



Diak

Katariina Hohenthal
Florian Krüger
Laura Taulio
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö, 2018

BOLLYWOOD
YHTEISÖLLISYYDEN TOTEUTTAMINEN LUOVUUDEN VOIMIN

TIIVISTELMÄ

Katariina Hohenthal
Florian Krüger
Laura Taulio
Bollywood-yhteisöllisyyden
toteuttaminen luovuuden voimin
24 s., 4 liitettä
Marraskuu 2018
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja
Sairaanhoitaja (AMK)

Musiikin avulla voidaan synnyttää positiivisia mielikuvia, rentoutumista ja yhteisöllisyyden tunnetta. Musiikilla on tunnetusti myönteisiä fysiologisia vaikutuksia. Maalaaminen ja taiteentuottaminen yhdessä on työyhteisössä yhdistävä tekijä.

Toteutimme opinnäytetyönä toiminnallisen musiikkitaidetuokion, jonka tarkoituksena oli olla yhteisöllinen tapahtuma, jossa osallistujat ilmaisevat itseään yhdessä maalaamalla musiikin inspiroimana. Tapahtuma järjestettiin hoitohenkilökunnan työtiloissa syksyllä 2018. Toimintaan osallistui 18 hoitajaa sekä oppilaitoksen edustajia. Tuokion jälkeen kerättiin palautteet osallistujilta. Opiskelijakollegat antoivat myös oman palautteensa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda yhteisöllinen tuokio, jossa osallistujat voivat kuvata tuottamalla ilmaista itseään sormivärejä käyttäen elokuvamusiikin soiden taustalla. Tavoitteena oli herättää tunteita, mielikuvia, sekä rentouttaa kohderyhmä toimimaan yhdessä. Tavoitteena oli edistää kohderyhmän työhyvinvointia, sekä saada heidät kommunikoimaan keskenään ryhmänä tuokion jälkeen. Taustalla soiva musiikki valittiin tunnetuista elokuvista. Kappaleet valittiin tarkasti herättelemään sellaisia mielikuvia värien, tunteiden, ajatuksien sekä teemojen mielikuvia, jotka voitiin tuottaa lyhyessä ajassa paperille.

Osallistujat kuvasivat musiikkimaalaustuokiota onnistuneeksi ja sopivaksi toiminnaksi työn vastapainoksi. Luovuus ilmeni yhdessä tekemisessä ja onnistuneena lopputuloksessa.

Asiasanat: musiikki, yhteisöllisyys, itseilmaisuus

ABSTRACT

Katariina Hohenthal
Florian Krüger
Laura Taulio
Bollywood-Communality by Music
24 p., 4 appendices
November 2018
Diaconia University of Applied Sciences
Nurse
Bachelor Nurse

Music can help us in positive visualizing, creating a communal feeling, and relaxation. Music has some known positive physiological impacts. Painting and producing art together in a work environment promotes communal feeling.

Our thesis was a functional music art session. The aim was to create a communal event where the participants would express themselves by painting, inspired by music. The event took place in the nurse work facilities in October 2018. 18 nurses and other staff members participated in the event. After the event, we gathered feedback from both the nurses who participated as well as our fellow students.

Our thesis aimed at creating a communal event where the participants were able to express themselves using finger paints painting to the movie soundtrack tunes. We wanted to provoke emotions and help the participants to relax and work together. We wanted to boost wellbeing at work and have the nurses communicating as a group also after the session. We chose the movie soundtracks from famous movies. We chose the music carefully to provoke feelings, thoughts and images that could be put on to the paper quickly.

The participants thought that the session was successful and a good balance for work. The end results were creative and successful.

Keywords: Music, Community, Self-expression

1 JOHDANTO	5
2 YHTEISÖLLISYYS TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.....	6
3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT TYÖHYVINVOINNISSA.....	7
3.1 Musiikkimaalaaminen yhteisöllisenä toimintana.....	9
3.2 Musiikin merkitys työhyvinvoinnille	9
4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	10
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ	12
6 MUSIIKKI- JA TAIDETUOKIO.....	12
6.1 Tapahtuman tavoitteet ja kohderyhmän kuvaaminen.....	12
6.2 Toiminnan suunnitteluprosessi.....	13
6.3 Toiminnan toteutus.....	16
6.4 Palautteet toimintatuokiosta	17
7 TOIMINNAN POHDINTA	21
LÄHTEET.....	24
LIITTEET	25
Liite 1. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa käytettävä.....	25
musiikki:	25
Liite 2. Kuva valmiista maalauksesta	27
Liite 3. Maalaaminen musiikin soidessa taustalla	28
Liite 4. Yksityiskohtia tuotoksesta.....	29

1 JOHDANTO

Musiikkimaalaamisen on todettu tuottavan mielihyvää. Työryhmässä toteutettuna se tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen työntekijöiden välillä. Taiteen tuottaminen tarjoaa sosiaalista tukea terveyden, mielenterveyden ja hyvinvoinnin näkökannalta. Maalaaminen auttaa ratkaisujen tekemisissä, sillä taide tuottaessaan ihminen joutuu tekemään ratkaisuja. Musiikilla on taipumusta nostaa mielialaa ja lievittää ahdistuneisuutta. (Heal & Wigram 1999,162.)

Elokuvat ja elokuvien tunnusmusiikit assosioituvat vahvasti kyseessä olevaan katsottuun elokuvaan ja elokuvan teemoihin aiheuttaen teeman mukaisia tunteiden vaihteluita.

Ihminen voi päästä työtä tehdessään ”flow” tilaan, eli virtauksen tilaan. Tuolloin ihminen ja tehtävä sulautuvat yhteen keskenään: Riemu ja spontaani ilon tunne valtaavat tekijän. Tuolloin ihminen unohtaa itsensä saaden positiivisia ja energian täytteisiä tuntemuksia auttamaan työtehtävästä suoriutumisessa. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 143)

Tavoitteena oli tuottaa yhteisöllinen tuokio hengityshalvausyksikön työntekijöille. Tarkoituksena oli tarjota työntekijöille työkaluja jatkossa työhyvinvoinnin edistämiseen. Työntekoon kuuluu aina työtehtäviä, jotka on tehtävä omista mieltymyksistä riippumatta. Innostuneisuus nousee tämän kaltaisten tilaisuuksien kautta työyhteisössä tehden perustehtävän tekemisestä mielekäästä.

2 YHTEISÖLLISYYS TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Yhteisöllisyys on ajankohtainen käsite, johon liitetään positiivisia mielikuvia. Sen puute nähdään nykymaailmassa syynä ihmisten pahoinvointiin ja sitä tarjotaan lääkkeeksi moniin nykyajan yhteiskunnallisiin ja sosiaalisiin epäkohtiin. Yhteisöllisyys liitetään voimakkaasti työhyvinvointiin ja sen parantamiseen. Yhteisö sana on johdettu sanasta yhdistää. (Paasivaara & Nikkilä, 2010, 8–9.)

On tutkittu, että suomalaiset eivät voi hyvin työelämässä. Työntekijät kärsivät enemmän työuupumuksesta ja sairauspoissaolot ovat lisääntyneet. Hyvinvoinnin salaisuus on työn ja vapaa-ajan pitäminen hyvässä tasapainossa. Tasapainoon vaikuttaa: Terveellinen innostava työ, josta työntekijä saa onnistumisen tunteita. Oppimiskokemukset: Terveelliset elintavat, yksilön kannalta mielekkään vapaa-ajan harrastukset ja ihmissuhteet. Työpaikan ilmapiirin ja ihmissuhteiden toimivuus ja mahdollisuus osallistua työelämän kehittämiseen saavat aikaan onnellisuuden tunnetta työyhteisössä. Ihmiselle tärkeää on yhteisöllisyys ja sen muodostaa muun muassa seuraavat asiat: yhdessä oleminen, tekeminen, vuorovaikutus, henkilökohtaisesti merkittävät suhteet, luottamus ja yhteen kuulumisuus. (Paasivaara & Nikkilä, 2010, 8–12.)

Yhteisö määrittää pelisäännöt ja normit, joiden avulla työntekijä vaikuttaa yhteisön toimivuuteen omien valintojen kautta. Yhteisöllisyys tukee ihmisten kanssakäymistä, terveyttä, toisista välittämistä, hyvinvointia, oppimista sekä tuloksellisuutta työelämässä. Yhteisöllisyyden pitäisi olla osa työhyvinvointia arjessa ja työhön kiinteästi liittyvää toimintaa. Sitä ei kuitenkaan voida pakottaa. Arvot ja yleisesti arvostetut periaatteet muodostavat selkärangan työyhteisölle. Työyhteisön yhteisten arvojen ymmärtäminen auttaa hahmottamaan kokonaisuuksia. Työntekijöiden merkityksellisyyden ja arvostuksen tunne saa aikaan sen, että työntekijät pystyvät olemaan ylpeitä omasta työstään ja työyhteisöstään. (Paasivaara & Nikkilä, 2010, 5–22.)

Työtovereiden merkitys on luonnollisesti suuri työssä mutta myös vapaa-aikana. Esimerkiksi henkilökunnan yhteiset virkistyspäivät ovat tärkeä tekijä työhyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 22.) Työntekijöiden välinen vuorovaikutus synnyttää sosiaalista pääomaa, joka vahvistaa työyhteisöä, edistää luottamusta ja verkostoitumista. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 38.)

3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT TYÖHYVINVOINNISSA

Ryhmätilanteet, sisältäen taideryhmätuokion luonnollisesti luovat mahdollisuuden kommunikaatiolle, vuorovaikutukselle, neuvottelulle ja muulle henkilökohtaiselle keskustelulle. (Malchiodi 2003, 309).

Ryhmät tarjoavat mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ihmisten välillä. Tärkeimpänä ne tarjoavat sosiaalista tukea terveyden ja hyvinvoinnin näkökannalta. Taiteen tekeminen ryhmässä sisältää ryhmän jäsenten yhdistymistä ryhmätöiden kautta, sekä valmiin projektin kautta auttaa ymmärtämään ryhmän jäseniä. (Malchiodi 2003, 310.)

Ryhmät tarjoavat mahdollisuuden osallistujille oppia, että muilla on samanlaisia haasteita, huolia, pelkoja ja ihmisten kokemukset ovat enemmän samanlaisia kuin erilaisia. Kokemukset voivat olla yhtäläisiä kuvia, joita ihmiset luovat sisältäen yhtäläisen tarkoituksen kuin myös yksilöllisen tai ainutlaatuisen sisällön. Yleisten symbolien tai kokemuksien käyttö on tärkeä funktio ryhmätaidetuokiassa ja se auttaa vähentämään eristyksen tunnetta, kommunikaation ja yhteisten huolten jakamisen kautta. (Malchiodi 2003, 310.) Teemojen käyttäminen tarkoitusten mukaisesti vaatii kokemusta ja taitoa niin taidetuokiassa kuin kohderyhmän tarpeiden tunnistamisessa. (Malchiodi 2003, 338).

Luonto ja taide tarjoavat muun muassa kauniita elämyksiä, jotka ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille. Taiteen kokeminen ei vaadi opittua taidetta tai sen hyvin ymmärtämistä. Riittää että mielenkiintoa taidetta kohtaan on ja sallii itsensä olla

ihmetteleväinen sekä olla hiljaisessa vuorovaikutuksessa oman taiteellisuutensa kanssa. (Da Silva Prado 2006, 8.)

Taideterapian perustaja Margarethe Hauschkan kuvaa maalaustaiteen olevan yliaistillinen alkuperä maailmaa, jossa olemme nukahtamisen ja heräämisen välillä. Hän kertoo maalaustaiteen vaikutuksen piilevän väreissä, ja värien merkitys on syvempi kuin kuvan. Maalausterapiassa ideana on maalata rauhassa katsellen ja ihmetellen koko ajan omaa teostaan. Maalaamalla siis tasapainotellaan menemällä syvälle väreihin ja ottamalla taas niistä etäisyyttä. Maalaaminen auttaa ratkaisujen tekemisissä koska niitähän ihminen tekee koko ajan maalatesaankin. Väri liikkuu päästä arvioiden kohti sydäntä. Se tekee sydäimestä ja hengityksestä elävämmän ja liikkuvamman. Värien kanssa työskentely vastaa samaa kuin lapsi oppisi kävelemään. Tyhjä paperi tarkoittaa mielessämme kaikkia avoimia mahdollisuuksiamme elämässämme. (Da Silva Prado 2006, 8–10.)

Maalaamisessa paperin laatu ei ole niin tärkeää kuin koko. Paperin tulee olla ainakin A3 kokoinen, että maalaajalla on mahdollisuus kokeilla erilaisia värejä myös käytännössä, ei vaan ajatuksissa. Maalaaja käyttää koko paperin jättämättä siihen valkoisia alueita. Tämä kuvastaa sitä, ettei elämässäkään tulisi jättää yhtään mahdollisuutta käyttämättä. Maalaaminen avaa monenlaiset mahdollisuudet. Voit maalata märälle tai kuivalle paperille. Voit käyttää sivellintä, omia sormia tai esimerkiksi sientä. Värejä saa nykypäivänä monenlaisia. Työtäsi on mahdotonta korjata pyyhkimällä sitä, niin kuin et voi elämässäsikään pyyhkiä pois jo tehtyjä asioita. Sen sijaan sinulla on mahdollisuus maalata edellisen teoksen päälle, kunhan se on kuivunut. (Da Silva Prado 2006, 77–80.)

3.1 Musiikkimaalaaminen yhteisöllisenä toimintana

Musiikki ja taide koskettaa ihmistä, mutta se ei aiheuta ainoastaan hyvän olon tunteita. Musiikin ja taiteen avulla ihminen tuo esille muun muassa vihan, rakkauksen ja ristiriitaisuuden tunnetta. Taide ja musiikki voi herättää ihmisessä myös täysin uusia tunteita, ajatuksia ja oivalluksia. (Da Silva Prado 2006, 8.)

Maalaaminen välittää tunteita ja kokemuksia pysäyttämällä ne kuvaksi. Valitut värit ja valittu musiikki kertoo siitä, miten maalaaminen ja musiikki vaikuttaa meihin. Ihminen myös kattaa pöydän kauniisti ja kiinnittää huomiota aterian ulkoasuun, koska haluaa parantaa omaa ja muiden ruokahalua. Herkät ihmiset tulevat vihaisiksi ja ärtyneiksi huonosta tai esimerkiksi liian kovaa soitetusta musiikista. Jumputtava musiikki tekee herkät ihmiset vihaiseksi ja huonovointiseksi. (Da Silva Prado 2006, 11.)

3.2 Musiikin merkitys työhyvinvoinnille

Musiikki aiheuttaa fysiologista/psykologista resonanssia. Sillä on myös kyky vaikuttaa ihmisten mielialaan ja emotionaalisiin reaktioihin. (Heal & Wigram 1999,162.) Siihen liittyviä toimintoja on lähes jokaisella tuntemallamme aivojen alueella ja melkein jokaisessa hermostollisessa alajärjestelmässä (Levitin 2006, 89). Musiikin sanoitusten muisteleminen sekä kuunteleminen herättävät kielikeskuksia ohimo- ja otsalohkossa, mukaan lukien Brocan ja Wernicen alueilla (Levitin 2006, 90). Se vaikuttaa sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen, ihon lämpötilaan sekä lihasreaktioihin (Heal & Wigram 1999, 162). Sillä on vaikutusta jo syntymättömään lapseen, sillä sikiö alkaa raskauden puolivälissä reagoimaan mahan ulkopuolisille äänille. Sikiö reagoi ääniin fyysisesti pulssin muutoksilla, säikähdysrefleksillä sekä pään ja silmien liikkeillä. Lapsi kokee äidin saamat musikaaliset tunnereaktiot sekä hormonaaliset muutokset musiikin tuottamisesta sekä kuuntelemisesta. Se voi jättää vahvemman muistijäljen kuin musiikin kuunteleminen taustalta. (Numminen 2009, 11.)

Musiikin on todettu helpottavan kipua ja kärsimystä sekä edesauttaa hyvinvointia. Musiikilla on taipumusta nostaa mielialaa ja lievittää ahdistusta, leikkauksen jälkeistä sekä kroonista kipua ja lääkinällisiä toimenpiteitä. (Kemper & Danhauer 2005, 282.) Ihmisillä on tapana tulkita ääniä tietyllä tavalla. Jotkin äänet ovat rauhoittavia ja toiset pelottavia. Esimerkiksi monet eläimet tulkitsevat lyhyet, äänekkäät sekä äkilliset äänet vaarana. Äänen hidas aloitus, hiljaisemmat ja pitkät äänet mielletään rauhoittavana ja neutraalina. Säveltäjät tietävät eron ja käyttävät satoja piileviä sävelenpituuden ja sointiväriin vivahteita välittääkseen monille ihmisille kokemuksiin liittyviä emotionaalisia tuntemuksia. (Levitin 2006, 96).

Musiikilla on taipumusta herättää mielleyhtymiä ja mielikuvia (Heal & Wigram 1999, 162). Esimerkiksi musiikilla ja äänellä on vaikutuksensa elokuvaan sekä sen tulkintaan. Elokvassa esiintyvät kuvat sekä tapahtumat opitaan yhdistämään toisiinsa helposti äänen ja musiikin avulla. Usein musiikki elokuvissa on sävelletty suoraan elokuvaa varten. Ennestään valmiita kappaleita käytettäessä on suunniteltu tarkkaan kappaleen sopivuus elokuvan kohtausta varten. Tuolla tavoin itse elokuva sekä artisti saavat lisää näkyvyyttä. (Kärjä 2006)

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen tapa tehdä opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön periaatteena on toteuttaa ammatillisella kentällä käytännön toimintaa ja järjeistää se tämän jälkeen kirjalliseen muotoon. Toiminnallisena opinnäytetyönä toimivat esimerkiksi perehdyttämisorpas, konferenssin järjestäminen tai toiminnallisen tapahtuman järjestäminen työyhteisölle, messuille tai jollekin muulle vastaavalle taholle. Toteutustapa voi olla esimerkiksi kirja, opas, video, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnallisella opinnäytetyöllä on usein tilaaja jostakin työyhteisöstä. On tärkeää löytää työlle toimeksiantaja. Prosessin avulla pääset näyttämään työelämän kehittämistaitojasi, luomaan suhteita uusien työnantajien kanssa sekä harjoittamaan omaa innovatiivisuuttasi. Aiheen on hyvä olla ajankohtainen ja tulevaisuudelle hyödyllinen. Tätäkin tärkeämpää oman työskentelyn kannalta on, että aihe on sinua itseäsi kiinnostava niin että motivaatio säilyy koko prosessin läpi. Työnantajat ovat yleisesti ottaen hyvin myönteisesti ottaneet vastaan opiskelijoiden kehitysideoita. Jos olet jo työelämässä, kannattaa harkita kehittämisidean ja opinnäytetyön toteutusta omalle työpaikalle. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–23.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei riitä pelkästään toiminnallinen toteutus, vaan se vaatii myös tutkimustietoon perustuvaa raportointia ja tiedonhakua. Ammattikorkeakouluopinnot edellyttävät, että osaat yhdistää ammatillisen teoreettisen tiedon ammatilliseen käytäntöön. Toiminnallinen opinnäytetyö vaatii toimintasuunnitelman. Opinnäytetyön idean ja tavoitteiden tulee olla selkeät ja perusteltavissa. Taustatietojen ja kohderyhmän tutkiminen on työn kannalta tärkeää. On myös hyvä tiedostaa minkä käytännön ongelman ratkaisua työllä haetaan ja mitä se merkitsee kohderyhmälle. Toiminnallinen opinnäytetyö vaatii opiskelijalta paljon pohdintaa ennen ja jälkeen toiminnallisen osion. Kirjallinen työ alkaa virallisesti vasta toiminnallisen osion toteutuksen jälkeen. Toiminnallisen opinnäytetyön raportti muistuttaa tekstilajina kertomusta. Se etenee juonen mukaisesti prosessin alusta loppuun saakka. (Vilka & Airaksinen 2003, 26–39, 51–69.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tuottaa toiminnallinen tuokio hengityshalvausyksikön työntekijöille. Tavoitteena oli saada maalaamisen ja musiikin kautta luotua yhteisöllisyyden tunnetta työntekijöiden välille. Lisäksi halusimme tarjota työkalun jatkossa esimerkiksi tiimipalavereiden virkistämiseksi. Tämänlaista tapaa voi hyödyntää esimerkiksi työhyvinvoinnin edistämisessä, yhteisöllisyyden parantamisessa, ryhmäytymisessä, rentoutumisessa tai hauskanpidossa.

Toimintaympäristönä toimii Meilahden sairaalan tarjoama kokoustila. kokoustan keskellä on pitkä kokouksiin käytetty pöytä, jota ympäröi tuolit. Tilasta löytyy alkovi, missä on mahdollisuus tekniikan käyttöön tietokoneen avulla. Tila on pie-nehkö. Tilassa tärkein ominaisuus on se, ettei ole häiriötekijöitä, kuten esimerkiksi soivia puhelimia tai ohikulkevia ihmisiä, jotta ryhmä saa vapautuneesti toteuttaa itseään.

6 MUSIIKKI- JA TAIDETUOKIO

6.1 Tapahtuman tavoitteet ja kohderyhmän kuvaaminen

Tapahtuman tavoite oli saada työyhteisö tutustumaan toisiinsa elokuvamusiikista syntyvien assosiaatioiden avulla, jotka piirretään paperille sormivärein. Tarkoitus oli, että jokainen jatkaa toisen työtä siihen mihin edellinen on jäänyt ja näin toivotaan saavamme jatkumoa siihen mitä toinen oli ajatellut. Näin myös työelämässä toivotaan asioiden menevän. Kun vuoro vaihtuu, niin jatketaan siitä mihin edellinen on jäänyt, eli saadaan yhtenäinen ja tasainen hoitoprosessi pysymään käynnissä. Tämän toiminnallisen tapahtuman tavoite oli pääasiallisesti tutustua toisiinsa musiikin ja maalaamisen kautta havainnoimalla toistemme töitä ja jatka-

malla niitä. Näin tapahtuu myös tosielämässä, kun potilaan tai hoitajan mieli vaihtuvat sekä olosuhteet ja potilaat vaihtuvat. Työn pitäisi aina pysyä saman tasoisena olosuhteista huolimatta.

Tällä tuetaan työyhteisön yhteisöllisyyttä, sosiaalisuutta, muistia ja tutustumista työkaverin ajatusmaailmaan.

Toimintatuokiolla haimme hetkeä, jossa työntekijät olivat toiminnan ajan tiiviisti vierekkäin ja koko ajan kommunikaatiossa toistensa kanssa, oli se sitten keskustelua/nauria tai ihan vaan maalaamisesta ja musiikista nauttimista.

Tavoite oli saada työyhteisölle jotain näkyvää ja yhdistävää seinälle muistutukseksi, ettei kukaan voi tehdä työtä yksin ajattelematta muita työyhteisön jäseniä ja sitä että kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Kohderyhmäämme kuului 15 hengityshalvaus yksikön työntekijää, joista suurin osa oli kenttätöitä kotiolosuhteissa työskenteleviä lähihoitajia. Mukana oli myös osastonhoitaja. Kohderyhmän työ on intensiivistä, yksinäistä ja vaatii paljon muistamista. Heidän työpäivänsä harvoin loppuu siihen, kun potilaan luota lähdetään pois. Kenttätöön lisäksi työ vaatii kirjaamista, siivoamista ja raportin antamista seuraavalle vuorolle. Kohderyhmässä suurin osa oli tuttuja toisilleen mutta kertoivat näkevänsä toisiaan työn merkeissä harvoin.

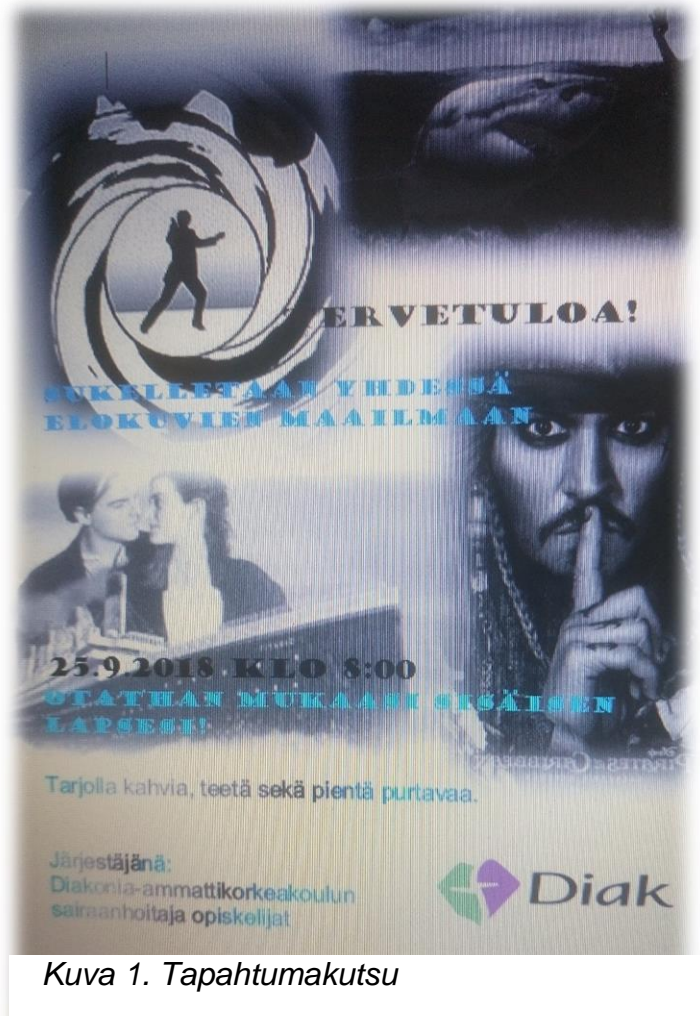
6.2 Toiminnan suunnitteluprosessi

Suunnitteluprosessi alkoi siitä, että keksimme itsellemme aiheen, jota lähteä toteuttamaan. Itse toiminnallisen osuuden toiminnan ajatus meillä oli jo suhteellisen nopeasti mielessämme. Maalaaminen ja musiikki olivat asioita mitä halusimme liittää toimintaamme, mutta vasta yhteisen mietiskelyn lopputuloksena otimme maalaamiseen ideaa tuolileikistä, jossa paikkaa vaihdetaan toiminnan aikana.

Suunnittelusta haastavaa teki se, että emme olleet päässeet näkemään tulevaa kokoustilaa ennakkoon. Tiesimme ainoastaan, että tila ei ole kovin suuri. Opettajilta saimme tiedon, että luokassa on tietokone ja pitkä pöytä. Haasteena oli myös se, että meillä oli puolitoista tuntia aikaa toteuttaa toiminnallinen osuus. Meille muodostui aikataulutettu suunnitelma ja teimme myös varasuunnitelman, mikäli aika menisi odotettua nopeammin. Olimme myös tietoisia siitä, että kaikki ei mene aina niin kuin suunnitellaan.

Etukäteen etsimme toimintaamme 19 elokuvateemaan liittyvää musiikkikappaletta, koska tapahtumaan osallistui 15 hoitajaa sekä vertaisarvioijat. Loimme tervetuloa esitteen, joka toimitettiin yksikköön etukäteen. Opettajien kautta saimme valmiit palautekyselylomakkeet.

Jaoimme etukäteen toiminnalliseen toteutukseen tehtäväjaot. Ryhmän jäsenistä yhden oli tarkoitus vastata toiminnan aloituksesta, alkupuheesta, toiminnan selostuksesta ja ohjeiden annosta. Toisen taas tietoteknisistä asioista, musiikin vaihtamisesta sekä musiikkivisailusta. Kolmas ryhmän jäsenen ottaisi haltuun puhelinten pois keräämisen, kuvaamisen, tehtävän toteutuksessa avustamisen sekä palautteen. Me kaikki yhdessä toivottaisimme kohderyhmämme tervetulleiksi, kertoisimme kukin tahoillamme itsestämme hieman ja osallistuisimme yleiseen keskusteluun koko puolentoista tunnin aikana.



Kuva 1. Tapahtumakutsu

Mukaan Meilahden toiminnalliseen osioon saimme koulun kautta käsivärit, pitkän paperin, suojaliinan, hanskoja, värikupit sekä maalaukseen käytettävät sienet. Omilta tahoiltamme toimme kannettavan tietokoneen, kaiuttimen sekä korit nimilapuille sekä puhelimille. Tämän lisäksi ostimme kaupasta omakustanteisesti aamupalaa, teetä ja kahvia kohderyhmällemme. Musavisan voittajaa varten meillä oli hankittuna myös pieni makea yllätys.

Tiedossamme oli, että pääsemme tilaan noin klo 7:30 eli 30 minuuttia ennen kuin kohderyhmämme saapuisi paikalle. Tämä 30 minuuttia meillä olisi aikaa tehdä esivalmistelut sekä laittaa aamupalat esille. Ideanamme oli, että tilaan sijoittuminen, aamupalan nauttiminen, alkusanat, tehtävän ohjeistukset veisivät yhteensä noin 30 minuuttia. Ajatuksena oli siis, että pääsisimme aloittamaan noin klo 8:30 varsinaisen toiminnan. Tämän jälkeen soittaisimme yhden orientoitumiskappaleen, joka saisi osallistujat rauhoittumaan omille paikoilleen tyhjän paperin ääreen. Toiminnallisessa ohjelmassamme olisi 19 kappaletta, joka tarkoittaa 19 paikanvaihtoa. Tähän suunnitellusti tulisi kulumaan noin 35 minuuttia, kun lasketaan paikanvaihto aika mukaan. Lopulle ajalle suunnittelimme musiikkivisailun sekä palautteen annon. Toimintatuokion jälkeen kokoontuisimme reflektioon yhdessä vertaisarvioijien sekä opettajien kanssa pohtimaan lopullista työn tulosta.

Tilaan tulee pitkä pöytä, jonka päälle laitamme pitkän paperin. Paperi tulee olemaan niin iso, jotta kaikki 19 osallistujaa mahtuvat sen ympärille. Toiminta perustuu tuolileikkiin, jossa musiikkia tulee yhden minuutin ajan. Tämän minuutin aikana piirretään mielikuvia siitä elokuvamusiikista, joka kulloinkin soi. Kunkin kappaleen välissä on 30 sekuntia aikaa vaihtaa seuraavan kuvan kohdalle ja vaihtaa tarvittaessa suojakäsineet. Osallistujat käyttävät suojakäsineitä, koska maalaisimme käsiväreillä. Ajatus on, että paikkaa vaihtaessasi jatkat siitä mihin edellinen maalaaja on työssään jäänyt, soveltaen seuraavaksi tulevaan musiikkiin ja sen aiheuttamaan tunteeseen. Oman vaikeutensa asiaan tuo musiikin ja sitä myötä myös mielikuvan vaihtuminen. Tällä yritetään simuloida myös työarjessa vaihtuvia olosuhteita ja silti pysymään tasaisessa työnlaadussa kohti samaa päämäärää. Lopuksi pitäisimme pienen kisan siitä, kuinka monta elokuvaa, laulajaa tai kappaleen nimeä kukin muistaa. Näin stimuloisimme myös osallistujien muistia.

6.3 Toiminnan toteutus

Saavuimme tilaan tekemään esivalmisteluja noin puoli tuntia ennen kohde-ryhmämme saapumista. Ryhmä saapui paikalle noin klo 08:00. Toteutus kokonaisuudessa kesti noin puolitoista tuntia.

Toteutus pyrittiin tekemään osallistujille mahdollisimman helpoksi. Se tehtiin ohjatusti, jotta saatiin paras mahdollinen lopputulos.

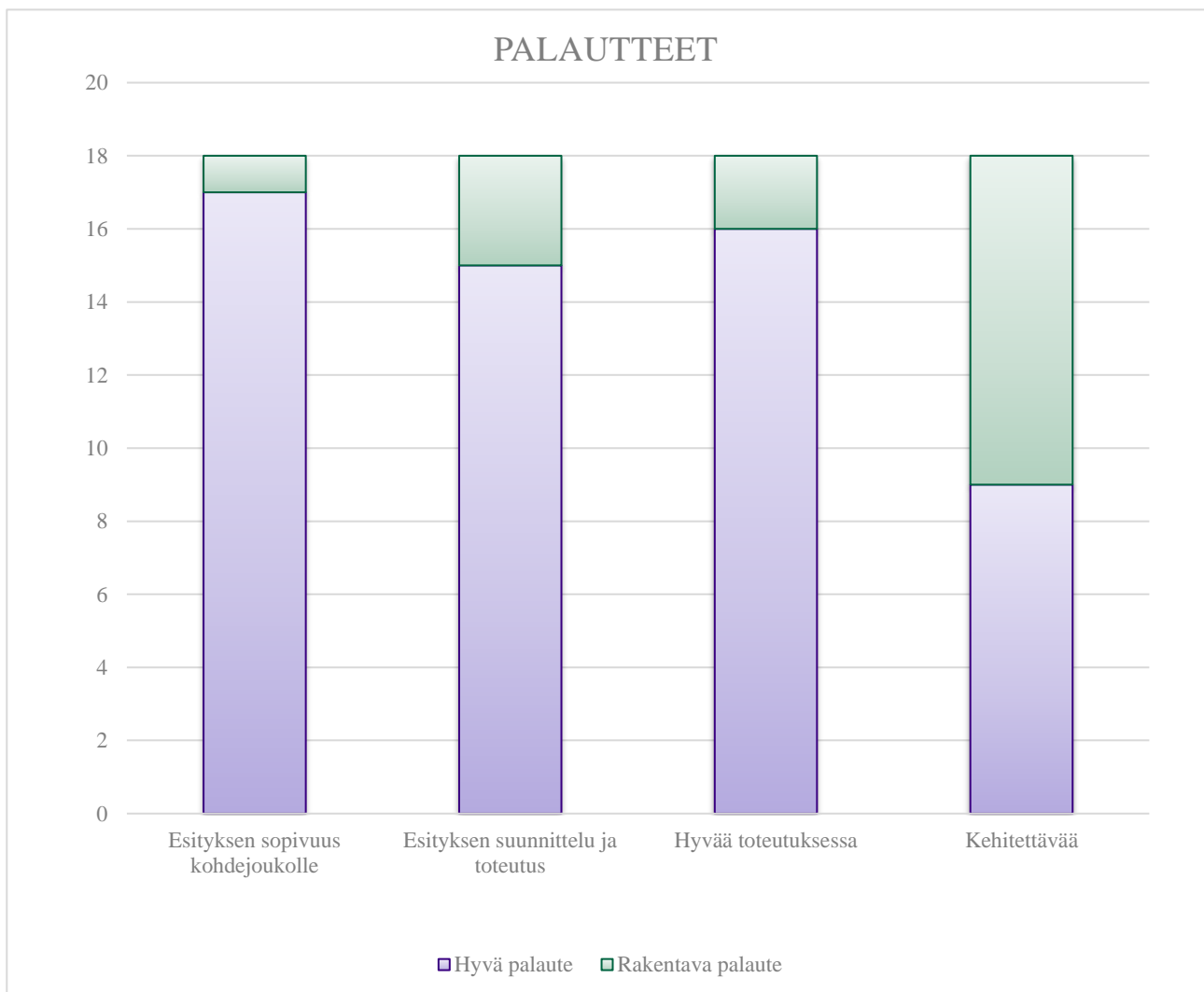


Kuva 2. Valmistelu

Ryhmän saavuttua kokoushuoneeseen, esittelimme itsemme ja kerroimme tapahtuman kulun lyhyesti. Tämän jälkeen aloitimme orientaatio rauhoittumiskappaleella, joka kuunneltiin kokonaan. Näin saatiin keskittyminen mahdollisimman korkealle tasolle. Tämän jälkeen aloitettiin varsinainen toiminta eli soittamaan tuttujen elokuvien ja sarjojen musiikkia yhden minuutin pätkissä. Tämän aikana jokainen osallistuja aloitti piirtämään käsiväreillä kuvaa siitä mitä tulee ensimmäisenä musiikista mieleen. Tämän jälkeen oli puoli minuuttia aikaa siirtyä seuraavan kuvan kohdalle myötävään ja vaihtaa esimerkiksi suojakäsineet. Ideana oli, että edellisen henkilön kuvaa jatketaan suoraan seuraavan kappaleen tuomien mielikuvien tahdissa. Näin jatketaan 19 kappaleen verran. Tämän jälkeen kuunneltiin palautumiskappale, jonka aikana kohderyhmällä oli mahdollisuus yhdessä tutkiskella valmista tuotosta. Pienenä yllätyksenä järjestimme loppuun musiikkivisailun ja pienen palkinnon eniten kappaleita mieleen painaneelle. Palautteen antoon varasimme aikaa noin 20 minuuttia.

6.4 Palautteet toimintatuokiosta

Keräsimme palautetta osallistujilta sekä vertaisarviointi ryhmämme opiskelija kollegoilta yhteensä 18 kappaletta. Palautteet pyydettiin nimettöminä. Palautteet tuokio-osiostamme, oli vain hyviä ja kannustavia. Tuokio koettiin hyväksi, monipuoliseksi sekä virkistäväksi kokemukseksi kohderyhmässä. Palautteessa ilmeni internetin heikko yhteys, mikä keskeytti hieman tuokion musiikin soittoa sekä tilan ahtaus vaikutti toimintatuokion mielekkyyteen.



Kommentteja palautteista:

- Ihanaa, kun pääsi sotkemaan ja toteuttamaan itseään
- Sopii työn vastapainoksi
- Selkeät ohjeet ja valmistelut
- Musiikin monipuolisuus
- Saimme käyttää omaa luovuutta käsillä
- Hyvin suunniteltu
- Rentouttava tapa tehdä yhdessä jotain sellaista mitä ei tehdä työssä
- Hieman päiväkotimeininki sopii irrottamaan mielen
- Selkeät ohjeet ja valmistelut
- Täydellinen kaaos
- Luovuuden käyttäminen
- Aamupala ja aikataulun noudattaminen
- Aika hauska ja erilainen aloitus tiimipalaverille
- Kiva lähestymistapa

Vertaisarvioijien palautteet käsiteltiin erikseen koska he tiesivät mitä odottaa ja siksi heidän palautteensa piti käsitellä omana osionaan. Vertaisarvioijat olivat työn esittelytilanteessa jo mukana ja saivat sanoa oman mielipiteensä työstämme. He vaikuttivat näin myös lopputulokseemme. Vertaisarvioijat olivat myös tärkeässä roolissa esitystä toteutettaessa, koska opettajien lisäksi arvioivia silmäparia oli viisi. Tilan pienuuden takia vertaisarvioijaryhmä oli koko toiminnan ajan takanamme tiiviisti tarkkailemassa, mikä aiheutti meille paineita.

Esityksen sopivuus kohdejoukolle vertaisarvioijien mielestä:

- Työnjatkamis idea toimi oikein hyvin
- Ongelmiin suhtautuminen oli hyvää
- Toteuttajilla ei ollut mahdollista tutustua etukäteen tilaan, joutuivat sopeutumaan pienempään tilaan kuin alkuun luultu
- Nettimainos vahinko oli hyvä kevennys
- Erittäin sopiva vaikei ryhmästä ollut etukäteen tietoa
- Kohderyhmä tuntui tykkäävän
- Osallistujat nauroivat, hymyilivät ja tanssahtelivat toiminnan aikana
- Ongelmien ilmetessä niiden ei annettu vaikuttaa vaan ottivat rennosti ja osallistujat kannustivat

Esityksen suunnittelu ja toteutus vertaisarvioijien mielestä:

- Työnjatkamis idea toimi oikein hyvin
- Ongelmiin suhtautuminen oli hyvää
- Toteuttajilla ei ollut mahdollista tutustua etukäteen tilaan, joutuivat sopeutumaan pienempään tilaan kuin alkuun luultu
- Nettimainos vahinko oli hyvä kevennys
- Työnjatkamisidea toimi oikein hyvin
- Ongelmiin suhtautuminen oli hyvää

Hyvää toteutuksessa vertaisarvioijien mielestä:

- Erittäin hyvä alkupuhe
- Saivat ryhmän toimimaan hyvin
- Hyvä, rento ilmapiiri
- Hyvä kokonaisuus
- Loppupurku hyvä ja rento
- Ohjeistus ainakin alussa selkeää
- Suoraan tekemiseen
- Rento ote/meininki
- Sopeutuminen ongelmatilanteisiin
- Nauramisen ja huumorin löytäminen vaikeuksien ilmetessä

7 TOIMINNAN POHDINTA

Musiikki, jota toiminnallisessa tuokiassa soitimme, tuli omista mieltymyksistämme. Elokuvat ja elokuvien tunnusmusiikit ovat meille kaikille opinnäytetyön tekijöille tunteita herättäviä. Ne assosioituvat vahvasti kyseessä olevaan katsottuun elokuvaan. Valitsimme mahdollisimman laajan valikoiman erilaisia tunnusmusiikkeja pyrkien siihen, että valikoimassa on jokaiselle jotain. Ajatus tämän takana oli, että kaikki eivät voi pitää kaikesta. Musiikin valinnalla haimme erilaisia tunteen purkauksia, kuten esimerkiksi erilaisia värejä, surua, iloa sekä erilaisia ympäristöjä joihin elokuvat sijoittuvat.

Taiteen ja itsensä ilmaisemisen lisäsimme työhön, jotta saimme siihen toiminnallisuutta musiikin lisäksi. On helpompaa ilmaista itseään taiteen kautta kuin verbaalisesti, varsinkin isommassa yhteisössä. Aihe oli vapaa ja tunnetilaan perustuva. Rajasimme kuitenkin toiminnallisen osuuden käsiväreihin ja niillä maalaamiseen, koska muuten vaihtoehtoja olisi liikaa. Yhteisöllisen toiminnan toteuttaminen ilman häiriötekijöitä oli toiminnallisen tuokion avainsana. Tarkoituksenamme oli jättää kohdehenkilöille arvoitukseksi mitä tapahtuma pitää sisällään. He saivat tietoon vain ajan ja paikan. Oli myös tärkeää, etteivät osallistujat voineet valmistautua edes ajatuksen tasolle, vaan toiminta oli spontaania.



Kuva 3. Valmis maalaus työyksikön seinällä

Ennakkotietojen mukaan osallistujat olivat itsenäisesti työskenteleviä hoitajia, joilla työvuoroissa ainoa kontakti kollegaan on vuoronvaihdon yhteydessä. Tämä näkyi ensitapaamisella osallistujien vaitonaisuudella. Tapahtuman edetessä tunnelma vapautui, etenkin kaikkien tunnistettavien kappaleiden aikana. Luovuus kasvoi vapautumisen sekä tapahtuman edetessä. Huomasimme osallistujien nauttivan omilla käsillä tekemisestä ja tutkivan koko ajan toistensa tuotoksia. Vaikka internet yhteys oli heikohko ja katkeileva, saimme aikaan naurun purskahduksia sekä kannustavia kommentteja. Muun muassa flunssalääke mainoksen ilmestyminen tahattomasti keskelle soittolistaa aiheutti naurua.

Pyysimme toiminnan alussa, että työasiat jätettäisiin tämän huoneen ulkopuolelle ja mielellään maalaamisen aikana ei kovin paljoa keskusteltaisi. Tämä toteutui odottamaamme paremmin. Kohderyhmämme luovaa tuokiota yritettiin nimittäin keskeyttää vuoronvaihtokysymyksillä, mutta he eivät asiasta välittäneet vaan jatkoivat maalaamista. Tuttujen biisien soidessa huomasimme maalaajissa pientä tanssahtelua, hymyilyä ja jopa vähä äänistä laulua. Mielestämme pääsimme hyvin tavoitteisiin, jota tuokioltamme haimmekin.

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksen aikana huomasimme suunnittelun tärkeyden. Emme päässeet etukäteen näkemään toiminnallisen tuokion toteutus tilaa, jonka vuoksi emme pystyneet huomioimaan heikkoa internetyhteyttä, tilan ahtautta, pöytien vähyyttä sekä osallistujien määrää. Moni asia muuttui tuokion alussa, mutta pystyimme soveltamaan sen lopulta suunnitelman mukaiseksi. Jatkoissa, tämän kaltaisissa tilaisuuksissa tilan riittävyys, internetin sekä äänentoiston toimivuus on varmistettava etukäteen. Osallistujien määrän selvittäminen etukäteen sekä määrän pysyminen samana on myös tärkeää toteutumisen kannalta. Vertaisarvioijaryhmän läsnäolo vähensi tilaisuuden intensiiviteettiä.

Lopullisesta tuotoksesta ei tullut aivan sellainen kuin olimme aluksi kuvitelleet. Tähän löysimme syyn siitä, että olimme antaneet mahdollisesti ohjeistuksen epäselvästi. Ajatuksenamme oli, että kohdehenkilöille tulisi musiikista mieleen enemmän konkreettisempia ajatuksia. Tuotos oli ryhmän sen hetkisen tilanteen heijas-

tumaa musiikin tuomien mielikuvien inspiroimana. Yllätyimme positiivisesti lopputuloksesta. Musiikki oli selvästikin herättänyt heissä enemmänkin värejä kuin konkreettisia mielikuvia.

Olimme todella iloisia ja jopa hieman yllättyneitä hyvästä palautteesta, jota kohderyhmältämme, vertaisarvioijat sekä opettajat antoivat toiminnallisen tuokion jälkeen. Olimme itse ajatelleet tuokion sujuneen heikommin kuin se oikeasti meni.

Opimme että kaikki ei aina mene niin kuin on suunniteltu. Tulee muuttuvia tilanteita ja niihin tulee vaan sopeutua. Usein jopa ei niin suunniteltu tuokio voi olla parempi, kuin minuutilleen sovitettu. Huomasimme että olimme tuokion aikana kaikki samalla tasolla toinen toisiamme arvostaen. Kukaan ei siis loppujen lopuksi välittänyt siitä, että pieniä teknisiä ongelmia tuli koska kokonaisuus toimi.

Mielestämme toiminnallinen toteutus on hyvä tapa saada työhyvinvointia lisättyä työpaikoilla. Tekemisen ei tarvitse aina vaan liittyä työssä jaksamiseen ja työhyvinvointipäiviin vaan sitä voisi käyttää laajemminkin työpaikoilla. Ja meidän toteuttamamme musiikkimaalaamistuokio antoi yhden esimerkin siitä, kuinka tärkeää on yhdessä tehdä muutakin kuin työhön liittyviä asioita. Toiminnallista työhyvinvoinnin parantamista on helppo toteuttaa lähes missä tahansa ja sen voi toteuttaa yhtä hyvin sairaanhoitaja, kuin kuka muu tahansa työyhteisön jäsen, jolla siihen mahdollisuus. Valmistelut eivät vaadi paljon aikaa, eikä toteutus ole kustannuksiltaan kallis. Sairaanhoitajalla tällaisen toteuttaminen on työyhteisön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vuoksi tärkeä rooli, koska ymmärtää henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin yhteyden työhyvinvoinnin kautta työpanokseen. Sairaanhoitajalla on tärkeä rooli, varsinkin moniammatillisessa työyhteisössä huolehtia omasta ja koko työyhteisön hyvinvoinnista omalla ammattitaidollaan ja panoksellaan. Lisäksi sairaanhoitajalla on tarvittava ymmärtämys koulutuksensa kautta hyvinvoinnin ylläpitoon ja sen parantamiseen.

LÄHTEET

- Da Silva Prado, M. (2006) *Logo art. Taiteen avulla kohti tarkoitusta*. Kuusamo: Koillismaan Kirjapaino Oy.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. C, Katsauksia ja aineistoja 17. Verkkojulkaisuna <http://www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/Documents/Kohti%20tutkivaa%20ammattikäytäntöä.pdf>.
- Heal Margaret & Wigram Tony. (1999) *Musiikkiterapia, Hoitotyöstä kasvatukseen*. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kemper, K & Danhauer, S. (2005) *Music as therapy*. Saatavilla 28.11.2018. https://www.researchgate.net/profile/Kathi_Kemper2/publication/264954368_Music_as_Therapy/links/5a79cc37a6fdcc4ffe92751d/Music-as-Therapy.pdf?origin=publication_detail
- Kärjä Antti-Ville, 2006. Elokuvamusiikin tutkimus: tieteenala puun ja kuoren välissä. Saatavilla 8.11.2018 <http://www.widerscreen.fi/2006-1/esi-puhe/>
- Levitin, D. (2006) *Musiikki ja aivot*. Ihmisen erään pakkomielteen tiedettä. Helsinki: Terra Cognita
- Malchiodi, C. (2003) *Handbook of art therapy*. New York London: The Guilford Press
- Numminen, A, Erkkilä, J, Huotilainen, M ja Lonka, K. (2009) Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. Tieteessä tapahtuu 6/2009. Saatavilla 19.11.2018 <https://journal.fi/tt/article/view/2420/2250>
- Paasivaara, L. & Nikkilä, J. (2010) *Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia*. (1. uud. p.). Helsinki: Kirjapaja.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003) *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1 Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa käytettävä musiikki:

Alku musiikki (Perhosvaikutus)

<https://www.youtube.com/watch?v=Xo9G9C6KvCE>

Indiana Jones

<https://www.youtube.com/watch?v=pNfMOtPy-wCM&list=PL0592A944480F0C9F&index=2>

Star Wars

<https://www.youtube.com/watch?v=sFvQOc4xS2k&list=PL0592A944480F0C9F&index=5>

Mission impossible

<https://www.youtube.com/watch?v=JtyByefOvgQ&index=6&list=PL0592A944480F0C9F>

Jaws

<https://www.youtube.com/watch?v=mWLO4ac-MTCM&list=PL0592A944480F0C9F&index=19>

Pirates of the Caribbean

<https://www.youtube.com/watch?v=PjuW3c48p6U&index=24&list=PL0592A944480F0C9F>

For a few dollars more

<https://www.youtube.com/watch?v=J4x7RchY-CMc&list=PL0592A944480F0C9F&index=34>

The godfather

<https://www.youtube.com/watch?v=kvKXt3Surlk&index=39&list=PL0592A944480F0C9F>

Titanic

<https://www.youtube.com/watch?v=saalGKY7ifU&list=PL0592A944480F0C9F&index=41>

The good, bad and the ugly

<https://www.youtube.com/watch?v=AFa1-kciCb4&list=PL0592A944480F0C9F&index=47>

Ghostbusters

<https://www.youtube.com/watch?v=4MjuEqaSWmk&list=PL0592A944480F0C9F&index=48>

Kill Bill

<https://www.youtube.com/watch?v=1qsgBF7ZlSk&index=66&list=PL0592A944480F0C9F>

James Bond

https://www.youtube.com/watch?v=ye8KvYKn9-0&list=PLvbnfUX2Hzn8kl-XD2ldJDLxRe1W_mvny&index=24

Flash Gordon

https://www.youtube.com/watch?v=cylIYerdIUa&list=PLvbnfUX2Hzn8kl-XD2ldJDLxRe1W_mvny&index=50

Pink panther

https://www.youtube.com/watch?v=9OPc7MRm4Y8&index=80&list=PLvbnfUX2Hzn8kl-XD2ldJDLxRe1W_mvny

Batman

https://www.youtube.com/watch?v=1jgE-lrfZ3k&list=PLvbnfUX2Hzn8kl-XD2ldJDLxRe1W_mvny&index=96

The Simpsons

<https://www.youtube.com/watch?v=Xqog63KO-ANc&list=PLB50737D8A7BF7BF4&index=95>

Top gun

https://www.youtube.com/watch?v=fUis9yny_II&list=PLtMJF5il4w_RnToh-hNAkQCgb0VNDXdsDV

Flashdance

https://www.youtube.com/watch?v=ILWSp0m9G2U&index=21&list=PLtd7Hz8w2PFB_MnB9Jypl487DoM_aQAI

Lion king

<https://www.youtube.com/watch?v=xB5ceAruYrl>

Myrskyluodon Maija

https://www.youtube.com/watch?v=_TY80LMpr0Y&index=10&list=PL662Qoo23FpE17-6cA74Z0Jk8Ki91Ch1e

Pikku kakkonen

<https://www.youtube.com/watch?v=MpwsjtoifJ0>

Mombasa

<https://www.youtube.com/watch?v=Wb59JRtZJpo>

Ganes (Loppumusiikki)

<https://www.youtube.com/watch?v=aoOxhecquGg>

Liite 2. Kuva valmiista maalauksesta



Liite 3. Maalaaminen musiikin soidessa taustalla



Liite 4. Yksityiskohtia tuotoksesta

