

# **MUSIIKKI MUISTOJEN HERÄTTÄJÄNÄ ALZHEIMER-POTILAILLA**

Laura Partamies  
Kandidaatin tutkielma  
Musiikin laitos  
Kevät 2013  
Jyväskylän yliopisto

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Laura Partamies	
Työn nimi – Title Musiikki muistojen herättäjänä Alzheimer-potilailla.	
Oppiaine – Subject Musiikkitiede	Työn laji – Level Kandidaatintutkielma
Aika – Month and year Toukokuu 2013	Sivumäärä – Number of pages 34
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Tässä kandidaatintutkielmassa on tutkittu musiikin vaikutusta Alzheimer-potilaan muistamiseen ja elämäkokemusten muistamiseen. Tutkielman tarkoituksena on selvittää, millaiseksi Alzheimer-potilas kokee muistamisen elämänvaiheidensa musiikin avulla ja onko musiikilla vaikutusta muistisairaana muistamisprosessiin.</p> <p>Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus, jonka aineisto koostuu kahden Alzheimer-potilaan haastattelusta. Haastattelu koostui tutustumistapaamisesta sekä varsinaisesta haastattelusta, joka toteutettiin musiikkia kuuntelemalla ja muistoista keskustelemalla. Aineiston analyysissä on käytetty eksistentiaalis-fenomenologian analyysimallia. Haastatteluista kävi ilmi, että haastateltavat kokevat omien kokemustensa muistelun musiikin avulla hyväksi tavaksi, koska musiikki auttaa elämään muistojen tilanteet uudestaan ja nostattaa paljon tunteita.</p> <p>Tutkimus on kartoitusta musiikista muistamisen apuvälineenä muistisairailla ja pohjustusta mahdollisille jatkotutkimushankkeille.</p>	
Asiasanat – Keywords Alzheimerin tauti, muisti, musiikki	
Säilytyspaikka – Depository JYX	
Muita tietoja – Additional information Alzheimerin tauti, muisti, kokemus	

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>3</b>
<b>2 TEOREETTINEN TAUSTA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Alzheimerin tauti.....	5
2.2 Alzheimerin taudista ja dementiaasta.....	6
2.3 Muisti.....	7
2.3.1 Muistin jaottelu.....	7
2.3.2 Muisti Alzheimerin taudissa.....	8
2.3.3 Musiikin vaikutus muistiin muistisairailla.....	8
2.4 Kokemus.....	9
2.4.1 Mikä on kokemus?.....	9
2.4.2 Fenomenologia kokemuksen tutkimisessa sekä puhtaan ja eksistentiaalisen fenomenologian erot.....	10
<b>3 TUTKIMUSASETELMA.....</b>	<b>12</b>
3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	12
3.2 Menetelmät.....	12
3.2.1 Haastateltavat.....	12
3.2.2 Aineiston keräämisen vaiheet.....	13
3.2.3 Soittolista eli haastattelussa kuunnellut kappaleet sekä niiden valitseminen.....	14
3.2.4 Haastattelukysymykset.....	15
3.2.6 Aineiston analyysin tekniikat.....	15
3.2.5 Perttulan eksistentiaalinen fenomenologia analyysimallina.....	16
3.2.6 Metodin ensimmäinen päävaihe; yksityiskohtaisen merkitysverkoston muodostaminen.....	16
3.2.7 Metodin toinen päävaihe; yleisen merkitysverkoston muodostaminen.....	17
3.3 Menetelmien luotettavuudesta.....	19
<b>4 TULOKSET.....</b>	<b>20</b>
4.1 Haastattelujen analysointi.....	20
4.1.2 Analyysin ensimmäinen vaihe; yksityiskohtainen merkitysverkosto.....	20
4.1.2 Haastattelun analyysi; yleinen merkitysverkosto.....	24
4.3 Musiikin ja muistelemisen arvottaminen.....	24
<b>5 PÄÄTÄNTÖ.....</b>	<b>26</b>
5.1 Tulosten arviointi.....	26
5.2 Menettelytapojen kriittinen arviointi ja teoreettinen pohdinta.....	27
5.2.1 Haastattelutilanteessa toimiminen.....	27
5.2.2 Tutkimusmenetelmän kriittinen arviointi.....	28
5.2.3 Virhelähteiden mahdollisuus.....	29
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>31</b>
<b>LIITTEET.....</b>	<b>34</b>

# 1 JOHDANTO

Jokainen meistä tietää lähipiiristään jonkun, usein vanhemman ihmisen, jonka ajatusprosessi ja muistaminen on alkanut selkeästi hidastua ja huonontua. ”Vanhuuden höperyyttä” ja jatkuvaa unohtelua pidetään usein normaalina merkinä ikääntymisestä, mutta valitettavan usein taustalla piilee muistisairaus, joka nopeuttaa unohtamista ja vaikeuttaa muistamista. Muistisairaudet ovatkin tällä hetkellä hyvin ajankohtainen aihe koska yhteiskuntarakenteen on muuttumassa, josta johtuen myös muistisairaudet tulevat yleistymään. Muistisairaudet ovat suurin oireryhmä, joka johtaa pitkäaikaishoitoon (Sulkava 2010, 121).

Alzheimerin tauti (AT) on yleisin dementia-tyyppi ja se kattaa alle n. 65-70% yksittäisistä dementia-tapauksista. AT on sekä ajankohtainen että tutkittu aihe, mutta sitä pyritään tutkimaan ja ymmärtämään vielä perusteellisemmin. Tarpeeksi aikaisin aloitetulla lääkehoidolla on saatu hyviä tuloksia taudin vaiheiden ennaltaehkäisemisessä ja pidentämisessä, mutta varsinaista parannuskeinoa tautiin ei ole. (Erkinjuntti ym. 2010, 363.)

Musiikki vaikuttaa meihin monella eri tavalla. Musiikki on erikoinen ja uniikki hoitomuoto, koska se aktivoi aivojamme laajoilta eri alueilta ja hyvin eri tavoilla. Musiikin on todettu vaikuttavan aivoissa niillä alueilla, jotka ovat AT:ssa vaikeimmin vaurioituneita (Taipale 1999, 333-342). Muistisairaiden hoidossa musiikin on huomattu myös lisäävän potilaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta ja rauhoittavan potilaan käyttäytymishäiriöitä, muun muassa aggressiivisuutta, joka voi syntyä potilaan turhautuneisuudesta. (Vink 2000, 104-106.) Koska sanat alkavat kadota muistista jo AT:n alkuvaiheessa, potilaan on vaikea ilmaista itseään ja kommunikoida muiden kanssa. Musiikki kuitenkin pystyy antamaan AT:n potilaalle kanavan ilmaista itseään esimerkiksi puhumaan kokemuksestaan, soittamaan ja tapailmaan sanoja. (Jukkola 1999, 345-347.)

Yhä useamman muistisairaahan hakeutuessa hoitoon, ei yksilöllistä kuntoutusta ole mahdollista järjestää kaikille halukkaille. Tämän takia on tärkeää, että kehiteltäisiin erilaisia toimintamuotoja, jotka aktivoisivat muistisairaita myös kotioloissa tai vanhainkodeissa. Musiikin käyttöä Alzheimer-potilaiden ja muiden muistisairaiden hoitona on tutkittu paljon ja siitä on saatu myös paljon positiivisia tuloksia, mutta musiikkia ei kuitenkaan pidetä hoitomuotona. Lääkehoito tässä sairaudessa on välttämätöntä, mutta musiikki olisi sen rinnalla varteenotettava hoitomuoto, jonka avulla voitaisiin parantaa potilaiden elämänlaatua. Keskeiset tavoitteet AT:n hoidossa ovat potilaan ja hänen omaistensa hyvän elämänlaadun säilyttäminen niin pitkään kuin mahdollista (Erkinjuntti ym. 2010, 370). Näiden tavoitteiden

ollessa keskeisiä ei mielestäni pitäisi sivuuttaa musiikin mahdollisuuksia AT:n tai muiden muistisairauksien hoidossa.

Tutkin tässä kandidaatintutkielmassa musiikin vaikutusta Alzheimer-potilaan muistamiseen. Tarkoitukseni on selvittää, millaiseksi Alzheimer-potilas kokee elämänvaiheidensa muisteleminen hänelle merkityksellisen musiikin avulla ja onko musiikilla vaikutusta muistamisprosessiin. Näihin kysymyksiin olen etsinyt vastauksia haastatteleamalla kahta lievässä vaiheessa olevaa Alzheimer-potilasta. Haastatteluissa kuuntelimme heille merkityksellistä musiikkia ja keskustelimme sen nostattamista kokemuksista ja muistoista. Tutkimusta varten tarvittavat luvat on haettu.

## 2 TEOREETTINEN TAUSTA

Kirjallisuuskatsaukseni koostuu kolmesta tutkimukseni kannalta tärkeästä osasta: Alzheimerin taudista, muistista ja kokemuksesta. Aluksi esittelen Alzheimerin tautia, taudin oireita, vaiheita ja etenemistä sekä taudille altistavia ja siltä suojaavia tekijöitä. Seuraavaksi käsittelen muistia yleisellä tasolla sekä Alzheimerin taudin vaikutusta muistiin. Pohdin myös musiikin vaikutusta muistisairaahan muistiin, muistelemiseen ja aivojen aktivoimiseen. Viimeisenä osiona kirjallisuuskatsauksessani esittelen kokemusta, fenomenologista erityistiedettä sekä kokemuksen tutkimista fenomenologisen tutkimusnäkökulman kautta.

### 2.1 Alzheimerin tauti

Alzheimerin tauti (AT) voidaan jakaa sporadiseen myöhäisiän (tai vanhuusiän) muotoon sekä varhain alkaviin (alle 65-vuotiailla), perinnölliseen muotoon eli familiaaliseen Alzheimerin tautiin. Perinnölliset muodot ovat huomattavasti harvinaisempia kuin vanhuusiän AT ja sen aiheuttajia ovat mutaatiot ainakin kolmessa eri geenissä. AT:n syiden monimuotoisuudesta huolimatta sen aiheuttamat kudosuutokset aivoissa ovat varsin samanlaisia taudin aiheuttajasta riippumatta. Tästä syystä AT:n määrittäminen ei perustu pelkästään neuropatologialle. (Tienari ym. 2010, 103.) Dementia todetaan kliinisin kokein, kuten muistitesteillä. (Erkinjuntti ym. 2010, 364).

AT:n uskotaan johtuvan aivojen välittäjäaineena toimivan amyloidiproteiinin kertymisestä aivojen pieniin verisuoniin tukkien niitä. Myös muut aivojen välittäjäaineet heikkenevät. Muita taudille tyypillisiä aivomuutoksia ovat solun ulkopuoliset amyloidiplakit isoaiukuoren alueella, hermosolujen tuhoutuminen sisemmän ohimolohkon alueella sekä hermosolujen sisään muodostuvat hermosäievyhdet eli neurofibrillikimput. (Tienari ym. 2010, 102.) Alzheimer-potilaiden aivoja kuvattaessa on huomattu selkeää aivojen surkastumista (atrofiaa) erityisesti ohimo- ja päälakilohkojen alueella. Taudin riskitekijöitä tunnetaan monia ja riski sairastua AT:n kasvaa vanhetessa. AT:a mahdollistavia tekijöitä ovat geenimutaatiot, ApoE-geenin E4-alleeli sekä lähisuvun taipumus dementiaan. (Erkinjuntti ym. 2010, 365-356.) Arvioidaan, että AT:n määrä kaksinkertaistuu yli 65-vuotiailla viisivuotiskausittain. Tällä hetkellä diagnosoiduista AT:n tapauksista n. 0,5% alle 65-vuotiaista, n. 1% 65-70-vuotiaista yli 30% yli 85-vuotiailla. (Pirttilä ym. 2010, 122.)

## 2.2 Alzheimerin tauti ja dementia

Alzheimerin tauti on yleisin dementiatyyppi. Muita dementian syitä ovat vaskulaariset dementiat (20-30%) sekä joukko harvinaisempia tiloja. Dementia etenee hitain, selkein vaihein ja se jaetaan yleisesti neljään vaiheeseen: varhaiseen, lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan dementiaan. Ensimmäisessä eli varhaisen vaiheen dementiassa oireita ovat lisääntyvät muisti- sekä oppimisvaikeudet, toiminnallinen hidastuminen sekä epävarmuus työssä ja uusissa tilanteissa. Tässä vaiheessa potilas tiedostaa muistivaikeutensa ja muutokset muistitoiminnoissaan sekä pystyy kuvailemaan niitä. Taudin edetessä sairaudentunto häviää ja potilas pyrkii vähättelemään muistinsa huononemista tai kuvaa muistivaikeuksia olevan vähemmän, kuin niitä todellisuudessa on. Lievässä dementiassa potilaan muistivaikeudet lisääntyvät ja alkavat haitata jokapäiväistä toimintaa. Uuden asian oppiminen on vielä hankalampaa, sanat unohtuvat sekä asioiden aikajärjestys sekoittuu. Monimutkaisten ja abstraktien asioiden hahmottaminen sekä muistaminen vaikeutuu, mutta potilas pystyy elämään vielä omassa taloudessaan ja pystyy pitämään huolta itsestään. Keskivaikeassa dementiassa potilas tarvitsee jo apua jokapäiväisissä toiminnoissaan koska muistivaikeudet ovat huomattavia, yleinen toiminta on hidastunut sekä puheen ja hahmottamisen vaikeudet lisääntyvät. Viimeisessä vaiheessa, vaikeassa dementiassa, potilas unohtaa suurimman osan tuoreista tapahtumista, ajan ja paikan taju katoaa sekä puhuminen että puheen ymmärtäminen on vaikeaa. Potilas on tässä vaiheessa täysin riippuvainen muiden hoivasta. (Pirttilä ym. 2010, 130-134.)

AT:ssa ei ole merkittäviä eroja sukupuolien välillä, mutta taudin alkamisikä ja vaiheiden eteneminen vaihtelevat suuresti yksilöiden välillä. (Pirttilä ym. 2010). AT:iin liittyy laihtumista, riippumatta ravinnosta tai potilaan ruokahalusta. AT:n kestänyt 4-6 vuotta potilaalla alkaa ilmetä yleistä jäykkyyttä sekä kasvojen ilmeettömyyttä. Asento muuttuu etukumaraksi, kävely lyhytaskelaiseksi töpöttelyksi ja muutenkin toiminta hidastuu. Näihin oireisiin paras hoitomuoto on säännöllinen liikunta ja fysioterapia. Ellei säännöllisestä liikunnasta, venyttelystä sekä liikeratojen säilyttämisestä pidetä huolta, noin 5-8 vuotta AT:n ensioireiden alusta potilaan kävelykyky häviää, jolloin potilas joutuu vuodepotilaaksi. Tässä vaiheessa raajat alkavat koukistua ja jäädä virheasentoihin. Kuolema seuraa noin 10-12 vuoden kuluttua oireiden alkamisesta ja yleisin kuolinsyy on aspiraatiokeuhkokuume. (Sulkava 2010, 124.)

AT:n riskitekijöitä ovat keski-ikä korkea verenpaine, suuri kolesteroliarvo sekä ylipaino. Suojaavimpana tekijänä on aivojen aktiivinen käyttö, johon vaikuttaa korkea koulutustaso, harrastuneisuus sekä aktiivinen ja moniulotteinen sosiaalinen kanssakäynti ja -

verkosto. Myös terveelliset elämäntavat (alkoholin kohtuukäyttö, säännölliset ja terveelliset ruokailutottumukset sekä kohtuullinen liikunta) vähentävät muistisairauden riskiä. (Erkinjuntti & Viramo 2010, 53-55.)

## **2.3 Muisti**

Muisti on prosessi, joka muokkaa aivoja läpi elämän. Muisti jaotellaan kahteen osaan: pitkäkestoiseen ja lyhytkestoiseen muistiin. Pitkäkestoisen muistin kannalta tärkein aivoalue on hippokampus, joka alkaa surkastua ensimmäisenä AT:n vaikutuksesta. AT alkaa jo lievässä vaiheessa rappeuttaa episodista muistia, joka on erikoistunut aikaisempien kokemusten muisteluun sekä tallentumiseen.

### **2.3.1 Muistin jaottelu**

Lyhytkestoinen muisti, jota kutsutaan myös työmuistiksi, on hyvin rajoittunut ja kykenee pitämään sisällään hyvin vähän asioita, vain muutaman informaatioyksikön, jotka unohtuvat heti kun emme enää keskity niihin. Tämä saman tien unohtaminen johtuu siitä, että lyhytkestoinen muisti koostuu aivojen neuroneissa sillä hetkellä tapahtuvaan signaalinvälitykseen. Lyhytkestoinen muisti ei sisällä yksityiskohtaisia käsitteitä vaan osoittimia, jotka toimivat linkkeinä pysyvään käsitteellisempään informaatioon aivoissa. (MacDonald 2009, 95-101.) Lyhytkestoista muistia käsitellään aivoissamme etenkin otsalohkon alueella (Tanila ym. 2010, 58).

Pitkäkestoinen muisti perustuu aivoissa pysyviin, fyysisiin muutoksiin. Dendriittien linkittäessä neuroneita uusiksi verkoiksi ja neuronien välisten kytkentöjen, eli synapsien, vahvistuessa ja heikentyessä lopputuloksena on se, että aivomme muuttuvat koko ajan. Nämä jatkuvat muutokset ja prosessit mahdollistavat oppimisen ja pitkäkestoisen muistin tallentumisen. (MacDonald 2009, 95-101.) Pitkäkestoisen muistin tallentumisen kannalta keskeisiä aivorakenteita ovat talamus ja ohimolohko, sekä hippokampus, joka mahdollistaa uusien pitkäkestoisten muistojen muodostumisen (Tanila ym. 2010, 59-61). Hippokampus osallistuu muistojen muodostamisen lisäksi muistiin palauttamiseen (MacDonald 2009, 95-101). Hippokampus on muistiaineksen säilytyspaikka, mutta tietomuistin lopullinen varastointi tapahtuu hajautetusti ympäri aivokuorta. Tietoaines tallentuu niille alueille, joilla sen käsittelykin tapahtuu. (Tanila ym. 2010, 61.)

Deklaratiivinen muisti on yksi pitkäkestoisen muistin osa ja se koostuu semanttisesta muistista sekä episodisesta muistista (Squire & Zola 1998, 205). Semanttinen muisti rekisteröi ja tallentaa tietoa maailmastamme ja mahdollistaa niiden mieleen palauttamisen. Episodinen



muisti mahdollistaa taas yksilön omien kokemusten muistojen tallentumisen ja mieleen palauttamisen. (Tulvig 1993, 67) Episodinen muisti on erikoistunut menneisyytemme muisteluun ja se on muita aivoalueita herkempi vaurioitumaan. Episodisen muistin toiminta ulottuu useille aivokuoren alueille, mutta sillä ei ole tiettyä, omaa paikkaa aivoissa. (Tulving 2002, 5).

### **2.3.2 Muisti Alzheimerin taudissa**

Jo AT:n lievässä vaiheessa aivojen magneettikuvista voidaan havaita atrofiaa sisemmässä ohimolohkossa. Entorinaalinen kuorikerros<sup>1</sup> pienenee ja varsinkin hippokampus alkaa surkastua. Muistihäiriöitä aiheuttavat myös yleinen aivojen rappeutuminen sekä välittäjäaineiden hidastuminen aivojen pienten verisuonien mennessä tukkoon sakkautuneesta amyloidiproteiinista (Erkinjuntti 2010, 365). Hippokampuksen huomattava atrofia aiheuttaa Alzheimer-potilailla taudin kuluessa vakavia muistihäiriöitä (MacDonald 2009, 248).

AT:ssa hyvin säilynyt muistin alue on implisiittinen muisti (eli taitomuisti) sekä motorinen muisti (eli liikkeellinen muisti). Opitut taidot säilyvät AT:ssa ja muistuvat mieleen tekemällä. Hyvänä esimerkkinä tästä on laulaminen. Lähimuisti sekä tiedon aktiivista ja tiedollista prosessointia edellyttävät aivoalueet vaurioituvat Alzheimer-potilailla taudin edetessä. Näitä muistin alueita ovat eksplisiittinen (ilmaisu) muisti, joka kattaa episodisen muistin eli tapahtumamuistin, semanttisen muistin eli tietomuistin sekä prospektiivisen muistin eli ennakoivan muistin. Ilmaisumuisti kattaa ihmisen kaikki muistot, sanat, tapahtumat ja merkitykset, jotka tämä voi halutessaan palauttaa mieleensä. (Taipale 1999, 333-342.) Alzheimer-potilailla varsinkin episodinen muisti heikentyy jo lievässä vaiheessa niin paljon, että he eivät muista enää muutamia minutteja aiemmin tapahtuneita asioita (Sulkava 2010, 123).

Näitä vaurioituneita muistin alueita on vaikeaa kuntouttaa, mutta musiikin on todettu aktivoivan juuri näitä AT:ssa vahingoittuneita alueita. Musiikki tarjoaa mahdollisen hoitomuodon vaurioituneiden muistin alueiden aktivointiin ja kuntoutukseen. (Taipale 1999, 333-342.)

### **2.3.3 Musiikin vaikutus muistiin muistisairailta**

AT:ssa muistaminen vaikeutuu ja potilaan on vaikeaa kommunikoida lähiympäristönsä kanssa. Jo lievässä vaiheessa AT:n on todettu vaikuttavan potilaan verbaaliseen hahmottamiseen (Cuddy yms. 2010). Tämä tulee todennäköisesti vaikuttamaan

---

<sup>1</sup> Ohimolohkon aivoalue, jolla on suuri merkitys pysyvien muistikuvien muodostumiseen (Lääketieteen termit 2007, 145).

haastatteluihini ja siihen, miten he ilmaisevat kokemustaan minulle. Haastattelutilannetta suunnitellessani minun tulee ottaa huomioon Alzheimer-potilaiden verbaalisen hahmottamisen vaikeudet. Haastatteluissa minun pitää pyrkiä välttämään vaikeita ja abstrakteja kielikuvia.

Kun sanat unohtuvat, verbaalinen kommunikointi vaikeutuu eikä Alzheimer-potilas pysty ilmaisemaan itseään ymmärrettävästi, josta johtuen hän voi turhautua (Vink 2000, 104-106). Näin muistamisesta voi tulla negatiivinen prosessi, jota potilas yrittää vältellä. Musiikin on todettu auttavan potilaan turhatumista, sillä musiikin avulla pystytään löytämään ilmaisukanava potilaan ja tämän läheisten välille (Jukkola 1999, 345-347). Musiikin avulla pystytään kommunikoimaan tunnetasolla, koskettaen ja palvelen ekspressiivisenä välikappaleena jopa potilailla, jotka eivät pysty kommunikoimaan verbaalisesti. (Peters 2000, 333) Parhaimmassa tapauksessa musiikki myös tukee Alzheimer-potilaiden verbaalista muistamista (Simmon-Stern ym. 2010).

Alzheimer-potilaiden hoidossa rutiinit ovat tärkeitä, mutta uusia kokemuksia ei tulisi välttää jotta Alzheimer-potilas saisi tarvittavaa älyllistä stimulaatiota. Tämä stimulointi tulisi kuitenkin rakentaa ja mukauttaa potilaan toiminnan mahdollisuuksien mukaan. Pienikin määrä jännitystä voi hämmentää tai järkyttää Alzheimer-potilasta, mutta huolellisesti kootut aktiviteetit, jotka pysyvät potilaan toiminnan mahdollisuuksissa, voivat lisätä mielenkiintoa ja tarkoitusta elämiseen. (Peters 2000, 324.) Musiikki liittyy usein elämäkokemuksiin ja muistoihin sekä stimuloi menneisyyden muistelua (Bright 1981).

## **2.4 Kokemus**

Ihmisen mieli eli psyyke muodostuu subjektiivisista merkkiannoista sekä merkityssuhteista. Kokemukset ovat mielen merkityksmaailma ja mieli symbolisesti rakentunutta merkitystodellisuutta. Ainut tapa tutkia sekä tavoittaa näitä todellisuuksia ja maailmoja on ymmärtäminen. (Latomaa 2009). Kokemuksen tutkimisessa tutkijan on pyrittävä tekemään ymmärtävää, psykologista ja rekonstruktivistista tutkimusta. Timo Latomaan mielestä ymmärtävä psykologia ja rekonstruktioivinen tiede onnistuvat parhaiten kuvaamaan mieltä ja subjektiivista kokemusta (Latomaa 2009, 85).

### **2.4.1 Mikä on kokemus?**

Juha Perttula esittää, että ”kokemus on tajunnallinen tapa merkityksellistää niitä todellisuuksia, joihin ihminen on suhteessa.” (Perttula 2009, 149). Tätä todellisuutta Perttula kutsuu elämäntilanteeksi jolloin kokemus määrittyy sen mukaan, mitä elämäntilanne tarkoittaa ihmiselle. Elämäntilanteeseen kuuluu Perttulan mukaan neljä ulottuvuutta:

ideaalinen, aineellinen, kehollinen, sekä elämänmuodollinen ulottuvuus. Ideaalinen todellisuus koostuu toiminnasta, jossa ihminen rakentaa jo muodostuneista kokemuksista uusia tajuntansa sisältäviä aiheita. Tietoista tajunnallista toimintaa ovat mm. kuvittelemisen, ennakoiminen ja muisteleminen. Aineellisella todellisuudella tarkoitetaan ihmiskehon ulkopuolisia asioita, joihin hänellä on aistillinen suhde. Elämänmuodollinen todellisuuteen kuuluvat ne säännöt ja periaatteet, joiden mukaan ihmisyhteisö elää. Kehollinen todellisuus osoittaa ihmiselle paikan, josta käsin muodostuvat lähes kaikki ihmisen kokemukset. (Perttula 2009, 116-158.)

#### **2.4.2 Fenomenologia kokemuksen tutkimisessa sekä puhtaan ja eksistentiaalisen fenomenologian erot**

Fenomenologisen erityistieteen pohjana on mielenkiinto ihmisen tajuntaan, sen rakentumiseen ja toimintaan sekä siihen, millaisista kokemuksista se koostuu (Perttula 2000, 429). Fenomenologisessa psykologian tutkimuksessa keskitytään siis tutkimaan monenlaisia kokemuksia. Se tavoittelee empiirisesti tietoista kokemusta ja kokemuksen merkitystä pintarakenteen tasolla. Fenomenologisen psykologian tarkoituksena on selvittää, mikä tekee kokemuksesta kokemuksen eli se pyrkii kuvaamaan ja tavoittamaan kokemuksen rakenteen. (Latomaa 2009, 47.)

Fenomenologia katsoo kokemuksen rakenteen koostuvan subjektin ja objektin yhteen liittävästä suhteesta. Tämä suhde on erityinen merkityssuhde, joka sisältää tajuavan subjektin hänen tajunnallisen toimintansa ja kohteen, johon tämä toiminta suuntautuu. (Perttula 2009, 116-158. Tutkimukseni tapauksessa tajuava objekti on Alzheimer-potilas, hänen tajunnallinen toimintansa muistelemista ja toiminnan kohde on musiikki.

Ihminen kokee elämyksiä kun tajunnallinen toiminta valitsee kohteensa. Fenomenologia ei rajaa tai supista ihmisen kokemusta kokevaan subjektiin tai koettuun kohteeseen vaan pyrkii tarkastelemaan sitä laajasti pyrkien kokemuksen kokonaisvaltaisen ymmärtämiseen. (Perttula 2009, 116 -158.)

Fenomenologisen tieteen metodille ei ole yhtä kuvaustapaa. Perttula kuvaa fenomenologista metodia (Perttula 2003, 191)

- ” 1) rakastavana ja pakottautuvana asennoitumisena tutkittavaan koettuun todellisuuteen
- 2) keskittyvänä mahdollisuuden antamisena juuri tässä todellisuussuhteessa heräävälle ihmetyksen tunteelle ja
- 3) luottamusta siinä muodostuvien tunteiden ja intuition varmuuteen sekä

4) tietoista ja systemaattista ponnistelua tämän kokonaistilan viivyttämiseksi niin, että tutkittavan todellisuuden olemuksen ymmärtäminen saa tilaisuuden toteutua”

Fenomenologisen psykologian taustalla on Edmund Husserlin fenomenologinen filosofia, jota kutsutaan puhtaaksi fenomenologiaksi. Husserlilta fenomenologia on omaksunut käsitteen tajunnasta, sen rakenteesta sekä toimintaperiaatteista. Puhtaan fenomenologian edustajia ovat muun muassa Amadeo Giorgi sekä Gunnar Karlsson. Martin Heidegger kritisoi Husserlin puhdasta fenomenologiaa, jonka takia siitä erottautui omaksi osakseen eksistentiaalinen fenomenologia. (Latomaa 2009,47-18.)

Eksistentiaalisen fenomenologian psykologisena taustana on Heideggerin analyysi ihmisen olemassaolosta. Heideggeriin perustuvassa eksistentiaalis-fenomenologisessa psykologiassa halutaan selvittää merkitysantojen tajunnallisen sisällön muodostumista ja mistä todellisuuden osasta ne saavat sisältönsä. Eksistentiaalisen fenomenologian keskeisiä edustajia ovat Lauri Rauhala ja Juha Perttula. Rauhala edustaa eksistentiaalis-fenomenologista psykologiaa tieteenteoriassa kun taas Perttula kääntyy enemmän empiirisen psykologian puolelle. (Latomaa 2009,47-18.)

Puhtaan fenomenologian ja eksistentiaalisen fenomenologian tutkimustavoissa keskeisimpänä erona on yleisen tiedon käsite ja sen kattavuuden ymmärtäminen. Puhtaan fenomenologian mukaan ilmiön olemus tulisi paljastaa haastateltavalle hänen tämänhetkisen, konkreettisen elämänkuvansa kautta, jotta tieto olisi kattavaa. Puhdas fenomenologia myös olettaa, että ilmiön olemus nähdään säännönmukaisesti noudatetun fenomenologisen metodin avulla. Eksistentiaalisessa fenomenologiassa taas vältetään äkillistä joutumista kokemuksen ideamaailmaan ja pyritään säilyttämään yleisen tiedon yhteys haastateltavien ihmisten kokemuksiin. Eksistentiaalisessa fenomenologiassa, toisin kuin puhtaassa fenomenologiassa, yleinen tieto ei kuvaa ideoiden tai olemusten todellisuutta. (Perttula 2000, 430-431) Eksistentiaalisen fenomenologian näkökulmasta ilmiön olemuksen näkemisen vaarana on kadottaa yksilö. Puhtaan fenomenologian näkökulmasta pysyminen reaalisenä ja yksilöperusteisena on analyysin keskeneräisyyttä ja ilmiön näkemistä liian yksilökohtaisena. (Perttula 2000, 430-431.) Toinen erottava tekijä eksistentiaalisen ja puhtaan fenomenologian välillä on eksistentiaalisen fenomenologian halu selvittää kokemuksen lisäksi sitä, mistä kokemus saa sisältönsä. (Latomaa 2009, 47-48.)

### 3 TUTKIMUSASETELMA

#### 3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Pyrin tällä tutkimuksellani selvittämään musiikin vaikutusta AT:a sairastavien muistiin ja siihen, millaiseksi he kokevat oman elämänsä kokemusten muistelemisen musiikin avulla. Tutkimuskysymyksiäni ovat seuraavat.

- 1) Millainen vaikutus musiikilla on muistamiseen Alzheimer-potilailla?
- 2) Millaiseksi Alzheimer-potilas kokee muistamisen elämänvaiheidensa musiikista?
- 3) Herättääkö musiikki muistoja Alzheimer-potilailla ja jos herättää
- 4) millaisia nämä muistot ovat?

Haluan pureutua näihin kysymyksiin koska haluan kartoittaa musiikin roolia AT:n potilaiden muistelemissa. Tämän tapainen yhdessä muistelutilanne voisi olla myös helppo tapa lähestyä potilasta ja löytää yhteinen kommunikaatiokanava Alzheimer-potilaiden kanssa.

Hypoteesinani on, että haastateltavat kokevat musiikista olevan apua muistamiseen ja että musiikki nostattaa heissä paljon muistoja. (Bright 1981; Peters 2000; Taipale 1991) Toivon myös, että tietyt kappaleet veisivät heitä selkeästi tiettyihin muistoihin ja elämäntilanteisiin. Muistisairauksia tutkiessa ja haastateltavissa täytyy ottaa aina huomioon, että sairaus vaikuttaa potilaan kommunikointiin sekä muistiin. Sanat unohtuvat joten ilmaisu ei ole välttämättä niin moniulotteista tai tarkkaa. Potilaiden muisti on myös huonontunut ja tauti vaikuttaa jo paljon lievässäkin vaiheessa potilaan elämään.

#### 3.2 Menetelmät

Tutkielmani on laadullinen tapaustutkimus. Olen haastatellut kahta lievässä, suurin piirtein samassa, taudin vaiheessa olevaa AT:n potilasta. Haastattelu oli avoin haastattelu (Hirsjärvi & Hurme 2001, 45-46), joka eteni pitkälti haastattelutilanteen mukaan.

##### 3.2.1 Haastateltavat

Haastatteluihin etsin kahta Alzheimer-potilasta, jotka olisivat mahdollisimman samassa taudin vaiheessa. Osasin odottaa AT:n vaikuttavan haastatteluun joten päätin vakioda taudin vaikutuksen ottamalla haastateltavat samasta taudin vaiheesta. AT on huomattavissa jo lievässä vaiheessa, mutta potilaan sosiaalinen kanssakäyminen ja kommunikointi on helpompaa kuin keskivaikeassa taudin vaiheessa.

Haastateltavien etsinnässä käytin apunani päiväkeskusta Länsi-Savosta. Halusin hakea haastateltavia nimenomaan päiväkeskuksista, koska heidän asiakkaansa ovat yleensä virkeitä ja asuvat omassa taloudessa ja mahdollisuus löytää kaksi AT:n lievässä ja suurin piirtein samassa vaiheessa olevaa haastateltavaa olisi parempi kuin vanhainkodeista tai muista hoitolaitoksista yksittäin etsiminen. Päiväkeskus helpotti minua haastateltavien hakemisessa myös siinä, että he hoitotyön ammattilaisina tuntevat asiakkaansa ja heidän taudinkuvan. Sain päiväkeskukselta myös luvan tulla tekemään haastatteluni heidän tiloissaan. Alzheimer-potilas voi hämmentyä helposti uusista tilanteista, joten haastateltaessa täytyy pyrkiä minimoimaan ulkopuoliset häiriötekijät (Peters 2000, 325). Tämän takia päiväkeskus varasi minulle huoneen haastattelupäiviksi, jossa pystyimme rauhassa haastateltavien kanssa keskittymään haastatteluun.

Ennen haastatteluja hain tutkimukseeni tarvittavat luvat. Sain suostumukset haastatteluaineistojen käyttöön haastateltavien edunvalvojilta.

### **3.2.2 Aineiston keräämisen vaiheet**

Tein haastatteluni kahdessa osassa. Ensin kävin haastateltavien luona päiväkeskuksessa tutustumassa heihin, selvittää heidän mahdollista musiikillista taustaa ja kysellä heiltä musiikista, jota he ovat kuunnelleet elämänsä aikana. Halusin saada heidät puhumaan musiikista, joka on puhutellut heitä tai siihen liittyy jokin muisto heidän elämänsä varrelta. Ensimmäisen käyntikertani haastateltavien luona oli tarkoitus luoda luottamusta sekä rikkoa jäätä haastateltavien ja minun välillä. Alun perin minulla oli tarkoituksena tutustua haastateltaviin erikseen, mutta koska halusin tämän ensimmäisen kerran olevan luonteva heille, päädyin tekemään haastattelun ryhmässä. Kysyin haastateltavilta tähän luvan ja he suostuivat. Juttelimmekin melko kauan siitä, millaista heidän elämänsä, varsinkin lapsuutensa ja nuoruutensa, on ollut. Puhuimme myös heidän työelämästään ja harrastuksistaan. Tätä tutustumiskäyntiä en nauhoittanut videokameralla tai nauhurilla vaan kirjoitin muistiinpanoja kappaleista joita haastateltavat toivat esille.

Viikon päästä ensimmäisestä tapaamisesta palasin uudestaan mukaanani soittolista, joka sisälsi haastateltavien elämänvaiheiden musiikkia. Tarkoitukseni oli antaa heidän kuunnella rauhassa musiikkia, jonka jälkeen haastateltavat saivat itse pohtia ja kertoa, nostattiko musiikki muistoja ja jos nostatti, millaisia muistoja heille tuli mieleen. Ennen haastattelun alkua ohjeistin vielä haastateltavia kertomaan, jos heidän mieleensä nousee musiikin kuuntelun aikana muistoja. Useassa tapauksessa emme ehtineet edes kuunnella kappaletta loppuun kun haastateltavat halusivat jakaa muistonsa kanssani. Usein he myös lauloivat

kappaleitten mukana. Tämän haastattelukerran nauhoitin videokameralla, koska katsoin tärkeäksi palata myös haastateltavien ilmeisiin ja eleisiin heidän puhuessa muistoistaan. Pyrin tekemään haastattelut niin, että ne eivät kestäisi puolta tuntia pidempään, jotta en väsyttäisi haastateltaviani.

Kun olimme kuunnelleet tekemäni soittolistan läpi ja keskustelleet haastateltavien muistoista, pyysin haastateltavia arvioimaan haastattelutilannetta ja siitä nousseita kokemuksia; millaiseksi hän koki tällaisen musiikin kuuntelutilanteen ja muistelemisen kuten tuntuiko se luontevalta, oliko tämä heistä hyvä kokemus. Tätä vaihetta varten olin tehnyt haastattelukysymyksiä, joilla pyrin selvittämään kokemuksia. Haastattelut venyivät hieman yli puolen tunnin koska haastateltavat halusivat kertoa minulle muistoistaan ja keskustella niistä kanssani, enkä halunnut hoputtaa heitä.

### 3.2.3 Soittolista eli haastattelussa kuunnellut kappaleet sekä niiden valitseminen

Soittolistan kappaleet valitsin sillä perusteella, mitä haastateltavat minulle kertoivat, tai itseasiassa lauloivat, ensimmäisen tutustumiskäynnin aikana. Kuten epäilinkin, haastateltavat eivät muistaneet kappaleita, niiden esittäjiä tai yksittäisiä artisteja nimeltä vaan alkoivat keskustelun lomassa spontaanisti laulaa kappaleiden sanoja, joita kirjoitin ylös. Seuraavaksi selvitin nämä haastateltavien laulamattavat kappaleet ja kuka artisti tai mikä yhtye on tehnyt kappaleen tunnetuksi, esimerkiksi Laila Kinnusen ”Tulipunaruusut”. ”Tuonne taakse metsämaan” (trad.) tai joululaulu ”Kulkuset” kohdalla yritin valita mahdollisimman selkeän tai heidän lapsuusaikaansa sijoittuvan version kyseisistä kappaleista. Taulukossa 1. on listattu haastatteluissa kuuntelemamme kappaleet haastateltavittain niin, että ensimmäinen haastateltavani on merkitty H1 ja toinen haastateltava H2.

TAULUKKO 1. Haastattelussa kuunnellut kappaleet haastateltavittain kuuntelujärjestyksessä.

H1	H2
Malmstén, Georg & Dallapé: ”Heilini sinisistä silmistä”	Lehto, Veli & Dallapé: ”Myllykosken jenkka”
Rautavaara, Tapio: ”Emma”	Ots, Georg: ”Karjalan kunnaila”
Rautavaara, Tapio: ”Ellin boksissa”	Virta, Olavi: ”Valssi menneiltä ajoilta”
Theel, Henry: ”Kulkuset”	Nuotio, Markku: ”Tuonne taakse metsämaan”
Kinnunen, Laila: ”Tulipunaruusut”	Delta Rhythm Boys; ”Tula tullalla”

### 3.2.4 Haastattelukysymykset

Näin tarpeelliseksi tehdä haastattelukysymyksiä, koska halusin kysyä molemmilta haastateltavilta samat kysymykset liittyen heidän kokemukseensa musiikin vaikutuksesta muisteleamiseen. Tähtään haastattelukysymyksillä myös saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini. Haastattelurunkoa rakentaessa pyrin tekemään kysymyksistä mahdollisimman löyhiä, jotta haastateltavat saisivat vastata siihen omin sanoin ja oman kokemuksensa mukaan niin, etten johdattelisi heitä. Kuviossa 1. on esitelty haastattelurungossa käyttämäni kysymykset.

#### KUVIO 1. Haastattelukysymykset

- Nousiko mieleesi musiikkia kuunnellessasi muistoja? Mitä muistoja?
- Kerro, miltä näiden muistojen muisteleminen tuntui?
- Mitä ajattelet, autoiko musiikki muistelemissä?
- Kuvaile, miltä muisteleminen musiikin avulla sinusta tuntui?
- Kerro, mitä mieltä olet tällaisesta tavasta muistella omia kokemuksia?

### 3.2.6 Aineiston analyysin tekniikat

Valitessani analyysimallia minun täytyi pohtia lähestymistapaani kokemukseen ja sen analysointiin. Päädyin fenomenologiseen erityistieteeseen, joka on erikoistunut nimenomaan kokemuksen tutkimukseen ja on kiinnostunut kokemuksesta kokonaisvaltaisena ilmiönä. Käännyn tässä tutkielmassa fenomenologisen metodin sisällä vielä eksistentiaalisen fenomenologian puolelle, koska koin sen analyysimallin sekä lähestymistavan tutkimaani kokemukseen sopivammaksi, kuin puhtaan fenomenologian. Eksistentiaalinen fenomenologia sopii tutkimukseeni paremmin sen yksilölähtöisyyden takia. Tutkimuksessani muistisairaus, AT, on ilmiö, mutta haluan keskittyä näihin haastateltaviini ja heidän kokemuksiinsa yksilöinä, koska myös AT etenee yksilöittäin. Toinen asia, joka sai minut kääntymään eksistentiaalisen fenomenologian puolelle oli puhtaan fenomenologian käsitys tiedon kattavuudesta. Jotta tieto olisi kattavaa puhtaan fenomenologian mukaan ilmiö tulisi paljastaa haastateltavalle hänen nykyisen elämäntilanteensa kautta. Tämä tarkoittaa tutkimukseni kannalta sitä, että haastattelua tehdessä minun tulisi paljastaa tutkimani ilmiö, eli musiikin nostattamien kokemusten muistelu Alzheimer-potilailla, haastateltaville. Sairauden esille tuominen haastattelussa on kuitenkin riskialtista, sillä haastateltavat eivät ajattele itseään sairaina. Pahimmassa tapauksessa taudin esille tuominen voi loukata ja suututtaa haastateltavia, jolloin meidän välinen luottamus särkyy ja tällaisesta haastattelusta saatuja tuloksia ei mielestäni voi pitää kattavina.



Keskityn tässä tutkielmassani varsinkin Juha Perttulan näkemyksiin kokemuksesta ja mielestä sekä niiden rakentumisesta, tulkinnasta ja tutkimuksesta, koska hän on eksistentiaalis-fenomenologisen suuntauksen keskeisin edustaja. Kun olin valinnut tutkimussuuntaukseni sekä tutkimuksessa noudatettavan analyysimallin, käynyt haastattelemassa ja tehnyt haastatteluista tarkat litteroinnit, aloitin aineiston analyysin. Etenin Perttulan 1995 esimerkin mukaan soveltaen sitä omaan aineistooni ja omaan tutkimusnäkökulmaani.

### **3.2.5 Perttulan eksistentiaallinen fenomenologia analyysimallina**

Fenomenologinen analyysi edellyttää tutkijaa ymmärtämään kokemusta eksistentiaalisen fenomenologian näkökulmasta. Tutkijan tulisi pyrkiä tietoisesti sulkemaan kaikki ennakkoletukset sekä päästä irti teoreettisesta tutkimusasetteesta. Analyysiä tehdessä tutkijan tulee ymmärtää kokemuksellinen ilmiö sellaisena kuin se on sekä kuvata se niin, että merkityssuhteet säilyvät, eivätkä muutu prosessissa tutkijan omiksi merkityssuhteiksi. (Lehtomaa 2009, 163-193.)

Perttulan eksistentiaalisessa fenomenologian analyysissä on kaksi päävaihetta, jotka jakautuvat seitsemään analyysivaiheeseen. Ensimmäisessä päävaiheessa muodostetaan jokaisen haastateltavan yksilökohtainen merkitysverkko. Toisessa päävaiheessa tutkittavasta ilmiöstä muodostetaan yleinen merkitysverkosto. (Perttula 1995.)

### **3.2.6 Metodin ensimmäinen päävaihe; yksityiskohtaisen merkitysverkoston muodostaminen**

Aivan ensimmäisessä vaiheessa 1.1 tutustutaan tutkimusaineistoon lukemalla sitä avoimesti. Aineiston lukemisessa tulisi pyrkiä mahdollisten ennakkokäsitysten poistamiseen ja aineiston yksityiskohtaiseen ymmärtämiseen. Tutkimusaineiston avoimen lukemisen jälkeen aineistosta muodostetaan sille keskeiset sisältöalueet vaiheessa 1.2. Sisältöalueet tulisi muodostaa siten, että ne olisivat mahdollisimman laajoja jotta ne eivät tarkentaisi tai tulkitsisi merkitysten sisältöä liikaa. Haastatteluissani keskeisiksi sisältöalueiksi muodostuivat *kappaleiden puhuttelevuus, entisaikaan tehty musiikki ja sen tärkeys, entisaikojen nostalgia, muistojen tärkeys* sekä *musiikki ja muistot*, joka kattaa seuraavat teemat; *lapsuuden muistot, lapsuuden kotikylän elämä ja tapahtumat, nuoruus ja työelämä, tanssiminen sekä vanhemmat*. Vaiheessa 1.3 aineisto jaetaan merkitysyksiköihin pyrkien erottamaan kokemukset toisistaan. Tämän vaiheen pääasia on jäsentää tutkimusta helpommin hallittavaan muotoon.

Haastattelija: Järjestettiin niitä tansseja sitte.. niitä oli kotona ja..

H2 : Ja niitä talkootanssia!

Haastattelija: Mmmm..

H2: Jos ol.. isot viljelykset ja.. se ol oikeestaa, kyläläiset toivo että nyt pitääkää talakoot ja tanssit ja sit tanssittii pihalla tai jos ol sali tai joku iso huone ni siellä rympsytettii jokkii kurskutti haitaria turskutti.

Tämän kohdan haastattelusta jaoin merkitysyksiköihin seuraavasti:

*H2*

*2.1 Ja niitä talkootanssia!*

*2.2 Jos ol.. isot viljelykset ja.. se ol oikeestaa,*

*2.3 kyläläiset toivo että nyt pitääkää talakoot ja tanssit ja*

*2.4 sit tanssittii pihalla*

*2.5 tai jos ol sali tai joku iso huone ni siellä rympsytettii*

*2.6 jokkii kurskutti haitaria turskutti.*

Metodin 1.4 vaiheen tarkoitus on tutkittavan merkitysten ”kääntäminen” tutkijan yleiselle kielelle. Tutkija muodostaa tutkittavan merkitysyksiköistä ikään kuin tiivistelmän, joka kertoo haastateltavan kokemuksen kolmannessa persoonassa. Analyysin 1.5 vaiheessa merkitysyksiköt ja niiden ”käännökset” yhdistetään sisältöalueisiin. Vaiheessa 1.6 muodostetaan sisältöalueittain yksityiskohtainen merkitysverkosto. Tästä muodostuu käytännössä kertomus, jossa sisältöalueet muodostavat kukin oman kappaleensa.

H1; Haastateltavasta on tärkeää, että vanhoja asioita muistellaan ja kysellään. Hänestä ennenaikaiset tapahtumat ja muistot ovat tärkeitä varsinkin nyt kun kaikki on muuttunut.

H2; Myös talkootanssit olivat suosittuja ja niitä järjestettiin paljon. Kyläläiset toivoivat, että se jolla oli isot viljelykset järjestäisi talkoot ja sen jälkeen tanssit. Talkootansseissa tanssittiin ulkona pihassa, talon isossa huoneessa tai salissa. Yleisin soitin, jota tansseissa soitettiin oli haitari.

Ensimmäisen päävaiheen viimeisessä vaiheessa 1.7 yhdistetään edellisen vaiheen sisältöalueet toisiinsa. Analyysin ensimmäisen osion viimeinen vaihe keskittyy siis tarkentamaan tai parantelemaan edellisiä vaiheita. Tässä vaiheessa voitaisiin lisätä tai poistaa esimerkiksi sisältöalueita tai tarkentaa niitä. (Perttula 1995.)

### **3.2.7 Metodin toinen päävaihe; yleisen merkitysverkoston muodostaminen**

Toisen päävaiheen ensimmäisessä vaiheessa 2.1 yksilöllinen kokemus muutetaan ns. ”yleiseksi kokemukseksi”. Tästä eteenpäin kiinnitetään huomio siis kuviteltuun yleiseen kokemukseen. (Perttula 1995.) Muutin H1:n jo tutun katkelman haastattelusta yleiseksi kokemukseksi vastaavanlaiseksi.

Menneet ajat ovat olleet hyvin erilaisia ja vanhemmat ihmiset muistelevat niitä mielellään. Siksi heistä on tärkeää, että vanhoja asioita kysellään ja muistellaan. Entisaikojen tapahtumat ja muistot ovat tärkeitä senkin takia, että nyt kaikki on muuttunut.

Vaiheen 2.2 pääasiallisena tarkoituksena on muodostaa edellisen kahden vaiheen avoimen lukemisen pohjalta koko aineistoa jäsentävät sisältöalueet (Perttula 1995). Tässä vaiheessa huomasi, että ensimmäisessä päävaiheessani tekemäni sisältöalueen jäsenyykset eivät kata uutta, yleistä merkitysverkostoa. Kun olin pohtinut vaiheita 1.7 ja 2.1 muutama kertaan päädyin muuttamaan sisältöalueitani. Koko aineistoani kuvasivat parhaiten seuraavat sisältöalueet; *harrastukset, musiikin nostattamat muistot ja niiden merkitys, muutos; ennen ja nyt sekä muistojen merkitys*. 2.3 vaiheessa sijoitetaan ei-yksilölliselle kielelle muutetut merkitykset johonkin edellisen vaiheen sisältöalueista. Nyt sisältöalueet kattavat eri ihmisten mutta samaa sisältöä koskevat kokemukset. Metodin vaiheessa 2.4 vaiheessa 2.2 jaetut sisältöalueet jaetaan spesifeihin sisältöalueisiin. (Perttula 1995.) Jaoin aineistoni yleisen merkitysverkoston spesifeihin merkitysverkostoihin vastaavasti.

1. Harrastukset
  - 1.1 Harrastusten merkitys
  - 1.2 Mahdollisuus harrastaa
  - 1.3 Kotityöt
- 2 Musiikin nostattamat muistot ja niiden merkitys
  - 2.1 Musiikin nostattamat muistot
  - 2.2 Musiikin merkitys muisteluun
  - 2.3 Muistojen tärkeys
- 3 Muutos; ennen ja nyt
  - 3.1 Tavat
  - 3.2 Musiikki

Vaiheessa 2.5 muodostetaan spesifi yleinen merkitysverkosto asettamalla kuhunkin sisältöalueeseen tiivistetyt merkityksen sisältävät yksiköt. Kohdassa 2.6 näistä sisältöalueista muodostetaan yleinen rakenne suhteuttamalla spesifit yleiset merkitysverkostot keskenään. (Perttula 1995). Muodostettuani kohdasta musiikin nostattamat muistot ja niiden merkitys yleisen merkitysverkoston, oli lopputulos tällainen.

Musiikki nostattaa muistoja, varsinkin lapsuus- ja nuoruusajan muistoja. Musiikki auttaa muistelemisessa, koska se auttaa näkemään muistojen tilanteet ja ikään kuin elämään ne uudestaan. Musiikki ja muistot ovat tärkeitä, musiikkia kuunnellessa ja muistellessa tulee hyvä olo.

Analyysin viimeisessä vaiheessa 2.7 integroidaan sisältöalueet sisältöalueiden yleiset merkitysverkostot yhteen, jolloin saadaan aikaiseksi tutkittavan ilmiön yleinen merkitysverkosto. (Perttula 1995.)

### **3.3 Menetelmien luotettavuudesta**

Ymmärtävä psykologia on vielä varsin alkuvaiheissa verrattuna muihin akateemisen psykologian suuntauksiin, vaikka ymmärtävän psykologian perinne, tieteenteoria sekä empiirinen tutkimus ylettävät jo useamman sadan vuoden päähän (Latomaa 2009,76). Ymmärtävän psykologian luotettavuuden arvioinnin perustana on se, että tutkija on esittänyt menetelmälliset ratkaisunsa. Luotettavuudella tarkoitetaan ymmärtävässä psykologiassa sitä, minkä menetelmän tutkija on valinnut ja miten hyvin kyseinen menetelmä sopii tutkittavan kokemuksen tavoittamiseen. Menetelmien luotettavuutta pohditaan niiden relevanttiuden kannalta kysymällä, oliko tutkimuksessa käytetty tapa tuottaa tietoa menetelmällisesti kohteen mukainen. (Latomaa 2009,81-82.)

Kokemusta tutkittaessa haasteena on se, että kokemus on jonkun toisen elävä kokemus, mutta tutkijalle se on vain kuvaus kokemuksesta. Kokemuksen tutkimisessa on tärkeää huomioida, että tutkijan on ymmärrettävä olevansa myös kokeva olento ja samanlainen kuin ne ihmiset, joiden kokemusta hän aikoo tutkia jotta hän voisi ymmärtää haastateltaviaan. (Perttula 2009, 116-158.)

Otin nämä seikat huomioon ennen haastattelujen tekoa. Pohdin myös muistin vaikutusta ja varsinkin heikentyneen lähimuistin vaikutusta Alzheimer-potilaiden kokemusta tutkittaessa. Verbaalisen hahmottamisen ja ilmaisun heikentyminen voivat myös vaikuttaa kokemuksen ilmaisun laajuuteen.

## 4 TULOKSET

Haastattelutilanteiden tunnelma kertoo tässä ehkä enemmän siitä, millaiseksi he kokivat haastattelutilanteen ja muistelemisen musiikin avulla, kuin haastateltavien vastaukset. Haastattelujen ilmapiiri oli alusta asti hyvin iloinen ja avoin. Haastateltavat myös innostuivat kappaleista, joita heille soitin ja kertoivat minulle innostuneesti muistoista, joita musiikki heissä herätti.

Haastatteluissa kävi ilmi, että musiikilla on vaikutusta Alzheimer-potilaiden muistamiseen. Musiikki nostatti muistoja, useita tunnetiloja ja mielialaa. Haastateltavat kokivat, että muistelemisen musiikin avulla on hyvä keino muistella etenkin nuoruuden ja lapsuuden muistoja. He kertoivat myös arvostavansa musiikkia sekä muistelemista ja heistä oli tärkeää, että he saivat jakaa näitä kokemuksiaan kanssani. Haastateltavat pohtivat myös musiikin sekä yleisesti tapahtunutta muutosta aikakausien välillä.

### 4.1 Haastattelujen analysointi

Haastattelujen keskeisiksi teemoiksi nousivat haastateltavien nuoruus ja lapsuus sekä sen ajan musiikki, missä sitä kuunneltiin ja miten sitä käytettiin sekä elämä ”ennen vanhaan”; miten erilaista elämä on nykyään ja miten ennen elettiin. Nämä teemat näkyvät keskeisinä myös analyysissäni.

#### 4.1.2 Analyysin ensimmäinen vaihe; yksityiskohtainen merkitysverkosto

TAULUKKO 2. Haastateltavien yksityiskohtaiset merkitysverkostot

H1		H2
Haastateltavasta on ihanaa kuunnella rakasta kappaletta. Haastateltavalle tuli todella hyvä mieli kun hän sai kuulla vanhoja kappaleita ja laulella mukana. Tämä oli hänelle tärkeä asia.	Kappaleiden puhuttelevuus	Kappaleiden sanat ovat tuttuja ja ne kertoivat haastateltavan mielestä maalaisympäristöstä jossa hänkin varttui.
Haastateltava yllättyi iloisesti ja hänestä on ihanaa, että nykyisin vielä löytyy entisaikojen kappaleita ja niitä on mahdollisuus kuunnella, sillä ne kappaleet ovat hänelle todella tärkeitä. Näitä kappaleita soitettiin sekä tanssittiin paljon hänen nuoruudessaan, koska ne olivat suosittuja. Hän ei osaa sanoa, miksi nämä kappaleet olivat suosittuja ja kuka niitä esitti.	Entisaikaan tehty musiikki ja sen tärkeys	Hänestä näin kauniita ja hartaita sävellyksiä ei osata enää tehdä. Nykyajan kappaleet ovat viihteellisempiä, eivätkä näin hartaita tai tunteikkaita. Haastateltavasta nykyajan kappaleet eivät ole tunteellisia, vaan pinnallisia. Musiikki oli ja on haastateltavasta todella tärkeää, vaikka hän onkin kotoisin maalta.

<p>Vanhemmaksi tullessa hän mielellään muistelee menneitä, enneaikaisia asioita ja lauluja. Laulut muuttuivat sitten nopeasti erilaisiksi.</p>		
<p>Heidän kotonaan työskentelevä työmies lauloi haastateltavan nähdessä kiusallaan ”Ellin boksissa”-laulua. Haastateltava löi työmiestä ja moitti häntä tästä tavasta. Hänellä on iso hevosen kulkunen kotonaan ja se soi hänestä hienosti. Kulkunen on aivan pyöreä ja siinä on ympärillä sangat. Se oli alun perin kiinnitettynä hevosen setolkkaan ja se soi kun hevonen kulki. Kulkusten kilinä oli hienon kuuloista varsinkin kun ajettiin jouluna joulukirkkoon. Haastateltava soittelee kulkusella kotonaan kappaleita ja laulaa mukana.</p>	<p>Musiikki ja muistot; lapsuuden muisto</p>	<p>Hän on sitä mieltä, että musiikki nostattaa varsinkin lapsuusajan muistoja. Heillä kotona kuunneltiin paljon radiota ja kaikenlaista musiikkia. Äiti lauloi myös kylän kuorossa kaikenlaisia lauluja. Haastateltava sanoo, että kuuntelemiemme kappaleiden muistot ovat äidiltä perittyä. Koska äiti lauloi paljon, ne kappaleet tarttuivat myös lasten korviin soimaan. Hän kertoo, että musiikki tuo kuvia mieleen ja auttaa näkemään sen tilanteen jossa musiikkia kuunneltiin. Hän sanoo että musiikki säilyy muistissa.</p>
<p>Kylän nuorisoseura järjesti heillä tapahtumia koska heillä oli iso tupa, jossa mahtui esiintymään. Seura kysyi aina haastateltavan isältä luvan. Seura järjesti näytelmiä, tansseja, iltamia sekä esityksiä, joissa laulettiin kuuntelemaamme musiikkia. Haastateltava oli tuolloin vielä hyvin nuori, mutta muistaa nämä tapahtumat. Nuorisoseura rakensi omat lavasteensa ja pystytti ne tupaan. Heillä oli sermi, joka oli tehty puukehyksistä joihin oli kiinnitetty valkoinen kangas. Lava oli korkeammalla kuin yleisö jotta kaikki näkisivät. Esityksiä oli katsomassa paljon kyläläisiä.</p> <p>Tuvassa heillä oli iso kiviuni ja sen alla pankon alus. Siellä pidettiin isän ostamia pieniä porsaita, jotta ne vieroittuisivat emästään ja oppisivat syömään ennen kuin ne vietäisiin navettaan. Tämä oli lapsista aina hauskaa ja possu oli heille lemmikki. Talvella tuvassa kangaspuut jossa kudottiin kankaita.</p>	<p>Musiikki ja muistot; kotikylän elämä ja tapahtumat</p>	<p>Maalaiskodeissa tanssittiin tuvassa ja tavaroita siirrettiin pois tieltä jotta mahduttiin. Silloin tällöin järjestettiin myös iltamia joissa oli ohjelmaa mutta tanssit olivat suosituimpia. Kotona oli kangaspuut kudottiin.</p>
<p>Haastateltava opiskeli ompelua muutaman kuukauden lähikaupungissa ja ompeli sitten</p>	<p>Nuoruus ja työelämä</p>	<p>Haastateltava on osallistunut monenlaisiin tapahtumiin ja pitää laulamisesta. Hän on</p>

<p>vaatteita tilaustyönä. Hän ompeli kymmeniä vuosia käsin ja teki kaikki saumat aina käsillään, koska silloin ei ollut sähkökäyttöistä saumuria. Tämä johti siihen, että hänen etu- ja keskisormensa vääntyivät vinoiksi pysyvästi. Haastateltava harmittelee sormiaan; vaikka niitä kääntäisi ne menevät takaisin vinoon, mutta toteaa, että ne eivät kuitenkaan onneksi tuota kipua. Ennen haastateltava teki kaikenlaisia pukuja, kuten oman vihkimekkonsa. Hänelle opetettiin ompelukoulussa ompelemaan ja ottamaan mitat. Hän muistaa vieläkin, miten mitat otetaan ja minkä pituisia ne suurin piirtein ihmisillä olivat.</p> <p>Nuorempana haastateltava kuului nuorisoseuraan, muttei ollut mukana ohjelmissa. Haastateltavasta olisi mukavaa olla vieläkin tällaisessa toiminnassa mukana, mutta nuorisoseuran tapainen toiminta on jo lopetettu.</p>		<p>harrastanut runonlausuntaa ja käynyt paljon kotipaikkakunnallansa juhlatilaisuuksissa esiintymässä ja on ollut tämän takia tekstissä kiinni. Hän pyrki aina esiintymään kunnolla jolloin runo piti osata ulkoa koska ilmaisen tuli näkyä koko kehosta, jotta se olisi uskottava. Hänestä esiintyminen lähtee jo pukeutumisesta; jos tilaisuus oli juhlava, pukeuduttiin kansallispukuun.</p> <p>Kotonaan hän katsoo televisiota ja kuuntelee radiota. Hän teki pitkän uran työssään ja sanoo, että koska hänen uransa oli hyvin virallista, hän ei muistele hempeitä asioita.</p> <p>Haastateltavalla ei ollut lapsena paljoa harrastuksia tai mahdollisuutta harrastaa koska he asuivat syrjässä. Muutettuaan opiskelemaan lähikaupunkiin hänellä olisi ollut mahdollisuus mutta ei aikaa. Tämän takia haastateltava ei ole opiskellut musiikkia vaikka olisi halunnut tutustua siihen paremmin. Hän on kuitenkin ahkera musiikin kuuntelija.</p>
<p>Tansseissa haitarimusiikkia soitettiin lähestulkoon aina, tanssilavoillakaan ei käynyt isoja orkestereja. Usein naapurin maatalon isäntä soitti tansseissa haitaria. Kun haitarin soittajaa ei ollut, kuunneltiin musiikkia levyltä gramofonilla. Talkootansseja pidettiin talkoitten, kuten viljan leikkuun tai perunan noston jälkeen. Talkootansseissa soitettiin myös soitettiin kappaleita levyltä. Siellä lapset oppivat sitten tanssimaan jo nuorena. Kun haastateltava kasvoi vanhemmaksi käytiin muuallakin tansseissa. Tansseissa käytiin usein, talvella hevosilla ja kesällä polkupyörillä.</p>	Tanssiminen	<p>Yleisin soitin tansseissa oli haitari. Monet soittivat haitaria hänen nuoruudessaan. Musiikkia kuunneltiin myös radiosta tai levyiltä. Haastateltavan hyvä kunto, joka on säilynyt tähänkin päivään, saatiin pyörällä polkemalla ja etenkin tanssimalla koska työväentalon tansseihin poljettiin pyörällä kotoa pitkänkin matkan päästä. Kun veljet ja naapurin lapset saivat ajokortin kuljettiin tansseihin moottoripyörillä ja autoilla. Tanssit oli hyvä paikka tavata ihmisiä ja miehiä. Myös talkootanssit olivat suosittuja ja niitä järjestettiin paljon. Kyläläiset toivoivat että maatalon isäntä, jolla oli isot viljelykset, pitäisi talkoot ja sen jälkeen tanssit. Talkootansseissa tanssittiin pihassa, salissa tai isossa huoneessa.</p>
<p>Haastateltavan isä vei heidän perhettään aina jouluisin kirkkoon. Lapset makasivat reessä</p>	Vanhemmat	<p>Haastateltavan äiti lauloi kylän kuorossa sekä töitä tehdessä. Hän tanssi samalla. Hän lauloi</p>

<p>lämpimien nahkavällyjen alla. Heillä oli pitkä matka kirkkoon mutta isä kuljetti heitä jo pienenä lapsenakin kirkkoon. Vaikka haastateltavan isä oli vanha, hän jaksoi kuitenkin hoitaa tyttöjä todella hyvin. Myöhemmin isä toi yllätyksenä lapsille auton. Hän ei kertonut lapsilleen mitään vaan kävi vain hakemassa vihreän auton lähikaupungista. Vihreä auto oli heillä pitkään käytössä, mutta sitten myöhemmin perheen pojat ostivat uuden</p>		<p>kylän kuorossa, joka kokoontui koululla, sekä kotona kaikenlaisia kappaleita mutta kun he muuttivat asumaan kauemmas koulusta eikä äiti osannut ajaa polkupyörällä, kuorossa käynti väheni vaikka se oli hänestä tärkeää.</p> <p>Haastateltavan äiti oli perheen pää, koska isä ei sanonut hänelle vastaan. Äiti oli toimelias, avulias ja valoisa ihminen joka auttoi naapureita. Hänellä oli kaunis ääni ja hyvä muisti ja hän muisti paljon kappaleita ulkoa. Äidin puoleinen suku oli musikaalista. Haastateltavan enot ja koko muu äidin perhe osasivat soittaa ja äidin kotipaikalla oli piano. Äitinsä ei kuitenkaan osannut soittaa mitään.</p>
<p>Ennen tehtiin paljon asioita, joita nykynuoriso ei todennäköisesti ymmärrä. Haastateltava muistelee miehellään miten erilaista ja hienoa aikaa se oli. Haastateltavasta on tärkeää, että vanhoja asioita muistellaan ja kysellään. Hänestä ennenaikaiset tapahtumat ja muistot ovat tärkeitä, nyt kun kaikki on muuttunut. Entisaika oli hänestä rikasta aikaa vaikka köyhyyttä olikin. Maatalouskoneet yleistyivät ja ne helpottivat elämää.</p> <p>Haastateltavasta on todella tärkeää, että ihmiset saisivat kuulla millaista ennen oli ja verrata sitä siihen, millaista on nyt. Nuorille pitäisi hänestä kertoa, millaista silloin oli ja miten ennen on eletty.</p>	<p>Entisaikojen nostalgia</p>	<p>Haastateltava muistelee sitä ihanaa kesämaisemaa ja luonnon pihaa sekä muita asioita lapsuudenkodistaan.</p>
<p>Haastateltava on sitä mieltä, että näistä kappaleista nousee muistoja mieleen. Hän yrittää muistella myös muita nuoruudessaan kuunnelleita kappaleita, mutta toteaa ettei hän muista enää joitain asioita.</p>	<p>Muistot ja musiikki</p>	<p>Muistot ovat hänestä todella tärkeitä. Hänen mieleensä nousee paljon muistoja ja hänelle tulee hyvä olo musiikkia kuunnellessamme.</p>

#### 4.1.2 Haastattelun analyysi; yleinen merkitysverkosto

Elämä maaseudulla oli ennen hyvin erilaista kuin nykyään. Pitkien välimatkojen takia erilaisten harrastusten harrastaminen oli vaikeaa. Osaksi tästä johtuen maaseudulla oli myös huonot mahdollisuudet harrastaa mitään erikoisempaa ja tämä on jäänyt harmittamaa.



Toisaalta taas koetaan, että nykyhetken hyvä kunto on saatu jo lapsena nimenomaan pitkiä matkoja kulkemalla ja tanssimalla.

Joitain harrastuksia kuitenkin oli, ja ne olivatkin sitten suosittuja (tai ainoita) tapoja viettää aikaa maatilan töiden ohella. Tanssiminen oli suosituin harrastus mutta myös nuorisoseuran toiminnassa oltiin mukana aktiivisesti. Näitä tapahtumia järjestettiin paljon ja niihin osallistui usein koko kylä. Harrastaminen koetaan tärkeäksi koska se nostattaa mielihyvän tunnetta.

Ennen elämä oli täysin erilaista kuin nykyään. Tätä erilaisuutta on vaikeaa ymmärtää ellei itse ole elänyt tuolloin. Musiikissa tämä muutos näkyy siinä, että kappaleet ovat muuttuneet tunnelmallisista ja suorista pinnallisiksi ja viihdyttäväksi. Musiikin koetaan nostattavan muistoja, varsinkin lapsuusajan ja nuoruuden muistoja.

Musiikin koetaan auttavan muistelemisessa. Musiikki ja muistot koetaan tärkeiksi osaksi elämää. Musiikkia kuunnellessa ja muistellessa tulee hyvä olo.

### **4.3 Musiikin ja muistelemisen arvottaminen**

Ensimmäisellä tapaamiskerralla haastateltavat puhuivat eniten heidän lapsuudestaan ja nuoruudestaan ja kappaleet, joita he lauloivat minulle ensimmäisen tapaamiskerran aikana, olivat myös heidän nuoruudestaan ja lapsuudestaan. Yritin varovasti johtaa keskustelua heidän aikuisuuteensa ja lähiajan tapahtumiin, mutta kuten epäilin, he eivät kertoneet viimeaikaisista tapahtumistaan paljoa vaan käänsivät keskustelun taas lapsuudenkotiin ja siihen, kun he olivat nuoria. Tämä voi johtua siitä että he eivät muista kovinkaan hyvin viime aikojen tapahtumia koska AT heikentää lähimuistia tai että he kokivat lapsuusaikansa muistot tärkeämpinä kuin viimeaikaiset kokemukset.

Vaikka kumpikaan haastateltavista ei sanonut harrastaneensa musiikkia, he pitivät sitä kuitenkin tärkeää ja he arvostavat sitä paljon, varsinkin heidän nuoruutensa ja lapsuutensa aikaista musiikkiaan. H1 mielestä

”..nehä (laulut) muuttu ne laulut iha äkkiä iha toisemman laisiks..”

”H2: Kaunis, ei näin kauniita säveliä ossoo tehä kukkaa, näin hartaita ja kauniita.”

Heistä tämän hetkinen musiikki on paljon viihteellisempää, eikä vanhempien kappaleiden tunnelmaa ole onnistuttu luomaan nykyajan kappaleisiin. On mielenkiintoista, että molemmat haastateltavat olivat huomanneet nämä musiikillisten aikakausien erot ja nostivat ne esille haastatteluissaan. En kysymyksilläni (tahallisesti tai tarkoituksella) hakenut tätä enkä johdatellut haastateltavia vaan he itse haastattelun aikana nostivat esille tämän kokemuksen kappaleiden muuttumisesta.

Haastateltavat pitivät muistelemista myös tärkeänä, koska auttaa heitä palaamaan heidän menneisyyteensä. Haastateltavat olivat otettuja siitä, että olin kiinnostunut heistä ja heidän muistoistaan. Varsinkin H1 oli iloinen, että olin nähnyt vaivaa hänen haastatteluun ja halusin kuulla hänen kokemuksistaan.

”Haastattelija: Miltä tämmönen muistojen muistaminen niiku tuntu?”

”H1: Nii kuule mite minä sanosin että, se on ihmiselle nii hirveen tärkeä asia että..tuommosia vanhoja asioita vielä muistellaa ja kysellää!”

## 5 PÄÄTÄNTÖ

### 5.1 Tulosten arviointi

Tällä kandidaatintutkielmallani halusin selvittää musiikin vaikutusta Alzheimer-potilaiden muistamiseen ja siihen, miten he kokevat elämänvaiheidensa muistelun heille merkityksellisen musiikin avulla. Tutkimukseni lähtökohtana oli halu lähteä selvittämään, millaiseksi Alzheimer-potilas kokee muistamisen elämänvaiheidensa musiikin avulla ja onko musiikilla vaikutusta muistamisprosessiin. Hypoteesinani oli, että musiikki nostattaa haastateltavissa muistoja ja että musiikista on apua muistelemisessa.

Tekemissäni haastatteluissa kävi selkeästi ilmi, että musiikki herätti haastateltavissa muistoja; etenkin nuoruus- ja lapsuusajan muistoja heidän vanhemmistaan, lapsuudenkodistaan, kotikylästään ja sen tapahtumista sekä harrastuksista ja tavoista, joita ei enää ole (ks. taulukko 2.). Musiikki nostatti heissä myös paljon erilaisia tunteita, eritoten kaipuuta ja entisaikojen nostalgiaa. AT:ssa ensimmäisenä vaurioituvia muistin alueita ovat ilmaisullinen muisti sekä etenkin episodinen muisti ja kuten aikaisemmat tutkimukset sekä tutkimukseni osoittavat, musiikki näyttäisi aktivoivan juuri näitä aikaisempien kokemusten muistamiseen tarvittavia alueita aivoissa (Jukkola 1991; Taipale 1991). Haastateltavat kokivat, että musiikki auttoi heitä näkemään muistojen tilanteen ja elämään ne kokemukset uudestaan, eli he pystyivät hakemaan tietoisesti tämän muiston heidän ilmaisumuististaan sekä kertomaan siitä minulle hyvinkin yksityiskohtaisesti (ks. taulukko 2.).

Tutkimukseni sekä aiempien tutkimusten mukaan musiikista (Bright 1981; Cuddy 2010) on apua muistisairaiden muistamisessa. Musiikki nostatti haastateltavissa paljon muistoja ja musiikin avulla muistelemisen vaikutti hyvältä ja helpolta tavalta muistella omaa elämäänsä sekä kokemuksiaan. Tosin haastattelutilanteen menetelmän arviointi oli haastateltavista vaikeaa, koska AT vaikuttaa jo heidän lähimuistiinsa ja kykyyn hallita abstrakteja asiakokonaisuuksia.

Haastatteluissa noussut yllättävä seikka oli se, että molemmat haastateltavat olivat huomanneet selkeän muutoksen musiikissa elämänsä aikana ja molemmat olivat samaa mieltä siitä, että nykyajan musiikki on aivan erilaista kuin se musiikki, jota he lapsena kuuntelivat. Molemmat myös nostivat tämän esille haastattelussa, joka yllätti minut koska en osannut odottaa tätä. Tämä voisi johtua siitä, että nuoruuden ajan musiikki on jäänyt heille mieleen

parhaiten tai siitä, että nykyään erilaiset musiikilliset genret ovat enemmän esillä jonka takia voi tuntua, että musiikki on muuttunut. Tämä olisi hyvä jatkotutkimusidea.

Muistisairaita haastatellessa taudinkuva tulee ottaa huomioon, sillä se vaikuttaa selkeästi haastattelun kulkuun ja jopa haastateltavien vastauksiin. Myös liian abstraktien tai isojen asiakokonaisuuksien kysymistä tulisi välttää, sillä haastateltavat eivät välttämättä osaa vastata kysymykseen ja pahimmassa tapauksessa ahdistuvat siitä, että eivät ymmärrä tai osaa vastata tutkijan kysymyksiin. (Peters 2000; Pirttilä; 2000; Vink 2000.)

Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus ja haastateltavanani oli kaksi Alzheimer-potilasta, joten tutkimuksellani ei ole määrällisiä puitteita yleistämiseen. Jatkossa voitaisiin toteuttaa vastaavanlainen tutkimusasetelma, mutta laajemmalla otannalla.

Käsitykseni kokemuksesta on hyvin Perttulan (2009) mukainen; kokemus määrittyy sen mukaan, mitä elämäntilanteemme tarkoittaa meille. Elämäntilanteemme koostuu eri ulottuvuuksista, jotka sisältävät aiempia kokemuksia, eli aikaisemmat kokemukset vaikuttavat nykyiseen elämäntilanteeseemme ja siihen, miten koemme sen. Muistisairaiden tapauksessa on kuitenkin valitettavaa, että nämä arvokkaat elämäkokemukset ja aiemmat elämäntilanteet alkavat vähitellen mutta varmasti kadota. Näiden unohtuessa ihminen unohtaa myös itsensä. Johtopäätöksenä haastatteluistani voi kuitenkin tehdä sen, että musiikin avulla voi muistella näitä kokemuksia ja elää ne uudelleen. Tämän takia mielestäni olisi ehdottoman tärkeää, että tutkimusta musiikin mahdollisuuksia muistisairaiden hoidossa jatkettaisiin tulevaisuudessa. Muistisairauksien yleistyessä olisi tärkeää kehitellä erilaisia toimintamuotoja, joilla vanhuksia voitaisiin aktivoida omassa kotiympäristössään, vanhainkodeissa sekä muissa hoitolaitoksissa. Musiikilla sekä muilla harrastuksilla elämänlaatua parantava funktio ja ne tuovat mielekästä kanssakäymistä vanhusten elämään. Musiikilla on kuitenkin uniikki asema muihin harrastuksiin verrattuna sen monipuolisuuden takia.

## **5.2 Menettelytapojen kriittinen arviointi ja teoreettinen pohdinta**

### **5.2.1 Haastattelutilanteessa toimiminen**

Ennen haastatteluja olin tutustunut kattavasti AT:n oireisiin ja niiden mahdollisiin vaikutuksiin haastatteluni kannalta. Haastatteluissa en kuitenkaan nostanut esille heidän sairauttaan, AT:a, koska en katsonut sillä olevan merkitystä tutkimuksen kannalta. AT tapauksissa potilas ei usein tiedosta sairastavansa tautia, koska sairauden tuntu häviää eikä hän miellä itseään sairaaksi vaan kokee ennemminkin, ettei hänen muistinsa ole aivan niin hyvä kuin ennen (Erkinjuntti 2010). Omasta kokemuksesta olen myös huomannut, että taudin esille nostaminen

tai sen painottaminen ovat alkaneet ärsyttää potilasta, koska he eivät miellä sairautta osaksi heidän identiteettiään. Tutkimukseni ei myöskään keskity heidän taudinkuvaansa vaan siihen, miten musiikki vaikuttaa muistisairautta sairastavan muistelemiseen.

En kokenut tarpeelliseksi nauhoittaa ensimmäistä tapaamiskertaa mutta haastatteluja tehdessä huomasin, että minun olisi ehkä pitänyt nauhoittaa myös ensimmäinen haastattelukerta. Huomasin tämän vasta siinä vaiheessa kun tein varsinaisia haastatteluja, että yksi kappale, Myllykosken jenkka, ei ollutkaan H2:alle tuttu. Hän sanoi, että kappale ei ole hänelle kovinkaan tuttu eikä ole puhutellut häntä sen suuremmin. Ilmeisesti muistiinpanoissani olin sekoittanut tämän kappaleen väärälle haastateltavalle. Tämä johtui todennäköisesti siitä, että ensimmäisessä tapaamisessa haastateltavat puhuivat paljon toistensa päälle ja lauloivat satunnaisia pätkiä kappaleista jotka muistivat, koska eivät osanneet sanoa niitä nimeltä. Seison kuitenkin päätökseni takana tehdä ensimmäinen tapaaminen ryhmänä koska tilanteesta huomasin selvästi sen, että ilmapiiri oli avoin ja iloinen sekä miten haastateltavat tukivat toisiaan, esimerkiksi toisen alkaessa laulaa, toinen innostui kappaleesta myös ja he muistivat sanoja paljon pidemmälle kappaletta kuin he olisivat ehkä muistaneet yksin.

Varsinaisessa haastattelutilanteessa pyrin lähinnä kyselemään haastateltavien muistoista pyrkien saamaan heitä kertomaan tarkemmin musiikin nostattamien muistojen tilanteista. Kysyessäni haastattelukysymyksiä haastattelun loppuun pyrin vaikuttamaan haastateltavien vastauksiin mahdollisimman vähän. Haastattelun aikana H2 kysyi minulta, mitä minä tutkin. Vastasin tähän samalla tavalla kuin olin heitä opastanut haastattelun alussa; tutkin sitä, nostattaako musiikki muistoja mieleen. Mielestäni tämän kertominen haastateltaville ei ollut liian paljastavaa tai johdatteluvaa tutkimukseni kannalta, koska kappaleita kuunnellessa heistä huomasin selkeästi sen, miten jotkin muistot valtasivat heidän mielensä ja he kertoivat hyvin avoimesti niistä minulle. En myöskään usko, että he välttämättä edes muistivat ohjeistustani välttämättä koko haastattelun ajan, koska AT vaikutti niin selkeästi siihen, että he eivät muistaneet mitä olivat minulle kertoneet muutamia minuutteja sitten.

### **5.2.2 Tutkimusmenetelmän kriittinen arviointi**

Tätä tutkimusta tehdessä olen pyrkinyt omaksumaan eksistentiaalis-fenomenologisen tutkimusnäkökulman ja sen ajatukset mielestä sekä kokemuksen rakentumisesta. Pyrin myös ymmärtämään haastateltaviani ymmärtävän psykologian näkökulmasta ja lähtökohdista. Tutkimusta tehdessä olen myös pyrkinyt säilyttämään haastateltavien kokemuksen ja heidän

merkityssuhteet sellaisena, kuin ne minulle kuvattiin. Haastattelut ja analyysit pyrin tekemään avoimesti ja mahdollisimman ennakko-oletuksettomasti. Tosin haastattelutilanteessa ja sitä suunnitellessa minun täytyi ottaa haastateltavien AT:n vaiheet huomioon, koska niillä oli vaikutusta haastattelun etenemiseen, ja tämä saattoi aiheuttaa haastattelun etenemisen kannalta ennakko-oletuksia.

### 5.2.3 Virhelähteiden mahdollisuus

Ymmärtävän psykologian virhelähteinä voivat olla haastateltavan sanallisen tai ilmaisullisen kertoman ristiriitaisuus. Tähän liittyy haastateltavan kyky reflektoida omia mielenliikkeitään ja tavoittaa aikaisempi kokemus sekä se, kuinka haastateltava pystyy käyttämään kielellistä ja käsitteellistä ilmaisua. (Latomaa 2009, 78-79.) AT voi vaikuttaa näihin, joten haastatteluja tehdessä minun täytyi ottaa tämän virhelähteen mahdollisuus huomioon. Haastatteluissa ei kuitenkaan ilmennyt tällaista ristiriitaisuutta.

Haastateltavan mahdollisuus monipuoliseen itseilmaisuuun voi vaikuttaa tutkimukseen, koska ymmärtäminen tapahtuu tutkijan ja haastateltavan välisenä dialogina. Psykologinen tutkimus on aina haastateltavan itseilmaisun varassa ja ellei haastateltava halua jakaa kokemuksiaan, psykologista tutkimusta ei voi toteuttaa. Ymmärtäminen vaatii tutustumista, jotta osaisimme ymmärtää haastateltavaa. Tutkijan mieli on myös ymmärtävässä psykologiassa tärkeässä asemassa, koska se toimii tutkimusvälineenä; eihän ymmärtämiselle ole muuta välinettä. (Latomaa 2009, 78-79.) Alzheimer-potilaan tunteita tulisi myös kunnioittaa ja vastata näihin tunteisiin, jotta hän tuntisi olevansa ymmärretty. (Peters, 2000, 325). Haastateltavat puhuivat selkeästi eikä minulla ollut vaikeuksia ymmärtää heidän puhettaan tai ilmaisuja missään vaiheessa haastattelua. Tosin kuten Perttula (2009) toteaa, elämme fenomenologian näkökulmasta erilaisessa elämäntilanteessa ja todellisuutemme ovat erilaiset. Tämä toteutui myös minun ja haastateltavieni välillä. Todellisuuksiemme erilaisuutta on mahdotonta sivuuttaa, mutta pyrin tätä tutkimusta tehdessäni kuitenkin ajattelemaan itseni samanlaisena, kokevana ihmisenä kuin he. Näin pystyin mielestäni vastaanottamaan heidän kokemuksensa avoimesti sekä ymmärtämään heidän todellisuuttaan ja heidän kokemuksiaan heidän omista lähtökohdistaan.

Haastatteluissa haastateltavat puhuivat avoimesti ja paljon omista kokemuksistaan sekä muistoistaan, mutten voi tietää, mitä he jättivät kertomatta. Mielestäni ymmärsin haastateltavia, koska olin ehtinyt jo hieman tutustua heihin ensimmäisellä vierailukerralla päiväkeskuksessa ja tunsin jo heidän taustojaan ennen varsinaista haastattelua. Haastatteluja tehdessä olin avoin kaikelle, mitä haastateltavat minulle kertoivat sekä kannustin kertomaan ja

kommentoin sitä, mitä he minulle kertoivat. Haastattelun analyysin aikana pyrin myös kaikissa vaiheissa olemaan avoin ja kunnioittamaan haastateltavien kokemuksia.

## LÄHTEET

- Bright, R. (1981). *Practical planning in music therapy for the aged*. Lynbrook, NY: Music-graphics.
- Cuddy, L. L., Duffin, J. M., Gill, S. S., Brown, C. L., Sikkaand, R., & Vanstone, A. D. (2012). Memory for melodies and lyrics in Alzheimer's disease. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 29(5), (479-491).
- Erkinjuntti, T., Rinne, J., Alhainen, K., Soininen H. (2010). Muistihäiriöt ja dementia. Teoksessa S. Soinila, M. Kaste, H. Sommer (toim.) *Neurologia* (365-372). Porvoo: Duodecim.
- Ekinjuntti, T., & Viramo, P. (2010). Varhaisen taudinmäärityksen merkitys. Teoksessa T. Erkinjuntti, J. Rinne & H. Soininen (toim.) *Muistisairaudet* (53-55). Helsinki: Duodecim.
- Hirsjärvi, S., Nurme H. (2001). *Teemahaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytännöt* (45-46). Helsinki: Yliopistopaino
- Jukkola, R. (1999). Dementia musiikkiterapian haasteena - yhteislauluun perustuvan musiikkiterapian tarkastelua. Teoksessa J. Erkkilä & K. Lehtonen (toim.) *Musiikkiterapian monet kasvot : Suomen musiikkiterapiayhdistyksen 25-vuotisjuhlajulkaisu* (345-347). Jyväskylä: Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Latomaa, T. (2009). Ymmärtävä psykologia- Psykologia rekonstruktiiivisena tieteenä. Teoksessa J. Perttula, & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen* (17-85). Tampere: Lapin yliopistokustannus.
- Lehtomaa, M. (2009). Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula, & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen* (163-193). Tampere: Lapin yliopistokustannus.
- MacDonald, M. (2009). *Aivot. Käyttäjän käsikirja*. (95-248). Saarijärvi: WSOY.



- Niensted, W., Alho, A. (2007). Teoksessa W. Niensted, J. Kellosalo, E. Rautiainen, M. Perna, U. Salmi, H. Pirttimaa (toim.) *Lääketieteen termit. Duodecimin selittävä suursanakirja*. Porvoo: Duodecim.
- Perttula, J. (1995). *Kokemus psykologisena tutkimuskohteena : Johdatus fenomenologiseen psykologiaan*. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Perttula, J. (2000). Kokemuksesta tiedoksi - fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. *Kasvatus : Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja*, 31, (428-443)
- Perttula, J. (2003) Psykologia tajuntatieteenä. *Psykologia*, 38, (188- 192).
- Perttula, J. (2009). Kokemus ja kokemuksen tutkimus. Teoksessa J. Perttula, & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus : Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen* (116-158). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Peters, J. S. (2000). Individuals who are elderly. Teoksessa Peters, J.S. (toim) *Music therapy : an introduction* (324-333). Springfield, Ill: Thomas.
- Pirttilä, T., & Erkinjuntti, T. (2010). Alzheimerin taudin kliininen kuva ja diagnoosi. Teoksessa T. Erkinjuntti, J. Rinne, & H. Soininen (toim.) *Muistisairaudet* (121-134). Helsinki: Duodecim.
- Simmons-Stern, N. R., Budsona, A. E., Ally, B. A. (2010). Music as a memory enhancer in patients with Alzheimer's disease. *Neuropsychologia*, 48, 3164-3167.
- Squire L., Zola, S. (1998) Episodic memory, semantic memory and amnesia. *Hippocampus* (205-210).
- Sulkava, R. (2010) Muistisairaudet. Teoksessa R. Tilvis & P. Ebeling (toim.) *Geriatría* (120-126). Helsinki: Duodecim.
- Tanila, H., Jäkälä, P., Hänninen, T., & Ylinen, A. (2010). Kognitiivisten toimintojen neurobiologinen tausta. Teoksessa T. Erkinjuntti, J. Rinne & H. Soininen (toim.) *Muistisairaudet* (58-61). Helsinki: Duodecim.
- Taipale, M. (1999). Musiikkiterapia dementian hoidossa. Teoksessa J. Erkkilä, & K. Lehtonen (toim.) *Musiikkiterapian monet kasvot : Suomen musiikkiterapiayhdistyksen 25-vuotisjuhlajulkaisu* (333-342). Jyväskylä: Suomen musiikkiterapiayhdistys.

- Tulving, E. (1993) What is episodic memory? *Current directions in psychological Science*, 2 (3), (67-70).
- Tulving, E. (2002) Episodic memory: from mind to brain. *Annual review of psychology*, 53, (1-20).
- Vink, A. (2000). The problem of agitation in elderly people and potential benefit of music therapy. Teoksessa D. Aldridge (toim.) *Music therapy in dementia care* (102-118).  
Lontoo: Jessica Kingsley.

## **LIITTEET**

### **Edunvalvojan suostumus haastatteluaineiston käyttöön**

Olen perehtynyt tutkijan Laura Partamies kandidaatintutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön liitteistä 1. ja 2. Suostun edunvalvottavani \_\_\_\_\_ haastatteluaineiston käyttöön kyseisessä kandidaatintutkielmassa.

---

Päiväys            Edunvalvojan allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Päiväys            Tutkijan allekirjoitus ja nimenselvennys