

Joonas Kuusikko, Tommi Juka, Jimi Välikangas

MUSIIKIN KÄYTTÖ SOSIAALIALAN ASIAKASTYÖSSÄ

Opinnäytetyö

MUSIIKIN KÄYTTÖ SOSIAALIALAN ASIAKASTYÖSSÄ

Opinnäytetyö

Joonas Kuusikko, Tommi Juka, Jimi
Välakangas
Opinnäytetyö
Kevät 2019
Sosiaali- ja terveysalan ammattikor-
keakoulututkinto
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Joonas Kuusikko, Tommi Juka, Jimi Välikangas
Opinnäytetyön nimi: Musiikin käyttö sosiaalialan asiakastyössä
Työn ohjaaja: Harriet Tervonen
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2019 Sivumäärä: 33 + 4

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää mitä hajanaista tietoa musiikin käytöstä sosiaalialan asiakastyössä löytyy ja koota se kaikki yhteen. Lisäksi tietoa koottiin siitä, miten musiikki vaikuttaa ihmisen kognitiivisiin kykyihin. Tietoperustana käytettiin aiempien tutkimuksia kyseisistä aiheista. Työllä ei ollut tilaajaa, vaan se tehtiin ryhmän omien mielenkiinnon kohteiden mukaan. Samasta aiheesta ei löytynyt aiempia kirjallisuuskatsauksia, joten uskomme tälle olevan tarvetta asiantuntijapiireissä. Yhteenvetona voidaan sanoa, että musiikki vaikuttaa ihmiseen hyvin laaja-alaisesti, ja pienissäkin määrin se voi saada aikaan positiivisia tuloksia niin ihmisen hyvinvointiin, kuin kognitiivisiin kykyihinkin. Lisäksi huomasimme, että musiikin käyttö sosiaalialan asiakastyössä on edelleen liian vähäistä, ja sitä tulisi positiivisten kokemusten ja tulosten myötä lisätä. Kirjallisuuskatsauksemme on hyödynnettävissä esimerkiksi sosiaalialan taideopetuksessa, jotta opiskelijat tai jo alalla olevat ymmärtäisivät musiikin merkityksen asiakastyössä. Kehitysehdotuksena pidimme sitä, että musiikin käytölle sosiaalialan asiakastyössä räätälöitäisiin jokin kansallinen ohje tai ohjelma, jotta työntekijöiden olisi helpompaa ottaa musiikki osaksi heidän jokapäiväistä arkeaan.

Asiasanat: Musiikki, kognitio, sosiaaliala, asiakastyö

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Social services

Authors: Joonas Kuusikko, Tommi Juka, Jimi Välikangas

Title of thesis: Using music in social client work

Supervisor: Harriet Tervonen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019 Number of pages: 33 + 4

The aim of the literature review was to find out what scattered information about using music with social work clients there are and to gather it all together. In addition, information was also gathered on how music affects a person's cognitive abilities. Previous studies on these topics were used as a basis for the information. The work had no commissioner, but it was done according to the group's own interests. No previous literature reviews on the same subject were found, so we believe there is a need for this kind of work along experts. To sum up, music has a very wide impact on the human being, and even a little bit of music can produce positive results for the well-being and cognitive abilities of the individual. In addition, we found that music usage along social work field is still too low and should be increased with positive experiences and results. Our literature review can be used, for example, in social arts education, so that students or those already in the field understand the importance of music in client work. As a development suggestion, we considered that there would be a national policy or program tailored to the use of music in social work to make it easier for employees to incorporate music into their daily work habits.

Keywords: Music, cognition, social work, client work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TAIDELÄHTÖISTEN MENETELMIEN KÄYTTÖ SOSIAALIALAN ASIAKASTYÖSSÄ.....	8
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	10
4	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN	11
4.1	Aineiston hankkiminen	11
4.2	Aineiston keruu ja aineiston valinta	12
4.3	Aineiston analysointi	16
4.4	Tulosten tarkastelu	16
4.5	Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus	17
4.6	Tulosten raportointi	17
5	TYÖOHJELMA	19
6	MUSIIKIN VAIKUTUKSET KOGNITIOON JA AIVOJEN TOIMINTAAN	20
6.1	Musiikin vaikutukset kognitiivisiin toimintoihin	20
6.2	Musiikki aivotutkimuksessa	22
7	MUSIIKIN KÄYTTÖ SOSIAALIALAN ASIAKASTYÖSSÄ.....	24
7.1	Varhaiskasvatus.....	27
7.2	Nuorisotyö.....	28
7.3	Työ ikääntyneiden parissa	28
	YHTEENVETO	31
	LÄHTEET.....	34

1 JOHDANTO

Sosiaalialan kasvavat kustannukset ja ihmisten lisääntynyt terveystietoisuus ovat luoneet entistä enemmän kysyntää vaihtoehtoisille tavoille parantaa omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan perinteisen lääkehoidon rinnalle. Sosionomi kohtaa ihmiset useimmin heidän arjessaan, joten lähestymme asiaa yhden suurimman arjen yhteisen nimittäjän, musiikin kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että musiikki on ihmisten yleisin kulttuuriharrastus. Lähestymiskulmaamme tukee se fakta, että musiikin kulutus on ollut viime vuosina jatkuvassa kasvussa. Tähän vaikuttavat muun muassa musiikin helppo saatavuus eri suoratoistopalvelujen vuoksi. (Vedenpää, V. 2018. Viitattu: 13.5.2019) Musiikin tai minkä tahansa muunkin taiteen harrastamisen kautta ihmiselle tulee mahdollisuus itseilmaisuun, joka puolestaan helpottaa eri tunteiden näyttämistä sekä niiden käsittelyä. Aktiivisen musiikkitoiminnan myötä ihminen kasvattaa omaa sosiaalista pääomaansa, jonka puute on koettu olevan suorassa yhteydessä heikkoon jaksamiseen sekä terveysongelmiin. Yhteisölliset musiikki- tai kulttuuriharrastukset lisäävät todistetusti esimerkiksi yli 65- vuotiaiden psyykkistä- sekä fyysistä terveyttä ja vähentävät näin ollen lääkärikäyntejä sekä turhaa lääkkeiden käyttöä (Jumppanen, A & Suutari, T. 2013. 8-10)

Musiikkia hyödyntävän asiakastyön yleisimpiä muotoja ovat muun muassa musiikki- ja taideterapia, mutta lisäksi pelkkä musiikin kuunteleminen lisää aivojen aktivoitua, verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa. Lisäksi musiikin laulaminen sekä tuottaminen tuovat tutkitusti ihmisille onnellisuuden tunteita sekä tuottavat mielihyvää. Musiikilla ja siihen liittyvällä toiminnalla voidaan myös tukea ihmisten kognitiivisia kykyjä (Karjalainen, A-L. 2019. 22-23). Musiikki ja sen kuuntelu edesauttavat ihmisen elintoimintoja sekä persoonan muodostumista aina vauvasta vanhuusikään saakka (Vartiavaara, I. 2006. Viitattu: 13.5.2019).

Nykyään musiikin käyttö sosiaalialalla on löytänyt vakiintuneen paikkansa, vaikkakin sen monipuolisuutta hoitavassa vuorovaikutuksessa kehitetään jatkuvasti. (Vilén, M. Leppämäki, P. Ekström, L. 2002. 219). Tästä syystä lähdimme tutkimaan musiikin mahdollisia käyttömuotoja sosiaalialan asiakastyössä, ja lähestymiskulmaksi valitsimme koulutuksemme mukaisesti sosionomin ammattiryhmän. Keskitymme opinnäytetyössämme musiikin vaikutuksiin pääosin tunnetasolla, sillä löytämämme kirjallisuus käsitteli asiaa suurimmalta osalta sitä kautta. Asiakastyön kenttinä ovat niinkin kirjallisuuden johdattelemina varhaiskasvatus, nuorisotyö sekä työ ikääntyneiden parissa. Musiikin hyödyntämisestä sosiaalialalla on kirjoitettu useissa eri teoksissa, mutta jäseneltyä tietoa

on ollut vaikea löytää, jonka syystä valitsimme opinnäytetyön toteutusmenetelmäksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen. Pyrimme kokoamaan ja jäsentämään aiheesta kirjoitettua ajankohtaista tietoa, sillä kirjoitettu tieto on hajanaista. Kirjallisuuskatsauksemme kokoamaamme tietoa voitaisiin käyttää esimerkiksi opetusmateriaalina. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen mukaisesti tarkoituksemme on kertoa sekä kuvata aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimusta, sekä sen syvyyttä, määrää ja laajuutta (Stolt, M. Akselin, A. Suhonen, R. 2016, 9-10). Työmme tärkeimpänä tehtävänä on koota kartoittaa ja kerätä jo olemassa olevaa tietoa, ja luoda sen avulla kokonaiskuva aiheesta, jonka jälkeen voimme siten vastata tutkimuskysymykseemme.

Ajatus opinnäytetyömme aiheeseen lähti omasta kiinnostuksestamme musiikkiin ja sen vaikutuksista kognitiivisiin toimintoihin sekä näiden vaikutusten hyödyntämisestä sosiaalialan asiakastyössä. Sosionomiopiskelijoina tulokulma tuntui meistä luontevalta. Koska musiikki on tänä päivänä entistä helpommin kaikkien ihmisten saavutettavissa, joten se on hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta mielenkiintoinen tutkintakohde. Mielestämme matalankynnyksen arjen edistämisen muodoille on aina tarvetta, joten kirjallisuuskatsauksestamme on todennäköisesti hyötyä myös ammatikunnan ulkopuolisella tasolla. Kirjallisuuskatsausta aiheesta voi käyttää hyödyksi esimerkiksi tutkittaessa sitä, miten musiikkia voitaisiin entistä tehokkaammin valjastaa käyttöön sosiaali- ja terveysalan ihmistyötä tehdessä. Ihmisen kyky vastaanottaa uutta tietoa ja ideoita on yksi onnistuneen asiakastyön tärkeimmistä kriteereistä, ja parhaimmillaan musiikkia hyödyntävät työmuodot tukevat näitä kriteerejä. Tietoperustan aiomme kasata kirjallisuuskatsauksen mukaisesti alan kirjallisuudesta aiheeseen liittyviä hakusanoja käyttäen. Tämän lisäksi tietoperustamme koostuu myös verkossa löydettävistä ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetöistä sekä alaan liittyvistä artikkeleista ja tutkimuksista.

2 TAIDELÄHTÖISTEN MENETELMIEN KÄYTTÖ SOSIAALIALAN ASIAKAS- TYÖSSÄ

Taidelähtöisillä työmenetelmillä kuvataan toimintaa, missä taiteen ja kulttuurin avulla pyritään edistämään ihmisen hyvinvointia sekä haetaan uusia näkökulmia vaikeasti lähestyttäviin asioihin ja ilmiöihin. Taidelähtöisiä toimintatapoja voidaan kuvailla eri näkökulmista, vaikka ne loppujen lopuksi kuvaavatkin samaa käsitettä. Näitä käsitteitä voivat olla muun muassa teatteri sen eri muodoissa, musiikki joko yksin tai ryhmässä, kuvataide ja sen eri muodot sekä tanssi. Näitä kaikkia edellä mainittuja menetelmiä yhdistää se, että niihin osallistuminen ei vaadi minkäänlaista aiempaa taiteen harrastamista, vaan siinä painottuvatkin enemmän sen kuntouttavat sekä terapeuttiset prosessit ja voimaantuminen. (Korhonen, P. 2013). Esimerkkinä sosiaalialan kulttuuritoiminnasta voidaan pitää Terveyttä kulttuurista- verkostoa, joka on käynnistynyt jo vuonna 1992. Sen tarkoituksena on kerätä ja jakaa tietoa kulttuurin mahdollisuuksista terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä.

Kun aiemmin keskittyminen on suunnattu enemmänkin sosiaaliseen ja taloudelliseen ulottuvuuteen, on nykyisin myös alettu ymmärtämään taiteen ja kulttuurin yhteyttä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin lisääjänä. Pitkän työn tuloksena myös Suomessa on osattu tunnistaa taidelähtöisten menetelmien vaikutukset hyvinvointiin. (Känkänen, P. 2013. 74-78). Hyvinvointivaikutuksilla tarkoitetaan eri taide- sekä kulttuuritoimintoja, joilla voidaan tukea ihmisten hyvinvointia ja terveyttä (Jumppanen, A. Suutari, T. 2013. 7-11). Kulttuurin hyvinvointivaikutukset nousivat suuremmin esille vuonna 2007, jolloin ne kirjattiin osaksi terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa. Silloin todettiin, että taide- ja kulttuuritoiminta vaikuttaa positiivisesti ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen iästä riippumatta. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että musiikki- tai muun kulttuuritoiminnan positiiviset vaikutukset voidaan havaita hyvin lyhyelläkin aikavälillä, mutta ne voidaan myös menettää yhtä nopeasti, jos henkilö ei ole mukana kulttuurillisessa toiminnassa. Esimerkiksi niillä ihmisillä, jotka olivat olleet mukana kulttuuritoiminnassa, oli matalampi verenpaine sekä heillä mitattiin korkeammat hyvinvointihormonitasot kuin niillä, jotka eivät olleet osallistuneet kulttuuritoimintaan. (Jumppanen, A. Suutari, T. 2013. 7-11). Taidelähtöiset menetelmät ovat tulleet osaksi arkea myös työhyvinvoinnin edistämässä. Taiteen ja kulttuurin sisällyttäminen työhyvinvointiin on todettu lisäävän muun muassa työntekijöiden elämänhallintaa (Känkänen, P. 2013. 74-78). Taiteen ja kulttuurin on huomattu lisäävän yksilöiden sekä yhteisöjen hyvinvointia joko yksilöllisten tai yhteisöllisten kokemusten kautta. Yhteisölliset kokemukset, kuten yhteiset taideprojektit, voivat vahvistaa ihmisten dialogisuutta, osallisuutta ja helpottaa sosiaalisia paineita. Ne ovat omiaan vähentämään ihmisten

eriarvoisuuden tunnetta sekä niiden on todettu lähentävän ihmisiä tai jopa kokonaisia ihmisryhmiä.
(Känkänen, P. 2013. 74-78).

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tarkoituksemme on koota kirjallisuuskatsaus musiikin vaikutuksista kognitiivisten toimintojen edistäjänä. Musiikilla on tutkitusti vaikutuksia hyvinvoinnille, joten kootusta tiedosta on varmasti hyötyä sekä sosiaalialan ammattilaisille, että muille aiheesta kiinnostuneille. Tutkimuskysymyksemme onkin: Millaisia vaikutuksia musiikilla on ihmisen kognitiivisiin toimintoihin, ja miten niitä voisi mahdollisesti hyödyntää sosiaalialan asiakastyössä? Tavoitteenamme on koota ja jäsenellä kattavasti tietoa alan kirjallisuudesta tutkimuskysymystä seuraten.

Tutkimusongelmaa määrittäessämme laadimme aiheesta tutkimusryhmämme kesken miellekarttoja hahmottaaksemme paremmin eri näkökulmia aiheesta. Näitä karttoja laatiessamme pyrimme kartoittamaan ryhmällemme yhteiset mielenkiinnon kohteena olevat käsitteet sekä näkökulmat, joista lähestymme aihetta. Pyrimme pitämään tutkimuskysymyksemme riittävän laajana, jotta koottu tieto on luotettavaa ja sen antama informaatio vastaa laaja-alaisesti kysymykseemme. On kuitenkin tärkeää osata fokusoida aihealue riittävän hyvin, jotta käytössämme olevat resurssit ovat realistiset ja työn liiallinen laajuus ei johda harhaan perimmäisestä tutkimuskysymyksestämme.

4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan yhtenäistä tuotosta, jossa tietoperusta perustuu aiempien tutkimusten tiivistettyihin tuloksiin. Sen tarkoituksena on muodostaa kokonaiskuva valitusta tutkimuskysymyksestä ja lisätä sen teoreettista tietoperustaa. Toteutamme tutkimuksemme kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka tehtävänä on kuvata valitsemamme tutkimuskysymyksen perusteella valittujen tutkimusten määrää, laajuutta ja syvyyttä. (Stolt, M. Akselin, A. Suhonen, R. 2016. 7-9). Käytämme useita eri hakusanoja ja niiden yhdistelmiä löytääksemme parhaan mahdollisen tietokannan ja otannan koskien tutkimuskysymystämme. Tämän lisäksi suoritamme verkkohakuja Google-hakukoneen avulla ja manuaalisia hakuja fyysisissä kirjastoissa.

4.1 Aineiston hankkiminen

Suoritimme kirjaston henkilökunnan opastuksella erilaisia koehakuja aiheeseen liittyen. Tutustuimme eri tietokantojen käyttöön, joista sosiaalialalle parhaiksi valikoituivat Finnan, Ebscon ja Wiley Online Libraryn tarjoamat palvelut, ja hakusanojen löytämiseksi käytimme Finton hakusanastoja. Etsimme sosiaali- ja terveysalan kirjallisuutta valituista tietokannoista. Mikäli tutkimus ei vastannut abstraktissaan hakukriteereihimme, jätimme sen otannan ulkopuolelle.

Käytettyjen aineistojen kriteereiksi olemme valinneet hakusanoilla tietokannoista löydettyt julkaisut, niiden julkaisuajankohdat, viittaukset kirjallisuuskatsauksen tutkimusongelmaan sekä ilmainen saatavuus. Tiedonkeruussa käytetyt hakusanat ovat pääosin suomenkielisiä, mutta hyväksymme kirjallisuuskatsaukseen myös englanninkieliset julkaisut. Vuosirajaukseksi olemme asettaneet vuodet 1990-2019, paitsi neurologisten tutkimusten kohdalla, koska tiede on edennyt niin paljon tällä alalla. Tämän vuoksi edellä mainituille tutkimuksille asetettiin erillinen vuosirajaus 2014-2019. Musiikin vaikutuksista on kirjoitettua vuosisatoja, eikä nykytieteellinen käsitys aiheesta ole muuttunut merkittävästi viimeisen 30 vuoden aikana, joten hankitun tiedon tulisi olla mahdollisimman ajankohdasta ja otanta pysyy määrällisesti maltillisena, mutta silti tarpeeksi laajana.

4.2 Aineiston keruu ja aineiston valinta

Kuvaamme taulukoissa (2-4) tietokannoittain, mitä hakusanoja käytimme, ja millaisia tuloksia niiden avulla saimme. Olemme myös eritelleet, mitä materiaaleja hyödynsimme katsausta tehdesämme. Suljimme tiedonhausta pois ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt, koska niiden sisältämä tieto ei ole tarpeeksi laajaa tai luotettavaa. Hakusanojen määrittelyssä käytimme apuna Finto- sanasto- ja ontologiapalvelua.

Artikkeliviitteiden säilömiseksi ja hallinnan helpottamiseksi käytimme RefWorks-viitteidenhallintaohjelmaa. RefWorksin ominaisuuksiin kuuluu esimerkiksi viitteiden kaksoiskappaleiden poistaminen, tiedostojen kansiointi aihepiireittäin tai tietokannoittain. Tämän lisäksi RefWorksilla voi lisätä kirjoittamisvaiheessa viittaukset sekä luoda lähdeluettelon (Stolt, M. Axelin, A. Suhonen, R. 2016. 53.)

Tietokantahakuihin valitsimme tutkimuskysymykseemme soveltuvat hakusanat, ja muodostimme niillä hakulausekkeet. Suomenkielisiksi hakusanoiksi valitsimme: **musiikki, musiikkiterapia, sosiaali, hyvinvointi ja kuntoutus**. Englanninkielisiksi hakusanoiksi valikoituvat: **music, music therapy, social** ja **social work**. Hakusanojen käyttöä muokattiin tietokantojen hakutulosten perusteella, jotta hakutulosten laajuus saatiin pysymään sopivana. Hakusanojen yhdistelyyn eri tietokannoissa käytimme Boolean operaattoreita, joista meille parhaimmaksi valikoituvat AND sekä OR- operaattorit. Alla olevilla kuvioilla havainnollistamme hakusanojen käyttöä eri tietokannoittain.

Aineistot valittiin niiden abstraktien perusteella. Aineistojen valinnan kriteereinä olivat julkaisuajankohta vuosina 1990-2019, aineiston abstraktin sopivuus tutkimuskysymykseen, luotettavuus, suomen- ja englanninkielisyydet ja ilmainen saatavuus. Mikäli aineisto ei vastannut hakukriteereihimme, jätimme sen otannan ulkopuolelle.

Alla olevasta Taulukko 1 voidaan havaita eri tietokannat, joita hyödynsimme kirjallisuuskatsauk-
seemme. Finna edustaa enimmäkseen kotimaista tietokantaa, kun taas Ebsco sekä Wiley Online
Library tuovat käyttöömme englanninkielistä materiaalia.

TAULUKKO 1: *Opinnäytetyössä käytetyt tietokannat*

Finna- tietokanta	Kotimainen tietokantapalvelu, johon on kerätty Suomen museoiden kirjastojen ja arkistojen aineistoa yli 300 eri organisaatioista..... (finna.fi)
Ebsco- tietokanta	Kansainvälisiä eri tietokantoja hyödyntävä palvelu.
Wiley Online Library- tietokanta	Wiley on kattava verkkolehtitietokanta, joka sisältää useita eri tieteenaloja. Wiley on keskittynyt erityisesti lääke- ja luonnontieteisiin, mutta sisältää myös taloustieteitä, yhteiskuntatieteitä ja humanistisia tieteitä. (jyu.finna.fi)

Taulukosta 2 voidaan havaita, että saimme Finna-tietokannasta hakukriteereillä aikaan yhteensä 689 osumaa, joista käyttöömme valikoitu yhteensä 54 kappaletta.

TAULUKKO 2: *Finna- tietokannan hakutulokset*

Tietokanta	Hakusanat	Kriteerit	Osumat	Valitut
Finna	musiikki* OR musiikkiterapia* OR music AND sosiaali* OR hyvinvointi* OR wellbeing	Vuosirajaus 1990-2019, sosiaali- ja terveysala, luotettavuus, suomen- ja englanninkieli. AMK-opinnäy- tetyöt ei käy- tössä. Ilmai- nen saata- vuus	689	54

Aluksi Ebsco- tietokannassa hakutuloksia tuli huomattavasti suurempi määrä kuin esimerkiksi kotimaisessa Finnassa, jonka vuoksi hakusanoja jouduttiin rajaamaan ja muokkaamaan, jotteivat osumat ylitä kirjallisuuskatsauksen normien mukaista määrää. Emme kuitenkaan löytäneet tietokannasta käyttökelpoisia aineistoja, joita ei olisi tullut vastaan muissa tietokannoissa. Hakutulokset on kuvattu taulukossa 3.

TAULUKKO 3: *Ebsco- tietokannan hakutulokset*

Tietokanta	Hakusanat	Kriteerit	Osumat	Valitut
Ebsco	Music* OR "music therapy" AND social* OR "social work"	Vuosirajaus 1990-2019, sosi- aali- ja terveys- ala, luotetta- vuus, englannin- kieli, koko teksti (full text), ai- hesanat (SU Subject terms), Scholarly (Peer Reviewed), il- mainen saata- vuus	565	0

Taulukosta 4 voidaan huomata, että Wiley Online Library- tietokantaan suoritettu haku tuotti osumia 202, joista valittiin hakukriteerien perusteella neljä aineistoa.

TAULUKKO 4: *Wiley Online Library- tietokannan hakutulokset*

Tietokanta	Hakusanat	Kriteerit	Osumat	Valitut
Wiley Online Library	Music* OR "music therapy" in Abstract and social* OR "social work" in Key- words	Vuosirajaus 1990-2019, sosi- aali- ja terveys- ala, luotetta- vuus, englannin- kieli, ilmainen saatavuus	202	4

4.3 Aineiston analysointi

Aineiston analyysin tarkoituksena on tiivistää tutkittavaa aineistoa. Analysointi tehdään käyttämällä kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen menetelmäsuuntausta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään luomaan käsitys tutkittavan kohteen laadusta, ominaisuuksista ja merkityksistä muodostamalla niistä kattava kokonaiskuva (Jyväskylän yliopisto. 2015. Viitattu: 4.6.2019). Tutkimustapa sisältää useita eri analyysimenetelmiä, joille kaikille yhteistä on erilaisten merkitysten ilmeneminen tutkimuskysymysten viitekehysessä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Aineiston analyysi tehdään teemoittamalla kirjallisuuskatsauksen aineistoa ja poimimalla niistä aiheita, jotka toistuvat aineistossa. Näin voidaan vertailla valittujen teemojen näyttäytymistä valitsemassamme aineistossa. Linkitämme valitsemamme keskeiset teemat suoraan tutkimuskysymyksiimme. Tällä pyritään siihen, että suuresta lähdemäärästä saadaan eroteltua tutkimuskysymyksen viittaavat aineistot. (Eskola, J. Suoranta, J. 2014. 175-176). Osassa aineistoa kysymykseen ei löytynyt suoranaisia yhtäläisyyksiä, mutta yhdistelemällä eri osia aineistoista saimme vastattua tutkimuskysymykseemme hypoteettisesti.

4.4 Tulosten tarkastelu

Löysimme useita hyviä kirjoja sekä artikkeleita, joista saamme koottua kattavasti tietoa kirjallisuuskatsaukseen. (Stolt, M. Akselin, A. Suhonen, R. 2016. S. 51) Aineistoa tarkastaessamme pyrimme kiinnittämään huomiota varsinkin siihen, että kyseinen artikkeli on kokonaisuudessaan saatavilla ilmaiseksi joko verkossa tai fyysisenä painatuksena.

Tutkimusartikkeleiden arviointia tehtäessä tulee kiinnittää huomiota niiden soveltuvuuteen kirjallisuuskatsauksessa ja selvittää, ovatko artikkelit riittävän luotettavia ja merkityksellisiä, jotta niitä voidaan riittävän laajasti hyödyntää kirjallisuuskatsausta tehtäessä. Aineistoa analysoidessa voidaan myös törmätä tilanteeseen, jolloin jo olemassa olevan tutkimuksen tulkinta voi johtaa uuden ja erilaisen tulkin syntymiseen. Tämä ei saa kuitenkaan tarkoittaa uuden tiedon synnyttämistä vaan sitä, että se voidaan yhdistää tutkimuskysymyksen kannalta olennaiseen tietoon. (Kangasniemi, M. Utriainen, K. Ahonen, S-M. Pietilä A-M. Jääskeläinen, P. Liikanen, E. 2013. Viitattu: 13.5.2019.)

4.5 Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus

Kirjallisuuskatsaukseen valitun aineiston luotettavuus nousee aineiston implisiittistä valintaprosessia myötäillen esille opinnäytetyön tekstissä tutkimuskysymyksiin vastaavien argumenttien muodossa. Opinnäytetyöhön valittujen aineistojen valintakriteerit on sisällytetty aineiston keruuprosessiin, ja valittua kirjallisuutta peilataan suhteessa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. (Kangasniemi, M. Utriainen, K....2013. 295. Viitattu: 13.5.2019)

Tieteellistä tutkimusta voidaan pitää luotettavana sekä uskottavana, jos se on suoritettu hyvien tieteellisten käytäntöjen edellyttämällä tavalla. Tutkimusetiikan näkökulmasta näitä käytäntöjä ovat työn ylellinen huolellisuus, rehellisyys sekä tarkkuus tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Lisäksi tutkimuksessa tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia, eli huolellisesti ja asianmukaisesti viitattava heidän aiempiin töihinsä. Jos tutkimukseen on saatu rahoitusta ulkopuolelta, tai on syntynyt sidonnaisuuksia ulkopuolisiin tahoihin, tulee niistä ilmoittaa tutkimuksessa selkeästi. Tutkija on aina itse henkilökohtaisesti vastuussa hyvien tieteellisten käytäntöjen toteutumisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012). Pyrimme myös suorittamaan kirjallisuuskatsauksemme siten, että kuka tahansa pystyy toisintamaan aineiston haun ja näin ollen tarkistamaan luotettavuutta.

4.6 Tulosten raportointi

Vaikka laadullisen tutkimuksen raportointiin ei olekaan olemassa yhtä ainoaa oikeaa mallia, tulee raportoinnin sisältää ainakin tiivistelmän, tutkimuskysymyksen esittämisen, hakuprosessin, tiedon mukaan otetuista julkaisuista, laadun ja luotettavuuden arviointi, tulokset, pohdinnan sekä lähde-luettelon. Keskeisimmät tulokset tai päätelmät kootaan tuloksissa yhteen, vaikka ne laadullisessa tutkimuksessa voivatkin olla usein vaikeasti kiteytettävissä. Raportoinnissa tulee myös kiinnittää huomiota tutkimuksen käytettävyyteen esimerkiksi koulutuksessa. (Stolt, M. Axelin, A. Suhonen, R. 2016. 32-33).

Tutkimuksen raportointia tulee lähteä lähestymään siitä kulmasta, mikä on itselleen sopivaa ja käytökelpoista. On kuitenkin pidettävä mielessä tutkimuksen perimmäinen funktio, eli mikä on tutkimuskysymys ja kenelle tutkimus on tarkoitettu. Raportointi on myös hyvä perustaa johonkin tiettyyn loogiseen järjestykseen, mutta muotoiltava tarvittaessa itselleen sopivaksi. Perinteinen tutkimusraportti koostuu neljästä eri osa-alueesta: teoria, aiemmat tutkimustulokset, omat tulokset ja pohdinta. (Eskola, J. Suoranta, J. 2014. 242-244.)

5 TYÖOHJELMA

Työnjako oli alusta alkaen ryhmälle selkeä ja helposti muodostettavissa. Jokainen ryhmän jäsen antoi opinnäytetyölle oman tasavertaisen panoksensa, mutta jokainen vaihe toteutettiin silti yhdessä vähintään kahden ryhmän jäsenen kesken. Opinnäytetyö aloitettiin keväällä 2019 aiheen valinnalla ja tutkimuskysymyksen muodostamisella. Opinnäytetyön suunnitelmaa työstetään niin, että suunnitelma on valmis kevätlukukauden loppuun mennessä. Tämän jälkeen hankitaan opinnäytetyössä käytettävät fyysiset lähteet ja niitä arvioidaan koko keruu- ja valintaprosessin ajan. Opinnäytetyötä tehdään kesälomakauden ajan mahdollisuuksien mukaan, ja syyslukukauden alettua opinnäytetyö viedään sisällönohjaajalle. Työtä muokataan palautteen perusteella ja lähetetään arvioitavaksi 15.11.2019 mennessä.

6 MUSIIKIN VAIKUTUKSET KOGNITIOON JA AIVOJEN TOIMINTAAN

Tutkimusten mukaan musiikilla on ollut historian saatossa suuri merkitys ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja hyvän olon tuottamisessa. Musiikilla on huomattu olevan parantavia voimia ja sitä on käytetty uskonnollisissa ja rituaalisissa yhteyksissä lähes kaikissa kulttuureissa (Vilén, M. Leppämäki, P. Ekström, L. 2002. 219). Musiikilla on ollut jo ihmisen historian alkuajoista saakka paikkansa yksilön sekä yhteiskunnan ongelmien hoidossa. Poppamiehet ja noitatohtorit tanssivat ja rummuttivat, kun he halusivat esimerkiksi parantaa sairauksia tai lievittää kipuja. Antiikin Kreikan aikoina eri filosofit huomasivat musiikin merkityksen myös ihmisen tunne-elämän ja kasvun kehitymisessä. Aristoteleen mukaan ”musiikin ihmisessä herättämä suru, viha tms. tunnetilat auttoivat näitä tunteita purkautumaan”. (Ahonen, H. 1994. 68-69).

Musiikin terapeuttisia vaikutuksia on tutkittu monen eri tahon toimesta myös nykyhistoriassa. Tutkimusten mukaan jo pelkällä passiivisella kuuntelulla saadaan aikaan rentoutumisen tunnetta, joten musiikki on oiva tapa poistaa mielestä arjen murheet jättäen tilaa ajatuksille ja emootiolle. Arkikäytössä musiikkia käytetään usein juuri stressin lieventämiseen kuuntelun seuraaman rentouden tunteen avulla. Kyselyiden mukaan noin 50-75% osallistujista käyttää musiikkia pääkeinonaan rentoutumiseen. Joidenkin tutkimusten mukaan tietyn tyyppisen musiikin kuuntelulla on mahdollista hermistää itseään vastaanottavaisemmaksi uusille ajatusmalleille. (Vartiovaara, I. 2006. Viitattu: 13.5.2019) Länsimaisessa kulttuurissa musiikkitoiminta oli 1800- ja 1900-luvulla usein sosiaali- ja terveysalan henkilökunnan oman mielenkiinnon varassa, eikä sitä ollut vielä yleisessä käytössä, vaikka esimerkiksi lasten musiikkitoiminnan pedagoginen merkitys oli jo huomattu. Suomessa esimerkiksi musiikkiterapiaa saattoi alkaa opiskelemaan vasta 1980-luvun alkupuolella. (Vilén, M. Leppämäki, P. Ekström, L. 2002. 219).

6.1 Musiikin vaikutukset kognitiivisiin toimintoihin

Kognitio on käsitteenä toisiinsa liittyviä prosesseja, jotka siten tuottavat ajatuksia ja jonkin tavoitteen mukaista käyttäytymistä. Näistä koostuvat perusta ihmisen tarkoituksenmukaiselle toiminnalle, ja ne mahdollistavat siten ihmisen toiminnan suunnittelun, asioiden muistamisen ja tiedostamisen sekä tarkkaavaisuuden ja sen ylläpitämisen. (Ahlfors, A. 2012. 6-10) Kognitiivisiin toimintoihin luokitellaan ihmisen kyky kohdistaa, suunnata ja ylläpitää tarkkaavaisuutta, sekä oppia ja muis-

taa eri asioita. Taitoihin luokitellaan myös yksilön kyky päätellä ja ratkaista ongelmia, sekä suunnitella, suorittaa ja arvioida toimintoja. Kognitiiviset toiminnot auttavat tunnistamaan kohteita ja käyttämään havaintoja selviytymiseen jokapäiväisen arjen toiminnoista. Kognitiiviset toiminnot auttavat meitä myös ymmärtämään ja käyttämään kieltä. (Hämäläinen, P. 2015. 5). Jokaisen ihmisen kognitiiviset kyvyt ovat kehittyneet yksityisesti, ja eri kognitiiviset osa-alueet ovat luonnostaan toisilla vahvempia kuin toisilla. Esimerkiksi kielelliset toiminnot saattavat olla eri ihmisillä vahvempia, kun taas toisella vahva alue saattaa olla hahmottamisen- ja havaintojen tekemisen saralla. Kognitiivisten toimintojen onnistumiseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten väsymys, stressi tai uupumus. (Hämäläinen, P. 2015. s. 5). Kognitioon liittyy myös tiedon omaksumisen, sen prosessoimisen sekä käyttämisen kyvyt. Jos ihmiselle on häiriöitä hänen kognitiivisissa kyvyissään, tämä saatetaan helposti myös tulkita väärin. Esimerkiksi jos ihminen ei kuule hyvin, hänellä saatetaan ajatella olevan ongelmia kuulon kanssa, vaikka todellisuudessa syy saattaa olla hänen kognitiivisissa kyvyissään, kuten tarkkaavaisuudessaan. (Ahlfors, A. 2012. 6-10).

Musiikki vaikuttaa ihmisen alkukantaisiin tunteisiin kytkien ne kieleen ja kognitiivisiin toimintoihin. Esimerkiksi kognitiivisen dissonanssin, jossa ihmisen tiedot ja siihen liittyvät asenteet ovat ristiriidassa, tuomien tunteiden hallintaa vaatii sen, että ne tuodaan tietoisuuden piiriin. Musiikin synnyttämät tunteet auttavat näiden tunteiden esiintuomisessa. (Perlovsky, L. 2012. 139-140) Musiikkia käyttämällä voidaan saavuttaa oppimista ja kognitiivista suorittamista, kuten esimerkiksi keskittymistä. Usein musiikin parissa toimiminen toteutetaan yhdessä, jolloin toimintaan muiden ihmisten kanssa sitoudutaan ja aletaan toimimaan ryhmässä, jolla on yhteinen päämäärä. Musiikilla voidaan aktivoida ihmisiä toimimaan osana ryhmiä ja helpottaa kohtaamisia ryhmän sisällä. (Laine, P. 2012. 36). Musiikki edesauttaa ihmisen kognitiivisten toimintojen, kuten päättelyn, muistin, nopeuden, tarkkuuden ja kielellisten kykyjen kehitystä erityisesti silloin, kun musiikkia harrastetaan säännöllisesti (Särkämö, P. 2008). Tutkimukset ovat osoittaneet, että jokapäiväinen musiikin kuuntelu tai sen harrastaminen ylläpitävät ja jopa parantavat ihmisen kognitiivisia taitoja. Esimerkiksi säännöllinen laulaminen tai musiikin kuuntelu edesauttaa positiivisesti muistisairaana ihmisen mielialaa, tarkkaavaisuutta sekä yleisiä kognitiivisia kykyjä. (Särkämö, P. 2008). Etenkin ikäihmisillä laulaminen, soittaminen ja musiikin kuuntelu ovat merkittäviä, sillä ne auttavat henkilöä säätämään omia tunteitaan, auttavat yksinäisyyden tunteeseen sekä eristyneisyyteen, jonka lisäksi ne lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vaikutuksia on havaittu yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi minäkuuvassa sekä itseymmärryksessä. (Särkämö, T. Laitinen, S. 2014. 14-15).

6.2 Musiikki aivotutkimuksessa

Musiikin vaikutuksia ihmisen terveyteen on tutkittu eri taidelajeista eniten, jo 1800-luvun lopulta alkaen (Isotalo, M. 2013. 59-61; Bojner-Herwitz, E. Bojner, G. 2007. 113). On huomattu, että musiikki on aivoille monipuolinen, mutta samaan aikaan myös hyvin monimutkainen virike. Erilaisilla eläinkokeilla on todettu, että virikkeellinen sekä stimuloiva ääniympäristö tehostaa oppimista sekä muistia. (Bojner-Herwitz, E. Bojner, G. 2007. 113). Ihmisaivoissa musiikki aktivoi laajaa hermoverkostoa, joka säätelee muun muassa vireystilaa, tarkkaavaisuutta, muistia sekä tunteita (Isotalo, M. 2013. 59-61). Tutkimuksissa on selvinnyt, ettei aivoissa ole mitään tiettyä lohkoa, mihin musiikki suoranaisesti vaikuttaa, vaan sen vaikutus on enemmän osa laajempaa kokonaisuutta (Valamies, H. 2005). Musiikin kuuntelemisella ja sen harrastamisella on useita pysyviä vaikutuksia muun muassa muistin ja oppimisen alueilla (Särkämö, T, Laitinen, S... 2014. 15-16). Musiikki antaa lisäksi ihmisille paljon erilaisia taitoja ja valmiuksia hyödynnettäväksi elämän eri vaiheisiin ja osa-alueisiin. Musiikilla on tutkitusti vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja näitä vaikutuksia voidaan nähdä esimerkiksi käyttäytymisessä, keskittymiskyvyssä, luovuudessa, itsetunnossa, sekä itsekurissa. (Vartiavaara, I. 2006. Viitattu: 13.5.2019).

Musiikilla on todettu olevan tärkeä rooli tunteiden ja mielialan säätelyssä (Särkämö, T, Laitinen, S... 14-15). Tämä vaikutus perustuu siihen, että musiikin kuuntelu lisää aivojen ja verenkierron dopamiinitasoa. Tasot voivat nousta varsinkin silloin kun kuuntelija ennakoi kuuntelemansa kappaaleen lempikohtaa. Aivojen mielihyväjärjestelmä aktivoituu eniten silloin, kun henkilö kuuntelee lempimusiikkiaan. (Ukkola-Vuoti, L. 2017. 139-140) Dopamiinitasojen lisäksi musiikilla on vaikutuksia muihin hormonijärjestelmiin, elimistön puolustusjärjestelmään ja autonomiseen hermostoon (Särkämö, T, Laitinen, S... 2014. 14-15). Varsinkin ihmisen subjektiivisiin mieltymyksiin vastaava musiikki aktivoi aivojen mielihyvää tuottavia syvempiä osia vaikuttaen positiivisesti esimerkiksi oppimiseen, muistiin sekä kehon säätelyyn. Musiikin kuuntelu stimuloi aivojen eri osa-alueita laajalti ja tutkimusten mukaan se myös edistää hermoverkostojen uusiutumista (Karjalainen, A-L. 2019. 22-23).

Viimeisen 30 vuoden aikana neurologinen tutkimus on edistynyt huomattavasti, joten sitä voidaan hyödyntää nykypäivänä esimerkiksi aivohalvauspotilaiden kuntoutuksessa. (Särkämö, T, Laitinen, S... 2014. 15-16). Musiikin on todettu saavan aikaan positiivisia fysiologisia muutoksia ihmisen aivoissa esimerkiksi aivovaurion jälkeen. (Bojner-Herwitz, E. Bojner, G. 2007. 113). Esimerkiksi

niiden aivoinfarktipotilaiden kognitiivinen toipuminen oli nopeampaa, jotka olivat kuunnelleet musiikki tai äänikirjoja. Suomessa vuonna 2008 tehty monitieteellinen tutkimus osoitti, että mitä nopeammin esimerkiksi juuri aivoinfarktin jälkeen musiikin kuuntelun oli aloittanut, sitä nopeammin toipuminen pääsi käyntiin. Musiikin esittämisellä eri sosiaalialan hoitajaksojen aikana on havaittu olevan positiivinen vaikutus ihmisen psykofyysiseen terveyteen, jolla taas on havaittu olevan vaikutus lyhentyneisiin hoitajaksoihin. (Isotalo, M. 2013. 59-61). On myös todettu, että musiikin kuuntelu sekä soittaminen edistää aivovaltimon verenkiertoa sekä aivojen hermoverkoston korjautumista esimerkiksi kuntoutuksessa tai eri sairauksien, kuten Parkinsonin tai aivohalvauspotilaiden hoidossa). Lapsuudessa harjoitettu musiikki sen sijaan on todettu muokkaavan useiden aivon eri alueiden rakennetta ja toimintaa, sekä parantavan niitä yhdistäviä hermoratoja. On kuitenkin tärkeää muistaa, että vaikka tunteiden ilmaisu musiikin avulla on mahdollista kaikille, jokainen tekee sen yksilöllisesti ja eri tapoja käyttäen (Bojner-Herwitz, E. Bojner, G. 2007. 113). Musiikista saatavien hyötyjen maksimoinnissa ei tarvitse olla erityistä musiikkitaustaa, vaan sen vaikutukset näkyvät myös niillä ihmisillä, joilla erityistä taustaa tai kokemuksia musiikista ei ole. (Sihvonen, A. Leo, V. Särkämö, T. Soinila, S. 2014. Viitattu: 13.5.2019.) Sairaalaympäristössä musiikista on apua kuulon, liikkumisen, puheen ja mielialan parantumisessa sekä aivosairauksista ja vammoista kärsivien potilaiden hoidossa, koska päivittäinen musiikinkuuntelu voi aiheuttaa muutoksia aivojen hermosoluissa parantaen hermosolujen yhteyksiä. Musiikillisen rytmin on todettu parantavan kykyä kävellä sekä käden motorisia kykyjä. (Ukkola-Vuoti, L. 2017. 206-208

7 MUSIIKIN KÄYTTÖ SOSIAALIALAN ASIAKASTYÖSSÄ

Koska musiikilla on tutkitusti lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen toimintaan, kognitiivisiin kykyihin ja hyvinvointiin, sen käyttäminen sosiaalialan asiakastyössä on mielestämme hyvin perusteltua. Työntekijän ei tarvitse itse olla musiikillisesti lahjakas, jotta musiikkia voi sosiaalialan ammattilaisena hyödyntää. Musiikki sosiaalialan asiakastyössä voi olla pelkkää musiikin kuuntelua tai erilaisen äänien tuottamista. Musiikki voi olla asiakasta rauhoittava tekijä, tai sillä voidaan hakea myös terapeuttisia sekä voimaannuttavia vaikutuksia kaiken ikäisille asiakkaille. Kun ottaa huomioon asiakasryhmän, kenen kanssa sosiaalista työtä tekee, voi musiikin avulla myös saada luotua keskusteluyhteyden ja sitä kautta luottamuksellisemman vuorovaikutuksen esimerkiksi nuorisotyötä tehtäessä. Musiikki- tai muu kulttuuritoiminta edistää lisäksi ihmisen yksilöllistä vapautta ja sitä, miten ihminen määrittelee oman elämänsä ehdot. Siksi sitä voidaankin pitää myös osana ehkäisevää sosiaalipolitiikkaa ja siten tärkeänä osana sosiaalialan työkenttää. Kun musiikkitoiminta sisällytetään osaksi sosiaalialan työkenttää, sillä voidaan muokata vanhoja ja kaavoihinkin kangistuneita sosiaalityön metodeja. (Hyypä, M. Liikanen, H-L. 2005. 127.). Onkin huomattu, että musiikki- ja kulttuuritoiminnan avulla sosiaalialan työmetodeja voidaan kehittää sekä katkaista vaativienkin jaksojen, kuten laitoshoidon arkea. Musiikki sekä lisäksi draama ja kuvataide avaavat asiakkaalle kuntoutumisen tukimuotoina uusia mahdollisuuksia oman psyko-fyysis-sosiaalisen hyvinvoinnin kehittämiseen. (Hyypä, M. Liikanen, H-L. 2005. 134).) Musiikki voi tarjota useita eri hyötyjä sosiaali- ja terveysalalla murto-osalla siitä hinnasta, joka käytetään esimerkiksi lääkehoitoon (North, A. Hargreaves, D. 2008. 297).

Musiikillisia menetelmiä käytetään kattavasti sosiaalialalla. Nykyään erilaiset kulttuurilliset menetelmät ovat yleistyneet, ja erilaiset kulttuuritapahtumat ovat nykyään sairaaloiden ja hoitolaitosten arkipäivää. (Isotalo, M. 2013. 12) Käyttämällä musiikkia sosiaalialan työntekijä voi saada uusia ulottuvuuksia omaan työhönsä. Työntekijän on alkuun luotava ilmapiiri, joka on hyväksyvä, turvallinen sekä luova. Työntekijällä on oltava myös sensitiivistä ja pedagogista näkökulmaa saavuttaakseen asiakastyön tavoitteensa. Tukeakseen asiakkaiden hyvinvoinnin kehittymistä työntekijän on löydettävä itselleen sekä työlleen sopiva musiikillinen menetelmä. (Karjalainen, A-L. 2019. 49-51). Sosiaalityössä musiikkia hyödyntävän työntekijän ei tarvitse itse olla välttämättä muusikko, vaan pelkällä kiinnostuksella musiikkiin voidaan saada aikaan vuorovaikutuksellista tukemista. Toimintaa voi olla esimerkiksi musiikin kuunteleminen yhdessä tai soittaminen ja laulaminen ilman aiem-

paa musiikkitaustaa. Positiivinen kokemus ja tunne-elämän skaalautuminen voi syntyä jo pelkäänsään tukea antavan musiikkituokion seurauksena. Muita tavoitteita voivat olla esimerkiksi kognitiivisten taitojen, kuten muistin parantamisen, tukeminen. (Vilén, M. Leppämäki, P. Ekström L. 2002. 223-224).

Musiikin avulla asiakas voi helpommin ilmaista sekä käsitellä omia tunteitaan. Lisäksi musiikki antaa mahdollisuuden tunteiden turvalliseen purkamiseen. Tämä voi saada aikaan sen, että kun asiakkaan jokin lukkiutunut tunne saadaan nostettua pinnalle ja sitä kautta mahdollisesti käsiteltyä, voi hän sen seurauksena suunnata uudet voimistuneet voimavaransa johonkin uuteen ja siten parantaa omaa toimintakykyään. Musiikkitoiminnan yksi eduista on myös se, ettei siinä ole oikeaa tai väärää. Kaikki on riippuvaisia asiakkaan omista tuntemuksista, joita hän voi musiikin avulla reflektoida. Kun näitä tuntemuksia saadaan tuotua tietoisuuteen, voi asiakas helpommin muokata esimerkiksi asenteitaan tai toimintatapojaan. (Pitkänen-Ovaska, M. 1999. 201-202.) Musiikkitoiminta voi myös auttaa asiakasta parempaan itseilmaisuun sekä kommunikaatioon. Kun asiakkaalle annetaan mahdollisuus hänelle mieluisaan musiikilliseen toimintaan, on todettu, että sinä aikana hän voi kommunikoida vaivattomammin muiden toiminnassa olevien kanssa. Tällä tavoin asiakkaalle voidaan antaa positiivisia kokemuksia kommunikoinnista, joka on avainasemassa oman henkilökohtaisen hyvinvoinnin parantamisessa. (Eckhaus, E. 2014. 14). Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että musiikilla on ollut suuri vaikutus väliaikaisen sekä pitkäkestoisenkin masennuksen hoidossa. Musiikilla voidaan saada helpommin aikaan positiivisia tunne-elämyksiä, kuten onnellisuuden tai sisäisen rauhan tunnetta, enemmän kuin negatiivisia tunteita. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että musiikin kuuntelu nostattaa ihmisen dopamiinitasoa, jolla taasen on huomattava vaikutus ihmisen henkiseen terveydentilaan. (Richard, N.S. McFerran, K. 2012. 220-222). Musiikkia voidaan käyttää kenen tahansa asiakkaan kanssa, kunhan varmistetaan että asiakkaan mielipide tulee kuulluksi käyttötappaa valittaessa. Erityisesti tämä on perusteltua silloin, kun asiakkaalla on haasteita ilmasta itseään sanallisesti tai verbaalinen tunteiden käsittelykyky on rajoittunutta. Musiikin avulla tapahtuva vuorovaikkuteinen harjoittelu on helpompaa kuin pelkkä keskustelu. (Vilén, M. Leppämäki, P. Ekström L. 2002. 226-228). Asiakkaan erityiset musikaaliset kyvyt eivät ole vaatimuksena siihen, että musiikista voisi saada positiivisia kokemuksia tai että sitä voisi tuottaa itse (Aho, M. 1998. 20).

Sosiaali- ja terveysalan työntekijät ovat kiinnittäneet huomiota musiikin yhteyksiä luovaan voimaan verbaalisen kommunikaatiomuodon aiheuttamissa ongelmatilanteissa. Toimiminen yhdessä musiikin avulla voi helpottaa kontaktia muihin ihmisiin, mahdollistaa hyvinvointia lisäävien aineettomien

resurssien ilmenemisen ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä mahdollisuuksia reflektointiin luovan toiminnan yhteydessä. (Karjalainen, A-L. 2019. 29). On huomattu, että ihmisten väliset erot esimerkiksi kielellisessä lahjakkuudessa ovat hälventyneet sanattoman vuorovaikutuksen seurauksena yhteisissä musiikkituokioissa. Tämä on omalta osaltaan helpottanut eri taustoista tulevien tai eri sairauksia sairastavien ihmisten osallistumista sekä vastuun jakautumista ryhmissä. Musiikin aikainen sanaton vuorovaikutus on toiminut myös eräänlaisena alkusysäyksenä verbaaliselle dialogille ja siten helpottanut ihmisten välisen vuoropuhelun syntymistä. (Laine, P. 2012. 28-42). Musiikki- ja ryhmätoiminnan yhtenä tavoitteena onkin ensisijaisesti parantaa ihmisten välistä vuorovaikutusta, joka puolestaan vähentää syrjäytymisen riskiä ja pitkiä hoitajaksoja sekä lisää ihmisissä onnellisuuden tunnetta. Tyypillinen musiikkitoiminta sisältää kullekin ikä- ja asiakasryhmälle sopivaa aktiivista toimintaa, missä yhdistyvät musiikin kuuntelu tai itse musiikin tuottamiseen osallistuminen. (North, A. Hargreaves, D. 2008. 305.).

Musiikkitoimintaa ohjatessa työntekijän tulee mahdollistaa asiakkaille työskentely heidän omilla vahvuuksillaan ja kyvyillään. Jo itse osallistuminen esimerkiksi yhteisiin musiikkituokioihin voi olla asiakkaalle haastava ja siten voimakaskin kokemus. Onkin huomattu, että jotta asiakas pystyy osallistumaan musiikillisiin ryhmätuokioihin täydellä panoksellaan, vaatii tämä työntekijältä sensitiivistä työtettä. Suurin haaste onkin yleensä ollut asiakkaiden saaminen mukaan erinäisiin musiikkitoimintoihin. Kun asiakkaille mahdollistaa matalan kynnyksen osallistumisen ja tarpeeksi rauhallisen alun, on havaittu, että he usein saavuttavat henkilökohtaiset tavoitteensa paremmin. Tämän vuoksi musiikin käytön tulee olla aina asiakaslähtöistä. (Stickie, T. Crosbie, B... 2011. 7) Musiikin käytön tavoitteet asiakastyössä tulee olla aina olla riippuvaisia asiakkaan sen hetkisistä tarpeista. Asiakasta ei saa koskaan pakottaa käsittelemään sellaisia tunteita, mihin hän ei ole valmis, koska musiikin avulla voidaan joutua helposti kohtaamiin pintaa syvemmällä olevien tunteiden kanssa. Vaikka esimerkiksi melankolisen musiikin kuuntelu voi olla parhaimmillaan asiakkaan voimavaroja parantavaa, on työntekijän silti kyettävä aistimaan mahdolliset negatiiviset tunteet kuten ahdistus ja jatkettava asiakaskohtaamista rakentavampaan suuntaan. (Vilén, M. Leppämäki, P... 2002. 223-224). Työntekijän tulisi musiikkitoiminnassa pyrkiä vuoropuheluun ratkaisukeskeisillä kysymyksillä ja antamaan asiakkaiden omalle reflektiolle ja näkemyksille tarpeeksi tilaa. Juurikin reflektion kautta saavutetut kokemukset saavat aikaan eri aiheiden käsittelyä ja sitä kautta uuden oppimista. (Laine, P. 2012. 56).

7.1 Varhaiskasvatus

Päiväkodeissa tapahtuvan musiikkikasvatuksen on todettu vaikuttavan positiivisesti lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä kognitiivisiin taitoihin, kuten käsitteenmuodostamiseen ja matemaattisiin valmiuksiin (MacDonald, G, Kreutz, L... 2012. 431). Lisäksi lapsen ongelmanratkaisukyky ja mielikuvitus kehittyvät musiikillisen ajattelun lomassa. Musiikilla on lapsen kehityksen kannalta hyvin tärkeä rooli, sillä se vaikuttaa positiivisesti muun muassa itsetunnon kehittymiseen ja lukemaan oppimiseen. Musiikkikasvatuksen myötä lapsi voi saada hänelle tärkeitä oppimisen ja onnistumisen kokemuksia, jotka siten edesauttavat positiivisen itsetunnon syntymisessä. Päiväkodeissa tapahtuvan musiikkikasvatuksen tulisi sisältää ainakin laulamista, soittamista sekä musiikkiliikuntaa. (Hieta-Mari, H-M. 2011. 16-17). Musiikin käyttö on lisääntynyt myös koulumaailmassa, koska opettajat ovat huomanneet, että musiikin perinteisen opetuksen lisäksi sen muullakin käytöllä on saatu kehitystä lasten ja nuorten kuuntelu- sekä ryhmätyötaitoihin. (Richard, N.S & McFerran, K. 2012. 208). Varhaiskasvatuksen ryhmäkoot ovat yleensä isoja, mutta lapsen tunnemaailman tarkempi perehtyminen tulisi tapahtua joko kahden keskeisesti tai pienryhmissä (Vilén, M. Leppämäki, P. 2002. 232-234). Aikuisen läsnäolo musiikkituokioissa on tärkeää, koska tätä ohjattaessa lapsi kehittyä ottamaan myös muut ihmiset ja heidän ajatuskulkunsa sekä ideansa huomioon (Bojner-Horwitz, E. Bojner, G. 2007. 80).

Erilaisia työotteita lasten kanssa työskennellessä voivat olla esimerkiksi voimistelun ja musiikin yhdistäminen, musikaalinen tuolileikki tai musiikkisadut (Bojner-Horwitz, E. Bojner, G. 2007. 90-91). Myös pelkkä rumpujen soitto ilman varsinaista soittotaitoa voi helpottaa lasta purkamaan ylimääräistä energiaansa sekä patoutuneita tunteitaan. Työntekijän korvaan rumpujen paukuttelu voi olla pelkkää melua, mutta tosiasiasa sen vaikutukset voivat olla lapselle merkittäviä. Lasten kanssa musiikkia kuunneltaessa musiikin tyyliä ei ole varsinaista merkitystä, mutta asiantuntijat suosittelevat joko klassista tai varsinaisesti lapsille suunnattua musiikkia. Musiikkituokion jälkeen on tärkeää jättää aikaa keskustelulle sekä ajatusten purkamiselle, jonka apuna voi käyttää esimerkiksi piirroksia. Musiikkia tulisi käyttää lasten kanssa pitkäjänteisesti, sillä satunnaiset kuuntelukerrat johtavat harvoin merkittäviin tuloksiin. Mikäli lapsen kehityksessä huomataan taantumista tai lapsessa herää sellaisia tuntemuksia joihin työntekijä ei osaa vastata, on työntekijän osattava ohjata lapsi sellaiselle taholle, mistä hän voi saada tarvitsemansa tuen. (Vilén, M. Leppämäki, P... 2002. 232-234).

7.2 Nuorisotyö

Yksi musiikinkuuntelun pääsystä nuorten parissa on tunteiden kontrolloiminen. Henkilökohtaisten musiikinkuuntelulaitteiden käyttö mahdollistaa sen, että nuoret kuuntelijat voivat valita musiikkinsa sen hetkisen tunnetilan mukaan. Nuoriso valitsee yleensä mieluummin tunteiden itsesäätelyn kuin ammattimaisen avun, ja musiikki on yksi eniten käytetyimmistä keinoista sen saavuttamiseksi. (Richard, N.S. McFerran, K. 2012. 223-224). Esimerkiksi aggressiivisen musiikin kuuntelu tai soitaminen voi toimia nuorelle paremmin tapana purkaa sisäisiä negatiivisia tunteitaan ilman, että ohjaisi nämä tuntemukset itseensä tai toisiin ihmisiin (Vilén, M. Leppämäki, P. Ekström L. 2002. 229-230).

Musiikki on nuorelle verrattain helppo keino ilmaista itseään, joten siihen voi olla helpompi liittää myös erilaisia käytännön harjoituksia. Erityisesti tehtäessä työtä ryhmissä nuori voi rohkaistua helpommin ilmaisemaan itseään muiden ryhmäläisten läsnä ollessa. Ryhmäkoko on kuitenkin pidettävä maltillisena, koska suuren ryhmän tuoma paine saattaa aiheuttaa nuorelle jännitystä sekä arkuutta. Suuri ryhmäkoko saattaa myös tuoda nuorelle kokemuksen, että hänen osuutensa ryhmässä on merkityksetön. Käytettäessä musiikkia hoitavan vuorovaikutuksen välineenä nuorisotyössä ohjaajan on kyettävä heittäytymään ja eläytymään hyvin moneen eri musiikkityyliin. Jotta nuorelle syntyy luottamus sekä ohjaajaan että ryhmään, hän tarvitsee aikaa kehittää tunnetta siitä, että hän on oikeutettu käsittelemään tuntemuksiaan musiikillisen vuorovaikutuksen keinoin. (Vilén, M. Leppämäki, P. Ekström L. 2002. 229-230). Osallistuminen musiikillisiin harjoituksiin voi lisäksi saada nuoren kokemaan onnellisuuden tunnetta sekä tuntemaan itsensä terveemmäksi. Onkin todettu, että musiikin käytöllä harjoituksissa on lukuisia positiivisia sosiaalisia vaikutuksia nuorisotyön kentällä (Hyyppä, M. Liikanen, H-L. 2005. 124-125).

7.3 Työ ikääntyneiden parissa

Ikääntyneet ihmiset ovat kasvavissa määrin etsineet vaihtoehtoisia hoitomuotoja hoitaakseen esimerkiksi dementiaa ja Parkinsonin taudin oireita. Musiikki, joka on yleistä kaikissa kulttuureissa, voi

tarjota väliaikaista helpotusta edellä mainituissa terveydentiloissa. (Richard, N.S. McFerran, K. 2012. 270). Ikäihmisten musiikin harrastaminen ja kuunteleminen lisää aivojen hyvinvointia sekä vähentää riskiä sairastua muistisairauksiin. Tämän lisäksi musiikin kuuntelun on havaittu vaikuttavan kielelliseen muistiin sekä yleiseen hyvinvointiin. (Särkämö, T, Laitinen, S... 2014. 15-16). On todettu, että ikäihmiset voivat lisätä elinvoimaisuuttaan ja tukea terveyttään osallistumalla erilaisiin kulttuuriaktiiviteetteihin (MacDonald, R. Kreutz, G. Mitchell, L. 2012. 432).

Vaikka ikääntyneiden ja dementiaa sairastavilla muut kognitiiviset kyvyt olisivat jo heikentyneet, mahdollisuus kommunikoida musiikin avulla voi olla silti säilynyt lähes vahingoittumattomana. Vanhat ja tuoremmat tapahtumat voivat muistua mieleen musiikillisia menetelmiä käyttäen. Dementoitunut vanhus ei välttämättä osaa kertoa omaa nimeään, mutta kuultuaan vanhan oman lempikappaleensa hän saattaa alkaa laulaa laulun sanoja tai rummuttaa oikeaa rytmiä. Aktiivisen musiikin harrastamisen on myös havaittu vähentävän muistisairauksien riskiä yli 75-vuotiailla henkilöillä, jonka lisäksi jo sairastuneilla henkilöillä on huomattu positiivisia vaikutuksia musiikin käytön ansiosta. (Ukkola-Vuoti, L. 2017. 139-140). Myös sellaiset elämän aikana vastaan tulleet rankemmatkin kokemukset, joista ikäihmisillä ei ole ollut uskallusta tai voimavaroja puhua, voivat tulla helpommin käsiteltäviksi. (Vilén, M. Leppämäki, P. Ekström L. 230-232). Miellyttävän musiikin avulla sellainen fyysinen harjoitus, joka voi tuntua yksitoikkoiselta ja kipuakin tuottavalta, saattaa parhaimmassa tapauksessa muodostua mielihyvää tuottavaksi toiminnaksi (Bojner-Herwitz, E. Bojner, G. 2007. 107).

Koska dementoituneen ihmisen keskittymiskyky ei ole enää entisellään, voi keskittyminen muiden ihmisten pitkään kuuntelemiseen osoittautua haasteelliseksi. Tästä syystä sosiaalialan ammattilaisen tulee pyrkiä pitämään ryhmäkoot mahdollisimman pieninä, jotta jokaista varten on käytettävissä riittävästi aikaa. Dementoituneiden ihmisten kanssa musiikki ei usein toimi pelkkänä taustamusiikkina, sillä vuorovaikutuksessa ja toiminnassa voi olla niin paljon haasteita, että taustamusiikki voi lisätä ongelmia keskittymisessä päivittäisiin rutiineihin. (Vilén, M. Leppämäki, P. Ekström L. 230-232). Esimerkkinä musikaalisesta työotteesta ikäihmisten parissa on kulttuuriosuuskunta Uulun Laulunlohtijat- työpaja, missä ikäihmiset pääsevät ohjatusti itse työstämään omaa musiikkiaan. Tähän kuuluu musiikin sanoittaminen, säveltäminen ja sovittaminen, jokaisen omien taitojen mukaisesti. Ikäihmisillä on täten mahdollisuus muistella ja kerrata heidän elämänvarrelta tulleita kokemuksia ja muistoja, jotka he saavat siirtää laulun muotoon. Toiminnan tarkoituksena on ylläpitää musiikillista luovuutta sekä samalla rohkaista ikäihmisiä osallistumaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan musiikin avulla. (Tampereen yliopisto. 2013.) Kun vanhustyön asiakkailta kysyttiin, minkälaisia

kokemuksia heillä on musiikki- ja taidetoiminnasta, ja mitä merkitystä sillä heille on, olivat vastaukset pääsääntöisesti positiivisia. Yhteisenä piirteenä vastauksissa oli, että musiikkitoiminta onnistuu saamaan ajatukset pois arkisista asioista sekä sai aikaan eräänlaisen nostalgian tunteen. Tällöin ikääntynyt on voinut palata muistoissaan nuoruutensa vuosiin, tapahtumiin ja maisemiin. Lisäksi vastaajat olivat kokeneet olevansa virkeämpiä musiikkitoiminnan jälkeen, kuin sitä ennen. (Hyypä, M. Liikanen, H-L. 2005. 138-139).

YHTEENVETO

Opinnäytetyössämme tarkoituksenamme oli selvittää ja koota yhteen tietoa musiikin vaikutuksista kognitiivisiin toimintoihin ja sen mahdollisia vaikutuksia sosiaalialan asiakastyöhön. Kirjallisuuskatsauksessamme ilmenee hyvin musiikin kokonaisvaltaiset vaikutukset arjen hyvinvoinnin näkökulmasta sekä ammattilaisen työpainotteisesta näkökulmasta. Arjessa musiikki tarjoaa oivan keinon tunnetilojen käsittelemiseen ja mielekästä tekemistä vapaa-ajalle. Kirjallisuuskatsauksessamme löysimme paljon tuloksia, jotka tukivat väittämää musiikin positiivisista vaikutuksista ihmisen kognitiivisiin kykyihin, kuten päättelyyn, muistiin, tarkkuuteen, kielellisiin kykyihin sekä myös yleiseen hyvinvointiin. Koska musiikki tukee näitä ominaisuuksia, on se mielestämme erinomainen ja jopa tärkeä väline sosiaalialan työntekijälle. Musiikki voi olla läsnä myös sosiaalisissa tilanteissa, mikä tekee siitä samalla ihmisten kanssa työskennellessä oivan työkalun, joka rentouttaa tunnelmaa sekä vähentää kohtaamisesta aiheutuvaa jännitystä. Musiikin vaikutusta ihmisaivoihin on tutkittu jo vuosisatoja, mikä tekeekin siitä turvallisen työvälineen ihmisten kanssa työskennellessä. Tutkimuksia aiheesta löytyi kohtalaisesti, mutta koottua tietoa niistä ei ollut vielä saatavilla.

Miksi siis musiikki ja sen eri käyttötarkoitukset sopivat sosiaalialan asiakastyöhön? Käyttämällä musiikkia sosiaalialalla voi asiakas, mutta myös työntekijä saada uusia hedelmällisiä näkökulmia omaan työnkuvaansa, ja sitä kautta kehittää omaa ammatillisuuttaan, mutta myös parantaa asiakaskohtaamista sekä tuoda uusia työmenetelmiä niihin. On kuitenkin muistettava, että musiikin käyttö asiakastyössä on aina riippuvaista asiakkaan sen hetkisistä tarpeista ja tilaa tuleekin antaa asiakkaan omalle reflektiolle sekä näkemyksille. Musiikkia voidaan kuitenkin käyttää minkä tahansa asiakasryhmän kanssa, mutta aluksi on aina syytä varmistaa, että myös asiakkaan mielipide tulee kuulluksi menetelmää valittaessa, koska jokaiselle musiikin käyttö ei aina ole se sopivin keino. On hyvä pitää mielessä, että musiikkia voidaan käyttää mitä moninaisimmin keinoin, jolloin asiakkaalle voidaan räätälöidä juuri hänelle sopiva työmenetelmä.

Asiakkaille vuorovaikutus musiikkiharjoitusten kautta on usein helpompaa, kuin esimerkiksi pelkkä keskustelu. Musiikki tai sen käyttö asiakastilanteissa voi tuoda kohtaamisiin uusia näkökulmia sekä työntekijälle, että asiakkaalle. Musiikki voi avata asiakkaassa tunnetiloja, jotka ilman tätä voisivat jäädä taka-alalle. Kun musiikkia käytetään työvälineenä, yksi sen eduista on se, että oikeaa tai väärää tapaa ei ole vaan kaikki on riippuvaista asiakkaan omista tuntemuksista. Näin ollen musiikin

kanssa työskenteleminen on, ja tuleekin olla erittäin asiakaslähtöistä. Musiikin käyttäminen sosiaalialan asiakastyössä vaatii kuitenkin sensitiivisyyttä työntekijän taholta, koska musiikilla voi olla varsin voimakas vaikutus ihmisten tunteisiin. Saattaa esimerkiksi olla, että herkässä mielentilassa oleva asiakas voi saada musiikista myös negatiivisiakin tunteita, jotka eivät ole asiakaskoh- taamisen kannalta eteenpäin vieviä.

Musiikin käytön mahdollisuudet sosiaalialan asiakastyössä ovat rajattomat, ja havaintojemme mukaan sitä hyödynnetään vielä nykypäivänäkin liian suppeasti. Tämä saattaa johtua siitä, ettei työntekijä uskalla ottaa musiikkia osaksi työtään, koska ei ole esimerkiksi itse musikaalinen tai hänellä ei ole mielestään tarvittavaa kokemusta aiheesta. Tämä on kuitenkin kirjallisuuskatsauksemme materiaalin mukaan väärä uskomus, sillä työntekijä voi hyödyntää musiikkia ilman minkäänlaista varsinaista musikaalista taustaa. Jo pelkkä musiikinkuunteluasio asiakkaan kanssa voi olla voi- maannuttava kokemus. Haasteena voi olla myös se, että musiikki ja sen tuoma tunne on kokemuk- sena subjektiivisia, jolloin yhtä universaalia mallia sen käyttöön on vaikeaa luoda. Kuten kirjalli- suuskatsauksessamme ilmeneekin, musiikkia voidaan hyödyntää laajalti eri ikä- ja asiakasryhmien kanssa työskenneltäessä, kunhan musiikkitoiminta on ryhmälle kohdennettua sekä perusteltua.

Lasten kanssa musiikin käyttö voi olla vapaampaa, jolloin lapset pääsevät purkamaan omia tunte- muksiaan sekä voivat saada onnistumisen elämyksiä helposti lähestyttävän musiikkitoiminnan seu- rauksena. Varhaisella musiikin käytöllä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lapsen kasvulle, kehitykselle sekä kognitiivisille taidoille. Esimerkiksi päiväkodeissa musiikin käyttöä voitaisiin lisätä niin, että lapsille itselleen mahdollistettaisiin musiikkiin tutustuminen sekä soittaen että kuunnellen. Tämä ei siis vaadi työntekijöiltä välttämättä omaa musiikkiosaamista, vaan enemmänkin rohkeutta antaa lasten itse kokeilla soittamista, rytmin tuntemista, laulamista sekä eri musiikkityyleihin tutus- tumista. Nuorten kanssa tapahtuvan musiikkitoiminnan perimmäisenä tarkoituksena on heidän tun- teidensa kontrolloiminen. Yleisesti ottaen musiikki on helppo lähestymistapa nuoren kanssa työ- kennellessä, koska se on nuorille usein jo tutuksi tullut osa-alue. Nuorille on jo saattanut tulla käsi- tystä siitä, mitä musiikki tunnetiloja musiikki heissä herättää ja tällöin näiden tunteiden käsittely am- mattilaisen kanssa helpottuu. Tutkimamme materiaalin mukaan musiikki on myös nuorelle usein vaivattomin tapa ilmaista itseään, jolloin siihen on helppo liittää myös erilaisia ohjattuja harjoituksia, kuten esimerkiksi oman kehon sekä mielen tunteiden reflektointi musiikkitoiminnan jälkeen. Mu- siikki toimii nuorille myös usein identiteettiä rakentavana elementtinä, joten sen merkitystä ei tule vähätellä työskenneltäessä nuorten kanssa. Musiikilla, sävelillä tai sanoituksilla saattaa olla nuo- relle suurempi merkitys, kuin mitä työntekijä osaa arvatakaan. Ikäihmisten kanssa työskennellessä

musiikilla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia erityisesti muistin saralla. Musiikin harrastamisella ja kuuntelemisella on tutkimamme materiaalin mukaan havaittu olevan erityisesti aivojen hyvinvointia lisäävää vaikutusta. Tämän lisäksi on havaittu positiivisia vaikutuksia myös yleisen hyvinvoinnin tasolla. Erilaisiin musiikillisiin aktiviteetteihin osallistuminen voi myös lisätä ikäihmisten elinvoimaisuuden tunnetta. Musiikin kuuntelu esimerkiksi palvelutaloissa on ollut käytössä jo pitkään, mutta juuri aiemmin mainittujen hyvinvointivaikutusten vuoksi sen käyttöä tulisi mielestämme lisätä.

Sosionomin työkenttään musiikin käyttö sopii hyvin, koska sosionomin tulee osata hyödyntää sekä soveltaa eri asiakastyön menetelmiä, joista musiikinkäyttö on yksi esimerkki. Lisäksi musiikki tukee hyvin asiakkaan osallisuutta hänen omaan asiakasprosessiinsa, jolloin vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteen luominen työntekijän ja asiakkaan välillä helpottuu. Vaikka musiikin käyttöä sosiaalialan ympäristössä on tutkittu paljon, monia ovia on vielä avaamatta sen mahdollisuuksia silmällä pitäen. Katsauksemme tarkoitus ei ole varsinaisesti vastata noihin mahdollisuuksiin, vaan pikemminkin herättää ajattelemaan, mitä kaikkea musiikilla voidaankaan saavuttaa. Yhtenä tulevaisuuden kehittämiskohteena voisi kuitenkin olla jonkinlainen kansallinen malli siitä, miten musiikki voitaisiin ottaa helpommin mukaan sosiaalialan asiakaskohtaamisiin ja kuinka sitä voitaisiin entisestään kehittää asiakkaan kokemusta parantavaan suuntaan.

LÄHTEET

Ahlfors, A. 2012. Kognitiivinen kuntoutus toimintaterapiassa aivoverenkierron jälkeen. Luettu: 21.5.2019. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48707/Ahlfors_Anu.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Aho, M. Musiikkia kaltereiden takaa. 1998. Vankeinhoidon koulutukeskus.

Ahonen, H. 1997. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Kirjayhtymä. Helsinki.

Bojner-Horwitz, E. Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. WSOY Vantaa.

Eckhaus, E. 2014. Group music therapy with healthy adult women: an approach for well-being. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43796/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201406192094.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Eskola, J. Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.

Hieta-Mari, H-M. 2011. Ohjattu musiikki päiväkodissa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35550/hieta-koivisto_hanne-mari.pdf.

Hyypä M. Liikanen H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Edita Prima Oy.

Hämäläinen, P. 2015. Muisti pätkii, sanat hakusessa - kognitiiviset oireet MS-taudissa. Neuroliiton julkaisusarja n:o 25. Viitattu: 20.5.2019. Saatavissa: https://neuroliitto.fi/wp-content/uploads/Kognitio-opas2015_tuloste.pdf.

Isotalo, M. 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tammerprint.

Jumppanen, A & Suutari, T. 2013. Hyvinvointia kulttuurista - esimerkkejä kulttuuritoimijoiden sekä sosiaali- ja terveyssektorin yhteistyöstä etelä-pohjanmaalla. Helsingin yliopisto. Ruralia-instituutti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/228156>.

Jyväskylän yliopisto. Laadullinen tutkimus. 2015. Viitattu: 4.6.2019. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>.

Kangasniemi, M. Utriainen, K. Ahonen, S-M. Pietilä A-M. Jääskeläinen, P. Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 2013. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf>.

Karjalainen, A-L. 2019. Luovan toiminnan työtavat – Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. PS- kustannus. Jyväskylä.

Korhonen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät. Viitattu: 21.5.2019. Saatavissa: <https://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/taidelahtoiset-menetelmat>.

Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. Helsingin yliopisto.

Laine, P. Luovuutta työhön - Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. 2012. UNIpress.

MacDonald, R. Kreutz, G. Mitchell, L. Music, Health and Wellbeing. Oxford university. UK. 2012.

North, A & Hargreaves, D. 2008 The Social and Applied Psychology of Music. Roehampton University. London. UK.

Oulun ammattikorkeakoulu 2014. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön ohje. Viitattu 2.6.2014, <https://oiva.oamk.fi/utills/opendoc.php?aWRfZG9rdW1lbnR0aT0xNDMwNzY0Njky>.

Ovaska-Pitkänen, M. 1999. Elämän uusi painos – Aivohalvaukseen sairastuminen, kuntoutuminen ja selviytyminen. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Perlovsky, L. 2012. Cognitive Function of Music. Part I. Harvard University. USA.

Richard, N.S. McFerran, K. 2012. Lifelong engagement with music – benefits for mental health and well-being. Nova Science Publishers, Inc. New York.

Saaranen-Kauppinen, A. Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu: 4.6.2019. Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html.

Sihvonen, A. Leo, V. Särkämö, T. Soimila, S. 2014. Viitattu: 13.5.2019. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/18/duo11845>.

Stickley, T. Crosbie, B. Hui, A. 2011. The Stage Life: promoting the inclusion of young people through participatory arts. Saatavissa: <https://onlinelibrary-wiley-com.ezp.oamk.fi/2047/doi/epdf/10.1111/j.1468-3156.2011.00703.x>.

Stolt, M. Akselin, A. Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto.

Särkämö, P. 2008. Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain*, Volume 131, Issue 3. Saatavissa: <https://academic.oup.com/brain/article/131/3/866/318687>.

Särkämö, T, Laitinen, S. Numminen, A. Tervaniemi, M. Kurki, M & Rantanen, P. 2014. Muistaakseni laulan: musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Minna Sillanpään Säätiö. Helsinki.

Tampereen yliopisto. 2014. Voimaa taiteesta hanke. Viitattu: 4.6.2019. Saatavissa: http://www.uta.fi/cmt/Kolmas_tehtava/julkaisuja/voimaa_taideesta_taidelahtoisia.pdf.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Viitattu: 21.5.2019. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Ukkola-Vuoti, L. 2017. Musikaaliset geenit. Hyvinvointia musiikista. Kustantamo S&S. Helsinki.

Valamies H. 2005. Musiikki soittaa tunteita. Viitattu: 13.5.2019. Saatavilla: https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/musiikki_soittaa_tunteita.

Vartiovaara, I. 2006. Musiikin valtava voima. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu: 13.5.2019. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00010.

Vedenpää, V. 2018. Suomalaiset kuuntelevat musiikkia ahkerasti suoratoistopalveluista – yli 20 miljoonaa kuuntelukertaa päivässä. Viitattu: 13.5.2019. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10167145>.

Vilén, M. Leppämäki, P. Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveystalalla. WS Bookwell Oy.