

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosiaalialan koulutusohjelma

Karri Räisänen

”Musiikki on yks niistä hyvistä asioista tässä maailmassa”

Musiikin merkitys Heikintalon nuorten klubijäsenten elämässä

TIIVISTELMÄ

Karri Räisänen

”Musiikki on yks niistä hyvistä asioista täs maailmassa” - Musiikin merkitys nuorten Heikintalon klubijäsenten elämässä

29 sivua, 3 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi

Opinnäytetyö 2015

Ohjaaja: Anne Backman, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämä opinnäytetyö tutki musiikin vaikutusta Lappeenrannan Klubitalo Heikintalon 18–35 -vuotiaiden klubijäsenten elämään. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä olivat miten musiikki vaikuttaa klubijäsenten elämään ja haluaisivatko klubilaiset, että Heikintalolla olisi enemmän musiikillista toimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota materiaalia klubitalon jäsenien kokemuksista Heikintalon musiikkitoiminnan arvioimiseksi ja kehittämiseksi.

Opinnäytetyön viitekehys koostuu musiikin tutkitusta vaikutuksesta ihmiseen sekä hänen käytökseensä ja tuntemuksiinsa. Vastausmateriaali koostettiin haastattelemalla klubijäseniä Heikintalolla tai muussa haastateltavan valitsemassa paikassa. Opinnäytetyöhön luotiin puolistrukturoitu haastattelurunko, jossa oli kahdeksan avointa kysymystä. Haastatteluja kertyi yhteensä kahdeksan. Haastattelut äänitettiin, litteroitiin ja analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä vuoden 2015 aikana.

Tutkimushaastatteluista saadun materiaalin mukaan musiikki on osa jokaisen haastatellun arkea. Useat haastatelluista myös soittavat tai laulavat itse. Esille nousivat myös musiikista saatava apu tunteiden käsittelyyn, musiikin piristävä ja jaksamista auttava vaikutus, sekä musiikin vaikutus tunteisiin niin eheyttävästi kuin negatiivisestikin. Myös musiikin kokeminen yhdessä, joko keikoilla käymisen tai yhdessä soittamisen kautta, oli lähes kaikille vastaajille tärkeää.

Opinnäytetyö vastasi hyvin asetettuihin tutkimuskysymyksiin, mutta esille nousi myös eräs jatkotutkimuksen aihe: kahden vastaajan mielestä julkisen sektorin mielenterveyspalveluiden musiikkisisältö aikuisiän saavuttaneille koettiin heikoksi, joten jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, kuinka julkisen sektorin musiikkipalveluja voitaisiin kehittää vastaamaan asiakaskunnan toiveita sekä tukemaan heidän kuntoutumistaan.

Asiasanat: musiikki, mielenterveys, kuntoutuminen

ABSTRACT

Karri Räisänen

“Music is one of the good things in this life” – The meaning of music to young club members of Heikintalo Clubhouse

29 Pages, 3 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Social Services

Bachelor’s Thesis 2015

Instructor: Senior Lecturer Anne Backman

The objective of the study was to examine the meaning of music for the young (ages 18-35) mental health rehabilitators of Heikintalo Clubhouse. The thesis questions were the following: what is the importance of music in the life of Heikintalo club member, and do they wish that there would be more musical activities at Heikintalo. The goal of this bachelor’s thesis was to gather data to survey the musical activities offered at Heikintalo and to use in the information in further developing the aforementioned activities.

The theory part consists of studies and theories regarding the effects of music on people, their actions and feelings. Data for this study were collected by a series of interviews, which were recorded face-to-face at Heikintalo or at any other place, if requested by the club member. A half-structured questionnaire was made for this study, which included open questions. The total number of participants was eight. After recording, the interviews were transcribed and analyzed, using an inductive content analysis.

According to the material that was gathered, music is a key element in every participant’s life. Many of the interviewed club members also sing or play an instrument themselves. Some of the mentioned subjects include the music’s help to deal with different feelings, the uplifting and motivating attribute of music and the effect of music on different emotions, both positive and negative. The shared music-related occasions, either by going together to musical performances or playing music together with someone, were also mentioned by almost every participant as an important aspect of music.

The thesis answered its own questions quite well, but a new subject for a study came up through this thesis: Two of the interviewed club members noted that there weren’t that many musical opportunities for rehabilitators through the public healthcare system, at least for people who have reached adulthood. Further study is required to find out what kind of musical activities are offered through the public healthcare system and what kind of musical activities could be further developed that would be beneficial for mental health rehabilitators.

Keywords: music, mental health, rehabilitator

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Musiikki ja ihminen.....	6
2.1	Musiikin kolmidimensiomalli.....	7
2.2	Musiikin elementtien psykofysiologinen vaikutus	9
2.3	Musiikin psykoterapeuttiset lähtökohdat	10
2.4	Musiikin käyttö mielenterveystyössä	13
3	Lappeenrannan klubitalo Heikintalo	14
3.1	Heikintalon kuntouttava toiminta	15
3.2	Heikintalon musiikkitoiminta.....	16
4	Opinnäytetyön toteutus ja analysointi	16
4.1	Opinnäytetyön toteutus	17
4.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	18
4.3	Aineiston analyysi	19
5	Haastattelujen tulokset	20
5.1	"Musiikki saa liikkeelle" – musiikkitottumukset, harrastaminen ja musiikkimaku.....	20
5.2	"Se vaan tuntuu hyvältä" – musiikin vaikutukset tunteisiin ja sosiaaliseen hyvinvointiin	21
5.3	"Ainahan voi toivoa" – ajatuksia toiminnan Heikintalon toiminnan kehittämistä ja loppupuheenvuorot.....	23
6	Yhteenveto ja pohdinta	24
	Kuviot.....	27
	Lähteet.....	28

Liitteet

- Liite 1 Saatekirje
- Liite 2 Suostumuslomake
- Liite 3 Haastattelun kysymysrunko

1 Johdanto

Musiikilla on pysyvä asema ihmiskunnan keskuudessa. Se on osana sosiaalisia tilanteita, vapaa-ajan viettoa, kulutustottumuksia ja elämäntapaa. Musiikki myös on jatkuvasti läsnä: autoa ajaessa, työskennellessä, juhliessa, liikuntaa harrastettaessa ja julkisissa kulkuneuvoissa. Monelle musiikin eri ilmenemismuodot, kuten kuuntelu, musiikin tuottaminen ja elävän musiikin seuraaminen, ovat oiva tapa edistää henkistä hyvinvointia ja rentoutua.

Mielenterveysongelmat ovat useiden tutkimusten mukaan lisääntyvä ongelma hektisessä yhteiskunnassamme. Talouden muutoksista johtuvat haasteet kuormittavat ihmisiä, perheissä on moninaisia ongelmia ja päihteiden käyttöä esiintyy kaikissa eri yhteiskuntaluokissa. Mielenterveysongelmien laatu ja vakavuus vaihtelevat suuresti yksilöiden välillä.

Tämä opinnäytetyö yhdistää yllämainitut aihepiirit. Opinnäytetyö tarkastelee musiikin vaikutusta Lappeenrannan Klubitalo Heikintalon klubijäsenten elämässä, riippumatta musiikin ilmenemismuodosta. Opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää osoittamaan musiikin merkityksellisyys klubijäsenille, ja tuloksia voidaan jatkossa käyttää suunniteltaessa heille toimintaa. Opinnäytetyön materiaali on kerätty haastatteleamalla Heikintalon 18–35 -vuotiaita klubijäseniä.

Opinnäytetyön ensimmäinen osio taustoittaa musiikin merkitystä ihmiselle, musiikin käyttöä mielenterveyspalveluissa sekä Heikintalon toimintamallia. Toinen osio kuvaa materiaalin keräys- ja analysointiprosessin ja kolmas osio kokoaa yllämainitut materiaalit kokonaisuudeksi sekä esittelee opinnäytetyöstä saadut tutkimustulokset.

Valitsin opinnäytetyökseni tämän aiheen, sillä musiikin vaikutukset ja käyttö mielenterveystyössä kiinnostavat minua. Heikintalo valikoitui yhteistyökumppaniksi aiemman yhteistyön ansiosta, sillä olen suorittanut yhden kahdeksanviikkoisen ammatillisen harjoitteluni Heikintalolla. Opinnäytetyö oli ajankohtainen myös siksi, että Heikintalo kehittää jatkuvasti toimintaansa, ja opinnäytetyö antaa heille lisätietoa klubijäsentensä toiveista musiikkitoiminnan kehittämisen suhteen.

2 Musiikki ja ihminen

Jokaisen ihmisen käsitys siitä, mitä musiikki on, voi olla erilainen ja voi olla hankalaa erotella mikä on musiikkia ja mikä ei. Erään määritelmän mukaan musiikki on esteettisesti organisoitua ääntä, jossa käytetään tarkoituksella erilaisia ääniä, taukoja ja hiljaisuutta haluttujen tunteiden tai tietojen välittämiseen (Lehtiranta 2005, 26).

Musiikin käyttö hoitotyössä on hyödyllistä, koska sillä voidaan vaikuttaa yksilön aloitekykyyn, tarkkaavaisuuteen ja verbaaliseen kykyyn (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 57). Erityiseksi taidemuodoksi mielenterveystyön kannalta musiikin tekee sen aikamääräisyys:

Musiikkikappaleella on selkeästi havaittavissa oleva kesto, joka mahdollistaa kappaleen kuuntelijalle kyvyn rajata kokemustaan ajallisesti niin halutessaan. Näin ollen henkilöllä itsellään on valta määrittellä minkä verran hän haluaa aika käyttää musiikin kautta tehtävään mielenterveystyöhön. Tietäessään musiikin keston henkilö voi vapauttaa tunteensa siinä tiedossa, että kappaleen loppuosassa sen synnyttämät tunteet laantuvat ennalta määrättyä aikana. (Kaskinen.)

Musiikki koetaan kuuloaistin välityksellä, jota ei ole yhtä helppo ”sulkea pois” kuin esimerkiksi näköaistia (Eerola & Saarikallio 2010, 259). Tällä voidaan perustella myös sitä, että musiikilla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia, sillä emme aina pysty valitsemaan ympärillämme toistuvaa musiikkia. Mielenterveyskuntoutujat voivat esimerkiksi kokea ahdistavaksi joulun aikaan joululaulujen soimisen kaupoissa tai heidän keskittymiskykynsä ei riitä toimintaan, mikäli taustalla soi musiikkia.

Musiikki voi merkitä monia asioita eri ihmisille. Bojner-Horwitz ja Bojner (2007, 57) kertovat, kuinka musiikki voi esimerkiksi vaikuttaa yksinäiselle hyvää tekevästi ja kuinka rytmikäs musiikki voi saada ihmisen tarttumaan toimeen. Iloinen musiikki parantaa työsuorituksia ja elämänlaatua sekä vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Alanne (2014, 73) kertoo kuinka musiikki voi olla objekti, johon sisällytetään turvaa ja suojaa tuovia tunteita ja mielikuvia, jolloin musiikki koetaan rentouttavana, rauhoittavana ja stressiä vähentävänä. Aikuinen ihminenkin voi havaita hyräilevänsä laulua tai melodias - tai naputtelevansa rytmiä - stressaavissa tilanteissa, jolloin musiikista haetaan turvallisuuden tunnetta.

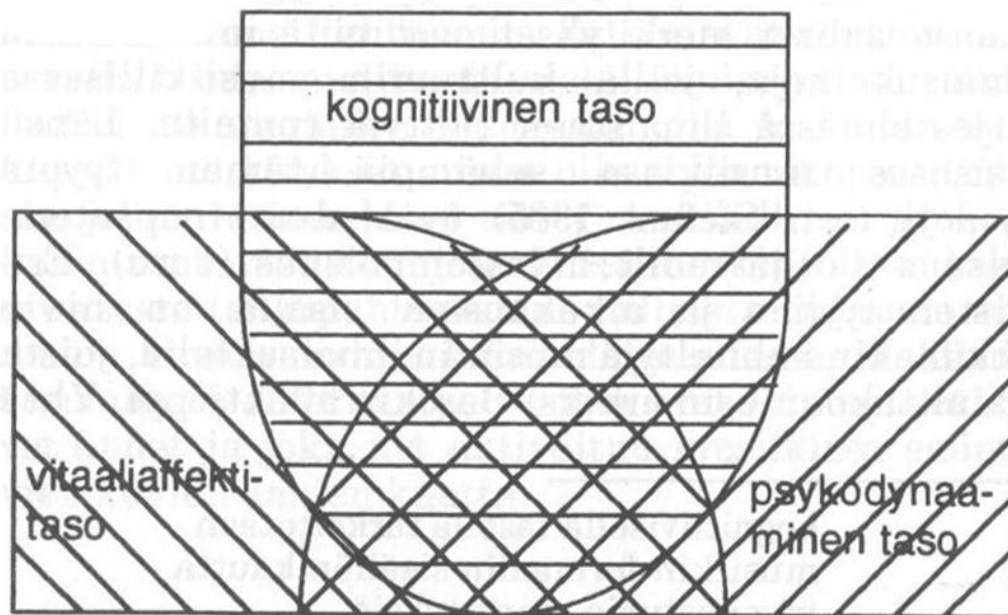
Musiikki on vastaanottajalleen olemassa ainoastaan sillä tavalla, kun hän sen oman minuutensa puitteissa kokee, eli ei ole olemassa ”oikeaa” tai ”väärää” tapaa kokea musiikkia, sillä musiikin kokeminen on jokaiselle subjektille omanlaatuinen kokemusmaailma. Voidaan myös kuvailla kuinka musiikin luomisesta, esittämisestä ja vastaanottamisesta (konstituointi) kokeva henkilö tarkastelee maailmaa omien käytössään olevien skeemojen ja oman ydinminuutensa historian pohjalta tulkinta- ja ajattelutapojensa avulla. (Lehtonen 1996, 32–33.)

Näin ollen tutkimalla ihmisen musiikkikokemuksia voidaan myös tutkia kuinka hän luo, vastaanottaa ja esittää muita elämänsä osa-alueita ja luo henkilökohtaisia merkityssuhteita. Emotionaalis-esteettisen musikaalisuuskäsitteen mukaan musiikin kokeminen on hyvin voimakkaasti subjektiivista: musiikin aikaansaamat erilaiset tunnekokemukset riippuvat kuuntelevan henkilön tunne-elämän ja tajunnan senhetkisestä tilasta, aiemmista kokemuksista sekä musiikin sopivuudesta kyseiseen sielulliseen virittyneisyyteen ja tilaan. (Lehtonen 1986, 28–29.)

Musiikki synnyttää erilaisia tunnekokemuksia, joita Juslin ja Västfjäll (2008, 559) kuvailevat seitsemän eri mekanismin kautta: refleksit, ehdollistuminen, samais-tuminen, mielikuvat, muistot, musiikilliset odotukset sekä tavoitteen arviointi. On myös havaittu, että vanhuksilla aivotoiminta aktivoituu kuunnellessa heidän nuoruutensa musiikkia, sillä ne vaikuttavat aivoissa amygladan ja aivorungon alueisiin, joissa hermoverkosto kehittyy ja muistijäljet syntyvät (Levitin 2007, 57). Musiikki vaikuttaa aivoihin myös siten, että soittaessamme tai kuunnellessamme musiikkia aivoissa sijaitseva hypothalamus tuottaa kipua lievittäviä ja mielihyvää tuottavia kemiallisia yhdisteitä, endorfiineja (Lehtiranta 2005, 89).

2.1 Musiikin kolmidimensiomalli

Erkkilän (1996) musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimensiomalli kuvaa musiikin siten, että sillä on kolme erilaista emotionaalista merkitystasoa (kuvio 1).



Kuvio 1. Erkkilän musiikin kolmidimensiomalli

Ensimmäinen merkitystaso on vitaaliaffektit merkitykset, jotka ovat ihmiselle synnynnäisiä ja näitä merkityksiä voidaan kutsua esiemotionaalisiksi. Tämän tason merkityksiä ihminen havainnoi aistimodaliteettien (kuulo, näkö) kautta ja muodostaa musiikillisen merkityksen perustan. Ihmisellä on näin ollen synnynnäinen sisäänrakennettu mekanismi, jonka kautta hän nuoruudessaan havainnoi valoisan ja pimeän, meluisan ja hiljaisen sekä nopean hitaan eroja. Voidaan siis olettaa, että musiikki voi olla vauvalle merkityksellistä, sillä hän yhdistelee auditiivisia kokemuksia ympärillään oleviin visuaalisiin tekijöihin ja näin rakentaa maailmankuvaansa. (Erkkilä 1996, 146–147.)

Toinen merkityksien taso on psykodynaamiset merkitykset. Tätä tasoa edustavat henkilökohtaiseen elämänhistoriaan pohjautuvat musiikin merkitykset, jotka muodostuvat ja kehittyvät henkilön emotionaalisten kokemusten rikastuessa. Tälle tasolle ovat merkityksellisiä voimakkaat kokemukset, niin traumaattiset kuin positiiviset. Henkilökohtaisuutensa vuoksi psykodynaamisen tason merkitykset eivät ole usein yleistettävissä, eivätkä ne ole kantajallekaan tiedostettuja. Yleistettävää psykodynaamisen tason merkitystä edustaa musiikin rytmisyys, koska se palauttaa mieleen sikiövaiheessa kuuluneet äidin sydämenlyönnit,

jotka edustavat turvallisuutta, rauhaa ja mielihyvää. Vastaavasti myös kovaääninen musiikki voi palauttaa mieleen traumaattiset kokemukset, joihin on kuulunut kovaa äänenvoimakkuutta. (Erkkilä 1996, 148–149.)

Kognitiivista merkitystasoa edustavat hitaasti opitut musiikin merkitykset, jotka vaativat älyllistä toimintaa ja opettelua. Kognitiivisen tason merkitykset kehittyvät kuten puhuttu kieli, ensin opetellaan alemman tason taidot ja sitten kuljetaan kohti monimutkaisempia muotoja. Nämä merkitykset ovat musiikin formaalin sisällön kautta muodostuvia merkityksiä, jotka voivat muodostua kahdella eri tavalla, ns. välittömällä ja odotuspohjaisella. Välittömät ovat musiikin kulttuurillisia merkityksiä, joilla ilmennetään erilaisia tunteita. Näitä ovat esimerkiksi musiikin nopeatempoisuus ja duuripohjaisuus, jotka edustavat iloa, kun taas hidastempoinen ja mollipohjainen musiikki edustaa surua. Odotuspohjaiset toiminnot muodostuvat yksilöllisemmin kuin välittömät, ja ovat yhteydessä yksilön mielenkiintoon, kokemukseen ja huomiokykyisyyteen. Odotuspohjaiset kokemukset vaativat kuuntelijan kannalta haastavaa musiikkia ja keskittymistä. (Erkkilä 1996, 150–153.)

Erkkilän mukaan normaalisti kehittynyt ihminen, joka on saavuttanut aikuista vastaavan henkisen tason, kykenee liikkumaan tahdonalaisesti kaikilla yllämainituilla alueilla musiikkia kuunnellessaan. Musiikin vaikutus voi olla kuitenkin myös tiedostamatonta kuuntelijalle itselleen, ja merkityksiä voi syntyä samanaikaisesti useilla eri tasoilla. (Erkkilä 1996, 154.)

2.2 Musiikin elementtien psykofysiologinen vaikutus

Dualistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on psykofysiologinen olento, ja hänen psyykinen vireystilansa vaikuttaa hänen fysiologisiin toimintoihinsa ja fysiologinen vireystila taas hänen psyykkisiin toimintoihinsa. Musiikin terapeuttista vaikutusta voidaan tutkia sen kolmen peruselementin kautta: rytmin, harmonian ja melodian. (Ahonen 2000, 41.)

Rytmillä voi olla sekä stimuloiva että depressoiva vaikutus kehon sisäisiin rytmisiin mekanismeihin: hengitykseen, sykkeeseen ja verenkiertoon. Rytmii edustaa järjestystä ja rytmin kokeminen on melko samanlaista kaikilla kuulijoilla: nopeutuva ja kiihtyvä rytmii edustaa paniikkia, hallinnan menetystä (esimerkiksi ”Tap-

pajahai”-elokuvan tunnusmusiikki), kun taas hidastuva rytmi tuottaa rauhoittumista ja rentoutumista. Rytmi voidaan esittää myös neljän eri vaikutuksen kautta: rauhoittava (vauva nukahtaa paremmin sydämen sykkeen kuullessaan), rohkeutta lisäävä (erilaisten kulttuurien sotatanssit), rentouttava (rytmiltään rauhallista sydämen sykettä imitoiva musiikki) ja vapauttava (estoista purkava vaikutus, esimerkiksi Latino-Amerikan rytmiiikka). Ihmisen olemassaolokin sisältää paljon rytmiä: kävely, verenkierto, puheen vauhti, hengitys. Musiikin avulla ihminen voi löytää rytmiinsä vaikuttavia ja sitä muotoilevia elementtejä. (Ahonen 2000, 41.)

Harmoniolla vaikutetaan suoraan tunteisiin, se on musiikin sydän. Tutkimusten mukaan mollisoinnut helpottavat surussa, kun taas duurisoinnut luovat rohkeuden ja voiman ilmapiiriä. Erilaiset (harmoniset) skaalat edustavat myös erilaisia tunnetiloja, esimerkiksi antiikin Kreikassa kasvatuksessa sovellettiin tiettyjä sävelkulkuja (doorisia ja toonisia) kun haluttiin painottaa kasvavien poikien persoonallisuuden eri osia ja tarpeita. (Ahonen 2000, 42.)

Melodially ja erilaisilla musiikillisilla teemoilla vaikutetaan ajatuksiin. Melodiat voivat olla jännittyneitä tai vapautuneita, ja tämä vaikuttaa musiikin kokijaan, oli tämä kuuntelija tai soittaja itse. Melodiat luovat tunnekokemuksia, sillä ne ovat syntyneet säveltäjien elämäkokemuksista ja he ovat tuoneet omat tunteensa musiikkiin, tarkoituksenaan välittää tunteensa kuuntelijalle. (Ahonen 2000, 43.)

Musiikki on aikataidetta, jolla on omat logiikkansa ja lakinsa. Kuuntelutilanteessa kuuntelija voi menettää todellisuudentajun, musiikin tullessa myös hänestä itsestään ja peilattaessa hänen tunteitaan. Musiikki voi myös auttaa ”sisäisesti näkemään” erilaisia asioita: muotoja, tilanteita, kokea makuja ja hajuja. Musiikin rytmi, melodia ja harmonia saavat aikaan uuden merkityksen meissä itsessämme. Musiikin ominaisuudet ovat erilaisia ajattelun muotoja, joilla viritetään, käsitetään ja viestitetään erilaisia psyykkisiä merkityskokonaisuuksia. (Lehtonen 1989, 17–20.)

2.3 Musiikin psykoterapeuttiset lähtökohdat

Musiikin konstituointi eli luominen, vastaanottaminen ja esittäminen sisältää useita erilaisia tutkittuja ominaisuuksia, jotka tulee tiedostaa ja joita voidaan käyttää

hyväksi käytettäessä musiikkia mielenterveystyössä. Alanne (2014) koostaa lähtökohdat seuraaviin: Dynaaminen tiedostamaton, transferenssi, defenssit, vastarinta ja symbolismi. (Alanne 2014, 55.)

Psykodynaamisesta näkökulmasta katsottuna psyyke esiintyy erilaisissa tietoisuuden tasoilla: tietoinen, esitietoinen ja tiedostamaton. Tiedostamaton mieli käsittää henkilön muistot ja kokemukset, ja sen koetaan vaikuttavan jatkuvasti yksilön kaikkeen toimintaan. Tietoinen mieli on tiedostamattoman mielen vaikutuksen alaisena sopeutuen ja tasapainoillen psyykkisien keinojen avulla erilaisien tarpeiden ja käytöksen välillä. Psyyke pyrkii torjumalla defenssien avulla pitämään impulssit ja hyväksymättömät ajatukset pois tietoisesta minästä. Musiikin ajatellaan saavan esiin tiedostamatonta materiaalia mielenterveystyön piiriin esimerkiksi vapauttamalla patoutuneita tunteita musiikin avulla tapahtuvassa vuorovaikutuksellisissa improvisaatioissa tai ei-sanallisessa kommunikaatiossa. Musiikki voi myös auttaa ihmistä tiedostamattomien tarpeiden tyydyttämisessä ja psyykkisen energian, usein aggressiivisen, vapauttamisessa rauhoittavalla ja mielihyvää tuottavalla tavalla. (Alanne 2014, 56–57.)

Transferenssilla tarkoitetaan, että asiakas elää uudelleen menneisyyden merkityksellisiä menneisyyden tapahtumia ja suhteita nykyhetkessä. Henkilölle voi syntyä myös tunteensiirtoa toisen kokijan (esimerkiksi musiikkiterapeutin) kanssa, josta käytetään nimitystä vastatransferenssi. Tämä voi olla niin positiivista kuin negatiivistakin tunteensiirtoa, mutta joka tapauksessa sillä on keskeinen osa kokijoiden välisessä tiedostamattomassa emotionaalisisessa kommunikaatiossa. (Alanne 2014, 57–60.)

Mielenterveystyössä on tärkeää, ettei mielenterveyskuntoutujan kanssakokija omi tilannetta omiin tarkoitukseen omien tiedostamattomien tarpeidensa vuoksi vaan tapahtumatilanteessa keskitytään asiakkaan tarpeisiin ja auttamiseen. Asiakkaalle mahdollistetaan täten erilaiset purkautumiset, ja hänen on helpompi tutkia ja pohtia transferenssia ja haastavia tunteitaan terapiassa musiikin symbolisen etäisyyden päästä. Auttavalle henkilölle on myös tärkeää osata rajata omat tunnevasteensa ja samalla tukea asiakasta ottamalla transferenssin avulla asiakkaan ilmaisema tunne ja kehittää sekä tutkia tunnetta asiakkaan kanssa. (Alanne 2014, 61–62.)

Defensseillä tarkoitetaan persoonallisuuteen ja psyykeeseen vaikuttavia puolustuskeinoja. Freudin piilotajunnan käsitykseen sisältyy ajatus psyykkisestä torjunnasta, joka poistaa henkilön tietoisuudesta ”kielleyt” tunteet, affektit, impulssit ja ajatukset. Musiikkia mielenterveystyössä käyttäessä defenssit vaikuttavat esimerkiksi asiakkaan taitojen ja muiden kykyjen liioittelemisena tai vähättelynä, impulssien kontrolloimattomuutena ja rajoittuneisuutena: asiakas ei halua käyttää koko koskettimistoa pianossa tai koko äänialaansa laulaessaan. Yleinen defensi on myös musiikkiin liittyvä rationalisointi ja älyllistäminen, jolloin sivuutetaan musiikin sisältämä tunnelataus ja keskitytään musiikin teoreettiseen tai soittotekniseen puoleen. Tällöin todellista omakohtaista kokemusta ei synny eikä oireiden emotionaalista käsittelyä ei tapahdu. (Alanne 2014, 63–65.)

Mielenterveystyössä näitä defenssikeinoja voidaan tarkastella ja niiden avulla rakentaa näkökulmaa siihen kuinka kehittynyt tai hauras asiakkaan psyykkinen vointi tällä hetkellä on ja kuinka häntä voitaisiin tulevaisuudessa parhaiten auttaa. Defenssien käyttö on kuitenkin normaali ihmisen elämälle eikä niitä tulisi kokonaan purkaa, mutta jos ne häiritsevät henkilön normaalia elämää, täytyy niiden alentamiseksi tai poistamiseksi tehdä työtä. (Alanne 2014, 65–68.)

Vastarinnalla tai puhuttaessa vastustuksesta tarkoitetaan asiakkaan yritystä vältellä esiin nousevia tuntemuksiaan ja mielensisältöjään. Muutoksen (musiikin käytön aloittaminen) vastustaminen on jo itsessään vastarintaa. Usein muutoksen vastustamisen taustalla on asiakkaan sisäisen dynamiikan ja itsekäsityksen tasapainon säilymistä uhkaava merkitys. Vastarinta on läheisessä yhteydessä aiemmin mainittuihin defensseihin, tarkoittaen asiakkaan käytöstä ja oirehdintaa psyykkisen tasapainon ylläpitämiseksi. Esimerkkejä vastarinnasta ovat muun muassa asiakkaan haluttomuus kuunnella tai soittaa musiikkia. Syvemmälle psyykkiselle tasolle mennessä nämä teot voivat asiakkaalle merkitä pelkoa, häpeää tai epäonnistumisen tunnetta. (Alanne 2014, 68.)

Asiakas voi kokea myös musiikin käytön liian intiimiksi mielenterveystyössä, peläten kontrollin menettämistä tai esiin tulevia tunteitaan. Vastarintaa voi olla myös jumiutumisen yhteen kappaleen, jonka asiakas osaa, jolloin hän ylläpitää omaa narsistista tasapainoa, vältellen jälleen epäonnistumisen kokemusta. Mielenterveystyössä työntekijän osana on tukea asiakasta vastarinnan esiintyessä,

autettava häntä eteenpäin ja tukea asiakkaan itsesääätelyn ja hallinnan kokemuksesta. (Alanne 2014, 69–71.)

Symbolismilla tarkoitetaan musiikin esiintymistä kielen kaltaisena muotona, joka sisältää erilaisia merkityksiä, tunteita ja affekteja. Alanne kuvailee kuinka Langer (1953) esitti musiikin olevan isomorfinen dynaaminen muoto, jolla tarkoitetaan musiikin soivien jännitteiden ja elementtien samanmuotoisuutta itsekokemuksen ja psyykeen rakenteiden kanssa. Toisena merkittävänä teoriana pidetään Levarien (1950) käsitystä, kuinka musiikista tuleva emootio, affektit ja mielihyvä perustuvat Sigmund Freudin struktuaaliseen teoriaan persoonan rakentumisesta: mielihyvän ja tyydytyksen lähteenä on egon saavutettu hallinnan kokemus musiikin eri elementeissä: rytmi, melodia, dynamiikka. (Alanne 2014, 71–72.)

Alanne kuvailee myös, kuinka Freudin (1900) mukaan unet ovat tie tiedostamattomaan, ja voidaan esittää, että musiikki on samanlainen reitti: musiikki herättää mielikuvia, joiden merkitys ei ole välttämättä selkeää. Musiikki voi herättää niin positiivisia kuin negatiivisiakin mielikuvia ja tuntemuksia, jolloin sitä voidaan tehokkaasti käyttää mielenterveystyössä (Alanne 2014, 72.)

2.4 Musiikin käyttö mielenterveystyössä

Musiikin terapeuttisella käytöllä on pitkät perinteet ihmiskunnan historiassa, eri maissa ja eri kulttuureissa. Vuosituhansien ajalta löytyy musiikin erilaisia käyttökohteita parantamisessa, esimerkiksi erilaiset noitatorit ja poppamiehet, joiden kansojen keskuudessa musiikki liittyi niin syntymään kuin kuolemaan. Historiankirjoista löytyy mainintoja musiikinkäytöstä Egyptistä (Daavid rauhoitti Saulia harppua soittamalla), antiikin Kreikasta (Aristoteleen ”Katharsis-oppi”, Platon koki teksteissään musiikin tunne-elämän ja henkisen kasvun kehittäjänä) ja keskiajalta (uskomukset epätasapainossa olevan sielun palautuksesta musiikin avulla ja Martti Lutherin kirjoitukset musiikin ”eheyttävistä ominaisuuksista” ja ”tervehdyttävästä voimasta”). (Ahonen 2000, 26.)

Nykyaikainen musiikkiterapia kehittyi Yhdysvalloissa maailmansotien jälkeen, kun huomattiin, että musiikin avulla sotaveteraaneja voi kuntouttaa: musiikkia käytettiin tunteiden ilmaisun välineenä, pelkojen lievittäjänä ja fyysisten ongel-

mien kuntoutuksessa. Pian tämän jälkeen musiikin käyttöä alettiin lisätä erilaisissa hoitolaitoksissa ja yliopistollinen musiikkiterapiakoulutus aloitettiin jo 1940-luvulla. (Peters 1987, 21–35.)

Richardsin (2007, 63.) mukaan kuntoutuminen sairaudesta, erityisesti sairauden ollessa pitkäkestoinen ja vaikea, on jo itsessään haastava prosessi. Riippumatta oireiden vakavuudesta on oireiluista poistuminen haastavaa, mutta käyttämällä musiikkia kuntoutumisprosessissa voidaan vapaasti luoda yksilölle ominainen äänimaailma, joka jo itsessään kuvasta suurempaa luovaa energiaa, ja jonka avulla voidaan reflektoida ja hallita muutosprosessia. (Richards 2007, 63.)

Ihmisen reagointi musiikkiin, siitä nousevat keskustelut ja musiikin piirissä tapahtuva ongelmanratkaisu voidaan rinnastaa musiikkikokemuksen ulkopuoliseen maailmaan. Yksilöllä on mahdollisuus alkaa ymmärtämään omia tunteitaan, kun hän kuuntelee kappaleita, joiden lyriikoissa käsitellään samoja teemoja. Henkilöille jotka eivät kykene käsittelemään kipeitä kokemuksiaan voivat löytää väylän prosessoida tunteitaan musiikkikokemusten kautta, jotka voivat synnyttää spontaaneja nonverbaalisia ilmaisuja. (Hanser 1999, 11.)

Nykypäivänä musiikki on osana mielenterveystyötä monissa erilaisissa toimintaympäristöissä. Esimerkiksi Lappeenrannan julkisten terveyspalveluiden (EK-SOTE) alaisuudessa toimiva Veturi on psykososiaaliseen kuntoutukseen keskittynyt keskus, joka tarjoaa kuntouttavaa päivätoimintaa ja terapiapalveluja koko EKSOTEn alueella (Toimintakeskus Veturi). Veturissa toimii musiikkiryhmä, jossa jokainen asiakas saa tuoda valitsemansa kappaleen muiden kuultavaksi. Kappaleen kuuntelemisen jälkeen siitä voidaan keskustella ja jokainen saa ilmaista omat mielipiteensä kappaleesta. Ryhmä on kaikille avoin ja tarkoituksena on luoda mielenterveyskuntoutujille väylä tuoda tunteitaan esille musiikin keinoin. Lisäksi Veturissa toimii rentoutumisryhmä, jossa rauhoittavaa musiikkia käytetään taustalla osana rentoutumista.

3 Lappeenrannan klubitalo Heikintalo

Lappeenrannan klubitalo Heikintalo on Fountain House –klubitalojen mukaan mallinnettu mielenterveyskuntoutujien ja palkattujen työntekijöiden yhdessä yl-

läpitämä yhteisö, joka toimii kansainvälisten klubitalosäädöksiä kehittämiskeskusten asettamien 36 laatusuosituksen eli standardin mukaan. Heikintalon perusajatuksena on tarjota jäsenilleen mahdollisuudet työhön, kuntoutumiseen, rakentaviin ihmissuhteisiin ja oman arvon kohottamiseen. Toiminta on tarkoitettu kaikille yli 18-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille. (Heikintalo.)

Klubitalotoiminnalla on maailmanlaajuisesti vahvat perinteet: ensimmäinen klubitalo (Fountain House) perustettiin New Yorkiin vuonna 1949. Ensimmäisen toimipaikan perustajilla oli vahva näkemys, että mielenterveyskuntoutujilla on kyky olla aktiivisia osallistujia sekä omassa kuntoutumisessaan sekä toisten mielenterveyskuntoutujien paranemisprosessissa. Fountain Housen toimintamalli edistää työllistymistä, opiskelua, asumistaitoja sekä hyvinvointia. Nykyään Fountain House on laajentanut toimintaansa jo 34 maahan ja heidän luomiaan palvelumalleja käyttää yli 100 000 henkilöä vuosittain. (Fountain House.)

3.1 Heikintalon kuntouttava toiminta

Erilaisia toiminnallisia sisältöjä, joita Heikintalo tarjoaa, ovat esimerkiksi mielekäs työ, koulutus sekä itsenäistyvässä elämässä tukeminen. Heikintalolla toimii siirtymätyöohjelma, joka antaa klubijäsenelle mahdollisuuden oppia uusia taitoja ja testata omaa työkykyään, sekä kuntoutua kohti työ- tai opiskeluelämää. Heikintalon henkilökunta toimii klubijäsenen työhön valmentajana siirtymätyössä, ja klubijäsen tekee suoraan työnantajan kanssa työsopimuksen. Siirtymätyö on osa-aikaista 2-4 tuntia päivässä tapahtuvaa työtä, jota suoritetaan noin puolen vuoden ajan. Siirtymätyöstä maksetaan ko. alan työehtosopimuksen mukainen palkka. (Heikintalo.)

Heikintalolla järjestetään myös ajoittain erilaisia koulutuksia esimerkiksi Microsoft Office -ohjelmiston käytöstä, ja jäsenet voivat myös osallistua Heikintalon oman lehden tekoon ja opetella siinä tarvittavia ATK-taitoja. Heikintalolla on myös mahdollisuus auttaa klubijäseniään erilaisissa arjen askareissa, kuten siivouksissa. Klubijäsenet pääsevät myös muuten palauttelemaan arjessa tarvittavia taitoja: Heikintalolla tehdään yhdessä päivittäinen ateria, ja jäsenet voivat halutessaan pyytää avustusta esimerkiksi oman asunnon siivoamisessa.

3.2 Heikintalon musiikkitoiminta

Heikintalolla on nykyisessä toimipisteessään mahdollisuus musiikin monimuotoiseen harrastamiseen: yläkerran tiloista löytyvät karaokelaitteet ja stereot, ja alakerrasta bändisoittimet. Vapaamuotoisen harrastamisen lisäksi Heikintalolla toimii myös viikoittainen rokkiklubi, jossa voi osallistua bänditoimintaan joko kuuntelijana tai soittajana. Heikintalolta on myös tehty yhdessä matkoja erilaisiin musiikkitapahtumiin, kuten Imatra Big Band –festivaaleille.

Musiikkitoiminta on tärkeä osa Heikintalon toimintaa: suurin osa klubijäsenistä osallistuu jonkinlaiseen musiikilliseen toimintaan viikoittain. Jokaisesta ikäryhmästä sekä molemmista sukupuolista on osallistujia musiikkitoiminnassa. Opin- näytetyöhön haastateltavat oli helposti löydettävissä, koska usealle klubijäsenelle Heikintalon musiikkitoiminta on tärkeä osa osallisuutta, omaa hyvinvointia ja kuntoutumista.

4 Opinnäytetyön toteutus ja analysointi

Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin musiikin merkitystä nuoren aikuisiän saavuttaneiden eli 18–35 -vuotiaiden mielenterveyskuntoutujien elämässä. Tarkoituksena ei ole kartoittaa varsinaisen musiikkiterapian vaikutusta, vaan sitä, minkälaisia merkityksiä mielenterveyskuntoutujalle on musiikista sekä sen monista eri kokemusmuodoista: musiikin kuuntelu, elävän musiikin kokonaisvaltainen kokeminen sekä instrumentin soittaminen tai laulaminen. Aihe on ajankohtainen, sillä Heikintalo kehittää jatkuvasti toimintaansa ja opinnäytetyö etsii Heikintalolle uusia toimintamuotoja samalla kysellen aiemman musiikillisen toiminnan toimivuudesta.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka musiikki vaikuttaa Heikintalon klubijäsenen arjessa?
2. Miten klubijäsenet toivoisivat Heikintalon musiikillista toimintaa kehitettävän?

Viime vuosina aihetta koskettavia opinnäytetöitä on tehty useita: Kunnarin ja Salmisen opinnäytetyö (2013) ”Musiikki ja hyvinvointi Hyvän Mielen Talon asi-

akkaiden kokemana” käsitteli porilaisten mielenterveyskuntoutujien vapaa-ajan viettopaikan Hyvän Mielen Talon asiakkaiden kokemuksia musiikista sekä Hyvän Mielen Talon toiminnasta. Tämän lisäksi Nissinen ja Rautio (2013) kuvasivat opinnäytetyössään ”Musiikin voima - mielenterveyskuntoutujien kokemuksia musiikkitoiminnasta ja Moniäänirock-projektista” musiikkitoiminnan ja musiikin vaikutusta mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun, itsetuntoon, ja sitä kautta yleiseen hyvinvointiin. Yllämainittujen opinnäytetöiden tulokset kertoivat musiikin kuuntelusta ja yhdessä soittamisesta erityisenä voimavarana vastaajien keskuudessa.

4.1 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessi alkoi kesällä 2013 aiheen valinnalla ja hahmottamisella. Alkuperäinen laajuus olisi ollut tutkia kaikkia Etelä-Karjalan alueen mielenterveyskuntoutujia ja heidän musiikkitottumuksiaan, mutta tämän kokoisen alueen todettiin olevan liian laaja ja työ rajattiin lopulta Lappeenrantaan.

Opinnäytetyö tehtiin yhdessä Lappeenrannan klubitalo Heikintalon kanssa, jonka asiakkaat osallistuivat työhön haastateltavina. Haastateltavaksi sai ilmoittautua vapaasti kuka tahansa Heikintalon 18–35 -vuotias klubijäsen. Opinnäytetyön haastatteluihin luotiin haastattelurunko (liite 3), joka oli puolistrukturoitu ja sisälsi avoimia kysymyksiä. Puolistrukturoitu haastattelu valikoitui haastattelumalliksi, sillä tietoa haluttiin juuri tietyistä asioista, eikä opinnäytetyön kannalta ollut tarpeellista antaa laajoja vastausvaihtoehtoja kuten avoimessa haastattelussa (KvaliMOTV).

Haastattelurungon valmistuttua haettiin tarvittavat kolmannen sektorin toimijoita koskevat tutkimusluvut. Lupien myöntämisen jälkeen Heikintalon klubijäsenille tiedotettiin opinnäytetyöstä (liite 1). Haastattelut toteutettiin kasvotusten Heikintalolla tai muussa haastateltavan jäsenen toivomassa ympäristössä. Haastattelut toteutettiin maaliskuussa ja toukokuussa 2015. Yhteensä opinnäytetyöhön osallistui kahdeksan haastateltavaa.

4.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Haastatteluissa pääarvo oli haastattelijan ja haastateltavan välisellä luottamuksella sekä sillä, että jokaisen haastateltavan anonymiteetti säilyi. Tutkimuksessa esille nousevat asiat on kyettävä raportoimaan niin, että ne palvelevat sekä luottamuksellisuuden ja kunnioituksen että uuden tiedon tuottamisen periaatteita (Kylmä & Juvakka 2007, 152).

Jokaista haastateltavaa klubitalon jäsentä informoitiin opinnäytetyömme aiheesta sekä haastattelumateriaalin käsittelystä opinnäytetyön valmistumisen jälkeen: aineisto litteroidaan ja säilytetään valmistelun ajan, opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään. Lisäksi jokaiselle haastateltavalle tarjottiin mahdollisuus lukea valmis opinnäytetyö. Nämä ilmaistiin haastateltaville klubijäsenille suostumuslomakkeen (liite 2) mukaisesti. Päätin poistaa tuloksista vastaajien iän ja sukupuolen heidän anonymiteettinsä suojaamiseksi.

Opinnäytetyötä ja sen tuloksia voidaan pohtia myös neljän eri laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerin mukaisesti: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys.

Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen osoittamista tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Tarkoitus oli kertoa selvästi osallistuville haastateltaville tutkimustavoite, jotta heidän vastauksensa palvelisivat tutkimusta. Jokaisen haastateltavan kanssa yhdessä läpikäyty saatekirje (liite 1) sisältää selkeästi opinnäytetyön tarkoituksen, jotta he tietäisivät mistä opinnäytetyössä on kyse.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkimusprosessin kirjaamista siten, että toisella tutkijalla on mahdollisuus seurata tutkimusprosessin kulkua. Ideana on kuvata esimerkiksi tutkimusaineiston avulla, miten tutkimuksen tekijä on päätenyt tuloksiinsa ja johtopäätöksiinsä. Vahvistettavuus on ongelmallinen kriteeri, koska toinen tutkija ei välttämättä päädy samalla aineistolla samaan tulkintaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä opinnäytetyössä on tarkoituksena lisätä ymmärrystä musiikin mahdollisuuksista mielenterveyskuntoutujien kuntouttamisessa, erityisesti Heikintalon musiikkitoiminnan kautta. Uskon, että kerätyllä ma-

terialla voidaan osoittaa selkeästi musiikin vaikutus Heikintalon klubijäsenten elämässä.

Reflektiivisyys edellyttää sitä, että tutkimuksen tekijä on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä, ja on arvioitava, kuinka nämä lähtökohdat vaikuttavat työn toteutumiseen ja aineistoon (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Olen aiemmassa osiossa kuvannut kuinka olen suorittanut yhden ammattikorkeakouluharjoittelun Heikintalolla, ja että tunnen useita haastatteluihin osallistuneita henkilöitä. Itselläni on lisäksi kymmenen vuoden kokemus musiikista kitaransoitajana, joten olen huomannut teoriaosuudessa esiin nousseita reaktioita ja ominaisuuksia myös itsessäni. En koe, että kumpikaan edellä mainitusta vaikuttaisi tämän opinnäytetyön luotettavuuteen.

Siirrettävyys tarkoittaa tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Heikintalon kaltaisia yksiköitä, jotka tarjoavat tukea ja kuntoutusta mielenterveyskuntoutujille, on maailmassa runsaasti. Itse uskon henkilön maantieteellisestä sijainnista tai lääketieteellisestä diagnoosista riippumatta musiikin universaaliin vaikutukseen ihmisessä.

4.3 Aineiston analyysi

Kesän 2015 aikana tallennetut haastattelut litteroitiin ja analysoitiin induktiivisen eli aineistolähtöisen sisältöanalyysin avulla: aineisto purettiin ensin osiin ja sisällöllisesti samankaltaiset osat yhdistettiin, jonka jälkeen aineisto tiivistettiin kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimistehtäviin. Oleellista on aineiston tiivistyminen ja abstrahoituminen: analyysin avulla pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä muodossa. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.)

Ensin haastattelut muokattiin tekstinä siten, että kysymykseen seurasi jokaiselta haastateltavalta vastaus. Kun tämä oli tehty kaikkien kysymyksien kohdalta, materiaalista etsittiin sisällölliset yhteneväisyydet (esimerkiksi musiikista saattava positiivinen lataus) ja ne alleviivattiin. Tämän jälkeen vastaukset ryhmiteltiin pelkistettyjen ilmauksien alle ja nämä ilmaisut ryhmiteltiin alaluokkiin ja lopulta yläluokkiin. Analyysissä litteroitu teksti purettiin ensin osiin ja sisällöllisesti samankaltaiset osat yhdistettiin. Seuraavaksi osiot tiivistettiin kokonaisuudeksi,

joka vastaa tutkimuskysymyksiä. Oleellista analyysissä on aineiston tiivistäminen ja abstrahoiminen. (Kylmä & Juvakka, 2007, 116–120.)

5 Haastattelujen tulokset

5.1 ”Musiikki saa liikkeelle” – musiikitottumukset, harrastaminen ja musiikkimaku

Kuuntelen musiikkia päivittäin ja se on sellai rentouttavaa.

Haastatelluista kahdeksasta henkilöstä jokainen kertoi kuuntelevansa tai soittavansa musiikkia päivittäin. Musiikkiin päivittäin käytettävä aika vaihteli haastattelujen kesken muutaman kappaleen kuuntelemisesta usean tunnin kuunteluun tai soittamiseen. Haastatelluista seitsemän kertoi itse laulavansa tai soittavansa: Kolme haastateltavaa kertoi soittavansa kitaraa, kolme harrastaa laulua aktiivisesti, yksi kertoi soittavansa rumpuja, yksi haastateltava soittaa koskettimia ja saksofonia.

Kysyttäessä haastateltavilta keskittyvätkö he musiikkiin vai onko se taustalla muulle tekemiselle, neljä kahdeksasta vastaajasta kertoi keskittyvänsä musiikin kuunteluun kokonaisvaltaisesti. Kolmelle haastateltavalle musiikki voi olla keskittymisen aihe, mutta se voi myös soida muun tekemisen taustalla, ja yhdelle haastateltavalle musiikki on pelkästään tausta muulle toiminnalle. Kysyttäessä mitä muuta toimintaa henkilöt tekevät musiikin soidessa taustalla kertoi yksi haastateltava selailevansa Facebookia ja sähköpostia, yksi siivoaa, ja yksi haastateltava ei osannut tarkentaa mitä muuta musiikin kuuntelun aikana tekee.

Haastateltavilta kysyttiin myös musiikkimausta ja siitä, onko se muuttunut viime vuosien aikana tai sairastumisen myötä. Haastateltavien musiikkimausta ei löytynyt paljoa yhteistä: kolme vastaajaa kertoi kuuntelevansa rokkia ja kaksi iskelmää, mutta muuten musiikkigenrejä tuli lähes yhtä monta kuin vastaajia: funk, jazz, soul, groove, blues, rock, pop, iskelmä, rap, suomirap, EDM, heavy, uskonnollinen rock, 1960–1970 -luvun rock. Kuitenkin yhteistä vastaajien keskuudessa oli se, että viisi kahdeksasta kertoi kuuntelevansa kotimaista musiikkia.

Ehkä vähän intellektuellimpaan eli sivistyneempään suuntaan. Aikoinaan tuli kuunneltua jotain rokkijuttuja.

Haastateltujen henkilöiden musiikkimaku ei myöskään ole heidän kertomansa mukaan muuttunut sairastumisen myötä, mutta neljä kahdeksasta kertoi musiikkimaun muuttuneen ajan kuluessa: esimerkiksi yksi haastateltava kertoi kuinka ammattikouluajana kuunteli paljon heavy-musiikkia, mutta nyt musiikkimaku on laajentunut huomattavasti. Eräs vastaajista kertoi myös kuinka on kulkenut suomirapin kautta heavy-musiikkiin ja sieltä ajautunut suomalaisen rockin ja progressiivisen musiikin pariin. Erityisesti hän halusi huomioida progressiivisen musiikin edustajien lyriikan, esimerkiksi Jarkko Martikaisen YUP-yhtyeestä ja CMX-yhtyeen A.W. Yrjänän.

5.2 ”Se vaan tuntuu hyvältä” – musiikin vaikutukset tunteisiin ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Klubijäseniltä kysyttiin muistavatko he tilanteita, joissa he olisivat saaneet musiikista voimaa tai apua tunteidensa käsittelyyn. Kaikki kahdeksan vastaajaa kertoivat että sellaisia tilanteita on ollut, joissa musiikki on heitä auttanut: eräs kertoi kuinka *jaksamista on jotkut biisit auttanut*, toinen haastateltava sen sijaan kertoi kuinka musiikki on auttanut vaikeissa tilanteissa kuten *pahan ahdistuskohtauksen aikana* tai *vaikeahoitoisten osastolla olemisen aikaan*. Eräs klubijäsen kertoi kuinka oli joutunut Imatra Big Band -festivaaleilla tapahtuneen välikohtauksen vuoksi mielenterveyspalveluiden piiriin ja kuinka hän *voimaantui* kun pääsi itse soittamaan tapahtumaan osana mielenterveyskuntoutuksen järjestämää musiikkiprojektia:

Oli voimaannuttavaa, että ite sai korjattua sen ongelman, minkä takia oli mielenterveysasiakkaana ollut, niin korjattua sen ongelman, kun pääs ite soittamaan siellä.

Eräs haastatelluista klubijäsenistä kuvaili myös kuinka musiikin avulla voi peilata omia tunteitaan:

Tietyyntyyppinen musiikki sopii aina tiettyyn tunnetilaan. Raskaan musiikin, hevin kuuntelu auttaa ärtymyksen ja aggression tunteiden käsittelyyn, se resonoi niiden kanssa. Toki niitä voi kuunnella myös paremmissakin fiiliksissä!

Klubijäseniltä kysyttiin myös onko musiikki aiheuttanut heille ikinä negatiivisia tuntemuksia. Viisi kahdeksasta kuvasi erilaisia tilanteita joissa musiikki on tuonut heidän elämäänsä negatiivisia tuntemuksia: sama haastateltava, joka edellä kuvasi musiikista voimaantumistaan, kertoi Imatralla tapahtuneesta välikohtauksesta:

Nimenomaan Imatralla oli negatiivisia vaikutuksia, kun se laukaisi katkeria tuntemuksia, kun ei ole saavuttanut elämässä yhtään mitään.

Toinen haastateltavista klubijäsenistä kertoi, kuinka hänen lauluharrastuksensa on tuonut hänelle välillä mielipahaa:

Se ettei ite osaa laulaa tai silleen hyvin, ja sit jos on jossai joku esiintyminen, ni sit häpeää itteään ja sit tulee sellanen kateus niitä kohtaan ketkä osaa.

Yksi haastateltava kertoi kuinka musiikkia kuunnellessa voi tulla *negatiivisia ajatuksia*, mutta ne hän *käsittelee sisäisesti*. Eräs haastateltava kuvasi kuinka on kerran psykoosissa ollessaan kuunnellut erästä kappaletta ja se on ahdistanut, eikä kyennyt enää psykoosin ohimentyä kuuntelemaan kappaletta uudelleen. Yksi haastateltavista myös kertoi miten musiikki on aiheuttanut hänelle mielialan muuttumista:

Tietyn tyyppinen musiikki saattaa virittää melankolisia mielialoja. Sanotaan, että jos kuuntelee paljon jonkun tyyppistä äänimaisemaa, niin kyllä se alkaa virittelemään alakuloisia mielentiloja. Kyl se pitää sit melkei keskeyttää.

Klubijäseniltä kysyttiin myös millainen merkitys heille on musiikin yhteisellä kokemisella, esimerkiksi yhdessä musisoinnilla ja keikoilla käymisellä. Kaikki kahdeksan vastaajaa kertoivat positiivisessa mielessä vähintään toisesta edellä mainituista toiminnoista. Neljä klubijäsentä kertoi kuinka keikoilla käyminen on tärkeää, eräs klubijäsen kuvasi kuinka *festareilla käyminen on kesän kohokohta, huippujuttu*, toinen kuvaili miten keikat ovat nautittavia kun *pääsee näkemään artisteja oikeassa elämässä*. Eräs vastaajista kuvaili keikkoja kokonaisvaltaisesti seuraavasti:

Kyllähän ne yleensä hyvin antoisia on, varsinkin keikoilla käymiset, jos musiikki on sellasta et on hyvä bändi, on se antoisa elämys yleensä -- Antoisaksi keikoilla käymisen tekee kokonaisuus, ei pelkkä musiikki vaan kaikki ne ihmiset sun muut, yhteinen tapahtuma, se tunnelma ja kaikki mikä siinä on.

Yhdessä musisointia harrasti viisi kahdeksasta vastaajasta. Kaksi heistä kuvaili yhteistä musiikin harrastamista positiivisessa mielessä, mutta kolmella vastaajalla oli myös ailahtelevia tuntemuksia asiasta: yhdelle vastaajista yhdessä musisoinnin esteenä oli *ujous*, toiselle *soittokavereiden vähyys*, ja kolmas kuvaili Heikintalolla musisointia seuraavasti:

Mie en nyt toisten kanssa, tai oon mie joskus toisten kanssa soittanu, esimerkiksi tääl Heikintalolla.. se on haastavaa, se on parhaimmillaan hyvinkin nautinnollista ja antoisaa, mut miulle se on haastavaa, se sisältää tietynlaista jännitettä.

5.3 ”Ainahan voi toivoa” – ajatuksia toiminnan Heikintalon toiminnan kehittämistä ja loppupuheenvuorot

Klubijäseniltä kysyttiin mitä mieltä he ovat Heikintalon tämänhetkisestä musiikillisesta toiminnasta ja kaipaisivatko he siihen muutoksia tai lisäyksiä. Kaikki vastaajat olivat myönteisiä Heikintalon tämänhetkisten musiikkipalveluja kohtaan: kiitosta saivat niin alakerran bänditila kuin karaokemahdollisuuskin. Kehitysehdotuksiksi kaksi haastateltavaa toivoi että Heikintalolta voitaisiin tehdä yhteisiä matkoja artistien keikoille. Yksi haastateltava toivoi Heikintalolle Singstar-laulupeliä, ja toinen toivoi lisää soittokavereita bänditiloihin.

Lopuksi haastateltaville annettiin mahdollisuus käyttää vapaa puheenvuoro. Otsikoksi annettiin Musiikki ja mielenterveys. Monelle haastateltavalle kysymys oli haastava, eivätkä he osanneet sanoa mitään aiheeseen liittyen. Muutamia asioita kuitenkin klubijäsenet halusivat nostaa esille: kaksi haastateltavaa toivoi enemmän musiikkiin liittyviä palveluja myös talon ulkopuolelle. Erityisesti esiin nousi, että julkisen sektorin terveyspalveluilla ei ole tällä hetkellä aikuisiän saavuttaneille mielenterveyskuntoutujille musiikkitarjontaa:

Meillä ollut sellasia musiikkipalveluja tuolla nuorten puolella, mut sit aikuisten puolella on ollut aika vähän, sais olla aikuisten puolella vähän enemmän -- pitäis olla joku paikka mis saa ihan hyväkuntoisena, kotikuntoisenakin pääsis harrastamaan.

Julkinen terveydenhuolto nousi esiin myös toisen haastateltavan loppupuheenvuorossa:

Mielenterveyspalvelut eivät mielestäni paranna sitä asiaa et se on niiku ite nöyränä alettava tekemään asiaan eteen, eli mitään positiivista apua en ole mielen-

terveyspalveluilta siihen saanut. Ja voin sanoa et mitkää lääkkeit ei auta siihen, että nokka vaan menee tukkoon ja päässä humisee. Piste.

Yksi haastatelluista klubijäsenistä halusi päättää haastattelunsa hyvin positiivisella nuotilla:

Ihminen on luultavasti aika musikaalinen olento, semmonen, rytmi. Musiikki on... musiikki on yks niistä hyvistä asioista tässä maailmassa.

6 Yhteenveto ja pohdinta

Tässä opinnäytetyössä on tutkittu musiikin vaikutusta Lappeenrannan klubitalo Heikintalon 18–35 -vuotiaiden klubijäsenten elämässä sekä sitä, kuinka Heikintalo voisi kehittää musiikillista toimintaansa vastatakseen klubijäsentensä tarpeisiin. Opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla kahdeksaa klubijäsentä.

Useille klubijäsenille haastattelutilanne oli ajatuksia herättävä. He miettivät vastauksiaan usein pitkään ja heidän kasvoiltaan oli luettavissa syvällistä pohdintaa useiden kysymysten kohdalla. Klubijäsenille tuntui olevan arvokasta, että he saivat puhua musiikkikokemuksistaan ja heidän mielipiteitään kuunneltiin kysyttäessä toiveita uusien toimintojen kehittämiseksi.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli kuinka musiikki vaikuttaa Heikintalon klubijäsenten arjessa. Haastattelujen perusteella musiikki on tärkeä osa klubijäsenten arkea. Musiikki kuuluu jokaisella haastateltavalla heidän päivittäiseen toimintaansa ja he kokevat saavansa musiikista jaksamista, elämyksiä ja apua tunteiden käsittelyyn. Musiikki on osalle vastaajista myös taustalla muulle toiminnalle, kuten siivoukselle tai tietokoneen selaamiselle, johon voidaan peilata Bojner-Horwitzin ja Bojnerin (2007, 57) teorioita musiikin vaikutuksesta aloitekykyyn ja toiminnallisuuteen, eli sitä miten rytmikäs musiikki voi saada ihmisen tarttumaan toimeen.

Musiikkimaun muuttuminen voidaan nähdä myös osana ihmisen kasvuprosessia. Vaikka haastatelluista klubijäsenistä kukaan ei nähnyt musiikkimaun muuttumisen ja sairastumisen välillä yhteyttä, oli usean musiikkimaku kuitenkin muuttunut vuosien kuluessa. Tämä voidaan nähdä osana Lehtosen (1996, 32–33) musiikin subjektiivista kokemista, jossa musiikki esiintyy kuuntelijalleen vain

siten, kuin kuuntelija sen kuulee, ja musiikin aiheuttamat tunnereaktiot liittyvät henkilön menneisyyteen ja ydinminuuteen.

Soittamista harrastavat kertoivat joko soittavansa tai haluavansa soittaa muiden ihmisten kanssa, ja keikoilla kävijät mainitsivat pelkän musiikkisisällön lisäksi myös kanssaihmiset olennaiseksi osaksi kokonaiskokemusta. Näiden kommenttien perusteella voidaan tulkita musiikin olevan tärkeä osa klubijäsenten sosiaalista elämää ja hyvinvoinnin ylläpitämistä.

Yli puolet haastateltavista kertoi myös musiikin negatiivisista vaikutuksista. Alemmuudentunteet osaamattomuudesta ovat leimanneet osaa haastateltavista jotka soittavat tai laulavat. Toisille haastateltaville yhdessä soittaminen on aiheuttanut *jännitteitä* tai he eivät ole kyenneet soittamaan tai käymään keikoilla *ujouden* takia. Eräs haastateltava myös kertoi kuinka on psykoottisessa olotilassa kuunnellut kappaletta ja se on häntä alkanut ahdistamaan. Alanne (2014, 63–71) kuvasi musiikin psykoterapeuttisista lähtökohdista defenssit ja vastarinnan, joka voi ilmetä ihmisen kyvyttömyytenä kohdata kanssasoitajia itseen kohdistuvien negatiivisten ajatusten vuoksi. Tällä voidaan osoittaa, ettei henkilö välttämättä aina ole täysin sinut itsensä kanssa, ja musiikki voi aiheuttaa hänelle myös mielipahaa. Tavoitteena olisi, että ihminen pystyisi kokemaan täysivaltaisesti musiikin ilman rajoittavia tekijöitä, kuten yllämainituissa tapauksissa usein on käynyt.

Toisena opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli miten klubijäsenet toivoivat Heikintalon musiikillista toimintaa kehitettävän. Kaikki vastaajista olivat tyytyväisiä tämänhetkiseen toimintaan ja niiden laajuuteen, ja he puhuivat Heikintalon tärkeydestä musiikillisen harrastamisensa kannalta. Haastatteluissa esiintyi myös uusia toiveita: Heikintalolle toivottiin ryhmää, joka kävisi artistien keikoilla, alakerran soittoaikoja toivottiin myös lisättävän myös päivemmälle ja talolle toivottiin nykyisten välineiden lisäksi Singstar-laulupeliä.

Vapaassa puheenvuorossa kaksi haastateltavaa nosti esille myös Heikintalon ulkopuolisen musiikillisen toiminnan: he toivoivat, että julkisen terveydenhuollon mielenterveyspalveluissa olisi enemmän musiikillisia mahdollisuuksia myös aikuisten puolella. Jatkotutkimusaiheena olisi hyvä esimerkiksi selvittää, miten

julkisen puolen mielenterveyspalveluiden musiikillisia palveluja voitaisiin kehittää eteenpäin, jotta se olisi mahdollisimman kuntoutusta edistävää ja kuntoutujien todellista tarvetta vastaavaa.

Kuviot

Kuvio 1. Musiikin kolmidimensiomalli, s. 8

Lähteet

- Ahonen, H. 2000. Musiikki: Sanaton kieli - musiikkiterapian perusteet. Oy Finn Lectura Ab. Vantaa.
- Alanne, S. 2014. Musiikkipsykoterapia - teoria ja käytäntö. Juvenes Print. Oulu
- Bojner-Horwitz, E. & Bojner G. 2007. Mielihyvää musiikista. WSOY. Vantaa.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. 2011. Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Bookwell.
- EKSOTE, Toimintakeskus Veturi esite.
http://www.eksote.fi/Fi/Terveyspalvelut/Mielenterveysjapaihdepalvelut/Psykososiaali-nen_kuntoutus/Kuntouttava_paivatoiminta/Documents/Toimintakeskus%20Veturi.pdf. Luettu 18.10.2014
- Erkkilä, J. 1996. Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa. Havusalmen kirjapaino. Havusalmi.
- Fountain House. <http://www.fountainhouse.org/>. Luettu 16.6.2015.
- Hanser, S. 1999. The New Music Therapist's Handbook. Berklee Press. New York.
- Heikintalo. http://heikintalo.hol.es/?page_id=214. Luettu 1.2.2015.
- Juslin, P.N. & Västfjäll, D. 2008. Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31. 559-575.
- Kaskinen, M., musiikkiterapeutti. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden EKSO-TE. Henkilöhaastattelu, 11.2.2015.
- Kunnari, J. & Salminen, V. 2013. Musiikki ja hyvinvointi Hyvän mielen talon asiakkaiden kokemana. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html. Luettu 12.2.2015.

Kylmä, J & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki.

Langer, S. 1953. Feeling and form. A theory of art developed from a philosophy of new key. In Music therapy - theory and practice. Alanne, S. 2014.

Lehtonen, K. 1986. Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä - psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista. Yliopistojulkaisu. Turku.

Lehtonen, K. 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. Yliopistojulkaisu. Helsinki-Porvoo-Juva.

Lehtonen, K. 1996. Musiikki, kieli ja kommunikaatio - mietteitä musiikista ja musiikkiterapiasta. Yliopistojulkaisu. Jyväskylä.

Lehtiranta, E. 2005. Musiikin korkeammat oktaavit -ääni ja musiikki meissä ja maailmankaikkeudessa. Helsinki: Hakapaino OY.

Levitin, D. 2007. This is your brain on music - understanding a human obsession. In Music therapy - theory and practice. Alanne, S. 2014.

Nissinen, K & Rautio, M. 2013. Musiikin voima - mielenterveyskuntoutujien kokemuksia musiikkitoiminnasta ja Moniäänirock-projektista. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Peters, J. 1987. Music Therapy. Illinois: C.C. Thomas.

Richards, E. 2007. "What bit of my head is talking now?" - Music therapy with people with learning disabilities and mental illness. In publication Watson, T. (edit.) Music Therapy with Adults with Learning disabilities. New York: Routledge, 58-71.

Hei!

Olen Saimaan ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) - opiskelija Karri Räisänen

Teen tutkimusta musiikin vaikutuksesta mielenterveyskuntoutujan elämässä. Tarkoitukseni on tuottaa opinnäytetyö, jota voidaan käyttää jatkossa havainnollistamaan musiikin merkitystä mielenterveyskuntoutujalle.

Toteutan tutkimuksen Heikintalolla 2014-2015 talven aikana haastatteluina, jonka arvioitu kesto on noin puoli tuntia. Osallistujiksi ovat tervetulleita kaikki 18-35 vuotiaat mielenterveyskuntoutajat. Osallistumiselle takaat opinnäytetyön onnistumisen ja luot mahdollisuuden käyttää opinnäytetyötä mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan edistämiseksi.

Osallistumisesi on vapaaehtoista ja sinulla on mahdollisuus keskeyttää missä tahansa vaiheessa. Nimeäsi tai muita tunnistettavia henkilötietoja ei tule esille opinnäytetyössä. Kieltäytymisesi tutkimuksesta tai vastaamatta jättäminen eivät vaikuta jatkoosi tai hoitoosi. Aineisto hävitetään tutkimuksen lopuksi ja sinulla on mahdollisuus lukea valmis opinnäytetyö.

Halutessasi osallistua tutkimukseen, ole yhteydessä Lasse Koivumäkeen Heikintalolla tai suoraan minuun oheisten yhteystietojen mukaisesti. Olet lämpimästi tervetullut osallistumaan tutkimukseen!

Karri Räisänen

Puhelinnumero **** * , sähköposti * * *

Sosiaali- ja terveysala

Suostumus

”Musiikki ja mielenterveys”, Karri Räsänen

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset.

Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa ilman että se vaikuttaa saamaani hoitoon tai kuntoutukseen.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Aika ja paikka

Asiakas

Opiskelija

1. Ikäsi?
2. Mikä on suhteesi musiikkiin?
 - Kuinka paljon vietät aikaa musiikin parissa?
 - Keskitytkö kuunteluun vai onko musiikki taustalla?
 - Harrastatko soittoa itse?
3. Millaista musiikkia kuuntelet?
 - Onko musiikkimakusi muuttunut, esim. sairastumisen myötä?
4. Muistatko tilanteita, joissa olisit saanut voimia musiikista, tai joissa olisit saanut musiikista apua tunteiden käsittelyyn?
5. Onko musiikilla ollut sinulle negatiivisia vaikutuksia? Jos on, kuinka toimit niissä tilanteissa?
6. Millainen merkitys sinulle on musiikin yhteisellä kokemisella (yhdessä musisoinnilla, keikoilla käymisillä..)?
7. Toivoisitko enemmän musiikkiin liittyviä mahdollisuuksia palveluihin, joita käytät, erityisesti Heikintalolle? Millaisia palveluja toivoisit?
8. Vapaa sana, aiheena ”Musiikki ja mielenterveys”.