

# Ikäihmiset kulttuurin harrastajina

- tutkimus kulttuurin harrastamiseen liittyvistä merkityksistä  
ja hyvinvointikokemuksista ikäihmisillä

Miina Nikkanen

Musiikintutkimuksen pro gradu –tutkielma

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Tampereen yliopisto

Toukokuu 2014

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

NIKKANEN, MIINA: IKÄIHMISET KULTTUURIN HARRASTAJINA – tutkimus kulttuurin harrastamiseen liittyvistä merkityksistä ja hyvinvointivaikutuksista ikäihmisillä

Pro gradu –tutkielma, 54 s. + 1 liites.

Musiikintutkimus

Toukokuu 2014

Tässä tutkimuksessa on tarkasteltu ikäihmisten taiteeseen ja kulttuuriin liittämää merkityksiä sekä niistä saatavia kokemuksellisia hyvinvointivaikutuksia. Tarkastelun kohteena olivat kulttuuriin liittyvät itseisarvolliset ja välineelliset merkitykset, iän myötä harrastamisessa tapahtuneet muutokset sekä kulttuurin harrastamisen kokemukseräiset hyvinvointivaikutukset.

Tutkimuksen aineistona toimi neljän yksin kotonaan asuvan iäkkään naisen teemahaastattelut. Tutkimuksen teoreettinen osuus muodostui alan aikaisemmista tutkimuksista sekä keskeisistä käsitteistä. Aineisto on analysoitu käyttämällä metodina aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Analyysissä saadut tulokset on esitelty analyysiluvussa.

Tutkimuksen perusteella selvisi, että kulttuuritoimintaan liittyy sekä itseisarvollisia että välineellisiä merkityksiä. Kulttuuri on elämyksellistä sen itsensä takia, mutta se voi olla väline myös sosiaaliseen kanssakäymiseen, toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä muistojen käsittelyyn. Iän myötä harrastaminen oli muuttunut etenkin liikuntakyvyn vaikeutumisen vuoksi siirtymällä yhä enemmän kotiin. Subjektiiivisesti koetut hyvinvointivaikutukset liittyivät kulttuurin, etenkin musiikin ja kirjallisuuden harrastamisen kautta saatuihin rentoutumisen ja voimaantumisen tunteisiin, sekä tunteiden ja mielikuvien heräämiseen. Hyvinvointivaikutuksia kuvattiin yleisesti hyvän olon käsitteen kautta.

Avainsanat: ikäihminen, hyvinvointi, kulttuuri, kokemus, merkitys

# Sisällys:

1 Johdanto.....	1
1.1 Tutkimuskysymykset.....	3
1.2 Aikaisemmat tutkimukset.....	4
2 Näkökulmia kulttuurin ja taiteen merkityksiin hyvinvoinnin edistäjinä ikäihmisillä.....	7
2.1 Ikäihmiset ja kulttuuri.....	7
2.1.1 Kulttuurin ja taiteen merkitykset.....	8
2.1.2 Ikä vaikuttaa harrastamiseen.....	10
2.2 Kulttuuri vaikuttaa hyvinvointiin.....	11
2.3 Keskeiset käsitteet.....	14
2.3.1 Hyvinvointi ja hyvinvointikokemukset.....	15
2.3.2 Kulttuuri ja taide.....	16
2.3.3 Ikäihminen.....	16
3 Haastattelut ja menetelmät.....	17
3.1 Pirkko.....	18
3.2 Hilikka.....	19
3.3 Aune.....	20
3.4 Hulda.....	20
3.5 Teemahaastattelu.....	21
3.6 Sisällönanalyysi.....	22
4 Tulokset.....	23
4.1 Taide- ja kulttuuritoimintaan liittyvät merkitykset.....	24
4.1.1 Kulttuuri elämyksenä: mieltymys, kokemus ja laatu.....	24
4.1.2 Kulttuuri välineenä sosiaaliseen kanssakäymiseen.....	27
4.1.3 Elämänhallinta ja toimintakyvyn säilyminen.....	31

4.1.4 Kulttuuri keinona käsitellä muistoja.....	33
4.1.5 Harrastamisen rajoitteet.....	35
4.2 Kulttuurista saatavat kokemukselliset hyvinvointivaikutukset.....	39
4.2.1 Rentoutuminen ja voimavarojen saaminen.....	40
4.2.2 Tunteiden ja mielikuvien herääminen.....	42
4.2.3 Hyvä olo kokoavana käsitteenä.....	43
5 Johtopäätökset.....	44
5.1 Tutkimuksen tiivistelmää.....	44
5.2 Tulosten pohdintaa.....	47
5.2.1 Kulttuuri on tärkeää myös ikäihmisille.....	47
5.2.2 Kulttuuria koteihin.....	48
6 Lähteet.....	51
Liitteet.....	55

# 1 Johdanto

Taide, etenkin musiikki, on ollut osa elämäni lapsesta saakka. Viulun soiton, kuorossa laulamisen ja muun musiikkitoiminnan kautta musiikki on kulkenut mukani läpi elämän ja epäilemättä tulee olemaan osa elämäni aina. Minulle musiikin harrastaminen on ollut etuoikeus, jota ei ole aikaisemmin tullut juurikaan mietittyä tai kyseenalaistettua. Minulla on aina ollut mahdollisuus musiikin harrastamiseen, joten aluksi tuntui erikoiselta huomata, että kaikilla sitä mahdollisuutta ei ole. Pidän tarvetta kokea taide-elämyksiä osana ihmisyyttä ja siksi jokaisella tulisi myös olla mahdollisuus niihin.

Ikääntyneet ovat yksi ryhmä, joiden taidetarpeet usein sivuutetaan eikä niitä useinkaan haluta edes tunnustaa. Aivan kuin ihmisen ikääntyessä tarve taiteiden ja kulttuurin harrastamiselle häviäisi. Näin ei kuitenkaan ole. Taiteellisen toiminnan harjoittaminen on tärkeää kaikenlaisille ihmisille, riippumatta iästä, sukupuolesta tai vaikkapa seksuaalisesta suuntautumisesta. Se, että iäkkään nähdään pääasiallisesti vain heidän ikänsä kautta ja heidän kykynsä taiteelliseen ilmaisuun usein kyseenalaistetaan, tekee mielestäni ikääntyneistä juuri erityisen mielenkiintoisen tutkimuskohteen.

Vaikka ikä ei vaikuta kykyyn nauttia taiteesta ja kulttuurista, vanheneminen kuitenkin usein asettaa monia muita rajoitteita kulttuuritoimintaan osallistumiselle toimintakyvyn usein heikentyessä iän myötä. Tutkimuksessani tutkin taiteeseen ja kulttuurin liittyviä merkityksiä sekä mahdollisia niissä ikääntymisen myötä tapahtuneita muutoksia. Olen myös kiinnostunut kulttuurin harrastamisen kautta saaduista hyvinvointikokemuksista. Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat hyvinvointi, kulttuuri ja taide sekä ikäihminen, ja näiden käsitteiden ympärille tutkimukseni kokonaisuudessaan kietoutuu.

Erityisesti musiikin ja hyvinvoinnin keskinäisiä yhteyksiä on tutkittu aikaisemmin runsaasti ja aiheeseen ovat perehtyneet muun muassa suomalaiset tutkijat Hanna-Liisa Liikanen (2003, 2005) sekä Markku T. Hyyppä (2005, 2013). Monet tutkimukset kohdistuvat kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteyksiin yleisesti, mutta myös erityisesti

vanhusväestöön kohdistuneita tutkimuksia on tehty. Ne painottuvat kuitenkin erityisesti laitosolosuhteissa eläviin vanhuksiin, eivät kotona asuviin. Osittain myös tästä syystä halusin ottaa oman tutkimukseni kohderyhmäksi kotona asuvat ikäihmiset.

Miten taata ikääntyneiden hyvä vanhuus ja tarvittava hoiva nyt ja etenkin tulevaisuudessa on yksi tämän hetken polttavimmista sosiaalipoliittisista kysymyksistä. Suuret ikäluokat eläköityvät ja ikääntyneiden määrä yhteiskunnassamme kasvaa huimaa vauhtia. Tulevaisuudessa ikäihmisiä on yhä enemmän suhteessa työssäkäyviin ja lapsiin. Keskeiset tulevaisuuden kysymykset liittyvätkin siihen, miten turvata ikääntyneille hyvä vanhuus myös tulevaisuudessa resurssien ja veronmaksajien vähentyessä. Pienemmillä varoilla ja resursseilla tulee hoitaa yhä suurempi määrä ikäihmisiä turvaten samalla heille jokaiselle ihmisarvoinen vanhuus.

Taide ja kulttuuri ovat paitsi itsessään elämyksiä tuottavia, myös tutkitusti tehokkaita keinoja lisätä hyvinvointia. Uskon, että taide- ja kulttuuritoiminnan avulla voidaan vaikuttaa ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin. Taiteesta voitaisiin löytää keino, jonka avulla edistää ikääntyneiden hyvinvointia ja samalla tukea itsenäistä kotona asumista mahdollisimman pitkälle. Syynä sille, miksi vanhukset siirretään kotihoidosta laitokseen, on useimmiten fyysisen kunnon romahtaminen, mutta myös yksinäisyys. Taide vaikuttaa ihmisen fyysiseen terveyteen, mutta uskon sen myös vähentävän yksinäisyyden ja masennuksen tunteita.

Kulttuuritoiminnan lisäämisen avulla voitaisiin siis vaikuttaa juuri niihin tekijöihin, jotka usein ovat syynä sille, miksi ikääntyneet siirretään kotoa erilaisiin laitoksiin. Kaiken lisäksi useat ikääntyneet ihmiset myös haluavat asua kotona mahdollisimman pitkään, jos kotona asumista vain tuetaan tarpeeksi. Jotta ihminen pysyisi terveenä ja toimintakykyisenä, tulisi hänet huomioida kokonaisuutena, johon kuuluu myös tarve kokea taide- ja kulttuurielämyksiä säännöllisesti.

## 1.1 Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa tarkastelen ikäihmisten kulttuuritoimintaan liittyviä merkityksiä kolmen tutkimuskysymyksen avulla:

- 1) Mitä kulttuuri- ja taideharrastukset merkitsevät?
- 2) Mitä rajoitteita harrastamisessa on ilmennyt ikääntymisen myötä?
- 3) Millaisia hyvinvointivaikutuksia kulttuurin harrastamisella koetaan olevan?

Näistä kysymyksistä ensimmäinen on tämän tutkimuksen päätutkimuskysymys. Kokemukset hyvinvoinnin lisääntymisestä ja harrastamisen muutokset kytkeytyvät merkityksiin, mutta hahmotan ne kuitenkin erillisiksi tutkimuskysymyksiksi. Analyysiosiossani käsittelen merkitykset ja harrastamisen muutokset omana päälukunaan ja hyvinvointivaikutukset toisena päälukuna. Analyysiosioni jakautuu täten kahteen kokonaisuuteen.

Tutkimukseni viitekehyksessä merkityksillä tarkoitan asioita, jotka tekevät kulttuurin harrastamisesta ikäihmiselle mielekästä ja positiivisia elämyksiä tuottavaa. Kysyn, liittyvätkö merkitykset kulttuurin harrastamisesta saatavaan nautintoon vai harrastamisen kautta saavutettaviin muihin tekijöihin. Onko kulttuurin harrastamisella siis itseisarvollinen vai välineellinen merkitys, tai kenties molempia. Toinen tutkimuskysymys tarkastelee ikääntymisen myötä harrastamisessa tapahtuneita muutoksia ja niiden syitä. Onko vanhenemisen myötä ilmennyt rajoitteita, jotka ovat muuttaneet harrastamista jollain tavalla, ja mitä nämä rajoitteet ovat?

Viimeisenä perehdyn vielä kulttuurin harrastamisesta saataviin kokemuksellisiin hyvinvointivaikutuksiin. En ole niinkään kiinnostunut hyvinvointivaikutusten välitysmekanismeista, vaan konkreettisista kehossa ja mielessä tuntuista muutoksista esimerkiksi musiikin kuuntelun aikaansaamina. Pyrin myös kytkemään vaikutuksia jossain määrin harrastettuun kulttuurin lajiin ja kunkin kulttuurimuodon aikaansaamiin vaikutuksiin.

Painotan työssäni erityisesti musiikkiin ja vielä tarkemmin musiikin kuunteluun liittyviä merkityksiä ja niiden aikaansaamia hyvinvointivaikutuksia. Syynä tähän on paitsi oma kiinnostukseni musiikkiin merkitysten ja hyvinvointikokemusten antajana, niin myös se, että musiikki eri muodoissaan osoittautui suosituimmaksi harrastukseksi tutkimushenkilöilläni.

Tutkimukseni on monitieteistä tutkimusta, joka asettuu tieteen piirissä musiikintutkimuksen ja vanhenemisen tutkimuksen kenttään. Tutkimuskohteenani on neljä, iältään 83-93-vuotiasta yksin kotonaan asuvaa naista. Olen haastatellut heitä kaikkia kerran ja nauhoittanut kaikki haastattelut. Aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu. Aineiston esittelyluvussa esittelen käyttämäni aineiston tarkemmin sekä kerron tutkimukseni kannalta olennaiset tiedot tutkimushenkilöistäni. Seuraavaksi käyn kuitenkin läpi aiheesta aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia.

## 1.2 Aikaisemmat tutkimukset

Kulttuurin ja taiteen vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu runsaasti ja jotkut tutkimukset ovat painottuneet tarkastelemaan kulttuurin ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä tietyissä ryhmissä, joista ikäihmiset ovat yksi esimerkki. Etenkin musiikin vaikutusta dementoituneiden ikäihmisten terveyteen ja toimintakykyyn on tutkittu paljon. Monissa tutkimuksissa ei kuitenkaan ole selkeästi eroteltu sitä, mittaavatko ne terveysvaikutuksia vai vaikutuksia koettuun terveydentilaan tai hyvinvointiin. Kulttuuriin liittyvästä merkityskentästä on myös olemassa joitain tutkimuksia.

Kotona asuvien ikääntyneiden taidetoimintaa ei ole aikaisemmin juurikaan tutkittu, vaan tutkimukset painottuvat enemmän laitosesuhteissa asuviin ikäihmisiin. Esimerkiksi Katja Vanhala (2010) on pro gradu -tutkielmassaan tutkinut musiikin vaikutusta ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Vanhala haastatteli tutkimustaan varten kahdeksaa palvelutalojen asukasta sekä kahta työntekijää. Tutkimuksessa selvisi, että musiikkitoiminta lisää

asukkaiden hyvinvointia sekä psyykkisellä tasolla, fyysisellä että sosiaalisella tasolla. (Vanhala 2010.)

Päivimaria Seppänen on pro gradu -tutkielmassaan *Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla* (2006) tutkinut taiteen ja kulttuurin merkitystä vanhainkodissa asuvien vanhusten arjessa. Hän tutki erityisesti sitä, mitä merkityksiä ikäihmiset taiteeseen ja kulttuuriin liittävät. Tutkimuksessa tuli esiin, että kulttuurin harrastaminen on ollut monelle ikääntyneelle elämäntapa, joka on kantautunut aina vanhainkotiin saakka. Jos on harrastanut jonkinlaista kulttuuritoimintaa nuoruudessaan, sitä kaivattiin myös vanhainkodissa asuessa.

Väitöstutkimuksessaan *Luvan ottaminen – ikäihmiset teatterintekijöinä* (2001) Leonie Hohenthal-Antin tutki senioriteatteri Kutkutuksen toimintaa. Mikkeliläinen Kutkutus syntyi vuonna 1995 ikäihmisten omasta aloitteesta. Kutkutuksesta saadut kokemukset osoittavat, että senioriteatteria voidaan pitää yhtenä varteenotettavana kulttuurisen vanhustyön välineenä ja yhteisötaiteen muotona. Teatterin kautta tulevat näkyväksi ikäihmisten eletty elämä ja kokemus. Kutkutuksen jäsenet luovat itse esityksensä, jotka ammentavat ryhmäläisten omasta elämänhistoriasta.

Väitöskirjassaan *Taide kohtaa elämän – Arts in Hospital –hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa* (2003) Hanna-Liisa Liikanen tutki kulttuuritoiminnan toteutumista itäsuomalaisissa hoitoyksiköissä. Tavoitteena oli selvittää, miten Arts in Hospital –hankkeen tavoitteet toteutuivat hoitoyksiköiden arjessa. Hankkeen tavoitteena oli taiteen avulla lisätä hoitolaitosten viihtyisyyttä sekä integroida taide- ja kulttuuritoiminta osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Keskeisenä tuloksena oli, että taide- ja kulttuuritoimintaa kyllä toteutuu hoitoyksiköiden arjessa, mutta vain sattumanvaraisesti ja usein amatööritaitelijoiden voimin. Tutkimuksesta kävi myös selkeästi ilmi taide- ja kulttuuritoiminnalla olevan lukuisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin.

Tiina Pusa (2012) on omassa tutkimuksessaan perehtynyt vanhuuden ja taiteen välisiin merkityssuhteisiin. Väitöskirjassa hän tarkastelee toisaalta taiteen merkityksiä ikäihmisten puheissa ja toisaalta vanhuudesta taiteessa rakentuvia merkityksiä.

Haastatteluaineiston perusteella taiteen merkitykset kytkeytyvät taiteen luomaan mahdollisuuteen nähdä tulemiselle, vuorovaikutukselle sekä yhteiskunnalliselle vaikuttamiselle. Taide nähtiin myös terapeuttiseksi mahdollisuudeksi ihmisenä kasvamiselle.

Hyvinvoinnin edistämisestä kulttuurin ja taiteen keinoin on ollut viime vuosina meneillään useita erilaisia hankkeita. Esimerkiksi ”Voimaa taiteesta” -hankkeessa kehitettiin vuosina 2010-2013 kuusi pilottiprojektia, joiden kohteena olivat ikäihmisten lisäksi muun muassa kehitysvammaiset sekä päihde- ja mielenterveyskuntoutujat. Pilottiprojektien tuloksena syntyi viisi erilaista käytännön toimintamallia, joiden avulla soveltavan taiteen menetelmiä voidaan hyödyntää hyvinvointialan asiakastyössä. (Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka 2013, 5.)

Tampereen kaupunki toteutti vuosina 2009-2011 ”Kulttuurikaari” -nimisen kehittämishankkeen. Hankkeessa pyrittiin synnyttämään toimintamalli, jonka avulla kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut sekä sosiaali- ja terveyspalvelut toimisivat pysyvässä yhteistyössä ikäihmisten palveluissa. Tavoitteena oli ikäihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen taiteen ja kulttuurin keinoin. Projektin avulla saatiin tuotettua hoitolaitoksiin soveltuvia uusia kulttuuripalveluja. (Willberg 2011, 3.)

Tutkimuksia kulttuurin ja taiteen yhteyksistä hyvinvointiin on siis jo olemassa, ja tutkimuskenttä laajenee ja lisääntyy jatkuvasti. Kulttuurin ja taiteen hyödyntäminen konkreettisesti hyvinvoinnin edistämisessä on myös jatkuvasti lisääntymässä muun muassa erilaisten hankkeiden kautta. Seuraavassa, työni teoriaosiossa käyn läpi aiheeseen kytkeytyvää kirjallisuutta ja aiheen tiimoilta aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia tarkemmin. Määrittelen myös tutkimuksessa käyttämäni keskeiset käsitteet.

## 2 Näkökulmia kulttuurin ja taiteen merkityksiin hyvinvoinnin edistäjinä ikäihmisillä

Tässä osassa käyn läpi aiheeseeni liittyvää aikaisempaa tieteellistä tutkimusta, jota aiheeni tiimoilta on tehty. Ensimmäisessä osassa perehdyn siihen, mitä merkityksiä kulttuurilla ja taiteella liittyy ikäihmisten elämään ja millä tavalla luovuus voi näkyä vanhuusiässä. Perehdyn aiheeseen muun muassa Hanna-Liisa Liikasen sekä Tiina Pusan tutkimustuloksia hyödyntäen. Katja Pynnösen ja Ritva Mitchellin kulttuuribarometrin tuloksien perusteella käyn läpi syitä, jotka kuitenkin usein rajoittavat iäkkäiden osallistumista taide- ja kulttuuritoimintaan..

Toisessa osassa käyn läpi kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutuksista tehtyjä tutkimuksia ja niiden perusteella saatuja tuloksia kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteyksistä. Viimeisessä osassa esittelen tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet, joita ovat hyvinvointi ja hyvinvointikokemus sekä kulttuuri ja taide. Käsite ikäihminen ei aina ole täysin yksiselitteinen, joten käyn läpi myös sen yleisiä määritelmiä sekä erityisesti sitä, mitä käsitteellä tämän tutkimuksen viitekehyksessä tarkoitetaan.

### 2.1 Ikäihmiset ja kulttuuri

Tässä luvussa käyn läpi aikaisempien aihetta käsittelevien tutkimusten perusteella syitä sille, mikä saa ikääntyneen harrastamaan esimerkiksi musiikkia, teatteria tai kuvataidetta. Mitä nämä harrastukset ikääntyneelle itselleen merkitsevät, mikä saa jatkamaan niitä tai mitkä syyt ovat kenties johtaneet harrastusten loppumiseen. Käyn läpi erilaisia selitysmalleja aiheesta tehdyn tutkimuksen pohjalta.

### 2.1.1 Kulttuurin ja taiteen merkitykset

Keskeinen kiinnostuksen kohteeni tässä tutkimuksessa liittyy merkityksiin, joita haastattelemani ikäihmiset liittävät kulttuuriin ja sen harrastamiseen. Muun muassa Hanna-Liisa Liikanen (2003, 115) toteaa, että taide on jotain, mikä antaa ihmiselle elämyksiä sekä merkityksellisiä taidenautintoja. Liikasen (2003) neljään itäsuomalaiseen hoitoyksikköön kohdistuneessa tutkimuksessa taidenautinnot ja taide-elämykset liittyivät niiden kykyyn ”viedä mukanaan” ja kuljettaa mieltä pois nykyhetkestä. Varsinkin juhlahetkinä järjestetyt taide- ja kulttuurihetket toimivat usein viemällä ajatuksia vanhoihin aikoihin ja tapahtumiin, mikä koettiin positiivisesti. Kulttuurihetket myös toivat mukanaan uusia, mieleenpainuvia elämyksiä ja niistä koettiin jäävän hyvät muistot.

Liikasen (2003) tutkimuksessa tärkeäksi koettu kulttuurimuoto oli musiikki, etenkin musiikin kuuntelu radiosta ja televisiosta. Musiikki kuului vahvasti lähes kaikkiin hoitoyksiköiden juhlahetkiin. Musiikin merkitys liittyi läheisesti sen kykyyn herättää muistoja. Tärkeäksi harrastukseksi koettiin niin ikään kirjallisuus ja lukeminen. Kirjoista löydettiin yhtymäkohtia omaan arvomaailmaan ja elettyyn elämään. Musiikin tapaan myös kirjojen sanoma voi kiinnittyä muistoihin ja omiin kokemuksiin. Elokuville ja teatterille käynnit koettiin erikoistapahtumiksi, jotka nekin kuitenkin tarjosivat elämyksiä. Monelle tärkeää oli käsitöiden teko, mikä tarjosi tekijälleen paitsi mukavaa puuhaa, myös hyötyä. (Liikanen 2003, 116-119.)

Myös DeNoran (2000, 63-64) mukaan musiikki voi auttaa palauttamaan mieleen muistoja etenkin elämässä varrella tärkeiksi koetuista ihmisistä. Musiikki saattaa siis tarjota keinon elää uudelleen hetkiä elämässään, jotka usein myös liittyvät johonkin tiettyyn henkilöön. Musiikki voi toimia niin, että jonkun menneisyydessä rakkaan ihmisen suosima musiikkikappale tuo mieleen juuri kyseisen henkilön. Kappaleet assosioituvat siis helposti tilanteisiin ja ihmisiin.

Tässä tutkimuksessa huomioin myös musiikin ja muun kulttuurin mahdollisen muistoja herättävän vaikutuksen tutkimushenkilöilläni. On mielenkiintoista tutkia, missä määrin Liikasen ja DeNoran havainnot pätevät tässä tutkimuksessa. Huomionarvoista on paitsi

kulttuurin mahdollinen muistoja herättävä vaikutus, niin myös se, mikä kulttuurin laji kyseisiä vaikutuksia kussakin tutkittavassa aiheuttaa.

Muistojen heräämisen lisäksi Liikasen tutkimuksen kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että taide- ja kulttuuritoiminnan merkitykset liittyvät niiden kykyyn antaa kokijalleen sisältöä ja merkitystä elämään. Taiteen koettiin jopa koskettavan sisäisiä tuntoja. Etenkin musiikilla ja kirjallisuudella oli kyky vapauttaa, antaa elämyksiä sekä auttaa selviytymään arjessa. (Liikanen 2003, 120-121.)

Taiteen merkitykset eivät kuitenkaan aina ole läheskään samanlaiset kaikilla ihmisillä. Pusan (2012) tutkimuksen haastateltavat ikäihmiset kokivat taiteen merkitykset hieman toisistaan eriävästi. Myös eri taiteenlajien tärkeys vaihteli haastateltavien välillä. Kuitenkin taide nähtiin yleisesti esteettisenä elämyksenä. Joillekin taide oli peräti terapeutin kokemus, joka mahdollisti oman sisäisen maailman tutkimisen. (Pusa 2012, 46-51.) Musiikki voi toimia ikään kuin peilinä omaan itseen ja auttaa havainnoimaan omaa itseä (DeNora 2000, 70).

Pusan (2012) haastattelemat kuusi ikäihmistä osallistuivat samaan työpajaan. Vaikka merkitykset taiteen tekemisessä vaihtelivat, yleisesti työpajasta haettiin sisältöä ja mahdollisuuksia taiteen tekemiseen. Samalla työpajat nähtiin mahdollisuutena sosiaaliseen kanssakäymiseen. Vaikka työpajaan tultiinkin ensisijaisesti sisällön tähden, sen mukanaan tuoma sosiaalinen kohtaaminen ja nähdäksesi tulemista pidettiin tärkeänä. (Pusa 2012, 58-59.) Tärkeä kysymys myös tässä tutkimuksessa on se, kuinka paljon kulttuuria harrastetaan sen välineellisten arvojen vuoksi, joista sosiaalisten kontaktien saaminen on yksi esimerkki.

Katja Pynnönen ja Ritva Mitchell ovat vuonna 2012 toteutetussa kulttuuribarometrissä selvittäneet yli 50-vuotiaiden suomalaisten kulttuurikiinnostusta, osallistumista kulttuuritoimintaan sekä syitä sille, miksi kulttuuritoimintaa ei harrasteta. Tutkimuksessa vanhin ikäryhmä oli yli 80-vuotiaat. Tutkimuksen mukaan vanhimmissa ikäryhmissä kulttuuritoimintaan liittyvät tärkeimmät merkitykset kytkeytyivät toiminnan tuomaan mielekkyyteen, mielen virkeyden ylläpitämiseen ja itsensä toteuttamiseen sekä ilmaisuun. Vanhimmillä ikäryhmillä korostuivat nuoria enemmän

myös mahdollisuus ystävien tapaamiseen harrastukseen osallistuttaessa. (Pynnönen & Mitchell 2012, 110.)

Vaikka merkitykset eriävät hieman toisistaan eri ihmisillä, usein ne kuitenkin liittyvät pääpiirteittäin samoihin tekijöihin. Ikäihmiset kulttuurin harrastamisen yleisesti keinona saada merkitystä omaan elämään, herättää muistoja ja ajatuksia, sekä ilmaista itseä. Myös kulttuurin tekemisen kautta saadut sosiaaliset kontaktit korostuvat. Kulttuuri voi auttaa myös arjessa selviytymisessä sekä itsen ymmärtämisessä. Se voi olla väylä kohdata jo edesmenneitä läheisiä ihmisiä uudelleen muistojen kautta.

Tutkielmani analyysiosiossa tarkastelen kulttuurin harrastamiseen liitettyjä merkityksiä neljän teemahaastatteluaineiston pohjalta. Tutkimusasetelmani on siis hieman erilainen kuin edellä mainituissa tutkimuksissa. Perehdyn kuitenkin samaan kysymykseen merkityksistä, joten on kiinnostavaa havaita, todentuvatko muiden tutkimusten tulokset omassa aineistossani ja jos, niin missä määrin.

### 2.1.2 Ikä vaikuttaa harrastamiseen

Yksi tutkimukseni keskeisistä kysymyksistä liittyy siihen, miten vanheneminen on vaikuttanut kulttuuritoimintaan osallistumiseen. Vaikka luovuus ja kyky nauttia taiteesta ja kulttuurista ei tutkimusten mukaan vähene iän myötä, monet jäävät kuitenkin ikääntymisen myötä yhä useammin kotiin kuin lähtevät mukaan ”kulttuuririentoihin”. Miten harrastaminen muuttuu iän myötä?

Iän myötä liikuntakyky sekä yleinen jaksaminen usein heikkenevät. Pynnösen ja Mitchellin (2012, 114) mukaan yli 80-vuotiaiden ikäryhmän yleisimmät syyt kulttuuritoimintaan osallistumattomuudessa ovat terveydelliset syyt sekä liian pitkät matkat. Seuraavaksi yleisin syy on järjestettyjen kuljetusten puute. Harvemmin syynä siis on haluttomuus osallistumiseen. Pitkät matkat kulttuuritapahtumiin sekä kuljetusten puute korreloivat mielestäni vahvasti. Monella ikääntyneellä ei ole ajokorttia saati sitten autoa, julkisia kulkuvälineitä ei välttämättä omalta asuinalueelta kulje tai julkisten käyttäminen voidaan kokea hankalaksi oman liikkumisen vaikeutuessa.

Aktiivisuus osallistumisessa kulttuuritarjontaan on yli 80-vuotiaiden keskuudessa melko vähäistä. Noin kolmasosa ikäryhmästä oli osallistunut kodin ulkopuoliseen kulttuuritapahtumaan viimeksi yli kolme vuotta sitten. Vähäinen osallistuminen ei kuitenkaan johtunut kiinnostuksen puutteesta, vaan nimenomaan edellä mainituista, etenkin terveydellisistä ja pitkiin matkoihin liittyvistä syistä. Huomattavaa on, että tässä ikäryhmässä kiinnostus saattoi olla paikoin jopa korkeampaa, kuin nuoremmissa ikäryhmissä. Yleisimmin kulttuuririennot siis koettiin kiinnostavina, mutta niissä oltiin käyty vain harvoin tai ei lainkaan. (Pynnönen & Mitchell 2012, 56.)

Barometrin tulokset tukevat tulkintaa, että nimenomaan terveydelliset ja muut syyt rajoittavat osallistumista kulttuuritoimintaan, ei niinkään kiinnostus. Niitä, joita ei kiinnosta ja jotka käyvät vain harvoin tai ei koskaan, oli koko ikäryhmästä vain 11 prosenttia. (em. 2012, 56). Ikääntyneiden kannustamisessa kulttuuritoimintaan tulisi siis huomioida pääasiallisesti muut syyt, kuin kiinnostavuuden lisääminen.

Iän myötä kulttuurin harrastaminen siirtyykin yhä useammin ulkoa omaan kotiin. Tämä ilmenee etenkin radion ja television kaltaisten joukkoviestimien käytön lisääntymisenä. Jossain määrin voidaan myös ajatella, että kyseiset joukkoviestimet kompensoivat ulos suuntautuvan kulttuuritarjonnan vähenemistä. (Pynnönen & Mitchell 2012, 160.) Riippuu varmasti kuitenkin suuresti yksilöstä itsestään, kuinka paljon radion kuuntelun tai television katselun oikeasti koetaan kompensoivaan muualla harrastettua kulttuuria. Kulttuuritoimintaan liittyy usein myös sosiaalisia kontakteja, joten kotiin jääminen usein vähentää myös mahdollisuuksia sosiaalisuuteen.

## 2.2 Kulttuuri vaikuttaa hyvinvointiin

Kulttuurin ja taiteen vaikutukset hyvinvointiin ovat kiistattomat. Useissa tutkimuksissa on todettu, että erilaisten taiteen ja kulttuurin muotojen harjoittamisella on vaikutusta hyvinvointiimme. Aihetta on tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti. Tutkimusta

on tehty erilaisin teoreettisin ja metodologisin lähtökohdin ja monilla eri aloilla, kuten lääketieteessä, hoitotieteessä ja kulttuurintutkimuksessa. (Liikanen 2010, 58.)

Tutkimusten perusteella aktiivinen esimerkiksi musiikki-, teatteri- tai elokuvatoimintaan osallistuminen lisää elinvuosien mahdollisuutta. Ilmiönä tämä ei sinänsä ole uusi, sillä taiteen parantavaan vaikutukseen on uskottu jo vuosituhansien ajan. Taidetta on käytetty hoidon välineenä jo antiikin aikana, jolloin muun muassa uskottiin, että huilumusiikki parantaa masennuksen (Hohenthal-Antin 2006, 27).

Erytisesti musiikki on tehokas keino vaikuttaa hyvinvointiin, koska sitä käytetään yleisesti ja se on myös usein täysin ilmaista. Usein musiikin kuuntelija on myös motivoitunut kuuntelemaan musiikkia, mikä tehostaa vaikutusta. Vaikutus ei kuitenkaan ole sama kaikkien kappaleiden kohdalla, vaan liittyy itselle mieluisaan musiikkiin. Musiikilla on muun muassa kyky vähentää stressiä ja vaikuttaa positiivisia tunteita herättävästi. (Västfjäll, Juslin & Hartig 2012, 420.)

Aiheesta lukuisia tutkimuksia tehnyt Markku T. Hyypä (2013, 21) osoittaa, että aktiivisesti kulttuuritilaisuuksissa ja kulttuuririennoissa käyvät ”kulttuurifriikit” elävät hieman pidempään kuin vähän tai ei lainkaan kulttuurimenoihin osallistuvat. Hyypän (2005, 158) mukaan ikääntyvien henkilöiden kohdalla sosiaalinen osallistuminen sekä kulttuurin harrastaminen ovat yhtä tehokkaita keinoja vaikuttaa terveyteen ja pitkäikäisyyteen kuin liikunta. Ikääntyneillä liikkuminen usein vaikeutuu iän myötä joten voisi ajatella, että iän myötä kulttuurin harrastamisen tärkeys korostuu vielä entistä enemmän hyvinvoinnin edistämässä.

Hyypän mukaan itse kulttuurin kuluttaminen ei kuitenkaan sellaisenaan liity hyvinvointiin, vaan että suojaavana tekijänä toimii taustayhteisön sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma. (Hyypä 2013, 21-22.) Olen tässä asiassa Markku Hyypän kanssa eri mieltä, koska vaikka moni kulttuuriharrastus toteutuu sosiaalisissa suhteissa ja usein niitä myös harrastetaan sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseksi, eivät ne mielestäni yksinään voi selittää kulttuuritoiminnan todettuja vaikutuksia. Monet harrastavat kulttuuria myös yksin kotonaan saaden siitä hyvinvointia ja hyvää oloa. Tämän on todennut myös DeNora (2000, 47), joka argumentoi, että musiikkia käytetään usein

myös yksin kotona esimerkiksi erilaisten kotiaskareiden yhteydessä, jolloin musiikki saattaa olla väline piristymiseen tai rauhoittumiseen. Musiikki voisi edistää hyvinvointia monenlaisissa arkisissa tilanteissa vaikuttamalla vaikkapa mielialaa kohentavasti.

Liikanen (2010, 59) kertoo ruotsalaisesta tutkimuksesta joka osoittaa, että aktiivinen kulttuurin harrastaminen vaikuttaa positiivisesti elinajan odotteeseen. Myös useat muut tutkimukset tukevat kulttuurin harrastamisen ja eliniän odotteen välistä yhteyttä. Tutkimusten perusteella on myös saatu konkreettisia tuloksia siitä, että taide voi muun muassa laskea verenpainetta, vähentää stressiä ja kipua sekä psyykkisiä oireita. Lisäksi kulttuuri- ja taidetoimintaan osallistuminen voi vahvistaa autonomisuuden ja oman elämän hallinnan tunnetta. (Liikanen 2010, 60.)

Monet kulttuurin ja taiteen vaikutuksista ovatkin sellaisia, jotka koskettavat erityisen vahvasti nimenomaan ikääntyneitä. Taiteenlajeista etenkin musiikin merkitys liittyy keskeisesti sen kykyyn herättää muistoja. Musiikin kautta on mahdollista tavoittaa elävästi aikaisempiin elämäntapahtumiin liittyviä muistoja ja merkityskokemuksia. Ilman musiikkia ne saattaisivat jäädä tavoittamatta. Usein tällaisten kokemusten tärkeys korostuu, mitä enemmän iäkkään sosiaaliset suhteet harvenevat. (Ruoppila 2004, 497-498.) Ruoppila (2004, 498) kertoo McCulloughin tutkimuksesta, jonka mukaan monet iäkkäät jopa kertovat musiikin merkityksen lisääntyvän iän myötä.

Ruoppila (2004, 499) toteaa, että ikääntyneille itse musiikki ei aina ole se merkittävin tavoite, vaan itse asiassa mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Musiikin merkitystä ei silti voi täysin kumota, sillä myös monissa muissa harrastuksissa on mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen. Musiikkiin siis täytyy liittyä jotain itseisarvollista merkitystä, joka saa harrastamaan sitä. Musiikkiharrastus voi kohentaa mielialaa sekä tyytyväisyyttä elämään. Se voi rikastuttaa elämää, sekä antaa iloa ja mahdollisuuden lepoon, toipumiseen ja elpymiseen. (Ruoppila 2004, 499.)

Myös Jukkola (2003, 174) toteaa, että musiikin avulla menneen elämän vaiheita voi palauttaa mieleen elävästi. Musiikilliseen tuokioon passiivisestikin osallistuminen voi tuoda ikäihmiselle subjektiivisen kokemuksen mukana laulamisesta tai kuljettaa

mielenmaisemia esimerkiksi lapsuudessa. Musiikilla on siis kyky palauttaa mieleen muistoja, ehkä jo unohdettujakin asioista. Usein musiikki myös on läsnä erilaisissa elämäntapahtumissa, jolloin tutun sävelmän kuullessaan ikäihminen voi palata mielessään elämänsä merkittäviin hetkiin.

Muistojen heräämisen lisäksi musiikilla on kyky vähentää kivun kokemusta. Musiikki voi lievittää kipua, mutta on olennaista, että kuunneltava musiikki on mieluista. Musiikin ominaisuuksista melodian soljuminen ja rytmiset rakenteet erityisesti vangitsevat huomion ja vievät sen toisaalle muista ärsykkeistä. (Mitchell & MacDonald 2012, 232.) Uskon tämän olevan erityisen merkittävä tekijä iäkkäiden ihmisten kohdalla, joilla usein on paljon erilaisia kipuja. Musiikin kuuntelun voisi nähdä eräänlaisena lääkkeettömänä, parhaimmillaan kivun kokemusta merkittävästi vähentävänä menetelmänä. Haastatteluissa kysyin myös tästä teemasta, eli missä määrin musiikki sekä muu mieluisa tekeminen auttaa lievittämään kipua tai viemään ajatuksia muualle kivusta.

Mielestäni kipujen lievittyminen ja muistojen herääminen voidaan nähdä erityisen tärkeinä vaikutuksina iäkkäiden kohdalla, mutta yhtä lailla hyvinvoinnin kokemukset, ilon ja onnen tunteet sekä elämän merkityksellistyminen todentuvat iäkkäillä. Toisaalta myös nuoremmilla voi olla sairauksien tuomia kipuja ja jo eletyn elämän varrelta kertyneitä muistoja, joten kyseisiä vaikutuksia ei voi mielestäni nähdä ainoastaan ikäihmisten kokemusmaailmaan kuuluviksi. Voi kuitenkin olla, että joidenkin vaikutusten merkityksellisyys korostuu ikäihmisten kohdalla muita enemmän. Tämän tutkielman tarkoitus on selvittää, mitkä hyvinvointivaikutukset tutkimushenkilöiden keskuudessa osoittautuvat olemassa oleviksi ja merkityksellisiksi.

## 2.3 Keskeiset käsitteet

Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat hyvinvointi, taide ja kulttuuri. Tärkeää on myös tehdä selväksi, mitä tutkimukseni viitekehyksessä tarkoitetaan käsitteellä ikäihminen. Esimerkiksi kulttuurin käsite on kuitenkin laaja, ja se voidaankin määritellä lukuisin eri

tavoin. Tässä osiossa määrittelen käsitteet niiden yleisten määritelmien mukaan, mutta toisaalta suhteutan käsitteiden ymmärryksen nimenomaan tähän tutkimukseen. Olennaista siis on, miten kyseiset käsitteet ymmärretään tämän tutkimuksen viitekehyksessä.

### 2.3.1 Hyvinvointi ja hyvinvointikokemukset

Hyvinvoinnin määrittelemisenä käsitteenä ei ole yksinkertaista. Hyvinvointi on eri asia kuin terveys, josta on olemassa useita määritelmiä. Maailman terveysjärjestön WHO:n tunnetun määritelmän mukaisesti terveys on ”täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila”. Määritelmä on saanut osakseen runsaasti kritiikkiä, koska kyseisenlaista tilaa on tuskin kenenkään mahdollista saavuttaa. (Huttunen 2012.) Olemassa on muitakin määritelmiä terveydelle, mutta sen sijaan hyvinvoinnille en ole löytänyt mitään yksiselitteistä määritelmää.

Uskon, että jokainen voi määritellä hyvinvoinnin eri tavalla ja olennaista onkin se, mitä hyvinvointi itselle tarkoittaa. Koen, että hyvinvointi on laaja käsite, jonka sisään terveys lukeutuu. Terveys on vain pieni osa hyvinvointia ja toisaalta ihminen voi olla sairas ja silti tuntea itsensä hyvinvoivaksi, tai päinvastoin. Siksi näenkin, että hyvinvointi on ennen kaikkea subjektiivinen kokemus. Olennaista on se, mihin oman hyvinvointinsa suhteuttaa.

Hyvinvointikokemus taas on juuri sitä, millaista hyvinvointia kukin kokee esimerkiksi taiteesta saavansa. Vaikutukset voivat olla konkreettisia kehollisia tai mielellisiä tuntemuksia, tai vaan yleistä tunnetta hyvästä olost. Käsitteen laajuuden vuoksi sen sisään voi lukeutua monenlaiset kokemukset hyvinvoinnin ja hyvän olon saamisesta. Tärkeintä on kokemus hyvinvoinnin ja mielihyvän lisääntymisestä.

### 2.3.2 Kulttuuri ja taide

Kulttuurin käsite on monitahoinen ja laaja. Siksi se onkin tapana määritellä erikseen kussakin yhteydessä. Laajimmillaan kulttuurin käsite tarkoittaa kaikkea, mitä ihminen maailmassa tekee ja on tehnyt. (Liikanen 2010, 36.) Unescon määritelmä kulttuurille kuuluu näin: ”kulttuuria tulisi pitää yhteiskunnalle tai yhteiskuntaryhmälle ominaisten henkisten, aineellisten, älyllisten ja tunne-elämän piirteiden joukkona ja että siihen kuuluvat taiteen ja kirjallisuuden lisäksi elämäntavat, yhteiselon muodot, arvojärjestelmät, perinteet ja uskomukset” (Unesco 2014).

Tämän tutkimuksen viitekehyksessä näen taiteet osana kulttuuria. Puhuessani taiteesta ja kulttuurista tarkoitan yleisesti musiikkia, kuvataidetta, kirjallisuutta, teatteria ja elokuvaa. Toisaalta koen, että kulttuuria on se, mikä ihmiselle on elämässään merkityksellistä, miten hän elää ja tekee elämästään itselleen merkityksellisen. Täten myös ristikoiden ratkominen, ulkoilu, kukkien hoitaminen ja muut ihmiselle itselleen mieluisat sekä päivää rytmittävät toimet voivat mielestäni olla kulttuuria. Erityinen painotus työssäni on kuitenkin edellä mainituilla taiteenlajeilla, joista vielä etenkin musiikin merkitys korostuu erityisesti.

Tällaiset ihmiselle itselleen merkitykselliset, arkea rytmittävät askareet tukevat toimijuutta ja kertovat toimijuudesta. Toimijuudelle on olemassa useita erilaisia määritelmiä, mutta tässä yhteydessä ymmärrän toimijuuden yksilön haluun ja kykyyn, hänen omaksumiin kulttuurisiin malleihin sekä identiteettiin perustuvaksi valmiudeksi toimia. Toimijuuden kautta ihminen tekee valintoja siinä suhteessa, mihin hän musiikkia käyttää ja millaisia tunnetiloja hän haluaa sen kuuntelun avulla saavuttaa (DeNora 2000, 53). Sama pätee myös muihin kulttuurin lajeihin kuin musiikkiin.

### 2.3.3 Ikäihminen

Käytän tutkielmassani pääasiassa käsitteitä ikäihminen, ikääntynyt ja iäkäs. Käsite vanhus on mielestäni paitsi vanhentunut, myös arvolutautunut ja leimaava. Pyrin siis

välttämään kyseisen käsitteen käyttöä ja puhunkin vanhoista ihmisistä mieluummin ikäihmisinä kuin vanhuksina.

Vanhuspalvelulaissa sekä Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan väestönosaa, joka on oikeutettu vanhuseläkkeeseen. Tällä hetkellä kyseiseen ikäluokkaan kuuluvat kaikki yli 63-vuotiaat henkilöt. Iäkkäällä henkilöllä sen sijaan tarkoitetaan ”henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta.” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10.) Edellä olevan määritelmän mukaisesti iäkäs henkilö määritellään siis hänen kokonaisvaltaisen toimintakykynsä, ei niinkään ikänsä kautta.

Käytän tutkielmassani käsitteitä ikäihminen, ikääntynyt ja iäkäs synonyymeinä. Yhdyn laatusuosituksessa esitettyyn määritelmään siinä mielessä, että mielestäni vanhuutta määrittää ennemminkin toimintakyky kuin ikä. Oman tutkimukseni kaikki tutkimushenkilöt olivat yli 80-vuotiaita, ja myös fyysiseltä toimintakyvyltään melko rajoittuneita, joten heidät voi mielestäni lukea ongelmitta ikääntyneisiin kuuluviksi.

Tutkielmani viitekehysessä näen ikääntyneen henkilön ihmisenä, joka vanhenemisestä huolimatta tulisi nähdä yhdenvertaisena muiden ihmisten kanssa. Näen ikääntyneen ihmisenä, joka kantaa mukanaan lukuisten elettyjen vuosien mukanaan tuomaa elämäkokemusta, tietämystä ja arvoa. Ikääntyneet ovat oma, erityinen ryhmä, jonka kulttuuriset tarpeet tulisi tunnustaa ja kulttuurin harrastamisen mahdollisuus räätälöidä osaksi ikäihmisen arkea.

### 3 Haastattelut ja menetelmät

Tutkimukseni aineisto koostuu neljän yksin kotona asuvan iäkkään henkilön haastatteluista. Haastattelut olen toteuttanut aikavälillä helmikuu 2013-maaliskuu 2013. Jokainen haastattelu on tehty haastateltavan kotona. Nauhoitin kaikki

haastattelut. Haastatteluista lyhin kesti vain noin 40 minuuttia, kun pisin haastattelu kesti 1,5 tuntia. Kaikki haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, eikä paikalla haastatteluhetkellä ollut muita kuin haastattelija ja haastateltava. Haastattelut olivat muodoltaan teemahaastatteluja.

Kaikki haastateltavani olivat naisia. Nuorin heistä oli syntynyt vuonna 1929 ja vanhin vuonna 1919. Tutkimustani varten jouduin hakemaan tutkimusluvan Tampereen kaupungin avopalveluilta, kotihoidon sektorilta. En päässyt itse valitsemaan haastateltavia henkilöitä, vaan minulle ilmoitettiin tutkimukseen osallistuvien henkilöiden nimet. Tutkimushenkilöni siis valikoituivat sen perusteella, kuka kotihoidon asiakkaista oli halukas osallistumaan tutkimukseen. Kriteerinä valinnalle olivat vähintään 65-vuoden ikä, kotona asuminen ja tamperelaisuus. Täten esimerkiksi naissukupuoli ja harrastuneisuus kulttuurin saralla valikoituivat sattumanvaraisesti.

Kaikki haastattelut onnistuivat hyvin ja haastateltavat olivat motivoituneita vastaamaan kysymyksiin. Haastattelut etenivät luontevasti ja keskustelunomaisesti. Haastateltaville oli ennen haastattelua toimitettu tiedote tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta, joten jo ennen paikalle tuloani he tiesivät suurin piirtein mitä oli odotettavissa. Teemahaastattelun ajatuksen mukaisesti minulla ei ollut valmiina strukturoituja kysymyksiä, vaan laajemmat tema-alueet, joiden mukaan haastattelu eteni.

Esittelen seuraavaksi lyhyesti kunkin haastateltavan ja heidän taustansa. Haastateltavien henkilöllisyyden suojaamiseksi en käytä heidän omia nimiään, vaan nimet ovat keksittyjä. Luvun lopuksi esittelen menetelmän, jolla olen aineistoni kerännyt sekä metodin, jolla olen toteuttanut aineiston analyysin.

### 3.1 Pirkko

Pirkko on haastatteluhetkellä 93-vuotias, yksin kotonaan Tampereen Kissanmaalla asuva nainen. Hän kertoo olevansa kotoisin Messukylästä, mutta asuneensa välillä Lempäälässä käydessään töissä. Hän on leski ja hänellä on kolme lasta. Ammatiltaan hän

on myyjä. Tällä hetkellä Pirkko käy säännöllisesti kerran viikossa päiväkeskuksessa, jossa saa ruoan ja pääsee saunaan. Aikaisemmin hän on harrastanut aktiivisesti kuorolaulua ja teatterissa käyntiä. Nykyään vaikeudet liikkumisessa vaikeuttavat lähtemistä tapahtumiin. Hän pitää kuitenkin paljon musiikista ja erilaisista toiminnallisista aktiviteeteista. Erityisen tärkeänä Pirkko pitää sitä, että pääsee harrastustensa yhteydessä olemaan tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Hänestä on tärkeää, että iäkkäille järjestetään päiväkeskuksessa toimintaa, mutta hänellä ei ollut mitään erityistä mieltymystä toiminnan lajin suhteen.

Pirkon kanssa oli alusta asti erittäin helppoa ja leppoisaa keskustella, sillä hän otti minut hyvin vastaan ja oli halukas kertomaan asioista itse. Välillä keskustelu lähtikin poikkeamaan hieman aiheesta, joten silloin tällöin minun oli johdateltava keskustelu takaisin itse aiheeseen. Tämä haastattelu oli kaikista tekemistäni haastatteluista pisin, kestoltaan noin puolitoista tuntia.

## 3.2 Hilikka

Hilikka on 86-vuotias ja asuu yksin Tampereen Kaukajärvellä. Päivät häneltä kuluvat normaaliaskareiden lisäksi muun muassa ristikoita ratkoen, radiota kuunnellen ja tietokonetta käyttäen. Hänellä on asunnossaan tietokone, jota hän käyttää muun muassa sähköpostien lähettämiseen ja Skype:lla puhumiseen. Sukulaiset myös lähettävät hänelle sähköpostin välityksellä musiikkia. Hän kertoo pitävänsä erityisesti kansanmusiikista, mutta jonkin verran hän on kuunnellut myös muunlaista, omien sanojensa mukaan ”nuorten musiikkia”. Miehen eläessä he kävivät yhdessä paljon konserteissa. Nykyään oma liikkuminen on niin vaikeaa, että se rajoittaa käymistä.

Hilikka kertoo, että musiikki tuottaa hänelle hyvää oloa. Se rauhoittaa ja tuottaa iloa. Hilikka ei käy minkäänlaisissa toimintapäivissä, koska ei koe niitä omakseen. Hän kertoo nauttivansa yksinäisyydestä ja viihtyvän hyvin kotona. Hilikka uskoo, että mukavien harrastusten ja hyvien sosiaalisten suhteiden ohella positiivinen suhtautuminen asioihin on kantanut elämässä pitkälle ja vaikuttanut myös pitkään ikään.

### 3.3 Aune

Aune on haastatelluista nuorin, 83-vuotias. Hän asuu Tampereen Kaukajärvellä. Hän on ammatiltaan lastenlääkäri sekä yleislääketieteen erikoislääkäri. Aune on sitä mieltä, että ammatti on vaikuttanut paljon hänen elämänasenteeseensa. Hän ajattelee, että asiat on otettava ja hyväksyttävä niin kuin ne ovat, eikä menneiden perään kannata haikailla. Aune tykkää katsella televisiosta hyviä konsertteja ja lukea, joskus myös ammattilehtiä sillä hän haluaa pysyä tietoisena siitä, mitä alalla tapahtuu.

Aune on harrastanut tanssia 50-vuotiaaksi asti, jonka jälkeenkin hän on harrastanut enemmän tai vähemmän oma-aloitteista liikuntaa. Erityisen tärkeänä Aune pitää sitä, että pääsee silloin tällöin ulkoilemaan. Aune on aikaisemmin käynyt jonkin verran konserteissa, mutta ei omien sanojensa mukaan enää lähtisi avustajankaan kanssa, koska kokee ne liian raskaaksi istua. Hän on tyytyväinen elämäänsä muilta osin, mutta haluaisi useammin ulos, jos vaan kotihoidosta jonkun saisi avustamaan.

### 3.4 Hulda

Hulda on 81-vuotias ja asuu Tampereen Kissanmaalla. Hän on kotoisin Lahdesta, mutta on asunut Tampereella vuodesta 1964 lähtien. Hulda on haastatelluista ainoa naimaton, eikä hänellä myöskään ole lapsia. Hän on ammatiltaan sosionomi, nuorisotyön ohjaaja ja puheterapeutti. Ollessaan nuori Hulda kävi paljon konserteissa, erilaisilla luennoilla ja taidetilaisuuksissa ystäviensä kanssa. Hän oli siis hyvinkin aktiivinen erilaisissa kulttuuritapahtumissa kävijä. Hän kuuntelee edelleenkin paljon klassista musiikkia, lähinnä radiosta, ja pitääkin sitä itselleen erityisen tärkeänä harrastuksena.

Hulda kertoo, että musiikin ohella toinen intohimoinen harrastus on lukeminen, jota hän on harrastanut koko elämänsä. Silmäleikkauksen takia lukeminen on kuitenkin viime aikoina ollut vaikeampaa. Hulda on ollut myös sosiaaliselta elämältään aktiivinen. Hän perusti itse eläkkeellä ollessaan ikäihmisten kerhon, joka kuusi jäsentä kokoontuivat säännöllisesti kuuden vuoden ajan. Kerhossa he keskustelivat ajankohtaisista asioista ja

tekivät myös pieniä askareita yhdessä. Hulda on siis ollut aktiivinen sekä kulttuurisesti että sosiaalisesti, mutta viime vuosina monet ystävistä ovat kuolleet ja sitä kautta ystäväpiirikin harventunut.

### 3.5 Teemahaastattelu

Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu. Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista haastattelussa keskustellaan. Haastattelu siis etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa yksityiskohtaisten kysymysten sijaan ja teema-alueet ovat kaikille samat. Teemahaastattelun voisi sanoa olevan lähempänä strukturoimatonta kuin täysin strukturoitua haastattelua. Siitä siis puuttuu siis strukturoiduille haastatteluille ominainen kysymysten tarkka muoto ja etenemisjärjestys, mutta toisaalta se ei ole myöskään täysin vapaa kuten syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

Omissa haastatteluissani oli kolme keskeistä teema-aluetta. Ensimmäinen niistä liittyi haastateltavien arjessa merkityksellisiksi kokemiin asioihin. Keskustelimme muun muassa siitä, mistä haastateltavien päivät muodostuvat, mikä rytmittää päivää ja miten ajan saa kotona yksin asuessaan kulumaan. Toinen osa-alue liittyi kulttuuriin ja taiteeseen liittyviin kokemuksiin ja merkityksiin. Tähän teema-alueeseen sisältyi kysymyksiä lapsuuden, aikuisiän, varhaisvanhuuden ja nykyhetken taide- ja kulttuuriharrastuksista. Keskustelimme siitä, millaisia taide- tai kulttuuriharrastuksia haastateltavilla on ollut elämänsä varrella, miten ne ovat muuttuneet ja miksi. Kolmas osio keskittyi kulttuurin harrastamiseen ja hyvinvointiin sekä niiden välillä koettuihin yhteyksiin. Kiinnostuksen kohteena olivat kysymykset omasta hyvinvoinnin tilasta sekä kulttuuri- ja taideaktiiviteettien mahdollisista vaikutuksista omaan koettuun hyvinvointiin. Teemahaastattelurunko on löydettävissä kokonaisuudessaan liitteenä työn lopusta.

Litteroin kaikki neljä haastattelua ja litteroitua materiaalia kertyi yhteensä 29 sivua. Olen analysoinut aineistoa hyödyntäen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Luon

katsauksen sisällönanalyysiin tutkimusmetodina sekä siihen, miten olen sitä omassa tutkimuksessani hyödyntänyt tarkemmin seuraavaksi.

### 3.6 Sisällönanalyysi

Tämä tutkimus on tyypiltään laadullinen ja aineiston analyysimetodina on aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Sisällönanalyysiä voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Yksittäisen metodin lisäksi sisällönanalyysiä voidaan pitää myös väljänä teoreettisena kehyksenä. Sisällönanalyysi soveltuu hyvin monenlaisiin tutkimuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.)

Sisällönanalyysiä voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai kokonaan teorialähtöisesti. Nämä kolme analyysimuotoa erottaa toisistaan analyysin päättelyprosessin muoto. Ne eroavat toisistaan siinä, kuinka paljon tutkittavaa ilmiötä kuvaava teoria ohjaa aineiston hankinnassa, analyysissä ja raportoinnissa. Aineistolähtöisessä ja teoriaohjaavassa analyysissä aineiston hankinta on vapaata suhteessa teoriaosaan, kun taas teorialähtöisessä analyysissä ilmiöstä jo tiedetty sanelee miten aineisto hankitaan ja miten tutkittava ilmiö määritellään käsitteenä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 98-99.) Tässä tutkimuksessa sisällönanalyysi on aineistolähtöistä.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin voisi nähdä karkeasti jaotellen kolmivaiheisena prosessina. Siinä aineisto ensin redusoidaan eli pelkistetään, sen jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään ja viimeisenä vaiheena on aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämässä aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen pois. Pelkistäminen voidaan tehdä tiivistämällä informaatiota tai pilkkomalla sitä osiin. Aineistosta koodataan tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset. Klusteroinnissa ilmaukset käydään läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Nämä käsitteet ryhmitellään, yhdistetään luokaksi ja nimetään luokan sisältöä kuvaavasti. Abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan sen perusteella teoreettisia käsitteitä. (em. 2009, 108-111.)

Kysymys aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on siis käsitteiden yhdistämisestä ja sitä kautta vastauksen saamisesta tutkimustehtävään. Siinä edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä. Tuloksissa esitetään empiirisestä aineistosta muodostetut käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat. (em. 2009, 112-113.)

Valitsin tämän työn analyysimetodiksi sisällönanalyysin, koska koin sen parhaiten omaan tutkimukseeni soveltuvaksi menetelmäksi. Lisäksi sisällönanalyysi oli mielestäni metodina konkreettinen ja helposti ymmärrettävä. Se oli myös metodina mielekkään tuntuinen ja palveli hyvin tutkimukseni tarkoitusta.

Tavoitteeni tutkimukselle oli löytää aineistosta sekä eroja että yhtäläisyyksiä, pureutua aineiston varsinaiseen sisältöön ja näin saada vastaukset tutkimuskysymyksiini. Koska koko tutkimukseni on vahvasti aineistolähtöinen, tuntui luonnolliselta valita sisällönanalyysin lähestymistavoista juuri aineistolähtöinen. Tällöin aineiston analyysiä ohjaa enemmän itse aineisto, ei niinkään teoria, vaikka tuloksia koko ajan suhteutetaankin laajempaan tutkimuskenttään.

## 4 Tulokset

Tässä luvussa käyn läpi aineiston analyysin perusteella saadut tulokset. Analyysini jakautuu kahteen osioon, joista ensimmäinen keskittyy taiteeseen ja kulttuuriin liittyviin merkityksiin ja harrastamisen rajoitteisiin, toinen koettuihin hyvinvointivaikutuksiin. Kumpikin pääosio muodostuu löytämiäni teemoja kuvaavista väliotsikoista.

## 4.1 Taide- ja kulttuuritoimintaan liittyvät merkitykset

Olen jaotellut taiteisiin ja kulttuuriin liittyvät merkitykset neljään kategoriaan: kulttuuri elämyksenä, keinona sosiaaliseen kanssakäymiseen, keinona hallita elämää, sekä apuna muistojen työstämisessä. Näistä ensimmäinen korostaa kulttuurin itseisarvollista merkitystä, kun taas kolme viimeistä kategoriaa kertovat kulttuurin välineellisestä arvosta. Lisäksi tarkastelen analyysiluvun ensimmäisessä osiossa myös harrastamisessa koettuja rajoitteita, syitä harrastusten loppumiselle tai vähenemiselle. Merkitykset liittyvät hyvinvointiin, mutta konkreettisemmin kehossa ja mielessä tuntuvia hyvinvointivaikutuksia tarkastelen analyysin toisessa osiossa.

Päädyin edellä oleviin neljään merkityskategoriaan aineistosta tekemäni sisällönanalyysin perusteella. Kyseiset neljä kategoriaa osoittautuivat analyysin perusteella oleellisimmiksi kulttuurin merkitystä kuvaaviksi teemoiksi. Lisäksi olen saanut tukea kyseiselle teemolle myös työni teoriaosuudesta. Muun muassa Liikanen (2003, 115) puhuu kulttuurin ja taiteen itseisarvosta toteamalla, että taide antaa ihmiselle elämyksiä ja nautintoja. Myös Pusa (2012, 46; 59) osoittaa, että taide on esteettinen elämys, mutta se voi tarjota myös keinon sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Liikanen (2003, 116) toteaa myös, että etenkin musiikilla on kyky herättää vahvasti muistoja. Lisäksi musiikki ja muu kulttuurin harrastaminen auttavat tuomaan merkitystä ja sisältöä elämään sekä pitämään mielen virkeänä. Niillä on myös kyky auttaa selviytymään arjessa. (Liikanen 2003, 120-121.)

### 4.1.1 Taide elämyksenä: mieltymys, kokemus ja laatu

Cecilia von Branderburgin (2008, 16) mukaan kulttuuri voidaan nähdä itseisarvollisena, eli kulttuurilla on arvo ja merkitys sinänsä. Sama todentui myös omassa aineistossani. Analyysin perusteella käy ilmi, että taide on tutkimushenkilöideni mielestä mukavaa ja siitä saa iloa. Esimerkiksi musiikkia kuunnellaan koska se on mukavaa, miellyttävää ja nautittavaa. Taide on siis nautinto ja elämys sellaisenaan, ja sitä harrastetaankin

nimenomaan näiden elämysten saavuttamiseksi. Näin kertovat Hulda ja Pirkko omista kulttuuriharrastuksistaan:

*Mut et siitä todellakin nauttii.* (Hulda 2013.)

*Minusta se oli mukavaa ja ku se laulo mukavia lauluja.* (Pirkko 2013.)

*Että niinku operettimusiikki on kauheen mukavaa ja kaikki operetit käytiin ennen kattomassa ilman muuta.* (Pirkko 2013.)

Esimerkiksi musiikin kuuntelusta puhuttiin usein termillä ”mukava”. Käsite viittaa siihen, kuinka musiikin kuuntelu on kokijastaan miellyttävää. Toisaalta varsinkin Pirkon puheesta on huomattavissa, että musiikin mukavuus kytkeytyi nimenomaan tiettyihin musiikin tyylilajeihin, kuten operettiin ja iskelmämusiikkiin. Mukavuus ei siis ole itsestäänselvyys, vaan on kytköksissä muun muassa musiikin tyyliin sekä esittäjään.

Musiikin kuuntelu, teatterissa käyminen ja muut kulttuurielämykset koettiin siis mukavina elämyksinä sinänsä. Niistä sai nautintoa ja niiden parissa haluttiin omaehtoisesti viettää aikaa. Pirkko oli aikaisemmin aktiivinen teatterissa kävijä ja kertoikin, että kävisi yhä edelleenkin jos kunto ei rajoittaisi käymistä. Haastatteluhetkellä hän kertoi, että musiikin kuuntelu kotona on ollut viime aikoina vähemmällä, sillä radio on keittiössä eikä hän juurikaan vietä keittiössä aikaa. Pirkon kohdalla musiikin kuuntelu ei siis kuitenkaan näyttäytynyt merkityksellisenä siinä määrin, että hän olisi viitsinyt sen eteen nähdä suurta vaivaa.

Kulttuurielämykset ja etenkin musiikin kuuntelu vielä nykypäivänäkin koettiin siis mukavina, mutta ei kuitenkaan ollut yhdentekevää, millaista kuunneltava musiikki oli tai millaista kirjaa luettiin. Musiikin tuli vastata omia mieltymyksiä ja tottumuksia sekä olla tarpeeksi korkealaatuista. Usein ajatellaan, että ihmisen vanhetessa hänen kykynsä ymmärtää ja vastaanottaa taidetta ja nähdä sen esteettinen arvo heikentyisi. Näin ei kuitenkaan tämän tutkimuksen tulosten pohjalta näyttäisi olevan, vaan pikemminkin tutkimushenkilöt olivat taide-elämysten laadun suhteen hyvinkin kriittisiä. Pirkko kertoi kokemuksistaan päiväkeskuksessa käydessään seuraavasti:

*Kyllä mä sanon että äänellään lintukin laulaa. Että mä en ymmärrä eikö niitä ollenkaan kukaan kuuntele minkälainen ääni niillä on ku ne tullee, vai aliarvioiko ne kuuntelijat, ne vanhat ihmiset sillai ettei ne mitään ymmärrä, että kyllä niille voi laulaa niille millä hyvänsä. (Pirkko 2013.)*

Päiväkeskuksissa tarjottavat kulttuurihetket eivät aina myöskään vastanneet täysin omia mieltymyksiä, jolloin niistä saatava nautinto jäi olemattomaksi:

*Mutta ei se jos aattelee että on vähän vaativa, niin ei se niinku sellasta oo, sehän täytyy katsoo aina se keskitie. Et siel on paljon haitarinsoittoa, ja sit hirveen paljon noita tanssilauluja, ja ne tykkää siitä ihmiset ja muistelee pyynikinvalssin yhteydessä pyynikin niit, mikä mulle ihan vierasta. (Hulda 2013.)*

Yllä olevasta sitaatista käy ilmi, että kykyyn nauttia taiteesta vaikutti paitsi oma henkilökohtainen mieltymys, myös oma elämänhistoria ja kokemus esimerkiksi erilaisista musiikkityyleistä. Hulda kertoo, että päiväkeskusten kulttuurihetkien sisältäessä tanssimusiikkia, monet muut kyllä nauttivat siitä, muistelevat musiikin kautta ja kokevat sen omakseen, mutta Hulda itse kokee kyseisenlaisen tyylin itselleen täysin vieraaksi. Haastattelussa Hulda kertoikin olleensa vahvasti klassisen musiikin ystävä ja kokevansa esimerkiksi iskelmän itselleen vieraaksi tyyllilajiksi. Selvästi musiikista nauttimiseen vaikutti siis oma historia tietynlaisten musiikkityylien parista. Genren vieraus johti myös nautinnon vähenemiseen. Luultavasti tanssimusiikki ei myöskään kuulunut millään tavalla Huldän arvomaailmaan.

*Ei, kyl suoraan sanon en mä aina oo ollu katsomassa. Et mut mä oon nyt ollu vähän huonos kunnossakin, kun siel on kaks sänkyä niin mä olen menny sänkyyn mielummin ku kuuntelemaan jotain artistia. Että sillä lailla niinku laistanut, mut ei sitä voi odottaa et siellä nyt Ryhänen käy ja nää tämmöset. (Hulda 2013.)*

Kulttuurihetkistä on siis saatettu jopa laistaa, jos niiden sisältöä ei ole koettu itselle sopivaksi ja mieluisaksi, kuten Huldän kertomuksesta käy ilmi. Huldalla osasyynä osallistumattomuuteen tosin oli myös oma henkilökohtainen kunto. Huldän puheesta on

myös tulkittavissa, että hän ei ajattele ikäihmisten olevan tarpeeksi arvostettua yleisöä, jotta Ryhäsen kaltaiset korkeatasoiset artistit kävisivät esiintymässä heille. Kenties Huldan omassakaan arvomaailmassa ikäihmiset eivät asetu kovin korkealle sijalle.

Taiteen ja kulttuurin laadun ja muodon kriittisyyden lisäksi kriittisyyttä haastateltavien keskuudessa ilmeni myös suhteessa omaan lauluääneen. Monelta laulaminen oli jäänyt kokonaan, koska omaa lauluääntä ei pidetty tarpeeksi hyvänä, ja monen mielestä myös ikääntyminen aiheutti epäsuotuisia muutoksia omassa äänessä. Täten myös erilaisiin osallistaviin kulttuurituokioihin osallistuminen oli saattanut jäädä kokonaan. Myös muunlaista kriittisyyttä suhteessa omaan taiteelliseen osaamiseen ilmeni haastateltavien puheessa. Perehdyn tähän teemaan vielä tarkemmin harrastamisen rajoitteita kuvaavassa luvussa.

Taidetta ja kulttuuria pidettiin siis elämysten antajina ja itsessään merkityksellisinä, mutta toisaalta taiteen korkea arvostus johti myös kriittisyyteen sen laadusta. Taiteen tuli olla laadultaan korkeaa ja toisaalta omaa makua vastaavaa, jotta siitä pystyi myös nauttimaan. Toisaalta luovaa harrastamista rajoittivat vaatimukset itseä ja omia taiteellisia kykyjä kohtaan. Mielestäni tämä tulkinta tukee teoriaosuudessa esitettyä väitettä, jonka mukaan kyky ymmärtää taiteellista ilmaisua ei katoa iän myötä. Kriittisyys omaa osaamista kohtaan taas mielestäni kertoo taiteen ja kulttuurin laadun korkeasta ymmärryksestä, mutta ehkä myös liiallisesta vaativuudesta itseä kohtaan. Luultavasti suurimmaksi osaksi taiteesta ja kulttuurista nauttimiseen vaikuttaa ihmisen henkilökohtainen harrastustausta taiteen ja kulttuurin parista, taiteellinen lahjakkuus sekä yksilölliset mieltymykset, ei niinkään ikä.

#### 4.1.2 Kulttuuri välineenä sosiaaliseen kanssakäymiseen

Vaikka kulttuuri sisältää itseisarvollisen merkityksen, se voi olla myös väline edistää jotakin ulkopuolista ominaisuutta (von Branderburg 2012, 16). Omassa aineistossa tärkeä kulttuurin harrastamisen kautta saavutettu hyöty oli sosiaalisten kontaktien mahdollistuminen. Sosiaaliset kontaktit osoittautuivat tärkeiksi kaikille haastateltaville.

Joillekin tärkeitä olivat suhteet aivan lähimpiin sukulaisiin ja omaisiin, toiset pitivät tärkeinä myös muunlaisia yhteisöjä, kuten päiväkeskuksessa samaan aikaan käyviä muita ikäihmisiä. Esimerkiksi Hilkkalle ja Aunelle tärkeitä olivat nimenomaan suhteet aivan lähimpiin omaisiin, kuten lapsiin ja lapsenlapsiin. Sen sijaan Pirkolla ja Huldalle tärkeitä yhteisöjä olivat myös omaa läheispiiriä laajemmat yhteisöt. Sosiaalisten suhteiden parissa vietetty aika myös vaihteli haastateltavien välillä jonkin verran.

Monet haastateltavat puhuivat siitä, kuinka vuosien varrella suuri osa ystävistä ja sukulaisista on menehtynyt mitä kautta myös sosiaaliset kontaktit ovat harventuneet. Näin ollen sosiaalisista kohtaamisista läheisten ihmisten kanssa oli tullut yhä harvinaisempaa. Vaikka yksinäisyydestä ei kukaan haastateltavista kokenut kärsivänsä, kaipuu ihmisten luo ja sosiaalisten kontaktien pariin näyttäytyi ilmeisenä varsinkin Pirkon ja Huldin kohdalla.

Hulda ja Pirkko pitivät päiväkeskusten toimintapäiviä tärkeinä mahdollisuuksina sosiaaliseen kanssakäymiseen, peseytymiseen ja ruokailuun. Sen sijaan Hilikka ei kokenut niitä lainkaan omakseen. Kun kysyin Hilikalta, käykö hän koskaan minkäänlaisissa toimintapäivissä, vastasi hän seuraavasti:

*Kyllä täällä on mutta mä en oo käynyt ku mä oon vähän semmonen että mä en kauheesti tykkää. Mä en tykkää käydä noissa. Ei se tunnu omalta. (Hilikka 2013.)*

Aunen kanssa emme juuri puhuneet sosiaalisten suhteiden merkityksestä, mutta hän kertoi, että lapset käyvät hänellä kylässä säännöllisesti. Aune kertoi, ettei kovin paljon enää jaksa vierailijoita, vaikka hänestä onkin mukavaa, kun kylässä käydään. Itselleen kaikkein tärkeimpänä asiana hän mainitsi ulos pääsemisen mahdollisuuden. Tämä oli myös seikka, josta hän kritisoi kotihoitoa:

*Se että pääsis ulos on todella tärkeätä. Et esimerkiks juur tää kaupungin kotihoito ei voi näitä tämmösiä ulosmenemispalveluita tarjota juur ollenkaan. (Aune 2013.)*

Taide tarjoaa paitsi elämyksiä sinänsä, myös väylän sosiaalisten tarpeiden tyydyttämiseksi, vuorovaikutukselle ja kohtaamiselle (Pusa 2013, 58). Etenkin nuoremmalla iällä, mutta myös nykypäivänä musiikki, teatteri, kirjallisuus ja muut kulttuurimuodot olivat haastatelluille myös keino pitää yllä sosiaalisia suhteita. Toisilla haastateltavista tämä näkyi selvemmin kuin toisilla, mutta jokaisen kertomuksessa sosiaaliset suhteet olivat mukana tavalla tai toisella.

Pirkon tapauksessa kuoro, jossa hän oli aikaisemmin mukana, oli hänelle tärkeä sosiaalinen yhteisö. Pirkolle varmasti itse laulaminenkin oli mieluisaa puuhaa, mutta tulkitseen, että kuorolaulamiseen hänellä liittyi vahvasti myös yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen tavoittelu. Haastattelun aikana Pirkko puhui paljon kuorosta ryhmänä ja kertoi harrastuksestaan kuorossa kytkien itsensä jatkuvasti laajempaan yhteisöön, koko kuororyhmään. Pirkolle oli tärkeää päästä osaksi kuoroyhteisöä ja hän puhuikin siitä, kuinka päästyään kuoroon ”sisälle” hän alkoi tykätä siinä mukana olemisesta erityisen paljon. Hän kuvasikin kuorossa laulamisen ”piristyksenä” ja harjoituksista hän ei olisi millään halunnut olla pois. Pirkko kertoi pitävänsä harjoituksissa käynneistä niin lujasti kiinni, ettei koskaan suostunut sopimaan muuta kuoroharjoitusten aikana. Pirkon kohdalla kuuluminen tiettyyn yhteisöön sekä sitä kautta tietyn aseman ja hyväksynnän saaminen oli tärkeää.

Pirkko kertoi, että kuorolaiset pitivät yhteyttä entisiin laulajiin. Yhteenkuuluvuuden tunne kuorolaisten välillä ei siis loppunut kuorosta poistumisen myötä, vaan kuoron jäsenyys säilyi ikään kuin loppuelämän. Esimerkiksi kuoron täyttäessä vuosia myös entiset laulajat saivat kutsun mukaan juhliin. Pirkko myös kertoi, että kuorolaiset tekivät yhdessä muutakin kuin lauloivat ja esiintyivät. He muun muassa järjestivät myyjäisiä, joihin tekivät itse leivonnaisia sekä muuta myytävää. Kuorolaisten välinen yhteisöllisyys vahvistui siis muutakin kuin yhdessä laulamisen myötä. Tässäkin yhteisöllisessä toiminnassa välineenä ja yhdistävä tekijänä toimi kulttuuri.

Pirkolla harrastamisen mahdollisti myös hänen ymmärtäväinen aviomiehensä. Molemmilla oli omat harrastuksensa, joten kummallakin oli mahdollisuus irrottautua arjesta omiin menoihinsa ilman syyllisyyttä. Pirkolla kuorolaulu olikin eräänlainen henkireikä ja voimavara, joka tarjosi hänelle mahdollisuuden omaan aikaan ja

sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kuoroharrastuksen mukanaan tuomat sosiaaliset verkostot sekä itse kuorossa laulaminen antoivat Pirkolle paitsi sisältöä elämään niin myös itsenäisyyttä ja täysin itselle sopivaa tekemistä. Onnistumiset kodin ulkopuolella harrastuksissa varmasti vahvistivat osaltaan myös Pirkon ja hänen miehensä välistä parisuhdetta.

Hulda oli neljästä haastateltavastani ainoa naimaton. Hän oli kuitenkin elämänsä aikana ollut kulttuurisesti hyvin aktiivinen ja hänen ystäväpiirinsä oli laaja. Se, että Hulda oli perheetön, varmasti mahdollisti hänelle kyseisenlaisen hyvin aktiivisen ja vapaan elämäntyyliin, joka ei kuitenkaan missään nimessä ollut yksinäinen. Näkisin, että hänen aktiivinen elämäntyyliinsä kietoutui vahvasti paitsi kulttuuriin, myös sosiaalisiin suhteisiin.

Huldalle kulttuurin harrastaminen on ollut sekä nautintoa sinänsä, että myös sosiaalisia kontakteja. Tähän vaikutti myös hänen työnsä nuorisotyöntekijänä ja sosionomina. Hänen elämänsä siis rakentui sosiaalisista kontakteista paitsi vapaa-ajalla, myös työssä. Hulda myös kertoi, että hänen ystävänsä olivat samanlaisia aktiivisia harrastajia kuin hän itsekkin. Hänen tapauksessaan sosiaaliset suhteet ja harrastuneisuus siis myös tukivat toisiaan.

Hilkka piti sosiaalisia suhteita yllä musiikin kautta. Hän kertoi edesmenneen miehensä olleen intohimoinen kansanmusiikin ja erityisesti haitarimusiikin harrastaja, ja haastatteluhetkellä kansanmusiikkia harrasti aktiivisesti hänen veljensä. Veli jopa pitää internetissä kansanmusiikkiin keskittyvää sivustoa ja lähettää säännöllisesti Hilkalle sähköpostin kautta musiikkia. Kansanmusiikki siis yhdistää Hilkkaa ja hänen veljeään ja on keino ylläpitää heidän välistä suhdettaan. Hilkka myös kertoi joka kesäisistä tapaamisista lähimmäisten kanssa, jolloin koko perhe viettää aikaa mökillä yhdessä muun muassa laulaen. Näissä tapahtumissa yhdistyivät musiikki ja sosiaaliset kontaktit.

Sosiaaliset suhteet olivat siis kaikille haastateltavilleni tärkeitä, mutta etenkin Pirkolle ja Huldalle sosiaalista osallisuutta ja kontakteja mahdollistivat osaltaan erilaiset taide- ja kulttuuriharrastukset. Heidän tapauksessaan kulttuuri sekä sosiaaliset kontaktit kietoutuivat osittain yhteen, mutta varsinkin Huldun kertomuksissa on nähtävissä myös

se mistä edellisessä luvussa puhuin, eli kulttuurin itseisarvollisuus, kulttuuri nautintona sinänsä. Pirkolle ja Huldalle tärkeitä olivat olleet ja osin olivat edelleenkin kulttuuriharrastusten ja sitä kautta sosiaalisten kontaktien suuntautuminen kodin ulkopuolelle. Hilikka ja Aune olivat selkeästi kulttuuria enemmän kotona harrastavia, mutta Hilkan kohdalla tietokoneen ja internetin käyttö mahdollisti tiiviin yhteydenpidon veljen kanssa. Yhteydenpidon ja samanlaisen kokemusmaailman jakamisen välineenä hänen kohdallaan toimi musiikki.

Nämä tulkinnat siis tukevat ajatusta, jonka mukaisesti taide ja kulttuuri voivat olla keinoja sosiaaliseen yhteydenpitoon. Lisäksi sama henkilö voi käyttää taidetta monella tapaa ja moniin eri tarkoituksiin, joista osaan saattaa liittyä sosiaalisia аспекteja. Myös kotoa käsin tapahtuva kulttuurin harrastaminen voi mahdollistaa sosiaalista yhteydenpitoa, vaikka se toki onkin erilaista kuin kasvotusten tapahtuva sosiaalinen toiminta. Olennaista oli haastateltavien kokemus sosiaalisista kohtaamisista, heille itselleen mieluisalla ja sopivalla tavalla ja niin, että sosiaaliset tarpeet tulivat tyydytetyiksi.

#### 4.1.3 Elämänhallinta ja toimintakyvyn säilyminen

Haastateltavien puheessa taiteen ja kulttuurin harrastaminen kytkeytyi myös yleiseen elämänhallintaan sekä toimintakyvyn säilyttämiseen. Esimerkiksi Pirkko puhui siitä, kuinka tärkeää on, että kokopäiväkerhoissa iäkkäille järjestetään vähintäänkin jonkinlaista ohjelmaa ja virikettä. Paikallaan istuminen ja ”peukaloiden pyörittely” saavat hänen mukaansa vanhat ihmiset vain entistä väsyneemmiksi. On siis erityisen tärkeää, että erilaista viriketoimintaa järjestetään ikäihmisten paremman jaksamisen ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Nykyään Pirkko kertoo käyvänsä puolipäiväkerhossa, jossa ollaan vain osa päivästä, jolloin aika ei paikallaan istuessa ehdi käymään pitkäksi. Siellä hän saa lounaan ja pääsee saunaan peseytymään, mitä pitää itselleen kaikkein tärkeimpänä asiana päiväkeskuksessa käydessään.

Haastateltavat kokivat ylipäätään kaikenlaisen toiminnallisuuden ja aktiivisuuden, johon saattoi liittyä myös kulttuuritoimintaa, tärkeänä toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Musiikin kuuntelun, kukkien hoitamisen ja ristikoiden ratkomisen lisäksi Hilikka kertoo pystyvänsä kotona myös pieniin kotiaskeleisiin, kuten pyykin pesuun ja laatikoiden järjestämiseen sekä siivoamiseen. Kaikilla näillä aktiviteeteilla oli selvä kytkös myös toiminta- ja liikuntakyvyn säilymiseen. Kertoessaan päiväaskareistaan Hilikka totesi, että niitä on pakko jaksaa tehdä, koska muuten ”sitä menee sitte semmoseks ettei pysty enää liikkumaan”. Kotona liikkumista ja erilaisten kotiaskeleiden tekoa oli pakko harrastaa varsinkin talvella, kun luminen ja liukas sää tekee ulkoilusta vaikeaa ja jopa mahdotonta. Toisaalta kotona tehtävät askareet olivat Hilikalle myös henkinen voimavara, fyysisen toimintakyvyn säilymisen lisäksi.

Samanlaisia toiminnallisuuden tärkeyttä korostavia elementtejä huomaa myös Aunen ja Huldin puheista. Hulda kertoo seuraavansa edelleenkin aktiivisesti lehdistä, mitä konsertteja Tampere talossa järjestetään, vaikka ei pystykään enää itse niissä käymään. Konserttiohjelmiston seuraaminen ja ”kärryillä pysyminen” tuovat toiminnallisuutta ja sisältöä Huldin elämään. Samalla ne voivat toimia välineenä myös omien menneiden konserttielämysten muistelulle. Huldalla päivää rytmittävää myös musiikin kuuntelu radiosta, sillä hän kertoo seuraavansa etukäteen, milloin radiosta tulee jokin kiinnostava musiikkihetki. Kuunnellessaan musiikkia hän myös uppoutuu siihen täysin, eikä tee muita asioita samaan aikaan.

Aune puolestaan kertoi pyrkivänsä liikkumaan mahdollisimman paljon myös sisällä kotonaan. Hänen mielestään kotona tehtävien askareiden merkitys korostuu entisestään vanhemmalla iällä, kun liikkuminen kotoa pois vaikeutuu. Erityisen merkityksellisenä hän piti sitä, että ihminen tekee edes ”jotain”, sillä paikallaan istuminen lamaannuttaa ja vie lopullisenkin toimintakyvyn. Kaikenlaisella harrastamisella hän koki olevan myönteistä vaikutusta toimintakyvyn säilymiseen.

Haastateltavat siis pitivät yleisesti tärkeänä sitä, että vanhalla iällä harrastaa ja tekee asioita. Pitkäksi ajaksi paikalleen pysähtyminen koettiin väsyttäväksi ja lamaannuttavaksi ja sen ajateltiin myös vaikeuttavan kykyä arkiaskareista selviytymiseen ja liikkumiseen. Lisäksi harrastamisen ja monenlaisen ”puuhailun” koettiin rytmittävän päivää ja saavan ajan paremmin kulumaan. Taide- ja kulttuuriharrastukset koettiin tähän tarkoitukseen hyvin soveltuviksi.

Musiikin kuuntelu, lukeminen sekä erilaiset kotiaskareet koettiin paitsi päivää rytmittävinä ja hyvinä tapoina kuluttaa aikaa, myös hyvinä keinoina ylläpitää henkistä ja fyysistä vireyttä. Hulda ja Pirkko olivat mukana päivätoiminnassa kerran viikossa ja he kertoivat, että tärkeää siellä tärkeitä ovat erilaiset virikkeet, peseytyminen sekä mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin. Niin ikään keskustelua ystävien ja sukulaisten kanssa pitivät kaikki haastateltavat hyvin tärkeänä.

Myös Liikasen (2003, 129) tutkimuksessa vanhainkodin asiakkaat olivat sitä mieltä, että päivään tulisi sisältyä muutakin kuin toistuvat rutiinit. Lisää toivottiin erityisesti musiikkia, keskustelutuokioita, kirjojen lukemista, virren veisuuta, ulkoilua ja yhteistä oleilua tai kävelyä ulkona. Omaisten ja läheisten vierailua toivottiin niin ikään yleisesti. Aina hoitoyksiköissäkään arki ei siis välttämättä ole tarpeeksi toiminnallista, jos päivä koostuu vain ruokailuista, lääkkeiden otosta, peseytymisestä ja nukkumaan menosta. Erilaisten virikkeiden keksiminen jää siis pitkälti omalle vastuulle paitsi kotona, myös hoitoyksiköissä mikäli niissä se ei ole räätälöity osaksi arkea.

#### 4.1.4 Kulttuuri keinona käsitellä muistoja

Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä enemmän hänelle luonnollisesti kertyy elämäkokemusta ja muistoja elämän varrelta. Muistot voivat olla sekä hyviä että huonoja, mutta riippuen niiden luonteesta muistojen käsittely ja läpikäyminen elämän jossain vaiheessa on kuitenkin tärkeää. Taide- ja kulttuuritoiminta voi aineistosta tekemiensä tulkintojen mukaan auttaa herättämään ja läpikäymään erilaisia elämän varrelta kertyneitä muistoja.

Taidetta ja kulttuuria muistelun välineenä on korostanut myös muun muassa Leonie Hohenthal-Antin (2006, 83), joka toteaa, että taide on oman elämän muistelun välineenä mitä mainioin ja miellyttävin. Se vapauttaa ja tekee muistelutyöstä helpompaa sekä mukavampaa. Taiteen avulla vaikeidenkin asioiden ilmaiseminen helpottuu.

Monet haastateltavien elämän varrelta kertyneistä muistoista liittyivät tavalla tai toisella sotaan. Jotkut toivat keskustelun aikana esiin sodan ja sen vaikutukset myöhempään elämään. Etenkin Hulda mainitsi sodan useita kertoja keskustelun aikana ja hän kertoi myös saavansa veteraanikuntoutusta kerran viikossa. Sota-ajan jälkeensä jättämät muistot sävyttivät koko keskustelua, mutta Hulda ei ollut kuitenkaan halukas kertomaan enempää varsinaisista sotakokemuksistaan. Sota näyttäytyi selvästi kipeänä aiheena hänen kohdallaan.

Hulda oli kuitenkin työstänyt sotakokemuksiaan ja sodan jättämiä muistoja ja traumoja sekä musiikin että kirjallisuuden kautta. Hän kertoi lukeneensa sotaa käsittelevää kirjallisuutta ja odottavansa parhaillaan pääsevänsä lukemaan erästä lapin sotaan liittyvää romaania. Hulda myös kertoi kuunnelleensa ”tippa linssissä” mieskuoron laulaessa Veteraanin iltahuuto -nimistä laulua. Huldalla hänen muutenkin suosimansa harrastukset, kirjojen lukeminen sekä musiikin kuuntelu, siis toimivat vahvasti myös muistojen herättäjänä.

Myös Hilkkalle muistelu oli tärkeää. Hän kertoi matkustelleensa nuoremmalla iällä paljonkin, ja koki tärkeänä matkakokemustensa muistelun. Hän suri sitä, että kaikki muistelutoverit olivat jo edesmenneitä. Hilikka kuitenkin kertoi muistelevansa mielellään myös yksin, omassa mielessään. Muistot kytkeytyivät hänellä usein joko omaan kotiseutuun tai matkoilla koettuihin nähtävyyksiin, kuten kirkkoihin ja museoihin. Hilikka ei kuitenkaan kertonut käyttävänsä musiikkia, kirjallisuutta tai muutakaan kulttuurin muotoa näiden muistojen työstämiseen, eli niiden muisteluun hän tarvitsi vain rauhallisen hetken. Hän kertoikin muistelevansa lapsuudenkotiaan sekä matkojaan lähinnä maatessaan illalla sängyssä.

Sen sijaan Hilkkalla kansanmusiikin kuuntelu palautti mieleen muistoja kuolleesta puolisoista. Hilikka muisteli miestänsä, hänen harrastustaan ja intohimoaan haitarimusiikkia kohtaan haastattelun aikana useita kertoja. Hän kertoi, että hänen miehensä intohimo musiikkiin tarttui myös osaltaan häneen ja viritti hänen kiinnostuksensa kansanmusiikkiin. Kansanmusiikin kuuntelu toimi hänelle siis välineenä miehensä muisteluun ja tietynlaisena ”yhteydenpitona” siihen elämään, joka hänellä oli ollut puolison vielä eläessä.

Kansanmusiikin harrastaminen ei kuitenkaan jäänyt miehen kuoleman jälkeen, vaan harrastus säilyi kotona kuuntelemisen muodossa. Hilikka kertoi käyneensä myös muutaman kerran folkfestivaaleilla. Intohimoinen kansanmusiikin harrastaja oli myös hänen veljensä, jonka läsnäolo oli myös edistänyt harrastuksen säilymistä Hilkan elämässä.

Myös Aunen kanssa oli puhetta muistelemisesta, mutta hänen kohdallaan muistelemisen oli vähäistä ja hän kuvasikin itseään enemmän ”hetkessä eläjäksi”. Aunekin kuitenkin kertoi etenkin kirjojen lukemisen herättävän ajatuksia ja saavan pohtimaan oman elämän merkityksiä. Hänellä lukeminen toimi apuna enemmän oman sen hetkisen tilanteen käsittelyssä kuin vanhojen muistelemisessä.

Musiikilla ja kirjallisuudella on siis aineistoni perusteella muistoja ja ajatuksia herättäviä välillisiä merkityksiä. Muistot ja ajatukset voivat liittyä sotaan, ihmissuhteisiin, erilaisiin elämäntapahtumiin tai nykyhetkeen. Taide ja kulttuuri voivat olla keino tuoda muistoja pintaan sekä pohtia niiden merkityksiä. Taide voi olla myös keino muistaa, kuten esimerkiksi Hilkan tapauksesta käy ilmi. Hänelle kansanmusiikki oli keino muistella miestänsä ja heidän yhteisiä aikojaan. Aina muistelu ei ole kuitenkaan miellyttävää eikä sitä koeta tarpeelliseksi, ja suhtautuminen muisteluun saattaa vaihdella. Esimerkiksi Aune ei kokenut tarpeelliseksi tai itselleen sopivaksi muistojen erityistä työstämistä tai läpikäyntiä.

#### 4.1.5 Harrastamisen rajoitteet

Edellä käytyjen analyysitulosten esittelyn perusteella on selvää, että kaikki haastateltavani nauttivat musiikista, kirjoista ja muista kulttuurimuodoista, mutta harrastamisen laatu ja määrä ovat kuitenkin selkeästi muuttuneet ikääntymisen myötä. Kiinnostavaa onkin, miksi näin on. Mikä on saanut aikaan sen, että esimerkiksi aktiivinen teatterissa, konserteissa tai kuoroharjoituksissa käyminen oli loppunut kokonaan. Kaikilla haastateltavilla oli kulunut jonkin aikaa siitä, kun he olivat osallistuneet johonkin kodin ulkopuolella järjestettävään kulttuuritapahtumaan, lukuun

ottamatta päiväkeskuskäynteihin sisältyviä kulttuurihetkiä. Harrastukset olivat siis kaikilla siirtyneet pitkälti julkisista tiloista kotiin.

Ylivoimaisesti yleisin syy varsinkin kodin ulkopuolisten harrastusten loppumiselle oli vaikeus liikkua. Liikkumisen vaikeudesta puhuivat kaikki haastateltavat. Pirkkoa lukuun ottamatta kukaan ei pystynyt käymään esimerkiksi kaupassa ilman apua, eikä esimerkiksi lähtö konserttiin tai teatteriin olisi tullut kysymykseen. Useimmat sanoivat, etteivät lähtisi enää teatteriin edes avustajan kanssa. Esimerkiksi Pirkko oli aikaisemmin käynyt säännöllisesti eläkeläisten kerhossa ja kuorossa, mutta harrastukset olivat pääasiassa jääneet liikkumisen myötä. Kaupassa käyntiin hän käytti palvelubussia ja sote-taksia.

Liikkumisen vaikeuden lisäksi myös pitkään istumisen hankaluudesta puhuivat etenkin Hilikka ja Aune.

*Enkä minä senkään takia kauheesti tota telkkaria kattele, kun ei pysty istumaan kamalan kauaa. Sitten välillä täytyy jumpata. (Hilikka 2013.)*

*Jonkin verran kävin konserteissa, joskus oopperoissa, väheni jo viime vuosina. Enkä mä jaksaiskaan istua missään, vaikka joku veiskin en mä enää lähtis. Oman television äärestä voi nousta välillä ylös. (Aune 2013.)*

Sekä liikkuminen että pitkään paikallaan istuminen siis koettiin vaikeina ja raskaina. Kuten Aunekin totesi, kotona radiosta tai television kautta konserttien seuraaminen koettiin huomattavasti paremmaksi vaihtoehdoksi, koska se ei vaadi kotoa poistumista ja lepotaukoja istumiselta saa myös pitää tarvittaessa.

Toinen harrastamista liikkumiskyvyn vaikeuden lisäksi merkittävästi rajoittavaksi tekijäksi koettiin yleinen terveydentila sekä jaksaminen. Hulda kertoi, että liikkumisen vaikeuden lisäksi hänellä on sairauksia, jotka rajoittavat lähtemistä. Kertoessaan päiväkeskuskäynneistä hän sanoi, että on jättänyt usein menemättä kuuntelemaan keskuksessa olleita esiintyjä, koska oma jaksaminen ei ole sallinut.

Pirkko kertoi, että nykyään hän väsy entistä nopeammin ja helpommin. Lisäksi lääkäri on kieltänyt häneltä kutomisen, koska se rasittaa sydäntä. Toisaalta Pirkko oli itsekin sitä mieltä, että vaikka kutominen olisikin sallittua, se ei enää onnistuisi häneltä huonosti toimivien käsien vuoksi. Käsityöt olivat niin ikää jääneet Huldalta ja Hilkalta taakse. Hulda kertoi tehneensä käsitöitä paljon eläkkeellä, mutta tekeminen oli jäänyt juuri käsien heikon toimivuuden vuoksi. Hilkalta käsitöiden tekeminen oli loppunut talvella 2013, jolloin kävin häntä haastattelemassa.

Oman luovan toiminnan harjoittamisen esteeksi muodostui kaikilla kriittisyys omaa osaamista ja taiteellista lahjakkuutta kohtaan. Näistä erityisen merkittävänä tekijänä esiin nousi omaan lauluääneen kohdistettu kritiikki. Laulaminen oli jäänyt äänen rosoisuuden vuoksi tai laulamista ei ollut koskaan edes harrastettu:

*En mä osaa laulaa ollenkaan vaikka oon musiikin kuuntelija. Enkä ainakaan enää osais mitään. (Aune 2013.)*

*Mä tykkään että kato vanhemmiten ei ääni enää oo sitä mitä se on. (Pirkko 2013.)*

*Kyllä se vieruskaveri, jonka kanssa oltiin niinku yhdessä ja tolla tavalla, niin kyllä se aina sano että voi kyllä sun on äänes pysyny ja mä sanoin että kuule ei oo että kyllä niin raskaaks tulee eikä jaksu kauaa. Niin ottaa kurkkuun niin. Että kyllä se siinä muuttunu on. (Pirkko 2013.)*

*Meillä on lapsilla kaikilla lauluääni mutta ei ne minulta oo sitä periny, kyllä ne on isältänsä perinyt. (Hilkka 2013.)*

Pirkko oli kuitenkin nuoruudessaan harrastanut kuorolaulua, ja kertoikin, että yhdessä laulaminen on hänestä mukavampaa kuin yksin laulu. Omaa ääntänsä kohtaan hän oli kuitenkin niin kriittinen, että kuoro oli jäänyt osittain myös siitä syystä kokonaan. Kritiikki omaa ääntä kohtaan ei kuitenkaan ollut ainoa syy, vaan hän koki laulamisen myös raskaaksi ja kurkkua rasittavaksi.

Hilkka kertoi laulavansa mielellään silloin tällöin perheensä kanssa, mutta ei omasta mielestään ollut lainkaan musikaalinen. Lapsiaan hän kuitenkin piti musikaalisina ja tulkitsi heidän perineen musikaalisen lahjakkuutensa isältään. Hilkka kuitenkin selkeästi piti laulamista, joten hänen laulamisen vähyytensä voi tulkita johtuvan muista tekijöistä.

Aune taas oli sitä mieltä, että hän ei osaa lainkaan laulaa. Hänen puheestaan voi tulkita, että hänenkin mielestään ikä tuo vielä omat rajoitteensa laulamiseksi. Saattaa olla, että Aune myös ajattelee olevansa liian vanha oppimaan. Toisaalta tulkitsin Aunen puheesta, että häntä ei kyseinen asia harmittanut. Hän ei kokenut osaavansa laulaa tai esimerkiksi askarrella, mutta se ei häntä haitannut, koska hän ei kokenut niitä muutenkaan itselleen sopiviksi tai itseään kiinnostaviksi aktiviteeteiksi.

Hulda oli työurallaan toiminut muun muassa puheterapeuttina ja kertoi, että asiasta tietävänä ammattilaisena ei viitsi enää laulaa, koska se rasittaa kurkkua. Kysyin Huldalta, onko hän ylipäätään koskaan harrastanut laulamista:

*No kyllähän joo, mutta en nyt niin kamalan paljoo. Mutta omaksi iloksi. Mut en enää. Ei tällä äänellä viitti laulaakaan, tää on niin kauhee. Täähän on ihan soroinen. Niinku ruosteessa. Paras vaan antaa olla puheessa ettei rasita enempää. (Hulda 2013.)*

Kuten Huldun puheesta ilmenee, muiden haastateltavien tapaan hän piti ääntään huonona, jopa "kauheana". Huldun kohdalla kyse lienee kuitenkin enimmäkseen iän mukanaan tuomista rajoitteista ja muutoksista äänensävyssä. Termit "rosainen" ja "ruosteessa" puhuvat omaa kieltään siitä, millaiseksi Hulda äänensä kokee.

Omaan ääneen kohdistettu kritiikki kytkeytyy myös koko analyysiluvun ensimmäisessä luvussa esiin tuotuun kriittisyyteen kulttuurielämysten laadun suhteen. Tarjonnan tuli olla laadultaan tarpeeksi korkeaa, jotta se olisi myös nautittavaa. Oikeastaan kaikkien haastateltavien kohdalla tyytymättömyys omaan lauluääneen vähensi halua osallistua laulutuokioihin tai laulaa yksin. Koska omasta lauluäänestä ei pidetty, esti se myös laulamista nauttimisen. Laulamisen suhteen korkea vaatimustaso siis kohdistui paitsi ulkopuolisiin esiintyjiin, myös itseän.

## 4.2 Kulttuurista saatavat kokemukselliset hyvinvointivaikutukset

Kulttuurin ja taiteen harrastamiseen liittyy myönteisten tunteiden ja emootioiden kokemus (Hyyppä & Liikanen 2005, 86). Taidetoiminta voi muun muassa yhteisöllisyyttä lisäämällä ja omaa aktiivisuutta tukemalla lisätä ikääntyneiden hyvinvointia. Se voi myös auttaa kipujen unohtamisessa, kun huomio suuntautuu hetkeksi muualle esimerkiksi kirjan lukemisen tai elokuvan katselemisen myötä. Olennaista on myös se, että ikääntyneiden hyvinvointia voidaan edistää taide- ja kulttuuritoiminnalla riippumatta toimintakyvystä. (von Branderburg 2008, 13; 18.)

Tässä osiossa käyn läpi, millaisia kokemuksellisia hyvinvointivaikutuksia oman aineistoni analyysin perusteella kulttuurin ja taiteen harrastamiseen liittyy. Tehdessäni aineistolle sisällönanalyysiä löysin useita hyvinvointiin kytkeytyviä teemoja kuten hyvä olo ja mielihyvä, ilo ja piristymisen, rentoutuminen ja rauhoittuminen sekä nautinto. Pelkistämisen ja ryhmittelyn kautta olen tiivistänyt ne kahteen kategoriaan, jotka ovat *rentoutuminen ja voimavarojen saaminen sekä tunteiden ja mielikuvien herääminen*. Hyvän olon käsitteen sen sijaan näen ikään kuin kokoavana ja kaikki hyvinvointivaikutukset yhdistävänä käsitteenä. Vaikutukset hyvinvointiin ovat laadultaan positiivisia ja kulttuurin harrastaminen nimenomaan hyvää oloa tuottavaa.

Yhdistävien käsitteiden luominen oli haastavaa, sillä aineistossa tuli esiin useita erilaisia hyvinvointikokemuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteitä yhdistelemällä ja ryhmittelemällä päädyin antamaan kullekin käsitteekategorialle juuri edellä mainitut nimet, sillä ne kuvaavat mielestäni parhaiten saatuja hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi samankaltaisia tuloksia on saatu myös muissa samaa aihepiiriä käsittelevissä tutkimuksissa.

## 4.2.1 Rentoutuminen ja voimavarojen saaminen

Keskeisiä musiikista ja muun kulttuurin harrastamisesta saatuja hyvinvointikokemuksia olivat tunteet rauhoittumisesta, rentoutumisesta ja levollisuudesta. Esimerkiksi Hulda kuvasi musiikin herättämiä tuntemuksiaan seuraavasti:

*No ehkä siitä jonkinlainen levollisuus tulee. Taikka oisko se sitten eräänlaista rentoutumista. (Hulda 2013.)*

Hulda ei siis aivan täysin osannut määritellä tuntemuksiaan, mutta kuvasi niitä levollisuuden ja rentoutumisen käsitteiden kautta. Huldalle oli selvää, että hänen kuuntelemaisensa musiikki tuottaa hyvää oloa, mikä hänen tapauksessaan tarkoitti rentoutuneen olotilan saavuttamista. Hyvinvointi hänen kohdallaan oli paitsi rentoutunutta olotilaa, mutta myös nautintoa ja mielihyvää. Hulda puhui myös vaikutuksista muihin ihmisiin, kuin itseensä: ”mutta siis se kyllä se helpottaa niitä ihmisiä, ja innostaa, kuulla näitä”.

Yllä olevassa sitaatissa hän viittaa muihin, itsensä kanssa samaan aikaan päiväkeskuksessa asioiviin ikäihmisiin. Hulda on pannut merkille, että musiikin kuuntelu helpottaa muidenkin ikäihmisten olotilaa, mutta toisaalta herättää myös innostusta. Saman toteaa DeNora (2000, 48), jonka mukaan musiikki voi inspiroida, mutta sillä on myös kyky auttaa. Musiikilla on kyky muuttaa asioita, saada asioita tapahtumaan. Hulda piti musiikin vaikutusta muihin päiväkeskuksessa asioiviin ikäihmisiin selvänä ja kertoi myös, että päiväkeskuksessa käyviä muusikoita pyydetään usein paikalle uudestaan.

Myös Hilikka kertoi, että musiikki parhaimmillaan rauhoittaa. Hän kertoi kuuntelevansa kaikenlaista musiikkia musiikin lajin vaihdellessa mielialan mukaan. Hän ei eritellyt tarkemmin, millaisesta musiikista rauhoittunut olo tulee, mutta oli sitä mieltä, että sellainen vaikutus musiikilla häneen on.

Hilikka siis kertoi kuuntelevansa musiikkia mielialan mukaan, eikä kaikki hänen kuuntelemaisensa musiikki ollut kansanmusiikkia, vaikka siitä hän erityisesti pitikin.

Hilkka kertoi, että myös ”nykymusiikki” saattaa olla miellyttävää kuunneltavaa, kunhan vain mielentila on oikea. Musiikkia käytetäänkin usein tietynlaisten mielentilojen vahvistamiseen (DeNora 2000, 57). Hilkka kuvasi itseään musiikin suhteen melko kaikkiruokaiseksi. Näin hän kuvaili tuntemuksiaan:

*Mää tykkään kuunnella. Mulla on tietysti vähän kaikennäköstä musiikkia mutta aina mielialan mukaan. Semmosta hyvän olon tunnetta ja semmosta rauhottumista. (Hilkka 2013.)*

Pirkko oli harrastanut monta vuotta aktiivisesti kuorolaulua. Hän kuvasi harrastustaan termeillä ”piristys” ja ”voimavara”. Pirkolle kuorolaulu oli siis eräänlainen henkireikä arjen keskellä, paikka johon sai mennä kerran viikossa rauhoittumaan ja tekemään itselleen mieluisia asioita. Pirkko sai harrastuksestaan voimaa arkeensa sekä piristysruiskeen. Kuoroharrastus oli hänelle iloa ja mielihyvää tuottavaa. Mieheensä vielä eläessä Pirkko harrasti aktiivisesti myös teatterissa käymistä, mitä hän piti elämyksenä itselleen.

Myös Hilkka kuvasi musiikin ja kulttuurin parissa vietettyä aikaa mukavaksi ja piristäväksi. Lisäksi Hilkka kertoi, että puuhatessa erilaisten askareiden parissa, auttaa se unohtamaan säryt ja kivut paremmin. On kuitenkin tärkeää, että näitäkin askareita tehdään oman kunnan ja jaksamisen mukaan, sillä liiallinen ”repiminen” ja toisaalta liika istuminenkin on ennemminkin rasitus kuin helpotus. Oikeanlaiset aktiviteetit sopivissa määrin siis kuitenkin edesauttavat Hilkan mielestä kipujen unohtumista. Aune sen sijaan kertoi, että kivut ovat jo niin olennainen osa elämää, ettei hän ajattele niitä enää ollenkaan. Aunen kohdalla kipujen lievittäminen muutoin kuin lääkkeiden keinoin ei siis näyttäytynyt merkityksellisenä.

Hulda kertoi, että musiikki ja kirjat ovat olleet hänelle elämänilo. Hän puhui musiikin tuomista henkisistä hyvinvointivaikutuksista, mutta ei osannut omalta osaltaan kommentoida, vaikuttaako musiikki myös kehollisesti, esimerkiksi juuri kipuja lievittävästi. Hän oli kuitenkin varma, että musiikki ja kulttuuri vaikuttavat ihmisen hyvinvointia lisäävästi, ja omalla kohdallaan hän koki vaikutukset nimenomaan henkisen hyvinvoinnin tasolla. Vaikutukset mielialaan hän koki ilmiselvinä.

## 4.2.2 Tunteiden ja mielikuvien herääminen

Mielikuvituksen heräämisestä puhui erityisesti Aune. Aune piti itsestään selvyytenä sitä, että kaikki kulttuurinen, sosiaalinen ja liikunnallinen toiminnallisuus vaikuttaa hyvinvointiin. Muiden haastateltavien tavoin hänkin puhui hyvästä olost. Pyytäessäni häntä määrittelemään tarkemmin, mitä hyvä olo hänen kohdallaan tarkoittaa, vastasi hän näin:

*No kyllä siin tietysti alkaa tavallaan mielikuvitus lentään. Ja kirjailijan ajatukset tietysti herättää omatkin ajatukset ja jää miettimään asioitten merkitystä omassa elämässäkin. (Aune 2013.)*

Etenkin kirjojen lukemista hän kuvasi mielikuvitusta herättäväksi. Aunella kirjoissa kuvatut tapahtumat heijastuivat omaan elämään ajatuksina ja pohdintoina. Vaikka kyseessä oli kaunokirjallisuus, Aune koki usein löytävänsä kirjoista hyviä tarinoita ja kytköksiä omaan elämäänsä. Aunelle tämä ajatusten ja mielikuvien herääminen oli selkeästi positiivinen asia ja kokemus. Toisaalta välillä Aune halusi hakeutua myös ammatillisten tekstien, kuten ammattilehtien ääreen. Aune oli ammatiltaan lääkäri, ja kertoi ammattilehtien lukemisen olevan hänelle tärkeä tapa pysyä mukana maailman ja etenkin oman ammattialan tapahtumissa. Tulkitsen, että Aunella ammattilehtien lukemiseen liittyi vahvasti myös tarve ylläpitää lääkärin identiteettiä. Ammattiinsa hän viittasikin useita kertoja haastattelun aikana ja halusi selkeästi edelleenkin eläkkeellä ollessaan kytkeä itsensä osaksi lääkärin ammattia ja kyseistä ammattiyhteisöä.

Myös Huldin rakas harrastus oli lukeminen. Hän kuvasi niiden tuomaa vaikutusta hieman erilaiseksi kuin musiikin, mutta yhtä kaikki kirjojen lukeminen oli hänellekin tärkeä nautintoa tuova harrastus ja elämäntapa. Hän kertoi nauttivansa kirjojen lukemisesta jopa niin paljon, että aina aloittaessaan uuden kirjan, hän lukee sen saman tien kannesta kanteen. Lukeminen oli hänelle hyvää oloa tuottavaa siinä missä musiikkikin, vaikka vaikutusta hän kuvasikin hieman erilaiseksi.

Analyysin ensimmäisessä luvussa käsittelin kulttuurin harrastamista muistojen herättäjänä. Hulda oli työstänyt muistojaan kirjallisuuden ja musiikin kautta, mutta

tulkitsen, että myös muiden tunteiden, ajatusten ja mielikuvien herääminen liittyy Huldin kohdalla kulttuurin harrastamiseen. Varsinkin lukemisella oli Huldin vahvasti tämänkaltainen vaikutus. Itse lukemisen lisäksi Hulda myös seurasi kirjailijoiden elämää ja hän olikin erityisen kiinnostunut nimenomaan omasta mielestään hyvien kirjailijoiden teoksista. Hän kertoi olevansa paitsi musiikin, myös kirjojen suhteen valikoiva. Hulda oli nuoruudessaan harrastanut myös lyriikkaa ja kuvasi sitä ”voimalliseksi”.

Aineistoni perusteella siis ainakin kirjoilla ja miksei myös muilla kulttuurin muodoilla voi olla vahvoja ajatuksia, tunteita ja mielikuvia herättäviä vaikutuksia. Kirjojen tarinoissa voi olla kosketuspintoja omaan elämään, jolloin ne usein vaikuttavatkin vahvasti niiden lukijaan. Uskon, että suurimmaksi osaksi mielikuvien herääminen koetaan nimenomaan positiivisesti. Kuitenkin esimerkiksi Huldin lukema sotaa käsittelevä kirjallisuus on saattanut herättää hänessä myös ahdistavia tunteita ja mielikuvia. En kuitenkaan päässyt syvemmälle aiheeseen Huldin kanssa keskustellessa, koska hän ei halunnut puhua sodasta ja sen herättämistä tunteista, luultavasti aiheen liiallisen omakohtaisuuden ja arkaluontoisuuden vuoksi.

#### 4.2.3 Hyvä olo kokoavana käsitteenä

Haastateltavat kuvasivat usein kulttuuriharrastuksista saamiaan hyvinvointikokemuksia hyvän olon käsitteen kautta. Käsite ”hyvä olo” mainittiin yleisesti useita kertoja haastattelujen aikana. Tulkitsen, että kaikki haastateltavat saivat musiikista ja muista kulttuurimuodoista hyvää oloa ja hyvinvointia, mutta kokemusten laadun tarkempi määrittely aiheutti vaikeuksia. Musiikin kuuntelusta, kirjojen lukemisesta tai vastaavasta toiminnasta tulee hyvä olo, mutta mitä hyvä olo konkreettisemmin tarkoittaa, jäi tulkinnan varaan monessa yhteydessä.

Käsite ”hyvä olo” kytkeytyy toisaalta merkityksiin ja toisaalta suoraan hyvinvointikokemuksiin. Hyvä olo voi tarkoittaa yhtä lailla muistojen heräämistä, voimavarojen saamista kuin rentoutumistakin. Nämä kaikki kokemukset lukeutuvat käsitteen alle. Näenkin hyvän olon ikään kuin hyvinvointivaikutukset kokoavana ja

tiivistäväenä käsitteenä. Vaikka käsite on abstrakti, on sillä kuitenkin selvä sanoma: kulttuurin harrastaminen tuottaa hyvää oloa ja hyvinvointia. Hyvän olon saaminen yhdisti kaikkia haastateltavia, mutta sen konkreettinen merkitys vaihteli haastateltavien välillä.

Toisaalta kokemus hyvästä olostä on myös hyvin subjektiivinen. Se tarkoittaa jokaiselle eri asiaa ja suhteutuu sen hetkiseen kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin tilaan. Se mikä itselle on hyvää oloa ei välttämättä ole sitä toiselle. Esimerkiksi Aune puhui kivun kokemuksesta osana elämää, asiana jolle ei pysty eikä tarvitse tehdä mitään ja kivun kanssa on vaan opittava elämään. Myös Hilikka näki kivun elämään kuuluvana asiana, mutta hän oli hakenut helpotusta kipuihinsa arkielämän askareista ja kokikin, että erilaiset kotiaskareet toimivat hyvin kivun unohtamisessa. Olennaista tässä yhteydessä onkin nimenomaan se, että kokemusta hyvinvoinnin lisääntymisestä ja hyvästä olostä suhteessa omaan yleiseen hyvinvointiin oltiin saatu. Näin, kuten jo todettu, osoittautui kaikkien haastateltavien kohdalla tapahtuneen useita kertoja.

## 5 Johtopäätökset

### 5.1 Tutkimuksen tiivistelmää

Ikäihmisten määrän ennustetaan lisääntyvän Suomessa lähivuosina valtavaa vauhtia ja kasvu on jo alkanut. Tulevaisuuden yksi keskeisimmistä sosiaalipoliittisista kysymyksistä liittyy juuri vanhustenhuoltoon. Toisin sanoen miten saada hoidettua yhä kasvava määrä iäkkäitä samoilla resursseilla ja varoilla kuin tähänkin asti. Ratkaisuksi on ehdotettu muun muassa kotihoidon voimakasta lisäämistä ja laitoshoitopaikkojen karsimista. Kotona asuminen on paitsi halvempaa, niin myös ikäihmisten itsensä suosiossa.

Olen jo pitkään ollut kiinnostunut ikäihmisistä ja heidän tulevaisuuden hoivastaan. Sekä tämän että yllä esitetyn perusteella päädyin valitsemaan tutkimuskohteekseni

nimenomaan ikäihmiset. Ihmisen yleisestä hyvinvoinnista ja terveydestä sen sijaan olen ollut kiinnostunut jo pitkään. Opiskellessani musiikintutkimusta minulla on herännyt kiinnostus taiteen ja kulttuurin ja etenkin musiikin yhdistämisestä terveyteen ja hyvinvointiin. Minua ovat kiinnostaneet myös musiikkitoiminnan universaalius, sekä sen kyky yhdistää ihmisiä ja tuoda merkitystä ihmisten elämään. Halusin hahmottaa tätä musiikkiin ja muuhun kulttuurin harrastamiseen liittyvää merkityskenttää juuri ikäihmisten kohdalla.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli neljä iäkästä, yksin kotonaan asuvaa naista. Haastattelin heitä kaikkia kerran teemahaastattelun menetelmin. Haastatteluissa kysyin, miksi kulttuuria harrastettiin ja mitä siitä koettiin itselle ja omaan elämään saatavan. Tarkoitukseni oli myös selvittää, liittyvätkö merkitykset johonkin kulttuurin harrastamisen kautta saavutettavaan ulkopuoliseen tavoitteeseen, kuten sosiaalisten kontaktien ylläpitämiseen. Missä määrin kulttuuria siis harrastettiin sen itseisarvon, entä taas välineellisen arvon vuoksi. On myös kiinnostavaa, missä määrin ikääntyminen muuttaa kulttuurin harrastamista. Kysyinkin, mikä on johtanut mahdollisiin muutoksiin harrastamisessa ja mitä ovat harrastamisen loppumiseen johtaneet syyt. Mikä nykypäivänä rajoittaa kulttuuritoimintaan osallistumista tai estää sen kokonaan?

Analyysin toinen osio käsitteli kulttuurista saatavia hyvinvointikokemuksia. Kysymykset liittyivät siihen, voiko kulttuuri edistää hyvinvointia ja jos voi, niin miten. Ovatko koetut vaikutukset kehollisia vai mielellisiä, ja minkälainen kulttuurimuoto ne saa aikaiseksi. Pyrin saamaan tietoa erilaisista konkreettisista tuntemuksista, joita vaikkapa musiikin kuunteleminen tai kirjojen lukeminen tutkittavissa herättää.

Analysoin aineistoni käyttämällä metodina aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Muodostin aihetta käsittelevistä aiheyksiköistä kategorioita, joita yhdistelin aihetta kuvaavan käsitteen muodostamiseen saakka. Selvisi, että taide ja kulttuuri ovat kaikille tutkimushenkilöille merkityksellisiä ja kuuluvat jossain muodossa jokaisen arkeen. Eroja ilmeni hieman siinä, kuinka paljon niiden parissa vietettiin aikaa, mikä kulttuurin muoto oli kullekin se omin ja mikä kulttuurin harrastamisessa oli se kaikkein merkityksellisin tekijä.

Keskeinen tulos oli, että kulttuuri itsessään on elämysten antaja, ilman välineellistä funktiota. Tutkittavani pitivät erityisen paljon musiikin kuuntelusta ja kirjojen lukemisesta ja kertoivat niiden antavan elämyksiä. Toisaalta kulttuurin ja taiteeseen liittyi myös välineellisiä arvoja. Monille se oli keino olla yhdessä muiden ihmisten kanssa. Esimerkiksi laulaminen oli asia, jota harrastettiin mieluusti muiden kanssa. Harrastaminen oli myös keino pysyä vireänä ja ylläpitää toimintakykyä ja tunnetta oman elämän hallinnasta. Se tarjosi tekemistä ja strukturoi päivää. Joillekin se toi muistoja mieleen ja viritti omaa ajatusmaailmaa.

Keskeinen havainto oli, että ikävuosien kertyessä kulttuurin harrastaminen oli kuitenkin siirtynyt yhä enemmän ulkoa kotiin. Teatterissa, konserteissa ja taidenäyttelyissä käyminen oli monella jäänyt erinäisistä ikääntymisen aiheuttamista syistä johtuen. Keskeisimpiä syitä olivat liikkumisen vaikeus, yleinen terveydentila ja toisaalta pitkään paikallaan istumisen vaikeus. Osa haastateltavista kävi päiväkeskuksissa, mutta osallistui silloinkin vain harvoin virikkeelliseen kulttuuritoimintaan. Sen sijaan kulttuuriharrastaminen oli painottunut yhä enemmän kotiin, musiikin kuuntelun, television katselun, kirjojen lukemisen ja ristikoiden ratkomisen pariin.

Taiteen ja kulttuurin harrastamisella koettiin olevan vaikutuksia hyvinvointiin. Hyvinvointikokemuksia oli kuitenkin usein vaikea sanallistaa. Puhuttiin hyvästä olosta ja mielihyvästä. Hyvä olo on kuitenkin jotain vaikeasti määriteltävää ja subjektiivista, joten tulkitsin sen enemmänkin yleiskäsitteenä jonka sisään lukeutuu muita, konkreettisempia hyvinvointivaikutuksia. Näitä olivat muun muassa musiikin kautta saatava rentoutumisen ja rauhoittumisen tunne, mielen piristyminen ja erilaiset positiiviset mielikuvat.

## 5.2 Tulosten pohdintaa

### 5.2.1 Kulttuuri on tärkeää myös ikäihmisille

Tutkimukseni perusteella sain selville, että kulttuuritoimintaan liittyy haastattelemillani ikäihmisillä useita erilaisia merkityksiä ja kulttuurilla koetaan olevan myös konkreettisesti vaikutusta hyvinvointiin. Tämä on mielestäni tärkeä havainto, sillä tukee väitettä, että myös ihmisen ikääntyessä kulttuurin harrastamisella on merkitystä. Kyky nauttia taiteesta ja kulttuurista ei häviä minnekään, ja kulttuurin kautta saavutetaan myös sellaisia hyvinvointivaikutuksia, jotka voidaan katsoa merkityksellisiksi hyvinvoinnin edistäjiksi. Kulttuurin kautta voidaan tukea hyvinvointia, parempaa selviytymistä yksin kotona ja näin ollen mahdollisesti vähentää kotipalveluiden ja muun tuen tarvetta.

Tarkastelemieni muiden tutkimusten valossa kulttuurin harrastaminen näyttäytyi niin ikään merkityksellisenä ikäihmisille. Ne tukivat omaa tulkintaani, jonka mukaan yksilöllinen harrastustausta vaikuttaa taiteen ja kulttuurin harrastamiseen ja siitä nauttimiseen enemmän kuin ikä. Tarkastelemassani kirjallisuudessa esiin nostettiin teemoja kuten sosiaalinen kanssakäyminen, muistojen herääminen, elämän merkityksellistyminen sekä kipujen lievittyminen. Monet näistä todentuivat myös tässä tutkimuksessa kulttuuriin liittyviksi merkityksiksi ja hyvinvointivaikutuksiksi.

Ikä muuttaa usein harrastamisen laatua, sillä iän myötä erilaisia toimintakyvyn rajoitteita alkaa ilmetä yhä enemmän. Mutta koska tarpeet kulttuurisille elämyksille eivät katoa iän myötä, tulisikin kiinnittää huomiota siihen, että kulttuuria tarjotaan ikäihmisille heille itselleen sopivassa muodossa. Yksilölliset mieltymykset vaikka musiikin lajin suhteen tulisi ottaa huomioon. Olisikin syytä kiinnittää huomiota siihen, miten yhä useampi ikäihminen saataisiin osalliseksi heille mieluisasta kulttuuritoiminnasta.

## 5.2.2 Kulttuuria koteihin

Etenkin omatoiminen kulttuurin harrastaminen kotona kuului olennaisena osana tutkimushenkilöiden arkeen. Harrastaminen oli kuitenkin jäänyt oman halun ja jaksamisen varaan, sillä toistaiseksi kotiin ei ole mahdollista saada järjestettyä kulttuuritoimintaa. Jos siis haluaa osallistua vaikkapa laulutuokioihin tai konserttiin, on poistuttava kotoa. Tämä osoittautui tutkimuksessani haasteelliseksi ja monelle myös epämieluisaksi vaihtoehdoksi.

Olen kiinnostunut mahdollisuudesta liittää kulttuuri- ja taidetoimintaa tulevaisuudessa osaksi kotihoitoa. Monissa vanhainkodeissa ja palvelutaloissa on jo mahdollisuus osallistua paikan päällä järjestettävään virikkeelliseen toimintaan, mikä on hyvä asia, mutta asettaa samalla kotona asuvat alisteiseen asemaan. Kuten edellä totesin, monet eivät pysty tai jaksaa poistua kotoaan osallistumaan kulttuurihetkiin. Aina esimerkiksi päiväkeskuksissa järjestettävät kulttuurituokiot eivät myöskään miellytä. Miten käy niiden iäkkäiden, jotka haluaisivat osallistua, mutta eivät esimerkiksi liikkumisvaikeuksien tai sairauksien vuoksi pysty poistumaan kotoaan?

Tulevaisuudessa vanhustenpalveluita tullaan painottamaan yhä enemmän kotiin. Miten varmistua siitä, että myös nämä kotona asuvat ikäihmiset ja sieltä poistumaan kykenemättömät voisivat edistää hyvinvointiaan ja saada merkityksellisyyttä elämäänsä taide- ja kulttuuritoiminnan kautta? On selvää, että kulttuuritoimintaa olisi tuotava kotiin, lähelle ikäihmistä. Ei edes helposti väsyviä ja toimintakyvyltään rajoittuneita ikäihmisiä voi jättää kotonaan toimeksi, vailla minkäänlaisia virikkeitä tai aktiviteetteja. Myös tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että täysi virikkeettömyys ja paikallaan istuminen koettiin väsyttävänä ja voimia vievänä.

Kotihoidon lisääntyminen tulevina vuosina tarkoittaa myös sitä, että tulevaisuudessa yksin kotonaan asuvat iäkkäät ovat yhä huonokuntoisempia. Suuri osa heistä ei varmastikaan ole kykeneviä osallistumaan kodin ulkopuoliseen viriketoimintaan. Ei pitäisikään olla ikäihmisen terveydestä ja kunnosta kiinni, saako hän virikkeellisiä elämyksiä ja nautintoja. Sängyssä passiivisena makaaminen ja kuoleman odottaminen ei

tulisi olla kenenkään kohtalona. Myös hyvin huonokuntoiset pystyvät nauttimaan viriketoiminnasta, kun se räätälöidään heidän tarpeisiinsa sopivaksi.

Vaikka tutkimukseni aihe ei varsinaisesti liity keinoihin, joilla kulttuuria saataisiin koteihin, sen kantava ajatus on pyrkiä vaikuttamaan kulttuuriin ja taiteeseen liittyvään arvostukseen ja sen lisäämiseen. Toivon, että tulevaisuudessa taide- ja kulttuuritoimintaa tulnaisiin yhä enemmän lisäämään ja laajentamaan koskemaan suurempaa kohdejoukkoa. Jos ja kun kotona asuvien ikäihmisten määrä tulee tulevina vuosina vielä merkittävästi lisääntymään, tulee kotihoidon ja koko vanhustenhoidon resursointia ja varojen kohdentamista mieltä tarkkaan. Uskon, että taide- ja kulttuuritoiminta voisivat toimia sairauksia ja toimintakyvyn menetystä ennaltaehkäisevinä keinoina. Sairaudet ja toimintakyvyn heikkeneminen ovatkin syitä, jotka useimmiten siirtävät ikäihmiset kotoa laitoshoidon pariin.

On selvää, että kulttuurin tuomiseen osaksi kotihoitoa on pitkä matka ja lisää tutkimusta kulttuurin vaikutuksista nimenomaan iäkkäiden hyvinvointiin tarvitaan paljon. Varsinkin siihen, millä tavalla kulttuurin harrastaminen vaikuttaa toimintakykyyn ja yksinäisyyteen tulisi kiinnittää tutkimuksissa huomiota, koska nämä kaksi tekijää ovat merkittävässä roolissa siinä, miksi tällä hetkellä ikäihmiset eivät enää selviydy kotonaan ja siirtyvät vanhainkoteihin tai muihin hoitolaitoksiin.

Kulttuurin sisällyttämisestä vanhustenhoitoon on mielestäni kyse myös kulttuurin arvostuksesta. Nähdäänkö niiden tuottama hyvä ja hyvinvointi merkittävyydeltään niin vähäisenä, ettei niiden lisäämiseksi esimerkiksi juuri vanhustenhoitoon ole tarpeellista tehdä mittavia uudistuksia? Tämän väitteen vääräksi osoittamiseksi olisi tarpeellista toteuttaa lisää tutkimuksia. Miten saada kulttuurin arvostus hyvinvoinnin edistämässä yhtä korkealle tasolle kuin vaikkapa liikunnan? Kulttuuri ja taide tulisi nähdä osana ihmisyyttä ja ihmisen luonnollisia tarpeita, jotka tullessaan sivuutetuiksi heikentävät hyvinvointia.

Tämä tutkimus kohdistui omaan kokemukseen perustuviin kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin. Kokemuksellisuus on tärkeää ja uskonkin, että kaikki lähtee omasta kokemuksesta, sillä kokemus hyvinvoinnista on hyvin subjektiivista, eikä sillä

välttämättä ole mitään tekemistä fyysisen tai psyykkisen terveyden kanssa. Silti olisi mielestäni olennaista perehtyä myös mitattaviin kehossa tapahtuviin vaikutuksiin lisää. Ne yhdessä ihmisten omakohtaisten kokemusten kautta antavat uskottavaa tieteellistä näyttöä kulttuurin vaikutuksista hyvinvointiin. Mielenkiintoista olisi myös kiinnittää huomiota siihen, eroavatko hyvinvointivaikutukset jotenkin esimerkiksi vanhojen ja nuorten ihmisten välillä. Toisin sanoen millaiset tekijät vaikuttavat hyvinvoinnin lisääntymiseen ja ovatko mitattavat vaikutukset erilaisia eri ihmisryhmien välillä.

## 6 Lähteet

### Kirjallisuus

DeNora, Tia 2000. *Music in everyday life*. Port Chester: Cambridge University Press.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: *Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hohenthal-Antin, Leonie 2006. *Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, Leonie 2001. *Luvan ottaminen – ikäihmisen teatterin tekijöinä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Hyypä, Markku T. 2013. *Kulttuuri pidentää ikää*. Helsinki: Duodecim.

Hyypä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita Prima.

Jukkola, Risto 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka (toim.) *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*, 173-178. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liikanen, Hanna-Liisa 2003. *Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital –hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa*. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Liikanen, Hanna-Liisa 2010. *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014*. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.

Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka 2013. *Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla*. Tampereen yliopisto: Tutkivan teatterityön keskus.

Mitchell, Laura & MacDonald, Raymond 2012. Music and pain: evidence from experimental perspectives. Teoksessa MacDonald, Raymond; Kreutz, Gunter & Mitchell, Laura (toim.) *Music, health and wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.

Pusa, Tiina 2012. *Harmaa taide. Taiteen ja vanhuuden merkityssuhteita*. Helsinki: Unigrafia.

Pynnönen, Katja & Mitchell, Ritva 2012. *Ikääntyvät ja ikääntyneet taiteen ja kulttuurin kentillä. 50+ kulttuuribarometrin tuloksia*. Helsinki: Cupore.

Ruoppila, Isto 2004. Iäkkäiden henkilöiden harrastukset. Teoksessa Raitanen, Tarja-Liisa; Hänninen, Tuomo; Pajunen, Hanna & Suutama, Timo (toim.) *Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*. Helsinki: WSOY.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Västfjäll, Daniel; Juslin, Patrik N. & Hartig, Terry 2012. Music, subjective wellbeing and health: the role of everyday emotions. Teoksessa MacDonald, Raymond; Kreutz, Gunter & Mitchell, Laura (toim.) *Music, health and wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.

## Internet-lähteet

Huttunen, Jussi 2012. *Mitä terveys on?* Lääkärikirja Duodecim.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903). Luettu 10.5.2014.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11.  
[http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/\\_julkaisu/1860580#fi](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1860580#fi). Luettu 9.5.2014.

Seppänen, Päivimaria 2006. *Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla*. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11557/URN:NBN:fi:jyu200626.pdf?sequence=1>. Luettu 23.4.2014.

Vanhala, Katja 2010. *Musiikin vaikutus ikääntyneiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa*. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23182/URN:NBN:fi:jyu-201004131511.pdf?sequence=1>. Luettu 23.4.2014.

Von Branderburg, Cecilia 2008. *Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön*. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm12.pdf?lang=en>. Luettu 23.4.2014.

Unescon kulttuurista moninaisuutta koskeva yleismaailmallinen julistus 2014. Opetus- ja kulttuuriministeriö.  
[http://www.minedu.fi/OPM/Kansainvaliset\\_asiat/kansainvaliset\\_jaerjestoet/unesco/sopimukset/kulttuurisenmoninaisuudenjulistus](http://www.minedu.fi/OPM/Kansainvaliset_asiat/kansainvaliset_jaerjestoet/unesco/sopimukset/kulttuurisenmoninaisuudenjulistus). Luettu 9.5.2014.

Willberg, Elina 2011. *Ikäihmisten kulttuurikaari. Loppuraportti*.  
[http://www.tampere.fi/material/attachments/k/63wn6MNqZ/loppuraportti\\_teksti\\_lopullinen\\_kaksipuoleinen\\_isbn.pdf](http://www.tampere.fi/material/attachments/k/63wn6MNqZ/loppuraportti_teksti_lopullinen_kaksipuoleinen_isbn.pdf). Luettu 10.5.2014.

## Haastatteluaineistot

Pirkko: Tampereella 25.2.2013. Haastattelija Miina Nikkanen.

Hilkka: Tampereella 14.3.2013. Haastattelija Miina Nikkanen.

Aune: Tampereella 21.3.2013. Haastattelija Miina Nikkanen.

Hulda: Tampereella 26.3.2013. Haastattelija Miina Nikkanen.

# Liitteet

## Liite 1. Teemahaastattelurunko

### Haastatteluteemat

#### **Arjen merkitykset:**

- Mitä arjen elämässä merkityksellistä, mistä päivät koostuvat?
- Miten on muuttunut vuosien kuluessa?
- Mikä on rajoittanut/mahdollistanut erilaisen toiminnan?
- Oma koti/kotona asuminen mahdollistavana/rajoittavana tekijänä
- Oman kodin yleinen merkitys itselle

#### **Kulttuuri ja taide: Kokemukset ja merkitykset**

- Lapsuudesta vanhuuteen, onko esim. laulettu/laulatettu pienenä?
- Nykyhetki, mitä merkitystä kulttuurilla on tällä hetkellä?
- Muutokset ja niiden perustelut
- Tulevaisuus

#### **Kulttuuri ja hyvinvointi:**

- Kokemukset hyvinvointiin liittyen, mitä se itselle tarkoittaa?
- Hyvinvoinnin henkilökohtaiset merkitykset
- Oma kokemuksellinen hyvinvoinnin tila
- Kulttuurin ja taiteen kokemukselliset vaikutukset omaan hyvinvointiin
- Kipu, mahdolliset lievittävät tekijät
- Pitkän iän salaisuus: taustalla mahdollisia kulttuurisia ja sosiaalisia tekijöitä?