

Maritta Luokkanen

MUSIIKIN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN

MUSIIKIN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN

Maritta Luokkanen
Opinnäytetyö
Syksy 2017
Musiikin tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Maritta Luokkanen

Opinnäytetyön nimi: Musiikin vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syksy 2017

Sivumäärä: 30

Opinnäytetyöni käsittelee musiikin vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Tuon esille musiikkiterapian hoitomuotona yleisesti sekä psyykkisten sairauksien, stressin ja ahdistuksen hoitoon. Käsittelem eri musiikkiterapiamuotoja lapsille. Selvitän myös, kuinka musiikki ja soittoharrastus vaikuttavat koulumenestykseen. Tarkastelen, onko musiikkiterapiassa käyttökelpoisia menetelmiä soitonopettajan työhön.

Tavoitteena on tuoda esiin musiikin, soitonopetuksen ja improvisoinnin merkitys lapsen kehitykseen sekä kuntouttaminen musiikkiterapian avulla ja samalla vahvistaa omaa opettajuuttani. Tietopohjana käytän musiikkiterapiaa käsittelevää kirjallisuutta, johon liittyy useita eri terapiamuotoja. Aihe on kauan ollut minulle kiinnostuksen kohde ja yllätti laajuudellaan.

Tulokset näyttävät, että musiikki vaikuttaa ihmisen fyysiseen terveyteen, kuten verenpaineeseen, sydämen sykkeeseen, aineenvaihduntaan, aivojen verenkiertoon, lihasjännitykseen ja siten kiputiloihin. Tärkeä on lisäksi musiikin psyykinen vaikutus, esimerkiksi kuinka musiikin avulla voi nostaa esiin ja siten purkaa tukahdutettuja tunteita. Esitän työssäni eri musiikkiterapiamuodot, kuten improvisaatio, leikkiterapia, musiikin ryhmä- ja yksilöterapia, toiminnallinen musiikkiterapia, yksilöllinen soittoterapia ja ääniterapia (lauluterapia), musiikkiterapia orkesteriharjoitusten kautta sekä kuunteluterapia.

Tämä työ on suunnattu kaikille ihmisille musikaalisuudesta ja iästä riippumatta. Tietopohjaa tutkiesani tulini siihen johtopäätökseen, että musiikilla on suuri merkitys yleiseen hyvinvointiin, ja musiikkiterapiassa on useita toimivia menetelmiä, jotka mahdollistavat eheyttämisen. Musiikista ja musiikkiharrastuksesta on hyötyä sekä arjessa että työssä, koulussa ja vapaa-aikana. Olen hyötynyt tutkimuksesta todella paljon, ja toivon, että tästä olisi apua myös muille soitonopettajille.

Musiikista kannattaisi tehdä jatkotutkimuksia, koska sillä vaikuttaa olevan valtavan suuri merkitys ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Se näyttäisi heijastuvan myös koulumenestykseen. Olisi mielenkiintoista tutkia, miten klassinen musiikki vaikuttaa ihmisiin, jotka eivät tunne sitä puolta musiikista. On tutkittu, että kasvitkin kasvavat paremmin klassisen musiikin vaikutuksesta.

Asiasanat: Musiikkiterapia, hyvinvointi, musiikkiharrastus, mieliala

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue

Author: Maritta Luokkanen

Title of thesis: The Impact of Music on Human Well-Being

Supervisor(s): Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2017

Number of pages: 30

This thesis studied the effect of music on the well-being of people. It describes music therapy as a form of therapy in general, as well as its applicability as a treatment for mental illnesses and anxiety. Additionally, it explored different forms of music therapy for children to probe how music itself and the playing of music as a hobby affects performance at school. Finally examined whether music therapy would be a useful method to be utilized by a music teacher in the teaching of music.

The aim was to bring forth music, the importance of tutoring and improvising to child development, and rehabilitation through music therapy while at the same time strengthening my personal teaching skills. To build a foundation for the use of music as a therapy, a review of literature involving a number of different forms of therapy were examined.

The results of this thesis show that music has a positive effect on a person's physical health; visible as such in blood pressure, heart rate, metabolism performance, blood circulation in the brain, level of muscle tension and reduction of pain. An important addition is the psychological effect of music. Such as the use of music to bring forth and thus reduce repressed emotions. This thesis presented different musical models of therapy, such as improvisation, play therapy, musical group or individual therapy, operative musical therapy, personalized musical therapy and vocal musical therapy (singing as therapy), orchestral music therapy, and musical therapy by listening.

This thesis is targeted to all people regardless of age or musical talent. As a conclusion of the music plays a highly noted importance to the general wellbeing, while music therapy has multiple functional methods of application. Music and music as a hobby are beneficial in everyday life as well as at work, school and leisure time. I have personally benefited from the study and I hope that this would also be helpful to other music teachers.

Further research around music would be beneficial since it seems to play a huge role in human mental well-being, and therefore it would seem to be reflected in the level of success at school. It is interesting how classical music affects people who are not familiar with it. It has been researched, that plants actually have improved growth in response to music.

Keywords: Music therapy, emotion, well-being, music hobby, mood

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MUSIIKIN VAIKUTUS FYYSISEEN TERVEYTEEN	8
2.1	Musiikin vaikutus ihmisen hyvinvointiin.....	8
2.2	Musiikin fysiologiset vaikutukset	8
2.3	Tutkimuksia	10
3	MUSIIKIN PSYKKISET VAIKUTUKSET.....	12
3.1	Musiikki on psyykinen prosessi.....	12
3.2	Musiikki tunteiden tulkkina.....	12
3.3	Musiikista apua mielialaan.....	13
4	MUSIIKIN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ	14
4.1	Musiikin harrastamisen tärkeys lapsen henkiselle kehitykselle	14
4.2	Yhteisöön merkitys ja musiikillinen oppimisympäristö.....	15
4.3	Musiikin merkitys koulumenestykseen.....	16
5	MUSIIKKITERAPIA HOITOMUOTONA	18
5.1	Musiikkiterapian käyttökohteet	18
5.2	Erilaiset musiikkiterapiamuodot	19
5.2.1	Musiikin improvisaatio	19
5.2.2	Lasten psykoterapia.....	19
5.2.3	Musiikillinen leikkiterapia.....	20
5.2.4	Musiikkiohjelma terapiamuotona	20
5.2.5	Ryhmä- ja yksilöterapia.....	21
5.2.6	Toiminnallinen musiikkiterapia	21
5.2.7	Orkesteriterapia	22
5.2.8	Musiikkiterapian yksilötunnit.....	23
5.2.9	Ääniterapia.....	23
5.2.10	Kuunteluterapia.....	24
6	POHDINTA.....	25
	LÄHTEET.....	29

1 JOHDANTO

Kaasujalka painuu huomaamatta kiihkeää musiikkia kuunnellessa. Iloisen musiikin tahdissa kotiaskareet sujuvat huomaamatta. Rauhallinen musiikki tuo levollisen mielen, kaasujalka voi jopa kevetä. Sekä iloinen että suruvoittoinen musiikki voi saada aikaan kyynelien tulvan. Tämä on varmasti meille kaikille tuttua.

Opinnäytetyössäni tutkin, miten musiikki vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja miten soitonopettajana voi tukea lapsen kasvua ja kehitystä. Haluan tutkimuksellani löytää keinoja, joilla lapset ja aikuiset voisivat tavoittaa psyykkisesti tasapainoisen elämän, helpotuksen fyysisiin kipuihin ja jopa sairauksien paranemisen. Kuulemamme musiikki voi tuoda esille lapsuusajan muistoja, jo kauan sitten koettuja tapahtumia – sekä hyviä että huonoja. Mikä on musiikin merkitys lapsen kehityksessä? Miksi musiikki nostaa näitä muistoja esiin? Mistä löytyy syy siihen, että mielessä alkaa myllerrys, joka vaikuttaa myös fyysisesti, kun musiikki alkaa soimaan? Miten ihmiset voisivat saada apua terveyteen ja hyvinvointiin musiikista? Voiko musiikki parantaa psyykkistä sairautta? Onko musiikkiterapian eri hoitomuodoista apua? Selvitän musiikin parantavan voiman musiikin tieteellisestä kirjallisuudesta ja internet-lähteistä. Lähteenäni käytän pääosin Heidi Ahosen musiikkiterapian perusteita tutkivaa kirjaa ja Eva Bojner-Horwitzin ja Gunilla Bojnerin kirjaa, jossa tutkitaan, miten ihminen saa musiikista mielihyvää. Lisäksi tuon esille omat kokemukseni, sillä musiikin kuuntelu ja oma soittaminen on ohjannut elämääni ja antanut sekä henkisiä että fyysisiä voimavaroja. Olen kokenut musiikin voimaannuttavana koko elämäni ajan, ja haluan paneutua aiheeseen syvemmin.

Selvitän aluksi yleisesti musiikin parantavan voiman ja vaikutuksen. Mielestäni musiikki vaikuttaa suotuisasti tunteisiimme ja elimistöömme erityisesti silloin, kun osaamme valita hetkeen ja tilanteeseen sopivaa musiikkia. Usein pelkkä musiikin kuuntelu auttaa, eikä kuulijan tarvitse välttämättä itse olla musiikin tuottaja tai toteuttaja. Oma kokemukseni on, että tunnelukot voivat aueta soittaessa tai kuunnellessa musiikkia. Miten musiikki vaikuttaa fyysiseen terveyteen? Mikä on musiikin psyykinen prosessi? Toivon mahdollisimman monen saavan tietoa, kuinka musiikin kautta voi parantaa sairauksia ja saada iloa ja elinvoimaa. Musiikki terapiamuotona yleisesti on kiinnostanut minua kauan ja tutkin sitä kolmannen luvun lopussa. Neljännessä luvussa pureudun musiikin merkitykseen lapsen oppimiseen ja kehitykseen. Onko musiikin harrastaminen tärkeä lapsen henkiseen kehitykseen? Ihmissuhdeongelmat, jotka johtavat häiriökäyttäytymiseen, ovat kouluikäisille

yleisiä. Psykologit ovat todenneet musiikissa ilmenevän terapeuttisen vaikutuksen. Tutkin viidennessä luvussa musiikkiterapiaa lasten kuntoutuksessa ja musiikkiterapian monia hoitomuotoja. Pu-reudun musiikkipainotteiseen psykoterapiaan ja erilaisiin musiikkiterapiamuotoihin. Miten lapsi voisi saada apua? Musiikkiterapiassa improvisaatiolla on asiakkaan ja terapeutin vuorovaikutukseen suuri merkitys. Sitä käsittelem neljännen luvun loppupuolella. Vapaa improvisointi antaa asiakkaalle mahdollisuuden spontaanisti ilmaista tunteita, mikä auttaa terapeuttia työssään.

Mielestäni on ajankohtaista tutkia, miten musiikki vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin, koska niin moni ihminen iästä riippumatta kärsii sairauksista, joihin voisi saada musiikista apua. Tulevaisuudessa musiikkitarjonnan supistaminen voi heijastua hyvinvoinnissa, kun kulttuurialalle on tehty leikkauksia ja koulutuspaikkoja lakkautetaan. Kansalaisopistojen soitinopetukseen on pitkät jonot resurssien vähäisyyden takia.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on saada työkaluja omaan opettajuuteeni musiikin tarjoamien monien mahdollisuuksien kautta. Voinko soitonopettajana käyttää tutkimiani menetelmiä? Lisäksi on tarkoitus rohkaista ihmisiä hakemaan hyvinvointia musiikkiharrastuksesta tai musiikkiterapiasta. Onko musiikin voima niin suuri, että sillä on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin? ”Musiikissa on enemmän kuin mitä korva kuulee” (Lehtiranta 2015, 19).

2 MUSIIKIN VAIKUTUS FYYSISEEN TERVEYTEEN

2.1 Musiikin vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Kehtolaulut ovat meille kaikille tuttuja, kansallisuudesta tai kulttuurista riippumatta. Musiikki on todettu erittäin tärkeäksi pikkulapsille ja jopa vauvoille. Musiikin voima on niin suuri, että se aktivoitessa aivojamme vaikuttaa persoonallisuutemme vireystilaan, ja useat tutkijat mieltävät musiikin jopa elintärkeäksi. (Vartiovaara 2006, viitattu 14.12.2017.) Harmonisella musiikilla on stressiä lieventävä vaikutus, jolloin endorfiinin ja kortisolin erityis laskee. Se näkyy verenpaineen laskussa ja sydämen sykkeen hidastumisena. (Soinila, Sihvonen & Leo 2015, viitattu 14.12.2017.) Itse olen kokenut joissakin konserteissa musiikin mieltä ja kehoa hoitavan vaikutuksen. On todettu, että aggressiivisia lapsia ja levottomia, dementiaa sairastavia ihmisiä on onnistuttu rauhoittamaan musiikilla. Lääketieteellisessä tutkimuksessa todetaan, että voimakkaita tunteita aiheuttava musiikki vaikuttaa ihmisen fyysiseen reaktioon, mikä heijastuu sosiaalisessa käyttäytymisessä (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 51).

2.2 Musiikin fysiologiset vaikutukset

Musiikin vaikutus ihmisen verenpaineeseen ja aineenvaihduntaan on todettu jo kaksi vuosisataa sitten. Jo silloin havaittiin, että mukaansa tempaava, nopeatempoinen musiikki vilkastuttaa aivojen verenkiertoa ja rauhallinen, hidastempoinen musiikki hidastaa verenkiertoa. Tutkimukset osoittavat musiikin vaikuttavan vegetatiiviseen (tahdosta riippumattomaan) hermostoon ja prosessointiin keskushermostossa. Lisäksi on havaittu vaikutus lihasjännitykseen sekä pulssin ja hengityksen muutoksiin. Sydämen toiminnan muutoksia on tutkittu erilaisen musiikin avulla aivosähköaaltoja mittaamalla. (Ahonen 1993, 49-61.) Koska mielihyvä musisoinnista johtuu fysiologisista reaktioista aivoissamme, kuten endorfiineista, tapahtuu samalla fyysinen aktiivointi. Endorfiinien määrän noustessa ihminen kokee vähemmän kivun tunnetta ja enemmän hyvänolon tunnetta. (Ahonen 1993, 54.)

Ihmisen soittaessa tai kuunnellessa musiikkia hänen kehossaan tapahtuu paljon erilaisia fysiologisia reaktioita. Kehon kemian muuttamiseksi menettelytapana voidaankin käyttää musiikin kuuntelua. Fyysisellä terveydentilalla ja lihasten rentouttamisen hallinnalla otaksutaan olevan läheinen yhteys, koska myös ihmisen immuuniteetillä ja adrenaliinilla tiedetään olevan yhteys. (Ahonen 1993,

54.) Musiikkiterapiassa osataan hyödyntää musiikin fysiologisia vaikutuksia eri tavoin, kuten vähentämään kipuja synnytyksissä ja kirurgisissa toimenpiteissä sekä kivunlievitykseen palovamma-potilaille (Ahonen 1993, 118).

Fyysisessä rasituksessa keskushermostossa esiintyvä mielihyvähormoni vapautuu musiikkia kuunnellessa. Sydänleikkauspotilaat rentoutuvat, kun veren oksitosiinipitoisuus lisääntyy suoraan suhteessa musiikinkuunteluun ja vahvojen kipulääkkeiden tarve vähenee huomattavasti. Tutkimukset osoittavat, että musiikilla on laaja vaikutus aivojen stressitilaan, joka vuorostaan vaikuttaa veren sokeripitoisuuteen, verenpaineeseen ja stressihormoneihin. Sävelen kesto, väri ja sointi tunnustetaan ohimolohkossa olevalla kuuloaivokuorella. Otsa- ja päälakilohkojen kautta käytämme tehokkaasti työmuistia, kohdennamme tarkkaavaisuutta ja analysoimme rytmin. Sointukulkujen luonteva järjestys, sävelten ja melodian määräävät säännöt, musiikin rakenne, harmonia ja esittäminen varastoituvat otsalohkon etuosaan. Tutkimuksissa selvisi, että esimerkiksi ihmisen ostopäätökseen voidaan vaikuttaa taustamusiikin kautta, sillä taustamusiikki vaikuttaa ihmisessä alitajuisesti. (Soinila, Sihvonen & Leo 2015, viitattu 14.12.2017.)

Musiikin kuunteluun harjaantumattomat aivot pystyvät kuulemaan yksinkertaisen musiikin sävelkulun suunnan. Aivot voivat hyvin selvittää vaativistakin tiedonkäsittelytehtävistä, kuten suurista musiikkiteoksista tai polyfonisen musiikin moniäänisestä sävelkulusta. Muistisairaalle ihmiselle se voi kuitenkin näkyä lisääntyneenä käytöshäiriönä ja ahdistuneisuutena. Etuaivoissa tutun musiikin tunnistava osa ei surkastu esimerkiksi Alzheimerin tautia sairastavilla ihmisillä yhtä nopeasti kuin muut aivokuoren osat. Siksi oletetaan musiikilla olevan muistisairaudesta kärsiville positiivinen vaikutus. (Soinila ym. 2015, viitattu 14.12.2017.)

Aivojen limbinen järjestelmä, joka säätelee ihmisen tunnetiloja, aktivoituu musiikkia kuunnellessa. Kuulijan herkkyyks ja musiikin laji synnyttävät tunnetilan. Musiikki vaikuttaa ihmisen tahdosta riippumattomaan hermostoon ja aiheuttaa siten kuulijalle fyysisiä reaktioita, esimerkiksi kyyneliä. Liikkeiden hienosäätöjärjestelmä ja liikeaivokuori aktivoituvat soittaessa tai musiikkia kuunnellessa. Tasajakaisen musiikin avulla autetaan toispuoleisesti halvaantunutta ihmistä. Tutkimuksissa selvisi, että potilaalle säädetty yksilöllinen kävelyharjoittelu paransi huomattavasti nopeammin kuin tavallinen fysioterapia. (Soinila ym. 2015, viitattu 14.12.2017.)

2.3 Tutkimuksia

Musiikki suojelee myös kuuloa, vaikka voisi toisin olettaa. Drexelin yliopiston tutkimuksessa vuodelta 2011 todetaan, että muusikon työtä koko elämänsä tehneellä kuuloaisti prosessoi äänen paremmin kuin muilla. Ahdistavalla musiikilla on todettu olevan negatiivinen vaikutus. (Rajala 2012, viitattu 14.12.2017.) Näin musiikki vaikuttaa terveyteen, viitattu 12.4.2012.) Marylandissa yliopiston tutkimuksessa on todettu musiikin kuuntelemisella olevan vaikutus myös sydämen hyvinvointiin. Koehenkilöiden päässä veri pääsi virtaamaan vapaammin, koska verisuonet laajenivat henkilön kuunnellessa iloista musiikkia. Jos kovaa ja energistä musiikkia kuulee liiaksi, saatamme tulla yli-
virittyneeseen tilaan. Musiikki on silloin muuttunut hälyksi. (Heikkinen 2012, viitattu 14.12.2017.)

Lisäksi Drexelin yliopiston tutkimuksessa selvisi, että syöpäpotilaiden tuskat vähenivät, kun he kuuntelivat musiikkia tai työskentelivät musiikkiterapeutin kanssa. Samalla mieliala ja verenpaine paranivat selvästi. Potilaan stressitasoa lieventää juuri itselle mieluisa musiikki, koska ihminen voi kokea saman musiikin eri tavalla. Musiikin kuuntelu vähentää myös hereillä olevien leikkattavien henkilöiden stressiä jopa niin paljon, että he ovat nukahtaneet leikkauspöydällä rauhoittaviin säveliin. (Rajala 2012, viitattu 14.12.2017.)

Hongkongissa tehdyn tutkimuksen mukaan musiikkia harrastavat lapset muistavat oppimansa asiat helpommin kuin muut. Kansain yliopistossa todettiin, että paljon musiikkia harjoittavat 60–83-vuotiaat ovat älykkäämpiä kuin vähemmän harjoitusta saaneet. Japanissa selvitettiin, että Mozartin ja Verdin musiikki voisi sydänsiirtojen yhteydessä ehkäistä hylkimisreaktion. Tutkimus on vuoteen 2012 mennessä tosin tehty vain hiirillä, joten ei ollut vielä näyttöä, miten se vaikuttaisi ihmiseen. (Rajala 2012, viitattu 14.12.2017.)

Helsingin yliopistollisessa keskussairaalassa sekä Helsingin ja Jyväskylän yliopistojen tutkimuksessa todettiin, että musiikin kuunteleminen auttaisi aivosairauksista toipumisessa. Aivokuvauksista näkyy, miten voimakkaasti musiikki vaikuttaa aivoalueille, jotka säätelevät liikkeitä, tunteita, muistia, käsitteellistä ajattelua, vireyttä ja huomiokykyä. Aivotutkijatkin ovat yllättyneet vaikutuksen laajuudesta. Dosentti Minna Huotilainen Helsingin yliopistonaivotutkimuksen yksiköstä haluaisi musiikin sisältyvän jokapäiväiseen aivohalvauspotilaiden hoitoon. (Heikkinen 2012, viitattu 14.12.2017.)

Magneettikuvaus Kanadan yliopistossa näytti, että nimenomaan lempimusiikki käynnistäisi accumbus-tumakkeen, joka erittää mielihyvähormoni dopamiinin. (Heikkinen 2012, viitattu 14.12.2017.)

Paljon tieteellisiä tutkimuksia on tehty myös musiikin ja autolla ajamisen yhteydestä, sekä kognitiotieteen että psykologian alueella. Henna-Riikka Peltola Jyväskylän yliopistosta toteaa, että rauhallisen musiikin kuuntelu helpottaisi tieraihoa tai jännitystä. Lähi-Tapiola, Jyväskylän yliopisto ja Suunnannäyttäjät-asiakaspaneelin kyselyn mukaan musiikki voi kuitenkin vaikuttaa myös negatiivisesti. 12 prosenttia vastaajista kertoi ajavansa nopeammin kuunnellessa musiikkia. (Raahelainen 2016.)

Olen omakohtaisesti kokenut rauhallisen musiikin positiivisen vaikutuksen ajamisen aikana ja stressitasoa kohottavan vaikutuksen kiihkeään musiikin soidessa. Asiakaspaneelin tutkimustulokset osoittavat musiikin vaikuttavan kaasujalkaan, joten autoilijan kannattaisi valita musiikkia, jolla on rauhoittava vaikutus. (Raahelainen 2016.)

3 MUSIIKIN PSYKKISET VAIKUTUKSET

3.1 Musiikki on psyykinen prosessi

Ihmisen psyyken toiminnassa on samanlaisia jännitystiloja ja jännityksen purkautumisia kuin musiikissa. Kun tunnetila pystytään samaistamaan musiikkiin, se saa ulkoisen muodon, joka on korvin kuultavissa ja siten helpompi käsitellä ja ymmärtää. Joskus ihminen ymmärtää oman tunteensa ja omat sisäiset prosessinsa vasta, kun kuulee sen musiikista. Sisäisen tunnetilansa voi muuttaa ulkoiseksi, korvin kuultavaksi musiikiksi myös itse soittamalla ja improvisoimalla. Musiikkiterapiaprosessin alkuvaiheessa ihminen ei ole valmis puhumaan omista tunteistaan, vaan puhuu pelkästään musiikin sisällöstä ja tunteesta. Terapian edetessä hän pystyy samaistumaan kuulemaansa musiikkiin, jolloin hän on valmis puhumaan omasta tunnetilastaan eikä enää musiikin tuomista tunteista. Ihmisen psyykessä musiikki vaikuttaa vaiennettujen tunteiden emotionaaliseen vapautumiseen ja auttaa pitämään traumoja hallinnassa. Traumaattisia asioita on mahdollista musiikin avulla työstää. Vaikeiden asioiden verbalisointi on ahdistavaa, mutta musiikin tekemisen ja musiikilla leikkimisen kautta mahdottomastakin tulee mahdollinen. (Ahonen 1993, 58–60, 136.)

3.2 Musiikki tunteiden tulkkina

Kaikilla ihmisillä on syvä sisäinen tarve musiikin kuunteluun ja tuottamiseen. Luultavasti mikään muu inhimillinen aktiviteetti ei kykene tulkitsemaan ja ilmaisemaan tunteita samalla tavalla. Rakkauslaulujen tekijätkin laulavat ”sanat eivät riitä kertomaan...”.

Kauan sitten unohdetuksi luulemiamme tapahtumia, tunteita ja ajatuksia, jotka ovat hävinneet tietoisuudestamme, voidaan tavoittaa musiikin kautta, koska kuuloaistimme on kytköksissä syvien tajunnan tasojen kanssa. (Ahonen 1993, 55.) Tiettyyn sävellykseen voi liittyä useita erilaisia, voimakkaita tunteita. Suru- ja hääjuhlan musiikki voi tuoksujen ja hajujen tavoin myöhemmin palauttaa muistoja pinnalle. Tutkijat ovat mitanneet, miten musiikki nostaa esille varhaislapsuuden muistoja erilaisissa tunnetiloissa. Selvisi, että surullinen musiikki ei nostanut niin paljon muistoja mieleen kuin iloinen. Musiikkikappaleen herättäessä kielteisiä tunteita kannattaisi miettiä syytä siihen. Kaikilla ihmisillä on luultavasti muistikuvia musiikkikappaleista jotka herättävät rajuja reaktioita.

(Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 58–59.) Oma kokemukseni on lapsena pelottavana kokemani tapahtuma, joka neljäntoista vuoden jälkeen yllättäen pulpahti uudelleen tietoisuuteeni musiikin myötä. Näin tapahtuman selvänä uudelleen, mikä järkytti mieltäni voimakkaasti.

Musiikin kuuntelija voi kokea alitajuisia tai pinnalla olevia tunteita. Kuuntelijasta itsestään riippuu tunteiden laatu, voimakkuus ja määrä. Asiantuntijat ovat sitä mieltä, että musiikki on pelkästään ääni ja kuuntelija tekee kuulemistaan äänistä musiikkia sellaisella mielen tasolla, johon kuvat ja sanat eivät yllä. Musiikki voi siten toimia ennaltaehkäisevänä terapiana normaaliopetuksessa. (Ubani, Kallioniemi & Luodeslampi 2010, 215.)

3.3 Musiikista apua mielialaan

Musiikki vaikuttaa mielialaan arvaamattoman paljon. Kerrotaan, että mieliala voi hetkessä muuttua, kun kuuntelee rentouttavaa musiikkia. Musiikin ”tarinaa” kuunnellessa ihminen unohtaa mieltä painavat asiat. Musiikki rohkaisee myös laulamaan. Stressin lievittämiseksi on jo kauan sitten laulettu ylistyslauluja. Sodassa käytetään musiikkia rohkaisemaan sotilaita itsevarmuuteen ja itseluottamukseen. Urheilutapahtumissa tarvitaan musiikkia yleisön innostamiseen. Koululaisten mielialaan ja siten oppimiseen on apua musiikista, kun lapset oppivat aakkoset ja numerot laulamalla. (Niemi 2017, viitattu 14.12.2017.)

Tiedämme, että ihmiset valitsevat mielentilansa mukaan sopivaa musiikkia. On tutkittu, mikä vaikutus musiikin valintaan on erikoistilanteessa. Osoittautui, että ihminen kuuntelee monimutkaisempaa musiikkia silloin, kun mieliala on rauhallinen. Kiukkuiset ihmiset haluavat kostotoimia välttääkseen kuunnella mieluummin yksinkertaista musiikkia. Rauhallista musiikkia (esimerkiksi Bachia, Haydnia ja Vivaldia) hiljaisella äänellä halutaan kuunnella silloin, kun ympäristö on levoton ja epäterveellinen. Tutkimuksessa ilmenee, että samaan musiikkitekseen voi eri tilanteessa olla täysin toisenlainen reaktio. Tiedostamaton mielenmaisema aktivoituu alitajuisesti musiikin kautta, mikä auttaa asioiden tietoisuuteen tulemista ja sitä kautta paranemista. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 41, 43, 131–132.) Itse olen kokenut, että iloista ja energistä musiikkia kuuntelemalla mieliala koheenee hetkessä, ihan kuin väsymystä ja alakuloisuutta ei olisi ollutkaan.

4 MUSIIKIN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

4.1 Musiikin harrastamisen tärkeys lapsen henkiseen kehitykselle

Saksalainen Hans Gunther Bastian teki työryhmänsä kanssa 1990-luvulla yli 8 vuotta kestäneen tutkimuksen, kuinka musiikkiharrastus vaikuttaa lapsen henkiseen kehitykseen. Tutkimuksella oli käänteentekevät tulokset. (Aho 2005, viitattu 14.12.2017.)

Bastian oletti, että riippumatta taustoista jokainen lapsi on musikaalinen. Hän pyrki tutkimuksessaan selvittämään musiikkiharrastuksen vaikutuksen henkiseen kehitykseen piilevän musikaalisuuden aktivoituessa. Musiikkipainotteinen ohjelma laadittiin Berliinin viiden peruskoulun opetukseen. Lapset olivat tutkimuksen alussa 6–7 vuotiaita, ja he saivat instrumentin opiskelua tai pienryhmissä yhteissoittoa kaksi tuntia viikossa. Kahden vertailuryhmän koulun oppilailta oli yksi viikkotunti musiikkia, mutta ei instrumentin soittoa eikä yhteissoittoa pakollisena. (Sama.)

Tutkimusten päättyessä lapset olivat 12-vuotiaita. Siinä iässä lapsen sosiaalisen kyvyn kehitys näkyy erityisen selvästi. Musiikkiluokissa todettiin esimerkiksi huomattavasti vähemmän koulukiusaamista ja sopeutumisvaikeuksissa olevia lapsia kuin luokissa, joissa ei harrastettu soittoa. Musisoivilla lapsilla sosiaaliset taidot näkyivät

- kypsemässä sosiaalisessa arvostelukyvyyssä
- kokemuksista oppimisessa
- tapahtumista johtuvien seurauksien pohtimisessa
- pitkäjänteisyytenä ja avaramielisenä
- selviytymisessä arjen ristiriitatilanteissa.

Musisoivien lasten henkinen kehitys vaikuttaisi tapahtuvan musiikkia harrastamattomia aiemmin. Lisääntyneen musiikinopetuksen myötä lapset oppivat myönteisellä tavalla kohtaamaan ja hallitsemaan yhteiskunnassa esiintyvää väkivaltaisuutta. Aggression ja erityisesti hallitsemattoman aggression purkamisen väheni koululaisten musisoinnin seurauksena. Berliinin tutkimustulosta kommentoineen henkilön ilmaisu: ”Se joka musisoi, ei heittele palopommeja.” (Aho 2005, viitattu 14.12.2017.)

Tutkimustulokset osoittivat jo 6–7 vuotiailla soitonopiskelun huomattavasti kehittävän älykkyyttä. Todettiin soittoharrastuksen etenemisen myötä yleisen älykkyydosamäärän selvästi kohenneen. Kaikkein eniten musiikinopetuksesta hyötyivät ne lapset, jotka jo koulunkäynnin alussa olivat syrjäytyneitä ja sosiaalisesti torjuttuja ja joilla oli alhainen älykkyydosamäärä. Tämä on Bastianin mukaan yksi tärkeimmistä tutkimustuloksista. Kodeissa ja kodin ympäristössä, joissa lapsella on huomimmat lähtökohdat henkisesti ja sosiaalisesti, voisi musiikilla, soittamisella ja musiikkikasvatuksella olla tulevaisuudessa parantava vaikutus tasapainoisen aikuisen kasvun ja parempi mahdollisuus löytää oma paikkansa sekä tulla toimeen yhteiskunnassa. (Aho 2005, viitattu 14.12.2017.)

Musiikin harrastamisella on suora vaikutus lapsen luovuuteen. Musisoinnin avulla lapsi pystyy analysoimaan ja käsittelemään tunteitaan, purkamaan pelkotiloja ja ahdistusta. Musisointi näyttäisi antavan kasvuun ja kehitykseen hyvän mahdollisuuden avarakatseiseen ajatteluun, ja lapsista voi tulla innovatiivisia aikuisia. (Aho 2005, viitattu 14.12.2017.)

Bastianin tutkimus selvitti peruskoululaisten kouluympäristöstä johtuvaa ahdistuneisuutta. Toisin kuin musisoivien lasten, musiikkia harrastamattomat lapset kokivat ympäristöstä vähitellen kasvavaa ahdistuneisuutta. Musisoivat lapset eivät soittoharjoituksista ja esiintymispaineista huolimatta kärsineet jännityksistä eivätkä kokeneet suorituspainoiden kasvaneen. Soitonopiskelussa pitkäjänteisyys ja kurinalaisuus kasvavat, mutta kuitenkin jää samalla tilaa luovuudelle. Soittaessa kaikki aivojen kerrokset työllistyvät samanaikaisesti, ja siksi lapsi kehittyy asioiden yhdistämisessä luovasti ja epätavallisella tavalla. Samalla lapsen jäsentelykyky kehittyy. (Aho 2005, viitattu 14.12.2017.)

4.2 Yhteissoiton merkitys ja musiikillinen oppimisympäristö

Tutkimukset osoittavat, että yhteissoitto kehittää merkittävästi lasten sosiaalisuutta. Parhaaseen musiikilliseen lopputulokseen päästäkseen soittajat tukevat ja innostavat toisiaan oman tehtävänsä lisäksi, joten yksittäiset lapset eivät pääse dominoivaan asemaan. Yhteissoitto mahdollistaa lisäksi luokan sosiaalisen arvojärjestyksen muuttamisen. Opettaja voi esimerkiksi antaa hiljaisemmalle ja ehkä jopa koulukiusatulle lapselle yhteissoitossa vastuullisemman roolin. (Aho 2005, viitattu 14.12.2017.)

Tutkimuksissa selviää, että musiikin harrastaminen alle kouluikäisenä kehittää etenkin kielen hallintaa (Kuronen 2015, viitattu 14.12.2017). Lapsen taiteellista, kulttuurista ja esteettistä kasvatusta toteutetaan päivähoiton varhaiskasvatuksessa. Musiikkikokemuksiin liittyvä toiminta, kuten leikit, kehittää lapsen musiikillista ajattelua. Varhaiskasvatuksen musiikillisessa oppimisympäristössä annetaan lapselle musiikillisia elämyksiä sekä kokemuksia onnistumisesta ja oppimisesta. Lapsi rohkaistuu ja musiikillinen itseilmaisu kehittyy erilaisen musisoinnin kautta. Musiikkikasvatus on henkilökohtainen tuki kotien kasvatustehtävään, jossa eri taustoista johtuvat kokemuserot tasoitetaan. Varhaiskasvatukseen sisältyvä musiikkikasvatus edistää lapsen oppimiskykyä ja tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. (Ruokonen & Rusanen 2009, 10.)

4.3 Musiikin merkitys koulumenestykseen

Saksalaistutkimuksessa todettiin musiikilla olevan hämmästyttävä tulos yleiseen koulumenestykseen. Matematiikan, äidinkielen, vieraiden kielten sekä geometrian oppimisessa menestys näkyi selvimmin, mutta myös muiden aineiden koulusuoritukset paranivat. Tutkimus osoitti selvästi, että instrumenttia soittavilla koululaisilla oli paremmat oppimismahdollisuudet ja he olivat kaikilta osin kyvykkäämpiä kuin musiikkia harrastamattomat koululaiset. (Aho 2005, viitattu 14.12.2017.) Musiikin harrastaminen kouluikäisenä kehittää omatoimisuutta ja tarkkaavaisuutta. Lisäksi soittamiseen keskittyminen parantaa keskittymiskykyä myös koulusta saatujen kotitehtävien suorittamisessa. (Kuronen 2015, viitattu 14.12.2017.) Yleisesti kulttuuriharrastukset antavat lapselle mielekkäitä elämyksiä ja tuovat lisäksi onnistumisen tunteita. Esiintymiskyky paranee huomattavasti, ja itsetunto kohenee hiljaisilla ja epävarmoillakin lapsilla. Kun harrastusta ohjataan oikein, lapsi ei miellä sitä kilpailutilanteeksi vaan kokee itsensä kehittämistä suurta iloa. Taiteessa erityisesti musiikilla on suurin vaikutus lapsen tasapainoiseen ja onnelliseen elämään ja henkiseen kasvuun itsenäiseksi aikuiseksi. (Aho 2005, viitattu 14.12.2017.)

Sosiaalisten kykyjen paranemisen lisäksi instrumenttisoitto ja yhdessä soittaminen vähensi samanaikaisesti koulukiusaamista. Motivaatio oppimiseen ja suoritukseen nousi, ja lisäksi yleinen älykkyyssosamäärä lisääntyi. Oppimistulokset kaikissa aineissa paranivat, vaikka soiton harjoittelu vei lapsilta aikaa. Harjoittelun seurauksena keskittymiskyky ja luovuus paranivat, emotionaalinen herkkyys ja vastaanottokyky kehittivät sekä lasten pelkotilat ja ahdistukset vähenivät. (Aho 2005, viitattu 14.12.2017.)

Soittamiseen liittyy läheisesti tunneilmaisu, vaikka sen edellytys on tietoinen älyllinen analysointi. Jotta soitosta saavutettaisiin miellyttävä kuulokuva, on kyettävä erittäin nopeasti analysoimaan ja hahmottamaan nuottikuva. Samalla useiden aistien samanaikainen yhteistyö kehittyy. Kappaleiden ulkoa opetteleminen kehittää hahmotuskyvyn lisäksi myös yleistä muistia. Soittamisen onnistumiseen tarvitaan kuitenkin motorisesti kohtuulliset valmiudet. Hans Gunther Bastian painottaa toisaalta, että musiikki näyttäisi ainoastaan aikaistavan ja nopeuttavan lasten kehitystä. Musiikkia harrastamattomat lapset voivat olla aikuisena yhtä älykkäitä, luovia ja sosiaalisesti kyvykkäitä kuin musiikkia harrastaneet. Bastian myös varoittaa banalisoimasta eli väheksymästä Berliinin tutkimustuloksia. Vaikka soittoharrastus vaikuttaa kehitykseen niin monella eri tavalla, sitä ei tule pitää ensisijaisena lähtökohtana koulumenestyksen paranemiseen ja älykkyyden kohoamiseen. Lisäksi älykkyydosamäärän mittaamisella eivät tule esille lapsen persoonallisuus, tunneherkkyys, sosiaaliset taidot eikä luovuus. (Aho 2005, viitattu 14.12.2017.)

5 MUSIIKKITERAPIA HOITOMUOTONA

5.1 Musiikkiterapian käyttökohteet

Musiikin harrastusta voidaan käyttää terapeuttisessa mielessä, koska sillä voidaan hakea mahdollisuutta ilmaista omia tunteita, rentoutumista tai itsetunnon parantamista. Terapeuttisessa mielessä jokainen voi halutessaan käyttää musiikkia, mutta terapiapalvelua tarjoaa ainoastaan varsinainen musiikkiterapeutti, ammatillisen musiikkiterapiakoulutuksen saanut henkilö. Terapeutin oma persoona on musiikin lisäksi tärkeänä työvälineenä, ja hän on vastuussa koko terapiaprosessista. On olemassa useita tapoja tehdä musiikkiterapiaa, mutta yhteistä kaikille on saada musiikin sanattoman kielen kautta yhteys itseensä ja asiakkaaseen. (Ahonen 1993, 24-25.)

Musiikkiterapian painopiste on terapeuttisessa prosessissa. Ihminen pääsee tekemään havaintoja omasta elämästään ja itsestään sekä omista terapian aikana kokemistaan tunteistaan ja saa havaita, millä tavoin hän pystyy niitä työstämään ja purkamaan. (Ahonen 1993, 22.)

Musiikkiterapia on hoitomuoto, joka sopii kaikille ikäryhmille. Hoitoa käytetään niin fyysisiin kuin psyykkisiin oireisiin ja sairauksiin, yksilö- tai ryhmäterapiassa. Jotta yksilöllisesti asetetut tavoitteet olisivat saavutettavissa, vuorovaikutuksessa käytettävät musiikin eri osa-alueet, kuten harmonia, rytmi, dynamiikka, sointiväri ja muoto, ovat keskeisessä roolissa. Musiikkiterapiassa musiikki ei ole itsetarkoitus vaan väline, eikä asiakkaalla tarvitse olla musiikillisia taitoja. Terapiassa kuunnellaan musiikkia, lauletaan ja soitetaan, improvisoidaan, tehdään lauluja, liikutaan musiikin mukaan, tehdään musiikkimaalausta sekä annetaan fysioakustista hoitoa (lepotuoli, jossa elektroniikkayksikön ja kaiuttimien avulla välitetään matalataajuisia äänivärähtelyä ihmisen kehoon). Terapiaa käytetään joko pääasiallisena hoitomuotona tai varsinaisen hoidon rinnalla. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 131–132.)

Psyykkisten oireiden ja kipuhoidon lisäksi käytetään musiikkiterapiaa myös päihdehoitoon, vuorovaikutukseen liittyviin ongelmiin, työssä uupumiseen ja neurologisiin ongelmiin. Musiikkiterapiahoitoon voi hakeutua terveyskeskuksien kautta, ja lääkärin lähete on yleensä vaatimuksena hoidon aloittamiseen. Hoitoa voi saada myös lukuisilta yksityisiltä musiikkiterapeuteilta. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 131–132.)

5.2 Erilaiset musiikkiterapiamuodot

Musiikkiterapiassa käytetään useita menettelytapoja ja tekniikoita. Musiikin eri komponentteja säilytetään terapiamuotoihin. Niitä tutkin seuraavissa luvuissa.

5.2.1 Musiikin improvisaatio

Improvisaatio on luovaa musisointia, joka kehittyy soittaessa. Sitä ei voida toistaa samanlaisena uudestaan, vaan se on joka kerta erilainen, koska se on soittajan persoonallinen tunneilmaisu. Perusajatus improvisoinnissa on saada aikaan musiikillinen, luova prosessi, jota voidaan käyttää melkein kaikissa terapiamuodoissa. (Ahonen 1993, 202–203.)

Soittamiselle määritellään tavoitteet ja huomioidaan asiakkaan tarpeet. Ahdistunut ja arka ihminen rohkaistuu improvisoidessa ilmaisemaan itseään ja omia tunteitaan, ja se saattaa joskus olla pelottavaa ja kaoottistakin, vaikka se on ilmaisukeinona turvallinen. Aggression purkaminen improvisaatiossa on yhteiskunnassa hyväksyttävää. Ihmisen ei tarvitse tuntea syyllisyyttä ahdistavien tunteidensa ilmaisemisesta. Terapiatilanne tuntuu turvalliselta, kun toinen ihminen tunnetasolla ymmärtää ja tukee. Jos asiakas ei tiedosta tai ymmärrä improvisaatiostaan omia tunteita, terapeutti voi vastata siihen soittamalla asiakkaan soiton takaisin. Tunnetilan ymmärtäminen avautuu saman musiikin kuulemisen kautta ulkoa päin heijastettuna. Turvallisuutta ja hyväksyntää luova ilmapiiri on tärkeä, jossa voi vapaasti ilmaista kaikenlaiset tunteet. Musiikkiin muodostuu samalla rytmi, rakenne ja muotoja. Terapiassa ei puhuta juuri ollenkaan, mutta musiikin luoma tunne puhuu puolestaan. (Ahonen 1993, 202–203.)

5.2.2 Lasten psykoterapia

Peruskoulussa ja päiväkodeissa on paljon lapsia, joilla on häiriöitä tunne-elämässä. Yhteistä heille on ihmissuhdeongelmat, jotka näkyvät torjuvana suhteena auktoriteetteihin. Lapsen ongelmasta ja persoonasta riippuu, mikä terapiamenetelmä sopii parhaiten. Psykoterapeuttinen musiikkiterapia, joka on supportiivista, parantaa oireen ja vahvistaa minäkuvaa. Paljastavassa terapiassa häiriintyneen kasvuprosessin palautuminen tapahtuu itsestään. Lapsi ei välttämättä aina pysty ilmaisemaan tunteitaan, koska hänellä ei ole riittävästi sanoja hallussa. Osallistumisella musiikkitoimintaan aktiivisesti lapsi saa apua oman itsensä ymmärtämisessä ja hänessä vapautuu energiaa, jota hän

on aiemmin joutunut käyttämään psyykkisiin jännitteisiin. Myönteiset musiikkikokemukset antavat siten pohjan sekä fyysiselle että psyykkiselle kehitymiselle. Sosiaalisessa kanssakäymisessä voi musiikin myötä tulla positiivisia kokemuksia, ja lapsi huomaa, että ei olekaan enää mitään pelättävää. (Ahonen 1993, 240–241.)

5.2.3 Musiikillinen leikkiterapia

Musiikin avulla on samanlainen mahdollisuus ratkaista ongelmia kuin leikkimällä, ja lapselle on luontaisempaa ilmaista tunteita leikkien kuin puhumalla. Leikkiterapian avulla lapsi helpommin tunnistaa tunteet ja voi ilmaista myös niitä tunteita, joita hän itsessään pelkää. Lapsi ei leikkiessä noudata todellisuuseriaa vaan mielihyväteriaa, ja siksi palautumisen ilmaisu on havaittavissa leikin ja musiikin kautta. Traumaattista kokemusta hän voi purkaa soittamalla, mikä vähentää kokemukseen kohdistuvaa ahdistusta. Aggressiivisiä ja piilotajuisia tunteita, joita lapsi jostakin syystä mieltää pahoiksi tai kielletyiksi, pääsee näkyviin esimerkiksi rumpuja hakkaamalla, koska rumpujen hakkaaminen ei tuo syyllisyyden tunnetta. Lisäksi on turvallista ilmaista vihan tunteita rajulla soittamisella, mikä estää fyysisen vahingoittumisen. Kun lapsi alkaa ymmärtää itseään, oireet alkavat vähentyä ja hän alkaa saavuttaa oman ikätasonsa kehitysvaiheen. (Ahonen 1993, 241–242.)

Leikkiterapiassa lapsi saa kokemusta musiikin tekemisestä, joka samalla rentouttaa ja siten lisää kykyä toimia yhdessä. Ryhmän jäsenet oppivat antamaan arvoa muiden poikkeavuuksille. (Vuorinen 1998, 177.) Musiikin maailma on lapselle kuvitteellinen ja mielikuvituksellinen alue, joka ravitsee lapsen ajatteluprosessia ja monenlaisia tunteita. Lapsen ongelmaratkaisukyky ja luovuus kehittyvät, kun hän saa ilmaista itseään äänikokeilun ja oman sävellyksen toteutuksen kautta. Lisäksi hän oppii leikin kautta kommunikoimaan musiikilla ja äänillä. (Ruokonen 2009, 22–23.)

5.2.4 Musiikkiohjelma terapiamuotona

Tukholmassa on vuosikymmeniä sitten järjestetty alle kouluikäisille lapsille kirjaston toimintana musiikkiohjelma, jonka perustana on musikaalisuus, mielikuvitus sekä leikistä kumpuava ilo. Vähäisillä edellytyksillä tarjotaan laadukasta toimintaa kirjaston tiloissa. Käytössä olevasta musiikkikilasta löytyy lasten rankankin käsittelyn kestäviä soittimia, äänilevyjä ja monenlaisia helistimiä. Saatuaan

inspiraation musiikkikappaleesta lapsella on mahdollisuus musiikin avulla myös visuaaliseen ilmaisuun. Musiikkiohjelmaan voivat osallistua kaikki lapset ilman terveysrajoitteita. Ohjelmia on kaksikymmentäviisi ja niitä kuvaillaan seikkaperäisesti kirjassa ”Musik och lek” (G. Bojner Uppsjö Läromedel 1998). (Bojner-Horwitz & Bojner 2005, 81–82.) Mielestäni Tukholman musiikkiohjelma on hoitavan vaikutuksensa lisäksi terveiden lasten ihmssuhdeongelmia ennalta ehkäisevää toimintaa.

5.2.5 Ryhmä- ja yksilöterapia

Ryhmäterapiassa improvisaatio on yleisimmin käytetty terapiamuoto, jossa rytmiä, tempoä, äänen voimakkuutta, musiikin muotoa ja melodiaa vaihdellaan eri teemoissa. Ryhmässä musisointi toimii itseilmaisuna ja kommunikaationa, jossa soittamalla kerrotaan itsestään sekä itselleen että kuulijoihin. (Ahonen 1993, 201.) Aluksi käytetään soittimia purkamaan emotionaalisia jännityksiä, mutta myöhemmässä vaiheessa asiakkaat pystyvät ilmaisemaan tunteita ja ajatuksia soittaen. Musisoinnin välityksellä pyritään saamaan ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta, joka ajan myötä johtaa sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Bojner-Horwitz & Bojner 2005, 199–200.)

Myös yksilöllisessä musiikkiterapiassa käytetään improvisointia. Hoidon olennaisimmat asiat ovat samat kuin edellä kirjoittamassani ryhmäterapiassa eli rytmi, tempo, dynamiikan ja melodian vaihtuminen sekä musiikin vaihtelevat muodot. Improvisaatio on yksilön ja terapeutin välinen vuorovaikutusprosessi, jossa soittotaitoon ja soittimen käsittelyyn ei juuri kiinnitetä huomiota. Tärkeintä on sisäisten ahdistusten ja jännitystilojen purkaminen. Improvisaation avulla terapeutti kykenee reagoimaan musiikin voimasta kumpuaviin kysymyksiin ja tunteiden ilmaisuun, joihin hän voi myös soittamalla vastata. Musiikillisen tarinan kuuleminen on sanatonta viestintää ja vuoropuhelua. Jopa varhaisessa elämänvaiheessa koettuja konflikteja ja tunnetiloja voidaan käsitellä improvisoimalla. Musiikin eheyttävän vaikutuksen kautta vapautuu energiaa konfliktien työstämiseen ja käsittelemiseen. Ongelmat selviävät, kun ne kohdataan, ja vasta sen jälkeen ne ovat ratkaistavissa. (Ahonen 1993, 202.)

5.2.6 Toiminnallinen musiikkiterapia

Ruotsalaisen Lasse Hjelmin kehittämä toiminnallinen musiikkiterapiamuoto pohjautuu lapsen motoriseen, hermostolliseen ja älylliseen kehitykseen. Terapia soveltuu lapsille, joilla on psyykkisiä ongelmia, MBD- ja CP-lapsille, kehitysvammaisille ja lievästä kehityksen viivästyisestä kärsiville

lapsille, joilla on kirjoitus- ja lukemisvaikeuksia. Menetelmää käytetään myös dementiasta kärsiville vanhuksille ja vammautuneille aikuisille. Asiakkaan ongelma määrittelee hoidon keston. Varhaiskuntoutuksella voidaan saavuttaa parhaat lopputulokset. (Ahonen 1993, 204, 208–209.)

Tässä terapiassa katsotaan lapsen konfliktien syyksi henkisesti tasapainoton kasvu. Ihminen on kokonaisuus, jossa keho ja mieli olennaisesti vaikuttavat keskenään. Terapeutti paneutuu lapsen iästä riippumatta siihen hetkeen ja näyttää käyttäytymisellään lapsen täyden hyväksynnän. Hän ei puutu lapsen kehityksen tai etenemisen nopeuttamiseen, vaan antaa lapselle onnistumisen kokemuksia. Lapselle tarjotaan erilaista materiaalia, jota hän pystyy käyttämään koko persoonansa kehitykseen ja rakentamiseen. Toiminnallisessa musiikkiterapiassa ei korjata vikoja tai puutteita, vaan tuetaan lasten kehitystä. Puutteet vuorovaikutuksessa johtavat herkästi kehityksen häiriöön ja viivästymisiin. (Ahonen 1993, 204–205, 208.)

Soittaminen on toiminnallisessa musiikkiterapiassa avainasemassa. Lapsi on aktiivinen ja toimiva alusta asti, vaikka se olisi pienimuotoista. Musiikkiterapeutin soittoon vastaus voi olla uloshengitys tai äännähdytys. Lapsen edistyessä toimintataso etenee kehityksen ja valmiuksien mukaan, ja terapian kesto vaihtelee muutamasta minuutista kahteenkymmeneen minuuttiin. Eleiden ja ilmeiden kautta käydään sanatonta keskustelua, jossa ei ole kehoituksia eikä kieltoja. Toiminnallisessa musiikkiterapiassa, niin kuin edellisissäkin musiikkiterapioissa, musiikilliset tavoitteet eivät ole oleellisia. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä, ja niitä on helppo saavuttaa. Erilaisia yksinkertaisia koodeja käytetään musiikkina, joka vaikeutuu vähitellen. Koodit ilmaisevat toimintamallin, esimerkiksi millä tavalla soittimet tulee asetella esille. Asettelutapa innostaa lasta ponnistelemaan kehon hallinnassa, koordinaatiossa tai motoriikassa. (Ahonen 1993, 205.)

5.2.7 Orkesteriterapia

Yhdessä esiintyessä ja soittamisessa, jossa musiikkiterapia on välineenä, käytetään sellaisia musiikillisia taitoja, joita on jo aiemmin opittu ja joita terapian aikana opitaan. Orkesteriharjoitusten päämääränä on musiikkituotoksen yhdessä harjoittelu ja esittäminen, joka lisää soittajien itsetunnetta ja parantaa itsetuntoa. Terapeuttiset tavoitteet ovat yhteistyö- ja keskittymiskyky, sosiaaliset taidot ja uuden musiikkituotannon oppiminen. Ryhmän musiikilliset tavoitteet ovat tärkeämmät kuin yksilön tarpeet. Terapian kannalta on oleellista, että ilmapiiri on keskittyvä ja ryhmä pystyy ottamaan vastuuta harjoittelemisesta ja hyväksymään ohjeet sekä erilaiset roolit. Ryhmän

tulee osata antaa sosiaalista palautetta ja tuntea hyvänolon tunnetta taiteellisen soiton tuloksesta. Musiikin kiinnostuksesta ja ryhmän soittotaidoista riippuu, millaiseen musiikkiin keskitytään. Ryhmän harjoittellessa esiintymistä varten useammat ei-musiikilliset terapeuttiset taidot aktivoituvat. (Ahonen 1993, 209.)

5.2.8 Musiikkiterapian yksilötunnit

Musiikkiterapiamuotona voi olla myös yksilöllinen soittotunti. Soittotaitoa parantaessaan terapeutti voi samalla keskittyä lapsen tukemiseen kokonaisvaltaisesti. Soittajan sosiaaliset taidot kehittyvät hänen hyväksyessään ohjausta, ottaessa vastaan palautetta, ratkaistessa ongelmia, vastuun kantamisessa, impulssien hallinnassa ja kysymyksiä esittäessä. Musiikkiterapeuttisten soittotuntien tavoite on kahdenkeskisten tilanteiden kommunikointi. Lasta ohjataan kestämään myös mielipahan ja turhautuman sekä tuetaan hänen minuuttaan. Ryhmässä soittoa varten autetaan lasta sosiaalisten ja musiikillisten taitojen parantamisessa. Omien tunnetilojen ilmaisu ja luottamuksen lisääntyminen omaan itseensä on ensiarvoista. Musiikki voi toimia itsehoidon välineenä ja siitä voi tulla tulevaisuudessa myös harrastus. Terapeutilta saa ohjausta varten tehtäviä. Esiintymisiä järjestetään itsetunnon kohottamistarkoituksessa. (Ahonen 1993, 209–210.)

5.2.9 Ääniterapia

Tässä terapiassa keskitytään laulamiseen ja äänen kuuntelemiseen. Laulu on musiikkiterapiassa toimiva menetelmä, jota voi käyttää monin tavoin. Asiakkaan tarpeet on terapian lähtökohta, jossa terapeuttinen prosessi on tärkein. Laulamista voidaan kehittää yksin tai ryhmässä, ja laulu voi olla esitykseen suuntautuvaa. Kuten improvisaatiossa, laulun avulla voi ilmaista tunteita ja purkaa jännitystiloihin ja ahdistusta. Laulamisen yhteydessä saa samalla kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä ja siten kommunikaatiosta. Terapeutti tekee tiettyjä suunniteltuja lauluharjoituksia, joissa lauletaan useita lauluja ryhmässä improvisoiden, harjoitellen luovan äänen tuottamista. Terapian pääpaino voi olla osallistumismäärässä, ohjeiden antamisessa, laulun tuottamassa tunteessa tai toisiin ryhmäläisiin ja terapeuttiin tai itseensä kohdistetussa musiikin tulkinnan havainnoimisessa. Improvisoinnissa luovuuteen perustuvassa laulussa voi olla äänien vapaa tuottaminen tai laulun kirjoittaminen. Se voi olla musiikillista tai ei-musiikillista, johon sisältyy omat mielikuvat ja tarinat, omat kokemukset ja tunteet. Laulaja voi kliinisen musiikkiterapian vapaassa ääni-improvisaatiossa

saada kontaktin itseensä kuuntelemalla ja tuntemalla kehossa äänen tuottamaa värähtelyä. (Ahonen 1993, 211.)

5.2.10 Kuunteluterapia

Kuunteluterapiassa hoito perustuu musiikin kuunteluun, jossa asiakkaan ei tarvitse millään lailla tuottaa itseilmaisua, eikä se edellytä minkäänlaista havaittavaa aktiivisuutta. Heittäytymällä musiikin kuljetettavaksi, se edistää psyyken työskentelyä. Traumaattiset kokemukset etäännyvät vertauskuvalliseen etäisyyteen, eivätkä ne ahdistaa liiaksi. (Lehtonen 2011, 79–80.)

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, miten musiikki vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja millä tavoin soiton- ja musiikinopettaja voi tukea lapsen kehitystä ja kasvua antaen lisäksi oppilaiden vanhemmille ja muille aikuisille tietoa musiikin parantavasta vaikutuksesta. Toivon, että esille tuomistani keinoista löytyisi ihmisille tarvittava apu psyykkisiin ja fyysisiin ongelmiin. Omaa työtäni soitonopettajana ajatellen oli tarve tutkia musiikin tuomia mahdollisuuksia parantaa lasten ja nuorten hyvinvointia soiton alkeisopetuksesta lähtien aina musiikkikappaleiden toteuttamiseen.

Opinnäytetyön aihe oli minulle hyödyllinen ja mielenkiintoinen. Halusin saada lisää tietoa musiikin parantavasta vaikutuksesta, jotta voisin jakaa muillekin ihmisille löytämäni asioita sekä hyödyntää tietoja työssäni. Olen työskennellyt lasten parissa jo kauan, ja kokemukseni on, että työ voi olla jopa haastava, sillä usein joukossa on lapsia, joilla on erilaisia ongelmia. Halusin löytää musiikista apukeinoja traumatisoituneiden lasten hoitoon ja ihmisille, joilla on aiemmin koettuja, solutasolle jääneitä traumoja. Omaan opettajuuteen liittyvän hyödyn lisäksi oli tarkoitukseni välittää tietoa musiikin ja soitonopetuksen merkityksestä soitonopettajille, lasten vanhemmille ja peruskoulun opettajille.

Tietoperustana oli pääasiallisesti musiikkiterapian perusteita käsitteleviä kirjoja, jossa selvitettiin terapian merkitys ja eri muodot. Lisäksi käytin internet-lähteitä. Tutkittua aineistoa musiikin parantavasta vaikutuksesta löytyi laajasti, mutta kaikkia haluamaani kirjoja en onnistunut kuitenkaan saamaan.

Musiikilla on monitahoinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Tutkimusmatkani varrella olen kohdannut suuria yllätyksiä sen positiivisesta vaikutuksesta. Oli hienoa havaita, että esimerkiksi soitonopetuksen, yhteissoiton ja musiikin vaikutus ylittää koulumenestykseen, sillä tutkimustulokset osoittivat koulukiusaamisen vähentyneen ja oppimismahdollisuuksien parantuneen. Selvisi lisäksi, miten musiikki nostaa lapsuusajan muistoja esille ja miten traumoja ja psyykkisiä sairauksia voidaan hoitaa musiikkiterapialla. Mielenkiintoista oli todeta, kuinka musiikin avulla voidaan hoitaa myös fyysisiä kiputiloja. Toin työssäni esille musiikkiterapian eri muodot pääpiirteittäin, joista toivon olevan hyötyä ja apua monelle ihmiselle. Olisin tutkinut musiikkiterapian hoitomenetelmiä tarkemmin, mutta aika ei riittänyt. Kiinnostaisi syventyä erityisesti yksilöllisen soittotunnin musiikkiterapiamenetelmään sekä ääniterapian toimintamuotoon, jossa asiakas paranee laulamisen kautta.

Vaikka olen aina nauttinut omasta soitonopetustyöstä, sain tämän tutkielman myötä silti uutta potkua ja intoa tuleviin työpäiviini. Huomasin, kuinka suuri ja kauaskantoinen vastuu minulla on soitonopettajana, ja osaan entistä paremmin arvostaa tekemääni työtä. Itselleni tärkeintä on ollut saada opetustyöhöni tietoa musiikin vaikutuksesta lapsiin sekä uusia ideoita soittotuntien toteuttamiseen. Niitä olenkin löytynyt musiikkiterapian eri muodoista. Yhteistä tutkimilleni terapioidelle on selkeästi improvisointi, ja sitä tulen ehdottomasti hyödyntämään opetuksessani.

Soitonopettajan työssäni voin soveltaa tutkimaani teoretietoa usealla eri tavalla. Parhaiten pystyn hyödyntämään improvisaatiota. Voin antaa muutaman sävelen soitettavaksi esimerkiksi pieniin nuottikortteihin kirjoitettuina, joita oppilas lähtee muuntamaan ja jatkamaan. Lisäksi voin yhdessä oppilaan kanssa tehdä lyhyistä duurikappaleista molliversiot ja toisinpäin. Musiikkikappaleen rytmiä ja dynamiikkaa voi muuttaa mielen mukaan ja oppilaan soittaessa melodiaa voin opettajana säestää eri rytmeillä. Oppilaan soittaessa tiettyjä annettuja sointuja tai vaikka hänen itsensä valikoituja sointuja, voin opettajana soittaa melodiaa. Oppilas voi tehdä oman pienen sävellyksen jota soiteetaan yhdessä ja/tai yksin. Luetaan nuotteja ja nuottien nimiä laulamalla yhdessä. On loputtomasti tapoja, joissa voin käyttää improvisaatiota opetuksessani, vain mielikuvitus on rajana.

Käytännössä on mahdollista hyödyntää musiikin terapeuttista vaikutusta vaikkapa silloin, kun lapsi väsähtää kesken soittotunnin eikä soittamisesta tunnu tulevan mitään. Normaalin soittotunnin voi toteuttaa poiketen totutusta tavasta, esimerkiksi soittaminen korvakuulolla ilman nuottikuvaa, improvisoiden tai soittimen ääniä ja sointujen tunnelmia kuunnellen.

Olen tutkielmaa tehdessä oppinut myös yhteissoiton harjoittamisen tärkeyden. Yksilöllisillä soittotunneilla ei kuitenkaan ole nykyisessä työpaikassani mahdollista opettaa kahta yhtäaikaaisesti, puhumattakaan ryhmäopetuksesta. Mielestäni siinä olisi kunnilla kehittämisen paikka. Musiikin tarkoituksena on paitsi kertoa tarinoita, tuoda ihmisen elämään iloa ja onnellisuutta. Siinä on hyöty ja huvi samassa paketissa.

Onnistuin hyvin löytämään tietoa musiikin vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin ja olen oikein tyytyväinen tuloksiin. Työn loppusuoralla sain lisää kirjallisuutta, mutta ei ollut enää aikaa sisällyttää tietoja kontekstiin. Päätinkin rajata työtäni, koska olen saanut vastaukset esittämiini kysymyksiin ja olen työtulokseen tyytyväinen.

Havaitsin, että soitonopetuksesta ja musiikkiterapiasta on lapsen koulumenestykseen ja tasapainoiseen elämään huomattava apu, samoin kuin kaikkien ihmisten elämään. Jatkotutkimuksia voisi tehdä musiikista ja erityisesti improvisoinnin vaikutuksesta soitonopetuksessa. Mikä merkitys musiikilla on Suomen peruskoulun kehitykseen ja lasten koulumenestykseen? Miten saisimme lisää musiikkitunteja peruskouluun?

Olen tutkielman tehtyäni vieläkin vakuuttuneempi siitä, että kaikki ihmiset hyötyisivät musiikin parantavasta voimasta, ovat he sitten musiikkia harrastavia tai ei. Toivon, että tämän työ antaisi tietoa musiikkiterapeuttisista apuvälineistä ja siten apua arjen vaikeisiin tilanteisiin. Toivon lisäksi, että lasten vanhemmat ymmärtäisivät musiikin merkityksen, jotta antaisivat lapselle mahdollisuuden musiikkiharrastukseen. Lopuksi mielestäni olisi mielenkiintoista tutkia klassisen musiikin vaikutusta yleensä nuoriin ihmisiin ja erityisesti niihin, jotka ovat tottuneet populaari- ja raskaaseen hevimusiikkiin. Kuinka kasvitkin kasvavat ja voivat paremmin, kun niille soittaa Mozartia? (Holopainen 1995, 67.) Siinä olisi myös tutkittavaa.

Alla esittämäni Ulrika Bråfeldtin runo on minulle tärkeä, koska se kertoo musiikin merkityksestä Bråfeldin lisäksi omassa elämässäni ja peilaa siten tunteita, joita koen musiikin kautta. Toivon myös muiden löytävän itselleen musiikista kertovan onnen ja ilon, joka runosta huokuu.

Det finaste

Det finaste jag vet kan jag inte beskriva,
det kommer jag aldrig att kunna uttrycka.
Jag kan inte säga vad jag känner,
för orden finns aldrig där.
Allt det här underbara,
som ständigt finns omkring mig,
gör livet till något bättre än vad det är.
Den smyger sig sakta på mig,
eller tar mig med storm
och sveper sin sakta vind omkring mig.
Vart jag än är och vad jag än gör,
så finns den alltid där,

Kaikesta kauneinta

Kauneinta minkä tiedän en pysty kertomaan,
en koskaan kykene sitä ilmaisemaan.
En kykene sanomaan mitä tunnen,
koska sanoja ei löydy.
Kaikki se ihana, joka jatkuvasti
on ympärilläni,
tekee elämästä jotakin parempaa.
Se hiipii minuun hiljaa,
tai sieppaa minut myrskyn tavoin,
ja kietoo hiljaisen tuulensa ympärilleni.
Missä olenkin ja mitä teenkin,
se on aina läsnä,

för jag älskar musiken och lever med den koska rakastan musiikkia ja elän musiikista.

(Ulrika Bråfeldt, Spånga, Stockholm)

LÄHTEET

Aho, K. 2005. Musiikin harrastamisen vaikutus lapsen kehitykseen. Kauniaisten musiikkiopisto. Viitattu 14.12.2017, <http://www.kaumo.fi/?id=86>.

Ahonen, H. 1993. Musiikki sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Loimaa: Oy Finn Lectura Ab.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Suom. Sirkka Salonen. Helsinki: WSOY.

Heikkinen, K. 2012. Musiikki tehoaa kuin lääke. Hyvä Terveys. Viitattu 14.12.2017, https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/musiikki_tehoaa_kuin_laake

Holopainen, R. 1995. Musiikin henkiset ja parantavat ominaisuudet. Helsinki: Cosmoprint Oy.

Kuronen, A. 2015. Anna musiikin näin soida: Näin se vaikuttaa hyvinvointiin ja oppimiseen. Yhteishyvä. Viitattu 23.2.2015, <https://www.yhteishyva.fi/hyva-olo/anna-musiikin-soida-nain-se-vaikuttaa-hyvinvointiin-ja-oppimiseen/05454783>.

Lehtiranta, E. 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Kuinka musiikki voi muuttaa elämäsi. 2. painos. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Lehtonen, K. 2011. Ihminen ja musiikki. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L-M. (toim.) Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Niemi, J. 2017. Kuinka musiikki vaikuttaa mielialaan. Askel terveyteen. Viitattu 14.12.2017, <https://askelterveyteen.com/kuinka-musiikki-vaikuttaa-mielialaan/>.

Raahelainen. 2016. Musiikki vaikuttaa kaasujalkaan ja mielialaan. Raahelainen 28.5.2016.

Rajala, E. 2012. Näin musiikki vaikuttaa terveyteen – katso 11 yllättävää tapaa. Voice. Viitattu 12.4.2012, <https://www.voice.fi/terveys-ja-hyvinvointi/a-45514>.

Ruokonen, I. & Rusanen, S. 2009. Eettinen kasvattaja kulttuurisena kasvattajana. Teoksessa Ruokonen, I. & Rusanen, S. & Välimäki A-L. (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Opas 3. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. S. 10–15.

Ruokonen, I. 2009. Musiikillista oppimisympäristöä luomaan. Teoksessa Ruokonen, I. & Rusanen, S. & Välimäki A-L. (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Opas 3. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. S. 22–29.

Soinila, S., Sihvonen, A. & Leo, V. 2015. Musiikki vaikuttaa vahvasti aivoissa. Aivoliitto. Viitattu 14.12.2017, https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys-lehti/aivoterveys/musiikki_vaikuttaa_vahvasti_aivoissa.

Ubani, M. & Kallioniemi, A. & Luodeslampi J. 2010. Kokonaisvaltainen kasvatus. Lapsi ja uskonto. Helsinki: Lasten keskus.

Vartiovaara, I. 2006. Musiikin valtava voima. Duodecim, Terveyskirjasto. Viitattu 14.12.2017, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00010.

Vuorinen, I. 1998. Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. 5. painos. Suomen Morenoinstituutin julkaisusarja nro 1. Tampere: Resurssi.