat vaihtelua arkeen</p> <p>Tanssiminen ja sosiaalisuus ovat tärkeässä osassa tanssi-illoissa</p>	Tanssi elämäntapana	Herskyvää humppaa

Kuvio 2. Aineistojen luokittelua

Havainnointiaineistoa olen kerännyt vuosien mittaan, en siis ainoastaan opinnäytetyötä tehdessäni. Juuri kyseiset havainnoinnit olivatkin yksi syy opinnäytetyöni aiheeseen, jolloin sain hyödyntää jo olemassa olevaa tietoa. Aineiston kokoamiseen kului melko paljon aikaa, koska täytyi muistella asioita, joita ei ole kirjoitettu muistiinpanoihin. Olen kuitenkin kirjoittanut tukisanoja, jolloin mieleen palauttaminen oli helpompaa. Havainnoinnissa keskityin ihmisiin yksilöinä, mutta toisaalta myös kokonaisuuksina. Nostin esiin erilaisia ihmisryhmiä, joita tutkimuksessani erittelin.

Seuraavassa luvussa kerron tarkemmin tutkimustuloksista luokittelemieni ihmisryhmien avulla. Jokaisesta ihmisryhmästä on oma kappaleensa, jossa kerrotaan tarkemmin kyseisen ihmisryhmän tuloksista.

6 ”VIELÄ JAKSAA VANHAKIN TANSSIA”

6.1 Rauhallista rumbaa

Tansseihin menoon saattaa olla useita eri syitä. Osa tansseissa kävijöistä haluaa vain katsella, kun muut tanssivat. Usein syynä saattaa olla se, etteivät he osaa tanssia tai kokevat tanssimitonsa riittämättömäksi. Toisaalta he saattavat myös olla niin ujoja, etteivät uskalla hakea ketään tanssimaan eivätkä myöskään olla itse haettavana tanssimaan.

Toisaalta syy tansseissa käymiseen saattaa olla myös se, että halutaan käydä kuuntelemassa elävää musiikkia tai tykätään jostain tietystä orkesterista tai artistista. Tällaiset ihmiset viihtyvät sekä porukassa että osa myös itsekseen. Toisinaan heidät saattaa löytää myös baaritiskiltä, mutta useinkaan he eivät ole niitä, jotka ovat erityisen humalassa. Tällä tavoin he saattavat kerätä hieman rohkeutta iltaa ajatellen.

Joskus saattaa olla, että kyseinen ns. ”tansseissa käyvien ryhmä” innostuu juttelemaan muiden ihmisten kanssa ilman sen suurempia ajatuksia esimerkiksi tanssimaan menosta tai parisuhteen muodostamisesta. Usein he saattavat olla sellaisia ihmisiä, joilla elämä muuten on melko tasaista eikä ole sen kummempaa tekemistä. Tämä kävi ilmi myös joidenkin haastateltavien kohdalla. Tällöin halutaan viettää edes yksi erilainen päivä viikossa, jonka avulla jaksetaan taas jatkaa päiviä eteenpäin ehkä hieman enemmän iloisella mielellä.

Eräs haastateltava kertoi, että hän kävi tansseissa vain kahvilla ja samalla hän halusi nähdä muita ihmisiä. Paikka, jossa hän tansseissa kävi, oli sopiva pysähdyspaikka kotimatalla. Itse hän ei tanssi vaan haluaa, että muut tanssivat. Hän tykkää katsella muiden tanssimista ja omien sanojensa mukaan ”riittää, että muut tanssivat.” Myös musiikkista hän tykkää, jonka vuoksi tanssit ovat hyvä paikka.

Kysyessäni eräiltä haastateltavilta tanssin ja tanssimusiikin merkitystä heidän elämässään, vastasivat he tykkäävänsä tanssia sekä kuunnella hyvää musiikkia. Osa kertoi pitävänsä erityisesti päivätansseista, koska silloin ei tarvitse valvoa myöhään. ”Ennen oli musiikki ja orkesterit parempia” totesi eräs haastateltava. Hänen mielestään entisajan orkesterit osasivat soittaa juuri sellaista musiikkia, jota kaivattaisiin myös nykypäivän tansseissa. Hän kuitenkin sanoi myös, että on nykyäänkin tanssimusiikki sellaista, jonka mukana voi hyvin tanssia. Kappaleista kuitenkin puuttuu hänen mukaansa ”se jokin”, joka löytyy vanhemmista kappaleista. Hän ei kuitenkaan sen tarkemmin osannut kertoa, mikä ”se jokin” on. Osa haastateltavista kertoi, että tanssin ja tanssimusiikin merkitys ei heillä ole kovin paljon muuttunut vuosien aikana. Heidän elämässään ne ovat olleet aina hyvin paljon läsnä. Ne on koettu tärkeäksi osaksi elämää sekä ennen että myös tänä päivänä. Eräs haastateltava kertoi, että hän pitää näitä asioita tärkeinä siinä suhteessa, että erityisesti häätango on hänellä jäänyt mieleen tärkeänä asiana. Häneltä taittuu kuitenkin myös tanssiaskleet ja he käyvätkin puolison kanssa tasaisin väliajoin tanssimassa.

Eräät haastateltavat kertoivat tykkäävänsä tanssimisesta vaikka tanssiaskleet eivät aina niin oppikirjojen mukaan menisikään. Heille on tärkeää, että tanssiminen on mukavaa. Tansseissa he eivät käy osittain siksi, etteivät koe itseään vielä niin vanhoiksi. He kuitenkin kertoivat tanssin olevan mieluinen liikuntamuoto, joka antaa myös mahdollisuuden seurustella tuttujen ja miksei myös tuntemattomien ihmisten kanssa.

Kun rauhallista rumbaa-ryhmän ihminen on tansseissa, ei häntä välttämättä ensin huomaa lainkaan. He ovat usein omissa oloissaan kauempana tanssilattiasta ja katselevat muiden tanssimista ja kuuntelevat musiikkia. Osa tämänkaltaisista ihmisistä on pukeutunut hyvin siististi etsien vaatekaapista parasta päälle laitettavaa, kun taas osa on arkivaatteissa. Pukeutumiseen vaikuttaa usein se, minkä vuoksi he ovat tanssiin tulleet. Jos he haluavat viettää enemmän aikaa baaritiskillä tai kauempana tanssilattiasta, on heillä yleensä arkivaatteet yllään. Toisaalta jos he ovat tulleet kuuntelemaan musiikkia ja ovat valmiita juttelemaan ihmisille tilanteen tullessa, ovat he nähneet vaivaa pukeutumiseen ja ovat olemukseltaan siistejä. Usein he ovat melko ujoja ihmisiä, jotka eivät uskal-

la tai halua tanssia. Tärkeimmät tekijät mitkä saavat heidät lähtemään tansseihin on usein halu tulla kuuntelemaan musiikkia tai saada vaihtelua muutoin niin tavalliseen arkeen. Joskus syynä saattaa olla myös se, että he pyrkivät voittamaan oman ujoutensa ja tulevat ns. oman mukavuusalueensa ulkopuolelle, koska on mahdollista, että heitä lähestytään illan aikana.

6.2 Herskyvää humppaa

Tähän ryhmään kuuluvilla ihmisillä on puhuttavaa lähes kaikkien kanssa. He ovat erittäin sosiaalisia vaikka eivät aina kaikkia ihmisiä tuntisikaan, joiden kanssa innostuvat juttelemaan. Heillä on mielenkiintoinen taipumus olla aina siellä, mistä kuuluu kovin nauru tai puheensorina. Heidän kasvoiltaan loistaa ilo ja intohimo tanssia ja tanssimusiikkia kohtaan, ja se näkyy kaikille paikalla olijolle.

Suurin osa haastateltavista kertoi tanssireissujen tuovan vaihtelua elämään ja tavalliseen, toisinaan myös melko yksitoikkoiseen, arkeen. Tansseissa näkee paljon tuttuja ja heidän kanssaan tanssit sujuvat hyvin ja kaikilla on mukavaa. Erityisesti pienillä tanssipaikoilla käy usein samoja ihmisiä. Kun ihmiset tuntevat toisensa, niin usein huomataan ja toisaalta myös huolestutaan siitä, jos joku vakiokävijöistä ei ole paikalla. Haastateltavien mukaan tansseissa käynti ja tietty tanssiporukka luovat yhteisöllisyyttä, jonka vuoksi toisista pidetään huolta. Sosiaalisuus olikin yksi keskeisimmistä vastauksista haastateltavilla kysyttäessä tanssin merkityksestä.

He ovat aktiivisesti ja uskollisesti hakurivissä seisomassa, kun kappaleet vaihtuvat. Usein he myös pääsevät tanssimaan ja vieläpä sellaisten ihmisten kanssa, joiden kanssa he haluavat tanssia. Monet kanssatanssijat saattavat kadehtia heitä, koska tuntuu, että he saavat olla tanssilattialla niin paljon kuin haluavat. He myös osaavat tanssia hyvin vaikkakaan eivät ole mitään ns. ”oikeita tanssijoita”. Oikeilla tanssijoilla tässä tapauksessa tarkoitan sellaisia ihmisiä, jotka ovat käyneet lukuisia tanssikursseja ja toisinaan ovat myös itse olleet tanssia opettamassa. Melko usein he ovatkin itse oppineita tanssijoita, jotka

ovat oppineet tanssimaan esimerkiksi katsomalla toisten tanssiaskeleita ja harjoittelemalla niitä joko itsekseen tai kaverin kanssa.

Tämänkaltaisia ihmisiä oli myös suurin osa haastateltavista. He käyvät aktiivisesti ja säännöllisesti tanssimassa, osa itsekseen ja osa kumppaninsa kanssa. Myös heidän puheistaan käy ilmi, että usein tanssi-ilta on viikon kohokohta, jota on odotettu. Jotkut ovat hyvinkin aktiivisia tansseissa käyjiä ja näin ollen he käyvät useamman kerran viikossa tanssimassa.

Heidät huomaa ja kuulee usein jo kaukaa, koska he ovat yleensä paikan sosiaalisimpia ja samalla kovaäänisimpiä ihmisiä. Heillä on taipumus olla siellä, missä nauretaan paljon ja missä on paljon ihmisiä. He ovat pukeutuneet siististi ja usein he näyttävät myös siltä, että ovat viettäneet eniten aikaa peilin edessä ennen kuin ovat valmiita lähtemään tansseihin. He ovat ulospäin suuntautuneita ja helposti lähestyttäviä ihmisiä. Toisaalta kuitenkin kaikista eniten äänessä olevat ihmiset saattavat tietämättään karistaa hieman hiljaisempia ihmisiä läheltään eikä heitä kaikki uskalla juuri tämän vuoksi lähestyä. Tanssi-illan aikana heidän hymynsä ei tunnu häviävän missään tilanteessa ja heistä loistaa ilo ja intohimo tanssia ja tanssimusiikkia kohtaan. Samalla he ovat ystävällisiä kaikille kanssaihmisille, joka osaltaan auttaa ihmisiä heitä lähestymään joko tanssin tai jutustelun merkeissä. Heistä näkee, että he ovat tanssineet kauan eivätkä he myöskään sitä peittele. He saavat halutessaan tanssia koko illan, mikä kertoo paitsi heidän omasta aktiivisuudestaan ja innostuksestaan, mutta myös kanssaihmissien kiinnostuksesta viettää iltaa heidän kanssaan.

6.3 Tutkivaa tangoa

Kyseiseen ryhmään kuuluvat sellaiset ihmiset, jotka käyvät tansseissa lähinnä vain seuraa hakemassa. Usein tällaisella seuralla tarkoitetaan elämäkumppania, mutta joukosta löytyy myös niitä, joille sopii lyhyempikin tuttavuus. He viettävät usein aikaa baaritiskin lähetyvillä ja katselevat aktiivisesti kanssaihmiä. Jos he sattuvat näkemään sopivan henkilön, he eivät useinkaan epäröi lähestyä häntä. Melko usein tällaiseen lähestymiseen tai lähestymisyhteyteen voidaan

tarvita jonkin verran alkoholia, jotta se suurin rohkeus saadaan esille. Tällöin myöskään torjutuksi tuleminen ei ole niin kovin vakavaa. Kuitenkin myös lähestymistavoissa on paljon eroja. Siinä missä toiset ovat hyvinkin aktiivisia ottamaan kontaktia kiinnostaviin ihmisiin, miettivät toiset kauan aikaa, kehtaavatko he mennä juttelemaan. Tämä saattaa kertoa myös paljon ihmisen luonteesta ja siitä, millä asialla hän on matkassa. Toisaalta myös hieman varovaisemmassa lähestymistavassa saattaa tulla esiin toisen ihmisen kunnioitus.

Ns. paria etsiviä ihmiset ovat hyvinkin eri-ikäisiä niin miehiä kuin naisia. Usein saatetaan ajatella, että tämänkaltaiset ihmiset ovat yksinäisiä vanhoja poikia, jotka muutaman alkoholiannoksen jälkeen uskaltautuvat muiden ihmisten seuraan. Toki myös tällaisia ihmisiä on, mutta vuosien aikana olen huomannut, että paria voivat etsiä niin nuoret kuin vähän vanhemmatkin, miehet sekä naiset, selvin päin sekä humalassa olevat. Mielestäni tämänkaltaisia ihmisiä kohtaan on usein suurimmat stereotypit, jotka eivät kuitenkaan läheskään kaikkien kohdalla pidä paikkaansa.

Haastateltavat kertoivat, että on melko yleistä, että ihmiset tulevat tansseihin etsimään itselleen puolisoa. Eräs haastateltava kertoi, että hän oli käynyt tansseissa suurimmaksi osaksi siksi, että löytäisi itsellensä puolison ja niin oli myös käynyt. Myös muutama muu pari oli löytänyt toisensa tansseista ja he ovat edelleen yhdessä. Puolison etsiminen tansseista vaatii kärsivällisyyttä sekä täytyy osata sietää pettymyksiä. Usein pettymyksiä kestävät paremmin sellaiset ihmiset, jotka ovat asenteella ”tulee jos on tullakseen” kuin sellaiset, joilla parin löytäminen on illan ainoa tavoite. Näin oli myös haastateltavien kohdalla.

Tällaiset ns. tutkivat ihmiset saattavat arvioida kanssaihmissiä melko kriittisesti. He saattavat etsiä paikan kauneinta tai komeinta ihmistä, jonka he pyrkivät mahdollisesti valloittamaan. Kriittinen arviointi saattaa joskus olla melko negatiivista, mutta toisinaan heidän myös kuuluu arvioivan muita paikallaolijoita positiiviseen äänensävyyn. Tällaista voivat olla esimerkiksi tanssitaidosta puhuminen, jota ei kuitenkaan varsinaiseksi kehumiseksi voi sanoa, mutta jossa on positiivinen sävy. Toisaalta kuitenkin täytyy ottaa huomioon, että jokaisella ihmisellä on

omanlaisensa nais- ja miesmaku, jolloin ei pidä kauheasti yleistää. Tätä olen kuitenkin itse huomannut tansseissa ollessani poikkeuksia unohtamatta.

Koska kyseiset ihmiset eivät itse yleensä tanssi, tykkäävät he katsella muiden tanssimista ja osittain ehkä myös sen perusteella saattavat valita kohteen, jota haluavat lähestyä. Katselemiseen on kullakin ihmisellä omat syynsä, mutta jonkin verran olen huomannut sitä, että joitakin ihmisiä vain katsellaan, mutta heitä ei ole aikomuskaan lähestyä. Mahdollisia selityksiä tälle voisivat olla esimerkiksi se, että katsomisen kohde ei tunnu ns. todelliselta tai se on vaan jonkinlaista ihailua, joka halutaan pitää sellaisenaan. Toisinaan tuntuu, että osa heistä on jollain tavalla katkeria siitä, etteivät he ehkä osaa tanssia niin hyvin kuin halusivat, tai eivät ehkä ollenkaan.

Osa haastateltavista oli myös ollut tansseissa seuraa etsimässä. He kertoivat, että usein sitä saattoi kotiin palatessa olla haikealla mielellä, kun ei seuraa löytynyt taaskaan. Toisaalta suurin osa oli kuitenkin alusta alkaen sillä mielellä, että löytyy jos on löytyäkseen. Useampi pariskunta oli löytänyt toisensa tansseista vuosia ja jopa vuosikymmeniä sitten ja ovat edelleen yhdessä. He ihmettelivätkin sitä kuinka paljon myös ns. seuranhaku-kulttuuri tansseissa oli muuttunut. Siinä missä ennen ei otettu yhtään alkoholia tansseissa, niin nykypäivänä saatetaan ottaa hyvinkin paljon. Tämän he kokivat toisaalta melko huonona asiana, koska useinkaan humalainen ihminen ei tee kovin suurta vaikutusta. Toisaalta he kuitenkin ymmärsivät, koska osa heistä on hieman ujoja ja tuttavuuden tekeminen ei ole aina kovin helppoa, varsinkaan jos näköpiirissä on mielenkiintoinen henkilö, johon haluaisi tehdä hyvän vaikutuksen.

Tämänkaltaisia ihmisiä alkaa huomata usein illan mittaan. Heillä ei ole mitenkään tietynlaista pukeutumistyyliä vaan heidän pukeutumisensa on usein hieman laidasta laitaan. Toiset ovat pukeutuneet asiaankuuluvasti siisteihin ja ehkä vähän arkivaatteita parempiin vaatteisiin, kun taas toisille ei ole niinkään väliä miltä he näyttävät. Tämä on yksi tekijä, joka erottaa heidän tavoitteensa ja tarkoituksensa tanssi-illan suhteen. Useimmiten siistimmin pukeutuneet ovat valmiita näkemään hieman vaivaa, jotta he löytäisivät mielenkiintoisia ihmisiä. Hieman rennommin pukeutuneet eivät sen sijaan ehkä haluakaan löytää aina-

kaan mitään kovin vakavaa suhdetta ja joskus he saattavat olla koko illan myös itsekseen. Toisaalta he voivat olla hyvin avoimia ja miellyttävän oloisia. Heidän suurin motivaationsa tulla paikalle on usein seuran etsiminen, joka jokaiselle saattaa tarkoittaa erilaisia asioita. Siinä missä osa on tyytyväinen illan aikana tapahtuneisiin juttutuokioihin, haluaa osa jotain vakavampaa.

6.4 Viehkeää valssia

Kaikissa tansseissa on niitä, jotka osaavat tanssia lajia kuin lajia, hienosti pyörähdellen ja käden alta vieden ja mennen. He ovat omalta osaltaan tanssien seuratuimpia ihmisiä, jotka ovat tulleet tansseihin nimenomaan tanssimaan. He ovat käyneet useita tanssikursseja, mutta toisaalta joukossa on myös ns. itse oppineita tanssijoita, jotka ovat kovalla harjoittelulla saavuttaneet nykyisen tanssitaitonsa. Heidät koetaan toisinaan kuitenkin liian hyväksi tanssijoiksi, eikä heitä tämän vuoksi ehkä kehdata hakea, koska koetaan omat tanssitaidot liian riittämättömiksi. Usein näkee, että tällaiset ns. parkettien partaveitset tanssivat samantasoisten tanssijoiden kanssa, joka omalta osaltaan luo paineita muille tanssijoille. He saattavat tulla paikalle tietyissä ryhmissä tai viimeistään tansseissa nähdessään lyöttäytyvät yhteen tuttujen tanssijoiden kanssa ja mikäli he ovat pariskuntia niin vaihtavat usein paria keskenään tietäen, että tanssipartneri osaa tanssia hyvin.

Erään haastateltavan mielestä ennen keskityttiin olennaiseen eli tanssittiin enemmän ja nykyään ollaan tämän suhteen paljon laiskempia. Perusteluksi hän kertoi, että ennen tansseihin mentäessä siellä myös tanssittiin, mutta nykyään kaikenlaiseen muuhun oheistoimintaan menee paljon hyvää tanssiaikaa.

”Tällästä se meidän elämä on” totesi eräs haastateltava, kun kysyin hänen suhteestaan tanssiin ja tanssimusiikkiin. Myös hän on tanssinut koko ikänsä enemmän tai vähemmän, jonka lisäksi hän on laulanut myös nuoresta asti. Hän kertoi pitävänsä tanssimusiikista erityisesti siksi, että se on ”jalan alle menevää”. Tällä hän tarkoitti sitä, että kun musiikki alkaa soida niin silloin myös jalat alkavat heilua musiikin tahtiin ja ns. tanssijalkaa alkaa ”vipattamaan”. Haastatel-

tava kertoi, että hänen ja hänen puolisonsa perinteisiin rituaaleihin kuuluu käydä ainakin kerran viikossa tansseissa. Joskus he jäävät lähelle kotia, mutta erityisesti kesäaikaan he saattavat lähteä hieman pidemmällekin jos esiintyjät ja ilmat ovat hyviä.

”Se on koko elämä”, totesi eräs haastateltava, kun kysyin hänen suhteestaan tanssimusiikkiin ja tanssiin. Myös hän kuuluu niihin, jotka ovat ikänsä tanssineet ja tanssimusiikin mukana eläneet. Hän kertoo tanssipäivän olevan viikon kohokohta, jota hän aina tanssien päätyttyä alkaa odottaa. Aikanaan hän löysi puolison tansseista ja tänä päivänä he käyvät yhdessä tanssimassa ja tanssimusiikkia kuuntelemassa. He molemmat kertovat tanssipäivän tai tanssi-illan olevan viikon kohokohta, jonka avulla jaksaa taas seuraavaan viikkoon ja tanssikertaan asti. Myös eräs toinen haastateltava sanoi tanssimisen ja tanssimusiikin olevan hänelle erittäin tärkeä osa elämää, koska se on elämään oleellisena osana kuulunut aina. Hän on tanssinut ja laulanut koko ikänsä, jonka vuoksi nimenomaan tanssimusiikki on lähellä hänen sydäntään. On hän kuulemma myös itse ollut lavalla laulamassa sekä soittamassa, joten myös sitä perspektiiviä häneltä löytyy.

Jos tansseihin menon tarkoituksena on saada tanssia paljon mahdollisimman hyvien tanssijoiden kanssa, ovat usein he koko tanssien ajan tanssilattialla. Heidät ns. varataan jo ennen kuin edellinen tanssi on edes ehtinyt loppua. Mikäli heitä ei kuitenkaan ole ennakkoon varattu tai he eivät ole lupautuneet jonkun kanssa tanssimaan, he eivät kovin kauaa ehdi olla hakurivissä, kun jo taas mennään. Tällöin melkein ainoa ”pakokeino” tilanteesta on mennä esimerkiksi kahville tai ulkona käymään, jos haluaa hetken hengähdystauon eikä kehtaa kieltäytyä tanssikutsusta. Mielenkiintoista on myös nähdä se, miten pettyneitä osa tanssiin hakijoista on, jos heidät viedäänkin juuri kun olisi itse ollut hakemassa tanssimaan.

Suosituiksi tanssijoiksi heidät tekee myös se, että osa heistä hakee tanssimaan myös sellaisia ihmisiä, jotka eivät tanssitaidoiltaan ole samaa luokkaa kuin he itse. Tällöin vastapuoli voi tuntea itsensä kömpelöksi ja huonoksi, mutta usein nämä hyvät tanssijat opastavat toista osapuolta askeleissa ja kuvioissa. On kui-

tenkin myös niitä, joiden itsetunto kohoaa huomattavasti, kun juuri häntä hakee tällainen tanssitaituri tanssimaan. Joskus saattaa käydä myös niin, että tämän seurauksena myös vähemmän tanssineet uskaltavat hakemaan heitä ja myös muita ihmisiä tanssimaan.

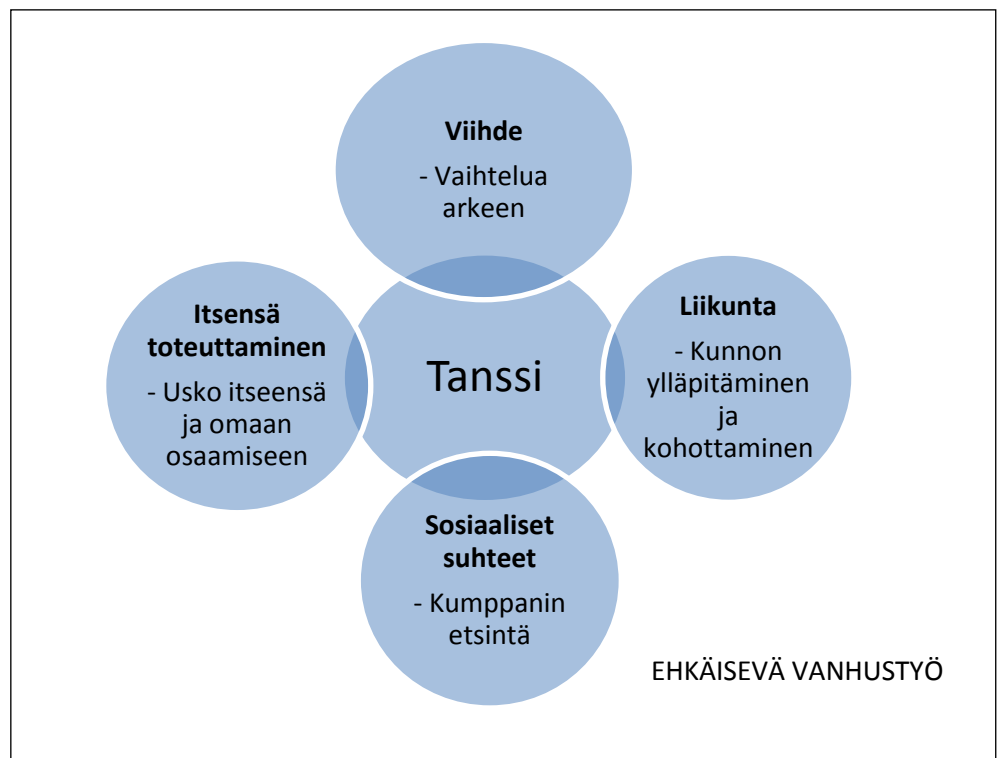
Osa haastateltavista kertoi, kuinka heidän tanssitaitonsa on kehittynyt, kun he ovat aktiivisesti käyneet tanssimassa. He kertoivat myös, että on tärkeää tanssia muidenkin kuin oman partnerin kanssa, koska tällöin oppii tanssimaan eri tavalla. Jokaisella kun on omanlaisensa tanssityyli, joka hioutuu vuosien ja tanssimisen myötä. Toiset haastateltavat olivat taas sitä mieltä, että jos oman tanssipartnerin ja elämänkumppanin kanssa tanssi sujuu hyvin, niin miksi tanssia muiden kanssa? Molemmat näkökulmat ovat hyvin perusteltuja ja varmasti omalla tavallaan oikeita, tanssijoita kun on kaikenlaisia.

Nämä tanssitaiturit viettävät suurimman osan ajasta tanssilattialla. He ovat hyväntuulisia ja sosiaalisia ihmisiä. Heidän näkee liikkuvan toisinaan myös erikoisina ryhminä ja usein he myös tanssittavat toinen toisiaan. Myös he ovat pukeutuneet siististi ja asiaankuuluvasti. Osalla saattaa olla jonkinlaista urheiluvaatetta päällä ja vaihtovaatteita mukana, koska heidän tanssimisellaan tulee toden totta kuuma! Osa ihmisistä ei kehtaa heitä lähestyä sen vuoksi, etteivät he usko oman tanssitaitonsa riittävän tämänkaltaisille tanssitaitureille. Kuitenkin heidän olemuksensa on yleisesti ottaen helposti lähestyttävä eivätkä he useinkaan näytä, jos eivät tykkää tanssia jonkun ihmisen kanssa. He katselevat tarkasti muita paikallaolijoita, koska haluavat nähdä heidän tanssitaitonsa, jolloin he tietävät heitä hakea tanssimaan. He ovat usein myös kohteliaita ja hyväkäytöksisiä. He ovat usein tulleet tansseihin tanssimaan hyvän musiikin tahdissa. Mikäli haluaa hakea tämän tasoisia tanssijoita tanssimaan, on hyvä katsoa jo alkuillasta, keiden kanssa haluaa tanssia ja heti sopivan paikan tulleen pyytää tanssimaan. Muutoin vaarana on, ettei saa tanssia heidän kanssaan ollenkaan, koska heitä haetaan tanssimaan tasaisesti koko illan ajan.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Suurin osa haastateltavista on käynyt nuoresta asti tansseissa ja käyvät säännöllisesti vielä nykyäänkin. Melko yleinen vastaus tansseissa käymiseen oli, että tansseissa tulee käytyä vähintään kerran viikossa, joskus useamminkin. Monissa vastauksissa oli samankaltaisia piirteitä, esimerkiksi sosiaalisuus koettiin tärkeänä, mutta mukaan mahtui myös täysin erilaisia vastauksia. Siinä missä osa tykkäsi vain istua ja kuunnella musiikkia, osalle tärkeintä oli itse tanssiminen. Silloin on mahdollisuus tavata ihmisiä, niin tuttuja kuin tuntemattomiakin, yhteisen kiinnostuksen kohteen merkeissä.

Opinnäytetyössäni ehkäisevä vanhustyö pitää sisällään liikuntaa, sosiaalisia suhteita, itsensä toteuttamista ja viihdettä. Alla olevassa kuviossa (kuvio 3) olevat asiat kävivät ilmi niin haastatteluissa kuin myös havainnoissa. Tanssia ei ehkä koeta erityisesti ehkäisevänä vanhustyönä tai sen muotona. Kun aletaan tarkastella asioita laajemmin, niin silloin ymmärretään tanssin merkitystä paremmin kokonaisuudessaan ja sitä, mihin kaikkeen se mahdollisesti vaikuttaa.



Kuvio 3. Tanssin merkityksiä ikääntyville

Sosiokulttuurinen työ vahvistaa ja motivoi ikääntyvän ihmisen omia kykyjä ja uskoa omaan itseeseen. Sosiokulttuurisessa työssä on tärkeää, että asioita opitaan itse tekemällä. Tämä näkyy tanssilavoilla esimerkiksi siinä, että tanssiaskeleita ja tanssikuviota on opittu harjoittelemalla. Sosiokulttuurisella työllä on merkittäviä vaikutuksia ikäihmisen elämänlaatuun ja hyvinvointiin, mikä käy myös ilmi yllä olevasta kuvioista (kuvio 3).

Keskeisimmiksi vastauksiksi niin miesten kuin naistenkin kohdalla tulivat vaihtelun saaminen arkeen, ystävien ja ihmisten tapaaminen sekä tanssiminen. Tämä kertoo mielestäni siitä, että sosiaalisuudella on suuri merkitys myös ikääntyessä. Suurin osa haastateltavista kertoi, että tanssin merkitys ei ole kovin paljon muuttunut vuosien aikana vaan se on ollut aina tärkeä osa elämää. Tanssissa yhdistyy monet tärkeät tekijät kuten fyysisyys, sosiaalisuus ja myös psyykinen puoli. Tällaisia mielekkäitä asioita olisi tärkeää tehdä, jotka vaikuttavat ihmiseen kokonaisuutena. Omalta osaltaan tämä toimii myös ennaltaehkäisyä erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin, mitkä koettiin myös tärkeiksi asioiksi.

Haastateltavien mukaan tanssimusiikin merkitys on myös säilynyt melko samantyyppisenä läpi elämän. Toisaalta kuitenkin koettiin, että tanssimusiikki oli ennen jollain tavalla hieman erilaista kuin nykyään. Tarkemmin asiaa ei kuitenkaan osattu perustella. Itse ajattelisin, että tällä voidaan tarkoittaa esimerkiksi sitä, että nykyään tanssimusiikki on monipuolisempaa ja ehkä hieman uskaliaampaa kuin aiemmin. Tämä mahdollistaa erilaiset musiikilliset kilpailut, joissa pärjäävät artistit ja orkesterit saattavat päästä kiertelemään tanssilavoja. Haastateltavien mielestä tanssimusiikki vaikuttaa omalta osaltaan illan onnistumiseen. Jos musiikki on hyvää, on sitä miellyttävä kuunnella ja tanssia sen tahdissa. Jos taas tietynlaisesta tanssimusiikista ei tykkää, saattaa se vaikuttaa yleisesti tanssi-illan tunnelmaan hieman negatiivisesti.

Heinosen (2005) eri funktiot voi nähdä selvästi tuloksissa ja johtopäätöksissä. Nämä funktiot ovat viihde-, terapeuttinen -, liikunnallinen - sekä seurustelufunktio. Viihdefunktiossa tanssit saivat ihmiset unohtamaan hetkeksi arjen. Tämä asia kävi ilmi niin haastatteluissa kuin myös havainnoinnissa. Ihmisistä näki selvästi, että he elävät juuri siinä hetkessä eli tässä tapauksessa tanssi-illassa. Osalla ihmisistä näkyi selvemmin tällainen ns. vapaalle vaihtaminen esimerkiksi alkoholin juomisen

osalta. Toisaalta tanssiminen on yleisesti ottaen sellainen harrastus, jota ei kovin monessa kodissa pysty tekemään ainakaan samalla tavalla ja samalla innolla kuin varsinaisissa tansseissa. Uskon tämän olevan yksi merkittävä syy siihen, että tanssi-illan avulla halutaan ja pystytään unohtamaan normaali arki hetkeksi.

Heinosen (2005) mainitsemaa terapeutista funktiota ei näkynyt ehkä niin selvästi kuin muita funktioita. Terapeuttisella funktiolla tarkoitetaan Mikkolan mukaan sitä, että pystyttiin paremmin kestämään sodan tuomat menetykset ja samalla se loi uskoa tulevaan. Haastateltavat olivat iältään sen verran nuoria, että he eivät sotaa ja sen jälkeistä aikaa ajatelleet ehkä samalla tavalla kuin sellaiset ihmiset, jotka varsinaisesti sodassa olivat olleet. Tämän vuoksi tämä kyseinen funktio ei kovin selvästi tullut ilmi ainakaan haastateltavien osalta. Toisaalta tansseissa kuitenkin käy paljon myös vanhempia ihmisiä, joista osalla tanssin ja tanssimusiikin merkitys voi juontaa juurensa juuri sota-ajoilta.

Liikunnallinen funktio Heinosen (2005) mukaan on usein itsessään tanssin sisällä ja usein se on yhteydessä erityisesti esteettisyyteen sekä itseilmaisuuksiin. Myös tämä funktio näkyi selvästi niin haastateltavien kuin myös havainnoinnin osalta. Juuri liikunta ja sen merkitys oli yksi haastateltavien suurimmista syistä lähteä tanssiin ja käydä niissä melko säännöllisesti. Melko usein perusteluissa kävi ilmi myös se, että liikuntaa tulee harrastettua kuin itsestään tanssiessaan ja juuri tästä myös Mikkola puhuu. Tanssiparia voidaan etsiä monin eri perustein, mutta tässä tapauksessa tärkein peruste oli tanssi itsessään. Tämä kävi ilmi erityisesti silloin, kun tanssiparit olivat samaa sukupuolta, eli hyvin usein naispareja. Tällaiset naisparit tanssivat usein toistensa kanssa siksi, että he eivät ole ehtineet tai löytäneet kehtään miespuolista tanssiparia itselleen kyseiseen tanssiin. Usein naistanssijat ovat toisilleen tuttuja ja tanssitaidoiltaan melko samantasoisia.

Heinonen (2005) kertoo seurustelufunktion olevan lavatanssien tärkein funktio. Samaa mieltä olivat haastateltavat samoin kuin havainnoinnista kävi ilmi. Tansseissa on ehkä helpompaa tutustua vastakkaiseen sukupuoleen kuin että tutustuminen tapahtuisi muissa tilanteissa. Osa haastateltavista oli löytänyt itselleen elämänkumppanin tansseista, mikä on melko tavallista.

Sosiokulttuurinen toiminta on keskeinen osa opinnäytetyötäni. Se motivoi ja vahvistaa ihmisen omia kykyjä ja uskoa omaan itseeseen ja siihen, että pystyy tekemään erilaisia asioita. Usein sitä myös opitaan itse tekemällä. Tämä itse tekeminen on mielestäni tärkeä asia, kun puhutaan tansseista, tanssimisesta ja tanssimusiikista. Ihmiset, jotka tykkäävät musiikista ja tanssimisesta saavat nautintoa toteuttaessaan itseään kyseisten asioiden parissa. Tansseissa tämä itsensä toteuttaminen näkyy selvästi. Osasta tanssijoista näkee, kuinka paljon he ovat tehneet työtä esimerkiksi tanssitaitonsa eteen tai pyrkiessään olemaan sosiaalisempia. Tällaisia muutoksia olen huomannut ihmisissä vuosien mittaan. Tansseissa käyvät ihmiset ovat suurimmaksi osaksi toimintakyvyltään melko hyviä, joka mahdollistaa tanssimisen. Tansseissa käy myös kuitenkin joitakin toimintakyvyltään vajavaisempia ihmisiä, jotka eivät tämän vuoksi pysty, halua tai yksinkertaisesti kehtaa tanssia. Mielestäni tämä on asia, johon tulisi panostaa tulevaisuudessa enemmän. Ihmiset vanhenevat ja iän mukana toimintakyky laskee ainakin jonkin verran. Ihminen, joka on koko ikänsä käynyt tansseissa, joutuukin jättämään tämän rakkaan harrastuksen sen vuoksi, ettei hänen toimintakykynsä ole enää sellaista tasoa, että hän pärjäisi esimerkiksi täysin itsenäisesti. Yksi ratkaisu tällaiseen tilanteeseen olisi esimerkiksi istumatanssi. Varsinaiseen istumatanssiin on erilaisia liikkeitä ja tekniikoita kuten kaikkeen muuhunkin tanssiin, mutta tässä tapauksessa ehkä opeteltuja liikkeitä tärkeämpää olisi uskallus tanssia esimerkiksi pyörätuolissa olevan ihmisen kanssa. Itse tällaista tanssimista kokeneena ne kaksi kappaletta eivät tunnu yhtään sen pidemmiltä tai haastavammilta kuin jos tanssisi ns. ”normaalisti”. Tämä on kuitenkin sellainen asia, joka vaatisi vielä paljon työtä ja toisaalta myös tietynlaista suvaitsevaisuutta ja asennemuutosta ihmisiltä.

Sosiokulttuurinen toiminta on tärkeää erityisesti ikäihmisille, koska heidän elämänpäiirinsä on usein kaventunut vuosien mittaan. Sosiokulttuurinen toiminta voi periaatteessa olla millaista vaan, joten vain mielikuvitus on rajana. Tämän vuoksi ihmistä täytyisikin tuntea sen verran, että tietää hänen mieltymyksensä ja myös hänen elämänhistoriaansa, jotta tilanteista saisi mahdollisimman paljon hyvää irti. Tätä olisi mielestäni syytä kehittää tulevaisuudessa, jotta saataisiin esimerkiksi ikäihmisten mielialaa kohennettua. Asioiden ei tarvitse olla vaikeita ja monimutkaisia. Ikäihmisen kanssa voi esimerkiksi kuunnella sellaista musiikkia, jota hän on nuorempana kuunnellut ja keskustella sen herättämistä tunteista. Jos toimintakyky

on vielä kohtuullinen, voi hänen kanssaan laittaa vaikka humpaksi. Usein vedotaan siihen, ettei ole aikaa, mutta tosiasiasa edellä mainitut asiat eivät vie aikaa montaakaan minuuttia, mutta ne saavat toisen ihmisen erittäin hyvälle mielelle ja tuntemaan itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Tällä tavoin voidaan pyrkiä ennaltaehkäisemään toimintakyvyn sekä mielialan alenemista, jolloin säästyttäisiin monilta ongelmilta näitä yksinkertaisia asioita hyödyntämällä.

Yksilötasolla tällainen toiminta tuottaa paitsi mielihyvää ja sosiaalisia suhteita, niin myös ylläpitää paremmin terveyttä ja ehkäisee sairauksia. Yhteisötasolla ihmiset voivat kokoontua yhteen mielenkiintoisen asian tiimoilta ja tuntea näin yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteiskuntatasolla sen sijaan säästettäisiin rahaa, jos panostettaisiin enemmän ennaltaehkäisyyn, joka vaikuttaa ihmiseen kokonaisuutena. Lyhyesti voidaankin sanoa, että kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Kaiken kaikkiaan tansseissa käydään erityisesti sen sosiaalisuuden että myös liikunnallisuuden vuoksi. Tansseissa käyvät ihmiset ovat kiinnostuneita huolehtimaan omasta terveydestään niin fyysisesti kuin myös henkisesti. He kaipaavat tietynlaista rutiinien rikkomista, joka omalta osaltaan tyydytetään tansseissa käymisellä. Tansseihin lähtöön saatetaan alkaa valmistautumaan jo hyvissä ajoin ennen lähtöä, joka kertoo myös siitä, että halutaan nähdä vaivaa, jotta ilta olisi kaikin puolin onnistunut. Tansseissa käy hyvin erilaisia ihmisiä, mikä on rikkaus tapahtuman kannalta. Tansseista löytyy jokaiselle jotakin mistä tykkää tai minkä vuoksi sinne on mukava lähteä.

8 POHDINTA JA ARVIOINTI

Tutkimusta oli mielenkiintoista tehdä, koska se kiinnostaa itseäni paljon. Toisaalta sen tekemistä helpotti omalta osaltaan se, että olen itse käynyt tansseissa useamman vuoden ja näin ollen olen nähnyt konkreettisesti mitä tanssi-ilta saattaa pitää sisällään. Myös vuosien mittaan tehty havainnoinnin käyttäminen tutkimuksessa antoi mielestäni mahdollisuuden laajempaan ja monipuolisempaan materiaaliin kuin pelkkien haastatteluiden tai muutaman tanssireissun tekeminen.

Tämänkaltaisesta aiheesta ei ole tehty aiemmin tutkimuksia, jolloin tutkimus antaa arvokasta tietoa aiheesta. Usein kuulee puhuttavan, että Suomen tanssilavakulttuuri olisi kuolemassa. Tutkimuksen mukaan tämä ei kuitenkaan pidä ainakaan täysin paikkansa, koska tansseissa käy edelleen tanssijoita illasta toiseen. On kuitenkin totta, että kaikilla tanssilavoilla ei kuitenkaan käy tarpeeksi ihmisiä, jotta niitä olisi kannattavaa pitää toiminnassa. Mielestäni tämä kertoo kuitenkin ehkä enemmänkin siitä, missä paikassa tällaiset tanssilavat sijaitsevat.

Oma kiinnostukseni tanssia kohtaan lähti vitsistä, joka on kestänyt aina tähän asti ja varmasti tulee myös jatkossa kestäämään. Aluksi en ymmärtänyt, kuinka ihmiset voivat viettää niin paljon aikaa peilin edessä ja murehtia niin paljon sitä, miltä he näyttävät. En myöskään ymmärtänyt sitä energian määrää, jota tarvitaan, kun tansseissa ollaan mahdollisesti alusta loppuun eli keskimäärin viisi tai kuusi tuntia. Nyt kuitenkin ymmärrän, mikä tansseissa viehättää ja saa sinne aina vain uudestaan lähtemään. Itse käyn tansseissa suurimmaksi osaksi esiintyjien mukaan. Tällaiset erityisen mieluisat esiintyjät saavat lähtemään tansseihin oli vuodenaika mikä tahansa. Oma tanssi-iltani koostuu paitsi hyvän musiikin kuuntelusta niin myös tanssimisestä.

Tanssilla on paljon myönteisiä vaikutuksia. Tanssiminen on hyvää liikuntaa, jota tekee kuin huomaamattaan. Se on fyysisesti raskasta erityisesti silloin, jos tanssii useamman tunnin illan aikana. Koska eri tanssilajeissa on erilaiset askeleet, kehittää se tanssijan koordinaatiota ja toisaalta myös tasapainoa. Tanssi on myös yksi keino ennaltaehkäistä erilaisia sairauksia ja vaivoja. Toisaalta tanssiminen on hyvin sosiaalista, koska usein tanssipartneri vaihtuu monta kertaa illan aikana. Tällöin on mahdollista tavata uusia ihmisiä, mutta myös hoitaa jo tanssin avulla syn-

tyneitä ihmissuhteita eli tavata ns. ”tanssituttuja”. Tanssiminen tuottaa mielihyvää, joka saattaa kestää pitkään. Se piristää ja auttaa jaksamaan arjessa. Tanssin avulla voi myös kohottaa itsetuntoa. Jos esimerkiksi oppii tanssimaan uusia tanssilajeja tai oppii jonkin uuden tanssikuvion, kohottaa se ihmisen itsetuntoa. Kova harjoittelu on auttanut ja motivaatiota on tullut ehkä lisää onnistumisten kautta.

Tanssimista voi olla monenlaista. Tanssia voi esimerkiksi perinteistä lavatanssia tai vaikka istumatanssia. Fyysinen toimintakyky ei välttämättä ole edellytyksenä tanssimiselle vaan tällaisessa tilanteessa voidaan tanssia esimerkiksi istumatanssia. Istumatanssi sopii erityisesti pyörätuolissa oleville ihmisille tai sellaisille, joiden toimintakyky on rajoittunut. Tällöin esimerkiksi hoitajat voisivat tanssittaa ikäihmisiä, jos he eivät enää pääse itse tansseihin tai he tarvitsevat enemmän tukea ja apua tanssimisessa. Tanssia voidaan käyttää sosiokulttuurisen työn välineenä, esimerkiksi sotien aikaan tanssilla on ollut suuri merkitys. Tällaista tietoa on hyvä hyödyntää, kun puhutaan sosiokulttuurisesta työstä. Tanssista voi kehittää paljon erilaista toimintaa, vähän jokaiselle jotakin. Toiset tykkäävät itse tanssimisesta, kun taas toiset tykkäävät kuunnella tanssimusiikkia. Jotkut sen sijaan tykkäävät käydä kuuntelemassa erilaisissa tapahtumissa tanssimusiikkia, kun taas toiset tykkäävät laulaa erilaisia kappaleita.

Tanssilla ja tanssimusiikilla on merkittävä osa myös ikääntyvien ihmisten muistelussa. Usein ne ovat asioita, joita ihmiset tykkäävät muistella, koska ne tuovat mieleen hyviä muistoja. Jos ihminen ei pysty enää itse tanssimaan, voi häntä pitää esimerkiksi käsistä kiinni ja keinutella musiikin tahdissa. Myös musiikin kuunteleminen ja siitä keskusteleminen ovat usein tärkeitä asioita ikäihmisille.

Tein haastatteluja erilaisilla kokoonpanoilla, jotta näkisin, millaisia vastauksia missäkin tilanteessa ihmiset antavat. Yksilöhaastatteluissa pystyi keskittymään yhteen näkökulmaan ja ihmiseen kerrallaan, kun taas ryhmä- ja parihaastatteluissa oli toisinaan useampikin ihminen yhtä aikaa äänessä, jolloin täytyi keskittyä tiettyyn henkilöön ja hänen puheeseensa kerrallaan. Haastatteluihin ja havainnointiin toivat lisää mielenkiintoa ja haastetta se, että osan niin haastatteluista kuin myös havainnoinneista tein esimerkiksi tanssin lomassa. Haastateltavat antoivat myös sellaista tietoa aiheesta, jota he eivät ehkä olisi muuten ääneen sanoneet.

Tutkimuksen eettisyyden pyrin varmistamaan sillä, että kysyin haastateltavilta luvat haastatteluihin ja materiaalin käyttämiseen opinnäytetyössäni. Haastattelut olivat vapaaehtoisia ja ne tehtiin nimettöminä.

Ryhmähaastattelutilanne oli myös melko mielenkiintoinen ja toisaalta vaativa, koska sitä en ollut suunnitellut etukäteen vaan se oli yhtäkkinen tilanne. Kysymykset minulla kuitenkin oli jo tiedossa, mutta itse tilanne tuli melko yllättäen. Tämä on myös sellainen tilanne, jonka olisin toivonut menevän eri tavalla, jotta olisin siihen saanut paremmin valmistautua.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla esimerkiksi tutkia samankaltaista aihetta laitoshoidossa olevien ikäihmisten näkökulmasta. Silloin haastateltavat eivät todennäköisesti enää kävisi tanssimassa, jolloin ehkä itsessään musiikilla saattaisi olla suurempi merkitys ainakin tämänhetkisessä elämäntilanteessa. Heillä olisi varmasti paljon kerrottavaa aiheesta, koska kyseisestä aiheesta he tuskin muuten puhuvat ehkä niin paljon kuin haluaisivat. Toisaalta kiinnostava aihe olisi myös se, millainen merkitys eri artisteilla tai tanssiorkestereilla on ollut ikäihmisille. Tällöin saataisiin varmasti paljon tietoa myös siitä, millaista elämää paitsi tutkimukseen osallistuvat ihmiset, mutta myös orkesterit, joista puhutaan, ovat aikoinaan eläneet.

LÄHTEET

Aaltola J (toim.) & Valli R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus

Alasuutari P. 2001. Laadullinen tutkimus. Helsinki: Gummerrus

Andersson S, Heinola R & Seppänen M. 2009. Hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa käytännössä. Ikäihmisten neuvontakeskuspalvelujen ja ehkäisevien kotikäyntien toteutuminen kunnissa. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 6/2009 [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 17.10.2014]. Saatavana: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/1d4031f8-2741-4493-b50a-925ea617c352>

Bojner- Horwitz E & Bojner G. 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY

Hakonen S. 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa: A. Suomi & S. Hakonen (toim.) Kulueraista voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS- Kustannus

Heinonen Y. 2005. Tanssi- ilta Ainolan lavalla. Teoksessa: H. Mikkola. Tanssilavan luona. Jyväskylä: Minerva

Holma T. 2012. Terveyttä ja hyvinvointia rakentamassa – kohti toimintakykyistä vanhuutta. Teoksessa: J. Alanen, M. Koponen & M-L. Nevala (toim.) Yhdessä enemmän hyvinvointia. Aijoo- kumppanuushanke, Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry.

Hoppu P. 2006. Tanssi. Teoksessa: A. Asplund, P. Hoppu, H. Laitinen, H. Leisiö, T. Saha & S. Westerholm. Suomen musiikin historia. Kansanmusiikki. Helsinki: WSOY

Hyvärinen H & Leppänen K. 2002. Ikääntyneen afaatikon musiikkiterapia. Tampereen yliopistopaino Oy. Opinnäytetyö

Janhonen S & Nikkonen M (toim.). 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Porvoo: WSOY

Jansson A. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Vanhustyön keskusliitto

Jukkola R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus

Julkunen R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa: A. Suomi & S. Hakonen (toim.) Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS- Kustannus

Kahila H & Kahila P. 2006. Kun Suomi sanoi saanko luvan. Helsinki: Gummerrus

Kaikkonen M. 2005. Musiikinopetuksen ja kuntoutuksen risteyksessä. Teoksessa: M. Kaikkonen & K. Uusitalo. Soita mitä näet. Kuvionuotit opetuksessa ja terapiassa. Jyväskylä: Gummerrus. Kehitysvammaliitto

Kaikkonen M & Uusitalo K. 2005. Soita mitä näet. Kuvionuotit opetuksessa ja terapiassa. Jyväskylä: Gummerrus. Kehitysvammaliitto

Koponen M. 2012. Virkeyttä ja toimintakykyä liikunnasta ikäihmisille. Teoksessa: J. Alanen, M. Koponen & M-L. Nevala. 2012. Yhdessä enemmän hyvinvointia. Aijoo- kumppanuushanke, Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry.

Laine J. 2005. Tanssiminen kansan huvina ja herrojen huolena - tanssilavakulttuurin synty Suomessa. Teoksessa: H. Mikkola. Tanssilavan luona. Jyväskylä: Minerava

Latvala E & Vanhanen- Nuutinen L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa: S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Porvoo: WSOY

Lehikoinen K. 2014. Tanssi sanoiksi. Tanssianalyysin perusteita. Helsinki: Edita Prima Oy

Leinonen R & Havas E (toim.). 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö Likes

Liikanen H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri: kohti seniorikulttuuria. Helsinki: Ikäinstituutti

Lilja- Viherlampi L-M. 2007. "Minunkin sisälläni soi!" Musiikin ja sen parissa toimimisen terapeutteja merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Turun ammattikorkeakoulu

Lyyra T-M, Pikkarainen A & Tiikkainen P (toim.). 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita

Marin M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus

Marjakangas S. 2008. Resurssikeskustoiminnot. Teoksessa: S. Aalto & S. Marjakangas. Ikääntymisen resurssikeskusopas. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 2/2008. Vanhus - ja lähimmäisenpalvelun liitto ry.

Mikkola H. 2005. Tanssilavan luona. Jyväskylä: Minerva

Ojanen M, Svennevig H, Nyman M & Halme J. 2001. Liiku oikein - voi hyvin. Tampere: Tammer-Paino Oy

Saarenheimo M. 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS- kustannus

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

Turunen A. 2005. "Kun lauantai koitti..." Tansseihin valmistautuminen ja tanssilavapukeutuminen. Teoksessa: H. Mikkola. Tanssilavan luona. Jyväskylä: Minerva

Vilka H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi