

**SAVONIA**



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

# MUSIIKIN, AJANHALLINNAN JA SOSIAALISTEN SUHTEIDEN HYÖDYNTÄMINEN TYÖIKÄISTEN MIELEN HYVINVOINNIN TUKEMISESSA

Opas 35–60-vuotiaille työkäisille

TEKIJÄT     Anna Poluektova  
                  Katrín Turunen  
                  Waltteri Valta

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala		
Tutkinto-ohjelma Terveystieteiden tutkinto-ohjelma		
Työn tekijä Anna Poluektova, Katrin Turunen ja Waltteri Valta.		
Työn nimi Musiikin, ajanhallinnan, sosiaalisten suhteiden hyödyntäminen työikäisten mielen hyvinvoinnin tukemisessa		
Päiväys	15.11.2024	41/0
Yhteistyötaho Wellness Center		
<p>Työ toteutettiin tilaustyönä Savonia-ammattikorkeakoulun Wellness Centerille, joka on Pohjois-Savon alueella hyvinvointipalveluja tuottava oppimisympäristö. Opinnäytetyössä keskityttiin kolmeen pääaiheeseen; musiikkiin, ajanhallintaan ja sosiaalisiin suhteisiin. Nämä ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä asioita, joihin kannattaa panostaa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Wellness Centerille tuotos, joka sisälsi oppaan sekä PowerPoint-esitelmän 35–60-vuotiaiden työikäisten mielen hyvinvointia edistävän toiminnallisen luennon järjestämiseksi. Valmis tuotos sisältää tietoa musiikin, ajan hallinnan ja sosiaalisten suhteiden merkityksestä mielen hyvinvointiin sekä ohjeet toiminnallisen luennon järjestämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää työikäisten mielen hyvinvointia.</p> <p>Toteutusvaiheessa laadittiin opas tilaajalle eli Wellness Centerille ja sisällöt toiminnallisen luennon järjestämiseksi. Toimeksiantajan toiveesta opas sisälsi opiskelijoille teoriaosuutta varten linkit sivuille sekä lyhyen kuvauksen niistä. Toiminnalliseen luentoan kuuluivat sosiaalisten suhteiden, ajan hallinnan, musiikin vaikutukset mielen hyvinvointiin sekä yhteistä keskustelua. Toiminnalliseen osuuteen kuului tapaustehtäviä, liikuntatuokio, kirje itselle, musiikkia ja rentoutusharjoitus. Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena kehittämistyönä</p> <p>Sosiaaliset suhteet sisälsivät käsitteiden avaamisen, sen merkityksen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, yksinäisyyden vaikutukset sekä erilaisia teorioita, jotka selittävät sosiaalisten suhteiden vaikutusmekanismia. Ajanhallintaan kuuluivat sen hyödyt, priorisointia ja konkreettisia keinoja tehokkaampaan ajanhallintaan sekä työskentelyyn. Tämän lisäksi se sisälsi mm. työn ja vapaa-ajan sekä sosiaalisen median tasapainottamista. Musiikissa keskityttiin mm. laajoihin terveysvaikutuksiin, musiikkiterapiaan sekä fysiologisiin ja emotionaalisiin vaikutuksiin. Kokonaisuutena arvioituna työ saavutti tavoitteensa tarjota työikäisille konkreettisia keinoja mielen hyvinvoinnin tukemiseen.</p>		
Avainsanat Työikäiset, mielenhyvinvointi, sosiaaliset suhteet, musiikki, ajan hallinta, mielen hyvinvointi ja musiikkiterapia.		

1	JOHDANTO.....	5
2	SUOMALAISTEN KOETTU TYÖKYKY .....	6
3	MUSIIKKI MIELEN HYVINVOINNIN TUKENA.....	8
3.1	Musiikki ja mielen hyvinvointi .....	8
3.2	Musiikki ja työelämä .....	8
3.3	Musiikin vaikutukset terveyteen .....	8
4	MUSIIKKITERAPIA HOITOMUOTONA .....	9
5	MUSIIKIN MONIULOITTEISET VAIKUTUKSET .....	10
5.1	Musiikin fysiologiset vaikutukset .....	10
5.2	Musiikin vaikutus immuunijärjestelmään .....	12
5.3	Musiikin monialaiset terveysvaikutukset .....	13
5.4	Musiikin emotionaaliset vaikutukset .....	14
5.5	Musiikin psykologiset vaikutukset .....	15
5.6	Musiikin terapeuttinen rooli mielenterveyshäiriössä.....	16
6	MUSIIKIN MERKITYS HYVINVOINNILLE .....	18
7	AJANHALLINTA TYÖIKÄISTEN MIELEN HYVINVOINNIN TUKENA.....	19
7.1	Tehokkaan ajanhallinnan edut .....	19
7.2	Tavoitteiden asettaminen ja priorisointi.....	19
7.3	Oman työn organisointitekniikat .....	20
7.4	Viivyttelyn hallinta.....	21
7.5	Delegoinnin strategiat.....	22
7.6	Työn tasapainottaminen ja rentoutuminen .....	22
7.7	Ajanhallinta sosiaalisessa mediassa.....	23
7.8	Työkalujen ja teknologian tehokas käyttö .....	24
7.9	Henkilökokoinen kehitys ja ajan hallinta.....	25
8	SOSIAALISTEN SUHTEIDEN MERKITYS HYVINVOINNILLE .....	26
8.1	Sosiaalisten suhteiden teoriaa .....	26
8.2	Yksinäisyys ja sen seuraukset .....	27
8.3	Sosiaalisten suhteiden vaikutus työhyvinvointiin .....	27
9	MILLAINEN ON HYVÄ OPAS.....	29
9.1	Hyvää opasta tehdessä tulee huomioida seuraavat asiat.....	29
10	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	30
11	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN .....	31

11.1 Kehittämismenetelmän kuvaus .....	31
11.2 Suunnittelu .....	31
11.3 Toteutus.....	32
11.4 Kehittämistyön arviointi .....	34
12 POHDINTA.....	35
12.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta.....	35
12.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	35
12.3 Ammatillinen kasvu .....	37
12.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	38
13 LÄHTEET .....	39

## 1 JOHDANTO

Vielä tänäkin päivänä monet työkäiset voivat samastua arjen kuormittavuuteen ja työn kasvaviin vaatimuksiin, jotka voivat johtaa stressiin ja uupumukseen. Psykkinen kuormitus ja henkinen jaksamattomuus ovat nousseet keskeisiksi teemoiksi työelämässä. Työssä käyminen ei ole pelkästään rahan ansaitsemista, vaan siinä on kyse myös turvallisuudentunteen luomisesta ja itsetunnon kasvamisesta, kun saa olla hyödyksi yhteiskunnalle. THL:n tekemä FinTerveys-tutkimus vuodelta 2017 vahvistaa, että Suomessa 30–64-vuotiaista naisista 8,5 % ja miehistä 7,4 % raportoi kliinisesti merkittävää psyykkistä kuormitusta. (THL 2023a.)

Mielen hyvinvointi tarkoittaa, että mieli on tasapainossa ja on osa yleistä hyvinvointia. Mielen hyvinvoinnista on tärkeää pitää huolta ja löytää itsehoidollisia keinoja ja voimavaroja. Mielen hyvinvointi ei kuitenkaan tarkoita pelkästään iloa; elämään mahtuu erilaisia ala- ja ylämäkiä, ahdistusta, pettymyksiä, ihmissuhdeongelmia, stressiä ja alakuloisuutta. Mielen hyvinvointi säilyy, kun huolehditaan perustarpeista, kuten riittävästä unesta, terveellisestä ruokavaliosta ja liikunnasta. Rutiinit, kuten työ ja opiskelu, ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnille. Toimeliaisuus, kuten itsestään huolehtiminen, ruoanlaitto, siivoaminen ja liikunta, edistää mielenterveyttä. Lyhyesti sanottuna fyysisen kehon hyvinvoinnista huolehtiminen tukee myös mielen hyvinvointia. Tekemällä maltillisesti pieniä muutoksia ravitsemuksessa, liikunnassa ja unirytmissä voi saavuutta toimivampaa ja miellyttävämpää oloa. (Mielen terveystalo julkaisuaika tuntematon.)

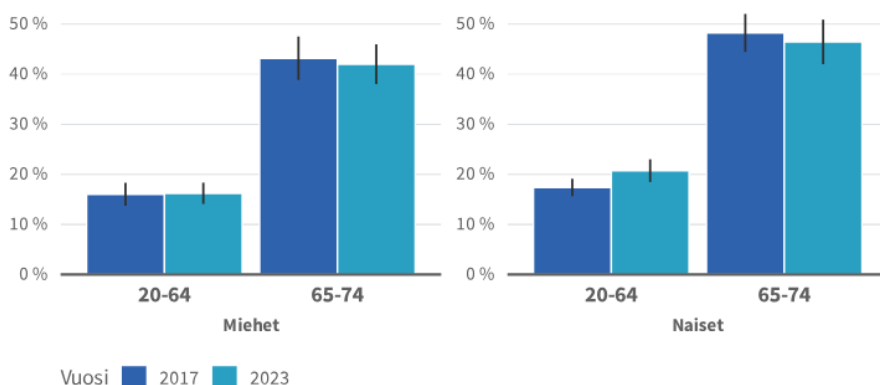
Mieli ja keho ovat erottomia, eli mieli vaikuttaa kehoon ja keho vaikuttaa mieleen. Esimerkiksi huono sosiaalinen suhde voi saada aikaan fyysistä pahoinvointia. Keho on yhteydessä mieleen, huolehtimalla fyysisestä terveydestä huolehditaan myös mielen hyvinvoinnista. Tärkeää osa mielen hyvinvointia on myös tunne-elämän tasapaino, tunteiden sanoittaminen ääneen sekä sosiaalisista suhteista huolehtiminen. Surun ja ilon jakaminen läheisten kanssa parantaa huomattavasti elämänlaatua. Hyvä on myös välillä pysähtyä miettimään, mitä elämässä tapahtuu, ja tarvittaessa asettaa jarrut liian kiihtyneelle menolle. (Mielen terveystalo julkaisuaika tuntematon.)

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat myös musiikki, ajanhallinta ja sosiaaliset suhteet, joita käsitelimme työssämme laajemmin. Koska mielen hyvinvointi on vieläkin iso ongelma, päätimme etsiä itsehoidollisia keinoja työelämän, perhe-elämän ja vapaa-ajan tasapainottamiseen. Opinnäytetyö rajattiin toimeksiantajan toiveesta 35–60-vuotiaisiin työkäisiin ihmisiin. Muilta ryhmiltä oli tulossa omat opinnäytetyöt stressistä, unesta, ravitsemuksesta ja liikunnasta, joten emme käsitelleet niitä. Opinnäytetyössä keskityimme kolmeen pääaiheeseen; musiikkiin, ajanhallintaan ja sosiaalisiin suhteisiin. Teimme opinnäytetyön toiminnallisena kehittämistyönä. Työn toteutimme tilaustyönä Wellness Centerin kanssa, se on Pohjois-Savon alueella toimiva oppimisympäristö, joka tuottaa hyvinvointipalveluita. Opinnäytetyössä keskityimme kolmeen pääaiheeseen; musiikkiin, ajanhallintaan ja sosiaalisiin suhteisiin. Nämä ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä asioita, joihin kannattaa panostaa. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa Wellness Centerille tuotos, joka sisälsi oppaan sekä PowerPoint-esitelmän 35–60-vuotiaiden työkäisten mielen hyvinvointia edistävän toiminnallisen luennon järjestämiseksi. Valmis tuotoksemme sisälsi tietoa musiikista, ajan hallinnasta ja sosiaalisten suhteiden merkityksestä mielen hyvinvointiin sekä ohjeet toiminnallisen luennon järjestämiseen. Opinnäytetyömme tavoitteena oli edistää työkäisten mielen hyvinvointia.

## 2 SUOMALAISTEN KOETTU TYÖKYKY

Naisten koettu työkyky on heikentynyt vuodesta 2017 vuoteen 2023. Se koheni huomattavasti 2010-luvun alkuun saakka, mutta sen jälkeen se on pysynyt lähes ennallaan. Miehillä koulutusasteen ja koetun työkyvyn välinen yhteys ilmenee naisia suurempana. Alimman koulutusryhmän omaavilla miehillä itsensä täysin tai osittain työkyvyttömäksi kokevien osuus on noin kaksinkertainen verrattuna korkeammin koulutettuihin. Yli puolet 56–74-v miehistä ja naisista kokee vielä olevansa täysin työkykyisiä. Työkyvyn heikentyminen lisääntyy selkeästi 55 ikävuodesta alkaen. (THL 2023a.)

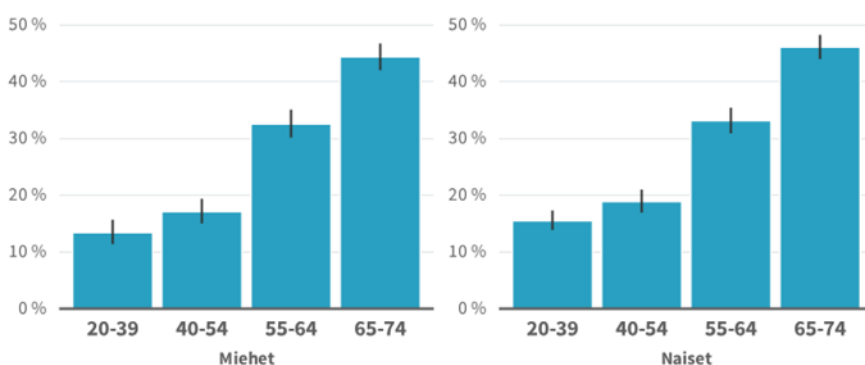
**Itsensä osittain tai täysin työkyvyttömäksi kokevien osuus (%)  
20–74-vuotiaista vuosina 2017 ja 2023**



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23 ja FinTerveys 2017 Tulokset ikävakioitu

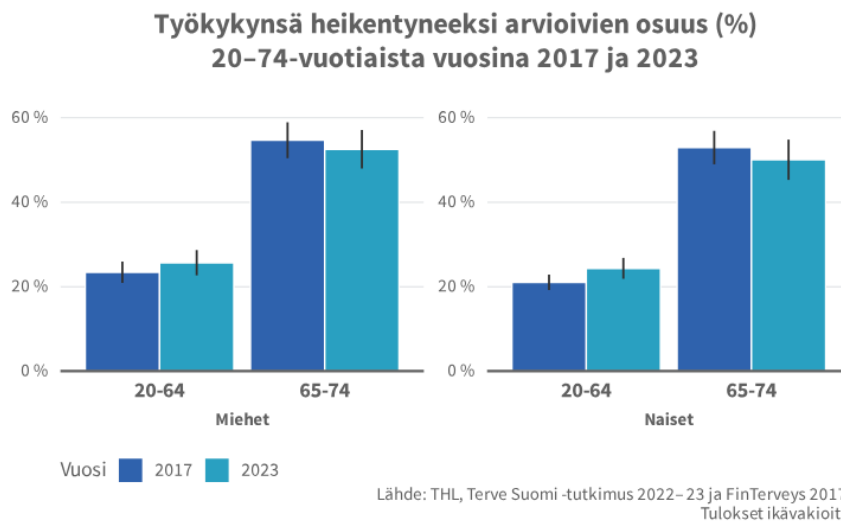
KUVA 1. Nykyinen työkyky miehillä ja naisilla (THL 2023a)

**Itsensä osittain tai täysin työkyvyttömäksi kokevien osuus (%)  
20–74-vuotiaista**

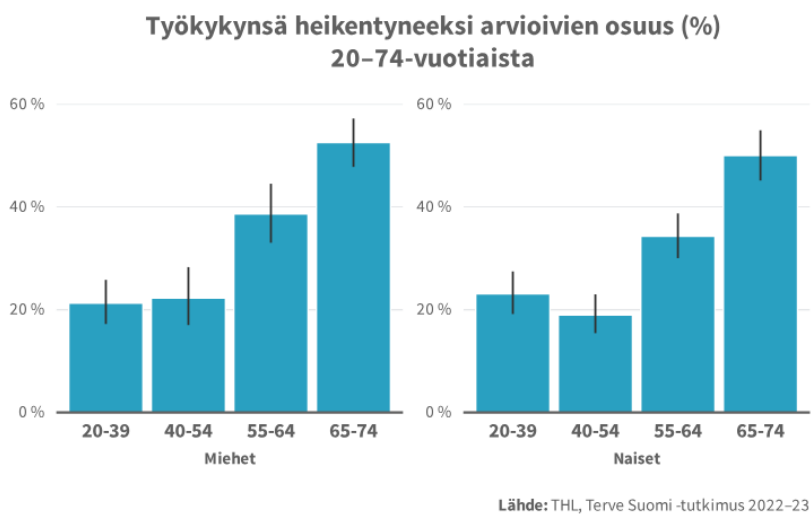


Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

KUVA 2. Nykyinen työkyky miehillä ja naisilla sekä ikäryhmien väliset erot nykytilanteessa (THL 2023b)



KUVA 3. Terveystarkastuksessa esitetty kysely, miesten ja naisten työkyky (THL 2023a)



KUVA 4. Miesten ja naisten työkyky eri ikäryhmien nykytilanteessa (THL 2024a)

### 3 MUSIIKKI MIELEN HYVINVOINNIN TUKENA

#### 3.1 Musiikki ja mielen hyvinvointi

Musiikin vaikutus aivoihin on nopea. Musiikki aktivoi aivoja sekä aivojen verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat. Musiikilla on todettu monia terveyshyötyjä kuten ahdistuneisuuden ja kivun lievittyminen sekä stressin vähentyminen. Musiikin vaikutuksena stressihormonit, kuten kortisoli ja endorfiini alenevat sekä sen lisäksi verenpaine ja pulssi laskevat. Musiikki myös tuottaa mielihyvää samalla tavoin kuin seksi tai saunominen. Lempimusiikin kuuntelu lisää aivoissa dopamiinin eritystä, erityisesti juuri ennen musiikin kohokohtaa tai sen aikana. (Aivoliitto 2018.) Musiikin terapeuttisista hyötyä saavat sellaisetkin ihmiset, joilla ei ole aikaisempaa musiikkitausta tai osaamista, mutta oma suhtautuminen musiikin voi vaikuttaa musiikkiin hyödyn saamiseen (Särkämö & Sihvonen 2023, 2088).

#### 3.2 Musiikki ja työelämä

Musiikki vaikuttaa aivoihin nopeasti ja laaja-alaisesti ja se on kuin lääke yleisen hyvinvoinnin ja työterveyden kohentamiseen. Työelämässä musiikki lisää työvireyttä ja työskentelyn atmosfääriä, näin olleen musiikki on myös yksi tärkeä metataito. Musiikki vaikuttaa aivoihin kahdella tavalla. Ensinnäkin musiikin kuuntelu vaikuttaa sekunneissa kehoon ja mieleen. Toisena musiikin harrastaminen vaikuttaa, ja sen vaikutukset ovat pitkäaikaisia. Musiikkia voi käyttää rauhoittumiseen esim. haastavien asiakastilanteiden purkuhetkissä. Musiikin mekanismi toimii siten, että kun se pääsee vaikuttamaan kehoon, se pääsee vaikuttamaan myös mieleen. Koska musiikki parantaa tutkitusti työntekijöiden hyvinvointia sekä työn tehokkuus paranee, ovat monet työnantajat ja yritykset lähteneet tarjoamaan työntekijöille musiikkitunteja. (Moster 2015, 42–44.)

#### 3.3 Musiikin vaikutukset terveyteen

Kiinnostus musiikin vaikutuksesta terveyteen ja musiikin terapeuttisen käyttöön on lisääntynyt 2000-luvulla. Musiikkiterapiasta löytyy lukuisia tutkimuksia tietokannoista viimeisien vuosien aikana. On lukuisia tutkimuksia siitä, miten musiikki vaikuttaa erilaisten sairauksien oireiden hoidossa. Musiikki ei siis ole ainoa hoitomuoto esimerkiksi sairauksien hoidossa, vaan musiikki täydentävänä terapiana on perinteisen hoitomuodon rinnalla. Tutkimusten mukaan musiikkiterapia perinteisen hoitomuodon rinnalla on parantanut masentuneiden ahdistusta, mielentilan sekä parantanut elämänlaatua. Hoidettavan toipumista voi hidastaa ahdistuneisuus, sillä se heikentää hyvinvointia. Näin olleen musiikin kuuntelu hoitajaksojen aikana on lyhentänyt sairaalassa tai hoidossa olojaksoja. Musiikilla on todettu myös kipua lievittävä vaikutus, mikä tarkoittaa sitä, että kipulääkkeiden käyttö voi vähentyä. (Ukkola-Vuoti 2019, 1348–1353.)

Musiikin vaikutus on monimuotoinen ja se voi olla passiivista tai aktiivista. Passiivinen vaikutus on esimerkiksi nauhoitetun tai elävän musiikin kuuntelu, kun taas aktiivinen vaikutus tarkoittaa sitä, että hoidettava osallistuu soittimen soittamiseen tai laulamiseen. Musiikin vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen on hankala mitata. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että musiikin passiivisella tai aktiivisella käytöllä on positiivisia vaikutuksia terveyteen, mutta negatiivisia tuloksiakin on saatu. Musiikkiterapian neurotiedettä ei vielä täysin ymmärretä, kuten sitä, miten musiikin vaikutus kenellekin toimii. Lisäksi on vaikea mitata musiikin intervention seurauksia lopullisesti ihmisillä. (Ukkola-Vuoti 2019, 1348–1353.)

## 4 MUSIIKKITERAPIA HOITOMUOTONA

Musiikkiterapian historia on pitkä, sillä musiikki on kuulunut kautta aikain ihmiskulttuureihin, sen todistaa esimerkiksi yli 40 000 vuotta vanha luuhuilu sekä mahdolliset lyömäsoittimet ja työstetyt kivi-soittimet. Antiikin aikana hyödynnettiin musiikkia parantamaan urheilijoiden suorituksia ja hovimuusikot toimivat henkilökohtaisina musiikkiterapeutteina. Musiikki sai myös huomioon muualle toimenpiteiden, esimerkiksi leikkausten, aikana rentouttamalla potilasta. Nykyisen musiikkiterapian läpimurto tapahtui Yhdysvalloissa toisen maailmansodan jälkeen, kun musiikkia soittavat kiersivät sairaaloissa helpottaakseen soitolla sotaveteraanien psyykkisiä ja fyysisiä oireita. Musiikkiterapiasta hyötyy suurin osa ihmisistä, vain 3–5 % ihmisistä ei hyödy, sillä kaikki eivät pysty vastaanottamaan musiikin aiheuttamaa tunnereaktiota. (Ukkola-Vuoti 2019, 1348–1353.)

Musiikkiterapiassa merkittävää on se, että vuorovaikutus tapahtuu musiikin keinoin ja se soveltuu kaikenikäisille. Musiikkiterapia perustuu tutkittuun tietoon, ei vaadi asiakkailta aikaisempaa musiikkilista taustaa, ja musiikkiterapia suunnitellaan ja toteutetaan yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti. Musiikkiterapian tavoitteena on saavuttaa tarvittava hyöty musiikin avulla. Musiikkiterapian menetelmiin kuuluu musiikin kuuntelu, improvisointi, soittimella soittaminen, äänen käyttö, musiikin tekeminen ja äänivärähtelyjen kokeminen. Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että musiikkiterapialla on vuorovaikutusta edistävä vaikutus, kun taas toisessa tutkimuksessa vaikutus oli epäselvä ja näin ollen aihe tarvitsisi lisää tutkimusta. Kuitenkaan samanaikaisen katsauksen perusteella musiikkiterapiasta ei myöskään havaittu haittavaikutuksia. (Erkkilä & Kontu 2024.)

Musiikkiterapiassa käytetyimpiin menetelmiin kuuluu kliininen improvisaatio (Musiikkiterapiayhdistys julkaisuaika tuntematon). Kliininen improvisaatio tarkoittaa sitä, että asiakas ja terapeutti istuvat kasvot vastakkain ja kummallakin on musiikki-instrumentti edessä, esimerkiksi piano. Terapeutti kysyy, mikä on tämänhetkinen tunne ja sitten antaa luvan soittaa sitä tunnetta pianolla, painamalla vain muutamia koskettimia. Terapeutti tekee saman perässä ja lopuksi kun on soitettu, asiakas toteaa, että nyt on hyvä olla, enää ei suututa. (Musiikkiterapia aalloista 2021.) Muita käytettäviä musiikkiterapian menetelmiä ovat soittaminen, säveltäminen, olemassa olevan musiikin jälkikäteinen soveltaminen ja laulaminen sekä musiikin kuuntelu, rentoutuminen, keskustelu ja liikkuminen, myös kirjoittaminen tai piirtäminen musiikin soidessa taustalla. (Musiikkiterapiayhdistys julkaisuaika tuntematon.)

## 5 MUSIIKIN MONIULOITTEISET VAIKUTUKSET

Musiikilla on tärkeä rooli jokapäiväisessä elämässä ja sillä on keskeinen rooli jokaisessa ihmiskulttuurissa. Se on kaikkialla helposti saatavilla sekä sitä kuuntelevat sekä soittavat kaiken ikäiset ihmiset. Musiikki ei pelkästään viihdytä, mutta se voi myös edistää fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Mielenterveysongelmista kärsivät potilaat ovat näyttäneet näkyvää kehitystä mielenterveyteensä interventioiden jälkeen, joissa musiikkia käytetään pääasiallisena työkaluna. (Rebecchini 2021.)

Musiikilla on voimakas vaikutus ihmisiin ja monia se on liikuttanut syvästi, sävelet voivat lohduttaa, Tuoda toivoa ja lievittää masennusta. Musiikkielämykset perustuvat aistihavaintoihin, kun korvat ottaa vastaan äänitaajuuksia. Musiikki voi myös vilkastuttaa muistojen heräämistä menneistä vuosista ja mielikuvitusta sekä herättää muistoja lapsuudestaan ja jopa parantaa oppimiskykyä. Musiikin perinteiset vaikutusalueet ovat fysiologiset, emotionaaliset ja terapeuttiset vaikutukset. (Lehtiranta 2020, 99–101.)

### 5.1 Musiikin fysiologiset vaikutukset

Musiikin vaikutukset ihmiseen ovat hyvin moniulotteiset. Jokaisen musiikkikokemukseen liittyy fysiologiset vaikutukset ja musiikilla voi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kaikkiin fysiologisiin prosesseihin. Musiikki vaikuttaa lisäksi tunne-elämään, ajatteluun, oppimiseen sekä moneen muuhun inhimillisen ulottuvuuteen. Erilaisten musiikkien vaikutukset ovat verrattavissa erilaisten ruokien vaikutuksien kanssa, ruoka on aineellista ravintoa ja musiikki emotionaalishenkistä ravintoa. On suositeltavaa kehittää musiikillista vaistoa ja sitä kautta ravita fyysisiä tunteita, mieltä ja sielua monipuolisilla äänivä-rähtelyiden ravinnoilla. Kauniilla ja mieltä kohottavalla musiikilla on suuri myönteinen vaikutus solujen kautta koko kehon hyvinvointiin. Musiikin vaikutusta ihmisen fysiologiaan on tutkittu paljon. Jo 1800-luvulla todettiin, että musiikki vaikuttaa ihmisen aineenvaihduntaan ja verenpaineeseen. Kuunneltaessa stimuloivaa musiikkia aivojen verenkierto vilkastuu, kun taas melankolinen musiikki hidastuttaa sitä. Nykyaikaisen tutkimuksen mukaan musiikin on todettu vaikuttavan ihmisen keskushermostoon kuten hengitykseen, pulssiin ja lihasjännitykseen. (Lehtiranta 2020, 114–115.)

Musiikki vaikuttaa myös sykkeeseen, hengitysmalleihin ja jopa motorisiin taitoihin. Kun ihmiset kuuntelevat musiikkia, erityisesti rentouttavaa tai miellyttävää musiikkia, havaitaan usein huomattava sydämen sykkeen ja hengitystiheyden lasku, mikä viittaa kehon siirtymiseen rennompaan tilaan. Esimerkiksi tutkimukset ovat osoittaneet, että hidastempoisen tai klassisen musiikin kuuntelu voi hidastaa sydämen ja hengityksen rytmia, edistäen rentoutumista ja mahdollisesti vähentäen stressitasoja. Toisaalta nopeatempoisen musiikki yleensä lisää vireystilaa, nopeuttaen sykettä ja hengitystä, mikä voi olla hyödyllistä tilanteissa, joissa tarvitaan keskittymistä tai energiaa, kuten liikuntasuorituksissa. (Rebecchini 2021.)

Musiikki voi parantaa suorituskykyä säätelämällä fysiologisia reaktioita. Erityisesti synkronoitu musiikki, jossa osallistujat liikkuvat musiikin tahdissa, on osoittautunut lisäävän kestävyyttä ja vähentävän koettua raskautta fyysisten tehtävien, kuten juoksun tai pyöräilyn aikana. Tämä tapahtuu, koska rytmissä pysyminen lisää neuro- muskulaarista tehokkuutta, vähentäen fyysisen aktiivisuuden metabolista kustannusta. Näin ollen musiikin vaikutus fysiologisiin reaktioihin, erityisesti liikunnan aikana,

voi parantaa sekä fyysisen suorituksen nautittavuutta että tehokkuutta. Vähentämällä koettua rasi-  
tusta ja lisäämällä fysiologista tehokkuutta musiikki voi parantaa liikunnan noudattamista, mikä on  
keskeistä pitkäaikaisten terveyshyötyjen saavuttamiseksi. (Terry 2019.)

Musiikin kuunteleminen liikunnan aikana lisää usein nautintoa, mikä puolestaan voi parantaa sitoutu-  
mista liikuntarutiineihin. Nopeatempoisen, korkearytmisen musiikki on yhdistetty kohonneeseen vi-  
reystilaan ja energisyyteen, auttaen ihmisiä ylläpitämään suoritustaan intensiivisten harjoitusten ai-  
kana. Toisaalta hitaampi musiikki on osoittautunut edistävän keskittymistä ja vähentävän ahdistusta,  
mikä voi olla hyödyllistä ennen kilpailua tai harjoitusta. Tämä musiikin sopeutumiskyky, olipa ky-  
seessä energian lisääminen tai rauhoittaminen, tekee siitä ainutlaatuisen työkalun fyysiseen suori-  
tuskyykyyn, mahdollistaen yksilöiden mukauttaa musiikki harjoituksen luonteen mukaan optimaalisten  
hyötyjen saavuttamiseksi. (Terry 2019.)

Lisäksi synkronoitu musiikki, jossa liikkeet ovat musiikin rytmin mukaisia, on osoittautunut vähentä-  
vän liikunnan energiankulutusta. Tämä synkronointi lisää tehokkuutta ja voi vähentää energiankulu-  
tusta, mikä parantaa kestävyyttä ja jaksamista. Esimerkiksi tutkimukset osoittavat, että juoksijat ja  
pyöräilijät, jotka liikkuvat musiikin rytmissä, pystyvät työskentelemään suuremmalla intensiteetillä  
pienemmällä koetulla rasituksella. Tämä rytmisen sama sykeisyys auttaa urheilijoita ylläpitämään  
tasaista tahtia, mikä on erityisen hyödyllistä kestävyyslajeissa, ja sillä on myös motivoiva vaikutus  
harjoittelun aikana. Epäsynkronoitu musiikki, joka soi taustalla ilman tiettyä rytmistä sidosta liikkei-  
siin, toimii usein mielialan kohottajana tai henkisenä häiriötekijänä, auttaen yksilöitä voittamaan vä-  
symystä ja epämukavuutta pitkittyneissä fyysisissä aktiviteeteissa. Sekä synkronoidut että epäsynk-  
ronoidut musiikkisovellukset osoittavat merkittävää arvoa erilaisissa fyysisen terveyden interventi-  
oissa, mikä viittaa niiden monipuoliseen hyödyllisyyteen urheiluharjoittelussa ja kuntoutuksessa.  
(Terry 2019.)

Musiikin fyysisiä reaktioita säätelee pitkälti autonominen hermosto, joka hallitsee tahdosta riippumat-  
tomia kehon toimintoja, kuten sydämen sykettä ja hengitystiheyttä. Musiikki vaikuttaa sympaattisen  
(taistele tai pakene) ja parasympaattisen (lepää ja sulattele) hermoston tasapainoon. Rentouttava  
musiikki suosii parasympaattista toimintaa, joka tukee rentoutumista ja palautumista, kun taas ener-  
ginen musiikki voi aktivoida sympaattista hermostoa, valmistellen kehoa toimintaan. Tutkimukset  
ovat johdonmukaisesti osoittaneet, että musiikki voi vaikuttaa tähän tasapainoon, mikä selittää sen  
käytön terapeuttisissa ympäristöissä stressin ja ahdistuksen hallinnassa, jossa rauhoittava musiikki  
auttaa hidastamaan fysiologisia reaktioita, jotka stressitilanteissa ovat koholla. (Terry 2019.)

Lisäksi musiikin vaikutus endokriiniseen järjestelmään – erityisesti stressihormoni kortisoli korostaa  
sen potentiaalia ei-invasiivisenä työkaluna fysiologisen stressin hallintaan. Kortisoli, jota usein kutsu-  
taan "stressihormoniksi", voi olla haitallinen fyysiselle ja henkiselle terveydelle, jos sen tasot ovat  
kroonisesti koholla. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että kortisolitasot laskevat, kun ihmiset kuun-  
televat rauhoittavaa musiikkia, mikä osaltaan luo rennomman ja tasapainoisemman fysiologisen ti-  
lan. Tämä tekee musiikista erityisen hyödyllistä korkean stressin ympäristöissä, kuten sairaaloissa  
tai klinikoilla, joissa potilaat voivat hyötyä vähentyneistä stressireaktioista ja mahdollisesti parantu-  
neesta toipumisesta. Esimerkiksi terveydenhuollon ympäristöissä tehdyissä tutkimuksissa on ha-  
vaittu, että potilaat, jotka kuuntelivat rauhoittavaa musiikkia ennen ja jälkeen leikkausten, kokivat  
alhaisemmat kortisolitasot, vähemmän ahdistusta ja parempia kivunhallintakokemuksia kuin ne,  
jotka eivät kuunnelleet musiikkia. (Rebecchini 2021.)

## 5.2 Musiikin vaikutus immuunijärjestelmään

Musiikin vaikutus sydän- ja hengityselimistöön ulottuu myös immuunijärjestelmään. Tutkimukset osoittavat musiikin lisäävän immunoglobuliinitasoa ja vähentävän stressiin liittyviä tulehduksen merkkejä. Immunoglobuliini A (IgA), joka on immuunitoiminnan keskeinen vasta-aine, toimii usein immuunivasteen indikaattorina psykologisen ja fysiologisen stressin yhteydessä. Rentouttavalle musiikille altistetuilla osallistujilla on yleensä korkeampi IgA-taso, mikä viittaa parantuneeseen immuunivasteeseen. Tämä immuunijärjestelmää vahvistava vaikutus on erityisen merkityksellinen korkean stressin ympäristöissä, kuten sairaaloissa, joissa musiikki voi tukea potilaiden immuunipuolustusta infektioita vastaan toipumisvaiheiden aikana. Aktiivinen musiikkiin osallistuminen, kuten laulaminen tai soittaminen, näyttää tuottavan suurempia immuunivasteita verrattuna passiiviseen kuunteluun, mikä viittaa siihen, että musiikkiin sitoutumisen taso voi voimistaa sen fysiologisia vaikutuksia. (Rebecchini 2021.)

Musiikin ja immuunivasteen välinen suhde voi liittyä myös sen vaikutuksiin hypotalamus-aivolisäkelisämunuaisakseliin (HPA-akseliin), joka on keskeinen osa kehon stressivastetta. HPA-akselin krooninen aktivaatio, usein pitkäaikaisen stressin seurauksena, voi heikentää immuunitoimintaa ja johtaa matala-asteiseen tulehdukseen, joka on yhdistetty useisiin kroonisiin sairauksiin. Musiikin, erityisesti rauhoittavien ja rakenteellisten musiikkiterapiainventioiden, on osoitettu säätelevän HPA-akselin aktiivisuutta vähentäen kortisolin ja muiden immuunijärjestelmää heikentävien stressihormonien eritystä. Esimerkiksi äitien, joilla oli synnytyksen jälkeinen masennus, kohdalla havaittiin, että ne, jotka osallistuivat musiikkitunteihin vauvojensa kanssa, kokivat stressitasojen ja parantuneiden immuunivasteiden laskua verrattuna tavanomaista hoitoa saaneisiin. Tämä viittaa siihen, että musiikkiin perustuvat interventiot voivat tukea paitsi emotionaalista hyvinvointia myös immuuniterveyttä, erityisesti korkean stressin väestöryhmissä. (Rebecchini 2021.)

Musiikin vaikutukset immuunitoimintaan saattavat myös sisältää sen potentiaaliset anti-inflammatoriset vaikutukset, mikä on erityisen merkityksellistä mielenterveysongelmissa, joissa tulehdus on tekijänä, kuten masennuksessa ja ahdistuksessa. Musiikin mahdollisuus vähentää proinflammatorisia sytokiineja, joilla on rooli stressissä ja mielialahäiriöissä, voi tarjota terapeuttisen hyödyn näistä sairauksista kärsiville. Esimerkiksi mielialahäiriöistä kärsivät potilaat, jotka osallistuivat musiikki-interventioihin, osoittivat tulehdusbiomarkkereiden merkittävää vähenemistä, mikä saattaa edistää mielialan kohenemistä ja vähentää immuunijärjestelmään liittyvien terveysongelmien riskiä. Säätelemällä tulehdusreaktioita ja tukemalla immuunijärjestelmän joustavuutta musiikki voi toimia arvokkaana täydentävänä lähestymistapana kroonisten stressiin liittyvien ja tulehdusellisten tilojen hoidossa. (Rebecchini 2021.)

Yhteenvedona musiikin fysiologiset vaikutukset ovat moninaisia ja ulottuvat paitsi sykkeeseen, hengitystihyeyteen ja stressihormonitasoihin myös immuunitoimintaan ja tulehdusmerkkeihin. Nämä havainnot viittaavat siihen, että musiikki voi useiden fysiologisten järjestelmien kautta edistää terveyttä ja vastustuskykyä, erityisesti stressinhallinnassa ja immuunipuolustuksen parantamisessa. Tutkimusten jatkuessa musiikin ja fysiologisen terveyden välisen monimutkaisen suhteen tarkastelu tuo yhä enemmän esiin, että musiikin vaikutukset eivät rajoitu vain viihteeseen, vaan tarjoavat mitattavia hyötyjä monilla terveyden osa-alueilla. (Terry 2019.)

Musiikin vaikutus immuunijärjestelmään on kasvattanut tieteellistä mielenkiintoa ja antanut viitteitä siitä, kuinka musiikillinen osallistuminen voi vahvistaa kehon puolustusta sairauksia vastaan. Immuni-järjestelmä, joka suojelee kehoa patogeeneiltä, on syvästi yhteydessä psykologisiin ja fysiologisiin tiloihin. Musiikki-interventioilla, sekä aktiivisilla (esim. laulaminen tai soittaminen) että passiivisilla (esim. kuuntelu), on todettu yhteys immuunitoiminnan parantumiseen stressiä ja mielialaa säätelevien reittien kautta, mikä epäsuorasti tukee immuuniterveyttä. Esimerkiksi tutkimukset osoittavat, että aktiivinen osallistuminen musiikkiin, kuten laulaminen, johtaa merkittävään lisäykseen syljen immunoglobuliini A (s-IgA), joka on keskeinen immuunijärjestelmän toiminnan indikaattori ja edistää limakalvopuolustusta bakteereita ja viruksia vastaan. Havaitut immuunijärjestelmää vahvistavat vaikutukset viittaavat siihen, että aktiivinen osallistuminen musiikkiin voi olla tehokkaampaa kuin pelkkä kuuntelu, korostaen musiikin ainutlaatua kykyä edistää immuuniterveyttä sekä psykologisen sitoutumisen että fyysisen reaktion kautta. (Rebecchini 2021.)

### 5.3 Musiikin monialaiset terveysvaikutukset

Tutkimukset osoittavat, että musiikin rooli immuunijärjestelmän tukemisessa ulottuu myös stressin vähentämiseen, jonka tiedetään heikentävän immuunitoimintaa. Krooninen stressi on yhdistetty korkeisiin kortisolitasoihin, jotka voivat pitkään koholla ollessaan heikentää immuunijärjestelmää ja vähentää suojaavien solujen tuotantoa. Musiikin kyky alentaa kortisolitasoja, erityisesti rauhoittavien musiikkigenrejen avulla, on merkittävä immuuniterveyden kannalta. Tämä stressiä lieventävä vaikutus tukee tasapainoisempaa immuunijärjestelmää, jolloin keho pystyy reagoimaan tehokkaammin patogeeneihin. Esimerkiksi tutkimukset ovat osoittaneet yhteyden rentouttavan musiikin kuuntelun ja kortisolitasojen laskun välillä, mikä tukee immuunivakautta ja vähentää tulehdukseen liittyvien tilojen riskiä. Näiden tulosten perusteella musiikki voi toimia ei-invasiivisena, edullisena keinona parantaa immuunitoimintaa ja kehon vastustuskykyä sairauksia vastaan. (Rebecchini 2021.)

Musiikin ja tulehduksen välinen yhteys sisältää monimutkaisia biokemiallisia reittejä, joissa musiikki voi toimia anti-inflammatorisena tekijänä vaikuttamalla tulehdukseen liittyviin markkereihin. Tulehdus, vaikka se onkin tarpeellinen immuunipuolustukselle, voi olla haitallista, jos se kroonistuu, ja se voi edesauttaa monien sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, niveltulehdusten ja mielenterveyden häiriöiden kehittymistä. Tutkimukset osoittavat, että musiikki, erityisesti silloin kun se saa aikaan rentoutumistilan, voi alentaa tulehdusmarkkereita, kuten C-reaktiivista proteiinia (CRP) ja interleukiineja, jotka ovat usein koholla kroonisissa stressitiloissa. Vähentämällä näitä markkereita musiikki voi toimia täydentävänä hoitona perinteisten tulehdusta hillitsevien menetelmien rinnalla, parantaen terveyden tilaa henkilöillä, joilla on kroonisia tulehduksellisia sairauksia. (Rebecchini 2021.)

Musiikin anti-inflammatoristen vaikutusten taustalla olevat mekanismit voiva liittyä sen vaikutukseen hypothalamus-aivolisäke-lisämunuaisakseliin (HPA-akseliin), joka on kehon keskeinen stressivastetta säätelevä järjestelmä. Musiikki, joka vähentää stressiä ja edistää rentoutumista, voi laskea kortisolitasoja, vähentäen näin HPA-akselin toimintaa, joka liittyy tulehdukseen. Alemmat kortisolitasot vähentävät kroonisen tulehduksen riskiä, mikä, jos sitä ei hillitä, voi johtaa moniin terveysongelmiin. Esimerkiksi eräässä tutkimuksessa päivittäinen 30 minuutin klassisen musiikin kuuntelu oli yhteydessä CRP-tasojen alenemiseen ja tulehduksen vähenemiseen osallistujilla, joilla oli kohonneet tulehdusarvot. Nämä havainnot viittaavat siihen, että rauhoittavan musiikin säännöllinen kuuntelu saattaa auttaa säätelemään kehon tulehdusprosesseja HPA-akselin kautta ja voisi olla erityisen hyödyllistä potilaille, joilla on stressin pahentamia tulehduksellisia tiloja. (Rebecchini 2021.)

Lisätodisteita musiikin roolista tulehduksen vähentämisessä saadaan tutkimuksista autonomisen hermoston vaikutuksista, joka toimii yhdessä immuunijärjestelmän kanssa säätelemään tulehdusreaktioita. Musiikin on osoitettu aktivoivan parasympaattista hermostoa, joka tunnetaan myös nimellä "lepää ja sulata" -järjestelmä, mikä vähentää sympaattista vireyttä ja stressiin liittyvää tulehdusta. Musiikin vaikutukset sykevälivaihteluun (HRV), joka on autonomisen hermoston tasapainon merkki, osoittavat hyvin tämän suhteen. Korkeampi HRV, joka liittyy parasympaattiseen aktiivisuuteen, on havaittu musiikki-interventioiden jälkeen, mikä viittaa vähäisempään tulehdukseen ja parantuneeseen immuunivasteeseen. Nämä fysiologiset muutokset, jotka johtuvat musiikin rentouttavista ominaisuuksista, korostavat, kuinka musiikki voisi toimia ennaltaehkäisevänä työkaluna kroonisten tulehdussairauksien hoidossa ja mahdollisesti parantaa terveyttä tukemalla autonomista tasapainoa. (Rebecchini 2021.)

Tulehduksen säätelyyn autonomisten reittien kautta liittyen musiikin vaikutus tulehdusmarkkereihin saattaa sisältää myös aivojen palkitsemisjärjestelmiä. Dopamiini ja endorfiinit, joita vapautuu nautinnollisen musiikin kuuntelun yhteydessä, voivat vastustaa tulehdusta aiheuttavia reittejä. Tutkimukset viittaavat siihen, että nämä välittäjäaineet voivat olla vuorovaikutuksessa immuunisolujen kanssa, edistäen anti-inflammatorisia vaikutuksia muuttamalla solusignaaloitua tulehdusprosesseissa. Esimerkiksi miellyttävän musiikin kuuntelu aktivoi palkitsemisalveita aivoissa, kuten nucleus accumbensia, joka liittyy positiivisiin tunteisiin ja motivaatioon. Tämä aivoaktiivisuus vaikuttaa immuunisoluihin ja saattaa vähentää proinflammatoristen sytokiinien tuotantoa, mikä osoittaa, kuinka musiikki voi luoda neurokemiallisen ympäristön, joka tukee tulehdusta hillitseviä vaikutuksia. (Rebecchini 2021.)

#### 5.4 Musiikin emotionaaliset vaikutukset

Musiikilla on ainutlaatuinen kyky vaikuttaa ihmisen tunteisiin, tarjoten voimakkaan välineen tunteiden ilmaisemiselle, ymmärtämiselle ja säätelylle. Merkittävä teoria, joka selittää musiikin vaikutusta tunteisiin, on "aivorungon refleksimekanismi". Tämä teoria esittää, että musiikin perusakustiset ominaisuudet – kuten äänenkorkeus, tempo ja voimakkuus – voivat herättää vaistomaisia reaktioita kuuntelijan aivorungossa, johtamalla tiettyihin tunnevasteisiin ilman tietoista tulkintaa. Esimerkiksi nopea ja korkeaääninen musiikki voi luonnollisesti lisätä vireyttä ja herättää jännitystä, kun taas hidas ja matalaääninen musiikki tuo usein rauhaa ja rentoutumista. Tämä automaattinen reaktio mahdollistaa sen, että musiikki voi vaikuttaa kuuntelijoiden tunteisiin syvällisesti ja välittömästi, vaikka he eivät aktiivisesti sitoutuisi siihen. (Terry 2019.)

Toinen keskeinen käsite musiikin emotionaalisen voiman ymmärtämisessä on "rytmisen samasykeisyys", jossa kuuntelijoiden fysiologiset rytmit, kuten syke ja hengitys, synkronoituvat musiikin rytmiin. Tämä mekanismi on erityisen tehokas tunteiden hallinnassa, sillä se mahdollistaa musiikin säädellä fysiologisia toimintoja tavalla, joka vaikuttaa mielialaan ja vireystilaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että hidastempoinen musiikki voi auttaa kuuntelijoita rentoutumaan hidastamalla heidän sykettään ja vähentämällä stressin tuntemuksia, kun taas iloinen musiikki voi luoda energisoivan vaikutuksen. Rytmisen saman sykeisyyden kautta musiikki tarjoaa saavutettavan työkalun tunteiden säätelyyn, tehden siitä korvaamattoman avun terapeuttisissa ja arkipäiväisissä tilanteissa. (Terry 2019.)

Musiikilla on myös ainutlaatuinen kyky herättää emotionaalisia muistoja. Tämä ilmiö, jota kutsutaan "arvioivaksi ehdollistamiseksi", tapahtuu, kun musiikkikappale liitetään tiettyihin kokemuksiin tai

muistoihin, mikä vahvistaa emotionaalista reaktiota aina, kun musiikki kuullaan uudelleen. Esimerkiksi kappale, joka liittyy merkittävään elämäntapahtumaan – kuten häihin tai henkilökohtaiseen saavutukseen – voi herättää nostalgian tai ilon tunteita uudelleenkuultuna. Tutkimukset osoittavat, että tämä muistojen herättämisen vaikutus on erittäin henkilökohtainen, mikä osoittaa musiikin potentiaalinen yhdistää ihmiset menneisyyteensä tavalla, joka tukee emotionaalista hyvinvointia. (Rebecchini 2021.)

Musiikin kyky ilmaista monimutkaisia tunteita ulottuu myös sen rooliin negatiivisten tunteiden hallinnassa. Monille ihmisille musiikki tarjoaa turvallisen tavan kokea ja käsitellä vaikeita tunteita, kuten surua tai vihaa. Musiikin kuuntelu, joka resonoi näiden tunteiden kanssa, voi helpottaa katarsista, mahdollistaen kuuntelijoiden purkaa patoutuneita tunteita terveellä tavalla. Tämä itseilmaisuus on olennaista emotionaalisen joustavuuden kannalta, sillä se tarjoaa rakentavan kanavan tunteille, jotka muuten voitaisiin sisäistää. Mielialan säätelyä koskevat tutkimukset ovat osoittaneet, että kuuntelijat kääntyvät usein surullisen musiikin puoleen, ei syventääkseen suruaan, vaan reflektoidakseen ja vapauttaakseen vaikeita tunteita, löytäen lohtua ja validointia prosessissa. (Terry 2019.)

Musiikin tehokkuus tunteiden tilan muuttamisessa vaikuttaa myös mielenterveyteen, erityisesti mielialahäiriöiden hoidossa. Ihmiset, joilla on esimerkiksi masennus ja ahdistus, kamppailevat usein negatiivisten tunteiden kanssa, ja musiikki tarjoaa ei-invasiivisen keinon muuttaa mielialaa ja edistää positiivisia tunteita. Tarjoamalla joustavan ja mukautuvan tavan olla tekemisissä tunteiden kanssa, musiikki muodostuu terapeuttiseksi työkaluksi, jota ihmiset voivat käyttää omilla ehdoillaan, räätälöidön kuunteluvaihtojensa vastaamaan senhetkisiä emotionaalisia tarpeitaan. Tämä joustavuus korostaa musiikin saavutettavuutta ja helppoa integroitavuutta päivittäisiin rutiineihin, mikä tekee siitä elinvoimaisen vaihtoehdon jatkuvaan emotionaaliseen tukeen ja mielialan parantamiseen. (Terry 2019.)

## 5.5 Musiikin psykologiset vaikutukset

Musiikin rooli tunteiden hallinnassa ulottuu myös syvällisiin vaikutuksiin psykologiseen terveyteen, tarjoten merkittäviä hyötyjä henkiselle hyvinvoinnille ja kognitiiviselle toiminnalle. Musiikkiterapia, strukturoitu lähestymistapa, jossa ammattilainen ohjaa musiikillista vuorovaikutusta, hyödyntää musiikin terapeuttisia ominaisuuksia tiettyjen mielenterveydellisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Se on erityisen tehokas ahdistuksen, masennuksen ja skitsofrenian kaltaisten tilojen oireiden parantamisessa. Terapeuttinen prosessi voi sisältää esimerkiksi musiikin kuuntelua, musiikin luomista ja eri kappaleiden herättämien tunteiden käsittelyä. Tämä strukturoitu vuorovaikutus parantaa paitsi mielialaa myös tukee itseilmaisua, sosiaalista yhteyttä ja kognitiivista osallistumista, tehden siitä kattavan lähestymistavan mielenterveyden hoitoon. (Rebecchini 2021.)

Yksi musiikkiterapian vahvuuksista on sen kyky tavoittaa potilaita, joilla on vaikeuksia sanallisen ilmaisun kanssa. Mielenterveysongelmista kärsiville, jotka kokevat vaikeuksia tunteidensa ilmaisemisessa tai käsittelyssä, musiikki tarjoaa vaihtoehtoisen kanavan itseilmaisulle. Tutkimukset osoittavat, että musiikkiterapia voi edistää tunnepurkauksia ja auttaa asiakkaita tutkimaan ja ymmärtämään sisäisiä tilojaan sanattomin keinoin. Musiikin kyky ohittaa perinteiset kommunikaatioesteet tekevät siitä ihanteellisen terapeuttisen välineen autismin kirjolla oleville, traumasta toipuville ja muille, joilla on puhe- tai kognitiivisia rajoitteita. Tämä sanattoman terapian potentiaali laajentaa mielenterveyden hoidon ulottuvuutta väestöryhmiin, jotka muuten saattaisivat kohdata esteitä tehokkaan avun saamisessa. (Terry 2019.)

Musiikkiterapia voi myös vahvistaa asiakkaiden ja terapeutin välistä luottamussuhdetta, parantaen terapeutista yhteistyötä. Musiikin yhteinen tuottaminen kannustaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön, jotka ovat tärkeitä eristyneisyyden tai sosiaalisen ahdistuksen kanssa kamppaileville. Yhteiset musiikilliset toiminnot, kuten ryhmärumpujen soitto tai laulaminen, edistävät yhteisöllistä kokemusta, auttaen osallistujia tuntemaan kuuluvansa yhteisöön ja vähentäen yksinäisyyden tunteita. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ryhmämusiikkiterapiaan osallistuneet potilaat kokevat usein parempaa sosiaalista tukea ja yhteenkuuluvuutta, jotka ovat tärkeitä tekijöitä pitkäaikaisessa mielenterveyden kuntoutuksessa. Musiikkiterapian yhteisöllinen puoli vastaa mielenterveyden sosiaaliseen ulottuvuuteen, tarjoten asiakkaille tukevan ympäristön, jossa he tuntevat olevansa ymmärrettyjä ja yhteydessä toisiin. (Terry 2019.)

Lisäksi musiikkiterapialla on havaittu olevan mitattavia vaikutuksia aivojen neurokemialliseen toimintaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että musiikki voi stimuloida dopamiinin eritystä, mikä liittyy mielihyvään ja palkitsevuuteen. Sitoutumalla aivojen palkitsemisjärjestelmään musiikki voi tuottaa "hyvän olon" tunteen, joka lievittää mielialahäiriöiden kielteisiä oireita. Tämä neurokemiallinen vaikutus voidaan hyödyntää kliinisissä ympäristöissä tarjoamaan potilaille luonnollista ja välitöntä helpotusta stressistä ja ahdistuksesta, toimiessaan täydentävänä hoitona perinteisten hoitomenetelmien, kuten lääkkeiden ja psykoterapian, ohella. (Rebecchini 2021.)

Viime vuosina tutkimus on tarkastellut musiikin roolia stressiin liittyvien neuroendokriinisten reaktioiden hallinnassa. Krooninen stressi tunnetusti kohottaa kortisolitasoja, mikä voi aiheuttaa haitallisia vaikutuksia kehoon ja mieleen, johtaen esimerkiksi unettomuuteen, immuunijärjestelmän heikkeneemiseen ja lisääntyneeseen ahdistukseen. Musiikkiterapia ja muut musiikkipohjaiset interventiot ovat osoittaneet vähentävänsä kortisolitasoja ja tukevan kehon stressinsäätely-mekanismeja. Rentoutumista edistämällä ja kortisolitasoja vähentämällä musiikki voi parantaa yleistä stressinsietokykyä, mahdollisesti pienentäen stressiin liittyvien terveysongelmien riskiä. Tämä stressin modulaatiovaikutus tekee musiikista arvokkaan työkalun ennaltaehkäisevässä mielenterveyden hoidossa sekä välittömänä keinona akuutin stressin hallinnassa. (Rebecchini 2021.)

## 5.6 Musiikin terapeuttinen rooli mielenterveyshäiriössä

Musiikki on yhä laajemmin tunnustettu arvokkaaksi työkaluksi mielenterveyden hoidossa, tarjoten ainutlaatuisia hyötyjä henkilöille, jotka kokevat ahdistusta, masennusta, skitsofreniaa ja PTSD eli traumaperäinen stressihäiriö. Toisin kuin perinteiset keskusteluterapian muodot, musiikki mahdollistaa tunteiden ilmaisun ja käsittelyn sanattomalla ja henkilökohtaisella tavalla, mikä tekee siitä erityisen hyödyllisen niille, jotka kamppailevat sanallisen ilmaisun kanssa tai kokevat traumaattisten tapahtumien käsittelyn haastavaksi. Emotionaalinen sitoutuminen musiikkiin voi auttaa potilaita käsittelemään monimutkaisia tunteita, lievittämään mielenterveyshäiriöiden oireita ja rakentamaan selviytymismekanismeja turvallisessa ja hallitussa ympäristössä. Musiikin terapeuttinen merkitys ulottuu kauas historiaan; esimerkiksi antiikin filosofit, kuten Pythagoras, käyttivät tiettyjä musiikillisia asteikkoja ja sävelmiä fyysisten ja psyykkisten vaivojen hoitoon, mikä loi perustan nykyiselle musiikkiterapialle. (Rebecchini 2021.)

Kliinisissä ympäristöissä musiikkiterapiasessiot ovat yleensä koulutettujen ammattilaisten ohjaamia, ja ne räätälöidään yksilön tai ryhmän tarpeiden mukaan. Näihin interventioihin voi kuulua aktiivinen

osallistuminen, kuten laulaminen tai soittaminen, tai vastaanottavaiset toiminnot, kuten tiettyjen tunteita herättävien musiikkikappaleiden kuuntelu. Aktiivinen osallistuminen on osoittautunut erityisen tehokkaaksi tunneilmaisun edistämiseksi, kun taas vastaanottavainen kuuntelu voi luoda rauhoittavia tiloja, jotka vähentävät ahdistusta ja edistävät rentoutumista. Tutkimus osoittaa, että molemmat musiikkiterapian muodot voivat parantaa sosiaalista toimintakykyä, mielialan säätelyä ja yleistä henkistä joustavuutta eri mielenterveyshaasteiden kanssa kamppailevilla yksilöillä. Nämä havainnot korostavat musiikin ainutlaatuisesta terapeuttisesta laadusta, mikä erottaa sen perinteisistä menetelmistä ja tuo esiin sen potentiaalin täydentävänä tai itsenäisenä hoitomuotona. (Rebecchini 2021.)

Musiikkiterapiassa on kaksi pääasiallista lähestymistapaa, joilla on havaittu olevan erilaisia hyötyjä mielenterveydelle: terapeutti-johtoinen musiikkiterapia ja yleiset musiikki-interventiot, jotka eivät vaadi terapeuttia. Terapeutti-johtoinen musiikkiterapia tapahtuu virallisessa kliinisessä ympäristössä ja sisältää yksilöllisesti suunniteltuja musiikkitoimintoja tiettyjen terapeuttien tavoitteiden saavuttamiseksi. Sen sijaan yleiset musiikki-interventiot, kuten yhteisön ryhmässä rumpujen soittaminen tai laulutilaisuudet, tarjoavat sosiaalisia ja emotionaalisia hyötyjä mutta ovat tyypillisesti ei-kliinisiä ja vähemmän henkilökohtaisia. Tutkimukset ovat osoittaneet, että molemmat musiikkiterapian muodot voivat vähentää ahdistuksen ja masennuksen oireita, vaikka terapeutti-johtoiset istunnot ovat usein tehokkaampia vakavien tai pitkäkestoisten mielenterveysongelmien kohdalla, koska ne sisältävät koulutetun terapeutin ohjauksen ja tuen. (Rebecchini 2021.)

Terapeutti-johtoinen musiikkiterapia toteutetaan usein yksilö- tai pienryhmätilanteissa, joissa potilaat saavat henkilökohtaista huomiota ja osallistuvat toimintoihin, kuten improvisointiin, lauluntekoon ja musiikilliseen mielikuvatyöskentelyyn. Nämä harjoitukset hyödyttävät mielenterveyshäiriöistä kärsiviä yksilöitä luomalla ympäristön tunteiden tutkimiselle samalla kun tarjotaan tunne hallinnasta ja itseohjautuvuudesta. Musiikkiterapeutit työskentelevät tiiviisti potilaiden kanssa asettaen tavoitteita ja valiten musiikkia, joka sopii kunkin henkilön kokemuksiin ja tunnetilaan, mikä mahdollistaa musiikin käytön trauman käsittelyssä, joustavuuden rakentamisessa ja uusien selviytymismekanismien löytämisessä. Tämä yhteistyöhön perustuva lähestymistapa voimaannuttaa potilaita osallistumaan omaan paranemisprosessiinsa, vahvistaen luottamusta, emotionaalista turvallisuutta ja edistymistä istuntojen aikana. (Rebecchini 2021.)

## 6 MUSIIKIN MERKITYS HYVINVOINNILLE

Musiikki on ihmiskulttuurin universaali elementti, jolla saattaa olla juuret ennen puhuttua kieltä. Eri yhteiskunnissa musiikki ei ole vain viihteen lähde, vaan myös keino, joka vaikuttaa syvästi ihmisen hyvinvointiin. Seremoniallisista toiminnoista henkilökohtaiseen nautintoon musiikki on osa elämän eri osa-alueita, vaikuttaen ihmisiin ikään, taustaan ja kokemuksiin katsomatta. Tutkimukset osoittavat, että musiikilla on vaikutusta sekä fyysiseen että henkiseen terveyteen, se parantaa fysiologisia prosesseja ja tarjoaa sopeutuvia toimintoja, jotka edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nämä toiminnot vaihtelevat tunteiden säätelystä ja stressinhallinnasta kognitiivisen toiminnan parantamiseen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edistämiseen, tehden musiikista monipuolisen ja saavutettavan terapian muodon. (Terry 2019.)

Musiikin vaikutus hyvinvointiin ulottuu fysiologisiin, emotionaalisiin ja terapeuttisiin ulottuvuuksiin, ja merkittävä määrä tutkimusta tutkii sen vaikutuksia kehon eri järjestelmiin. Fysiologisesti musiikin kuunteleminen tai siihen osallistuminen voi säädellä sydämen sykettä, hengitystä ja muita autonomisia reaktioita, minkä hyödyt ulottuvat immuunitoimintaan ja stressin vähentämiseen. Emotionaalisesti musiikki voi herättää tiettyjä tunteita, säätää mielialaa ja tarjota helpotusta stressistä ja ahdistuksesta, jotka ovat tärkeitä mielenterveydelle. Lisäksi musiikkiterapian roolissa musiikki on osoittanut positiivisia vaikutuksia mielenterveysongelmista kärsiville potilaille, tukemalla tunteiden ilmaisua ja parantamalla sosiaalisia yhteyksiä. Nämä vaikutukset tekevät musiikista tehokkaan ja ei-invasiivisen intervention sekä kliinisissä että ei-kliinisissä ympäristöissä. (Terry 2019.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että musiikin terapeuttinen potentiaali perustuu sen kykyyn aktivoida aivojen ja kehon eri järjestelmiä, parantaen sekä fyysistä että henkistä terveyttä. Tämä laaja vaikutus tekee musiikista arvokkaan työkalun hyvinvoinnin edistämiseksi elämän eri vaiheissa, vauvasta vanhuuteen. Sen käyttömahdollisuudet terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa – olipa kyseessä strukturoitu terapia kuten musiikkiterapia tai arkinen musiikin kuuntelu – osoittavat, kuinka laajasti musiikki voi tukea kokonaisvaltaista terveyttä. (Rebecchini 2021.)

## 7 AJANHALLINTA TYÖIKÄISTEN MIELEN HYVINVOINNIN TUKENA

Ajanhallinta on prosessi, jossa suunnitellaan ja valvotaan tietoisesti tiettyihin toimintoihin käytetyn ajan määrää. Priorisoimalla tehtäviä, asettamalla tavoitteita ja luomalla aikatauluja yksilöt voivat optimoida tehokkuuden ja tuottavuuden. Tehokas ajanhallinta on ratkaisevan tärkeää työn ja henkilökohtaisen elämän tasapainottamisessa ja varmistaa, että tehtävät valmistuvat ripeästi laadusta tinkimättä. Vielä tärkeämpää on, että ajankäyttö on erittäin tärkeää henkisellevä hyvinvoinnille, sillä se voi merkittävästi vähentää stressiä ja parantaa yleistä tuottavuutta. Ajanhallinnan priorisointi ei ainoastaan johda parempiin tuloksiin, vaan myös edistää terveellisempää ja tasapainoisempaa elämäntapaa. (Kinnear & Toole 2023, 131–132.)

### 7.1 Tehokkaan ajanhallinnan edut

Tehokas ajanhallinta tarjoaa lukuisia etuja, jotka parantavat merkittävästi yksilön elämän eri puolia. Ensisijaisesti se parantaa työsuoritusta ja akateemisia saavutuksia antamalla yksilöille mahdollisuuden jakaa aikansa tehokkaammin ja priorisoida tehtäviä tehokkaasti. Tämä jäsenelty lähestymistapa vähentää viivyttelyä ja lisää tuottavuutta, mikä johtaa parempiin suoritustuloksiin. Lisäksi tehokas ajanhallinta vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin ja lisää tyytyväisyyttä elämään ja yleistä mielen-terveyttä. Vähentämällä aikapaineisiin liittyvää stressiä ja ahdistusta yksilöt voivat saavuttaa tasapainoisemman ja tyydyttävämmän elämän. Erityisesti ajanhallinnan edut ulottuvat suoritusmittareiden lisäksi henkilökohtaiseen hyvinvointiin, mikä haastaa perinteisen näkemyksen, jonka mukaan ajanhallinta on vain tuottavuuden työkalu. Tämä kokonaisvaltainen vaikutus korostaa ajanhallinnan tärkeyttä hallinnan ja tarkoituksen tunteen edistämässä, itsetunnon lisäämisessä ja terveellisemmän työn ja yksityiselämän tasapainon edistämässä, vaikka yksilölliset erot, kuten sukupuoli ja persoonallisuuden piirteet, esimerkiksi tunnollisuus vaikuttavat ajanhallintatavoihin. Tämä viittaa siihen, että asianmukaisella koulutuksella ja harjoituksella useimmat ihmiset voivat parantaa ajanhallintakykyä ja sen mukaan elämänlaatua. (Aeon, Faber & Panaccio 2021.)

### 7.2 Tavoitteiden asettaminen ja priorisointi

Realististen tavoitteiden asettaminen on ratkaisevan tärkeää tehokkaan ajanhallinnan kannalta. Tavoitteet antavat suuntaa ja tarkoituksentuntoa, jolloin yksilöt voivat keskittyä siihen, mikä on todella tärkeää. Toisaalta epärealistiset tavoitteet voivat johtaa turhautumiseen ja motivaation heikkenemiseen. Asettamalla saavutettavissa olevia tavoitteita yksilöt voivat kokea onnistumisen tunteen, mikä motivoi heitä edelleen jatkamaan edistymistään. Realististen tavoitteiden tulee olla tarkkoja, mitattavissa, saavutettavissa, relevantteja ja aikasidottuja (englanniksi *specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound*, eli SMART), mikä takaa selkeyden ja toteutettavuuden. (Schrager 2022.)

Tehtävien priorisointi on toinen olennainen osa ajanhallintaa. Kaikki tehtävät eivät ole yhtä tärkeitä tai kiireellisiä. Eisenhower Matrixin kaltaiset tekniikat auttavat luokittelemaan tehtävät neljään neljännekseen: kiireellisiin ja tärkeisiin, tärkeisiin mutta ei kiireellisiin, kiireellisiin mutta ei tärkeisiin ja eivät kiireellisiin tai tärkeisiin. Tämä menetelmä auttaa tunnistamaan tehtävät, jotka vaativat välitöntä huomiota, ja ne, jotka voidaan ajoittaa myöhemmin tai delegoida. Priorisointi auttaa keskittymään vaikuttaviin toimintoihin ja vähentämään triviaaleihin tehtäviin kuluvaa aikaa. Pitkän ja lyhyen aikavälin ta-

voitteiden välisen suhteen ymmärtäminen on tehokkaan suunnittelun avain. Pitkän aikavälin tavoitteet määrittelevät vision ja suunnan, kun taas lyhyen aikavälin tavoitteet toimivat ponnahduslautana näiden suurempien tavoitteiden saavuttamiseen. Pitkän aikavälin tavoitteiden jakaminen pienempiin, hallittavissa oleviin tehtäviin tekee prosessista vähemmän ylivoimaisen ja helpommin saavutettavissa olevan. Tämä yhdenmukaistaminen varmistaa, että päivittäiset toimet edistävät laajempia pyrkimyksiä säilyttäen yhtenäisen ja strategisen lähestymistavan ajanhallintaan. (Kinnear & Toole 2023, 131–132.)

### 7.3 Oman työn organisointitekniikat

Tehokkaat organisointitekniikat ovat välttämättömiä tehokkaan ajanhallinnan kannalta, olipa kyseessä sitten fyysinen tai digitaalinen työtila. Hyvin järjestetty ympäristö lisää tuottavuutta ja vähentää stressiä varmistamalla, että kaikki on helposti saatavilla. Fyysisten työtilojen osalta aloita purkamalla ja luokittelemalla kohteita niin, että jokaisella on oma paikka. Sekä paperi- että digitaalisten asiakirjojen arkistointijärjestelmien käyttöönotto voi merkittävästi vähentää tarvittavien tietojen etsimiseen kuluvaan aikaa. Käytä merkittyjä kansioita, laatikoita ja säilytyslokeroita pitääksesi materiaalit järjestyksessä. Lisäksi tarpeettomien esineiden säännöllinen puhdistaminen estää sotkujen kertymisen, mikä voi muuten hukkaa ja häiritä. (Schrager 2022.)

Digitaalinen organisointi on yhtä tärkeää, kun tiedostot, sähköpostit ja sovellukset järjestetään järjestelmällisesti. Digitaalisten työkalujen, kuten kansioiden, tarrojen ja hakutoimintojen, käyttäminen voi virtaviivaistaa työnkulkua ja parantaa tehokkuutta. Luo sähköposteja varten jäsenelty postilaatikko, jossa on tietyt kansiot erityyppisille viesteille, ja käytä suodattimia saapuvan postin automaattiseen lajitteluun. Puhdista postilaatikkosi säännöllisesti välttääksesi tiedon ylikuormituksen. Digitaalisten tiedostojen järjestäminen johdonmukaisella nimeämiskäytännöllä ja kansiohierarkialla helpottaa asiakirjojen nopeaa paikallistamista. Työkalut, kuten pilvitalennus, voivat myös auttaa tiedostojen käyttämisessä useilta laitteilta, mikä varmistaa, että tärkeät asiakirjat ovat aina käden ulottuvilla. Tehokkaiden tehtäväluetteloiden luominen on toinen tärkeä osa organisaatiota. Hyvin jäsenelty tehtävälista auttaa priorisoimaan tehtäviä ja tarjoaa selkeän etenemissuunnitelman päivälle. Tekniikat, kuten suurten tehtävien jakaminen pienempiin, hallittavissa oleviin vaiheisiin helpottavat projektien käsittelyä ilman ylikuormitusta. Menetelmät, kuten Eisenhower Matrix, joka luokittelee tehtävät kiireellisuuden ja tärkeyden perusteella, voivat auttaa tunnistamaan, mitkä tehtävät vaativat välitöntä huomiota ja mitkä voidaan ajoittaa myöhemmin. Määräaikojen sisällyttäminen ja realististen aikataulujen asettaminen kullekin tehtävälle voi estää viivyttelyn ja varmistaa tasaisen edistymisen. Tarkastelemalla ja päivittämällä tehtävälistaa säännöllisesti varmistat, että se pysyy ajantasaisena ja nykyisten prioriteettien mukaisena. Tämä käytäntö auttaa säilyttämään keskittymisen tärkeisiin tehtäviin ja sopeutumaan suunnitelmien muutoksiin tai uusiin vastuisiin. Digitaaliset tehtävälistasovellukset tarjoavat lisäominaisuuksia, kuten muistutuksia, ilmoituksia ja mahdollisuuden synkronoida laitteiden välillä, mikä voi parantaa tuottavuutta entisestään. Ylläpitämällä organisoitua lähestymistapaa sekä fyysisiin että digitaalisiin tiloihin ja hallitsemalla tehtäviä tehokkaasti tehtäväluetteloiden avulla ihmiset voivat parantaa merkittävästi ajanhallintaansa ja yleistä tuottavuuttaan. (Schrager 2022.)

## 7.4 Viivyttelyn hallinta

Viivyttelyn hallinta on tärkeä osa tehokasta ajanhallintaa, erityisesti akateemisissa ympäristöissä. Viivyttelyn torjuntastrategioita ovat selkeiden, saavutettavissa olevien tavoitteiden asettaminen, tehtävien jakaminen hallittaviin vaiheisiin ja jäsenneilyn aikataulun ylläpitäminen. Työkalujen, kuten suunnittelijoiden ja tehtäväluetteloiden, käyttäminen voi auttaa yksilöitä priorisoimaan tehtäviä ja pysymään ajan tasalla. Lisäksi positiivisen ajattelutavan edistäminen ja itsekurin kehittäminen ovat tärkeitä viivyttelyn voittamisessa. Käsittelemällä viivyttelyä suoraan yksilöt voivat parantaa tuottavuuttaan, vähentää stressiä ja parantaa yleistä hyvinvointia, mikä johtaa parempaan suorituskykyyn sekä akateemisesti että ammatillisesti. Tehokas viivyttelyn hallinta antaa yksilöille viime kädessä mahdollisuuden saavuttaa tavoitteensa tehokkaammin. (Aeon ym. 2021.)

Toinen tehokas tapa on asettaa mikrotavoitteita, jotka ovat pieniä, hallittavissa olevia tavoitteita, jotka edistävät suurempien tavoitteiden saavuttamista. Jakamalla merkittävät tehtävät pieniin toimiin, yksilöt voivat säilyttää keskittymiskykynsä, vähentää viivyttelyä ja lisätä motivaatiota. Mikrotavoitteiden asettaminen auttaa luomaan selkeän tiekartan, mikä helpottaa edistymisen seuraamista ja pienten voittojen juhlimista matkan varrella. Tämä lähestymistapa ei vain lisää tuottavuutta, vaan myös parantaa hyvinvointia vähentämällä stressiä ja edistämällä onnistumisen tunnetta. Mikrotavoitteiden toteuttaminen voi johtaa tehokkaampaan ajanhallintaan, koska sen avulla ihmiset voivat priorisoida tehtäviä, kohdistaa aikaa tehokkaasti ja mukautua muuttuviin olosuhteisiin helpommin. (Aeon ym. 2021.)

Ajan estäminen on toinen arvokas tekniikka taistelussa viivytystä vastaan. Varaamalla tietyt aikavälit tehtäville yksilöt luovat jäsenneilyn lähestymistavan päivittäisiin toimintoihinsa, mikä parantaa keskittymistä ja vähentää häiriötekijöiden todennäköisyyttä. Tämä menetelmä sisältää päivän jakamisen tietyille tehtäville tai tehtäväryhmille omistettuihin aikalohkoihin, jotta varmistetaan, että tärkeät toiminnot saavat riittävästi huomiota. Ajan esto auttaa asettamaan selkeät tavoitteet ja määräajat, mikä helpottaa tehtävien aloittamista ja suorittamista. Järjestämällä päivän visuaalisesti on helpompi priorisoida ja hallita tehtäviä tehokkaasti, mikä minimoi taipumusta viivyttellä. Lisäksi tämä tekniikka kannustaa ennakoivaan ajattelutapaan, koska se vaatii suunnittelua ja sitoutumista aikataulun noudattamiseen. Tehtävien jakaminen hallittaviin osiin vähentää myös ylikuormituksen tunnetta, joka on yleinen viivyttelyn laukaiseva tekijä. Kaiken kaikkiaan ajan estäminen tarjoaa käytännön puitteet tuottavuuden parantamiselle ja viivyttelyn torjumiselle edistämällä kurinalaisuutta ja tarkoituksellisuutta ajanhallinnassa. (Aeon ym. 2021.)

Itsekurin rakentaminen on välttämätöntä viivyttelyn hallitsemiseksi. Tehokkaita strategioita ovat selkeiden tavoitteiden asettaminen, tehtävien jakaminen hallittaviin vaiheisiin ja jäsenneilyjen rutiinien luominen. Tehtävien priorisointi ja määräaikojen asettaminen voivat auttaa ylläpitämään keskittymistä ja vauhtia. Lisäksi häiriötekijöiden minimoiminen ja itsehallintatekniikoiden, kuten Pomodoro-tekniikan, harjoittaminen voivat parantaa tuottavuutta. Tarkastetaan säännöllisesti edistymistä ja muokataan suunnitelmia tarpeen mukaan jatkuvan edistymisen varmistamiseksi. Sellaisen ajattelutavan kehittäminen, joka arvostaa pitkän aikavälin palkkioita lyhyen aikavälin tyydytyksen sijaan, vahvistaa myös itsekuria. Näitä strategioita soveltamalla johdonmukaisesti yksilöt voivat hallita paremmin viivyttelyä ja saavuttaa tavoitteensa tehokkaammin. (Aeon ym. 2021.)

## 7.5 Delegoinnin strategiat

Delegointi ei ole vain elintärkeää tehokkaalle ajankäytölle, vaan myös henkisellevä hyvinvoinnille. Työtaakkaa jakamalla ihmiset voivat keskittyä tehtäviin, jotka vastaavat heidän taitojaan ja prioriteettejaan, mikä lisää tuottavuutta ja tehokkuutta. Tämä prosessi mahdollistaa mielekkäämpien toimintojen priorisoinnin, vähentää stressiä ja ehkäistä työuupumusta, mikä on välttämätöntä terveen työn ja yksityiselämän tasapainon ylläpitämiseksi. Delegointi antaa tiimin jäsenille mahdollisuuden kehittää uusia taitoja, lisätä itseluottamusta ja ottaa enemmän vastuuta, mikä edistää omistajuuden ja vastuullisuuden tunnetta. Tämä edistää yhteistyökykyistä ja kannustavaa työympäristöä, mikä parantaa ryhmän yleistä suorituskkyä. Lisäksi eri tiimin jäsenten erilaiset näkemykset ja ideat voivat johtaa parempaan päätöksentekoon ja innovaatioon, mikä edistää organisaation menestystä. Varmistamalla, että tehtävät suorittavat sopivimmat henkilöt, delegointi optimoi resurssien käytön, mikä johtaa parempiin tuloksiin ja parempaan organisaation tehokkuuteen. (Kinnear & Toole 2023, 131–132.)

Tehokas delegointi edellyttää kuitenkin huolellista harkintaa, mitkä tehtävät ovat tarkoituksenmukaista delegoida. Rutiininomaiset, toistuvat tai hallinnolliset tehtävät, kuten kokousten ajoittaminen, tietojen syöttäminen ja perustutkimus, ovat usein ihanteellisia ehdokkaita delegoitavaksi, koska ne eivät vaadi erityistaitoja tai monimutkaista päätöksentekoa. Näitä tehtäviä voivat hallita tiimin jäsenet, joilla on tarvittavat taidot, jolloin johtajat voivat keskittyä korkeamman tason strategiaan aloitteisiin. Toisaalta tehtävät, joihin liittyy kriittistä päätöksentekoa, strategista suunnittelua tai luottamuksellisia tietoja, eivät välttämättä sovellu delegoitavaksi. Osa näistä tehtävistä, kuten tiedon kerääminen tai raporttien laatiminen, voidaan kuitenkin delegoida samalla kun säilytetään yleinen valvonta ja vastuu. Tehtävien sovittaminen oikeille henkilöille heidän taitojensa, kokemuksensa ja työmääränsä perusteella on ratkaisevan tärkeää onnistuneen delegoinnin kannalta. Sen varmistaminen, että tiimin jäsenillä on riittävästi aikaa ja resursseja suorittaa tehtäviä tehokkaasti, ehkäisee stressiä ja ylläpitää tuottavuutta. Onnistunut delegointi edellyttää myös selkeää viestintää ja jatkuvaa tukea, jossa on yksityiskohtaiset ohjeet, selkeät odotukset määräajoista ja säännölliset sisäänkirjautumiset. Rakentava palaute ja ponnistelujen tunnustaminen auttavat ylläpitämään motivaatiota ja parantamaan suorituskkyä. Delegointi on yhteistyöprosessi, jossa johtajat pysyvät mukana ja tavoitettavissa, mikä edistää avointa viestintää ja luottamusta. Joustavuus ja sopeutumiskyky ovat välttämättömiä, koska esimiesten on ehkä mukautettava lähestymistapaansa suorituksen ja palautteen perusteella. Delegointiprosessin pohtiminen ja delegointitaitojen jatkuva parantaminen johtaa parempiin tuloksiin ja tehokkaampaan ja tuottavampaan työympäristöön. Siten delegoinnin taidon hallitseminen on välttämätöntä työtaakan hallinnan optimoimiseksi, tiimin dynamiikan parantamiseksi sekä tiimin jäsenten kasvun ja kehityksen edistämiseksi, mikä edistää merkittävästi henkistä hyvinvointia ja yleistä menestystä. (Kinnear & Toole 2023, 131–132.)

## 7.6 Työn tasapainottaminen ja rentoutuminen

Nykypäivän nopeatempoisessa yhteiskunnassa tuottavuuden tavoittelu jättää usein varjoonsa yhtä tärkeän rentoutumisen ja vapaa-ajan tarpeen. Vaikka tehokkuuteen pyrkiminen ja ammatillisten tavoitteiden saavuttaminen on välttämätöntä, rentoutumisen laiminlyönti voi johtaa uupumukseen, luovuuden vähenemiseen ja yleiseen tyytymättömyyteen elämään. Tasapainoinen lähestymistapa työn ja rentoutumisen johtamiseen on ratkaisevan tärkeää paitsi tuottavuuden myös henkilökohtaisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Näiden näkökohtien tasapainottaminen edellyttää seisokkien sisäisen

arvon ymmärtämistä ja sen tunnustamista, että lepo ei ole vain työn poissaolo, vaan olennainen osa täyttävää ja tuottavaa elämää. Tämän tasapainon saavuttamiseksi yksilöiden on asetettava henkinen ja fyysinen terveytensä etusijalle ammatillisten velvollisuuksiensa ohella. Tähän sisältyy säännöllisten taukojen ajoittaminen, vapaa-ajan aktiviteetit sekä riittävän lepo- ja palautumisajan varmistaminen. Rentoutumisen sisällyttäminen päivittäisiin rutiineihin voi parantaa tuottavuutta antamalla mielen ja kehon nuorentaa. Tämä nuorentava prosessi auttaa vähentämään stressiä, lisäämään keskittymiskykyä ja parantamaan päätöksentekokykyä. Aktiviteetit, kuten liikunta, harrastukset ja seurustelu ystävien ja perheen kanssa, ovat keskeisessä asemassa tässä prosessissa. Esimerkiksi fyysinen aktiviteetti voi vapauttaa endorfiineja, vähentää stressiä ja parantaa yleistä mielialaa. Harrastukset tarjoavat luovan kanavan ja mahdollisuuden harrastaa jotain kivaa työn ulkopuolella, mikä voi olla uskomattoman virkistävää ja täyttävää. Sosiaalinen vuorovaikutus on yhtä tärkeä, koska se tarjoaa emotionaalista tukea, edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lisää yleistä onnellisuutta. (Aeon ym. 2021.)

Harmonisen tasapainon saavuttaminen työn ja rentoutumisen välillä ei ole vain ajanhallintaa, vaan myös tietoisien valintojen tekemistä oman hyvinvoinnin vaalimiseksi. Liikunta on erityisen hyödyllistä, koska se ei ainoastaan edistä fyysistä terveyttä, vaan vaikuttaa merkittävästi myös henkiseen hyvinvointiin. Säännöllinen liikunta voi auttaa lievittämään ahdistuksen ja masennuksen oireita, parantamaan unen laatua ja lisäämään yleistä energiatasoa. Lisäksi intohimoisen harrastuksen löytäminen voi toimia tehokkaana stressin lievityksenä. Olipa kyse maalaamisesta, puutarhanhoidosta, lukemisesta tai soittimen soittamisesta, iloa tuottavien toimintojen harjoittaminen voi luoda onnistumisen tunteen ja saada tarvittavan häiriötekijän työhön liittyvistä paineista. Sosiaalisilla suhteilla on myös tärkeä rooli työn ja rentoutumisen tasapainottamisessa. Ajan viettäminen rakkaiden kanssa, joko satunnaisten tapaamisten, yhteisten aterioiden tai yhteistyön kautta, vahvistaa ihmisten välisiä siteitä ja tarjoaa tukijärjestelmän, joka on välttämätön emotionaalisen kestävyuden kannalta. Nämä vuorovaikutukset voivat tarjota perspektiiviä, vähentää eristäytymisen tunnetta ja vahvistaa työn ja yksityiselämän tasapainon merkitystä. Integroimalla nämä elementit jokapäiväiseen elämään yksilöt voivat luoda kestävämmän ja palkitsevamman elämäntavan. Rentoutumisen arvostaminen yhtä paljon kuin työ johtaa parempaan tuottavuuteen ja elämään tyytyväisyyteen, mikä lopulta edistää terveellisempää, onnellisempaa ja tasapainoisempaa elämää. (Aeon ym. 2021.)

## 7.7 Ajanhallinta sosiaalisessa mediassa

Sosiaalisista verkostoista on tullut olennainen osa modernia elämää, ja ne vaikuttavat merkittävästi siihen, miten käytämme aikaamme. Alustat, kuten Facebook, Twitter, Instagram ja LinkedIn, tarjoavat loputtomia sisältövirtoja, jotka usein johtavat tuntikausiin selailuun, tykkäämiseen ja kommentoimiseen. Vaikka nämä toiminnot saattavat tuntua vaarattomilta, ne voivat kumulatiivisesti johtaa huomattavaan ajanhukkaan ja kääntää huomion pois tärkeämmiltä tehtäviltä. Sosiaalisen median ilmoitusten yleisyys voi myös luoda jatkuvan kiireellisyyden tunteen, keskeyttää keskittymisen ja vähentää tuottavuutta. Sosiaalisten verkostojen ajanhallinnan vaikutuksen ymmärtäminen on ratkaisevan tärkeää kehitettäessä strategioita näiden häiriötekijöiden vähentämiseksi ja sen varmistamiseksi, että sosiaalisen median käyttö ei estä henkilökohtaisten ja ammatillisten tavoitteiden saavuttamista. Tutkimukset osoittavat, että liiallinen sosiaalisen median käyttö voi johtaa tuottavuuden laskuun, kohonneeseen stressitasoon ja kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen jatkuvan osittaisen huomion

vuoksi – tilaan, jossa huomio on jakautunut eri tehtävien kesken, mikä johtaa tehokkuuden ja suorituskyvyn heikkenemiseen. (TTL 2016.)

Sosiaalisten verkostojen aikaa vievien vaikutusten torjumiseksi voidaan käyttää useita strategioita. Yksi tehokas tapa on asettaa sovellusajastimet tai hyödyntää useimmissa älypuhelimissa saatavilla olevia digitaalisia hyvinvointiominaisuuksia, jotka rajoittavat sosiaalisen median sovelluksissa päivittäin vietettyä aikaa. Esimerkiksi tiettyjen aikavälien jakaminen sosiaalisen median käyttöön, kuten lounastauoilla tai työajan jälkeen, voi auttaa hallitsemaan käyttötapoja. Lisäksi ei-välttämättömien ilmoitusten poistaminen käytöstä voi vähentää keskeytyksiä, mikä mahdollistaa pidemmän keskittyneen työn. Myös kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen priorisoiminen virtuaaliseen voi olla hyödyllistä, sillä se ei ainoastaan säästä aikaa, vaan myös parantaa henkilökohtaisten suhteiden laatua. Säännöllinen sosiaalisen median poissaolo voi auttaa tottumaan uudelleen ja vähentämään riippuvuutta. Lisäksi sosiaalisen median syötteiden järjestäminen sisältämään vain arvokasta ja asiaankuuluvaa sisältöä voi tehdä verkossa vietetystä ajasta tuottavampaa. Valitsemalla tietoisesti, ketä seurata ja mihin ryhmiin liittyä, yksilöt voivat luoda tarkoituksenmukaisemman ja vähemmän häiritsevän verkkoympäristön. (TTL 2016.)

Huolimatta sosiaalisen median kielteisistä vaikutuksista, sitä voidaan tarkoituksellisesti käytettynä valjastaa tuotantotarkoituksiin. Tietyt alustat tarjoavat valtavia mahdollisuuksia ammatilliseen kehittämiseen, verkostoitumiseen ja oppimiseen. Jotkut alustat ovat esimerkiksi tehokkaita työkaluja ammattimaisten yhteyksien luomiseen, alan näkemysten jakamiseen ja työmahdollisuuksien löytämiseen. Toisten avulla voit seurata ajatusjohtajia, pysyä ajan tasalla alan viimeisimmistä trendeistä ja osallistua ammatillisiin keskusteluihin. Verkkoyleisöt ja -foorumit voivat tarjota arvokasta tukea ja tietoa eri aiheista. (TTL 2016.)

Jotta sosiaalisia verkostoja voidaan käyttää tuottavasti, on tärkeää lähestyä niitä selkeällä tarkoituksella ja erityisillä tavoitteilla. Tämä edellyttää aktiivista osallistumista merkityksellisiin keskusteluihin, arvokkaan sisällön jakamista ja päämäärättömän selaamisen välttämistä. Sisällön ajoitussovellusten kaltaiset työkalut voivat auttaa hallitsemaan viestejä ja vuorovaikutusta tehokkaammin ja varmistamaan, että sosiaalisessa mediassa käytetty aika vastaa henkilökohtaisia ja ammatillisia tavoitteita. Asettamalla rajoja ja käyttämällä sosiaalisia verkostoja älykkäästi yksilöt voivat hyödyntää potentiaaliaan ja käyttää aikansa tehokkaasti. (TTL 2016.)

## 7.8 Työkalujen ja teknologian tehokas käyttö

Työkalujen ja teknologian integrointi ajanhallintakäytäntöihin on mullistanut ihmisten lähestymistavan tuottavuuteen ja tehokkuuteen. Digitaalisten kalenterien, tehtävienhallintasovellusten ja automaatio-työkalujen hyödyntäminen mahdollistaa tehtävien saumattoman organisoinnin ja priorisoinnin. Nämä työkalut tarjoavat reaaliaikaisia päivityksiä, muistutuksia ja edistymisen seurantaa, minkä ansiosta käyttäjät voivat pysyä aikatauluissaan ja määrärajoissaan mahdollisimman vähällä vaivalla. Esimerkiksi digitaaliset kalenterit voivat synkronoida laitteiden välillä varmistuen, että tapaamiset ja sitoumukset ovat aina käytettävissä, kun taas tehtävienhallintasovellukset antavat käyttäjille mahdollisuuden jakaa projektit hallittaviin tehtäviin, määrittää määräaikoja ja tehdä yhteistyötä muiden kanssa. Näiden työkalujen visuaalinen luonne auttaa kartoittamaan aikaa ja resursseja tehokkaasti varmistuen, ettei mitään putoa halkeamien läpi. Lisäksi automaatio-työkalut voivat käsitellä toistuvia

tehtäviä, kuten seurantasähköpostien lähettämistä tai raporttien luomista, mikä vapauttaa arvokasta aikaa kriittisempiin toimintoihin. (Aeon ym. 2021.)

Näiden teknologioiden käyttöönotto lisää yksilön tuottavuuden lisäksi myös yleistä hyvinvointia vähentämällä monien vastuiden hallintaan liittyvää kognitiivista kuormitusta. Tekoälyn ja koneoppimisen käyttö näissä työkaluissa tarjoaa henkilökohtaisia oivalluksia ja ehdotuksia, jotka auttavat käyttäjiä tunnistamaan malleja ja optimoimaan ajankäyttönsä. Tekoälykäyttöiset sovellukset voivat esimerkiksi analysoida aiempia käyttäytymismalleja ja ehdottaa tehokkaampaa aikataulutusta, mikä vähentää päätöksentekoon käytettyä aikaa. Nämä tekniikat tukevat myös parempaa työ- ja perhe-elämän tasapainoa mahdollistamalla selkeät rajat työn ja henkilökohtaisen ajan välillä, sillä käyttäjät voivat asettaa tiettyjä aikoja keskittymiselle ja vapaa-ajalle ominaisuuksien, kuten "älä häiritse" -tilojen ja automaattisten työhön liittyvien ilmoitusten sammuttamisen avulla. Käyttämällä näitä edistyneitä työkaluja ja tekniikoita yksilöt voivat parantaa ajanhallintataitojaan, mikä parantaa suorituskykyä, lisää tyytyväisyyttä ja tasapainoisempaa lähestymistapaa jokapäiväiseen elämäänsä. (Aeon ym. 2021.)

## 7.9 Henkilökokoinen kehitys ja ajan hallinta

Ajanhallinta on henkilökohtaisen kehityksen keskeinen osa, joka tarjoaa yksilöille mahdollisuuden jäsentää elämäänsä tehokkaammin ja saavuttaa tavoitteensa. Tehokas ajanhallinta lisää itsekuria, jolloin ihmiset voivat jakaa aikansa tavoilla, jotka priorisoivat tärkeimmät tehtävänsä ja tavoitteensa. Tämä itsekuri edistää hallinnan ja järjestyksen tunnetta, mikä on ratkaisevan tärkeää henkilökohtaisen kasvun kannalta. Järjestämällä päivittäisiä toimintojaan yksilöt voivat vähentää viivyttelyä ja lisätä tuottavuutta, mikä johtaa merkittäviin parannuksiin sekä henkilökohtaisessa että työelämässä. Lisäksi ajanhallinta auttaa yksilöitä tasapainottamaan työ- ja yksityiselämänsä varmistaen, että he omistavat riittävästi aikaa itsehoitoon, ihmissuhteisiin ja vapaa-ajan toimintaan. Tämä tasapaino on välttämätöntä henkisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiselle, mikä puolestaan tukee yleistä henkilökohtaista kehitystä. (Aeon ym. 2021.)

Itsekurin edistämisen lisäksi ajanhallintataidot voivat lisätä merkittävästi itsetuntoa ja luottamusta. Kun yksilöt tulevat taitavammiksi hallitsemaan aikaansa, he kokevat usein saavutuksen tunteen määräaikojen noudattamisesta ja tavoitteidensa saavuttamisesta. Tämä positiivinen vahvistus rohkaisee heitä asettamaan ja saavuttamaan kunnianhimoisempia tavoitteita, mikä edistää jatkuvaa henkilökohtaista kasvua. Lisäksi tehokkaan ajanhallinnan avulla ihmiset voivat tunnistaa ja poistaa aikaa vievät toiminnot, jolloin he voivat keskittyä tehtäviin, jotka edistävät heidän pitkän aikavälin menestymistään ja henkilökohtaista menestymistään. Tämä keskittynyt lähestymistapa auttaa yksilöitä kehittämään selkeämmän tarkoituksen ja suunnan tunteen, mikä on elintärkeää jatkuvalla henkilökohtaiselle kehitykselle. Hallitsemalla ajankäytön yksilöt voivat luoda jäsennellyn ja tarkoituksenmukaisen elämän, mikä johtaa lopulta parempaan tyytyväisyyteen ja parempaan elämänlaatuun. Pohjimmiltaan ajanhallinta ei ole vain työkalu tuottavuuden parantamiseen, vaan henkilökohtaisen kehityksen perustavanlaatuisen osatekijä, joka antaa yksilöille mahdollisuuden elää tyydyttävämpää ja tasapainoisempaa elämää. (Aeon ym. 2021.)

## 8 SOSIAALISTEN SUHTEIDEN MERKITYS HYVINVOINNILLE

### 8.1 Sosiaalisten suhteiden teoriaa

Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan suhteita muihin ympärillä oleviin ihmisiin. Ne voivat koostua esimerkiksi perheenjäsenistä, kavereista tai työkollegoista. Ne voivat olla myös kaukaisempia ihmisiä ja heitä voi tavata säännöllisesti tai epäsäännöllisesti sekä kestoaltaan ne voivat olla lyhytaikaisia tai pitkäaikaisia. Sosiaalinen verkosto voi olla kooltaan pieni tai suuri. (Healtwise 2023.)

Kansanterveys- ja epidemiologisessa kirjallisuudessa ollaan laajasti yksimielisiä, että sosiaalinen yhteenkuuluvuus suojelee ja edistää fyysistä ja henkistä terveyttä sekä vähentää kaikista syistä johtuvaa kuolleisuutta. Viime vuosina sosiaalisten suhteiden merkitys mielenterveydelle on tullut yhä enemmän tunnetummaksi ja useat tutkimukset korostavat, kuinka erityyppiset ihmissuhteet vaikuttavat psyykkiseen kestävyYTEEN, emotionaaliseen vakauteen ja yleiseen elämään tyytyväisyyteen. (Wickramaratne ym. 2022.)

Cohen ja Willsin (1985) esittämä teoria selittää sosiaalisten suhteiden myönteisten vaikutusten johtuvan niistä saadun tuen kautta. Teoria jakautuu kahteen eri pääosaan eli puskurointimalliin ja päävaikutusmalliin. Puskurointimalli ehdottaa, että kannustavat suhteet auttavat ihmistä negatiivisia ja mahdollisesti patologisia vaikutuksia vastaan siitä saatujen tukitoimien kautta. Päävaikutusmalli ehdottaa, että stressistä huolimatta suuret sosiaaliset verkot ovat hyödyllisiä hyvinvoinnille, koska se luo ihmisille vakaita ja sosiaalisesti palkitsevia rooleja yhteisöissä ja positiivisia kokemuksia säännöllisesti. (Andersen, Rasmussen, Reavley, Bøggild & Overgaard 2021.)

Baumeisterin ja Learyn (1995) teorian mukaan ihmisillä on luontainen tarve luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. Tässä keskipisteenä on, että ihmissuhteet vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin, koska niistä pystyy tyydyttämään tarpeet. Tämän takia yksilöt, joilta puuttuvat tärkeät ihmissuhteet kokevat kielteisiä seurauksia, kuten sopeutumattomuutta ja stressiä. (Andersen ym. 2021.)

Lakey ja Orehekin (2011) teoria selittää kuinka sosiaalinen tuki vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. Tämän teorian mukaan ihmisillä pitää olla yllä ainakin muutama sosiaalinen suhde, jotta saa ylläpidettyä mielen hyvinvointia. Nämä suhteet ovat mielenterveyden kannalta palkitsevia, koska tavallinen vuorovaikutus muiden kanssa auttaa ihmisiä säätelemään heidän tunteitaan, ajatuksiaan ja tekojaan. (Andersen 2021.)

Feeney ja Collinsin (2015) teoria keskittyy kahden ihmiseen väliseen vuorovaikutukseen, joissa läheiset suhteet vaikuttavat menestymiseen siitä saaman sosiaalisen tuen kautta. Tämä auttaa menestymään kahdessa erilaisessa elämäntilanteessa. Source of strenght –tuki eli SOS-tuki auttaa vastoinkäymisissä sen tarjoaman lohdun ja suojan kautta sekä se tukee yksilöä kehittämään vahvuuksiaan sekä selviytymään haitallisista kokemuksista. Relational Catalyst support eli RC-tuki edistää menestymistä sitomalla erilaisiin elämän mahdollisuuksiin silloin, kun vastoinkäymisiä ei ole. (Andersen ym. 2021.)

Mikulincerin ja Shaverin (2008) esittämä teoria korostaa kiintymyssuhteiden tunteidensäätelyä aikuisiällä tärkeänä mekanismina, jonka kautta sosiaaliset suhteet vaikuttavat mielenterveyteen. Teorian mukaan saatavilla olevat kiintymyshenkilöt ja myönteiset kiintymyskokemukset aktivoi mekanis-

meja, jotka edistävät mielenterveyttä. Tämän uskotaan vahvistavan yksilön voimavaroja selviytyäkseen stressaavista tilanteista ja laajentavan yksilön kehitystä ja kapasiteettia. (Andersen ym. 2021.)

## 8.2 Yksinäisyys ja sen seuraukset

Tutkimuksissa yksinäisyydellä viitataan yksilön subjektiivisesti kokemaan puutteellisten sosiaalisten suhteiden määrään ja laatuun. Sosiaalisella eristäytyneisyydellä viitataan objektiivisesti mitattavaan vähäisiin sosiaalisten suhteiden määrään. Monesti nämä ovat yhteydessä toisiinsa, mutta ei kuitenkaan aina. Epidemiologisissa eli havaintotutkimuksissa sekä psykologisissa tutkimuksissa näitä asioita käsitellään usein erillisinä käsitteinä sekä niiden yhteyksiä erilasiin terveyteen liittyviin asioihin. Yleisissä keskusteluissa taas näihin asioihin viitataan usein termillä yksinäisyys. (Elovainio & Komulainen 2023, 572.)

Yksinäisyyttä kokevilla ihmisillä on suurempi riski, että henkilö tarvitsee erilaisia psyykenlääkkeitä ja terveystalvuitua sekä heillä on korkeampi riski joutua kiireellisesti sairaalahoitoon. (Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2020.) Yksinäisyyteen liittyy erilaisia fysiologisia muutoksia, joita ovat muun muassa kohonnut verenpaine ja suurentunut stressihormonin tuotanto lisämunuaisista. Yksinäisyys voi myös aiheuttaa masennuksen oireita ja ne taas vaikuttavat kuinka ihminen kokee ympäristön. Yksinäisillä on yleisempää kokea ympäristönsä turvottomampana ja uhkaavampana kuin muilla ihmisillä. Tutkimuksissa on myös huomattu, että yksinäisyydellä on vaikutusta käyttäytymiseen. Yksinäiset ihmiset jäävät helpommin neljän seinän sisälle, liikkuvat vähemmän sekä pitävät itsestään vähemmän huolta verrattuna muihin ihmisiin. (Aivoliitto 2021.) Sosiaalisen eristäytyneisyyden terveysriskit ovat yhtä suuria kuin tupakoinnin ja kolme kertaa suurempia kuin ylipainon. (Sarttila, Kauppinen, Kilpeläinen, Ikonen, Koskela & Parikka – 2023, 4).

Elämänlaatu parantuu, jos läheisille jakaa myönteisiä sekä surullisia asioita (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon). Hyvät sosiaaliset suhteet suojaavat useita erilaisia sairauksia vastaan ja vuorovaikutuksella on olennainen merkitys koko ihmisen elämän. Ihmisillä aivojen muokkautuvuus sekä mielen joustavuus kehittyvät koko elämän. (Puustinen 2020.) Kaikki ihmissuhteet eivät suojaa yksinäisyydeltä, esimerkiksi kaltoinkohtelua kokevat ihmiset voivat kuulua tähän. Myös vanhoilla negatiivisilla elämäkokemuksilla on merkitystä pitkäaikaiselle yksinäisyyden kokemiselle. (Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2020.)

## 8.3 Sosiaalisten suhteiden vaikutus työhyvinvointiin

Suomessa ikääntyvän väestön määrä on kasvussa, kun taas työikäisten määrä on laskussa. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan sosiaaliset suhteet sekä sosiaalinen aktiivisuus ennustavat pidempää työelämää eläkeiän jälkeen. Vähäinen sosiaalisten suhteiden määrä ja vähäksi koettu sosiaalinen tuki lisäävät riskiä, että ihminen siirtyy työelämästä pois ennenaikaisesti työkyvyttömyyden vuoksi. Myös aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että sosiaaliset suhteet ja niihin liittyvät tekijät ovat merkittäviä terveydelle ja hyvinvoinnille. Näillä asioilla voi ajatella olevan vaikutusta työkykyyn, jaksamiseen ja halukkuuteen jatkaa työelämässä. (Huovila 2020.)

Tutkimuksen mukaan tietyt sosiaaliset verkostot ennustavat pidempää työssä jaksamista laskennallisen eläkeiän jälkeen. Miehillä tähän vaikuttavat puolison työskentely, aktiivinen osallistuminen erilai-

siin kulttuuriharrastuksiin, opiskeluun sekä kerho- ja yhdistystoimintaan. Naisilla merkittävänä tekijänä pidempään työssä jaksamiseen ovat puolison puuttuminen, puolison työskentely ja taloudelliset vaikutukset. Miehillä taas kumppanittomuus ei vaikuta työssä jaksamiseen merkittävästi. Tutkimus ei kuitenkaan vastaa kysymykseen, että mistä tämä johtuu. Naisilla aktiivinen osallistuminen kulttuuriharrastuksiin, opiskelu sekä kerho- ja yhdistelmätoimintaan ennustavat pidempää työssä jaksamista. (Huovila 2020.)

## 9 MILLAINEN ON HYVÄ OPAS

### 9.1 Hyvää opasta tehdessä tulee huomioida seuraavat asiat

Hyvää opasta tehdessään tulee huomioida seuraavat asiat kuten tiivis ja selkeä aiheen rajausta, pohja mihin perehdytysopas tehdään ja toimeksiantajan toiveet sekä johdonmukainen sisältö, fontti ja ulkoasuun liittyvät asiat. (Paakkunainen 2021, 6, 3–4.) Ohje tai opas on tietyllä kohderyhmälle koottu kokonaisuus, jonka avulla sellainenkin ihminen, kuka ei ole aikaisemmin mitään vastaavaa tehnyt, osaa ohjeiden mukaisesti toimia. Oppaan tulee olla selkeä ja tiivis sekä kohderyhmää puhutteleva. Jotta ohjeistus on laadittu hyvin, sen on sisällettävä vain tarpeelliset asiat, jotka tulee myös esittää toimivassa järjestyksessä. (Paakkunainen 2021, 3–4.)

Usein samoja asioita otetaan huomioon oppaan tekemisessä kuin opinnäytetyön tekemisessä. Koska ohjeita voi olla monenlaisia, on hyvä etukäteen pohtia, millainen ulkoasu ohjeille sopii, onko vastaavia ohjeita tehty aiemmin ja miten ohje rajataan, jotta se ei laajene liika. Varsinkin jos kyseessä on sellainen aihe, mistä ei ole tehty aikaisemmin ohjetta. Aiheen rajausta auttaa pysymään kyseisessä aiheessa sekä luo turvaa, ettei aihe pääse laajenemaan turhan pitkäksi. (Paakkuinen 2021, 5–6.)

Tekstin rakenne tulee olla selkeä, ja noudattaa oikeinkirjoitusnormeja. Virkkeiden on oltava sopivan kokoisia ja kappalejaon selkeä, jotta opas pysyy ammattimaisena ja lukijalle luotettavana. Virkkeiden ja lauseiden pitäisi olla ymmärrettäviä, koska liian pitkät virkkeet aiheuttavat usein ongelmia sekä sen lukeminen on vaikea. Turhien termien ja termimäisten lyhenteiden käyttämisestä tulisi välttää, koska se etäännyttää lukijan aiheesta sekä tututkin asiat voi tehdä vieraaksi. (Hyvärinen 2005.)

Hyvä nimi ja hyvä otsikointi herättää lukijan kiinnostuksen, ja otsikoinnilla pyritään kertomaan mitä tuleva kappale käsittelee. Mahdollisimman yksinkertaiset otsikot helpottavat lukijaa ymmärtämään, mitä kappaleessa käsitellään. Pääotsikkojen lisäksi teksti sisältää myös väliotsikkoja. Kun tekstiä on paljon, sitä on hyvää pilkkoa väliotsikoilla. Näin lukija pääsee suoraan juuri häntä kiinnostavan aiheen pariin. Väliotsikot myös muuttavat tekstin rakennetta, tuovat selkeän jäsennyksen ja helpottavat hahmottamaan kokonaisuutta paremmin. (Paakkuinen 2021, 13–14.)

Oppaassa tulee näkyä selkeästi, kenelle ohje on suunnattu, mikä ikäryhmä tulee käyttämään opasta ja sen mukaan ohjeet tulee laatia. Kun ymmärtää, kenelle ohjeet on suunnattu, niiden laatiminen helpottuu. Paras ohje on lyhyt ja ytimekäs sekä ohjeeseen voi liittää kuvia havainnollistamaan ja visualisoimalla entisestä enemmän. (Paakkuinen 2021, 9.) Yksi tärkeimpiä asioita on sisältö, joka tekee ohjeista helppolukuisen. Sisältö on rakennettu loogisesti, jotta lukija löytäisi häntä kiinnostavat asiat helposti. (Paakkuinen 2021, 13.)

Ohjeen kieli on oltava selkeä sekä lukijalle ymmärrettävä. Hyvä olisi käyttää kirjakieltä ja jättää murresanat pois. Vältä puhekielen sanoja tekstissä, sillä puhekielellä kirjoitettu opas ei herätä luottamusta aiheeseen. Ohjeita tehdessään tulee valita kohderyhmälle sopiva kirjoitusasu ja oikeat sanat, että lukija löytää etsimänsä tiedon helposti. (Paakkunainen 2021, 8–11.)

## 10 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa Wellness Centerille tuotos, joka sisälsi oppaan sekä PowerPoint-esityksen 35–60-vuotiaiden työkäisten mielen hyvinvointia edistävän toiminnallisen luennon järjestämiseksi. Valmis tuotoksemme sisälsi tietoa musiikista, ajan hallinnasta ja sosiaalisten suhteiden merkityksestä mielen hyvinvointiin sekä ohjeet toiminnallisen luennon järjestämiseen. Opinnäytetyömme tavoitteena oli edistää työkäisten mielen hyvinvointia.

## 11 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

### 11.1 Kehittämismenetelmän kuvaus

Kehittämistoiminnalla tarkoitetaan toiminnallista opinnäytetyötä sekä kehittämistoimintaa. Kehittämistyössä ei keksitä uutta tietoa, vaan käytetään jo valmiiksi tutkittua tietoa. Tuotos on lyhyt ja ytimekäs, sekä siihen on löydettävä hyvää kirjallisuutta. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinon 2017.) Tätä varten etsimme tietoa erilaisista tietokannoista, kuten PubMedistä, Terveysportista, Medicista, Duodecimista ja Käypä Hoidosta. Käytimme työssämme ainakin kirjallisuuskatsausta, kirjoja, kansainvälisiä sekä kotimaisia tutkimusartikkeleita, THL:ää ja tekoälyä. Tekoälyä käytimme harkiten käsitteiden tunnistamisessa, kieliopin korjaamisessa ja tutkimuksen suunnittelussa.

Kehittämistyön tuloksena syntyi tuotos, joka sisälsi oppaan ja PowerPointin toiminnalliseen luentoan. (Salonen ym. 2017, 25.) Opinnäytetyöprosessi toteutettiin mukailen Järven (2012) mallia/teoria. Kehittämistyö havainnollistettiin vaihe vaiheelta, jossa lukijalle välittyi hallittu ja ymmärrettävä kokonaisuus. (Salonen ym. 2017).

### 11.2 Suunnittelu

Opinnäytetyön eteneminen oli suunniteltu kuvassa 5 näkyvän kuvauksen mukaisesti. Kuvassa esitetään aikataulu, kehittämismenetelmät, toimijat sekä kehittämistyön eri vaiheissa aikaansaadut tuotokset. Opinnäytetyön toteutuksen vaiheet koostuvat aloituksesta ja suunnittelusta, toteutuksesta ja viimeistelystä sekä arviointivaiheesta. (Salonen ym. 2017.) Ideointi aloitettiin palaverilla yhteyshenkilön kanssa, palaverissa käytiin läpi mitä toimeksiantaja työltä haluaa ja mietittiin yhdessä, miten sitä toteutetaan. Aihe rajattiin 35–60-vuotiaisiin työikäisiin ja käsitteli sosiaalisten suhteiden, ajan hallinnan ja musiikin merkitystä mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tuotokseksi sovittiin selkeä opas ja PowerPoint-esitys toiminnallisen luennon järjestämiseksi. Toimeksiantajan toiveesta emme voi julkaista tuotosta emmekä paljastaa siitä tarkempia yksityiskohtia.

Työssämme käytimme informaation suositteluun opinnäytetyötä tukevaa kirjallisuutta. Toiveena olisi, että mahdollisimman moni taho ostaisi opinnäytetyömme toimeksiantajalta palvelua, johon olemme tuotoksen tehneet, ja siten he voisivat tukea työntekijöiden mielen hyvinvointia. Tuotoksen suunniteltiin sisältävän teoriatietoa itsehoidollisista keinoista. Pyrkien tukemaan työntekijöiden mielenterveyttä antamalla heille erilaisia keinoja, joita he voivat hyödyntää. Työhön haettiin tietoa sekä teoriapohjaa kirjoista, erilaisista tietokannoista, kuten PubMedista, Terveysportista, Medicista, Duodecimista ja Käypä Hoidosta. Alustavaan runkoon kirjoitettiin miten musiikki, ajan hallinta ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Samalla konsultoitiin toimeksiantajaa ja ohjaavaa opettajaa sähköpostitse sekä etäyhteydellä.

	AIKATAULU	KEHITTÄMISTYÖ	TOIMIJAT	MENETELMÄT
ALOITUS & SUUNNITTELU	Tammikuu 2023	Aiheen valinta, työn kokonaisuus.	Toimeksiantaja ja tekijät.	s-postitse sekä palaveri
	Toukokuu 2023	Aihe-kuvaus, ideointi, suunnittelu ja artikkeleiden etsintä.	Toimeksiantaja ja tekijät.	Koululla, zoomissa sekä viestittelemällä.
	Syyskuu 2023	Aihe-kuvauksen teko ja palautus Wihiin	Tekijät	Koululla, zoomissa sekä viestittelemällä.
	Marraskuu 2023	Aihe-ehdotus palaveri/ palaute	Tekijät + ohjaava opettaja.	Koululla palaveri.
	Maaliskuu 2024	Aineiston keruu ja tarkennus opinnäytetyöstä	Tekijät, toimeksiantaja ja muut koulukaverit.	Keskustelua koulussa, s-postitse ja viestittämällä.
TOTEUTUS & VIIMEISTELY	Huhtikuu 2024	Aiherajaus, palaveri, yhteydenotto toimeksiantajaan.  Soitto toimeksiantajalle. Projektisuunnittelema tarkastus/korjaus/valmis.	Toimijat, toimeksiantaja ja ohjaava opettaja.	Koululla palaveri, s-postitse toimeksiantajaan, soittamalla, koululla työskennelleen ja zoom.
	Kesäkuu 2024	Opinnäytetyö 1/3 valmis deadline 19.5.  Opinnäytetyö 2/3 valmis deadline 26.5.  Palaverit koululla/zoomissa sekä palautusten korjaukset.	Tekijät, ohjaava opettaja ja toimeksiantaja.	Wihi, s-postitse, koululla työskentely/ zoom palaverit.
	Heinäkuu 2024	Opinnäytetyö valmis. Teoriaosuus valmis. Arvioitavaksi 2.6.  Palautus/korjaus.	Tekijät, ohjaava opettaja ja toimeksiantaja	wihi, s-postitse ja palaverit koululla.
	Elokuu 2024	Opinnäytetyön viimeistely & palautus. Kypsyysnäyte.	Ohjaava opettaja, tekijät ja toimeksiantaja.	wihi, s-postitse, palaverit koululla/zoomissa.
VALMIS	Syyskuu 2024	Opas, ryhmäjärjestelyt, toiminnallinen luento teoria, PowerPoint ja palaute.	Toimeksiantaja, tekijät, ohjaava opettaja ja ryhmä.	Toiminnallinen osuus koululla/muu paikka. Koululla/ zoomissa palaverit.
	Lokakuu 2024	Kehittämistyön tuotos valmis & työn lopetus.	Ohjaava opettaja, tekijät ja toimeksiantaja.	Palaverit koululla/ zoom.

KUVA 5. Opinnäytetyön kulku (mukailien Järvi 2012.)

### 11.3 Toteutus

Toteutusvaihe on toiseksi tärkein suunnitteluvaiheen jälkeen ja se alkaa heti, kun suunnitelma on hyväksytty. Tässä vaiheessa realisoituvat kaikki osatekijät: ketkä ovat mukana, heidän vastuunsa, mitä kukin tekee ja mikä on kenenkin rooli. Työvaiheessa kerätään materiaalia ja kirjataan ylös muihin osiin. Toteutusvaihe on kaikkein vaativin ja raskain, mutta ammatillisen kehityksen kannalta

tärkeä ja antoisa. Koko prosessin aikana vastuullisuus, itsenäisyys, epävarmuuden sieto, sitkeys ja itsensä kehittäminen vahvistuvat. Tämän vuoksi toteutusvaiheessa on tärkeää saatu ohjausta, vertaistukea ja palautetta onnistumisista ammatillisen kehittymisen näkökulmasta. (Salonen ym. 2017, 18.)

Toteutusvaiheen alussa ladattiin Savonia-ammattikorkeakoulun valmis raporttipohja. Etusivulle muokattiin raportin tyyppi, tutkinnon taso, koulutusala, pääotsikko ja alaotsikko sekä tekijöiden nimet. Kansilehden jälkeen lisättiin sisällysluettelo, jonka avulla on helppo hakea tietoa. Tämän jälkeen kirjoitettiin lukijalle teksti, jossa kerrotaan mitä kaikkea opas sisältää. Opinnäytetyön kirjoitettiin aluksi teoretietoa, joka otsikoitiin selkeästi. Kun teoriaosuus oli valmis, siihen lisättiin työn tarkoitus ja tavoite sekä toteutus, pohdinta ja lähteet. Tarkoituksena oli tuottaa Wellness Centerille tuotos, joka sisälsi oppaan sekä PowerPoint-esityksen työikäisille mielen hyvinvointia edistävän toiminnallisen luennon järjestämiseksi.

PowerPoint-esitys, sisälsi teoriaa sosiaalisista suhteista, ajanhallinnasta, musiikin vaikutuksista mielen hyvinvointiin, tapaustehtävistä, itselle suunnatusta tehtäväkirjeestä sekä liikuntatuokiosta ja rentoutumiseen liittyvästä osiosta, jossa hyödynnettiin musiikkia. PowerPoint-esitys tehtiin Wellness Centerin valmiille pohjalle toimeksiantajan toiveesta. Esityksen dioihin käytettiin kuvapankkikuvia sekä PowerPoint-esityksen dioja muokattiin toimeksiantajan toiveiden mukaisesti.

Tapaustehtäviä tehtiin yhteensä viisi, joista kolme oli tarkoitettu sote-alan eli sosiaali- ja terveysalan henkilöille ja kaksi muille, jotka eivät työskentele sote-alalla. Jokaiselle tapaustehtävälle laadimme vastaukset ja lisäsimme mahdolliset linkit. Opas-materiaalista löytyy linkkejä ajanhallintaa, sosiaalisia suhteita ja musiikkia koskien sekä niiden lyhyet kuvaukset, joiden avulla opiskelijat voivat tutustua aiheeseen etukäteen. Teimme tämän toimeksiantajan toiveesta, sillä näin tieto pysyy ajantasaisena eikä vanhene. Itselle suunnatussa tehtäväkirjeessä oli kaksi vaihtoehtoa: kirjoittaa mitä on saavuttanut elämässä, tulevaisuuden unelmista ja konkreettisista tavoitteista, tai kirjoittaa tai piirtää yksi lapsuuden tai nuoruuden muisto. Liikuntatuokiota varten loimme malliesimerkkejä liikuntaliikkeistä ja ohjeistimme mistä löytää lisäohjeita liikkeiden suorittamiseen. Rentoutumisharjoitusta varten ohjeistimme tutustumaan Thomas Keatingin Centering Prayer -menetelmään. Lisäksi oppaan materiaalista löytyy esimerkkirunko mainoksen laatimista varten, jota on helppo täydentää.

Toiminnallisen luennon järjestämistä varten olimme yhteydessä toimeksiantajaan sähköpostitse. Tehtävänämme oli löytää ryhmä, jolle toteutimme toiminnallisen luennon. Mikäli emme olisi löytäneet ryhmää, toimeksiantaja olisi auttanut ryhmän hankkimisessa. Toiminnallisen osuuden kulusta teimme erillisen Word-tiedoston, johon kirjoitimme toiminnallisen osuuden aikataulun. Sopivan ryhmän löydyttyä olimme yhteydessä työpaikan esihenkilöön. Työpaikan toiveena oli, että luento pidetään muualla kuin työpaikan tiloissa. Tämän vuoksi lähdimme yhdessä tilaajan kanssa etsimään sopivaa luokkatilaa. Toiminnallinen luento järjestettiin Savonia-ammattikorkeakoulun tiloissa. Luokkatila varattiin kuusi viikkoa ennen toiminnallista luentoa. Ajankohdasta olimme yhteydessä työpaikan esihenkilöön ja sovitimme sen oman aikataulumme. Esihenkilön toiveesta laadimme tilaisuuden mainoksen, jotta hän voisi tiedottaa työntekijöille tulevasta luennosta. Ennen mainoksen lähettämistä työpaikan esihenkilölle se vahvistettiin toimeksiantajan toimesta.

Toiminnallinen luento kesti 1,5 h ja sen rakenne oli seuraava: teoriaosuus 15 minuuttia, tapaustehtävät 30 minuuttia, liikuntatuokio 15 minuuttia, itselle suunnattu tehtäväkirje 15 minuuttia, rentoutus 15

minuuttia ja lopuksi palaute. Olimme sähköpostitse yhteydessä toimeksiantajaan sopiaksemme ajankohdasta, jolloin toimennallisen luentoon tarvittavat tarvikkeet haetaan.

Luentoa varten tarvittiin seuraavat tarvikkeet: kuten jumppamattoja, vilttejä, kolme A3- paperia, tusseja, kirjekuoria, paperia ja kyniä kirjeen kirjoittamista varten sekä Bluetooth-kaiutin ja tulostetut taustaustävät.

Paikan päällä olimme tuntia ennen luennon alkua. Testasimme Bluetooth-kaiuttimen, yhdistimme oman tietokoneen ja varmistimme, että luokan yleisilme on viihtyisä ja siisti. Haimme ryhmän sovitus ja lähdimme yhdessä kohti luokkatilaa.

Luennon aloitus myöhästyi noin 15 minuuttia suunnittelusta aikataulusta, koska osa osallistujista halusi matkalla käydä ostamassa vettä kahvilasta. Kun kaikki olivat asettuneet paikoilleen, toivotimme heidät tervetulleeksi työikäisten mielen hyvinvoinnin tukemisen luennolle ja esittäydyimme. Kävimme läpi tulevan luennon sisällön ja aloitimme kertomalla lyhyesti teoriasta, joka käsitteli sosiaalisia suhteita, ajan hallintaa sekä musiikin vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Tämän jälkeen alkoi toiminnallinen osuus. Koko luennon ajan vallitsi avoin ja lämmin ilmapiiri, joka rohkaisi osallistujia käymään avointa keskustelua ja esittämään pohdintoja.

#### 11.4 Kehittämistyön arviointi

Arviointivaihe on kehittämistyön viimeinen osa. Tulokset kertovat kehittämistoiminnasta saaduista hyödyistä sekä toiminnan muutoksista halutussa kohteessa. Arviointia voi kehittämistyössä tapahtua jo ennen arvioitavaa toimintaa, toiminnan aikana sekä toteutuksen päätyttyä. Ei ole yhtä oikeaa arviointitapaa: arviointi voi sisältää itsearvioinnin, ulkoisen arvioinnin tai vertaisarvioinnin. Raportissa näkyvät kaikki kehittämistyön vaiheet. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 64–65.) Toiminnallisen luennon lopussa pyysimme jokaiselta palautetta Webropol-kyselyn avulla ja ryhmälle näytimme QR-koodin. Webropol-kyselyn kysymykset laadimme yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Myöhemmin sovittiin toimeksiantajan kanssa palautekeskustelun ajankohta.

Työ eteni yhteistyössä tilaajan eli Wellness Centerin kanssa ja arviointia teimme jatkuvasti suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Aluksi määrittelimme selkeät kriteerit tuotoksen laadulle ja sen käytännön hyödynnettävyydelle. Kehittämistyön aikana arvioimme tuotoksen sisältöä monivaiheisesti. Esimerkiksi oppaan teoreettinen rakenne ja sisältö suunniteltiin yhdessä, jotta kokonaisuudesta tulisi johdonmukainen ja tilaajan näkökulmasta käyttökelpoinen. Valmistuneesta oppaasta kysyttiin palautetta useilta tahoilta. Ohjaava opettaja, tilaajayksikön edustaja sekä ulkopuoliset arvioijat kommentoivat oppaan rakennetta, sisältöä ja esteettisyyttä. Palautteessa kiitettiin erityisesti oppaan selkeyttä, käytännöllisyyttä ja loogista esitystapaa. Lisäksi oppaan visuaalinen ilme ja kappalejako saivat positiivista palautetta. Työn lopullista versiota arvioimme kyselyllä, jossa selvitettiin oppaan käytännön hyödyt ja vastaajien ammattiryhmän näkemykset. Palautteen perusteella oppaan sisältö todettiin selkeäksi ja tarpeelliseksi, eikä muutoksia enää vaadittu.

## 12 POHDINTA

### 12.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Kehittämistyö on ollut meille pitkä ja kuormittava prosessi. Yhteisten aikataulujen sovittaminen oli haasteellista ja työnkuormitus alussa ei ollut tasaista, mutta myöhemmin saatiin sovittua siitä ja työnjakoa saatiin jaettua tasaisemmaksi. Työn aikana tuli monesti pidempiä taukoja ja ne hidastivat paljon, sillä ajatukset piti kohdistaa uudestaan kehittämistyöhön, kerrata asioita ja ohjeistuksia. Myös viimeiset puoli vuotta on ollut iso kuormittava tekijä, sillä oli muita yhtäaikaisia opintosuorituksia. Motivaation löytäminen ei ollut aina helppoa, vaikka mielestämme aihe oli kiinnostusta herättävä. Voimavaroja lisäävänä tekijänä toimi kiinnostava aihe, hyvä ryhmähenki sekä koulutiloissa työskentely.

Alkuvaiheessa teimme karkean aikataulusuunnitelman siitä, kuinka etenemme ja myöhemmin teimme siitä tarkemman. Tästä huolimatta työssä meni pidempään mitä osasimme kuvitella. Tästä olimme hyvissä ajoin yhteydessä toimeksiantajaan, jotta he ovat tietoisia siitä. Jos ajassa voisi palata taaksepäin, niin olisimme aloittaneet opinnäytetyön tekemisen aikaisemmin ja olisimme työskennelleet säännöllisesti. Loppuvaiheessa paineita tuli paljon, sillä aikaa oli rajallisesti. Opinnäytetyön kokonaisuudessa yllätti myönteisesti, se miten paljon musiikilla on terveyshyötyjä. Musiikin laajat terveyshyödyt kasvattivat jo ennestään olemassa olevaa kiinnostusta musiikkia kohtaan. Emme tiedäneet, että monipuolisella musiikin kuuntelulla voi olla enemmän terveyshyötyjä kuin pelkästään yksipuolisella musiikin kuuntelulla. Ajanhallinnassa oli paljon tuttuja asioita ja se vahvisti meillä jo ennestään olevaa tietoa.

Musiikki, sosiaaliset suhteet ja ajanhallinta ovat kaikki tärkeitä asioita ja niiden merkitystä ei kannata aliarvioida. Tasapainottamalla näitä asioita henkinen ja fyysinen terveys voi paremmin. Ihmiset ovat yksilöitä, joten jotkut ihmiset eivät tarvitse niin säännöllisesti sosiaalista vuorovaikutusta. Teknologialla on paljon hyötyjä, jos osaa tasapainottaa sitä, mutta sillä voi myös olla paljon huonoja puolia. On tiettyllä tavalla mielenkiintoista, että teknologiasta huolimatta yksinäisyys on kasvanut entisestään. Sosiaalisilla suhteilla on hyvin paljon merkitystä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin ja on harmillista, että yksinäisyys on Suomessa kasvava ongelma. (Sarttila, Kauppinen, Kilpeläinen, Ikonen, Koskela & Parikka 2023, 4).

Meille tuli hyvin isona yllätyksenä, että sosiaalisessa eristäytyneisyydessä terveysriskit ovat yhtä suuret kuin tupakoinnissa ja kolme kertaa suuremmat kuin ylipainossa. Kun haittavaikutukset tai terveysvaikutukset tulee konkreettiseksi, niin asioita tulee ajateltua eri tavalla. Mielestämme on tärkeää tuoda konkreettista puolta enemmän esille.

Kokonaisuutena arvioituna työmme saavutti tavoitteensa tarjota työikäisille konkreettisia keinoja mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Valmis tuotoksemme sisälsi tietoa musiikista, ajan hallinnasta ja sosiaalisten suhteiden merkityksestä mielen hyvinvointiin sekä oppaan että PowerPoint-esitelmän ja niihin ohjeet toiminnallisen luennon järjestämiseksi. Lopputuotoksemme on valmis konsepti Wellness Centerin yrityspalveluihin. Toimeksiantaja pystyy muokkaamaan tuotosta haluamallaan tavalla, sillä olemme antaneet täydet muokkaamisoikeudet.

### 12.2 Eettisyys ja luotettavuus

Ennen opinnäytetyön aloittamista tehtiin opinnäytetyösopimus tilaajan, tekijöiden ja oppilaitoksen välillä. Opiskelijoina sitouduimme tilaajan toiveisiin ja yhteisiin pelisääntöihin. Tilaajan organisaatiolta

tuli tarve kehittämistyölle, jota lähdimme toteuttamaan, joten tutkimuslupahakemusta meidän ei tarvinnut tehdä. Jokainen osapuoli oli samaa mieltä tulevasta työstä, ja opinnäytetyösopimuksessa kävi ilmi aihe ja työn aikataulu ja työn ohjaus. (Kettunen, Kärki, Näreaho & Päällysaho 2019, 6.) Opinnäytetyösopimuksessa päästiin kuulemaan ja huomioimaan jokaisen osapuolen näkemys työstämme. Noudatimme toimeksiantajan toiveita työnrajoituksesta, aiheesta, tuotoksen visuaalisuudesta sekä ohjauksesta.

Opinnäytetyön tekeminen on ensisijaisesti opiskelijan oppimisprosessi ja sen tulee edistää ammatillista kehittymistä, työelämäntaitoja ja laadukasta ohjausta. Ohjaava opettaja toimii koko oppimisprosessin tukijana, kannustajana ja laadunvarmistajana. (Kettunen ym. 2020, 6). Ohjaava opettaja ja toimeksiantaja auttoivat ja ohjasivat koko opinnäytetyön prosessin ajan.

Kaikki opinnäytetyöt tarkistetaan plagiointitunnistusjärjestelmässä ennen kuin ne lähetetään tarkastajille arvioitavaksi. Opinnäytetyössä julkaistuja artikkeleita tulee myös tarkistaa plagiointitunnistusjärjestelmässä ennen lopullista lähettämistä. (Kettunen ym. 2019, 7, 12–13.) Plagiointikielto huomioitiin koko työmme ajan. Noudatimme tekijänoikeutta nimeämällä tekstiimme lähdeviitteet ja lähdeluettelon asianmukaisesti. Toiminnallisen luennon PowerPointissa käytimme kuvapankin kuvia, joten niitä varten ei tarvinnut kysyä lupaa. Toiminnallisessa luennossa käytimme hyödyksi musiikkia ja siinä otettiin huomioon tekijänoikeudet.

Opinnäytetyössämme noudatimme Savonia-ammattikorkeakoulun, ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston (ARENE) sekä tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) eettisiä ohjeistuksia ja suosituksia. Kehittämistyönä tuottamamme tuotos ei ole toimeksiantajan toiveesta muille julkisesti saatavilla.

Kehittämistyön koskevan tekijänoikeuslain säännöksiensä mukaisesti toimeksiantajalla on lupa tuotoksen muokkaamiselle sekä käyttää sitä vapaasti siten, että siinä mainitaan alkuperäiset tekijät. (Kettunen ym. 2019, 7, 12–13.) Työssämme emme käsitelleet henkilötietoja, tehneet tutkimusta tai saaneet kyselyn vastauksia itsellemme. Sanallinen palaute oli hyvin positiivista. Vain toimeksiantaja voi tarkastella palautetta, jota he aikovat käyttää tuotoksen kehittämiseen. Toimeksiantajan kanssa tehtiin yhdessä palautekysymykset.

Tutkimusartikkeleiden luotettavuutta arvioitiin lähdekriittisyydellä, puolueettomuudella, mahdollisella rahoittajalla, käytetyillä tutkimusmenetelmillä ja aineiston koolla. Opinnäytetyössä käytimme alle 10 vuotta vanhoja lähteitä. Opinnäytetyössämme hyödynsimme erilaisia tietokantoja kuten PubMed, ScienceDirect ja Cinahl, kansainvälisiä sekä kotimaisia tutkimusartikkeleita, esimerkiksi THL. Olemme merkinneet työhön kaikki lähdeviitteet ja tehneet lähdeluettelon, mikä lisää uskottavuutta ja sieltä voi halutessaan käydä lukemassa lisää tietoa. Opinnäytetyön prosessissa otimme huomioon kestävän kehityksen pyytämällä sähköistä palautetta. Käytimme useita eri lähteitä, jotka tukevat samaa asiaa.

Tekoälyä käytettiin harkiten hyödyksi kieliopin korjaamisessa, teknologia ongelmien selvittämisessä, asioiden sisäistämässä itsellemme, joidenkin vinkkien pyytämässä, suomentamisessa sekä käsitteiden avaamisessa. Tekoälyä ei kuitenkaan käytetty lähteenä työssämme. Noudatimme aikaisemmin mainitsemiemme eri tahojen ohjeistuksia liittyen tekoälyn käyttöön. Opinnäytetyössämme teimme keskenämme tiivistii yhteistyötä. Toimeksiantajan toiveesta työ rajattiin 35–60-vuotiasiiin.

### 12.3 Ammatillinen kasvu

Tämä opinnäytetyö edistää terveydenhoitajaosaamistamme siten, että tulevina terveydenhoitajina meillä on syvempi ymmärrys käsittelemiemme asioiden merkityksestä. Opinnäytetyön tekeminen on myös kehittänyt englannin kieltä, sillä työtä varten olemme joutuneet lukemaan englannin kielellä tutkimusartikkeleita. Englannin kielen taito on työelämässä yhä isommassa asemassa. Opinnäytetyössä on myös hyötyä, jos joskus haluamme opiskella ylemmässä ammattikorkeakoulussa. Tulevina terveydenhoitajina kalanterointi ja priorisointi ovat tärkeitä taitoja, joita tarvitsemme myös vapaa-ajalla. Tämän opinnäytetyön tekeminen on opettanut tiimityötä ja työnjakoa, joka on myös tärkeä osa-alue tulevassa työssämme, koska tulevina terveydenhoitajina tulemme työskentelemään yhteistyössä moniammatilliseen tiimin kanssa, järjestämään palavereja sekä avoimia kehittämään itseään ja näin olleen pitämään ammattitaitoa yllä. (Haarala 2022, 26). Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt ammatillista sananvarastoa, taitoa etsiä luotettavia lähteitä internetistä sekä tietoisuutta ja osaamista tekoälystä.

Työtä tehdessämme ei olisi käynyt mielessä, miten iso työ kokonaisuudessa onkaan. Vaikka opettajat puhuivat ja muistuttivat, että kannatta opinnäytetyö aloittaa jo aikaisemmin, ei sitä jotenkin osannut arvata, eikä ollut aiempaa kokemusta. Saimme työn valmiiksi, vaikka se valmistuikin viime tiipassa. Koko prosessin aikana opimme itsenäiseen työskentelyyn, sekä ottamaan vastuuta omasta opiskelusta ja valmistumisesta. Piti omatoimisesti ottaa asioista selvää, mitä pitää tehdä ja missä järjestyksessä, näin meille hahmottui kokonaisuus. Tärkeä oli myös kommunikointi koko prosessin aikana, etsimällä itsenäisesti tietoa tutkimusartikkeleista sekä osata arvioida niiden luotettavuutta. Opinnäytetyötä tehdessämme opimme käyttämään raporttipohja, raportointiohjeiden noudattamista sekä lähteiden merkitsemistä. Opimme täyttämään opinnäytetyösopimuksen ja sähköisten allekirjoitusten hakemista jokaiselta osapuolelta. Yhteydenpitoa varten opettelimme käyttämään Zoomia sekä Teamisia, jossa päästiin jakamaan näyttöä ja tekemään opinnäytetyötä etänä.

Kehittämistyötä tehdessään huomasimme, miten paljon tiedonhakataidot ja lähdekriittisyys kehittyivät. Lähteiden etsimisessä käytimme apuna informaattikkoa ja saatuamme hyvää ohjausta aloimme löytää sopivia lähteitä. Enemmän lähteitä löytyi englannin kielellä, joten englannin kieli kehittyi myös koko prosessin aikana. Aikaisemman tiedon lisäksi työtä tehdessään opimme todella paljon lisää ja sitä tullaan paljon hyödyntämään tulevaisuudessaan. Työtä tehdessään myös ammattitaito ja ammatillinen sanasto kehittyi paljon. Loppua myöten tekstin sisältö ja rakenne alkoi olla enemmän ammatillista ja selkeä. Työtä teimme kolmestaan ja hyötynä siinä oli, kun toinen luki tekstiä ja korjasi kielipilliset virheet. Aihe auttoi enemmän ymmärtämään hyvinvoinnin tärkeydestä työelämässä, jota otamme varmasti käytäntöön omassa työelämässä. Työn rajaaminen auttoi pysymään rajojen sisällä, siinä aiheena olivat musiikki, sosiaaliset suhteet ja ajan hallinta sekä tarkka työnikäisten ikähaarukka. Opinnäytetyö oli melko työläs ja muiden opintojen sekä harjoittelujen päällekkäisyys vaikutti ajoittain motivaation, jolloin sitä joutui etsimään tavallista enemmän. Opinnäytetyöstä saatiin hyvää palautetta useampien korjausehdotuksista huolimatta. Työn eteneminen ja ryhmätyöskentely oli osittain haasteellista, avoin keskustelu auttoi ja työn loppupuolella työnjako luonnistui. Kolmestaan opinnäytetyön tekemisessä haasteena huomasimme yhteisen aikataulun löytämisen ja kielelliset haasteet. Työn jakaminen tasaisesti vaatii siis kärsivällisyyttä sekä taitoa, joka kehittyi koko prosessin aikana ja mitä tulevassa työelämässä tulemme tarvitsemaan.

#### 12.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämistyö tehtiin toimeksiantajan pyynnöstä, koska sille oli tarvetta. Kyseinen kehittämistyö oli osana suurempaa kokonaisuutta. Lopputuotos on valmis konsepti Wellness Centerin yrityspalveluihin. Toimeksiantaja pystyy muokkaamaan tuotosta haluamallaan tavalla, sillä olemme antaneet täydet muokkaamisoikeudet. Palaute annetaan sähköisessä muodossa, ja Webropol-kyselyiden avulla tätä tuotosta on mahdollista kehittää. Kehittämistyön hyödynnettävyyttä parantaisi, jos se olisi muille julkisesti saatavilla. Asiakkaat voivat omassa elämässä hyödyntää tätä tietoa ja he voivat ottaa sen konkreettisesti omaan arkeen.

## 13 LÄHTEET

Aivoliitto 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet#94dfe0ed>. Viitattu 19.4.2024.

Aivoliitto 2021. Kun ei ole ketään, jolle olisi tärkeää - mistä lievitystä yksinäisyyteen? <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/kun-ei-ole-ketaan-jolle-olisi-tarkea-mista-lievitysta-yksinaisyyteen/#18761459>. Viitattu 15.5.2024.

Andersen, Laerke, Rasmussen, Amanda, Reavley, Nicola, Boggild, Henrik & Overgaard, Charlotte 2021. The social route to mental health: A systematic review and synthesis of theories linking social relationships to mental health to inform interventions. *SSM - Mental Health* 1(100042), 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.ssmh.2021.100042>. Viitattu 9.8.2024.

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkojulkaisu. Pdf-tiedosto. [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISSET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISSET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382). Viitattu 24.5.2024.

Aeon, Brad, Faber, Aïda & Panaccio, Alexandra 2021. Does time management work? A meta-analysis. *PLoS ONE* 16 (e0245066), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>. Viitattu 04.06.2024.

ChatGPT 2023. OpenAI. GPT-3.5. Käytetty kielentarkistukseen, 2024. <https://chat.openai.com>

Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2020. Konsensus 2020 Aivot ja mieli. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf>. Viitattu 13.5.2024.

Elovainio, Marko & Komulainen, Kaisla 2023. Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja terveys. *Duodecim* 139, 571–576. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17628.pdf>. Viitattu 23.5.2024.

Haarala, Päivi 2022. Terveystieteiden ammattilaiset osaamisvaatimukset. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-341-1>. Viitattu 21.11.2024.

Huovila, Leena 2020. Sosiaalinen aktiivisuus pidentää työuraa. <https://www.tsr.fi/tiedon-silta/sosiaalinen-aktiivisuus-pidentaa-tyouraa/>. Viitattu 27.5.2024.

Hyvärinen, Riitta 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Duodecim, aikakauskirja*. 121(16), 1769–1773. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>. Viitattu 15.11.2024

Kettunen, Jyrki, Kärki, Anne, Näreaho, Susanna & Päällysaho, Seliina 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. ARENE. Verkkojulkaisu. Verkkopalvelu ammattikorkeakoulu opiskelijoille. Päivitetty 9.1.2020. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>. Viitattu 15.11.2024.

Kinnear, Benjamin & Toole, Jennifer 2023. It's time to rethink time (management). *Canadian Medical Education Journal* 14, 131–132. <https://doi.org/10.36834/cmej.78024>. Viitattu 24.05.2024.

Lehtiranta, E. 2020. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Helsinki: Viisas Elämä Oy

Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon. Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/mita-mielen-hyvinvointi>. Viitattu 18.4.2024.

Moster, Helen 2015. Musiikista uusi metataito työelämään. *Tieteessä tapahtuu* 33 (6), 19–23. <https://journal.fi/tt/article/view/53328/16598/>. Viitattu 24.5.2024.

Erkkilä, Jaakko & Kontu, Elina 2024. Musiikkiterapia. *Suomalainen Lääkäriseura Duodecim* (viitattu 23.5.2024). <https://www.kaypahoito.fi/nix03414>.

Musiikkiterapia aalloista 2021. Mitä on kliininen improvisaatio? Facebook-päivitys 22.10.2021. [https://www.facebook.com/aalloista.fi/videos/mit%C3%A4-on-kliininen-improvisaatio/165371965798298/?locale=ms\\_MY&paipv=0&eav=AfYm-PUy8fqP7eWZlptr\\_0VoWw0poeA6DPaq7Pni8eNbAS89g6xFB90sITf5cAilkNH0&\\_rdr](https://www.facebook.com/aalloista.fi/videos/mit%C3%A4-on-kliininen-improvisaatio/165371965798298/?locale=ms_MY&paipv=0&eav=AfYm-PUy8fqP7eWZlptr_0VoWw0poeA6DPaq7Pni8eNbAS89g6xFB90sITf5cAilkNH0&_rdr). Viitattu 23.5.2024.

Paakkunainen, Tuuli 2021. Millainen on hyvä ohje? Ohje oppaan tekijälle. *Opinnäytetyö. Poliisiammattikorkeakoulu. Poliisi. Äänekoski*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202105046994>. Viitattu 15.11.2024.

Puustinen, Marja 2020. Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä. <https://psykologi-lehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/>. Viitattu 13.5.2024.

Rebecchini, Lavinia 2021. Music, mental health, and immunity. *Brain, Behavior, & Immunity - Health* 18 (10074). <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2021.100374>. Viitattu 3.9.2024.

Salonen, Kari, Eloranta, Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirpa 2017. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. *Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu*. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 15.11.2024

Sarttila, Katariina, Kauppinen, Tapani, Kilpeläinen, Katri, Ikonen, Jonna, Koskela, Timo & Parikka, Suvi 2024. Aikuisväestön koettu hyvinvointi 10 kunnassa: Terve Suomi 2023 -tutkimuksen tuloksia. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-306-5>. Viitattu 21.11.2024.

Schrager, Sarina 2022. Improving Time Management Through Modern-Day To-Do Lists. <https://www.aafp.org/pubs/fpm/issues/2022/0100/p5.pdf>. Viitattu 24.05.2024

Staff, Healthwise 2023. Social connections. Alberta. Verkkójulkaisu. <https://myhealth.alberta.ca/Health/pages/conditions.aspx?hwid=abl0295&lang=en-ca>. Viitattu 21.8.2024.

Särkämö, Teppo & Sihvonen, Aleksi 2023. Millaisesta musiikista aivot pitävät? *Läketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 139, 2085–2089. <https://www.duodecimlehti.fi/duo18031>. Viitattu 21.5.2024.

Terry, Peter, Karageorghis, Costas, Curran, Michelle, Martin, Olwenn & Parsons-Smith, Renée 2019. Effects of Music in Exercise and Sport: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin* 146, 91–116. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2019-75018-001.html>. Viitattu 14.11.2024.

THL 2023a Työikäisten mielen hyvinvointi. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikaisten-mielen-hyvinvointi>. Viitattu 19.4.2024.

THL 2023c Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>. Viitattu 15.8.2024.

THL 2023b Työkyky. [https://www.thl.fi/terveysuomi\\_verkkoraportit/ilmioraportit\\_2023/tyokyky.html](https://www.thl.fi/terveysuomi_verkkoraportit/ilmioraportit_2023/tyokyky.html). Viitattu 23.5.2024.

TTL 2023. Fokus kateissa aika palasina ajanhallinnan opas. <https://www.ttl.fi/sites/default/files/2021-11/fokus-kateissa-aika-palasina-ajanhallinnan-opas.pdf>. Viitattu 27.05.2024

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Ohjeet ja aineistot. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot>. Viitattu 24.5.2024.

Ukkola-Vuoti, Liisa 2019. Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. *Lääkärilehti* 21, 1348–1353. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/045ba047-36de-42a3-a8b8-1f706b206115/content>. Viitattu 22.5.2024.

Wickramaratne, Priya, Yangchen, Tenzin, Lepow, Lauren, Patra, Braja, Glicksburg, Benjamin, Talati, Ardesheer, Adekkanattu, Prakash, Ryu, Euijung, Biernacka, Joanna, Charney, Alexander, Mann, John, Pathak, Jyotishman, Olfson, Mark & Weissman, Myrna 2022. Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PLoS One* 13 (10): e0275004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>. Viitattu 12.8.2024.