

Ryhmämusiikkitoiminnan merkitys itse koettuun sosiaaliseen osallis- tumiseen

Aki Kipinä

Opinnäytetyö

Toukokuu 2019

Hyvinvointiala

Toimintaterapeutti (AMK), Toimintaterapian koulutusohjelma

Tekijä(t) Kipinä, Aki	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Huhtikuu 2019
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ryhmämusiikkitoiminnan merkitys itse koettuun sosiaaliseen osallistumiseen		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapia (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Tanja Hilli-Harju ja Kristiina Juntunen		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Taiteen ja kulttuurin vaikutukseen ihmisten hyvinvointiin on alettu kiinnittää viime vuosina entistä enemmän huomiota. On alettu puhua kulttuurihyvinvoinnista, joka pitää sisällään käsityksen, että ihminen on kulttuurin kokija ja toimija, jolla on kulttuurisia tarpeita ja oikeuksia. Taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä, kuten musiikkia on käytetty sosiaali- ja terveysalalla pitkään. Terapeuttisesti musiikkia on käytetty niin fyysisten kuin mielenterveyden ongelmien hoidossa yksilöiden ja ryhmien kanssa.</p> <p>Opinnäytetyössä on tarkasteltu ryhmämusiikkitoiminnan merkitystä sosiaaliseen osallistumiseen. Sosiaalinen osallistuminen nähdään yhtenä terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä ja se on väylä sosiaalisen osallisuuden kokemiseen. Tietoa on kerätty laadullisella menetelmällä haastatteleamalla klubitalon musiikkitoimintaan osallistuneita. Vastauksia on tarkasteltu ICF:n suoritukset ja osallistuminen, sekä Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen CMOP-E mallin toimintaan sitoutuminen ja tuottavuus käsitteiden kautta.</p> <p>Tuloksista on käynyt ilmi, että ryhmämusiikkitoimintaan osallistuneiden sosiaalinen osallistuminen on lisääntynyt erityisesti ryhmän jäsenten välillä. Myös muuhun musiikkitoimintaan osallistuminen on lisääntynyt ryhmätoiminnan ansiosta. Näiden lisäksi toimintaan osallistuneet ovat kokeneet saaneensa toiminnasta onnistumisen kokemuksia ja erilaisia hyvinvointivaikutuksia. Toiminta on myös vaikuttanut työhön ja opiskeluun liittyvissä pyrkimyksissä.</p> <p>Ryhmämusiikkitoiminnassa julkinen esiintyminen ja oman musiikin tekeminen on koettu erityisen merkityksellisenä toimintana ja jatkotutkimusta voitaisiin kohdentaa toiminnan lopputuotteen merkityksen kartoittamiseen sekä toiminnan vaikutuksiin osallistumisen kannalta laajemmin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) sosiaalinen osallistuminen, osallistuminen, laadullinen tutkimus, ryhmämusiikkitoiminta, musiikki, klubitalo		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Kipinä, Aki	Type of publication Bachelor's thesis	Date April 2019 Language of publication Finnish
	Number of pages 38	Permission for web publication: X
Title of publication The importance of musical group activities for social participation		
Degree programme Degree programme in Occupational Therapy		
Supervisor(s) Tanja Hilli-Harju and Kristiina Juntunen		
Assigned by		
Abstract <p>The impact of art and culture on well-being has begun to gain more attention in the recent years. We have begun to talk about cultural well-being, which includes the idea that a person is a cultural creator and actor with cultural needs and rights. Art and culture-based methods, such as music have been used for a long time in social and healthcare. Therapeutically, music has been used to treat both physical and mental problems with individuals and groups.</p> <p>The thesis examined the importance of musical group activities for social participation. Social participation is seen as one of the sources of health and well-being, and it is a way to experience social inclusion. The data was collected by using the qualitative research approach. This happened by interviewing participants in a clubhouse's music activities. Responses were examined by using the ICF concepts of activities and participation and the Canadian Model of Occupational Performance and Engagement CMOP-E's concepts of engagement and productivity.</p> <p>According to the results, the social participation of participants in musical group activities had increased, especially among the group members. Participation in other music activities had also increased due to the group activities. In addition to these, the participants had experienced a sense of achievement and various welfare effects. The activities had also affected work and study efforts.</p> <p>In musical group activities, public performing and creating one's own music were particularly meaningful activities. Therefore, further research could focus on examining the importance of the end-product and on the impact of the participation in the activities as a whole.</p>		
Keywords/tags (subjectshttp://vesa.lib.helsinki.fi/) social participation, participation, qualitative research, group music activity, music, clubhouse		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Opinnäytetyön yhteistyökumppani	4
3	Teoreettinen viitekehys	5
3.1	Osallistuminen	6
3.2	Osallistuminen CMOP-E:n ja ICF:n mukaan.....	7
3.3	Aiemmat tutkimukset.....	8
3.3.1	CMOP-E.....	10
3.3.2	ICF-luokitus	12
4	Tarkoitus ja tavoite.....	14
5	Tutkimuksen toteuttaminen	14
5.1	Haastattelukysymykset ja haastattelujen toteuttaminen.....	15
5.2	Aineiston analyysimenetelmän kuvaus.....	16
6	Tuloksia ICF-luokituksen ja CMOP-E mallin kautta tarkasteltuna	20
6.1	Ryhmämusiikkitoimintaan osallistujien käsityksiä siitä, miten osallistuminen heijastuu sosiaaliseen osallistumiseen	20
6.2	Ryhmämusiikkitoimintaan osallistujien antamia muita merkityksiä toiminnalle	23
7	Pohdinta.....	26
7.1	Tutkimustulokset sosiaalisen osallistumisen näkökulmasta.....	26
7.2	Tutkimustulokset muun merkityksen näkökulmasta	27
7.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	28
7.4	Yleistä pohdintaa ja jatkotutkimusehdotukset	30

8 Johtopäätökset.....	31
Lähteet	33
Liite 1. Haastattelukysymykset ja niiden teorianmukainen jaottelu	36
Liite 2. Tutkimustiedote ja suostumuslomake	38

1 Johdanto

Tietoisuus taide ja kulttuurilähtöisten menetelmien positiivisista vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin on lisääntynyt viime vuosina lukuisten kansallisten ja kansainvälisten tutkimusten myötä. Taiteen ja hyvinvoinnin välisestä suhteesta puhuttaessa on viime aikoina alettu keskustella kulttuurihyvinvoinnista, jossa taide ja kulttuuri ymmärretään osana hyvää elämänlaatua ja elinikäistä oppimista. Kulttuurihyvinvoinnin käsite pitää sisällään käsityksen, että ihminen on kulttuurin kokija ja toimija, jolla on kulttuurisia tarpeita ja oikeuksia, joiden toteutuminen on kulttuurihyvinvointia (Taikusydän.)

Kulttuuriset oikeudet käsitteen taustalla on YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen artikla 27. jonka mukaan ”jokaisella on oikeus vapaasti osallistua yhteiskunnan sivistyselämään, nauttia taiteista sekä päästä osalliseksi tieteen edistyksen mukanaan tuomista eduista” (United Nations Human Rights.)

Suomen valtio on osoittanut kiinnostusta taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista valtion terveyden edistämisen politiikkaohjelmassa. Kulttuuripolitiikan strategia 2020-ohjelmassa on otettu kantaa kulttuuristen oikeuksien edistämiseen. Ohjelmassa todetaan, että ”kaikilla on tasavertainen oikeus ja mahdollisuus ilmaista itseään, harjoittaa kulttuuritoimintaa sekä osallistua erilaisiin kulttuurin ilmenemisen muotoihin” (Kulttuuripolitiikan strategia 2020 2009, 12). Sosiaali- ja terveysalalla taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä on käytetty jo pitkään eri asiakasryhmissä. Teatterin, tanssin, kuvataiteen, musiikin, elokuvan, valokuvan ja muiden taidelähtöisten menetelmien hyödyntämisellä on todettu olevan monia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä positiivisia vaikutuksia.

Opinnäytetyö käsittelee ryhmämuotoisen musiikkitoiminnan merkitystä siihen osallistuvalla sosiaalisen osallistumisen kannalta. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Suomessa toimiva klubitalo, jonka toiminnassa musiikki ja muu luova toiminta on ollut tärkeässä osassa sen perustamisesta lähtien. Opinnäytetyössä halutaan tutkia, mikä merkitys ryhmämusiikkitoimintaan osallistumisella on klubitalon jäsenten

sosiaaliseen osallistumiseen, sekä sitä minkälaisia merkityksiä osallistujat antavat ryhmämusiikkitoiminnalle. Teoreettisena viitekehyksenä käytetään kanadalaista toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallia, josta käytetään jatkossa lyhennettä CMOP-E, sekä toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä ICF-luokitusta (International Classification of Functioning, Disability and Health), jotka täydentävät toisiaan opinnäytetyön tutkimuskysymysten avaamisessa. Siinä missä ICF kuvaa ihmisen toiminnan suoritusta ja osallistumista, CMOP-E syventää ymmärrystä tuomalla esiin niiden merkityksen yksilölle.

Sosiaalinen osallistuminen on väylä sosiaalisen osallisuuden kokemiseen. Sosiaalinen osallisuus nähdään prosessina yksilöiden ja ryhmien yhteiskunnallisen osallistumisen kohentamiseksi. Sen kautta on mahdollista parantaa huonommassa yhteiskunnallisessa asemassa olevien ihmisarvoa ja edellytyksiä osallistua yhteiskunnan toimintaan. Suomessa sosiaalisen osallisuuden lisääminen oli kirjattu kahden edellisen hallituksen ohjelmiin torjumaan köyhyyttä ja syrjäytyneisyyttä. Sosiaalinen osallisuus on ollut keskeinen periaate myös Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa (KASTE) kehittämisohjelmassa (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015, 3; Nikander & Tuominen & Thuesen 2016, 21.)

2 Opinnäytetyön yhteistyökumppani

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on Suomessa toimiva klubitalo, jolla on musiikkitoimintaa. Klubitalotoiminta on psykososiaalista kuntoutusta ja sen toiminnan lähtökohtana on klubitalon jäsenten taipumukset, vahvuudet ja kehitystarpeet. Yhteistyökumppanina toimivan klubitalon jäsenet ovat pääasiassa työkyvyttömyyseläkkeellä olevia henkilöitä, jotka eivät saa muualta tukea arkeen tai työllistymiseen. Jäsenillä voi olla mielenterveyden ongelma tai joku muu sairaus tai piirre, joka vaikuttaa mahdollisuuksiin työllistyä. Klubitalon jäsenyyden kautta henkilöllä on paikka, johon voi tulla halunsa ja tarpeensa mukaan ja jossa hän voi kokea itsensä arvostetuksi ja tarpeelliseksi. Jäsenyhteisönä klubitalo tarjoaa mahdollisuuden monenlaiseen

osallistumiseen, oppimiseen sekä vertaistukeen (Hänninen 2016, 35; Leiviskä & Santaniemi 2017, 19, 25.) Klubitalomallin tärkeimpiä tavoitteita on jäsenten elämänlaadun vahvistaminen, laitoshoidon tarpeen vähentäminen sekä työelämään siirtymisen edistäminen. Klubitalon toiminta on työpainoiteista jossa päätösten tekemiseen, toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen osallistutaan tasavertaisesti (Suomen Klubitalot ry.)

Yhteistyökumppanina toimivassa klubitalossa luovia toimintoja, kuten musiikia ja taidetta on käytetty sen toiminnan aloittamisesta saakka. Klubitalossa on koettu, että matalan kynnyksen luovien toimintojen ryhmät ovat olleet joillekin ainoita toimintoja, joihin osallistuminen on saanut heidät lähtemään ulos kotoaan ja osallistumaan yhteiseen toimintaan. Klubitalon musiikkitoiminnan bändiryhmä on ollut yksi klubitalon suosituimpia ja pitkäaikaisimpia ryhmiä. Bändiryhmä on esiintynyt säännöllisesti klubitalolla ja sen ulkopuolella. Vuonna 2018 alkanut oman musiikin tekemisen projekti on jäsenten yhteisen ideoinnin tuotos. Sen kautta on haluttu tuoda jäsenten oma ääni, osaaminen ja tarinat esille. Projektin työpajoissa osallistujat ovat tehneet yhdessä laulujen sanoituksia ja sävellyksiä. Valmiit laulut on ensin demotettu ja sen jälkeen käyty äänittämässä studiossa ja ne julkaistaan cd-levynä. Projektin ohessa on myös tehty musiikkivideoita valmiisiin lauluihin.

3 Teorettinen viitekehys

Kuten toiminta, myös luovuus on keskeistä ihmisyydessä. Luovuus on perinteisesti määritelty kykyä tuottaa jotain uutta, jolla on arvoa itselle tai toisille. Luovuus voi näkyä vaikkapa konkreettisenä tuotoksena, ratkaisuna arjen askareessa tai leikinä. Luovia toimintoja on (Walters, Sherwood & Mason 2014, 360) käytetty toimintaterapiassa sen alkujajoista lähtien ja kiinnostus niiden terapeuttista potentiaalia kohtaan on viime vuosina kasvanut niiden vaikutuksia kartoittavien tutkimusten määrän lisääntyttyä.

Toimintaterapian näkemyksen mukaan meissä kaikissa on luovaa potentiaalia, joka näkyy meidän suorittaessa jokapäiväisiä toimintoja. Luovia toimintoja hyödyntävässä toimintaterapiassa käytetään sellaisia toimintoja, jotka ovat asiakkaalle merkityksellisiä, kuten tanssia, elokuvaa, teatteria, kuvataidetta, kirjoittamista, savenvalantaa, valokuvausta ja musiikkia (Walters ym. 2014, 360, 361). Luovia toimintoja voidaan käyttää helpottamaan toimintaan sitoutumista, koska niiden avulla ihminen voi kokea mielihyvää. Luovien toimintojen hyötyinä nähdään saavutuksen tunteen kokemiset, itseluottamuksen kasvu, taitojen kehittyminen, sekä negatiivisten ajatusten ja stressin lieventyminen. Luovat toiminnot voivat tarjota niihin sitoutuvalla merkitystä ja struktuuria sekä myötävaikuttaa minäkuvaan ja identiteettiin. Lisäksi luovaa toimintaa voidaan käyttää siltana muihin yhteisössä oleviin ryhmiin. (Griffiths 2008, 61, 62.)

Musiikilla on jo pitkään todettu olevan moninaisia hyötyjä kaikille ikäryhmille. Terauttisesti sitä on käytetty niin fyysisten kuin mielenterveyden ongelmienkin hoidossa yksilöiden ja ryhmien kanssa (Brownyn 2018, 110.) Musiikkitoiminnan terapeuttinen käyttö ei kuitenkaan ole musiikkiterapeuttien yksinoikeus. Toimintaterapiassa musiikkia käytetään laajasti ja toimintaterapian näkökulmasta, kuten kaikki luova toiminta, myös musiikki on merkityksellistä toimintaa. Toimintaterapian näkemyksen mukaan musiikin käyttäminen voi lisätä osallistujan sosiaalisuutta sekä voimauttaa yksilöitä toipumaan ja vahvistamaan omaa terveyttään. Koska erilaisiin musiikkitoimintoihin on mahdollista sisällyttää monia asiakkaan toimintakyvylle olennaisia yksioitekijöitä ja taitoja, musiikkitoiminta voi vastata tämän sosiaalisiin, emotionaalisiin ja motivaatiollisiin tarpeisiin samalla kun sen joustavuus mahdollistaa porrastamisen toiminnallisen suoriutumisen helpottamiseksi (Craig 2008, 89; Cohn, Kowalski & Swarbrick, M, 2017.)

3.1 Osallistuminen

Osallistumisen käsitteeseen liittyy kolme aluetta: sosiaalinen, toiminnallinen ja kansalaisosallistuminen. Sosiaaliseen osallistumiseen liittyy se, että toiminnassa on mukana useita ihmisiä. Toiminnallinen taas kuvaa sitä, että osallistuminen on

lähtökohtaisesti aktiivista toimintaa. Kansalaisosallistumisen tasolla osallistuminen nähdään mahdollisuutena yhteisten asioiden hoitamiseen osallistumiselle (Jelli.fi.)

Sosiaalinen osallistuminen on yhdessäoloa muiden kanssa ja siihen kuuluu erilaiset sosiaaliset toiminnot, roolit ja ryhmässä tapahtuvat vapaa-ajan toiminnot (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkanen 2007, 264). Sosiaalinen osallistuminen nähdään yhtenä terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä sen vähentäessä riskiä sairastua moniin vakaviin sairauksiin ja pidentäessä eliniänodotetta. Sosiaalinen osallistuminen nähdään myös väylänä sosiaalisen osallisuuden kokemiseen, kun ihminen alkaa kokea kuuluvansa johonkin ja ymmärtää, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla. (Leemann ym. 2015, 5; Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2019). Sosiaalisen osallistumisen mahdollisuuksien puute voi johtaa eristäytymiseen, yksinäisyyteen ja masennukseen (Newall, Chipperfield, Clifton, Perry, Swift & Ruthig 2009, 273-290.)

3.2 Osallistuminen CMOP-E:n ja ICF:n mukaan

CMOP-E mallin ja ICF-luokituksen välisiä yhtäläisyyksiä on jonkin verran tutkittu ja tunnistettu. ICF-luokituksen ruumiin ja kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet ovat samansuuntaiset CMOP-E-mallin ihmisen käsitteen kanssa. ICF-luokituksessa olevat suoritukset ja osallistuminen nähdään yhteneväisiksi CMOP-E-mallin toiminnallisuuden ja sitoutumisen kanssa. Ero on lähinnä käytetyissä termeissä. (Townsend & Polattajko 2007, 33, 34.)

ICF-luokituksessa ihmisen kykyä toimia kuvataan **suorituksina** ja **osallistumisena**. Suoritukset kuvaavat ihmisen sen hetkessä ympäristössä toteuttamia arjen tehtäviä ja toimia. Osallistuminen kuvaa osallisuutta elämän eri tilanteissa. Nämä ICF-luokitukset ovat verrattavissa CMOP-E mallin **toiminnallisuuteen** ja **sitoutumiseen**, jossa näkökulma osallistumiseen on ihmisen subjektiivisena kokemuksena. Tässä opinnäytetyössä ICF-luokituksen suoritukset ja osallistuminen osa-alueiden alla olevat pääluokat 7 ja 9 ovat osallistumisen kannalta merkittävimmät. Pääluokka 7 käsittelee henkilöiden väliseen vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin kuuluvia aiheita.

Pääluokka 9 koostuu vapaa-ajan, yhteisöllisen, sosiaalisen ja kansalaiselämään kuuluvista aiheista. CMOP-E mallin toimintaan sitoutuminen taas kuvaa osallistumista elämän eri osa-alueilla (ICF 2004, 123; Townsend & Polatajko 2007, 36).

3.3 Aiemmat tutkimukset

Musiikkitoiminnan vaikutuksista sosiaaliseen osallistumiseen löytyy vain muutamia toimintaterapian tutkimuksia. Skotlannin Dumdeessa (Cathro & Devine 2012, 33-35) tutkittiin toimintaterapeutista rumpuryhmää, jonka jäsenillä oli vakavia mielenterveyden ongelmia ja he elivät sosiaalisesti eristäytyneitä elämää. Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että musiikkitoimintaan osallistumisella oli monia myönteisiä vaikutuksia, kuten onnistumisen kokemukset ja itsetunnon vahvistuminen, sekä mielialan kohentuminen ja motivaation lisääntyminen. Yli puolet osallistuneista koki, että heidän sosiaalinen osallistumisensa oli lisääntynyt.

Englannissa toteutetussa toimintaterapian tutkimuksessa (Ruckli 2016, 155) selvitettiin laadullisin menetelmin remissiossa olevien mielenterveyspotilaiden kokemuksia luoviin toimintoihin (muun muassa musiikki) osallistumisesta. Musiikki- ja muussa luovassa toiminnassa koetut onnistumisen kokemukset näyttivät lisäävän osallistujien itsetuntemusta ja mahdollistavan muita tavanomaisempia rooleja pelkän potilaan roolin sijaan. Luovaan prosessiin uppoutuminen lisäsi usealla osallistujalla psykistä hyvinvointia. Lisäksi luoviin toimintoihin osallistuminen toi osallistujat kosketuksiin muiden samanhenkisten ihmisten kanssa sekä johti ryhmän ulkopuoliseen kanssakäymiseen.

Craigin (2008, 73-95) julkaisemassa kirjallisuuskatsauksessa kerättiin näyttöön perustuvaa tukea musiikin terapeuttiselle käytölle toimintaterapiassa. Ryhmämusiikkitoiminnan osalta katsaus esittää, että musiikilla voi olla voimakas vaikutus sosiaaliseen osallistumiseen, koska se vaikuttaa tunteisiin ja mielialaan sekä tarjoaa yhteisen kokemuksen.

2016 julkaistussa tutkimuksessa (Marshall, Heinemann, Trimmer & Broad, 70) tutkittiin ryhmämusiikkitoimintaa interventiona psykoosin varhaisvaiheessa olevien

nuorten keskuudessa. Musiikkitoimintaan osallistuminen toimi ensiaskeleena kodin ulkopuoliseen toimintaan osallistumisessa sekä ikätovereiden tapaamisessa. Nuoret kuvailivat ryhmämusiikkitoimintaan osallistumista ponnahduslautana kodin ulkopuoliseen osallistumiseen.

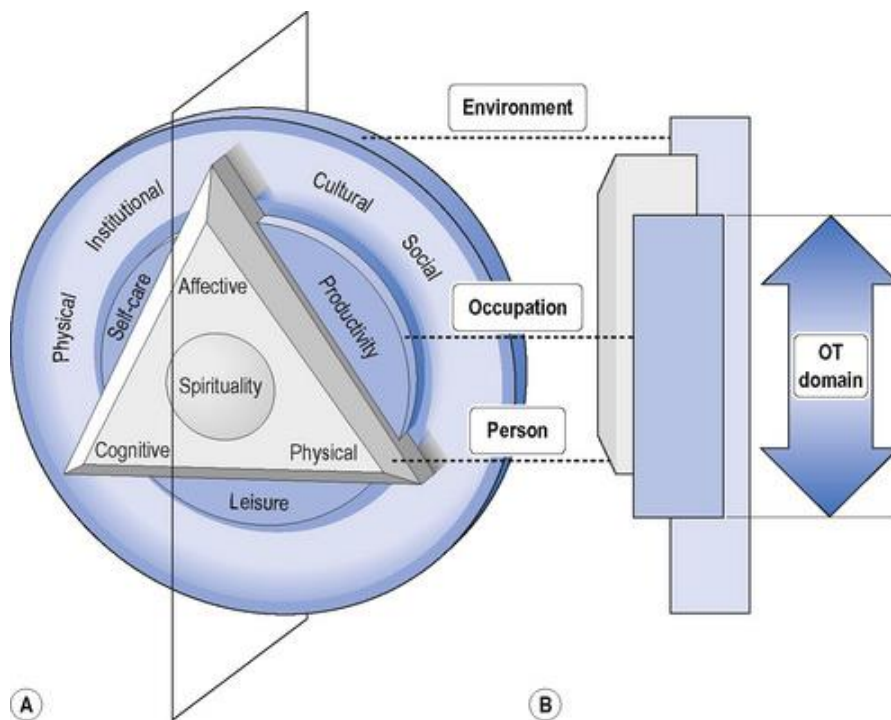
Australiassa toteutetussa laadullisessa tutkimuksessa (Tamplin, Baker, Jones, Way & Lee 2016, 929-940) tutkittiin aivoinfarktin jälkeisestä afasiasta kärsivien kokemuksia kuorotoiminnasta. Tutkimuksen lähtökohdissa todetaan, kuinka afasian aiheuttama puheen tuottamisen vaikeus voi vaikuttaa negatiivisesti ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen osallistumiseen. Tutkimustuloksissa huomattiin kuorotoiminnan vaikuttavan mielialan ja motivaation kohenemisen lisäksi myös kuoron ulkopuoliseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Jotkut osallistujat jopa uskaltautuivat laulamaan kuoron ulkopuolisessa kontekstissa.

Suomessa toteutetussa (Louhivuori, Siljander, Luoma & Johnson 2012, 446-453) seniorikuorolaisten vertailututkimuksessa selvitettiin kuorolaisten sosioekonomista taustaa, sekä heidän elämänlaatuaan, koettua terveyttä ja sosiaalisia verkostoja suhteessa samaan ikäryhmään kuuluvien Suomen kansalaisten kanssa. Lähes kaikissa vertailukohdissa kuorolaisten arviot olivat vertailuryhmää myönteisemmät. Tutkimusartikkelin mukaan sosiaalisten suhteiden kannalta kuorolaulu näyttää olevan ikääntyneille tärkeä harrastus, koska sen kautta syntyy tärkeitä ihmissuhteita. Sosiaalisia suhteita tarjoavana ympäristönä kuoroharrastus on erityisen tärkeää yksin asuville.

Huostaanotettujen nuorten kokemuksia musiikkiteatteriproduktiossa tutkineen laadullisen tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että haavoittuvassa asemassa olevan nuoren osallistuminen taiteen tekemiseen voi johtaa taitojen kehittymiseen, parantaa mielenterveyttä ja vahvistaa sosiaalista resilienssiä. Nuoret, jotka aiemmin välttelivät uusien asioiden kokeilemistä ja joilla oli vaikeuksia solmia ystävyysuhteita, kokivat projektin kautta saaneensa kokemuksen yhteenkuuluvuudesta sekä laajentaneensa sosiaalista verkostoaan (Salmon & Rickaby 2014, 30-41.)

3.3.1 CMOP-E

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli, CMOP-E kuvaa yksilön, ympäristön ja toiminnan välistä suhdetta. Malliin kuuluvat käsitteet **toiminnallisuus** ja **toimintaan sitoutuminen**. Toiminnallisuus eli toiminnallinen suoriutuminen on ihmisen, ympäristön ja toiminnan yhteisvaikutuksen tulos liittyen jonkin tietyn toiminnan suorittamiseen. Toimintaan sitoutuminen nähdään laajempänä toiminnallisena osallistumisena, joka liittyy kaikkiin ihmisen elämään kuuluviin toimintoihin (Townsend & Polatajko 2007, 24-26.)



Kuvio 1. CMOP-E malli (Townsend & Polatajko 2007, 23)

Toiminnallisuus syntyy kolmen peruselementin, ihmisen, ympäristön ja toiminnan dynaamisesta vuorovaikutuksesta. Jokaisen ihmisen toiminnallisuuden määrä on tulosta vuorovaikutuksesta omien taitojen, lahjakkuuksien ja kiinnostusten kanssa, sekä niiden mahdollisuuksien, joita elämä tarjoaa. Myös ympäristön muutokset voivat vaikuttaa toiminnasta suoriutumiseen, kuten itsestä huolehtimiseen, tuotteliaisuuteen tai vapaa-aikaan (Townsend & Polatajko 2007, 54.)

Ihminen on toiminnallinen, sosiaalinen ja henkinen olento, joka tekee toiminnallisia valintoja elämässään. Ihminen koostuu fyysisestä, kognitiivisesta ja affektiivisesta osa-alueesta, ja näiden ytimenä on henkisyys, joka kuvaa ihmisen tahtoa ja päättävyyttä. Ympäristö joko mahdollistaa tai rajoittaa toimintamahdollisuuksia ja se jaetaan fyysiseen, sosiaaliseen, kulttuuriseen ja institutionaaliseen ympäristöön (Townsend & Polatajko 2007, 40, 48.)

Toiminta pitää sisällään kaikki toiminnot ja tehtävät, mitä ihminen suorittaa jokapäiväisessä elämässä. Toiminnan kautta ihminen voi valita ja kontrolloida, tasapainottaa ja organisoida elämää ja saada tyytyväisyyden kokemuksia. Toiminnan kautta olemme yhteydessä toisiin ihmisiin. Toiminnalla on kolme tarkoitusta: itsestä huolehtiminen, tuottavuus ja vapaa-aika. (Townsend & Polatajko 2007, 23, 40–42, 46–48.)

Toimintaan sitoutuminen on opinnäytetyön kannalta keskeinen käsite, koska se pitää sisällään toiseen tutkimuskysymykseen liittyvän toiminnan merkityksellisyyden. Ihmiset sitoutuvat toimintaan monesta syystä. Perustavimmillaan toimintaan sitoutuminen on selviytymiseen, eli ruoan ja suojan hankintaan, sekä lisääntymiseen liittyvää, mutta ihmisen tarve toimintaan jatkuu myös tämän selviytymisvietin yli. Toiminnan merkityksellisyyden nähdään olevan merkittävä tekijä toimintaan sitoutumisessa. Toiminnan merkitykseen vaikuttaa kulttuuri ja ihminen. Ihmisen sisäinen motivaatio ja mielenkiinto ohjaavat valitsemaan tiettyjä toimintoja ja ihmisen arvot ja mielenkiinnonkohteet vaikuttavat toimintaan motivoitumiseen. Merkityksen nähdään olevan toimintaan sitoutumisen johtava voima, mutta myös toiminnan lopputulos (Townsend & Polatajko 2007, 21, 59.)

Itselle merkitykselliseen toimintaan sitoutuminen nähdään vahvistavan ihmisen persoonaa ja lisäävän itsetuntemusta. Kun ihminen saa toteuttaa itseään itselle merkityksellisen toiminnan kautta, hän vahvistaa omanarvontuntoa ja kokee tyytyväisyyttä itsestään. Toiminnan terapeuttinen potentiaali ja sen positiiviset vaikutukset ovat parhaimmillaan, kun ihminen voi itse valita ja kontrolloida toimintaa ja kun toiminta tuottaa onnistumisen kokemuksen. Toimintaan sitoutuminen voi jatkuessaan johtaa

tapojen ja rutiinien muodostumiseen, mikä luo rakennetta ja järjestystä elämään. (Towsend & Polatajko 2007, 22, 59.)

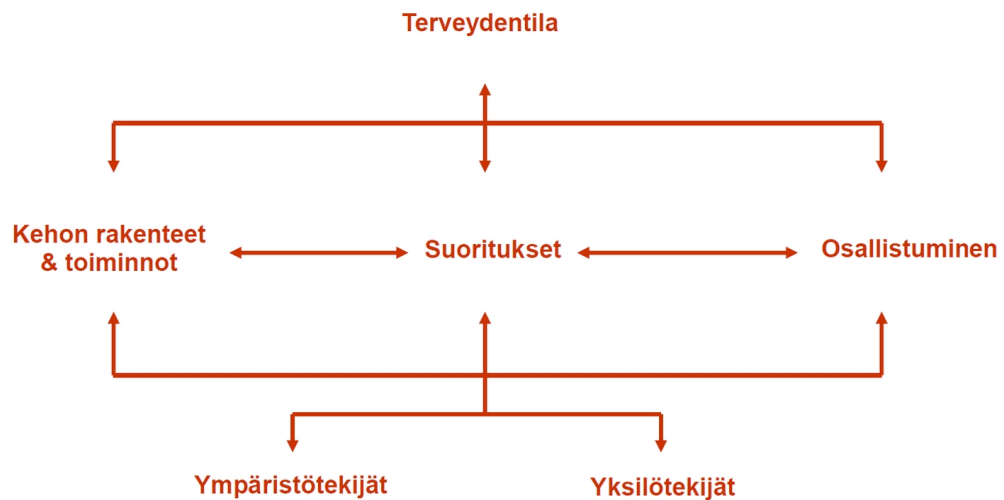
Musiikkitoimintaan osallistuvan klubitalon jäsenen kannalta klubitalo tarjoaa ympäristönä mahdollisuuden osallistua sellaiseen toimintaan, mitä tämä pitää itselle mielekkäänä ja merkityksellisenä. Työpainotteinen toiminta ja erilaiset vapaa-ajan toiminnot, kuten musiikkitoiminta mahdollistavat uusien taitojen oppimista ja itsetunnon vahvistumista, sekä vahvistavat toiminnallista tasapainoa.

Klubitalojen toiminta on psykososiaalista kuntoutusta, joka vastaa muun muassa sosiaalisessa toimintakyvyssä ja sosiaalisten suhteiden ylläpidossa oleviin haasteisiin. Erilaisia toimintamahdollisuuksia tarjoavana klubitalo voi mahdollistaa itselle merkityksellisen toiminnan löytämisen ja siihen sitoutumisen. Sitoutumalla itselle merkitykselliseen, ryhmässä tapahtuvaan toimintaan klubitalon jäsen voi saada vertaistukea ja vahvistusta omalle sosiaaliselle toimintakyvyilleen ja sitä kautta vahvistaa elämänlaatuaan.

3.3.2 ICF-luokitus

Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä luokitusta kutsutaan lyhenteellä ICF. Luokituksella on kansainvälisesti yhtenäinen koodisto ja viitekehys toiminnallisen terveyden kuvaamiseen. ICF mahdollistaa toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden kuvaamisen monitahoisena ja keskenään vuorovaikutuksessa olevana rakenteena. Yläkäsitteenä on toimintakyky, mikä pitää sisällään kehon rakenteet ja toiminnot, sekä suoritukset ja osallistumisen. Toimintarajoitteet taas kattavat kehon vajavuudet sekä osallistumisen ja suorituksen rajoitteet. Ympäristötekijät ovat ICF:n mukaan vuorovaikutuksessa toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden kanssa (ICF 2004, 3.)

ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet



Kuvio 2. ICF-luokitus (THL)

ICF-luokituksessa **suoritukset** ja **osallistuminen** kattaa kaikki elämänalueet ja se sisältää kymmenen pääluokkaa. Suoritus määritellään tehtäväksi tai toimeksi, jonka ihminen tekee ja se edustaa toimintakyvyn yksilöllistä näkökulmaa. Osallistuminen taas kuvaa osallisuutta eri elämän tilanteissa ja sen nähdään edustavan toimintakyvyn yhteisöllistä näkökulmaa (Paltamaa & Anttila 2015, 16.) Opinnäytetyön kannalta keskeisiä ovat pääluokat 7 ja 9.

Luokka 7 kuvaa **henkilöiden välistä vuorovaikutusta** ja siinä käsitellään ”henkilöiden välisiä, asiayhteyden ja sosiaaliseen tilanteeseen sopivia perustavia ja monimutkaisia vuorovaikutussuhteita ja niiden edellyttämiä toimia ja tehtäviä (toisilleen vieraat henkilöt, ystävät, sukulaiset, perheenjäsenet ja parisuhteessa olevat henkilöt)” (THL.)

Luokka 9 on nimeltään **yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä** ja siihen kuuluu ”toimia ja tehtäviä, joita tarvitaan osallistuttaessa järjestettyyn sosiaaliseen elämään perheen ulkopuolella, lähiyhteisössä, sosiaalisessa elämässä ja kansalaistoiminnassa” (THL.)

Musiikkiryhmään osallistuminen mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen ja vertaistuen muiden jäsenten kesken. Osallistumalla toimintaan, klubitalon jäsen voi vahvistaa sosiaalista toimintakykyään, mikä voi johtaa sosiaalisen osallistumisen lisääntymiseen klubitalon ulkopuolella.

4 Tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä ja kuvata yksittäisten ryhmämusiikki-toimintaan osallistuvien subjektiivisia käsityksiä toiminnan merkityksestä sosiaaliseen osallistumiseen. Tavoitteena on lisätä tietoa ryhmämuotoisen musiikkitoiminnan merkityksistä osallistujille. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

Miten ryhmämusiikkitoimintaan osallistuvat klubitalon jäsenet kuvailevat osallistumisen heijastuvan sosiaaliseen osallistumiseen?

Millaisia merkityksiä ryhmämusiikkitoiminnalla on klubitalon jäsenelle?

Opinnäytetyössä kerätyt kokemukset hyödyntävät toimintaterapia-alaa, koska ryhmämusiikkitoiminnan merkityksestä sosiaaliseen osallistumiseen ei juurikaan ole olemassa tutkimustietoa. Ylipäänsä musiikkitoiminnan käyttämisestä toimintaterapiassa on olemassa vain vähän tutkittua tietoa. Tutkimustyössä kerättyjen kokemusten avulla toimintaterapeutit voivat arvioida ryhmämusiikkitoiminnan soveltuvuutta terapeutiksi työvälineeksi.

5 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyössä on haluttu selvittää kokonaisvaltaisesti ryhmämusiikkitoimintaan osallistujien kokemuksia toiminnan heijastumisesta sosiaaliseen osallistumiseen sekä osallistujien ryhmämusiikkitoiminnalle antamia merkityksiä. Tämän johdosta tutkimusmenetelmäksi on valittu laadullinen tutkimus, jossa mielenkiinnonkohteena

on tutkimukseen osallistuvien näkökulma tutkittavaan ilmiöön (Kylmä & Juvakka 2012, 23.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittava joukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisotannalla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155). Tässä tutkimuksessa haastateltavat on valittu sen mukaan, ketkä ovat olleet ryhmämusiikkitoiminnassa mukana pitkään, jotta tutkimuskysymyksiin saadaan mahdollisimman kokemusperäisiä vastauksia. Laadullisessa haastattelututkimuksessa haastateltava nähdään aktiivisena ja merkityksiä luovana osapuolena. Menetelmä on joustava ja haastateltavia voi pyytää täydentämään aineistoa myös vielä jälkikäteen. Tavoitteena on saada niin paljon tietoa halutusta asiasta, kuin on mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73.)

5.1 Haastattelukysymykset ja haastattelujen toteuttaminen

Haastattelumenetelmänä on käytetty puolistrukturoitua yksilöhaastattelua, koska yksilöhaastattelu soveltuu henkilön omakohtaisten kokemusten tutkimiseen. Tässä haastattelumenetelmässä kaikki haastateltavat vastaavat samoihin kysymyksiin ja kysymykset esitetään ennalta määritellyssä järjestyksessä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74.) Haastattelukysymykset on muotoiltu ICF-luokituksen suorituksen ja osallistumisen 7 ja 9 luokkien, sekä CMOP-E toiminnallisuuden ja osallistumisen käsitteiden pohjalta. Kysymysten teemoittainen jakautuminen eri teoreettisten käsitteiden alle on esitelty haastattelukysymykset liitteessä (Liite 1). Haastateltavat ovat saaneet etukäteen tutkimuksen aiheen, teeman ja kysymykset tutustuttavaksi, sillä haastattelun onnistumisen kannalta pidetään hyvänä sitä, että haastateltavat voivat tutustua niihin etukäteen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Vastaväitteenä edelliselle Hyvärinen (2017, 38) esittää, että kysymysten antaminen haastateltaville etukäteen on tuhoisaa haastattelun kannalta, koska tällöin haastateltava toimii vain vastausuomaattina ja pahimmassa tapauksessa lukee ne valmiiksi kirjoitetuina paperista. Haastatteluissa on pitäydytty silti Tuomi & Sarajärven metodissa tutkijan kokemattomuuden vuoksi ja koska on haluttu varmistaa, että haastateltava tarjoaa

aineistoa myös siinä tapauksessa, että haastattelutilanne aiheuttaa ”lukkon menemisen”.

Haastatteluun on osallistunut viisi klubitalon musiikkitoimintaan osallistuvaa henkilöä. He kaikki ovat olleet mukana talon musiikkitoiminnassa useita vuosia ja he olivat haastatteluiden ajankohtana mukana musiikintekemisprojektissa. Haastattelut on toteutettu klubitalon tiloissa keväällä 2019. Haastattelutiloina ovat toimineet huoneet, joissa ei sillä hetkellä ole ollut muuta toimintaa. Klubitalon henkilökunta on ollut tietoinen haastatteluista ja huolehtinut siitä, että tilat ovat olleet varatut haastatteluille. Jokaiselle haastateltavalle on ollut sovittu oma aika ja kaikki ovat tulleet paikalle ajoissa. Ennen haastattelun aloittamista on keskusteltu vapaamuotoisesti, jotta tilanne olisi mahdollisimman rento.

Haastattelut on aloitettu laittamalla nauhoitus päälle, josta myös haastateltavia on informoitu. Kahden ensimmäisen haastattelun pitopaikka on osoittautunut huonoksi, koska sitä on jouduttu käyttämään läpikulkuun toiseen tilaan päästäkseen. Lisäksi sen naapurihuoneessa on ollut musiikki-instrumentteja, joita yhden haastattelun aikana on käyty soittamassa. Lisäksi huoneen akustiikka on ollut huono, mikä on vaikuttanut siihen, että nauhoitteen puheesta on ollut ajoittain vaikea saada selvää. Kolmea viimeistä haastattelua varten on ollut tarjolla jo toinen tila, joka on osoittautunut optimaaliseksi niin häiritsemättömyyden, kuin akustiikankin osalta. Haastattelujen päättyessä on vielä varmistettu, että haastateltava hyväksyy aineiston ja haluaa antaa sen tutkimuksen käyttöön

5.2 Aineiston analyysimenetelmän kuvaus

Sisältöä voidaan analysoida aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti ja teoriaohjaavasti. Tässä tutkimuksessa analyysimenetelmänä on käytetty teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. **Teoriaohjaavassa analyysissa** teoreettiset lähtökohdat ovat apuna analyysissä ja tavoitteena on saada teoreettisesta viitekehyksestä käsin ideoita uudenlaiseen ajatteluun ja tulkintaan. Laadullisen aineiston analysointi jaetaan kolmeen vaiheeseen: pelkistämiseen (reduointi), ryhmittelyyn (klusterointi), sekä käsitteellistämiseen

(abstrahointi). Teoriaohjaavassa analyysissä aineisto voidaan kerätä aluksi vapaa-
muotoisesti tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti ja abstrahointivaiheessa eli teo-
reettisten käsitteiden luomisvaiheessa kokemuksellinen aineisto yhdistetään teoret-
tisiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95, 99, 111, 116.) Teoriaohjaava sisäl-
lönanalyysi on valittu, koska teorian avulla analyysivaihetta on mahdollista selkeyttää
ja koska se kuitenkin myös mahdollistaa haastateltavien oman äänen kuulumisen ai-
neistolähtöisen analyysin tapaan.

Haastattelut on nauhoitettu puhelimen äänentallennusohjelmalla. Haastatteluja on
viisi ja niiden keskimääräinen pituus on 40 minuuttia. Nauhoitukset on litteroitu tie-
tokoneelle Word-ohjelmalla. Litteroinnilla tarkoitetaan tallennetun aineiston puh-
taaksikirjoittamista, eikä sen tarkkuudesta ole yksiselitteistä ohjetta, vaan sitä voi
tehdä valikoiden tai koko aineistosta (Hirsijärvi ym. 2009, 222.) Tämän tutkimuksen
haastattelumateriaali on litteroitu sanantarkasti koko aineistosta. Osa haastattelu-
materiaalista on runsassanaista ja polveilevaakin, kun taas kaksi haastattelua on
tuottanut melkoisen niukkasanaista, mutta täsmällistä materiaalia. Yhden haastatel-
tavan kohdalla lauseiden loput ovat menneet välillä epäselviksi hänen puheen tuotta-
misen tavasta johtuen, jolloin on jouduttu pyytämään häntä toistamaan vastauk-
sensa. Litteroitua aineisto on kirjoitettu 12 fonttikoolla ja 1,5 rivivälillä ja sitä on ker-
tynyt 21 sivua. Litteroitu aineisto on jaoteltu selkeyden vuoksi tietokoneella haastat-
telukysymysten alle ja haastateltavien nimet on muutettu numeroiksi (1-5), jotta
identiteettisuoja säilyisi.

Ennen analysoinnin aloittamista litteroituun aineistoon on tutustuttu lukemalla se
useaan kertaan läpi. Analyysin alussa tulee päättää analyysiyksikkö, joka voi olla
sana, lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110). Analy-
ysiyksiköksi on valittu lause. Tämän jälkeen litteroidusta aineistosta on alleviivattu tut-
kimusongelmaa sivuavat ilmaisut, eli tässä tapauksessa lauseet. Ilmaisut voidaan
merkitä esimerkiksi värillisellä korostuksella ja ne toimivat pohjana pelkistämislle
(Kylmä & Juvakka, 2012, 117). Koska työssä on käytetty Word-ohjelmaa, ilmaisut on
alleviivattu ohjelman alleviivaustyökälulla. Tämän jälkeen ilmaisut on pelkistetty ja

pelkistykset kursivoitu alkuperäisilmaisun viereen. Pelkistäminen tarkoittaa tutkimukselle olennaisten ilmaisujen tiivistämistä (Tuomo & Sarajärvi 2013, 108). Pelkistykset on kerätty toiseen tiedostoon, joka on luotu vain sitä varten ja ne on jaoteltu vielä siinä vaiheessa haastattelukysymysten alle. Kylmä & Juvakka (2012, 117.) mukaan pelkistetyt ilmaisut kannattaa merkitä tunnisteella, joka kertoo mistä haastattelusta pelkisty on otettu. Pelkistykseen on lisätty numero (1-5) kertomaan sen alkuperäislähde.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
Käytiin tuossa veljen kanssa Metallica keikalla toukokuussa	keikoilla käyminen (5)
Käyn keikoilla silleen yksistään, että soiton ja laulan.	keikkailu (2)
Me ollaan lähennytty kyllä hirveästi toisiamme	ryhmäläisten lähentyminen (2)

Pelkistämisen jälkeen seuraa aineiston ryhmittely. Ryhmittelyssä, eli klusteroinnissa pelkistetyistä ilmaisuista etsitään käsitteiden samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Samankaltaisista käsitteistä luodaan alaluokka, jolle annetaan nimeksi sitä kuvaava käsite. Luokittelussa voidaan käyttää muun muassa tutkittavan ilmiön ominaisuutta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110.) Pelkistetty aineisto on ryhmitelty alaluokkiin jälleen erillisen, sitä varten luotun tiedostoon. Luokkien nimeämisessä on hyödynnetty taustateoriaan ja ICF-luokituksiin liittyviä käsitteitä, sekä myös aineistosta nousseisiin tutkimuskysymyksiin liittyviä käsitteitä.

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
keikoilla käyminen (5), kuorossa laulaminen (3), karaoke (1), levyttäminen (3)	musiikin harrastaminen

yritystoiminta (1), opiskelemaan hakeminen (3)	työ ja opiskelu
ryhmäläisten lähentyminen (2), ryhmähenki (1), samanhenkisiä ystäviä (3)	yhteisöllisyys
rakkaus musiikkiin (1), itsensä kehittäminen (2), ryhmän esiintyminen (4)	motivaatio

Aineiston käsitteellistämässä, eli abstrahoinnissa on kyse teoreettisten käsitteiden muodostamisesta aineistosta valikoidun, tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon perusteella. Aineistolähtöisessä analyysissä abstrahointia jatketaan niin pitkälle, kuin on tarpeellista. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä abstrahointivaiheessa empiirinen aineisto liitetään teoriaan (Tuomi & Sarajärvi 2013, 111, 117.) Koska analyysimenetelmäksi on valikoitunut teoriaohjaavan sisällönanalyysi, aineiston ryhmittelyä on jatkettu luomalla samankaltaisista alaluokista kokonaisuuksia ja luomalla näille yläluokat niiden ICF-luokitusten ja CMOP-E käsitteiden kautta, jotka auttavat vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Tämä on tapahtunut sille luodulla omalla tiedostolla. Ryhmitteilyn seurauksena materiaali on jakaantunut teoreettisten luokkien alle ja valmiiksi tulosten kirjoittamista varten.

Alaluokat	Yläluokat	ICF/CMOP-E
yhteisöllisyys, vuorovaikutus ryhmässä, perhe	henkilöiden välinen vuorovaikutus	ICF luokka 7
musiikin harrastaminen, kummitoiminta, osallistuminen klubitalolla, harrastukset	yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä	ICF luokka 9

motivaatio, hyvinvointi, onnistumisen kokemukset, työ, opiskelu	merkityksellinen toiminta, toiminnallisuus	CMOP-E toimintaan sitoutuminen ja tuottavuus
---	--	--

6 Tuloksia ICF-luokituksen ja CMOP-E mallin kautta tarkasteltuna

Haastatteluaineiston keräämisessä haastattelukysymykset on muotoiltu ICF:n sekä CMOP-E:n pohjalta. Aineiston analyysin loppuvaiheeseen on yhdistetty ICF-luokituksen suoritukset ja osallistuminen pääluokat 7 ja 9. Nämä luokitukset kattavat henkilöiden välisen vuorovaikutuksen ja ihmissuhteet sekä yhteisöllisen, sosiaalisen ja kansalaiselämän. Niiden avulla on pyritty vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, joka on:

Miten ryhmämusiikkitoimintaan osallistuvat klubitalon jäsenet kuvailevat osallistumisen heijastuvan sosiaaliseen osallistumiseen?

CMOP-E mallin avulla on pyritty vastaamaan toiseen tutkimuskysymykseen, joka on:

Millaisia merkityksiä ryhmämusiikkitoiminnalla on klubitalon jäsenelle?

6.1 Ryhmämusiikkitoimintaan osallistujien käsityksiä siitä, miten osallistuminen heijastuu sosiaaliseen osallistumiseen

Aineistosta nousseita tuloksia esitellään ICF-pääluokkien 7 ja 9 mukaan. Aineistoon vastaavien pääluokkiin kuuluvien kuvauskohteiden kohdalla kerrotaan, mitä se pitää sisällään. **Pääluokassa 7: Henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet** ”käsittellään henkilöiden välisiä, asiayhteyden ja sosiaaliseen tilanteeseen sopivia perustavia ja monimutkaisia vuorovaikutussuhteita ja niiden edellyttämiä toimia ja tehtäviä

(toisilleen vieraat henkilöt, ystävät, sukulaiset, perheenjäsenet ja parisuhteessa olevat henkilöt)” (THL).

ICF pääluokan 7 kuvauskohde **henkilöiden välinen perustava vuorovaikutus** pitää sisällään kunnioituksen, lämmön ja arvostuksen ihmissuhteissa. Kuvauskohteessa aineistosta nousee esille ryhmähenki. Kaikki haastateltavat kuvailevat ryhmähenkeä hyväksi ja haastattelussa korostuu yhteisen tekemisen, yhteisten tavoitteiden ja samanhenkisyyden tuoma yhteenkuuluvuuden tunne sekä kokemus yhteisöön kuulumisesta.

Meitä kaikkia yhittää se rakkaus musiikkiin. Se on semmonen, niinku meitä yhittävä voima ja iloisia ihmisiä ja tunnen että meillä on semmonen yhteenkuuluvuuden henki siellä, että saahaan iloa samasta asiasta.

Eräs haastateltavissa kuvaa kuinka soittoharjoituksissa ”rennosti soitellaan ja laulellaan”. Yksi haastateltavista kertoo, kuinka ryhmäläiset ovat lähentyneet ja oppineet ymmärtämään toisiaan paremmin ja että aina tavatessa halataan. Myös yhdessä esiintyminen ja yhdessä musiikin tekeminen on vahvistanut yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Kirjaston keikalla tärisivät kädet, tai vähä ennen. Ja naurettiin sille yhdessä, että se on osa koreografiaa, jos tärisee kädet.

Ja yhdessä esiintyminen, niin siinä on semmoista voimaa. Semmosessa tilanteessa kun meitä on monta esiintymässä, niin se on semmoista yhteisvoimaa ja on osa porukkaa.

Meillä on ollu yhteinen tavote että me opitaan sanottamaan, säveltämään, tuottamaan uusia biisejä ja sitten esittämään niitä muille, niin se on meille usseimmille ihmisille ollu ensimmäinen kerta, että me tällä lailla tehhään, niin sen kautta ollaan opittu ja meillä on ollu tosi hyvä henki siellä.

Kuvauskohde **vapaamuotoiset sosiaaliset ihmissuhteet** pitää sisällään ystävyys ja tuttavuussuhteiden luomisen ja ylläpitämisen. Haastateltavat kertovat kuinka eivät juurikaan tunteneet toisiaan ennen ryhmään tulemistä. Kolme haastateltavista kertoo, että tiesi entuudestaan joitakin ryhmäläisiä nähtyään heitä aiemmin klubitalolla, mutta ei varsinaisesti tuntenut heitä. Kaksi haastateltavaa kertoo, että ei tuntenut muita lainkaan ennen ryhmässä aloittamista. Pääsääntöisesti haastateltavat kokevat

lähentyneensä toisiaan ryhmän aikana ja osa kertoo löytäneensä ryhmästä ystäviä. Muiden klubitalolaisten kanssa keskustellaan musiikkiryhmän toiminnasta, koska se herättää muissa kiinnostusta.

Perhesuhteiden kuvauskohde sisältää perhesuhteiden luomisen ja ylläpitämisen. Tässä kuvauskohteessa yksi haastateltava kertoo, kuinka hänen serkkunsa on ollut katsomassa musiikkiryhmän julkista esiintymistä, jossa haastateltava on ollut soittamassa. Sama haastateltava on myös käynyt kuuntelemassa toisella paikkakunnalla konsertin veljensä kanssa. Toinen haastateltavista kertoo käyvänsä keikoilla, joissa hänen sukulaisensa soittavat ja keskustelewansa heidän kanssaan musiikista.

Pääluokassa 9: Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä ” käsitellään toimia ja tehtäviä, joita tarvitaan osallistuttaessa järjestettyyn sosiaaliseen elämään perheen ulkopuolella, lähiyhteisössä, sosiaalisessa elämässä ja kansalaistoiminnassa” (THL).

Kuvauskohde **yhteisöllinen elämä** sisältää hyväntekeväisyysjärjestöjen, kerhojen ja sosiaalisten järjestöjen toimintaan osallistumisen. Tässä kuvauskohteessa kaksi haastateltavaa kertoo alkaneensa toimia musiikkiryhmän aikana kummitoiminnassa. Yksi haastateltavista sanoo menneensä mukaan vertaistukiryhmään ja musiikkiryhmätöiminnan olleen siinä vaikuttava tekijä. **Virkistäytyminen ja vapaa-aika** kuvauskohde sisältää osallistumisen leikki-, virkistys- tai muuhun vapaa-ajan toimintaan, sekä sosiaalisen kanssakäymisen. Kuvauskohteessa haastateltavat kertovat olevansa mukana myös muussa klubitalon toiminnassa ainakin jossain määrin ja kaksi kertoo käyvänsä klubitalolla säännöllisesti. Kaksi haastateltavaa kuvailee musiikkiryhmään osallistumisen lisännen osallistumista klubitalon toimintaan. Yksi haastateltava kertoo alkaneensa pelata Pokemon Go-peliä.

Ryhmän ulkopuoliseen musiikkitoimintaan osallistumisen kannalta haastateltavista kolme kokee ryhmätöiminnalla olleen merkittävä vaikutus. Yhden kohdalla musiikkitoiminta on laajentunut jäsenyydeksi kahteen kuoroon ja haastateltava kertoo, kuinka klubitalon musiikkitoimintaan osallistuminen antoi uskallusta hakeutua kuoron koelauluun, jonka kanssa nyt harjoittelee ja esiintyy. Toinen haastateltava sanoo saaneensa klubitalon musiikkitoiminnan kautta sellaisia kontakteja, jotka ovat

lisänneet esiintymismahdollisuuksia ja käyvänsä muun muassa säännöllisesti esiintymässä vanhustenhoitolaitoksissa. Yksi haastateltavista sanoo alkaneensa tehdä musiikkia toisen ryhmäläisen kanssa. Lisäksi kaksi haastateltavaa kertoo käyvänsä kuuntelemassa keikkoja ja toinen heistä käy myös laulamassa karaokea.

Muuhun klubitalon ulkopuoliseen sosiaaliseen harrastustoimintaan ei ryhmätoiminta ole aineiston mukaan vaikuttanut. Yksi haastatelluista kuvailee, kuinka on joutunut karsimaan muita harrastuksia musiikin harrastamisen vuoksi. Toinen sanoo, että hänellä ei ole musiikin lisäksi muita harrastuksia.

Sosiaalisen kanssakäymisen alueella aineistosta nousee esille ryhmän jäsenten keskinäinen kanssakäyminen.

Meistä on tullut hyviä ystäviä. Sillä tavalla, että ennen oltiin niinku toisillemme aika tuntemattomia ja tämä kaikki ryhmän sisällä tapahtunu toiminta on lähentäny meitä ja ollaan opittu tuntemaan toisemme.

Haastateltavat kuvailevat ujouden ja jännityksen vähentymistä ryhmässä sekä vuorovaikutuksen helpottumista. Neljä haastateltavista kertoo tapaavansa toisia ryhmäläisiä vapaa-ajalla, muun muassa vierailevansa toisten luona, kun taas yksi haastateltava kertoo tapaavansa muita ryhmäläisiä ainoastaan klubitalolla. Eräs haastateltava kuvailee, kuinka muihin tutustuttuaan on löytynyt muitakin yhteisiä harrastuksia kuin musiikki. Kaksi haastateltavaa kokee sosiaalisen kanssakäymisen helpottuneen ja lisääntyneen myös muiden klubitalolaisten kanssa, kun taas yksi kertoo, että on tekemisissä vain musiikkiryhmäläisten kanssa. Osa haastateltavista kokee ryhmässä olon lisänneen avoimuutta ja itsevarmuutta ryhmän ulkopuolisissa sosiaalisissa tilanteissa. Yksi haastateltavista kuvailee, kuinka ryhmän myötä uusiin ihmisiin tutustuminen on tullut helpommaksi.

6.2 Ryhmämusiikkitoimintaan osallistujien antamia muita merkityksiä toiminnalle

Aineistosta nousevia toiminnalle annettujen muiden merkitysten kuvauksia esitellään CMOP-E mallin mukaan tarkasteltuna. Keskityn kuvaamaan aineistoa toimintaan

sitoutumiseen kuuluvan merkityksellisen toiminnan käsitteen, sekä toiminnallisuuden kuuluvan tuotteliaisuuden käsitteen kautta.

Ihmisen mielenkiinto, motivaatio ja arvot luovat toiminnan merkityksellisyyden, mikä on keskeistä toimintaan sitoutumisessa (Townsend & Polatajko 2007, 59). Kaikki haastateltavat kertovat harrastaneensa jossain määrin musiikkia jo ennen klubitalon musiikkitoimintaan osallistumista. Klubitalolla he ovat aloittaneet musiikkitoiminnan bändiryhmässä ja siirtyneet sen myötä mukaan musiikintekemisprojektiin. Klubitalon musiikkitoiminnassa he kaikki ovat olleet mukana jo useita vuosia. Motivaatiotaan klubitalon musiikkitoimintaan osallistumiseen he kuvailevat eri tavoin.

No, se on se rakkaus musiikkiin. Se yksistään jo motivoi siihen, että on ihana lähteä, kun tietää, että pääsee laulamaan.

Musiikin harrastaminen on ihan mieleistä. Mukavaa päästä täällä tammöiseen bändiryhmään mukkaan.

Kun joillekin haastatelluista on tärkeää päästä laulamaan yhdessä, on osalle merkityksellistä myös kehittää itseään musiikin saralla. Myös ryhmän esiintyminen koetaan kaikkien haastateltavien mukaan mielekkäänä ja motivoivana toimintana. Yksi haastateltavista kuvaa kuinka esiintyminen tuottaa nautintoa, kun alkujännityksestä on päästy. Musiikintekemisprojektin myötä musiikkitoimintaan on tullut mukaan omien kappaleiden tekeminen ja niiden levyttäminen studiossa, minkä kaikki haastateltavat ovat kokeneet mielekkäänä ja merkityksellisenä toimintana.

Sitä on joskus haaveillu, että no, mistähän se oikein tuo biisinteko lähtee ja nyt kun on ite päässyt semmoiseen mukkaan niin se on kyllä mielettömän ihanaa.

...tämä projekti, että siinä oon oppinu luomaan sitte uutta. Se uuden luominen ja se luomisen ilo.

Toiminnan terapeuttinen potentiaali ja sen positiiviset vaikutukset ovat parhaimmillaan, kun ihminen voi itse valita ja kontrolloida toimintaa ja kun toiminta tuottaa onnistumisen kokemuksen (Townsend & Polatajko 2007, 22). Onnistumisen kokemuksia haastatellut kertovat saavansa ryhmän esiintymisistä klubitalon ulkopuolella. Kolme haastateltavaa kuvailee esiintymisjännityksen lieventyneen onnistuneiden

esiintymisten johdosta. Onnistumisen kokemuksia on kaikille haastatelluille tuonut myös oman musiikin levyttäminen projektin tiimoilta.

...sitten tuli ilon kyyneleet, tuntu niin hienolta, että on ite saanut tällaista aikaan, yhdessä muitten kanssa.

Sitä voi joskus muistella sitten vanhempana, että vitsi mää oon oikeesti tehny tämmösen.

Itselle merkitykselliseen toimintaan sitoutuminen nähdään vahvistavan ihmisen persoonaa ja lisäävän itsetuntemusta (Townsend & Polatajko 2007, 22). Musiikkitoimintaan osallistumisen koetaan lisänneen haastateltujen ymmärrystä itsestä. Haastateltavat kertovat kuinka heidän varmuutensa musiikillisesta osaamisesta on lisääntynyt.

Se että kovalla työllä pystyy saavuttamaan. Kannattaa panna tavoitteita itelle ja sitten pyrkiä niitä kohti.

Eräs haastateltava kertoo itseluottamuksensa lisääntyneen ja että ei haittaa, jos jokin asia menee pieleen. Yksi haastateltavista kertoo, kuinka ei ollut pitänyt itseään ollenkaan luovana, kunnes musiikintekemisprojektissa ymmärsi, että osaa tehdä kappaleita. Sama haastateltava kertoo, että aikoo jatkaa oman musiikin tekemistä, kunhan ryhmältä jää sille aikaa. Kaikki haastatellut kertovat kokevansa klubitalon ryhmämusiikkitoiminnan niin merkitykselliseksi, että etsisivät jonkin toisen vastaavan ryhmän, jos klubitalon musiikkitoiminta yllättäen loppuisi.

Toiminnan merkityksellisyyden uskotaan olevan tärkeä tekijä toimintaan sitoutumisen ja hyvinvoinnin välisessä suhteessa (Townsend & Polatajko 2007, 59). Kaikki haastateltavat kokevat ryhmämusiikkitoiminnan vaikuttaneen jollain tavalla myönteisesti hyvinvointiin. Yksi haastateltavista kertoo, kuinka ryhmä on auttanut välillä unohtamaan oman sairauden. Toinen haastateltava sanoo selvinneensä ryhmän ansiosta masennuksesta. Sama haastateltava kertoo, kuinka ryhmätoiminta on aktivoinut hänet hoidattamaan näkönsä kuntoon. Kaikkien haastateltavien vastauksissa heijastuu ryhmämusiikkitoiminnan positiivinen vaikutus mielialaan.

Se on antanut mulle voimaa, henkistä voimaa ja sitten semmosta niinkun sisältöä elämään... tämä on mulle semmonen niinku terapia. Semmonen mielialan kohottaja.

Toiminta pitää sisällään kaikki toiminnot ja tehtävät, mitä ihminen suorittaa jokapäiväisessä elämässä. Toiminnalla on kolme tarkoitusta: itsestä huolehtiminen, tuottavuus ja vapaa-aika. (Townsend & Polatajko 2007, 40–42.) Tuottavuuden osalta musiikkiryhmätoiminnalla on ollut vaikutusta kahden haastateltavan työllistymiseensä tai opiskeluun liittyvissä pyrkimyksissä. Yksi kertoo alkaneensa toimia musiikin parissa ammattimaisesti ja toinen kertoo innostuneensa hakemaan opiskelemaan musiikkitoimintaan osallistumisen ansiosta.

7 Pohdinta

Opinnäytetyössä on haettu vastauksia siihen, miten klubitalon musiikkiryhmään osallistuvat kokevat toiminnan heijastuvan sosiaaliseen osallistumiseen, sekä millaisia merkityksiä musiikkiryhmään osallistuvat antavat ryhmätoiminnalle. Pohdinnassa käsitellään tutkimustuloksia tutkimuskysymyksittäin ja verrataan niitä aiemmista tutkimuksista saatuihin tuloksiin. Tutkimusprosessia arvioidaan luotettavuuden ja eettisyyden kannalta. Lopussa pohditaan tutkimustuloksia yleisemmällä tasolla ja esitetään joitain ehdotuksia mahdollisista jatkotutkimuksista.

7.1 Tutkimustulokset sosiaalisen osallistumisen näkökulmasta

Klubitalon musiikkitoimintaan osallistumisella voidaan nähdä olevan merkitystä sosiaalisen osallistumisen kannalta erityisesti ryhmän jäsenten kesken. Osasta ryhmän jäsenistä on tullut ryhmän aikana läheisiä ystäviä, jotka pitävät yhteyttä toisiinsa myös klubitalon ulkopuolella ja musiikin lisäksi heillä on myös muita yhteisiä harrastuksia. Ryhmän jäsenten samanhenkisyys, yhdessä tekeminen ja yhteiset tavoitteet ovat vahvistaneet yhteenkuuluvuuden tunnetta, minkä voidaan nähdä vastaavan tutkimusten tuloksia ryhmämusiikkitoiminnan vaikutuksista tärkeiden ihmissuhteiden ja yhteenkuuluvuuden tunteen luojana (Louhivuori ym. 2012, 452; Salmon & Rickaby 2014, 39; Ruckli 2016, 155.)

Sosiaalisen osallistumisen kannalta musiikkitoiminta yhdistää samanhenkisiä sukulaisia ja johtaa yhteiseen toimintaan. Musiikkitoiminnalla on vaikutusta myös ryhmän ulkopuolisessa vuorovaikutuksessa ja sen koetaan vahvistavan itseluottamusta ja sitä kautta lisäävän sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa. Myös vuorovaikutuksen muihin klubitalolaisiin voidaan nähdä lisääntyvän jossain määrin. Ryhmämusiikkitoiminnan nähdään lisäävän merkittävästi ryhmän ulkopuolista musiikin harrastamista ja toimivan siltana (Griffiths 2008, 62) muihin yhteisöihin, mikä vastaa (Tamplin ym. 2016, 939) tutkimukseen, jossa kuorolauluryhmään osallistumisen nähtiin johtavan esiintymiseen myös ryhmän ulkopuolella. Muuhun sosiaaliseen harrastamiseen musiikkitoiminnalla ei tässä tutkimuksessa nähdä olevan vaikutusta.

7.2 Tutkimustulokset muun merkityksen näkökulmasta

Tuloksissa tulee selvästi ilmi, että musiikki koetaan merkityksellisenä toimintana ja kiinnostus musiikkiin saa liittymään ryhmämusiikkitoimintaan ja sitoutumaan siihen. Yhteinen kiinnostuksen kohde ja tavoitteellinen yhdessä tekeminen ovat vahvoja tekijöitä luomaan ryhmäläisille yhteenkuuluvuuden tunnetta. Musiikin julkinen esittäminen ryhmässä nähdään voimauttavana ja merkityksellisenä asiana. Siitä koetaan saavan iloa ja nautintoa, sekä onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemuksia saadaan myös oman musiikin tekemisestä ja sen levyttämisestä. Musiikin tekemisen kautta voidaan oppia uusia asioita ja saada varmuutta musiikkiin liittyvissä asioissa, joka voi johtaa jopa ammatilliseen suuntautumiseen. Musiikin tekeminen mahdollistaa sellaisten asioiden kokemisen ja pääsyn paikkoihin, jotka ovat normaalin arkielämän ulkopuolella. Musiikin tekemisen nähdään johtavan oman luovuuden oivaltamiseen ja itsetuntemuksen lisääntymiseen.

Ryhmämusiikkitoiminnalla nähdään olevan selviä hyvinvointivaikutuksia. Musiikkitoiminnan koetaan auttavan unohtamaan oman sairauden ja parhaimmillaan selviämään masennuksesta, sekä voimauttavan hoitamaan omaa terveyttään. Vähimmilläänkin sillä koetaan olevan mielialaa kohentava vaikutus. Hyvinvointivaikutukset ovat yhteneväisiä aiempien tutkimustulosten kanssa, missä ryhmämusiikkitoiminnan

nähtiin vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin (Cathro & Devine 2012; Ruckli 2016; Tamplin ym. 2016), sekä voimauttavan yksilöä toipumaan ja vahvistamaan omaa terveyttään (Cohn ym 2017).

Musiikkitoiminnan nähdään myös vaikuttavan työhön ja opiskeluun liittyvissä toiminnoissa edesauttamalla musiikkiin liittyvissä ammatillisissa pyrkimyksissä ja innostamalla hakeutumaan opiskelemaan. Tämä viittaa aiemmin esitettyyn sosiaalisen osallistumisen toimimisesta väylänä sosiaaliseen osallisuuteen, kun ihminen alkaa kokea kuuluvansa johonkin ja ymmärtää, että voi vaikuttaa omaan elämänsä kulkuun (Lee-man ym. 2015, 5).

7.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa eettisiin kysymyksiin liittyvät tutkimuskohteen valinta, tutkimukseen osallistuvien vapaaehtoisuus, tiedonantajien nimettömyys sekä heidän ymmärrykseensä siitä, mihin he ovat osallistumassa (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2004, 26, 27). Eettisestä näkökulmasta tutkimuskohteen valinta hyödyttää musiikkia ja muita luovia menetelmiä käytettäviä sosiaali- ja terveysalan toimijoita ja yhteiskunnallisesti tuo esille kulttuurin ja taiteen merkitystä hyvinvoinnille. Tutkimuskohteisiin liittyvän hyvän eettisen käytännön mukaisesti osallistujille on selvitetty yhdessä tutkimuksen tarkoitus, sisältö ja sen eteneminen sekä osallistuvien rooli tutkimuksessa. Osallistujilta on pyydetty kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Samalla on kerrottu tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta keskeyttää se milloin vain omalta osaltaan (Hyvärinen 2017, 32.) Aineiston keräämisessä on otettu huomioon nimettömänä pysymisen takaaminen, luottamuksellisuus ja aineiston tallentamisen asianmukaisuus.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereistä ei ole yhteneväistä käsitystä. Kylmä & Juvakka (2012, 127-129) ovat teoksessaan koonneet useiden tutkijoiden ajatuksia laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereistä, joita ovat uskottavuus, refleksiivisyys, siirrettävyys ja vahvistettavuus. Tutkimuksen uskottavuudella (Kylmä & Juvakka, 2012, 128) tarkoitetaan, että tutkija varmistaa sen, että saadut tulokset vastaavat

tutkimuksessa mukana olleiden käsityksiä tutkittavasta aiheesta. Käytännössä tämä tarkoittaisi sitä, että tutkittavat antavat palautetta tutkijan tulkinnan paikkansapitävyydestä tutkimuksen etenemisen eri vaiheissa tai tutkija keskustelee muiden saman aihetta tutkivien ihmisten kanssa. Myös pitkään tutkittavan ilmiön parissa työskentelemisen ja tutkimuspäiväkirjan pitämisen nähdään lisäävän tutkimuksen uskottavuutta. Tämän tutkimuksen uskottavuutta vähentää se, että tutkija ei ole ollut yhteydessä tutkittaviin aineiston osalta haastattelujen jälkeen. Myöskään muiden aihetta tutkivien kanssa ei ole keskusteltu, koska tutkijalla ei ole tietoa muista saman aiheen parissa tehtävistä tutkimuksista. Koska kyseessä on suhteellisen suppea ammattikorkeakoulun opinnäytetyö, ei ilmiön parissa ole myöskään työskennelty niin pitkään, että sen voisi olettaa antavan tutkimukselle lisää uskottavuutta ja tutkimuksen tuloksia voidaankin pitää suuntaa antavina. Tutkimuspäiväkirjaa tutkija aloitti tekemään, mutta sen ylläpitäminen jäi pois ajanpuutteen vuoksi.

Refleksiivisyydellä (Kylmä & Juvakka 2012, 129) tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijä huomioi omat lähtökohtansa. Tutkimuksen tekijän on oltava varuillaan, ettei hänen omat kokemuksensa tule näkyviin haastattelutilanteessa, aineistoa analysoitaessa tai tuloksia kirjoitettaessa. Haastatteluissa on huolehdittu siitä, että tutkijan oma musiikin harrastaneisuus ja käsitykset musiikkitoiminnan merkityksistä eivät ole tulleet esille. Haastateltavia ei ole johdateltu millään tavalla vastaamaan kysymyksiin tutkijan toivomalla tavalla. Myös analyysi- ja tulostavaiheessa on tukeuduttu pelkästään haastateltavilta saatuun aineistoon.

Tutkimuksen siirrettävyydellä (Kylmä & Juvakka 2012, 129) tarkoitetaan aineiston tuottaman tiedon siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkijan käsityksen mukaan tuloksia ei voi sellaisenaan siirtää vastaavaan tilanteeseen, koska ne perustuvat yksittäisten ihmisten subjektiivisiin kokemuksiin. Tutkimuksen vahvistettavuus (Kylmä & Juvakka 2012, 129) liittyy koko tutkimusprosessiin. Tutkimuksen vahvistettavuuteen liittyy tutkimusprosessin kirjaaminen niin hyvin, että sen seuraaminen on mahdollista. Tutkimusprosessi on pyritty kuvaamaan tarkasti, jotta lukijan

pystyy muodostamaan oman käsityksensä tutkimuksen etenemisestä. Analyysivaihe on kuvattu selkeästi ja luokittelua on havainnollistettu esimerkein.

7.4 Yleistä pohdintaa ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön alkuperäinen idea on ollut tutkia bänditoiminnan merkitystä sosiaali- seen osallistumiseen. Bänditoiminnan lisäksi opinnäytetyö on laajentunut käsittä- mään klubitalon projektin johdosta musiikintekemisen ja toiminta on nimetty sen johdosta ryhmämusiikkitoiminnaksi. Opinnäytetyön tekemisen aikana on käynyt sel- väksi, että sosiaalisen osallistumisen ohella esille on noussut yhdessä esiintymisen, musiikin tekemisen ja levyttämisen merkityksellisyys. Julkinen esiintyminen on koettu voimakkaana, iloa ja nautintoa tuottavana elementtinä. Musiikin tekemisessä haasta- teltavat ovat päässeet tekemään ammattimaisesti ja ohjatusti omaa musiikkia - jotain sellaista, mihin keskiverto musiikinharrastajalla ei ole mahdollisuutta. Onnistumisen kokemukset molemmissa toiminnoissa ovat olleet merkittäviä.

Tanskalaisten mielenterveyskuntoutujien merkityksellistä toimintaa kartoittavassa kvalitatiivisessa tutkimuksessa (Hvalsoe & Josephsson 2009, 61-71) kävi ilmi, että tär- keäksi koetusta ja omien arvojen mukaisesta toiminnasta syntyvä tuote on kuntoutu- jalle merkityksellinen, koska sitä kautta hän voi kokea olevansa kykenevä aikaansaa- maan jotain. Tämän lisäksi toiminnan hyödyllisyys muille koettiin tärkeäksi sen yh- teenkuuluvuuden tunteen lisäämisen vuoksi. Onkin pohtimisen arvoista, kuinka suuri merkitys ryhmämusiikkitoiminnassa on sillä, että toiminnalla on joku konkreettinen tavoite, joku lopputuote, oli se sitten esiintyminen tai levy. Opinnäytetyössä yhdessä soittamista kuvailtiin mukavaksi ja mielekkääksi toiminnaksi, mutta kun kysyttiin eni- ten mieleen painuneista kokemuksista ryhmätoiminnan aikana, niin esille nousi yhtei- set esiintymiset ja yhdessä sävelletty, sanoitettu ja äänitetty musiikki ja sen kuulemi- nen valmiina. Jatkotutkimuksissa voitaisiinkin keskittyä enemmän tavoitteellisen toi- minnan merkityksellisyyteen ja konkreettiselle lopputulokselle annettuihin merkityk- siin.

Tuloksissa on nähtävillä luovien toimintojen toimiminen siltana muihin yhteisöihin. Tämä viittaa (Rebeiro & Cook 1999, 176-187) kehittämään Occupational Spin Off-malliin, joka esittää, että sitoutuminen itse valittuun luovaan toimintaan turvallisessa ja tukevassa ympäristössä voi itsetunnon, motivaation ja hyvinvoinnin vahvistumisen kautta johtaa etsimään aktiivisesti toimintamahdollisuuksia ryhmän ulkopuolelta, jotta toiminnasta saatuja hyvinvointivaikutuksia voidaan ylläpitää. Tutkimuksessa korostui turvallisen ja hyväksyvän ympäristön merkitys ja voidaankin ajatella, että klubitalomalliin kuuluva tasavertaisuuden ja yhteisöllisyyden korostaminen on tärkeässä asemassa merkitykselliseen ryhmätoimintaan sitoutumisessa.

Tämä tutkimus vahvistaa osaltaan käsitystä siitä, että taide- ja kulttuurilähtöisellä toiminnalla on hyvinvointivaikutuksia. Luovat menetelmät ovat kustannustehokkaita ja niihin sitoudutaan hyvin koska ne koetaan mielekkääksi toiminnaksi ja sopivat hyvin toimintaterapian menetelmäksi. Tutkimuskysymys olisi ehkä voitu valita paremmin. Haastatteluissa nousi esille toiminnan merkityksiä muun muassa itsestä huolehtimiseen, kotielämään, liikuntaan ja oppimiseen ja tutkimuskysymyksen laajentaminen kattamaan myös muut osallistumisen alueet olisi näin jälkikäteen arvioituna ollut parempi. Osallistumista ja osallisuutta laajemmin kartoittava tutkimus ryhmämusiikki-toiminnasta voisi olla myös yksi jatkotutkimusehdotus.

8 Johtopäätökset

Ryhmämusiikkitoiminnan voidaan nähdä lisäävän sosiaalista osallistumista ryhmän jäsenten kesken ja sillä on vaikutusta tärkeiden ihmissuhteiden ja yhteenkuuluvuuden tunteen luojana. Musiikkitoiminnalla on vaikutusta myös ryhmän ulkopuolisessa vuorovaikutuksessa ja sen koetaan vahvistavan itseluottamusta ja sitä kautta lisäävän sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa. Ryhmämusiikkitoiminnan nähdään lisäävän merkittävästi ryhmän ulkopuolista musiikin harrastamista ja toimivan siltana muihin yhteisöihin. Muuhun sosiaaliseen harrastamiseen musiikkitoiminnalla ei ole lisäävää vaikutusta.

Musiikki koetaan merkityksellisenä toimintana ja ryhmämusiikkitoimintaan sitoudutaan hyvin. Musiikin julkinen esittäminen ja oman musiikin tekeminen tuottaa iloa ja onnistumisen kokemuksia. Musiikin tekemisen kautta opitaan uusia asioita ja löydetään omaa luovuutta. Ryhmämusiikkitoiminta vaikuttaa hyvinvointiin ja sillä koetaan olevan mielialaa kohentava vaikutus. Toiminta voi myös vaikuttaa työhön ja opiskeluun liittyvissä pyrkimyksissä. Ryhmämusiikkitoiminta voi johtaa sosiaalisen osallisuuden kokemiseen, kun ihminen alkaa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun.

Lähteet

- Brownyn, E. 2018. Music Learning for Fun and Well-being at Any Age! Australian Journal of Adult Learning, v58 n1 p110-124. Viitattu 14.11.2018. <https://eric.ed.gov>
- Cathro, M & Devine, A. 2012. Music therapy and social inclusion. Mental Health Practice. 16(1): 33-36. Viitattu 23.11.2018. <https://janet.finna.fi>, Ebsco
- Cohn, J., Kowalski, K., Swarbrick, M. Music as a Therapeutic Medium for Occupational Engagement: Implications for Occupational Therapy, Occupational Therapy in Mental Health, Apr-Jun 2017, 33(2), 168-178. Viitattu 18.11.2018. <https://janet.finna.fi>, Ebsco
- Craig, D. 2008. An Overview of Evidence-Based Support for the Therapeutic Use of Music in Occupational Therapy, Occupational Therapy In Health Care, 22:1, 73-95. Viitattu 18.11.2018. <https://janet.finna.fi>, Ebsco
- Griffiths, S. The experience of creative activity as a treatment medium, Journal of Mental Health, February 2008; 17(1): 49 – 63. Viitattu 14.11.2018. <https://janet.finna.fi>, Ebsco
- Hirsijärvi, S, Remes, P, Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.
- Hvalsøe, B & Josephsson, S. 2009, Characteristics of Meaningful Occupations from the Perspective of Mentally Ill People, Scandinavian Journal of Occupational Therapy Pages 61-71, Volume 10 - Issue 2. Viitattu 4.4.2019. <https://www.tandfonline.com>
- Hyvärinen, M, Nikander, P & Ruusuvoori, J. 2017. Tutkimushaastattelijan käsikirja. Tampere: Vastapaino.
- Hänninen, J. 2016. Julkaisussa Mieleni minun tekevi. Helsinki: Suomen Klubitalot ry.
- Kumpulainen, Kristiina; Krokfors, Leena; Lipponen, Lasse; Tissari, Varpu; Hilppö, Jaakko; Rajala, Antti
- Kumpulainen, K., Krokfors, L., Lipponen, L., Tissari, V., Hilppö, J. & Rajala, A. 2010. Oppimisen sillat - kohti osallistavia oppimisympäristöjä. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 8.11.2018. <https://helda.helsinki.fi>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kulttuuripolitiikan strategia 2020. 2009. Opetusministeriön julkaisuja, 12. Viitattu 8.11.2018. julkaisut.valtioneuvosto
- Law, M.C., Baum, C. M., & Dunn, W. 2017. Measuring Occupational Performance: Supporting Best Practice in Occupational Therapy, Thorofare, NJ: SLACK Incorporated. Viitattu 5.11.2018. <https://janet.finna.fi>, Ebsco

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.11.2018. www.thl.fi/sokra

Leiviskä, L. & Santaniemi, A. 2017. "Voi lähteä niitten omien voimavarojen mukkaan, turvallisiin, pieniin askelin". Jäsenten työllistymisen tukeminen Nuorten Ystävien klubitaloissa. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Oulun ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtamisen tutkinto-ohjelma. Viitattu 23.4.2019. <https://www.theseus.fi/handle/10024/136058>

Louhivuori, J., Siljander, E., Luoma M-L & Johnson J.K. 2012. Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys. STM. Julkari. Viitattu 25.11.2018. <http://www.julkari.fi/handle/10024/102995>

Marshall, C.A., Heinemann, L., Trimmer, C & Broad, A. 2016. The Meaning of Participating in a Group Music Intervention in Early Psychosis. American Journal of Occupational Therapy. Vol. 70, 7011505123p1. Viitattu 24.11.2018. https://www.researchgate.net/publication/323735177_The_Meaning_of_Participating_in_a_Music_Group_in_Early_Psychosis

Newall, N. E., Chipperfield, J. G., Clifton, R. A., Perry, R. P., Swift, A. U., & Ruthig, J. C. 2009. Causal beliefs, social participation, and loneliness among older adults: A longitudinal study. Journal of Social and Personal Relationships, 26. Viitattu 18.12.2018. https://www.researchgate.net/publication/249719652_Causal_beliefs_social_participation_and_loneliness_among_older_adults_A_longitudinal_study/download

Nikander & Tuominen-Thuesen. 2016. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (KASTE 2012–2015) ulkoinen arviointi. Loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 25.3.2019. <https://stm.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-00-3800-7>

Paltamaa, J. & Anttila, H. 2015. Julkaisussa Toimintakyvyn arviointi ICF teoriasta käytäntöön. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 137. Kelan tutkimusosasto. Helsinki. Viitattu 9.4.2019. <https://www.kela.fi/documents/10180/751941/Tutkimuksia137.pdf>

Rebeiro, K. & Cook, J. V. 1999. Opportunity, Not Prescription: An Exploratory Study of the Experience of Occupational Engagement. Canadian Journal of Occupational Therapy 66(4):176-87. Viitattu 4.4.2019. <https://www.researchgate.net>

Ruckli, B. 2016. The meaning of creative activities in the lives of people in remission of mental. University of Brighton. Viitattu 25.11.2018. <http://eprints.brighton.ac.uk/16083/1/Binder2.pdf>

Sihvonen, A. J., Leo, V., Särkämö, T. & Soynila, S. 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Aikauskirja Duodecim. Viitattu 3.4.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/18/duo11845>

Suomen Klubitalot ry verkkosivut. Viitattu 4.4.2019. <http://www.suomenklubitalot.fi>

Taikusydän-taiteen ja hyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste. 2019. Viitattu 25.3.2019. <https://taikusydän.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>

Tammi. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015A, 2015B. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015, 17. Viitattu 8.11.2018. <http://urn.fi>

Tamplin, J., Baker, F., Jones, B., Way, A & Lee, S. 2013. "Stroke a Chord": The effect of singing in a community choir and social engagement for people living with aphasia following a stroke. *NeuroRehabilitation* 32, 929-941. Viitattu 24.11.2018. <https://janet.finna.fi>, Ebsco

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. ICF Yksityiskohtainen luokitus ja määritelmä. Viitattu 9.4.2019. <https://thl.fi/icf-koodit/#D6>

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. 2018. Osallisuus. Viitattu 23.11.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus ICF 2004. Stakes, World Health Organization. Helsinki.

Townsend, E. A & Polatajko, H. J. 2007. *Enabling Occupation II*. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2013. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Vantaa: Hansaprint.

United Nations Human Rights, Universal Declaration of Human Rights. Viitattu 25.3.2019. <https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=fin>

Walters, J, Sherwood, W, Mason, H. 2014. *Creative Activities*. Julkaisussa *Creek's Occupational Therapy and Mental Health*. Toim. Bryant, W, Fieldhouse, J, Bannigan, K. Elsevier Ltd.

Liite 1. Haastattelukysymykset ja niiden teorianmukainen jaottelu

1. Kauanko olet ollut ryhmässä?
2. Kuvaile motivaatiosi ryhmässä mukana olemiseen?
3. Miten kuvailisit ryhmähenkeä?
4. Mikä sai sinut alun perin lähtemään mukaan ryhmään?
5. Millaista aiempaa musiikin harrastusta sinulla on?
6. Millä tavalla tunsit muut ryhmäläiset ennen ryhmässä aloittamista?
7. Millaista muutosta olet huomannut omassa vuorovaikutuksessa muihin ryhmäläisiin, kun vertaat sitä siihen, kun tulit ryhmään?
8. Koetko tämän ryhmän sinulle tärkeäksi? Millä tavalla se on tärkeä?
9. Koetko, että olet jollain tavalla muuttunut ryhmässä olon aikana? Miten?
10. Koetko tämän ryhmän vaikuttaneen hyvinvointiisi? Miten se näkyy?
11. Kuvaile onnistumisen kokemuksia, joita olet kokenut ryhmätoiminnassa?
12. Oletko yhteydessä joihinkin ryhmän jäseniin myös vapaa-ajalla ja jos olet, niin millä tavalla?
13. Oletko mukana muissa klubitalon toiminnoissa? Missä toiminnoissa?
14. Millä tavalla ryhmässä oleminen on vaikuttanut muuhun toimintaasi klubitallolla? Onko osallistuminen helpottunut? Onko se lisääntynyt?
15. Millä tavalla ryhmässä oleminen on vaikuttanut vuorovaikutukseen muiden klubitallolla käyvien kanssa?
16. Miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut musiikin harrastamiseen ryhmän ulkopuolella? Käytäkö enemmän esim. keikoilla, esiintymässä, levykaupoissa?

17. Miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut muihin harrastuksiisi? Harrastatko nykyään enemmän ja jos harrastat, niin mitä uusia harrastuksia on tullut?

18. Miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut muuhun kodin ulkopuoliseen vapaa-ajan toimintaan? Oletko nykyään aktiivisempi vapaa-ajalla ja jos olet, niin miten se näkyy?

19. Kuvaile ryhmän vaikutusta ihmissuhteisiisi.

20. Kuvaile millaista muutosta ryhmässä olon aikana on tapahtunut työhön, työtoimintaan, vapaaehtoistoimintaan tai opiskeluun liittyvissä asioissa tai niihin liittyvissä pyrkimyksissä?

21. Kuvaile mieleenpainuvien kokemusten ryhmätoiminnassa mukana ollessasi?

22. Miten tuo kokemus on vaikuttanut sinuun?

23. Miten suhtaudut osallistumiseen ryhmän julkiseen esiintymiseen?

24. Jos ryhmä yhtäkkiä loppuisi, menisitkö vastaavaan ryhmään jossain muualla, jos sellainen olisi tarjolla?

ICF 7 Henkilöiden välinen vuorovaikutus	Ryhmähenki Vuorovaikutus ryhmän sisällä Ihmissuhteet
ICF 9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä	Vuorovaikutus ryhmän ulkopuolella Osallistuminen klubitalolla Osallistuminen klubitalon ulkopuolella Harrastaminen ja vapaa-ajan toiminta
CMOP-E	Motivaatio ryhmässä Työhön tai opiskeluun liittyvät pyrkimykset Vaikutus hyvinvointiin Mieleenpainuvien kokemukset Onnistumisen kokemukset Ryhmän koettu merkitys

Liite 2. Tutkimustiedote ja suostumuslomake

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkimus: Ryhmämusiikkitoiminnan merkitys itse koettuun sosiaaliseen osallistumiseen

Tutkimuksen tekijä: Aki Kipinä

Tutkimus on toimintaterapian koulutusohjelman opinnäytetyö Jyväskylän ammattikorkeakouluun. Tutkimusaineisto kerätään musiikkitoimintaan osallistuvien haastatteluilla. Tutkimus toteutetaan kevät 2019 aikana. Valmis opinnäytetyö tallennetaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun sähköiseen arkistoon, josta se julkaistaan Theseus tietokannassa kesällä 2019.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä ja kuvata yksittäisten ryhmämusiikkitoimintaan osallistuvien subjektiivisia käsityksiä toiminnan merkityksestä sosiaaliseen osallistumiseen ryhmän ulkopuolella. Tavoitteena on lisätä tietoa ryhmämuotoisen musiikkitoiminnan merkityksistä osallistujille.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Suostun siihen, että minua haastatellaan ja antamani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin.

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa minun asiakassuhteeseen.

Päiväys _____

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys
