



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Johannes Heikura & Jarkko Korkea-aho

”Kun kellohame keinahtelee ja vanha jatsi soi... Ihania muistoja”

Musiikkia hyödyntävä ryhmätoiminta kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi Aijjoos-toiminnassa

Opinnäytetyö
Syksy 2023
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Johannes Heikura & Jarkko Korkea-aho

Työn nimi: "Kun kellohame keinahtelee ja vanha jatsi soi... Ihania muistoja". Musiikkia hyödyntävä ryhmätoiminta kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi Aijjoos-toiminnassa.

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 88

Liitteiden lukumäärä: 7

Toiminnallisessa, tutkimuksellisia elementtejä sisältävässä, opinnäytetyössämme tarkoituksena oli kehittää ryhmätoimintaa, jonka keskiössä olivat musiikki ja sen vaikutukset sekä sen luomat mahdollisuudet osallistujien osallisuuden ja siten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tarkoituksena oli tutkia ja havainnoida musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan vaikutuksia ja sen luomia mahdollisuuksia kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli ryhmätoimintaan osallistuvien kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen luomalla ja mahdollistamalla osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vertaisuuden kokemuksia sekä vahvistamalla sosiaalisia suhteita.

Opinnäytetyön yhteistyötaho oli Aijjoos-toiminta. Toiminnallinen osuus toteutettiin helmimaaliskuussa 2023. Musiikkiryhmä kokoontui neljä kertaa. Musiikkiryhmä oli suljettu ryhmä ja ikään kuin pilotti, jonka tarkoituksena oli kokeilla musiikillisten elementtien hyödyntämistä ja soveltamista ryhmätoiminnassa. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa yhteistyötahollemme ryhmätoimintaan liittyen. Lähtökohta opinnäytetyössä oli, että kuka tahansa sosiaalialan työntekijä voisi ohjata musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa. Taustalla oli ajatus siitä, että musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa on mahdollista toteuttaa ilman musiikillista osaamista. Opinnäytetyön teoriaosa kattaa tietoa musiikin vaikutuksista ihmiseen, ryhmätoiminnasta ja sen suunnittelusta sekä ikääntyneistä kohderyhmänä. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena ja määrällisenä tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin loppupalautekyselyä. Musiikkiryhmässä tehtiin havaintoja ja aineistoa kerättiin ryhmäkerroilla. Aineiston analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysia ja teemoittelua.

Tuloksien mukaan musiikkia hyödyntävään ryhmätoimintaan osallistuminen oli lisännyt osallistuneiden hyvinvointia ja osallisuutta. Ryhmässä oli koettu yhteisöllisyyttä ja vertaisuutta. Osallistuminen oli mahdollistanut sosiaalisten suhteiden vahvistumista. Ryhmäläiset kokivat olleensa osa ryhmää ja tulleet kuulluiksi. Ryhmän pieni koko oli koettu tärkeäksi asiaksi. Musiikkiryhmä oli ollut merkityksellinen ja positiivinen kokemus. Tulokset osoittavat, että musiikkia hyödyntävä ryhmätoiminta on varteenotettava toimintamuoto edistämään kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia. Tulokset osoittavat, että musiikin käytölle sekä toiminnallisille ja luoville menetelmille on tarvetta kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi sosiaalialalla.

¹ Asiasanat: hyvinvointi, osallisuus, musiikki, ryhmätoiminta, ikääntyneet

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Authors: Johannes Heikura & Jarkko Korkea-aho

Title of thesis: "When a swing skirt sways and old jazz plays... Lovely memories". Music Utilizing Group Activities to Promote the Well-being of Elderly People Living at Home.

Supervisor: Katariina Perttula

Year: 2023

Number of pages: 88

Number of appendices: 7

In our practice based thesis the research elements were the intention to develop group activities, where the central part were music and its affects as well as its creative opportunities for participants to promote social inclusion and welfare. The purpose was to study and observe the effects of group activities that utilise music and the creation possibilities to promote welfare for the elderly living at home. The goal of the group activity was participation in group activities for elderly living at home to promote welfare through creating and enabling social inclusion, a sense of community and peer experiences and by strengthening social relations.

The area of co-operation for our thesis was Aijjoos-activities. The practice-based component was carried out in February and March 2023. The music group met four times. The music group was a closed group, and it was a pilot project with the intention to try utilise and apply musical elements in group activities. The principle of our thesis was that any social sector worker could lead a group activity that employed music. The background was the idea that it was not necessary to have musical ability to produce group activities that utilised music. The theoretical component of the thesis covered knowledge the musical effects on people, group activity and its design with an elderly target group. The thesis was realised as a qualative and quantative research. A final feedback questionnaire was used for the fieldwork methods. Observations and material were gathered from the musical group meetings. Content analysis and thematic analysis were used in analysing the material.

According to the results, participation in group activities utilising music had increased the participants' welfare and social inclusion. The group felt a sense of community and peer experiences. Participation had enabled the strengthening of social relations. The group members felt part of a group and sense of belonging. The small size of the group was held to be important. The music group was a meaningful and positive experience. Results show that group activities that utilise music are a noteworthy form of activity to promote welfare for the elderly living at home. Results show that the use of music and functional and creative methods are needed in the social sector to promote welfare of the elderly living at home.

¹ Keywords: well-being, social inclusion, music, group activities, elderly

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO	7
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA PERUSTELU	9
2.1 Opinnäytetyön tavoitteet.....	9
2.2 Yhteistyötaho.....	10
2.3 Kansallinen ikäohjelma 2030.....	10
2.4 Kolmannen sektorin rooli yksinäisyyden vähentäjänä	11
2.5 Osallisuus ja yhteisöllisyys	12
3 MUSIIKIN VAIKUTUKSET IHMISEEN.....	14
3.1 Musiikin olemus.....	14
3.2 Musiikin fysiologiset, kognitiiviset, psyykkiset ja emotionaaliset vaikutukset	14
3.3 Musiikki ja identiteetti	18
3.4 Musiikki ja yhteisöllisyys.....	18
4 RYHMÄTOIMINTA JA IKÄÄNTYNEET.....	20
4.1 Ryhmätoiminta	20
4.1.1 Ryhmä	20
4.1.2 Ryhmäkoko ja ryhmäkoheesio.....	21
4.1.3 Ryhmätoiminnan suunnittelu.....	22
4.1.4 Toiminnalliset ja luovat menetelmät	23
4.2 Ryhmätoiminta ikääntyneiden parissa.....	24
4.2.1 Ikääntyneet kohderyhmänä.....	24
4.2.2 Muistelu ja sen merkitys ikääntyneille	25
4.2.3 Musiikki ryhmätoiminnassa ikääntyneiden parissa.....	26
5 RYHMÄTOIMINNAN SUUNNITTELUPROSESSI	28
5.1 Opinnäytetyöprosessin käynnistäminen	28
5.2 Ryhmätoiminnan suunnittelun lähtökohdat.....	28

5.3 Ryhmätoiminnan suunnittelu ja valmistelu	29
6 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSELLINEN NÄKÖKULMA	31
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	31
6.2 Laadullinen tutkimus.....	32
6.3 Aineiston kerääminen	33
6.3.1 Ennakkokartoituskysely	33
6.3.2 Havainnointi ja dokumentointi	35
6.3.3 Loppupalautekysely	37
6.4 Aineiston analyysi.....	37
7 MUSIIKKIA HYÖDYNTÄVÄN RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS.....	40
7.1 Ensimmäinen ryhmäkerta – Yhdessä nuottien äärelle	41
7.1.1 Sisältö ja siihen vaikuttanut teoria.....	41
7.1.2 Sisällön kulku	46
7.2 Toinen ryhmäkerta – Keuhkojen konsertointia	48
7.2.1 Sisältö ja siihen vaikuttanut teoria.....	48
7.2.2 Sisällön kulku	52
7.3 Kolmas ryhmäkerta – Kilsojeni kipale.....	54
7.3.1 Sisältö ja siihen vaikuttanut teoria.....	54
7.3.2 Sisällön kulku	56
7.4 Neljäs ryhmäkerta – Sävyin sanottuna	57
7.4.1 Sisältö ja siihen vaikuttanut teoria.....	57
7.4.2 Sisällön kulku	60
8 TULOKSET	64
8.1 Opinnäytetyön ensimmäinen tavoite	64
8.2 Opinnäytetyön toinen tavoite	67
8.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	70
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	74
10 POHDINTA.....	79
LÄHTEET	84
LIITTEET	88

Kuva- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Musiikkiryhmän sisällön kokonaiskuva.	40
Kuva 2. Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 1. ryhmäkerralle.	41
Kuva 3. Musiikkiryhmän arvot 1.	47
Kuva 4. Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 2. ryhmäkerralle.	49
Kuva 5. Musiikkiryhmän lauluvihko.	51
Kuva 6. Musiikkiryhmän arvot 2.	53
Kuva 7. Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 3. ryhmäkerralle.	55
Kuva 8. Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 4. ryhmäkerralle.	58
Taulukko 1. Fiiliskierrokset maalaamiseen liittyen.	62

1 JOHDANTO

Musiikki on kaikkialla. Se on meissä ja sen merkitys on jokaiselle yksilöllistä. Musiikki taipuu moneen. Se voi luoda merkityksiä, jotka kulkevat mukana läpi ihmisen elämän, ja musiikki itsessään voi rytmittää elämäntapaa eri tavoin ja vaikuttaa tapaan tarkastella maailmaa ja omaa itseään. Opinnäytetyön aiheen valinta pohjautuu kiinnostukseemme musiikkia kohtaan ja musiikilliseen harrastuneisuuteemme. Omiin kokemuksiimme musiikkiin liittyen näemme, että musiikki omaa suuren potentiaalin ikääntyneiden ja ylipäätään kaikkien ihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi sosiaalialalla. Emme katso musiikillisen harrastuneisuuden olevan edellytys musiikin hyödyntämiselle sosiaalialan työssä. Ajattelemme, että kenen tahansa sosiaalialan työntekijän on mahdollista ohjata musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa ja hyödyntää musiikin potentiaalia työssään.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka sisältää tutkimuksellisia elementtejä. Tarkoituksena oli kehittää ryhmätoimintaa, jonka keskiössä olivat musiikki ja sen vaikutukset sekä sen luomat mahdollisuudet osallistujien osallisuuden ja siten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tarkoituksena oli tutkia ja havainnoida musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan vaikutuksia ja sen luomia mahdollisuuksia kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Toiminnallisuus opinnäytetyössämme merkitsee musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan suunnittelun sekä musiikkiryhmän toteuttamisen kotona asuville ikääntyneille. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi neljä kertaa kokoontunut musiikkiryhmä. Opinnäytetyömme antaa tietoa siitä, millaista tarvetta ja millaisia mahdollisuuksia musiikin hyödyntämiselle on yhteistyötahomme toiminnassa. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi kolmannella sektorilla vaikuttava Aijjoos-toiminta. Kohderyhmänä puolestaan kotona asuvat ikääntyneet, jotka ovat mukana Aijjoos-toiminnassa.

Opinnäytetyön lähtökohdat ja aiheen perustelu -luvussa perustelemme aiheita. Käymme läpi opinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteet ja esittelemme opinnäytetyön aiheen. Esittelemme myös yhteistyötahon, teemme nostoja Valtioneuvoston ikäohjelmasta ja kerromme kolmannen sektorin roolista yksinäisyyden vähentäjänä. Avaamme myös osallisuuden ja yhteisöllisyyden käsitteet, jotka liittyvät opinnäytetyömme tavoitteisiin.

Opinnäytetyön teoriaosa kattaa tietoa musiikin olemuksesta, musiikin vaikutuksista ihmiseen sekä musiikin suhteesta identiteettiin ja yhteisöllisyyteen. Musiikista on lisäksi kirjoitettu musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan toteutus -osiossa, jossa käsittelemme sitä opinnäytetyössä toteutetun musiikkiryhmän ryhmäkertojen suunnittelun taustalla olevana teoriana.

Opinnäytetyön teoriaosuuteen kuuluu lisäksi luku, jossa käsittelemme ryhmätoimintaan ja sen suunnitteluun liittyviä tekijöitä. Kerromme ryhmästä, ryhmäkoosta ja ryhmäkoheesiosta, ryhmätoiminnan suunnittelussa huomioitavista tekijöistä sekä toiminnallisista ja luovista menetelmistä. Niiden lisäksi kerromme ryhmätoiminnasta ikääntyneiden ollessa kohderyhmänä, muistelun merkityksestä ikääntyneille ja musiikista ryhmätoiminnassa ikääntyneiden parissa. Teoriaosuuden jälkeen käsittelemme musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan suunnitteluprosessia. Kerromme opinnäytetyöprosessimme käynnistämisestä, ryhmätoiminnan suunnittelun lähtökohdista ja itse ryhmätoiminnan suunnittelusta.

Suunnitteluprosessista kertovan luvun jälkeen käsittelemme opinnäytetyön tutkimuksellista näkökulmaa eli sitä, mitä toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen kuului tutkimuksen tekemisen näkökulmasta. Musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan toteutus -luvussa esitämme opinnäytetyönä toteutetun musiikkiryhmän. Kerromme luvussa jokaisen ryhmäkerran idean, tarkoituksen, tavoitteet, sisällön ja siihen vaikuttaneen taustateorian. Esitämme myös jokaisen ryhmäkerran kulun ryhmäkertakohtaisesti.

Tulokset-osiossa esitämme opinnäytetyön tavoitteiden näkökulmasta musiikkiryhmään osallistuneiden ikääntyneiden kokemuksia ja ajatuksia musiikkia hyödyntävästä ryhmätoiminnasta. Kerromme luvussa myös tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä. Opinnäytetyön loppuosa sisältää johtopäätökset ja pohdinnan opinnäytetyöprosessista ja siitä, millaisia mahdollisuuksia musiikilla on työmenetelmänä tulevaisuudessa sekä ikääntyneiden parissa että laajemmin sosiaalialalla.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA PERUSTELU

2.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Toiminnallisessa, tutkimuksellisia elementtejä sisältävässä, opinnäytetyössämme tarkoituksena oli kehittää ryhmätoimintaa, jonka keskiössä olivat musiikki ja sen vaikutukset sekä sen luomat mahdollisuudet osallistujien osallisuuden ja siten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tarkoituksena oli tutkia ja havainnoida musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan vaikutuksia ja sen luomia mahdollisuuksia kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan tavoitteena oli ryhmätoimintaan osallistuvien kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen luomalla ja mahdollistamalla osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vertaisuuden kokemuksia sekä vahvistamalla sosiaalisia suhteita. Musiikkiryhmä oli ikään kuin pilotti, jonka tarkoituksena oli kokeilla erilaisten musiikillisten elementtien hyödyntämistä ja soveltamista ryhmätoiminnassa sekä altistaa ja innostaa ryhmätoimintaan osallistuneita ikääntyneitä uusille asioille ja kokemuksille.

Lähtökohta opinnäytetyössämme oli, että kuka tahansa sosiaalialan työntekijä voisi ohjata musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa, ja ylipäättään hyödyntää musiikin potentiaalia työssään. Opinnäytetyömme musiikkiryhmän suunnittelun taustalla oli ajatus siitä, että musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa on mahdollista toteuttaa ilman musiikillista osaamista. Olisi hienoa, jos opinnäytetyömme madaltaisi kynnyistä musiikin käyttämiseen työvälineenä sosiaalialalla. Opinnäytetyön sisältö on kirjoitettu tämä ajatus silmällä pitäen.

Tarkoituksemme oli myös tuottaa tietoa kolmannella sektorilla toimivalle yhteistyötahollemme, miten järjestämäämme ryhmätoimintaan osallistuneet ikääntyneet kokivat musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan ja miten toiminta oli edistänyt heidän hyvinvointiaan. Lisäksi tarkoituksena oli tuottaa tietoa, miten osallistujat kokivat ryhmätoiminnan sisällön sekä ryhmässä olemisen, ja miten musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa voisi kehittää. Opinnäytetyössä tuottamamme tieto antaa osviittaa, millaista tarvetta ja millaisia mahdollisuuksia musiikin hyödyntämiselle on ikääntyneiden parissa yhteistyötahomme toiminnassa.

Opinnäytetyön tavoitteet:

1. Ryhmätoimintaan osallistuvien kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen luomalla ja mahdollistamalla osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vertaisuuden kokemuksia sekä vahvistamalla sosiaalisia suhteita.
2. Saada tietoa, miten ryhmätoimintaan osallistuneet kotona asuvat ikääntyneet kivat musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan sisällön sekä miten ryhmätoimintaa voisi kehittää.

2.2 Yhteistyötaho

Yhteistyötahomme oli Aijjoos-toiminta, joka on kolmannen sektorin toimija. Aijjoos-toiminta on ikääntyneille suunnattua toimintaa, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin vahvistuminen ryhmä-, vapaaehtois- ja vertaistoiminnan avulla (Aijjoos-toiminta, i.a.). Aijjoos-toiminnassa ikääntyneet nähdään voimavarana ja maaseudun potentiaali elinympäristönä vetovoimaisena. Toiminnassa mukana oleminen lisää osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia. Toimintaa hallinnoi Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry, ja sitä rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA). Hankkeena alkanut Aijjoos-toiminta on vakiintunut nykyisenlaiseksi alkuvuodesta 2016, ja sen toiminta-alueena on Kauhavan kaupunki sekä Evijärven ja Lappajärven kunnat. Aijjoos-toiminnan yhteistyökumppaneita ovat Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Evijärven ja Lappajärven kunnat, Kauhavan kaupunki, seurakunnat, kyläyhdistykset, eläkeläisjärjestöt sekä muut yhdistykset ja yritykset.

2.3 Kansallinen ikäohjelma 2030

Valtioneuvosto (2022, s. 13) linjaa kansallisessa ikäohjelmassaan, että tavoitteena ikäohjelmalle on ikääntyneiden toimintakyvyn kasvu ja edistäminen terveydessä, turvallisuudessa ja hyvinvoinnissa. Toimet, jotka tukevat terveellisiä ja aktiivisia elintapoja, lisäävät elämänlaatua edistäen toimintakykyä ja vähentäen sairauksia sekä viivästyttämällä palvelutarvetta. Tukitoimet terveellisten elintapojen ja hyvinvoinnin edistämiseksi kohdistuvat muun muassa mielen hyvinvoinnin, mielenterveyden, turvallisuuden, osallisuuden, aktiivisuuden ja sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen ja siten yksinäisyyden kokemuksen vähentymiseen. Niiden kautta voidaan edistää terveellisiä elintapoja. Myös kulttuuri ja taide edistävät ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Kunnissa voidaan edistää ikääntyneiden aktiivista

kansalaisuutta, jatkuvaa ja elinikäistä oppimista sekä hyvinvointia tarjoamalla monipuolisia koulutus- ja kulttuuripalveluita.

Valtioneuvoston (2022, s. 42) ikäohjelma määrittelee, että paremmat ja inhimillisemmät palvelut ikääntyneille mahdollistuvat painopisteen siirrolla ennaltaehkäisyyn, sekä uusien toimintatapojen ja palvelujen tarjoamisen mahdollisuuksien kautta. Ne edistävät myös taloudellisesti, sosiaalisesti ja ekologisesti kestäviä toimintatapoja. Ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä mielen hyvinvointia, mielenterveyttä, osallisuutta ja toimijuutta voidaan tukea palveluilla, jotka ovat laadukkaita, oikea-aikaisia ja yksilöllisiä. Ikääntyvä väestö on kasvavasti heterogeenisempi ja monimuotoisempi. Ikääntyneen ihmisen osallisuuteen kuuluu esimerkiksi mahdollisuus merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin ja vaikutusmahdollisuus omaan elämään ja päätöksentekoon. Palvelujen järjestämisessä ja toteutuksessa tulee huomioida ikääntyneen ihmisen itsemääräämisoikeus ja valinnan vapaus.

Sosiaali- ja terveystalvet, jotka turvaavat pitkäaikaista huolenpitoa ja hoitoa, on toteutettava niin, että ikääntynyt voi kokea elämänsä merkitykselliseksi, turvalliseksi ja arvokkaaksi ja että hän voi osallistua mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toimintaan, sekä ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvetuista 980/2012, 3 luku 14§).

2.4 Kolmannen sektorin rooli yksinäisyyden vähentäjänä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemässä alueellisessa terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (ATH) käyttämä määritelmä järjestötoiminnasta on laaja (Vuori, 2016, s. 258). Se sisältää esimerkiksi harrastusryhmiä sekä vaikuttamis- ja auttamistoimintaa. Järjestötoiminnan voidaan katsoa ennaltaehkäisevän yksinäisyyttä, sillä yhdistävänä piirteenä kolmannelle sektorille on ihmisten omaehtoisuus ja yhteinen sekä yhteisöllinen toiminta (mts. 259). Järjestöt ajattelevat samankaltaisesti yksinäisyydestä riippumatta siitä, onko sen vähentäminen niiden äänen sanottu tavoite (mts. 261–262). Järjestösektorilla yksinäisyyden vähentämiseen pyritään yhteisöllisyyden lisäämisellä ja kontaktien, verkostojen sekä luottamuksen kasvattamisella. Luonteva tapa yksinäisyyden torjumiseksi on pyrkiä liittämään ihmisiä yhteisöihin, sillä yksinäisyys on irrallisuutta ja ulkopuolisuutta niistä. Ehkäisevä toiminta voi olla kestoaltaan lyhyttä tai pitkää. Asiakirjojen mukaan yksinäisyys ilmiönä on laaja ja läpitunkeva sekä helposti muihin ongelmiin johtava (mts. 263). Yksinäisyydelle altistaa jokin vallitseva elämäntilanne tai elämäntapahtuma, joka näkyy osallisuuden vähenemisenä yhteisöön ja yhteiskuntaan.

Järjestöjen toimintaa ohjaavien dokumenttien perusteella yksinäisyyttä ei lähestytä suoraan huolimatta siitä, että ilmiön vähentäminen koetaan tärkeäksi (Vuori, 2016, s. 271). Toimintaa profiloidaan yksinäisyyden sijaan sen mukaan, minkä ikäryhmien tai elämäntilanteiden kohdalla yksinäisyys nähdään normaalia suurempana riskinä. Valtaosa toiminnasta voidaan suunnata esimerkiksi ikääntyneille, sillä yksinäisyyden tulkitaan olevan kielteinen ja leimaava ilmiö. Tämän takia kohdistus tuessa ja palveluissa ”yksinäisille” saattaisi johtaa siihen, että yksinäisyydestä kärsivät eivät hakeutuisi niiden piiriin. Kolmas sektori kansalaisten omaehtoisen ja vapaaehtoisen toiminnan kenttänä on keskeinen rakentamaan yhteisöllisyyttä, verkostoja ja luottamusta yksinäisyyden ja sen riskin vähentämiseksi (mts. 272). Yksinäisyyden tabun ja stigman murtaminen voidaan katsoa olevan yksi järjestöjen vaikuttamistyön keskeisistä tavoitteista.

2.5 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallisuus on yksinäisyyden myönteinen vastakohta ja merkittävä onnellisuutta lisäävä tekijä (Vuori, 2016, s. 262). Sitä kuvataan yhteisössä yksilön oman toiminnan sekä yksilön ja yhteisöjen välillä vallitsevien suhteiden kautta. Osallisuus on kuulumista ja sitä, että tulee kuulluksi (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL), 2023, s. 17). Osallinen ihminen tulee kuulluksi omana itsenään ja voi vaikuttaa yhteisiin asioihin ja elämänsä kulkuun. Osallisuuden edellytyksenä on yhteys omiin ja yhteisiin voimavaroihin. Näitä ovat luottamus ja vastavuoroinen kunnioitus, toimeentulo, tieto, taito, palvelut, toiminta ja yhteiset merkitykset. Se, kuinka suuren osan potentiaalisesta toimintakyvystään ihminen ottaa käyttöönsä, riippuu siitä, miten hän kokee osallisuutensa.

Osallisuus ja sitä lisäävät toimet voidaan jaotella kolmeen eri osa-alueeseen (THL, 2023, s. 20). Osallisuuden osa-alueita ovat osallisuus omassa elämässä, osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuus yhteisestä hyvästä. Osallisuus omassa elämässä merkitsee mahdollisuutta omannäköiseen elämään ja mahdollisuuteen määritellä, mihin palveluihin tai toimintaan haluaa osallistua. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa merkitsee mahdollisuutta kuulua ryhmiin ja yhteisöihin, jotka ovat itselle tärkeitä sekä mahdollisuuteen vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin ja tuen saamiseen siihen. Osallisuus yhteisestä hyvästä merkitsee mahdollisuutta yhdessä toimimiseen, mahdollisuudesta yhteisestä hyvästä nauttimiseen ja osallistumisesta yhteisen hyvän tuottamiseen ja sen jakamiseen. Yhteisestä hyvästä seuraa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin toiminnan ja arvojen kautta. Osallisuuteen liittyy myös kokemus osallisuudesta, joka muodostuu neljästä seikasta, joita ovat

kuuluminen, merkityksellisyys, hallittavuus ja osallistuminen (mts. 27). Osallisuuden kokemusta voidaan pitää merkittävänä osana hyvinvointia, ja sen puute heikentää hyvinvointia ja elämänlaatua.

Yhteisöllisyys koostuu luottamuksesta kanssaihmiin, tekemisen ja toiminnan vapaudesta sekä yhteisyyden tuottamasta hyvinvoinnista (Oilimo, 2019). Yhteisyys voi ilmetä kahdella tavalla (Jolanki ym., 2017, s. 11). Se voi olla joko yhteistä toimintaa eli vuorovaikutusta tai tunnetta yhteenkuuluvuudesta. Molemmat määrittelevät keskeisesti yhteisöllisyyttä. Yhteisellä toiminnalla ja vuorovaikutuksella voidaan rakentaa yhteishenkeä, turvallisuutta, luottamusta sekä elämän hallittavuuden kokemusta (mts. 12). Niillä on vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen. Näin ollen me-henki ja sosiaalinen tuki antavat turvaa haasteellisina aikoina ja auttavat siinä, että yksilö voi selvitä haasteistaan paremmin. Vuorovaikutus, yhdessä oleminen, osallistuminen ja yhdenvertaiset kohtaamiset muodostavat yhteisöllisyyden (Kytömäki, 2023). Yhteisöllisyys merkitsee yhteistä tekemistä jaetun kiinnostuksen parissa. Yhteisöllisyyden tunne antaa tunnetta turvallisuudesta ja luottamuksesta, joiden avulla pelot ja huolet vähenevät. Jotta yhteisöllisyyttä voi syntyä, on kaikkien yhteisön jäsenien voitava tuntea itsensä tarpeellisiksi ja hyväksytyiksi. Kaikki ihmiset kokevat tarvetta kuulua johonkin ja tarvetta kokea vastavuoroisuutta sekä saada arvostusta. Ryhmään kuuluminen mahdollistaa sen, että ihminen voi kokea yhteenkuuluvuuden, kiintymyksen ja arvostuksen tunteita (Oilimo, 2019). Itsetuntoa ja itsearvostusta voi tukea merkittävästi se, että ihminen saa mahdollisuuden aktiiviseen osallistumiseen ja oman osaamisen hyödyntämiseen.

3 MUSIIKIN VAIKUTUKSET IHMISEEN

Tässä luvussa kerrotaan musiikin olemuksesta ja musiikin vaikutuksista ihmiseen fysiologisella, kognitiivisella, psyykkisellä ja emotionaalisella tasolla. Teoriassa käsitellään pääasiassa musiikin vaikutuksia yksilöön. Lisäksi luvussa avataan musiikin suhdetta identiteettiin ja yhteisöllisyyteen. Teoriaosuus oli pohjana opinnäytetyössä toteutetun musiikkiryhmän suunnittelulle. Musiikkiryhmän tavoitteena oli ryhmätoimintaan osallistuvien kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen luomalla ja mahdollistamalla osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vertaisuuden kokemuksia sekä vahvistamalla sosiaalisia suhteita. Tämän luvun teoriaosuus on kirjoitettu yleisellä tasolla. Musiikin teoriasta kerrotaan lisäksi luvussa 7, jossa se painottuu puolestaan seikkaperäisesti ryhmäkertoihin perustellen niiden sisältöä.

3.1 Musiikin olemus

Ihmiskunta ei tunne kulttuuria, jossa musiikkia ei ole olemassa (Luokkala, 2018, s. 21). Ihmisen koko inhimillinen tunneskaala on tallella musiikissa, jonka vuoksi sitä tarvitaan. Musiikki voi ilmiömäisellä kyvyllään ilahduttaa, vakavoittaa, piristää, lohduttaa ja liikuttaa (Kurkela, 1993, s. 460). Se voi myös rohkaista, tempaista elämän pyörteisiin sekä antaa toivoa ja uskoa. Musiikki voi tavallaan kertoa mielen sopukoiden tuntemuksista sekä tuoda yksinäisyyden ja kaipauksen konkreettiselle tasolle. Ihmiselämän hyvinvoinnin ja laadun osana musisoimisen ja musiikin lukuisat mahdollisuudet perustuvat musiikin vertaistaan vailla olevaan kykyyn aktivoida ja koskettaa ihmistä (Luokkala, 2018, s. 21). Musiikki luo illuusion yhteisyydestä, turvasta ja ymmärryksestä (Kurkela, 1993, s. 461). Yksinäisyyden, tyhjyyden tai voimattomuuden tunteet ovat voitettavissa musiikin avulla, ja arjen harmautta sekä elämän kovuutta voidaan pehmentää sillä. Musiikki tavallaan ottaa negatiivisina koettuja tunteita itseensä palauttaen ne takaisin kevennettynä, siedettävänä ja ymmärrettävänä. Musiikkia kuunnellessa syvällisten henkisten elämyksien kokeminen voi olla mahdollista, ja syvillä musiikkikokemuksilla voi olla elämää mullistavia vaikutuksia (Lehtiranta, 2015, s. 101).

3.2 Musiikin fysiologiset, kognitiiviset, psyykkiset ja emotionaaliset vaikutukset

Musiikilla on tutkitusti monia fyysistä ja henkistä terveyttä sekä hyvinvointia parantavia vaikutuksia (Aivoliitto, 2018). Musiikki aktivoi aivoja, ja vaikutus jatkuu lapsesta aina vanhuuteen, ihmisen koko elämän ajan. Musiikin ja laulun voima on uskomaton ja niiden avulla on

mahdollista tukea ihmisen sekä emotionaalista että kognitiivista toimintakykyä. Musiikin kuuntelulla, laulamisella ja soittamisella voi olla rentouttavia sekä energiaa lisääviä vaikutuksia, ja ne aktivoivat aivoissa alueita, jotka liittyvät tunteisiin, kognitioon ja motoriikkaan. Tutkimusten ansiosta on saatu runsaasti tietoa, miten musiikki vaikuttaa ihmisen fysiologiaan (Lehtiranta, 2015, s. 114–115). Sillä on todettu olevan vaikutuksia verenpaineeseen, aineenvaihduntaan ja aivojen verenkiertoon sekä lihasjännitykseen, hengitykseen, pulssiin ja keskushermoston prosessointiin. Musiikilla on positiivisia vaikutuksia aivojen verenkiertoon ja aineenvaihduntaan vilkastuttamalla niitä (Aivoliitto, 2018). On tutkitusti todettu, että kyse ei ole vain kokemuksesta, vaan musiikki voi vaikuttaa verenpaineeseen sen laskuna, sydämeen sykkeen rauhoittumisena ja muutoksina hormonierityksessä koskien muun muassa stressihormoneja.

Musiikin avulla on esimerkiksi mahdollista olla kokematta negatiivisia emotionaalisia energioita, lieventää ahdistusta, stressiä ja pelkoa sekä saada aikaan ihmistä tervehdyttäviä positiivisia tunne-elämyksiä (Lehtiranta, 2015, s. 124). Musiikin harjoittaminen tai sen kuuntelu ennaltaehkäisee sairauksia ja lievittää oireita. Musiikki aktivoi monia tunteisiin, mielihyvään, aistimiseen ja liikkumiseen liittyviä geenejä ja aivojen osia, kun se tunkeutuu hermostoon ja elimistön puolustusjärjestelmään (Ukkola-Vuoti, 2017, s. 182). Musiikin kuunteleminen parantaa tarkkaavaisuutta ja aktivoi aivojen sensorista muistia, säiliömuistia sekä työmuistia (Kaikkonen ym., 2020, s. 56). Muistia ja oppimiskykyä on mahdollista parantaa, jos musiikille altistutaan toistuvasti. Musiikki vaikuttaa sekä musiikilliseen kokemukseen että sen herättämiin tunteisiin, koska se vaikuttaa aivojen limbiseen järjestelmään (Tuominen, 2008, s. 33). Limbisen järjestelmän paikka on aivojen keskiosissa, ja kehon lämpötilan, verenpaineen sekä sydämenlyöntitiheyden lisäksi se vastaa ihmisen emotionaalisten kokemusten säätelämisestä (Lehtiranta, 2005, s. 88). Musiikilla, jossa ei ole sanoja, on reitti aivojen kuulokeskuksesta limbiseen järjestelmään ja tunnekeskukseen. Limbinen järjestelmä vaikuttaa myös ihmisen muistiin (Tuominen, 2008, s. 33). Kognitiiviset toiminnot käynnistyvät, kun musiikkikappale sisältää sekä tuttuja että yllätyksellisiä elementtejä. Tällöin kuuliija voi luoda mielikuvia ja antaa henkilökohtaisia merkityksiä musiikille. Musiikin kuuntelun herättämät mielikuvat eivät johdu musiikista, vaan ne ovat seurausta ihmisen omista kognitiivisista prosesseista.

Musiikilla on motorisen järjestelmän liikeaivokuorta ja liikkeiden hienosäätöjärjestelmää aktivoiva vaikutus (Aivoliitto, 2018). Sillä ei ole niinkään merkitystä, missä roolissa ihminen on musiikin kokijana, vaan vaikutus tuntuu, oli kyse sitten musiikin soittamisesta itse tai sen kuuntelemisesta toisen ihmisen soittamana. Kuten todettua, musiikki vaikuttaa monella tapaa aivoihin, myös niiden palkitsemisjärjestelmään. Kun ihminen kuuntelee tai tuottaa itse musiikkia,

aivojen hypotalamuksessa syntyy kemiallisia yhdisteitä, endorfiineja, jotka tuottavat mielihyvän tunteita (Lehtiranta, 2015, s. 125). Erityisesti ihmisen oma lempimusiikki on aivojen syvien osien mielihyvääalueita aktivoivaa (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 23). Vaikutukset ulottuvat positiivisesti oppimiseen, muistin toimintaan ja kehon toimintatilan säätelyyn.

Musiikki aktivoi aivoja laajasti edistäen myös hermoverkostojen korjautumista. Rickardin (2012, s. 214) mukaan jopa silloin, kun ihminen altistuu musiikille, joka ei ole hänen valitsemaansa, on mitattavissa samanlaisia aiemmin mainittuja vaikutuksia emotionaaliossa hyvinvoinnissa. Tunnekokemukset ovat todennäköisesti vahvempia, kun musiikki on hänen itsensä valitsemaa (mts. 222). Tarkoituksenmukainen musiikin kuuntelu on erittäin hyödyllinen keino voimakkaiden positiivisten vaikutusten saamiseen. Itse valittu musiikki voi todennäköisemmin tuoda esiin positiivisia tunteita verrattuna ei-musiikilliseen ärsykkeeseen. Jopa silloin, kun musiikissa on ilmaistu negatiivisia tunteita, voi positiivisia vaikutuksia ilmetä kuuntelijassa (mts. 223). Musiikin kuuntelu mielialan parantamiseen on yksi hyödyllisimmistä tavoista käyttää musiikkia.

Musiikin teho juontuu sen kykyyn herättää tai vahvistaa aiemmin koettuja tunteita (Ukkola-Vuoti, 2017, s. 221). Tämä tapahtuu passiivisesti musiikin ollessa tavallaan kuin sytyke tunteille ja käyttäytymiselle. Musiikki herättää tunteita nopeammin muihin taidemuotoihin verrattaessa, sillä kuuloaisti toimii nopeimmin kaikista aisteista (mts. 224). Musiikin aikaansaama tunteiden kirjo on laaja ja vaikutukseltaan syvä. Sen kautta voi tuntea nostalgiaa ja kaikkea esimerkiksi epätoivosta intohimoon. Musiikki saa nopeasti aikaan jokaisessa erilaisia tunteita, oppimista ja muistoja, vaikka musiikin luomat elämykset vaihtelevat yksilöittäin. Monet henkilökohtaiset seikat vaikuttavat siihen, mitä kuunneltu musiikki saa aikaan ja sen takia musiikin tuottamat vaikutukset ovat yksilöllisiä (mts. 187).

Musiikki voi mahdollistaa hyvän mielen, rentoutumisen ja voimakkaiden tunteiden syntyminen sekä niistä irrottautumisen (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 35). Tunteiden purkaminen voi olla helppompaa, jos musiikki heijastelee omaa pahaa oloa. Tunnekokemusten työstäminen ja selvittäminen voi olla mahdollista musiikin avulla. Lisäksi sen avulla voidaan saada ymmärrystä ja hyväksyntää omille tunteille. Musiikki voi herättää pohtimaan elämää ja siten ihminen voi kohdata itseään ja kokea tulevansa kuulluksi. Musiikin kuuntelu voi myös antaa lohtua yksinäisyyteen. Mielen liikkeet, elämäntilanteet ja kokemukset voivat tarjota vastauksia siihen, miksi ihmiset kokevat saman musiikin eri tavoin tai miksi tietyn tyylinen musiikki koetaan voimakkaasti tietyllä hetkellä. Sama musiikki voi kuulostaa ja tuntua eri tavalla ihmisestä riippuen. Esimerkiksi yhden ihmisen kokema menetys voi musiikkia kuunnellessa yhdistyä suruun, jolloin siitä

tulee mahdollisesti ahdistavaa. Toiselle taas sama musiikki voi luoda nautinnollista ja haikeaa surullisuuden kokemusta.

Musiikki voi parhaimmillaan herättää tietyn tunnekokemuksen, mutta musiikin esittämisen tunne tunnistamiseen ei vaadita sitä, että samaa tunnetta koetaan itse (Peltola ym., 2022, s. 371). Itseä ei siis tarvitse kokea surumieliseksi, jotta jonkin kappaleen voi todeta kuulostavan surulliselta. Musiikin tunnistaminen ja kokeminen voidaan usein käytännössä käsitellä samalla tavalla johtuen siitä, että ihmisen kokemukset noudattelevat tunnistettuja tunteita. Ymmärryksen pohjana on samanlainen empatia tai myötäeläminen, jolla voimme ymmärtää kanssaeläjiemme tunteita (Kurkela, 1993, s. 423). Toinen mielenkiintoinen ero musiikissa havaittujen ja musiikin aiheuttamien tunnekokemusten välillä on se, miten negatiivisia tunteita ilmaiseva musiikki voidaan kokea positiivisena (Peltola ym., 2022, s. 371). Surullisen kuuloinen musiikki voi olla kaunista, nostalgista ja lohduttavaa, aggressiivinen puolestaan voimaannuttavaa.

Tunnesäätelyä ajatellen musiikin kuuntelu ei automaattisesti ole tehokasta (Peltola ym., 2022, s. 388). Musiikki voi joissakin tilanteissa syventää negatiivisia tunnetiloja tai ehkäistä ongelmien kohtaamista. Näiden asioiden on todettu liittyvän laajempiin tunne-elämän ongelmiin. Musiikin ”hyvyys” on tunnesäätelyn voimavara ja se on sidoksissa säätelystrategioihin, jotka liittyvät musiikin kuunteluun. Kuuntelukokemukseen on sisällyttävä esimerkiksi murheista irtautumista tai kokemuksen myöhäisempää uudelleen tulkintaa, jotta surullisen musiikin kuuntelu voi parantaa olotilaa. Irtautumisen ja rentoutumisen kokemukset puhuvat musiikin tehokkuuden puolesta myös kivunlievityksessä. Jos ihmiset kuuntelevat itse valitsemaansa musiikkia, he voivat sietää kipua pidempään (Nurmi, 2019, s. 62).

Musiikin herättämien tunteiden tapaan tiedostamme myös joitakin musiikin aiheuttamista elimistön reaktioista (Ukkola-Vuoti, 2017, s. 228–229). Tämä näkyy etenkin vahvoissa tunteissa esimerkiksi kylminä väreinä tai kyyneleinä. David Huronin (Williamson, 2014, s. 155) mukaan surullisen musiikin tutkimuksesta saatu tieto voidaan jäljittää aivojemme reaktioon tosielämän surullisiin tapahtumiin, kuten sydänsuruihin tai oman läheisen menetykseen. Kun kohtaamme todellisia surullisia tapahtumia, aivomme reagoivat kyyneliin vapauttamalla välittäjäaineita aivoihin, jotka saavat aikaan vatsaa vääntävän tunteen. Sen vuoksi monet ihmiset ovat kertoneet voivansa paremmin, tai ainakin unohtaneet kipunsa hetkeksi, kun he ovat itkeneet. Epäaito surun kokemus syntyy ihmisessä, kun hän kuuntelee surullista musiikkia ilman surullista tapahtumaa (mts. 156). Tällöin mieli tulee huijatuksi ajatellessaan, että ihminen on todella

surullinen, vaikka mikään ei olisi oikeasti hätänä. Loppujen lopuksi ihminen voi siis voida hyvin surullisen musiikin kuuntelun ja siitä seuranneen surun kokemuksen jälkeen.

3.3 Musiikki ja identiteetti

Omaa itseä ja identiteettiä on mahdollista tiedostaa musiikin kautta, sillä se on välittömästi vaikuttava kokemus (Suutari, 2005, s. 316). Musiikillisilla valinnoilla vaikutetaan arkielämän ja ajan jäsentämiseen. Musiikin esteettiset arvot ovat yhteydessä suurempiin yhteiskunnallisosi-aalisiin kysymyksiin liittyen ryhmien yhteenkuuluvuuteen, sosiaaliseen liikkuvuuteen, monikulttuurisuuteen ja arvoasemiin. Identiteetin ilmaisussa musiikista saatu esteettinen kokemus on samaan aikaan yksilöllistä ja kollektiivista (mts. 323). Arvot, jotka välittyvät musiikista, assosioidaan yhteisölliseen historiaan, vaikka musiikkia kulutetaan henkilökohtaisesti yksityisten tarpeiden mukaisesti. Identiteetit voidaan kokea paikallisesti musiikkikokemuksen avulla. Kokemuksille on tärkeää niiden riippumattomuus, joka tarkoittaa, että musiikkiin eläytyminen ei ole mustavalkoista, vaan erilaisesta musiikista voidaan pitää erilaisissa tilanteissa.

Identiteettiä rakentavalla musiikilla on väliä, sillä se ”tekee jotakin” kuuntelijalle hänen sisimmässään sekä suhteessaan ympäröivään maailmaan (Suutari, 2005, s. 323). Henkilökohtaisen kuuntelukokemuksen avulla voidaan tavoittaa musiikkiin liittyviä yhteisöllisyyden tunnetta lisääviä tekijöitä. Vaikka yksilöt eivät jakaisi samanlaista maailmankuvaa tai musiikkimakua, he voivat silti kokea kuuluvansa identiteetin puolesta ryhmään musiikin välittämien kokemusten kautta. Esteettinen kokemus mahdollistaa ihmisten sitoutumisen ryhmän jakamaan identiteettiin ja musiikkiin (mts. 324). Musiikin etuna toimii sen non-verbaalisuus ja toiminta assosiaatioiden tasolla, kun ihmiset haluavat saada yhteenkuuluvuuden tunteestaan vahvemman (mts. 328).

3.4 Musiikki ja yhteisöllisyys

Musiikki voi lisätä elämään sisältöä ja myös yhdistää ihmisiä (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 21). Musiikin kuunteleminen, kokeminen, laulaminen, soittaminen ja sen mukaan liikkuminen voivat lisätä ihmisen voimavaroja ja siten elämään voi tulla uusia näkökulmia. Kun ihminen kuulee musiikkia, mieli ja keho reagoivat siihen välittömästi ja alkavat tavallaan ”keskustella” musiikin kanssa (Aivoliitto, 2018). On myös tutkittu ja todettu, että ihmiset, jotka kuuntelevat samassa paikassa samaa musiikkia, heidän fysiologiset toimintonsa alkavat ”keskustella” keskenään, heidän kehonsa ovat tavallaan samassa rytmisissä. Musiikki voi luoda näkymättömän tilan, jossa

yhdessä olo voidaan kokea voimakkaammin verrattuna toiseen ihmisjoukkoon, jossa ei kuunnella musiikkia (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 27). Musiikin kuuntelu yhdessä muiden kanssa rakentaa yhteisöllisen kokemuksen, joka eroaa siitä, kun musiikkia kuunnellaan yksin. Yhdessä olemisen kautta mahdollistuva toisiin ihmisiin virittäytyminen vie parhaimmillaan tunnetilaan, josta voi ammentaa nautintoa. Sen kautta voi seurata vahvistumisen tunnetta omista voimavaroista ja mielen kääntymistä vahvemmin kohti mahdollisuuksia.

Musiikki on tehokas väline muodostamaan ryhmähenkeä ja yhteisöllisyyttä (Eerola, 2022, s. 469). Musiikilla on kaksi erityispiirrettä yhteisöllisyyttä koskien, kun sitä verrataan puheeseen. Ensimmäinen koskee äänien yhdistelemistä päällekkäin, jonka tuloksena voidaan luoda uusi, soiva äänenväri tai harmonia. Toinen piirre liittyy peruspulssiin ja siihen, miten kuuntelijat ja soittajat synkronoivat toimintansa. Yhteistä toimintaa, yhteislaulua ja tanssia voi syntyä näiden piirteiden kautta. Puhe vaatii enemmän yksilöllisyyttä, jotta se tulee ymmärretyksi. Musiikki on erittäin tehokas tapa luomaan yhteisöllisiä tilanteita, palauttamaan mieleen tiettyjä tunnelmia tai vahvistamaan arvoja yhteisössä. Musiikki voi auttaa muodostamaan tarvittavaa mielialaa ryhmälle erityisissä tilanteissa, ja sillä voidaan myös ylläpitää yhteisön historiaa.

4 RYHMÄTOIMINTA JA IKÄÄNTYNEET

Tässä luvussa perehdytään teoriaan, joka liittyy ryhmään ja ryhmätoimintaan sekä ikääntyneisiin kohderyhmänä. Luvussa käsitellään ryhmää, ryhmäkokoja ja koheesiota ja niiden vaikutuksia ryhmätoimintaan sekä kerrotaan ryhmätoiminnan suunnittelusta ja sen merkityksestä, jotta ryhmätoiminnalla voidaan saavuttaa sille asetetut tavoitteet. Lisäksi luvussa kerrotaan toiminnallisten ja luovien menetelmien mahdollisuuksista osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tämä teoriaosuus kattaa myös tietoa ryhmätoiminnasta ikääntyneiden parissa, ikääntyneistä kohderyhmänä, muistelusta ja sen merkityksestä sekä musiikin hyödyntämisestä ryhmätoiminnassa ikääntyneiden parissa.

Teorialuku 4.1, toimii laajana pohjana opinnäytetyössä toteutetun musiikkiryhmän suunnittelulle. Teoria tuo ilmi, miten tärkeää on, että ryhmätoimintaan liittyvät lainalaisuudet tulevat huomioituksi, jotta musiikkia voidaan ylipäättään hyödyntää hyvinvoinnin edistämiseksi ryhmätoiminnassa. Luvussa 4.2 esitelty teoria puolestaan kertoo seikkaperäisemmin opinnäytetyössä toteutetun musiikkiryhmän suunnitteluun vaikuttaneista tekijöistä ja huomioon otetuista asioista. Lisäksi luvussa kerrotaan muistelun merkityksestä ikääntyneille, joka oli iso teema musiikkiryhmän ja sen sisällön suunnittelussa. Luvun päättää teoria musiikin käytöstä ryhmätoiminnassa ikääntyneiden parissa.

4.1 Ryhmätoiminta

4.1.1 Ryhmä

Ryhmä muodostuu vuorovaikutuksessa keskenään olevista kahdesta tai useammasta yksilöstä (Kataja ym., 2011, s. 15). Ryhmän jäsenyys koostuu tietoisuudesta ryhmään kuulumisesta, muista ryhmän jäsenistä ja yksilön oman toiminnan vaikutuksesta yhteisten tavoitteiden saavuttamiseen ryhmässä. Ryhmälle on tyypillistä, että sillä on yhteinen tehtävä tai tavoite, joka pyritään saavuttamaan ryhmän kesken. Ryhmän tavoitteen saavuttaminen vaatii yhteistoimintaa, ja siksi ryhmän jäsenet ovat riippuvaisia toisistaan, joka ilmenee vuorovaikutuksena yksilöiden välillä. Ryhmätoimintaan liittyy oleellisesti ryhmädynamiikka (Brand ym., 2013, s. 8). Ryhmä koostuu erilaisen elämänhistorian ja elämäntilanteen omaavista yksilöistä, joiden pohjalle ryhmä rakentuu. Ryhmädynamiikkaan vaikuttaa ryhmään osallistujien oma tapa tulkita asioita. Ryhmän koolla on vaikutusta ryhmädynamiikkaan ja ryhmän vuorovaikutukseen.

On olemassa erilaisia ryhmiä, jotka palvelevat tiettyjä tarkoituksia (Kaukkila & Lehtonen, 2007, s. 17). Avoin ryhmä merkitsee sitä, että ryhmälle ei ole määritelty selkeää alkua tai loppua. Ryhmän toimintaan voi osallistua kuka tahansa silloin, kun itse haluaa. Vaikka vaihtuvuutta ilmenisi osallistujissa, jatkaa ryhmä toimintaansa. Avoimen ryhmän vastakohta on suljettu ryhmä ja se tarkoittaa etukäteen määriteltyjä osallistujia ja kokoontumiskertoja. Vaikka joku ryhmäläinen lopettaisi ryhmässä käymisen sen toiminta-aikana, ei uusia jäseniä oteta ryhmään. Suljetuissa ryhmissä on mahdollista käsitellä hyvin tarkkaan määriteltyjä ja etukäteen suunniteltuja aihepiirejä (Ovaskainen & Varis, 2021, s. 10). Esimerkiksi vaikeista elämäkokemuksista on helpompaa puhua hyvin toimivassa suljetussa ryhmässä, kun riittävä luottamus on muodostunut osallistujien välille. Ei ole suositeltavaa, että ryhmään otetaan uusia jäseniä ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen (Ståhlberg, 2019, s. 63). Tämä johtuu siitä, että ensimmäisellä kerralla on ehditty luoda kirjoitettuja ja kirjoittamattomia sääntöjä ryhmätoiminnalle. Lisäksi ryhmäprosessit ovat käynnistyneet.

4.1.2 Ryhmäkoko ja ryhmäkoheesio

Puhuttaessa pienryhmäohjauksesta on pohdittava sopivaa ryhmäkoko (Ståhlberg, 2019, s. 61). Ryhmäkoko riippuu esimerkiksi ryhmätyöskentelyä ohjaavista tavoitteista, ohjaajien lukumäärästä ja työtavoista. Jäsenten välisen vuorovaikutuksen määrä on keskeinen seikka pohdittaessa ryhmäkoko. Ståhlbergin kokemuksen perusteella sopiva ryhmäkoko on 4–10 henkilöä sellaiselle ryhmätoiminnalle, jossa tavoitteena on ajatusten jakaminen muiden kanssa, toisten tasapuolinen kuuntelu ja toiminnallisten harjoitteiden suorittaminen. Liian pieni tai liian suuri osallistujamäärä ei palvele ryhmää. Vuorovaikutusprosessit liian pienissä ryhmissä voivat jäädä jäsenille köyhiksi ja vastaavasti liian isoissa ryhmissä voi olla riski, että osa jäsenistä joutuu ryhmätyöskentelystä syrjään. Pienryhmän luonteeseen sisältyy, että kaikilla on mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen ja vuorovaikutukseen toistensa kanssa ryhmän toiminnassa. Ryhmäkoko vaikuttaa yhteishengen syntymiseen. Isommalla ryhmällä on hajanaisempi mehenki (mts. 62). Suuriin ryhmiin verrattuna pienryhmissä on enemmän aktiivista osallistumista, tukea, emotionaalista lämpöä ja määrätietoista toimintaa. Ryhmän kokoon on suoraan verrannollinen ryhmän kiinteys eli koheesio. Se on ikään kuin ryhmän jäseniä yhdistävä liima, joka kuvaa millä tasolla ryhmän jäsenet tuntevat vetoa ryhmään ja toisiinsa. Kun ohjaaja nostaa ryhmäläisten yhteisiä ajatuksia ja kokemuksia, hän vahvistaa koheesiota ja lisää yhteenkuuluvuudentunnetta.

4.1.3 Ryhmätoiminnan suunnittelu

Prosessinomaista pienryhmäohjausmallia rakennettaessa on tärkeää suunnitella tarkasti kokonaisrakenne ohjausprosessille ja vaiheet yksittäisille tapaamiskerroille (Ståhlberg, 2019, s. 53). Kun ohjaaja suunnittelee ryhmän toimintaa, hänen on pidettävä kaiken aikaa mielessään, kenelle ryhmä on suunnattu, mitkä ovat sen tavoitteet ja mitä toiminnalla halutaan saavuttaa. Edellä mainittujen asioiden lisäksi suunnitteluvaiheessa ohjaaja syventyy ryhmän toteutustapoihin, harjoituksiin, joita aiotaan käyttää, kotitehtäviin ja aikatauluun. Ohjaajan omassa toiminnassa näkyy varmuutta ja selkeyttä, kun ohjaussessio on suunniteltu etukäteen tarkasti. Valmistautumalla hyvin keskusteluun on helpompaa syventyä, ja tunteenpurkausten sekä ristiriitojen kohtaaminen on helpompaa. Ennalta suunniteltu rakenne helpottaa ryhmätoimintaa varten tehdyn aikataulun hallintaa ja siitä on helpompaa tarvittaessa joustaa (mts. 54). Strukturoitu ryhmäohjaus ei merkitse valmiin käsikirjoituksen tekemistä ja siitä loppuun asti kiinni pitämistä. Jokaiseen kokoontumiseen on suositeltavaa laatia runko vähintään seuraavista asioista: keskeiset aiheet ja ryhmätoiminnan kokonaistavoite, ryhmäkertainen tavoite ja keskeiset aiheet, käytettävät menetelmät ja harjoitteet sekä ajankäyttö. Ryhmätoiminnan ja -tapaamisten tavoitteita ja aiheita pohtiessa on tarpeen käydä läpi, mitä ryhmäohjaukseen saapuvat tietävät siitä, mihin ovat tulossa. Sen lisäksi on hyvä muistaa, miten esimerkiksi ryhmäohjausta on markkinoitu ja millaisia odotuksia ryhmäläisille on saattanut syntyä markkinoinnin ja esitietojen seurauksena. Nämä seikat voidaan nähdä keskeisinä tukipilareina ryhmätoiminnan rungolle.

Ryhmäohjaus kulkee prosessina tietyn ennalta tehdyn aikataulun mukaisesti (Ståhlberg, 2019, s. 59). Ryhmän keston vaikuttavat ryhmän luonne, toteutuspaikka, osallistujat ja resurssit. Lisäksi ryhmän tavoitteet vaikuttavat siihen, kuinka usein ryhmä kokoontuu. Kun pienryhmä kokoontuu, tulisi keskustelua ja toiminnallista työskentelyä olla sopivassa määrin (mts. 60). Annetut tehtävät ja tehtävänannot on tärkeä suunnitella sillä tavalla, että niiden käsittelylle varataan tarpeeksi aikaa. Ajankäytön suunnittelun kohdalla on suositeltavaa pohtia, kuinka paljon aikaa menee tehtävänantoon, kuinka kauan tehtävää työskentään ja kuinka paljon aikaa varataan tehtävien läpikäymiseen kunkin ryhmäläisen kanssa. Ohjaajan on tärkeää tiedostaa, että suunniteltu minuuttiaikataulu ei välttämättä toteudu suunnitelman mukaisesti, mutta se on silti hyvä olla olemassa, ja että sitä voi muuttaa tarvittaessa. Esimerkiksi tiettyä osuutta voi nopeuttaa ja näin toinen osuus saa ennakoitua enemmän käsittelyaikaa (mts. 61). Olisi hyvä, että jokaisella ryhmän tapaamiskerralla ryhmäläisillä olisi aikaa kertoa kuulumisiaan edellisen kerran jälkeen ja mahdollisesti muita esille tulevia asioita, kuten viime kerran herättämiä ajatuksia.

Samalla tavalla jokaisen tapaamiskerran loppuun tulisi varata aikaa kertaamiselle ja ajatusten sekä tunnelmien jakamiselle.

Ihmisen aistit välittävät informaatiota ympäristöstä (Airaksinen ym., 2019, s. 27). Ihmisen hyvinvointiin voidaan vaikuttaa ympäristön viihtyisyydellä, siisteydellä ja virikkeisyydellä. Jos ympäristön viihtyisyyteen ei kiinnitetä huomiota, voivat asiakkaat ja työntekijät mahdollisesti tuntea itsensä ulkopuoliseksi, turvattomaksi, vieraaksi tai apeaksi. Turvallisuuden, kotoisuuden ja rauhallisuuden tunteet voidaan saavuttaa olemalla viihtyisässä ympäristössä. Tila luo keskinäistä luottamusta ja tasa-arvoa (Ståhlberg, 2019, s. 56). Toiminnallisia ja luovia menetelmiä hyödyntävät aktiviteetit edellyttävät esteettömiä ja käyttökelpoisia tiloja (Airaksinen ym., 2019, s. 27). Sisustaminen ei automaattisesti tarkoita kallista hintaa, sillä kekseliäs ihminen voi toimia pienemmälläkin budjetilla.

4.1.4 Toiminnalliset ja luovat menetelmät

Toiminnallisilla menetelmillä voidaan vaikuttaa osallistujien rooliin tavoitteen ollessa, että passiivinen rooli muuntuisi aktiivisemmaksi (THL, 2020). Keskinäinen ymmärrys ja vuorovaikutus mahdollistuvat ja täydentyvät luovien ja toiminnallisten menetelmien kautta. Tavoitteena on, että sanalliselle tasolle voidaan viedä sellaisia kokemuksia, ajatuksia, tunteita ja mielikuvia, joita ei ole aikaisemmin sanallistettu. Toiminnallisilla menetelmillä pyritään toiminnan kautta löytämään ymmärrystä ja tarkastelemaan elämää asiakkaan näkökulmasta (Päihdelinkki, 2017). Toiminta on myös fyysisen tekemisen kautta syntyvää ajatuksellista toimintaa (Kataja ym., 2011, s. 30). Toiminnalliset menetelmät, jotka ovat rakennettu ratkaisukeskeisesti, ottavat etäisyyttä ajatteluun, jossa oppiminen perustuu tiedon jakamiseen ja valmiin mallin tarjoamiseen.

Hyvinvoinnin lisäämiseksi voidaan käyttää luovia menetelmiä, jotka ovat tehokkaita ja kustannukseltaan edullisia (THL, 2023). Omaan toimijuuteen uskomisen on edellytys aktiivisena yhteisön jäsenenä olemiseen ja oman elämänkulun hallitsemiseen. Etäisyyden ottaminen arkeen, uudenlaiset näkökulmat elämään ja merkityksellisyyden kokemukset mahdollistuvat luovan toiminnan kautta. Luovilla menetelmillä voidaan lisätä osallisuutta. Musiikki, kuvallinen ilmaisu, liike, tanssi, draama ja kirjoittaminen sekä niiden muodot ja yhdistelmät tarjoavat mahdollisuuden sekä itseilmaisuun että yhdessä toimimiseen (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019, s. 14). Elämäntarinan käsittelyyn voidaan saada lisää ulottuvuuksia luovan toiminnan kautta (mts. 17).

Ryhmä ja luova toiminta tekevät yksin vaikeasti havaittavista asioista näkyviä. Erilaiset jäsenet ryhmässä mahdollistavat sen, että yksilö voi tulla prosessoineeksi myös tunteita, jotka ovat heränneet muiden ihmisten kertomien kokemusten perusteella.

Luovan toiminnan avulla on myös mahdollista avata ovia eletyn elämän kertomuksen muovaamiselle uudelleen (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019, s. 17). Tavoitteena ei ole ensisijaisesti luova lopputulos, vaan prosessi ja siihen liittyvät tekijät, kuten kokemukset ja reflektointi (THL, 2023). Reflektointi sekä yksin että yhdessä luo kokemuksen hyväksyttynä ihmisenä olemisesta osana ryhmää. Omaa elämäntarinaa voidaan muovata vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin sekä omiin tunteisiin ja kokemuksiin. Ajatukset tulevaisuudesta muuttuvat, kun eletyt kokemukset nähdään uudessa valossa (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019, s. 17).

4.2 Ryhmätoiminta ikääntyneiden parissa

4.2.1 Ikääntyneet kohderyhmänä

Kaikenikäisillä ihmisillä on keskenään huomattavasti enemmän eroavaisuuksia kuin samankaltaisuuksia, ja siksi yleistykseen on suhtauduttava varauksella (Gray, 2015/2018, s. 166). Me ihmiset olemme paljon enemmän kuin mitä fyysiset elimemme ja järjestelmämme kertovat. Eläkkeelle jäämisestä voi tehdä vaikeaa se, jos ihminen on määritellyt itsensä työn kautta (mts. 168). Tällöin ulkopuolelta tuleva uusi määritelmä korvaa aiemman selkeän roolin, ja oletus on, että ihminen mukautuu ikääntyneen stereotypiaan, joka voi usein olla negatiivissävytteinen ja sangen yksiulotteinen. Onnellisen ja laadukkaan elämän ainekset ovat fyysisen kunnan ja terveellisen ravinnon ohella sielunruoka, mielekäs tekeminen, mielenrauha, lepo ja uni (Sundell, 2023, s. 236). Tehdessämme asioita, jotka tuovat itsellemme hyvää oloa, elimistöstämme vapautuu erilaisia mielihyvähormoneja, kuten dopamiinia ja endorfiinia. Aivojen monipuolinen käyttö pitää aivot hyvässä kunnossa.

Jotta ikääntyneille suunnattu aktiivinen toiminta voi olla onnistunutta, on tärkeää, että jokaiselle osallistujalle löytyy sopivaa ja kiinnostavaa tekemistä (Brand ym., 2013, s. 7). Ikääntyneiden omat tarpeet ovat toiminnan lähtökohta. Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan vahvistaa ja heidän voimavarojansa tukea, kun ryhmätoimintaa käytetään työssä ikääntyneiden parissa. Ryhmään kuulumisen voi vähentää yksinäisyyden tunteen kokemusta, mahdollistaa uusia kokemuksia ja elämyksiä sekä vahvistaa turvallisuuden tunnetta. Ryhmän toiminnassa on tärkeää

keskittyä ikääntyneiden arjen voimavaroihin. Ikääntyneille suunnatussa ryhmätoiminnassa on muistamisen arvoisia erityispiirteitä. On tärkeää, että huomioiduksi tulevat ne tekijät, jotka haittaavat osallistumista. Näitä ovat esimerkiksi heikentyneet aistit, alentunut toimintakyky ja kognitiivinen osaaminen. Toimintaan sitoutumiseen vaikuttavat terveysongelmat, jaksaminen ja motivaatio.

Tärkeä osa ryhmää on muistelu ja kokemusten jakaminen ryhmän jäsenten kanssa (Brand ym., 2013, s. 7). Osallistujien taustoista on hyvä olla tietoinen, sillä esimerkiksi niiden samankaltaisuus auttaa sitoutumaan. Myös arvot ja asenteet sekä kulttuuristen taustojen erilaisuudet on huomioitava. Kaikkien on päästävä osallistumaan keskusteluihin. Ikääntyneiden hyvinvointia ajatellen yhdessä oleminen ja tekeminen sekä kuuluminen johonkin, jonka kokee omaksi, ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita (mts. 10). Osallisuuden ja toimijuuden näkökulmista voidaan pitää erityisen tärkeänä sitä, että ikääntyneitä osallistetaan heille tarkoitetun toiminnan suunnitteluun (Pietilä & Saarenheimo, 2017, s. 105). Osallistujat eivät välttämättä tule ehdottaneeksi muuta toimintaa, jos he eivät saa kokemusta vaihtelusta.

4.2.2 Muistelu ja sen merkitys ikääntyneille

Muistelu on oleellisesti kaikenikäisten ihmisten elämään kuuluva asia, elämä koostuu muistoista (Vanhustyön keskusliitto ry, i.a.). Hyvät muistot ovat muistutus, miten rikasta ja onnellista elämä voi olla onnistumisineen (Hohenthal-Antin, 2009, s. 16). Toisaalta surua ja haasteita sisältävät muistot muistuttavat, että haasteellisistakin elämänvaiheista on mahdollista selvitä (mts. 17). Muistelu ja muistaminen toimivat edellytyksinä menneisyyden läpikäymiselle (Karjalainen, 2019, s. 116). Muistaminen koetaan yleisesti palkitsevana. Muistaminen voi olla mielihyvän lähteen lisäksi paluu jonnekin, kuten muistelijan elämänvaiheisiin tai yksityisiin tapahtumiin. Tunteet liittyvät vahvasti muisteluun. Ne voivat olla samoja menneen kanssa tai muuntu-neita siten, että muistelija kokee ne tässä hetkessä erilaisina. Muisti voi tuoda tunteet pintaan, koska merkitykselliset muistot ovat muistissa ikään kuin kerrostuneina tunteiden kanssa (mts. 117).

Muistelutyö on menetelmä, joka hyödyntää muistelua virittäviä toimintamuotoja systemaattisesti (Vanhustyön keskusliitto ry, i.a.). Muistelutyö voi parantaa itsetuntoa, auttaa oman elämän jäsentelyssä ja siten lisätä voimavaroja (Hohenthal-Antin, 2009, s. 23). Oman eletyn elämän tarkastelu on helpompaa muistelutyön kautta saadun rohkeuden avulla. Yhdessä tekeminen

saa aikaan me-henkeä. Muistojen jakamisella tutustutaan elämäntarinoihin, mieltymyksiin ja ajatuksiin, ja yhteisöllisyys sekä oman elämän jäsentyminen vahvistuvat niiden kautta (Vanhustyön keskusliitto ry, i.a.). Kun muisteluhetken ohjaamiseen panostetaan, voidaan luoda tasa-arvoiset ja leppoiset puitteet kanssakäymiselle ja lisätä kiinnostusta toisia ihmisiä kohtaan. Oikeat kysymykset ja elämykset voivat parhaimmillaan nostaa mielenkiintoisia tarinoita. Samaan tapahtumaan voidaan kohdistaa erilaisia näkökulmia, vaikka historiallisia tapahtumia ei voida muuttaa niiden tapahduttua. Joskus vaikeilta tuntuneet kokemukset voidaan nähdä hauskoina jälkikäteen tai jotkut muistot voivat kultautua. Pienikin tapahtuma voi varjostaa myöhempää elämää ja näkyä tapahtumien sekä valintojen muodossa. Tunteissa on olennaista eri aikajaksoina niiden vaihtuvuus näkökulmiin, painotukseen ja tapahtumiin liittyen.

Muistelusta on tärkeää tietää, että riskit ovat myös olemassa (Vanhustyön keskusliitto ry, i.a.). Kaikki muistelu ei ole hyödyllistä, eikä tue elämönhallintaa. Muistelutyö voi nostaa pintaan epämieluisia muistoja (Hohenthal-Antin, 2009, s. 17). Niitä ei kuitenkaan kannata vältellä, vaan niille on mahdollista antaa uusi merkitys. Menneisyyden vaikeiden muistojen käsittelyllä voidaan oppia ymmärtämään itseä tässä hetkessä ja saada elämälle uutta suuntaa. Teemat, jotka valitaan muisteluun, olisi hyvä olla myönteisiä, koska yksi muistelutyön tavoitteista on positiivisten kokemusten saaminen (Airaksinen ym, 2019, s. 172).

4.2.3 Musiikki ryhmätoiminnassa ikääntyneiden parissa

Ikääntymisen tuottamista haasteista voidaan selviytyä paremmin musiikin ja luovan toiminnan avulla (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 46). Vapauden tunne, itsetunto ja itseluottamus lisääntyvät, kun ikääntynyt osallistuu luovaan toimintaan. Sen lisäksi vahvistuvat kognitiiviset toiminnot ja kapasiteetti sekä uuden oppiminen. Tutkimuksissa on tehty havaintoja myös mielialan kohoamisesta ja muistin paranemisesta. Liikkuminen musiikin tahtiin, laulaminen tai rytmiin taputtaminen onnistuvat sovellettuna lähes jokaiselta. Musiikkitoimintaan osallistumista voivat hankaloittaa muutokset näössä ja kuulossa (Siltainsuu ym., 2015, s. 18). Kommunikaatiokyky, puheen tuotto ja kuuleminen heikentyvät ikääntymisen seurauksena (mts. 41). Tämä näkyy sanallisen viestin vastaanottoajan pitenemisessä sekä puhenopeuden ja puheen mekaanisen tuoton hidastumisena.

Ikääntyneet ovat elämänsä varrella kohdanneet, kokeilleet ja kokeneet erilaisia musiikkilajeja sekä muodostaneet omat mieltymyksensä musiikin valtavasta tarjonnasta (Bojner-Horwitz &

Bojner, 2005/2007, s. 103). Heidän nuoruuteensa on voinut kuulua ajanjakso, johon on liittynyt vahvoja, toisten kanssa koettuja musiikkielämyksiä (mts. 104). Huolimatta siitä, että ikääntyneiden elämään ei välttämättä enää sisälly samankaltaisia elämyksiä, voivat he olla avoimia uusille kokemuksille musiikin parissa. Kuitenkin yleisesti ottaen ikääntyneet soittavat ja kuuntelevat heille itselleen tuttuja ja mieluisia kappaleita.

Musiikillisen toiminnan kautta voidaan oppia vuorovaikutuksesta, itsestä ja toisista (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 21). Musiikillisen nautinnon ja luovan toiminnan kautta syntyy positiivista energiaa (mts. 27). Musiikkia hyödyntävässä ryhmätoiminnassa on tärkeää huomioida rakenne, joka tukee toimintaa (mts. 40). On hyvä, että suunnittelun kautta tapahtuu tarkoituksenmukaista vuorottelua toiminnallisten ja rauhallisten, keskittymistä vaativien ja kokemukselliseen heittäytymiseen ja ilmaisuun houkuttelevien elementtien välillä. Sensitiivisyys ja kunnioittava suhtautuminen ovat ohjaajalle tärkeitä asioita, sillä ilmaisun kohteena voivat olla sanojakin suuremmat asiat. Ohjaajan tulisi pyrkiä mahdollistamaan turvallinen, hyväksyvä ja luovaan toimintaan innostava ilmapiiri (mts. 49). Ohjaajan on myös hyvä tiedostaa hienovireisyys tilanteessa, olla herkkävaistoisesti läsnä ja huomioida tunteet sekä osallistujien että oman itsensä kohdalla. Ohjaajan tehtävä on mahdollistaa jokaiselle edellytykset, jotta musiikista voidaan nauttia (Siltaisuus ym., 2015, s. 18). Jo hänen läsnäolonsa voi riittää musiikkikokemusten tuottamiseen, jonka vuoksi muusikon tai musiikkiterapeutin koulutusta ei tarvita. Musikaalisuus näkyy meissä jokaisessa omalla tavallaan, eikä ohjaaja tarvitse erityisiä musiikillisia taitoja (Luokkala & Grahn, 2018, s. 7). Tärkeää olisi, että ohjaaja heittäytyisi musiikin maailmaan, ja että hän hyväksyisi oman musikaalisuutensa hänessä ilmenevällä tavalla. Pelkästään tämä mahdollistaa musiikkitoiminnalle hyvän pohjan.

5 RYHMÄTOIMINNAN SUUNNITTELUPROSESSI

Tässä luvussa kerrotaan opinnäytetyössä toteutetun musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan suunnitteluprosessi opinnäytetyöprosessin käynnistämisestä ryhmätoiminnan suunnittelun lähtökohtiin ja itse ryhmätoiminnan suunnittelu. Ryhmätoiminnan suunnitteluun vaikuttanut teoria on esitelty luvussa 4.1, joka toimi laajana pohjana opinnäytetyössä toteutetun musiikkiryhmän suunnittelulle ja luvussa 4.2, jossa esitelty teoria puolestaan kertoo seikkaperäisemmin musiikkiryhmän suunnitteluun vaikuttaneista tekijöistä ja huomioon otetuista asioista.

5.1 Opinnäytetyöprosessin käynnistäminen

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen syksyllä 2022. Opinnäytetyöprosessin alussa keskustelimme, miten musiikkiin liittyvän opinnäytetyön voisi toteuttaa. Pohdimme valmiin musiikkiryhmän vaikutuksien tutkimista, mutta päädyimme lopulta siihen, että haluamme itse suunnitella ja toteuttaa musiikkiryhmän. Tiesimme jo varhaisessa vaiheessa, että haluamme musiikkiryhmän kohderyhmän olevan ikääntyneet. Kohderyhmän valintaan vaikuttivat aiemmat kokemuksemme ikääntyneistä kohderyhmänä. Omien keskustelujen, suunnittelun ja alustavan suunnitelman tekemisen jälkeen otimme puhelimitse yhteyttä Aijjoos-toimintaan 20.9. Kysyimme Aijjoos-toimintaa yhteistyökumppaniksi heidän järjestämän toiminnan ja kohderyhmän vuoksi. Olimme lisäksi kuulleet hyviä kokemuksia Aijjoos-toiminnasta opinnäytetöiden yhteistyökumppanina. Puhelussa avasimme Aijjoos-toiminnan työntekijöille opinnäytetyömme ideaa, esitimme alustavan suunnitelman ja keskustelimme mahdollisuuksista oman musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan toteuttamiselle. Puhelun lopputuloksena sovimme yhteistyön aloittamisesta, ja ensimmäinen tapaamisemme oli 29.9.

5.2 Ryhmätoiminnan suunnittelun lähtökohdat

Lähtökohtamme ryhmätoiminnan suunnitteluun olivat käymämme keskustelut omista kokemuksistamme liittyen musiikkiin, ryhmätoimintaan ja sen ohjaamiseen. Pohdimme myös, mitä musiikki merkitsee, antaa ja on antanut meille henkilökohtaisesti sekä miten koemme musiikin. Keskustelimme lisäksi, millaisia mahdollisuuksia musiikilla voisi olla ryhmätoiminnassa. Yksi näkökulma pohdinnallemme oli, miten musiikkiryhmän voisi toteuttaa ohjausnäkökulmasta. Tulimme siihen tulokseen, että musiikillisen osaamisen omaaminen ei tulisi olla edellytys, että musiikkia voidaan käyttää ryhmätoiminnassa. Ajattelimme, että periaatteessa kenellä tahansa

on mahdollisuuksia musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan ohjaamiseen, eikä sen toteuttamisen tarvitse olla riippuvaista ohjaajan musiikillisesta osaamisesta. Keskustelumme pohjalta tutustuimme musiikkiin liittyvään kirjallisuuteen ja julkaisuihin. Teimme myös tiedonhakua, jonka tarkoituksena oli saada tietoa ja vinkkejä, miten musiikkia voisi hyödyntää yleisesti ja ryhmätoiminnassa, ja ylipäätään saada ideoita sisältöön ja aktiviteetteihin liittyen. Iso osa suunnittelusta perustui dialogiseen keskusteluun välillämme, joka kattoi omien ideoiden jakamista siitä, mitä musiikkiryhmässä voitaisiin tehdä ja millä tavalla.

5.3 Ryhmätoiminnan suunnittelu ja valmistelu

Tiesimme varhain, että haluamme suljetun ja osallistujamäärältään pienen ryhmän. Valintaan vaikutti se, että ryhmätoiminnan sisällön suunnitelmiin kuului itsestä kertomista sekä mielipiteiden ja ajatusten jakamista ryhmän kesken. Lisäksi pohdimme, että ryhmässä tultaisiin kuulemaan elämäntarinoita jossakin laajuudessa. Halusimme, että musiikkiryhmässä osallistujat tulisivat aidosti kuulluiksi. Uusille asioille altistaminen oli yksi musiikkiryhmän sisällön suunnittelukulma, ja ajattelimme, että se voi olla helpompaa suljetussa ryhmässä.

Ensimmäisessä tapaamisessamme Aijjoos-toiminnan kanssa tutustuimme Aijjoos-toimintaan ja esitimme kysymyksiä Aijjoos-toiminnan työntekijöille heidän kohderyhmäänsä koskien. Keskustelimme esimerkiksi ikääntyneiden jaksamisesta ryhmätoimintaan osallistumiseen liittyen, missä ja kuinka usein musiikkiryhmä voisi kokoontua ja miltä Aijjoos-toiminnan toiminta-alueen paikkakunnilta osallistujia voitaisiin saada. Kysyimme myös, sopisiko pohtimamme suljettu ryhmä Aijjoos-toiminnan toimintamalliin. Alusta asti oli selvää, että halusimme lisäksi tietää, mistä asioista Aijjoos-toiminnassa mukana olevat ikääntyneet olisivat kiinnostuneita musiikkia hyödyntävässä ryhmätoiminnassa ja mitä toiveita heillä olisi siihen liittyen. Halusimme myös kartoittaa heidän suhdettaan musiikkiin ja mielenkiintoaan jo suunnittelemiimme teemoihin. Ajatuksena oli, että musiikkiryhmään osallistuminen perustuisi vapaaehtoisuuteen ja osallistujien omaan kiinnostukseen musiikkiryhmää kohtaan. Pohdimme, mikä olisi paras vaihtoehto tuottaa tietoa edellä mainituista asioista, ja päädyimme suunnittelemaan ja toteuttamaan ennakkokartoituskyselyn (liite 1), josta kerrotaan luvussa 6.3.1.

Ennakkokartoituskyselyn tuloksien analysoinnin jälkeen suunnittelimme ryhmäkerroille selkeät teemat ja niiden ympärille sopivat aktiviteetit. Lisäksi suunnittelimme ryhmäkerroille selkeän ja seikkaperäisen, mutta joustavan aikataulutuksen ryhmäkertojen sujuvuutta ja ohjaamista

ajatellen. Suunnittelimme ensimmäisen ja toisen ryhmäkerran kokonaisuudessaan valmiiksi. Loput ryhmäkerrat suunnittelimme suurilta osin valmiiksi, ja hiomme ne lopulliseen muotoonsa ja teimme tarvittavat muutokset aina edeltävän ryhmäkerran jälkeen. Suunnittelimme myös varalle jonkin verran sisältöä. Loimme kullekin ryhmäkerralle ikään kuin brändin, jonka tarkoituksena oli esimerkiksi ryhmäkertojen nimien ja rekvisiitan puolesta herättää uteliaisuutta ja kiinnostusta musiikkiryhmään osallistuvissa. Panostimme markkinoinnissa tietynlaiseen visuaaliseen ilmeeseen, jotta välittäisimme sen kautta omaa innostustamme musiikkiryhmän toteuttamiseen. Markkinoinnissa pyrimme esittämään informaation tiiviisti ja selkeästi.

Ennen musiikkiryhmän alkamista testasimme ryhmäkertojen sisällöt, kävimme ryhmäkerrat läpi ja sovimme tasapuolisesta ja seikkaperäisestä ohjaajien työnjaosta ryhmäkertoja kohtaisesti. Aijjoos-toiminta kustansi ryhmäkerroille tarvitsemamme materiaalit, jotka hankimme itse. Aijjoos-toiminta mahdollisti musiikkiryhmälle tilat ryhmätoiminnan järjestämiseen heidän toimiloissaan Kauhavalla ja tulosti tarvitsemamme dokumentit ja materiaalit ryhmäkertoja varten. Ennen jokaista ryhmäkertaa valmistelimme ryhmätilan kunkin ryhmäkerran teeman mukaisesti. Sijoittelimme ryhmätilaan itseltämme löytyvää musiikkiin liittyvää rekvisiittaa. Rekvisiitan tarkoituksena oli luoda viihtyisyyttä, herättää uteliaisuutta, poistaa jännitystä ja mahdollistaa keskustelunaiheita. Yhteistyötahomme hankki pyynnöstämme pullaa ja makeisia kahvittelua varten sekä kukkia ryhmätilaan.

Sovimme, että Aijjoos-toiminta lähettäisi kutsut valitsemillemme musiikkiryhmästä kiinnostuneille 11 henkilölle tammikuussa 2023. Kutsut lähetettiin kirjekuussa, joka sisälsi musiikkiryhmän esitteen (liite 3), josta selvisi ryhmätoiminnan aikataulu ja osoite, ryhmäkertojen nimet ja yhteystietomme, sekä saatekirjeen (liite 4), joka sisälsi tervehdyksemme tuleville osallistujille ja informaatiota ryhmätoimintaan liittyen. Lähetimme vielä ennen ensimmäistä ryhmäkertaa tuleville osallistujille tervetulotekstiviestin, joka toimi samalla muistutuksena musiikkiryhmän alkamisesta.

Ensimmäisestä palaverista lähtien Aijjoos-toiminnan työntekijät olivat aktiivisesti tukemassa musiikkiryhmän suunnittelua. Tapasimme syksyn aikana yhteensä kolme kertaa Aijjoos-toiminnan tiloissa Kauhavalla. Vielä ennen musiikkiryhmän alkua tapasimme 27.1.2023. Musiikkiryhmä kokoontui yhteensä neljä kertaa kahden viikon välein Kauhavalla Aijjoos-toiminnan tiloissa keväällä 2023. Yhden ryhmäkerran kesto oli kaksi tuntia ja ensimmäinen ryhmäkerta oli 16.2. Musiikkiryhmä kokoontui viimeisen kerran 30.3.

6 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSELLINEN NÄKÖKULMA

Tässä luvussa kerrotaan opinnäytetyön tutkimuksellisesta näkökulmasta ja työskentelyprosessistamme siihen liittyen. Luvussa esitetään tietoa ja teoriaa toiminnallisesta opinnäytetyöstä, laadullisesta tutkimuksesta, aineistonkeruusta ja aineistonkeruumenetelmistä, havainnoinnista, dokumentoinnista, ennakkokartoitus- ja loppupalautekyselyistä, sekä aineiston analyysistä.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme osoittautui toteutettavaksi parhaiten toiminnallisena, tutkimuksellisia elementtejä sisältävänä, opinnäytetyönä. Sen tuotoksena toteutettiin musiikkiryhmä, joka kokoon-tui neljästi. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy tietoperusta, toimijat, menetelmät, materiaalit, aineistot ja tuotos tai tulos (Salonen, 2013, s. 5). Toiminnallinen opinnäytetyö etenee loogisesti työn tekemisen ollessa vaativaa ja pitkäjänteistä. Arviointiin päästään aihevalinnan, rajauksen, työskentelyn, suunnittelun, organisoinnin ja tuotoksen kautta. Yleisesti tarkastellen kehittämistoiminnan ja tutkimustyön keskeiset eroavaisuudet näkyvät käytetyissä menetelmissä, tavoissa hankkia tietoa, materiaaleissa ja aineistoissa, ja miten niitä analysoidaan ja hyödynnetään tuotoksessa tai tuloksissa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelijan toimesta syntyy tuotos, joka voi olla esimerkiksi malli, opas tai esite (Salonen, 2013, s. 5–6). Ero tutkimukselliseen opinnäytetyöhön on se, että siinä tuloksena syntyy uutta tietoa tyypillisesti tutkimusraportin muodossa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotokseen tähtäävä kehittäminen eli toiminta edellyttää toimijoiden mukana olemista eri vaiheissa, kun taas tutkimuksellisessa opinnäytetyössä opiskelija on keskeinen toimija. Muut henkilöt ovat tyypillisesti mukana ainoastaan tiedonhankinnan yhteydessä. Kolmantena konkreettisena erona ovat jokapäiväiset työskentelytavat. Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämisen tai toiminnan eri vaiheet kohti päämäärää eli tuotosta etenevät dialogisessa tai trialogisessa vuorovaikutussuhteessa määritellyssä toimintaympäristössä toimijoiden kanssa. Se vaatii ja pitää sisällään keskustelua, arviointia, toiminnan suuntaamista uudelleen, vertaistukea, palautteen antamista ja sen vastaanottamista. Tutkimuksellisen opinnäytetyön vuorovaikutteinen työskentelytapa on yksisuuntaista tietojen keräämistä tai niiden vaihtamista.

6.2 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen elementit näkyvät toiminnallisessa opinnäytetyössämme siten, että opinnäytetyössä kerättiin aineistoa havainnoimalla ryhmäläisten kokemuksia ja tuntemuksia liittyen musiikkia hyödyntävään ryhmätoimintaan. Laadullinen tutkimustapa mahdollisti musiikkiryhmäläisten sanoittamien kokemusten ja tuntemusten tulkitsemisen ja siten heidän tuottamien merkitysten ymmärtämisen. Laadullinen tutkimus on tutkimustapa, joka perustuu tulkitintaan (Vilkka, 2021b, Laadullinen tutkimus -luku). Se soveltuu käytettäväksi, jos tavoitteena on kuvata ihmisten kokemusten avulla jotakin ilmiötä tai ymmärtää monitulkintaisia ja subjektiivisia merkityksiä, jotka ovat ihmisten tuottamia. Ihmisten välinen ja sosiaalinen merkitysten maailma on siis laadullisen tutkimusmenetelmän tarkastelun kohde (Vilkka, 2021a, Menetelmän erityispiireet -luku). Tavoittamisen kohteena on koettu todellisuus ja ihmisen kuvaukset siitä. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehty tutkimus antaa mahdollisuuden ihmisen merkitykselliseksi koetun elämänsä tai pidemmällä aikavälillä omaan elämään liittyvien asioiden tavoittamisen. Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoite ei ole totuuden löytäminen asiasta, jota tutkitaan, vaan näyttää tulkintojen avulla, jotakin välittömän havainnon tavoittamattomissa olevaa. Kyse voi olla esimerkiksi asiasta, joka liittyy ihmisen toimintaan.

Tutkimuksessa tutkimuskohteeseen korostuu kolme näkökulmaa, joita määrittävät laadullisen tutkimusmenetelmän luonne ja tiedon intressi (Vilkka, 2021a, Menetelmän erityispiireet -luku). Näitä ovat konteksti, ilmiön intentio ja prosessi. Kontekstin huomiointi tarkoittaa, että tutkija selvittää ja kuvaa tutkimustekstissään, minkälaisilla yleisillä yhteyksillä tutkittavalla asialla tai ilmiöllä on tekemistä. Yleisiä yhteyksiä ovat esimerkiksi sosiaaliset, kulttuuriset ja historialliset yhteydet. Yhteyksien kuvaaminen edellyttää esiintymis- tai toimintaympäristön, kuten sosiaalisen verkoston, ajan ja paikan kuvaamista tutkittavan ilmiön tai asian kohdalla. Tutkija kuvaa tutkimustilanteen, jossa tutkimusaineisto kerättiin, kun kuvaus yleisestä asiayhteydestä on valmistunut. Intention huomiointi tarkoittaa motiivien tai tarkoituksien tarkkailua tutkimustilanteessa tutkittavan ilmaisuun tai tekemiseen liittyen. Prosessi tarkoittaa suhdetta tutkimusaikataulun ja tutkimusaineiston tuotantoedellytysten sekä tutkijan ymmärryksen välillä liittyen tutkittavaan asiaan. Tunnistaminen tutkittavan antaman tiedon kohdalla ei automaattisesti takaa tutkittavan tuottamien merkityssuhteiden ymmärtämistä.

6.3 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelminä käytettiin kahta eri kyselyä ja musiikkiryhmän aikana tapahtunutta havainnointia. Yleisimmät laadullisessa tutkimuksessa käytetyt aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi sekä erilaisista dokumenteista koottu tieto (Tuomi & Sarajärvi, 2018, Aineiston hankinta ja määrä laadullisessa tutkimuksessa -luku). Tutkittava ongelma ja tutkimusresurssi määrittävät menetelmien soveltuvuuden. Tutkimuksessa kohteen kuvaaminen tulee olla niin kokonaisvaltaista kuin mahdollista (Hirsjärvi ym., 2009, s. 161).

6.3.1 Ennakkokartoituskysely

Ennakkokartoituskysely suunniteltiin palvelemaan ja tuottamaan tietoa sekä opinnäytetyömme että Aijjoos-toiminnan tarpeita varten. Ennakkokartoituskysely valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi tavoittaaksemme mahdollisimman monta Aijjoos-toimintaan osallistuvaa ikääntynyttä. Sen tarkoituksena oli kartoittaa Aijjoos-toimintaan Kauhavan alueella osallistuvien kotona asuvien ikääntyneiden halukkuutta ja kiinnostusta musiikkia hyödyntävään ryhmätoimintaan sekä osallistumishalukkuutta opinnäytetyönä toteutettavaan musiikkiryhmään.

Ennen ennakkokartoituskyselyn toteuttamista olimme suunnitelleet tulevan musiikkiryhmän sisältöä pääpiirteittäin. Kyselyn tarkoituksena oli antaa meille tietoa, minkälaisesta musiikillisesta toiminnasta vastaajat olisivat kiinnostuneita sekä kartoittaa halukkuutta, kiinnostusta ja suhtautumista jo suunniteltuun toimintaan. Musiikkiryhmän muodostamisen kannalta ennakkokartoituskyselyn kysymyksillä 6–10 ja niiden vastauksilla oli eniten merkitystä musiikkiryhmän sisällön suunnitteluun sekä siihen, ketkä saivat kutsun musiikkiryhmään. Kutsun saamiseen vaikutti ennen kaikkea myöntävä vastaus kysymykseen ”oletko kiinnostunut musiikkiryhmästä?” ja yhteystietojen jättäminen. Kysely sisälsi kymmenen monivalintakysymystä, joista kahdeksan oli strukturoituja ja kaksi puolistrukturoituja.

Kyselylomake soveltuu käytettäväksi, kun halutaan selvittää tietoa henkilöstä ja häntä koskevista asioista (Vilka, 2007, s. 28). Kysely on tapa kerätä aineistoa, ja siinä kysymysten muoto on standardoitu eli vakioitu. Kyselylomake voi sisältää monivalintakysymyksiä ja avoimia tai sekamuotoisia kysymyksiä (Vilka, 2021a, Kyselylomakkeen suunnittelu ja testaus -luku). Monivalintakysymysten tavoitteena on mahdollistaa kysymysten vertailukelpoisuus. Avoimien kysymysten kautta voidaan saada vastaajien spontaaneja mielipiteitä.

Sekamuotoisten kysymysten kohdalla osa vastausvaihtoehdoista on annettu. Niissä on mukana vähintään yksi avoin kysymys. Sekamuotoinen kysymys sopii käytettäväksi, jos herää epäily siitä, ettei kaikkia vastausvaihtoehtoja tunneta. Kyselylomaketta suunniteltaessa on hyvä tutustua tutkittavan aiheen teoriaan ja varmistettava, että tutkittavaa asiaa voidaan mitata ja testata (Vilkka, 2021a, Teoriasta kyselylomakkeeksi -luku). Kyselylomakkeesta on hyötyä, kun halutaan tavoittaa suuri ja hajallaan oleva joukko ihmisiä (Vilkka, 2007, s. 28). Etuna on, että vastaaja voi jäädä tuntemattomaksi. Haittapuolena on riski, ettei vastausprosentti yllä haluttuun lopputulokseen. Kyselylomakkeen suunnittelu edellyttää tiedon tutkimuksen tavoitteista eli siitä, mihin ollaan etsimässä vastauksia (Vilkka, 2021a, Kyselylomakkeen suunnittelu ja testaus -luku).

Ennakkokartoituskysely tehtiin yhteistyössä Aijjoos-toiminnan kanssa. Suunnittelimme kyselylomakkeen kysymykset Word-tekstinkäsittelyohjelmalla, ja Aijjoos-toiminnan työntekijät kommentoivat kyselyn sisältöä ja ymmärrettävyyttä sekä antoivat vinkkejä suunnitteluun. Kyselyä ei lopulta testattu kuin kahdella perusjoukkoon kuuluvalla henkilöllä, koska koimme, että Aijjoos-toiminnalla oli runsaasti kokemusta kertomaan, mitä asioita tulisi ottaa huomioon kyselyä tehdessä. Huomioon otettavia asioita olivat kyselyn selkeys ja ymmärrettävyys, kysymysten määrä, tekstin fontti ja koko sekä se, että kysely olisi hyvä toteuttaa paperisena. Kysely toteutettiin Aijjoos-toiminnan toimesta heidän järjestämänsä elokuvaillan yhteydessä, ja siihen vastasi yhteensä 105 Aijjoos-toimintaan osallistuvaa ikääntynyttä. Päätimme toteuttaa kyselyn edellä mainitulla tavalla, jotta vastausprosentti olisi mahdollisimman korkea, ja että saisimme mahdollisimman paljon tarpeellista tietoa ja vastaajia, jotka olisivat kiinnostuneita osallistumaan musiikkiryhmään ja opinnäytetyöhömme.

Kohderyhmän tunteminen on tärkeää kyselylomakkeen suunnittelun kannalta, koska kysymykset tulisi muotoilla vastaajalle tutulla tavalla (Vilkka, 2021a, Kyselylomakkeen suunnittelu ja testaus -luku). Kysymysten johdonmukaisuus tekee vastaamisesta helpompaa. Suositeltu tapa kysymyksissä etenemiseen on joko eteneminen yksittäisistä asioista yleisiin tai toisin päin. On myös suositeltavaa, että samaa asiasisältöä koskevat kysymykset ryhmitellään kokonaisuudeksi. Kyselylomaketta suunniteltaessa on pohdittava kysymyskohtaisesti, mitä kyseisellä kysymyksellä mitataan, ja onko se olennainen kysymys tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Ennen varsinaista mittausta kyselylomake tulisi testata. Se tarkoittaa kriittistä arviointia muutamalta ihmiseltä, jotka vastaavat perusjoukkoa. Arvioitavia asioita ovat selkeys kysymyksissä, vastausohjeissa ja niiden yksiselitteisyydessä, vastausvaihtojen toimivuus, kyselylomakkeen

pituus sekä miten kohtuullisena vastaamiseen käytettyä aikaa pidetään. Testaajien tulisi arvioida, onko kyselylomakkeessa asian kannalta tarpeettomia kysymyksiä tai puuttuuko olennaisia kysymyksiä.

6.3.2 Havainnointi ja dokumentointi

Opinnäytetyössä teimme havaintoja musiikkia hyödyntävästä ryhmätoiminnasta. Kirjoitimme tekemämme havainnot ylös sekä ryhmäkertojen aikana että välittömästi ryhmäkertojen jälkeen. Havainnointi on tutkimusmenetelmä, jossa tiedonkeruu perustuu tutkimuskohteen tai tutkimuskohteiden tai ilmiön seuraamiseen (Grönfors, 2010, s. 154). Aiheelle ominaista on se, että tutkijan osallisuus ei ole merkittävässä roolissa. Yleisempää on havainnointi, jossa tutkijan oma rooli tekee havainnot ongelmasta tai ilmiöstä. Vuorovaikutus tutkijan ja tutkittavan välillä on kaksisuuntaista dialogia. Tutkimuksen prosessissa heijastetaan ja heijastutaan. Prosessin avulla tutkija oppii tuntemaan tutkittavan sekä yksilönä että osana yhteisöä. Tutkittava heijastaa tekemisissään tutkijan läsnäoloa. Havainnointi soveltuu käytettäväksi, kun tutkittavista tai tutkittavasta ilmiöstä tiedetään hyvin vähän, jos ollenkaan (mts. 157).

Havainnoimme musiikkiryhmässä yleistä ilmapiiriä ja tunnelmaa, esimerkiksi, missä tunnelmissa ryhmäläiset saapuivat musiikkiryhmään ja millä fiiliksillä he lähtivät ryhmäkerroilta sekä ilmapiiriä ja tunnelmaa ryhmäkertojen aikana. Teimme havaintoja vuorovaikutuksesta ryhmän sisällä sekä ryhmädynamiikasta. Lisäksi teimme havaintoja siitä, miten suunnittelemamme musiikkia hyödyntävä ryhmätoiminta ja sen sisältö soveltuivat kohderyhmällemme. Teimme havaintoja, miten suunnittelemamme aktiviteetit ja niiden ohjeistukset toimivat, ja miten suunnittelemamme ryhmätoiminnan aikataulu toteutui käytännössä. Havainnoimme myös tilojen soveltuvuutta ja rekvisiitan merkitystä. Fiiliskierroksia lukuun ottamatta ryhmäkerroilla tehtyjä havaintoja ei ole esitetty Tulokset-luvussa. Kokosimme havainnot omaan Word-tiedostoon, jossa tiivistimme ja analysoimme ne. Havaintoja esitetään Musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan toteutus -luvussa, kun käsiteltävänä ovat ryhmäkertojen kulut.

Tutkimusongelma, tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoitteet määrittävät, mitä ja miten havainnoidaan (Vilka, 2021a, Havainnoinnin järjestelmällisyys -luku). Asiarunko muodostuu tutkimusongelmasta, tutkimuskysymyksistä ja tutkimuksen tavoitteista. Ihmisiä havainnoitaessa tulee etukäteen suunnitella ja päättää tilanteet, jossa osallistuvaa ja tarkkailevaa havainnointia tapahtuu sekä millä tavalla ja miten se vaikuttaa muistiinpanojen tekemiseen. Yhteisön

tuntevan avainhenkilön on hyvä antaa tutkijalle riittävästi tietoa kohderyhmästä, jotta suunnitteluun voidaan vaikuttaa. Käytännön havainnointia koskevat asiat tulee sopia, kun tutkimusaineiston keräämisen tapaa suunnitellaan. Yhteinen sopimus ja sitoutuminen siihen useita havainnoijia käytettäessä on tärkeää, koska tutkimusaineistossa tulisi säilyä tutkimusaineiston sisäinen vertailtavuus. Tällöin vaaditaan yhteistä käsitystä havainnointikohteesta ja -tavasta sekä siitä, miten muistiinpanoja kirjataan.

Olimme sopineet etukäteen rooleistamme havaintojen tekemiseen ja kirjoittamiseen liittyen ryhmäkertojen aikana sekä asioista, joita tulemme havainnoimaan. Valitsimme tarkkaan, milloin ja miten kirjoitamme havaintoja ryhmäkertojen aikana, ettei havaintojen kirjoittaminen häiritse ryhmäläisiä, ja siten vaikuttaisi ryhmätoimintaan ja sen tavoitteisiin negatiivisesti. Lisäksi kerroimme ryhmäläisille, että teemme muistiinpanoja ryhmäkertojen aikana, koska ne ovat tarpeellisia opinnäytetyön kannalta. Teimme muistiinpanoja kirjoittamalla niitä ylös vihkoon sekä tietyissä tilanteissa kannettavalla tietokoneella. Musiikkiryhmässä toteutettujen fiiliskierroksien kohdalla sovimme työnjaosta, jossa toinen meistä kysyi ryhmäläisiltä fiiliskierroksen kysymyksen ja toinen kirjoitti ryhmäläisten vastaukset puhtaaksi tietokoneelle. Fiiliskierroksien kommentit ovat mahdollisimman sanatarkkoja.

Muistiinpanot ovat tärkeä osa havainnointia, sillä muistiin ei voi luottaa täysin (Grönfors, 2010, s. 164). Kynä, paperi ja tietokone voivat sekä auttaa että häiritä. Muistiinpanot saattavat viedä huomiota arkitilanteilta. Muistiinpanoja tehtäessä havainnoiduista tai koetuista asioista ja tilanteista on tärkeää päättää, missä ja kuinka usein niitä tehdään. Tutkimuksen tarkoituksenmukaisuus tulee pitää mielessä, kun pohditaan, mitä kirjataan ja missä muodossa (mts. 165). Olennaisia muistiinpanoja on kolmenlaisia. Varsinaiseen vuorovaikutukseen keskittyvät muistiinpanot kattavat tietoa esimerkiksi osallistujista, heidän sanomisistaan ja tekemisistään. Kirjatut kontekstiedot kertovat, missä tilanteessa vuorovaikutus tapahtuu ja mihin kellonaikaan, ja lisäksi siihen vaikuttavista olosuhdetekijöistä. Kolmas muistiinpanotyyppi kattaa tutkijan itsensä tutkijana, henkilönä ja subjektina (mts. 166). Tutkimusta tehdessään tutkijalla voi herätä alustavia oivalluksia liittyen tutkittaviin, heitä koskevaan vuorovaikutukseen sekä asioiden ja ilmiöiden suhteisiin. Olivat ne kuinka alustavia tahansa, kannattaa ne kirjata ylös, koska niistä voi olla hyötyä myöhemmin.

6.3.3 Loppupalautekysely

Loppupalautekyselyn (liite 7) tarkoitus oli saada lisää tietoa musiikkiryhmässä tehtyjen havaintojen tueksi ja vertailuksi. Tarkoitus oli myös antaa musiikkiryhmäläisille mahdollisuus reflektoida mennyttä musiikkiryhmää ja antaa tilaisuus palautteen antamiseen sekä ajatusten jakamiseen anonymisti. Loppupalautekysely sisälsi 17 kohtaa, joista kysymyksiä oli 15. Niistä kymmenen oli strukturoituja monivalintakysymyksiä ja viisi strukturoimatonta kysymystä. Myös loppupalautekysely tehtiin yhteistyössä Aijjoos-toiminnan kanssa. Suunnittelimme alustavat kyselylomakkeen kysymykset Wordilla, ja Aijjoos-toiminnan työntekijät kommentoivat kyselyn sisältöä ja ymmärrettävyyttä. Muokkasimme sitä kommenttien pohjalta ja viimeistelimme sen viimeisen ryhmäkerran päätyttyä. Kyselyä ei testattu, sillä koimme, että se ei ollut tarpeellista johtuen siitä, että ennakkokartoituskyselyn toteutus oli ollut onnistunut.

Loppupalautekysely toteutettiin paperisena, ja lähetettiin Aijjoos-toiminnan toimesta kirjeitse musiikkiryhmään osallistuneille heidän kotiosoitteisiinsa 11.4. Vastausaikaa annettiin 30.4. asti. Kirje sisälsi palautuskuoren, jossa osoitteena oli Aijjoos-toiminnan toimipiste. Sovimme, että loppupalautekyselyt palautuisivat Aijjoos-toiminnalle, jotta saisimme ne kerralla kootusti. Tämä vaihtoehto tuntui virallisemmalta ja turvallisemmalta kuin että ne palautuisivat kotiosoitteisiimme. Aijjoos-toiminta toimitti meille loppupalautekyselyt 15.5., ja loppupalautekyselyyn vastasi viisi kuudesta musiikkiryhmään osallistuneesta.

6.4 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimusaineiston analysoinnissa tarkoituksena oli tuoda tutkimusaineistosta esille olennaiset asiat ottaen huomioon opinnäytetyön tavoitteet. Sisällönanalyysilla pyrimme tuomaan tutkimusaineistosta esille merkityskokonaisuuksia, yhtäläisyyksiä ja eroja sekä teemoja opinnäytetyön tavoitteisiin liittyen. Opinnäytetyön tavoitteet ohjasivat teemoittelua ja aineiston tarkastelua sekä loppupalautekyselyn että fiiliskierroksien kohdalla.

Laadullinen sisällönanalyysi ja teemoittelu ovat samankaltaisia analyysitapoja, joissa keskitytään pitkälti siihen, mistä asioista, aiheista ja teemoista aineisto välittää tietoa (Vuori, i.a.). Dokumenttien systemaattinen ja objektiivinen analysointi onnistuu sisällönanalyysin menetelmällä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, Laadullisen aineiston analyysi: sisällönanalyysi -luku). Sisällönanalyysillä voidaan mahdollistaa kuvaus ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Tutkittavasta ilmiöstä voidaan luoda sanallinen ja selkeä kuvaus, joka on analyysin tarkoitus. Tarkoituksena

on siis järjestää aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon ilman, että sen sisältämää informaatiota katoaa. Informaatioarvon lisääminen on laadullisen aineiston analysoinnin tarkoitus. Jotta selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä voidaan muodostaa tutkittavasta ilmiöstä, tulee aineistoon luoda selkeyttä analyysillä. Aineiston laadullisen käsittelyn perustana on looginen päättely ja tulkinta. Siinä aineisto hajotetaan ensimmäisenä osiin, jonka jälkeen se käsitteellistetään ja kootaan uudelleen uudella tavalla johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa tehdään laadullista aineiston analyysiä.

Teemoittelun aiheet eli teemat määräytyivät opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti. Teemoja olivat ensimmäisen tavoitteen kohdalla osallisuus, kokemukset yhteisöllisyydestä ja vertaisuudesta sekä sosiaaliset suhteet. Toisen tavoitteen kohdalla teemoja olivat musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan sisältö ja se, miten ryhmätoimintaa voisi kehittää. Teemoittelulla saimme kerättyä eri aihealueiden kohdalla tietoa ryhmäläisten ajatuksista ja kokemuksista musiikkia hyödyntävään ryhmätoimintaan liittyen. Aineistoa kertyi kattavasti loppupalautekyselyn vastauksista ja ryhmäkertojen fiiliskierroksien aikana mahdollisimman sanatarkasti ylös kirjoitetuista vastauksista. Muodostimme analyysin ja valitsimme aineistosta sitaatteja, jotka toisivat lisäarvoa opinnäytetyöhön. Sitaattien tarkoitus oli ilmentää musiikin mahdollisuuksia osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäjänä sekä sitä, miten ryhmäläiset olivat kokeneet musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan. Ne pyrkivät elävöittämään tutkimusraporttia ja esittämään esimerkkejä aineistosta.

Teemoittelu tarkoittaa, että saadusta aineistosta paikannetaan tutkimusongelmaan liittyvät olennaiset aiheet eli niin kutsutut teemat (Vuori, i.a.). Aineistosta nostetaan esiin keskeisiä asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä tyypillisiä tekijöitä, jotka ovat keskeisiä tutkimustehtävän kannalta. Laadullisen aineiston pilkkominen ja ryhmittely aihepiireittäin mahdollistaa tiettyjen teemojen esiintyvyyden vertailun (Tuomi & Sarajarvi, 2018, Laadullisen aineiston analyysi: sisällönanalyysi -luku). On mahdollista, että ennen kuin varsinaisia teemoja aletaan etsiä, aineisto voidaan ryhmitellä. Aineistosta aletaan etsiä varsinaisia teemoja, kun alustava ryhmittely on tehty.

Loppupalautekyselyn analysointi aloitettiin, kun saimme kyselylomakkeet Aijjoos-toiminnalta. Analysointi alkoi perehtymällä aineistoon huolellisesti ja jäsentämällä saatua aineistoa teemoihin järjestämällä. Perehtymisen jälkeen kirjoitimme, kokosimme ja värikoodasimme jokaisen vastaajan vastaukset ja siirsimme ne yhteen tyhjään loppupalautekyselylomakkeeseen niin, että kaikkien vastanneiden vastaukset olivat yhdellä lomakkeella oikean kysymyksen alla.

Jokaisella vastaajalla oli siis oma värikoodinsa, etteivät vastaajien vastaukset menisi sekaisin. Sen jälkeen värikoodasimme loppupalautekyselyn kysymykset sen mukaan, kumpaa opinnäytetyön tavoitetta kysymykset koskivat. Joillakin kysymyksillä kerättiin tietoa molempiin tavoitteisiin liittyen. Tämän jälkeen teemoittelimme vastaukset seikkaperäisesti opinnäytetyön tavoitteiden perusteella.

Koodausta pidetään sisällönanalyysiin liittyvänä työvälineenä sekä myös yhtenä sisällönanalyysin työvaiheena, jolla aloitetaan tutkimuksessa kerätyn aineiston käsittely (Juhila, i.a.). Koodaamisessa on kyse aineiston osien yhdistelystä ja erottelusta jonkin ominaisuuden mukaan. Koodaaminen on ”yksinkertaistamista” moninaisen ja rikkaan raaka-aineiston kohdalla ja sen hallittavaan kuosiin saattamista. Koodaaminen on myös aineiston järjestämistä siten, että se alkaa näyttäytymään uudennlaisilla tavoilla. Koodaamisessa on kyse tutkijan tekemistä valinnoista, sillä laadullisen tutkimuksen aineistot ovat niin runsaita, että ne sisältävät monia eri näkökulmia. On tärkeää, että tutkimuksen ongelma ja keskeiset tutkimuskysymykset ohjaavat koodaamista. Koodaamista voi tapahtua teoria- tai aineistovetoisesti tutkimusasetelmasta riippuen.

7 MUSIIKKIA HYÖDYNTÄVÄN RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS

Tässä luvussa esitetään opinnäytetyönä toteutettu musiikkiryhmä ja ryhmäkerrat. Luvussa kerrotaan jokaisen ryhmäkerran idea, tarkoitus, tavoitteet, sisältö ja siihen vaikuttanut taustateoria. Luvussa esitetty teoria perustelee ryhmäkertojen sisältöä ryhmäkertakohtaisesti. Tässä luvussa esitetty teoria eroaa luvun 3 teoriasta, jossa on kirjoitettu musiikin vaikutuksista ihmiseen yleisesti, eikä niinkään ryhmätoiminnan näkökulmasta. Tämän luvun teoriaosuudet avaavat musiikin mahdollisuuksia työvälineenä, ja miten eri tavoin musiikilla voidaan edistää osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Ryhmäkerran kulku -osioissa kerrotaan, mitä kullakin ryhmäkerralla tapahtui.

Musiikkiryhmä koostui neljästä ryhmäkerrasta, ja se kokoontui Kauhavalla Aijjoos-toiminnan tiloissa keväällä 2023. Jokainen ryhmäkerta kesti kaksi tuntia. Musiikkiryhmään osallistui kuusi henkilöä, ja musiikkiryhmä toteutettiin suljettuna ryhmänä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ryhmätoimintaa, jonka keskiössä olivat musiikki ja sen vaikutukset sekä sen luomat mahdollisuudet osallistujien osallisuuden ja siten hyvinvoinnin edistämiseksi. Musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan tavoitteena oli ryhmätoimintaan osallistuvien kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen luomalla ja mahdollistamalla osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vertaisuuden kokemuksia sekä vahvistamalla sosiaalisia suhteita. Musiikkiryhmä oli ikään kuin pilotti, jonka tarkoituksena oli kokeilla monipuolisesti erilaisten musiikillisten elementtien hyödyntämistä ja soveltamista ryhmätoiminnassa sekä altistaa ja innostaa ryhmätoimintaan osallistuneita ikääntyneitä uusille asioille ja kokemuksille.

Musiikkiryhmän sisällön kokonaiskuva			
1. ryhmäkerta Yhdessä Nuottien Äärelle	2. ryhmäkerta Keuhkojen Konsertointia	3. ryhmäkerta Kilsojeni Kipale	4. ryhmäkerta Sävyin Sanottuna
Kahvittelua Ryhmätoiminnan esittely Tutustumistuokio 1 Tutustumistuokio 2 Ryhmän arvot Tutustumistuokio 3 Fiiliskierros	Kahvittelua Fiiliskierros 1 Tutustumistuokio 1 Tutustumistuokio 2 Laulusessio 1 Ryhmän arvot Laulusessio 2 Fiiliskierros 2	Kahvittelua Fiiliskierros 1 Kilsojeni Kipale osa 1 Kilsojeni Kipale osa 2 Fiiliskierros 2	Kahvittelua Fiiliskierros 1 Maalaustuokio 1 Maalaustuokio 2 Maalaustuokio 3 Fiiliskierros 2 Fiiliskierros 3

Kuva 1. Musiikkiryhmän sisällön kokonaiskuva.

7.1 Ensimmäinen ryhmäkerta – Yhdessä nuottien äärelle

7.1.1 Sisältö ja siihen vaikuttanut teoria

Ensimmäisen ryhmäkerran ideana ja tarkoituksena oli musiikkiryhmään osallistuvien ryhmäyt-
täminen, ja siten pohjan luominen tuleville ryhmäkerroille ja opinnäytetyön tavoitteiden saavut-
tamiselle. Tarkoituksena oli luoda turvallinen, kunnioittava ja avoin ympäristö ja ilmapiiri, jossa
puitteet palvelisivat ryhmätoiminnan onnistumisen edellytyksiä ja ennen kaikkea osallistujien
hyvinvoinnin edistämistä. Ensimmäisen ryhmäkerran tarkoituksena oli tutustua ryhmäläisiin ja
oppia, miten he kokevat musiikin ja sen merkitykset elämässään. Sitä varten ryhmäkerralla oli
sisällön puolesta erilaisia tutustumistuokioita. Lisäksi tarkoituksemme oli altistaa ryhmäläiset
uusille kokemuksille ja musiikin eri mahdollisuuksille.

Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 1. ryhmäkerta - Yhdessä Nuottien Äärelle

- 12:00 – 12:15 Kahvittelua**
- 12:15 – 12:25 Ryhmätoiminnan esittely + käytännön asiat**
- 12:25 – 12:35 Ryhmäläisten esittäytyminen**
- 12:35 – 12:55 Tutustumistuokio 1: Musiikkijana**
- 12:55 – 13:15 Tutustumistuokio 2: Kerro itsestäsi kuvalla**
- 13:15 – 13:25 Keskustelua: Ryhmän arvot**
- 13:25 – 13:45 Tutustumistuokio 3: Nimet rytmissä**
- 13:45 – 13:50 Ryhmän nimen pohdintaa (varalla: kehomusiikilla ryhmän nimi)**
- 13:50 – 14:00 Ryhmäkerran päättäminen sis. Fiiliskierros**

Kuva 2. Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 1. ryhmäkerralle.

Kokoontumiskerroista ensimmäinen ja sen ensihetket näyttelevät suurta roolia, sillä ne määrit-
televät ryhmän tulevia kokoontumisia (Ståhlberg, 2019, s. 67). Ryhmään osallistuminen voi
jännittää ryhmän jäseniä, minkä vuoksi ohjaajan tulisi osata vastata ryhmäläisiä askarruttaviin
kysymyksiin. Ohjaajan tulee huomioida jännittyneet ja arat ryhmäläiset sekä pyrkiä luomaan
ilmapiiriä, joka on positiivista, luottamuksellista ja avointa alusta alkaen (mts. 68). Ohjaajan
asiantunteva, hyväksyvä ja kunnioittava olemus saa ryhmän jäsenet vakuuttumaan, että ryh-
mään osallistuminen voi tuoda ryhmäläisille uusia oivalluksia. Ohjaajan on hyvä panostaa ryh-
män muodostumisen ensihetkiin ja ryhmän jäsenten tutustuttamiseen toisiinsa. Tutustuminen

ei ole yksinomaan tutustumisleikkejä, vaan etukäteen suunniteltua ryhmäyttämistä, jonka ohessa luodaan perusta vertaistuen jakamiselle ja etenemiselle ryhmän tavoitteisiin. Ohjaaja ei voi toiminnallaan vaikuttaa, minkälaiseksi ryhmäprosessi lopulta muodostuu (mts. 69). Ohjaaja voi ohjata tavoitteet mielessä pitäen, miten asiat etenevät, mutta antaa samaan aikaan ryhmän muotoutua sellaiseksi, mikä tukee ryhmään osallistuvia parhaiten. Kaikki ryhmät ja niiden prosessit ovat erilaisia.

Kahvittelua

Keskusteltuamme ryhmätoiminnasta yhteistyötahon kanssa tulimme siihen tulokseen, että jokainen ryhmäkerta alkaisi kahvittelulla. Ajattelimme, että kahvittelu ryhmäkertojen alussa voisi antaa hyvän alun ryhmätoiminnalle. Ennen osallistujien tuloa laitoimme soimaan rauhallista jazzmusiikkia, joka soi myös kahvittelun ajan. Sen tarkoituksena oli luoda viihtyisää ja rentoa tunnelmaa. Musiikki voi estää kilpailevia ärsykeitä saavuttamasta huomioita, jolloin se voi taustamusiikkina rauhoittaa (Kaikkonen ym., 2020, s. 55). Yleisesti voidaan todeta, että tietynlainen musiikki tukee pääosin tietyntyypistä reaktiota. Esimerkiksi hitaalla ja hiljaisella musiikilla on rauhoittavia vaikutuksia. Passiiviset musiikkikokemukset näkyvät stressin lievityksessä esimerkiksi lihasjännityksen ja psyykkisen ahdistuksen vähenemisenä sekä verenpaineen alentumisena (Tuominen, 2008, s. 29). On hyvä miettiä, mitä musiikkia ja millä tavoilla musiikkia kuunnellaan ja hyödynnetään, ja milloin se ei soi (Kaikkonen ym., 2020, s. 55).

Ryhmätoiminnan esittely ja käytännön asiat

Ryhmätoiminnan ja käytännön asioiden tarkoituksena oli esitellä musiikkiryhmään kuuluvia asioita. Näitä olivat oma esittäytymisemme, ryhmätoiminnan sisällön esittely ja opinnäytetyöhön liittyvien dokumenttien esittely. Ohjaajan ja ryhmäläisten välillä tulee vallita yhteisymmärrys ryhmän toiminnasta ja tavoitteista (Ståhlberg, 2019, s. 74). Läpinäkyvyys on yksi ohjauksen tärkeimmistä piirteistä. Ohjauksen kannalta se merkitsee kertomista siitä, minkälainen prosessi on työskentelyn kohteena, mikä vaihe on käynnissä ja mitä toimia kullakin hetkellä on meneillään. Läpinäkyvyys merkitsee esimerkiksi tavoitteiden ja toimintatapojen puheeksi ottamista. Ohjaajan on huolehdittava, että ohjauksen osapuolet voivat löytää keskinäisen ymmärryksen edellä mainituista asioista. Yhteistä ymmärrystä ei voi pitää itsestäänselvyytenä, ja on suositeltavaa varmistaa, että kaikki ovat ymmärtäneet nämä toimintaan liittyvät asiat ennen kuin heittäytyvät itse ryhmänohjausprosessiin. Kaikkien ollessa paikalla ohjaaja esittäytyy ja

esittelee periaatteet ryhmätoiminnalle. Näitä voivat olla esimerkiksi aikatauluasiat ja luottamuksellisuus.

Ryhmäläisten esittäytyminen

On hyvä, että ennen ryhmän käytänteiden läpikäymistä tai niiden jälkeen, pidetään pienimuotoinen esittelykierros, jonka aikana ryhmän jäsenet kertovat itsestään (Ståhlberg, 2019, s. 75). Se, että jokainen saa mahdollisuuden kertoa odotuksistaan ja tilanteistaan, on esittelykierroksen päätavoite. Ohjaajan tehtävä on huolehtia, että yhden puhuessa, muut antavat hänen puhua. Tällaisen esimerkin kautta ryhmään saadaan luotua toimintakulttuuri, jossa jokainen ryhmäläinen ajatuksineen tulee arvostetuksi.

Tutustumistuokio 1: Musiikkijana

Musiikkijana oli suunnittelemamme tutustumiseen tarkoitettu aktiviteetti, joka pohjautui perinteiseen janaleikkiin. Musiikkijanassa ryhmäläisten mieltymykset ja vastaukset vaikuttivat heidän sijoittumiseensa janalla. Musiikkijanassa kysyttiin kysymyksiä, jotka liittyivät musiikkiin ja sen rooliin ryhmäläisten elämässä. Tarkoituksena oli tutustua ryhmäläisiin, ryhmäyttää heitä, luoda vuorovaikutusta ja oppia toisten nimet.

Esittelykierrosta tulisi seurata jotain toiminnallista ohjelmaa, jotta tutustumisvaihe voi alkaa syventyä (Ståhlberg, 2019, s. 76). Ryhmän alussa toimivat harjoitteet, joissa ryhmäläisillä on mahdollisuus esitellä omia vahvuuksia, onnistumisiaan, inspiraation lähteitään ja luontaisia toimintatapojaan. Tällaiset harjoitukset antavat myönteisen impulssin ryhmän toiminnalle. Ohjaajalle on tärkeää, että hän valitsee ryhmälleen parhaiten sopivat tavat tutustumiseen (Huhtinen-Hildén ym., 2018, s. 15). Esimerkiksi nimien opettelu on erinomainen tapa tutustua, sillä oma nimi koetaan tärkeäksi. Yhdessä koettu jännitys tai jännittävä tehtävä voi liittää ryhmän jäseniä toisiinsa nopeammin verrattuna pitkiin esittelypuheisiin (mts. 16).

Tutustumistuokio 2: Kerro itsestäsi kuvalla

Kerro itsestäsi kuvalla oli suunnittelemamme tutustumiseen ja ryhmäytymiseen tarkoitettu aktiviteetti, jossa ryhmäläinen valitsi kuvan, jolla hän kertoi itsestään. Teimme kuvankäsittelyohjelmalla kuvakollaasin A4-arkille, jonka tulostimme, koska halusimme konkreettisen välineen kohderyhmä huomioiden, ja että ryhmäläisillä olisi kuvavalintaa miettiessä jotain hypisteltävää.

Arkilla oli yhteensä 11 kuvaa, ja niiden valintaan vaikuttivat muun muassa kohderyhmä ja maantieteellinen sijainti. Lisäksi valitsimme yleismaailmallisia ja moniulotteisia kuvia, joista olisi helposti löydettävissä erilaisia tapoja ja vaihtoehtoja kertoa itsestä. Tarkoituksena oli tutustua ryhmäläisiin, ryhmäyttää heitä, luoda vuorovaikutusta ja oppia toisten nimet.

Kuvakortit, postikortit tai ylipäättään kuvat soveltuvat mihin tahansa pienryhmätoimintaan (Ståhlberg, 2019, s. 95). Ryhmäläisten ajatuksia on helpompaa ymmärtää kuvakortteja käyttämällä, ja niiden avulla voidaan tutustua ryhmäläisiin ja kertoa itsestään toisille. Kortin avulla voi esimerkiksi kuvailla itseään tai esittää toiveita pienryhmätoimintaan liittyen. Ståhlberg (mts. 96) perustelee korttien käyttämistä omalla kohdallaan sillä, että hän saa ohjaajana irti ryhmäläisten tuntemuksista kerralla enemmän ja pääsee heidän sisäisiin ajatusmaailmoihinsa nopeammin kiinni.

Pelisäännöt eli ryhmän arvot

Ryhmän arvot piti sisällään yhteistä keskustelua ja pohdintaa siitä, mikä tekee hyvän, toimivan ja turvallisen ryhmän sekä mitkä asiat ovat tärkeitä ryhmässä. Tarkoituksena oli, että ryhmäläiset ideoisivat vähintään kolme arvoa tai ryhmälle tärkeää asiaa. Pelisäännöt mahdollistavat avoimen ja keskusteleavan työskentelyn (Vehviläinen, 2014, Ohjausprosessin käynnistäminen -luku). Pelisäännöillä voidaan purkaa pettymyksiä tai pelkoja, jotka liittyvät ryhmäläisten mahdollisiin aiempiin epäonnistuneisiin ja epämiellyttäviin ryhmätilanteisiin. Keskustelujen kautta ryhmäläiset voivat sanallistaa, mitä hyvän vuorovaikutuksen tulisi olla. Silloin se ei jää leijumaan ilmaan pelkkänä idealistisena käsitteenä. Kun pelisäännöistä sovitaan, löydetään käytännönläheisiä kuvauksia, miten vuorovaikutustilanteissa halutaan toimittavan. Kun ryhmäläiset pääsevät itse muodostamaan pelisääntönsä, on niihin sitoutuminen helpompaa kuin sääntöihin, jotka tulevat ylhäältä valmiiksi annettuina. Pelisäännöistä keskustelemalla ja niitä muodostamalla ryhmäläiset myös tutustuvat samalla toisiinsa.

Tutustumistuokio 3: Nimet rytmissä

Kolmannessa tutustumistuokiossa hyödynsimme nimet rytmissä -aktiiviteettia. Nimet rytmissä on nimien opetteluun tarkoitettu aktiiviteetti (Huhtinen-Hildén ym., 2018, s. 29). Siinä ryhmäläiset istuvat piirissä virittäytyen jaettuun tilanteeseen yhteisen rytmisen sykkeen kautta. Aktiiviteetissa on tarkoituksena opetella valssirytmä, ja etsiä siihen tarvittavat kolme erilaista liikettä. Aktiiviteettiin lisätään oman nimen sanominen, kun sen perusta on olemassa eli kun jokainen

on saanut kiinni yhteisestä rytmistä, ja kun kaikki muistavat liikkeet. Oma nimi sanotaan rytmin ensimmäisellä tahdilla. Kyseinen vaihe toistetaan piirin sisällä yhteisessä sykkeessä, jotta kaikki voivat kertoa nimensä vuorollaan.

Rytmiä voidaan pitää helpoimpana ja mukaansatempaavimpana musiikin osana, sillä se on mukana elämässä muutenkin (Siltainsuu ym., 2015, s. 20). Sydän lyö tietyssä rytmissä ja puheen perusta on rytmityksessä. Rytmä on palkitseva keino musiikin hyödyntämiseen erilaisten ihmisten seurassa, koska tavallisesti jokainen saa siitä jollain tavalla otteen. Rytmä on mahdollista tukea keho-soittimilla. Esimerkiksi käsien tai reisien taputtaminen, jalkojen tömistäminen, pään nyökyttäminen, käsivarsien tai rintakehän taputteleminen on mahdollista musiikin tahtiin. Kehosoittimilla on mahdollista parantaa motoriikkaa silmän ja käden välillä sekä kehittää koordinaatiokykyä esimerkiksi käden liikkeiden nopeuden ja tarkkuuden kohdalla (Lilja ym., 2010, s. 32). Osallistujien kunto ja kyvyt vaikuttavat rytmin käyttämiseen (Siltainsuu ym., 2015, s. 20). Huomiointissa tämä voi tarkoittaa, että ryhmään osallistuja voi taputtaa esimerkiksi vain joka toiselle iskulle.

Fiiliskierros

Fiiliskierroksen ja -kierroksien tarkoitus oli tuoda ilmi ryhmäläisten kokemuksia, ajatuksia ja tunteita musiikkia hyödyntävästä ryhmätoiminnasta ja siihen osallistumisesta. Fiiliskierroksien aikana ryhmäläiset saivat sanoittaa kokemaansa ja antamaan palautetta ryhmätoiminnasta. Tarkoituksena oli käydä läpi kokemuksia ja pohtia niitä yhdessä, ja siten luoda osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Palautteen antamisesta voi tulla aktiivinen ja luonnollinen osa ryhmän toimintaa (Huhtinen-Hildén ym., 2018, s. 18). Ohjaaja voi vaikuttaa sellaisen ilmapiirin rakentumiseen omalla toiminnallaan, ja hänen esimerkillään on ratkaiseva rooli. Ohjaaja voi sekä antaa että vastaanottaa palautetta tietoisesti ja rohkaista peilaamiseen vahvuuksien kohdalla. Tällaisella toiminnalla voidaan luoda positiivista ilmapiiriä ja valmistautua kohtaamaan myös vaikeita asioita. Vuorovaikutuksen näkökulmaa voidaan avata palautteen pohjautuessa konkreettiseen toimintaan ja sen seurauksiin. Näin on mahdollista, että ihminen tulee tietoisesti toiminnastaan. Ryhmätoiminnan sisällön tehtäviin on useita palaute- ja purkumalleja (Kataja ym., 2011, s. 42). Purku voi mahdollistaa ryhmälle reflektoitavan tarkasteluotteen oppimisen ja sen soveltamisen omassa toiminnassaan. Asiat jäävät leijumaan ilmaan, kuulematta ja ”minusta tuntuu” -asteelle, jos keskusteltavaa purkua ei toteuteta. Aktiivisesta tekemisestä ja kokemisesta

keskustelu tuottaa kauan muistettavia yhteisiä merkityksiä ryhmälle. Keskustelussa ryhmän kanssa on mahdollista tuoda esiin tehtävien keskeisiä teemoja tai alleviivata niiden merkitystä.

7.1.2 Sisällön kulku

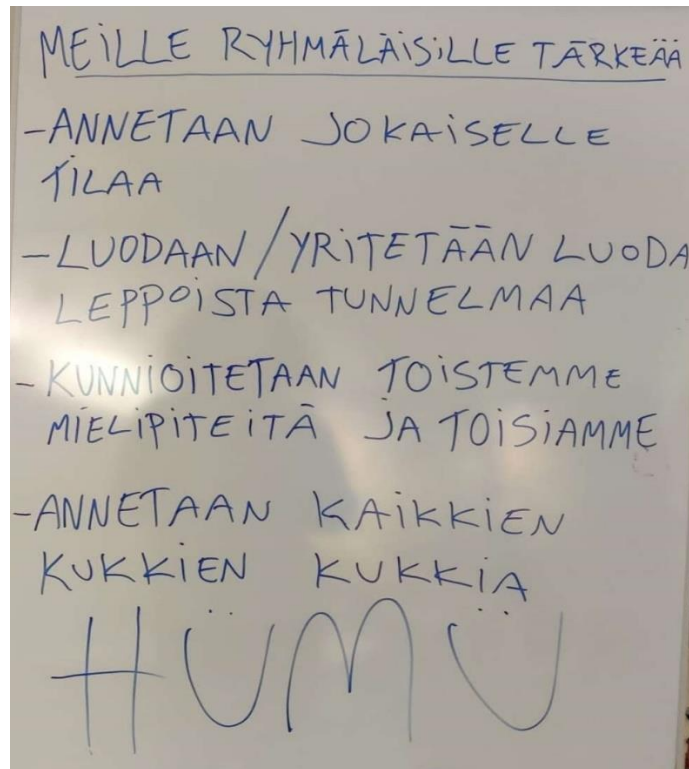
Odotimme ensimmäiselle ryhmäkerralle 11 ilmoittautunutta osallistujaa, mutta ryhmäkerralle saapuikin vain kolme henkilöä. Aloitimme ryhmäkerran kahvittelulla ja vapaalla keskustelulla. Kahvittelun jälkeen esittelimme ryhmätoimintaan kuuluvia asioita, joka sisälsi oman esittäytymisemme, ryhmätoiminnan sisällön esittelyn ja opinnäytetyöhön liittyvät dokumentit. Sisällön esittely herätti ryhmäläisissä mielenkiintoa. Ryhmäläiset olivat helpottuneita, kun kerroimme, ettei musiikillista osaamista vaadita ryhmätoimintaan osallistuessa. Yleisiä asioita seurasi ryhmäläisten esittäytyminen, joka sisälsi oman nimen ja asuinpaikkakunnan kertomisen. Sisällytimme esittäytymiskierrokseen viulun, joka kiersi ryhmässä. Viulu herätti mielenkiintoa ja se vaikutti tekevän tilanteesta vähemmän jännittävän.

Esittäytymiskierroksen jälkeen siirryimme ensimmäiseen tutustumistuokioon, musiikkijanaan. Jokainen ryhmäläinen valitsi itselleen haluamansa värikortin, johon he kirjoittivat nimensä. Kortti edusti heitä fläppitaululla olevalla musiikkijanalla. Esitimme yhteensä viisi kysymystä lisäkysymyksineen. Yksi esittämämme kysymys oli: ”Suosin livemusiikkia vai kuuntelen mieluummin musiikkia levyiltä?”. Siihen sisältyneet jatkokysymykset olivat: ”haluaisitteko käydä kuuntelemassa livemusiikkia enemmän?” ja ”millaisia mahdollisuuksia siihen Kauhavalla on?”. Aktiviteetti herätti vuorovaikutusta ja tarinointia ryhmän sisällä.

Musiikkijanan jälkeen siirryimme kerro itsestäsi kuvalla -tutustumistuokioon. Tuokiossa ja oimme ryhmäläisille kuva-arkit, joista he valitsivat haluamansa kuvan itsestään kertomista varten. Ohjeistimme, että kuvan valinnalla voi kertoa esimerkiksi omasta luonteenpiirteestä, harrastuksesta, kiinnostuksen kohteesta tai jostakin asiasta omassa elämässä, jonka haluaa jakaa. Ryhmäläisten valittua kuvansa aloitimme niiden läpikäymisen. Osallistuimme kierrokseen myös itse. Aktiviteetti herätti vuorovaikutusta, muistelua ja tarinointia. Eräs ryhmäläinen kertoi useammastakin kuvasta.

Toisen tutustumistuokion jälkeen aloitimme keskustelemaan ryhmätoimintaan liittyvistä arvoista. Kerroimme, miten tulevana viikkoina tulisimme olemaan paljon yhdessä ryhmänä, joten olisi tarpeellista pohtia ja kirjoittaa ylös asioita siitä, mikä tekee hyvän, toimivan ja turvallisen ryhmän ja mitkä asiat ovat meille tärkeitä ryhmässä. Tarkoituksena oli, että ryhmäläiset

ideoisivat vähintään kolme arvoa tai ryhmälle tärkeää asiaa. Ryhmäläiset pyysivät meiltä esimerkkiä ja annettuamme sellaisen he aloittivat ideoinnin. Vuorovaikutus oli rakentavaa, ja kirjoitimme yhdessä ideoimiamme arvoja fläppitaululle.



Kuva 3. Musiikkiryhmän arvot 1.

Arvoihin liittyvästä keskustelusta siirryimme nimet rytmissä -tutustumistuokioon. Tutustumistuokio aloitettiin opettelemalla liikkeit, jotka olivat: 1) reidet: taputetaan molemmilla käsillä reisiin, 2) kädet: lyödään kädet yhteen, 3) rintakehä: taputetaan molemmilla käsillä rintakehään. Demonstroimme liikkeit ennen ensimmäistä variaatiota. Olimme suunnitelleet neljä variaatiota, joista toteutimme kaksi. Variaatio 1: Oma nimi sanottiin ensimmäisellä tahdilla, ja sitä seurasi kierros, jossa omaa nimeä ei sanottu. Sen jälkeen vuorossa oleva jatkoi sanomalla oman nimensä ensimmäisellä tahdilla. Vuorot siirtyivät myötöpäivään, ja variaatio päättyi, kun kaikki olivat sanoneet oman nimensä. Variaatio 2: Oman nimen sijaan sanottiin oikealla puolella istuvan nimi. Aktiviteetti oli muilta osin samanlainen.

Ryhmässä ilmeni huojentuneisuutta, kun ryhmäläiset huomasivat kehomusiikin olevan helpompaa verrattuna siihen, mitä olivat luulleet. Ohjeistuksen jälkeen ryhmäläiset suhtautuivat kehomusiikkiin mielenkiinnolla, ja he aloittivat rytmin tekemisen oma-aloitteisesti. Kehomusiikki herätti naurua ja vaikka "virheitä" tuli, ryhmäläiset eivät välittäneet niistä, vaan jatkoivat rytmin

tekemistä. Eräällä ryhmäläisellä oli haasteita rytmin soittamisessa ja siinä pysymisessä, joten autoimme häntä henkilökohtaisesti ja reagoimme tilanteeseen hidastamalla rytmiä. Ryhmässä vallitsi kannustava, yritteliäs, positiivinen ja myös ryhmän arvojen yhdessä pohtimisen kautta syntynyt hyväksyvä ilmapiiri. Soitimme kaksi variaatiota onnistuneesti läpi ja tutustumistuokio päättyi yhteisiin aplodeihin.

Ennen siirtymistä ryhmäkerran päättämiseen pohdimme yhdessä musiikkiryhmällemme nimeä, josta olimme maininneet jo ryhmäkerran esittelyssä. Keskustelimme ryhmän nimestä, ja sen nimeksi valikoitui Humu. Päätimme ryhmäkerran jakamalla tietosuojaselosteet ja infolapun liittyen Kilsojeni kipale -ryhmäkertaan (liite 6). Lisäksi pidimme fiiliskierroksen, jossa kysyttiin fiiliksiä ja tunnelmia kuluneesta päivästä ja siitä minkälainen ryhmäkerta oli ollut. Vielä ennen ryhmäläisten lähtöä palasimme kehomusiikkiin sisällyttämällä ryhmän nimen harjoittelemaamme rytmiin. Ryhmän nimen lisääminen rytmiin herätti ryhmässä iloa ja antoi hyvän lopun ryhmäkerralle.

7.2 Toinen ryhmäkerta – Keuhkojen konsertointia

7.2.1 Sisältö ja siihen vaikuttanut teoria

Ryhmäkerran pääteemana oli yhdessä laulaminen, jonka tavoitteena oli osallisuuden ja yhteisöllisyyden luominen sekä vertaisuuden kokemuksen mahdollistaminen ja siten ryhmäläisten hyvinvoinnin edistäminen ryhmäläisille tuttujen laulujen laulamisen, niistä keskustelemisen ja niihin liittyvien muistojen jakamisen kautta. Tarkoituksena oli myös altistaa ryhmäläisiä mahdollisesti uusille asioille acapellana laulamisen ja kaanonissa laulamisen muodossa. Ryhmäkerran ideaan oli vaikuttanut ennakkokartoituskyselyssä esiin noussut kiinnostus yhdessä laulamiseen. Ryhmäkerralla jatkettiin tutustumista kahden tutustumistuokion muodossa, sillä musiikkiryhmään liittyi uusia jäseniä, jonka vuoksi oli tarvetta ryhmäyttämiseksi. Tarkoituksena oli tutustua ryhmäläisiin, ryhmäyttää heitä ja jatkaa turvallisen, kunnioittavan sekä avoimen ympäristön ja ilmapiirin luomista, jossa puitteet palvelisivat ryhmätoiminnan onnistumisen edellytyksiä ja tärkeämpänä osallistujien hyvinvoinnin edistämistä.

Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 2. ryhmäkerta - Keuhkojen Konsertointia

12:00 – 12:15 Kahvittelua

12:15 – 12:25 Ryhmätoiminnan käytänteiden kertaaminen + ryhmäkerran esittely

12:25 – 12:30 Fiiliskierros

12:30 – 12:40 Tutustumistuokio 1: Hattu ja Lappu

12:40 – 12:50 Tutustumistuokio 2: Taputusrinki

12:50 – 13:15 Laulusessio 1: Ikivihreät

13:15 – 13:20 Keskustelua: Ryhmän arvot

13:20 – 13:50 Laulusessio 2: Acapellalaulut + Ikivihreät

13:50 – 14:00 Ryhmäkerran päättäminen sis. Fiiliskierros

Kuva 4. Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 2. ryhmäkerralle.

Musiikin harrastamisen luonnollisin muoto on laulaminen (Luokkala, 2018, s. 16). Laulamisella luodaan tunnelmaa, ja sillä voidaan purkaa ja ilmaista tunteita. Vuorovaikutuksen välineenä laulaminen tarjoaa paljon mahdollisuuksia. Se herättää tuntemuksia, rauhoittaa tai virkistää, tuo asioita mieleen ja mahdollistaa samaistumista sekä lauluun että toisiin laulajiin (mts. 21). Kun laulamme ryhmässä, musiikin universaali kieli, tunteet, rytmi, melodia ja harmonia, kantaa mukanaan viestiä, jolla on voima yhdistää ihmisiä (DeLooze, 2020, s. 117). Laulaminen on ajatusten jakamista, mikä mahdollistaa toisilta oppimista. Se puhuu vertaistuen tärkeyden, voiman ja monimuotoisuuden puolesta. Laulamissa on pääasiassa kyse tuntemisesta ja tekemisestä (mts. 16). Siksi ei ole väliä, ajatteleeko ihminen olevansa hyvä laulaja vai ei, sillä tekeminen itsessään saa aikaan hyvää oloa, ja sen tulisi olla päämääränä.

Yhdessä laulamissa on kyse yhteistyöstä ja yhdessä viihtymisestä (Luokkala, 2018, s. 21). Yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan siis luoda laulamisella, koska toisten kanssa laulaminen mahdollistaa osallisuuden kokemuksia (Kaikkonen ym., 2020, s. 50). Yhdessä laulaminen saa meidät tuntemaan, että olisimme yhtä, ja se puolestaan saa meidät tuntemaan olomme vahvemmiksi, turvalliseksi ja osaksi jotakin merkityksellistä (DeLooze, 2020, s. 72). Kun laulamme yhdessä osana ryhmää, äänemme sulautuvat yhteen, ja siten tuntemme itsemme ikään kuin anonyymeiksi ja koemme olomme turvalliseksi.

Tammela (2022, s. 222) kertoo tutkimuksessaan, että tutun musiikin kautta on mahdollista samaistua toisiin ja rakentaa yhteistä ymmärrystä sukupolven menneisyydestä. Laulut voivat

tuoda mieleen tunnepintaisia muistoja, ja tunteet ovatkin yksi suurimmista syistä, miksi tuttuja lauluja halutaan laulaa. Lapsuuden laulut ovat merkityksellisiä, koska ne osataan ja tunnetaan. Tammelan tutkimuksessa nousi esille yhdessä laulamisen ja muistelun suuri merkitys osallistujille. Kokemuksien teemat liittyivät mukavaan yhdessäoloon, omaan osaamiseen, merkityksellisyyden tunteisiin ja virkistäytymiseen. Kaikkien näiden ydintä yhdistivät käsitteet osallisuus ja toimijuus, jotka voidaan liittää hyvinvoinnin rakentumiseen. Tutkimuksessa käytetyissä lauluissa ilmenneet arvot, kuten ”isänmaa” ja ”uskonto” koettiin suurimmaksi osin selvänä osana omaa elämäntulkua, koska ne olivat luonnollinen osa lapsuutta (Tammela, 2022, s. 223). Lauluja, jotka kertoivat omasta kotimaasta ja maakunnasta, pidettiin suuremmaksi osin erityisen miellyttävänä ja tärkeinä. Varsinaisen sanoman tai sisällön sijaan laulujen tunnelma koettiin usein merkityksellisimmäksi asiaksi. Oman uskonnon harjoittamiseen liittyviä merkityksiä ei tarvinnut olla, jotta hengellistä musiikkia voitiin pitää tärkeänä osana lapsuuden perintöä.

Olisi hyvä, että lauluhetkeä varten valittu musiikki olisi monipuolista (Lilja ym., 2010, s. 26). Näin lauluun olisi mahdollista osallistua itselle suotuisammalla tavalla, vaikka se voisi tarkoittaa joillekin osallistujille pelkkää hyräilemistä. Ohjaajalle riittää, että hän tuntee lauluissa käytettävän materiaalin ja että hän osaa laulattaa sitä (Tammela, 2022, s. 223). Lisäksi on hyvä, että ohjaaja osaa antaa tilaa keskustelulle.

Tutustumistuokio 1: Hattu ja lappu

Hattu ja lappu oli toiselle ryhmäkerralle suunnittelemani tutustumiseen tarkoitettu aktiviteetti, jossa esitimme kysymyksiä, jotka liittyivät musiikkiin ja sen rooliin ryhmäläisten elämässä. Tarkoituksena oli jatkaa tutustumista ryhmäläisiin, ryhmäyttää heitä, luoda vuorovaikutusta ja oppia toisten nimet.

Tutustumistuokio 2: Taputusrinki

Taputusrinki oli suunnittelemani tutustumiseen tarkoitettu aktiviteetti, jossa osallistujat kertoivat nimensä ja sen jälkeen asian, josta pitävät tai ovat kiinnostuneita. Taputusringissä oma vuoro päätettiin taputtamalla kädet yhteen.

Laulusessio 1: Ikivihreät

Ikivihreät-laulusession tarkoituksena oli laulaa yhdessä kohderyhmälle tärkeitä kappaleita ryhmäkertaa varten tekemästämme lauluvihosta. Laulusessiossa tarkoitus ei ollut se, että siinä laulettiin mahdollisimman paljon, vaan että laulujen välissä olisi tarpeeksi aikaa keskustelulle ja kommenttien jakamiselle. Tarkoituksena oli luoda kiireetön ja luonteva lauluhetki.



SISÄLLYS

Arvon mekin ansaitsemme	2
Juokse sinä humma	3
Kesäpäivä Kangasalla	4
Kolme varista	5
Kosketa minua henki	6
Kulkuri ja joutsen	7
Kultainen nuoruus	8
Käymme yhdessä ain	9
Lapsuuden toverille	10
Muurari	11
Olet maamme armahin Suomenmaa	12
On armas mulle aallon tie	13
Päivä vain ja hetki kerrallansa	14
Rantakoivun alla	15
Satumaa	16
Silmät tumma kuin yö	17
Soittajapaimen	18
Suomen salossa	19
Tula tullalla posket pullalla	20
Tuoll on mun kultani	21
Yksi ruusu on kasvanut laaksossa	22
Jaakko kulta	23
Tuu tuu tupakkirulla	23

Kuva 5. Musiikkiryhmän lauluviikko.

Laulusessio 2: Acapellalaulut ja ikivihreät

Toinen laulusessio sisälsi acapellalaulamista, joka tarkoittaa laulamista ilman soitinsäestystä. Sen lisäksi laulusessio sisälsi laulamista acapellana kaanonissa, joka tarkoittaa saman laulun laulamista eri kohdista tietyn aikavälin viiveellä. Toisen laulusession tarkoituksena oli, että ryhmäläiset saisivat erilaisen ja mahdollisesti uuden kokemuksen ja tavan laulaa sekä kokea musiikkia.

7.2.2 Sisällön kulku

Ennen ryhmäkertaa lähetimme yhteistyötahon toimesta muistutusviestit niille musiikkiryhmään ilmoittautuneille henkilöille, jotka eivät olleet osallistuneet ensimmäiselle ryhmäkerralle. Lisäksi lähetimme itse omat muistutustekstiviestit kaikille ilmoittautuneille. Kuulimme yhteistyötaholtamme, että uusia osallistujia olisi liittymässä ryhmään, joten reagoimme siihen lisäämällä tutustumistuokioita toista ryhmäkertaa varten. Otimme ryhmään lisää jäseniä vastoin suljettuun ryhmään liittyvää teoriaa, koska se oli tarpeellista opinnäytetyön tuloksia ja opinnäytetyön luotettavuutta ajatellen. Myös ryhmäläiset olivat harmitelleet ensimmäisellä ryhmäkerralla, kun osallistujia oli ollut vähemmän heidän odotuksiinsa nähden.

Toiselle ryhmäkerralle osallistui viisi ryhmäläistä. Eräs ensimmäiselle kerralle osallistuneista ryhmäläisistä oli ilmoittanut, ettei pääsisi saapumaan paikalle. Toinen ryhmäkerta alkoi kahvitelulla, jonka aikana käytiin vapaata keskustelua. Ohjaajina pidimme erityisen huolen, että kohdasimme jokaisen, koska ryhmään oli liittymässä uusia osallistujia. Ryhmässä ilmeni vuorovaikutusta, ja vanhat ryhmäläiset olivat mielissään siitä, että uusia osallistujia oli tullut paikalle. Ryhmäkerran alussa kertosimme ryhmätoiminnan sisällön ja käytänteet sekä esittelimme itsemme ja opinnäytetyöhön liittyvät dokumentit. Sen jälkeen pidimme ryhmäläisten esittäytymiskierroksen, johon sisällytimme hypisteltäväksi viulun jousen. Esittäytymiskierroksen jälkeen pidimme fiiliskierroksen, jossa kysyimme ensimmäisellä kerralla olleilta, mitä heille oli jäänyt mieleen viime kerrasta. Uusilta jäseniltä tiedustelimme, millä fiiliksillä he tulevat ryhmään ja miltä musiikkiryhmä kuulostaa.

Fiiliskierroksen jälkeen etenimme hattu ja lappu -tutustumistuokioon. Ryhmäläiset kirjoittivat nimensä värikortteihin, joista arvoimme vastaamisjärjestyksen kysymyskohtaisesti. Olimme laittaneet kysymyslaput pohjalaishattuun, josta nostimme ne sattumanvaraisessa järjestyksessä. Hatun ja sattumanvaraisuuden tarkoituksena oli luoda positiivista jännitystä tutustumistuokioon. Kysyimme kolme kysymystä liittyen musiikkiin ja sen rooliin ryhmäläisten elämässä. Vastauksien pohjalta syntyi vuorovaikutusta ja tarinointia muistelun muodossa.

Toinen tutustumistuokio oli taputusringi. Taputusringissä ryhmäläiset kertoivat nimensä ja sen jälkeen asian, joista hän pitivät tai olivat kiinnostuneita. Kerrottuaan asiansa vuorossa oleva ryhmäläinen löi kätensä yhteen merkiksi siitä, että hän oli sanonut asiansa. Sitten ne ryhmäläiset, jotka kokivat samoin, löivät omat kätensä yhteen. Ryhmäläisillä oli ajoittaisia vaikeuksia keksiä asioita, joista he pitävät. Reagoimme asiaan antamalla esimerkkejä aiheista. Olimme

suunnitelleet tapusrinkiin kaksi erilaista kierrosta, joista jätimme toisen pois ajankäyttöön liittyvistä syistä.

Kun tutustumistuokiot olivat ohi, siirryimme ryhmäkerran varsinaiseen teemaan ja toimintaan. Olimme tehneet ja tulostaneet ryhmäkertaa varten lauluvihot, jotka jaoimme ryhmäläisille. Olimme luoneet soittolistan lauluvihon sisältämistä kappaleista, ja äänentoisto tapahtui Bluetooth-kaiuttimella. Esittelimme lauluvihon sisällysluettelon, jonka jälkeen ryhmäläiset saivat ehdottaa laulettavia lauluja. Lauloimme kuusi laulua. Ryhmäläiset suhtautuivat laulamiseen myönteisesti ja ryhmässä syntyi keskustelua, joka oli kuitenkin odotuksimme nähden yllättävän vähäistä. Tunnelma oli rauhallinen ja keskittynyt, mutta ei kuitenkaan vakava.

Kuuden laulun jälkeen palasimme ryhmän arvoihin. Olimme tehneet kuvanmuokkausohjelmalla ryhmän arvoista ikään kuin taulun, jonka olimme tulostaneet ja asettaneet esille. Kertasimme siitä ryhmän arvot, jonka jälkeen kysyimme uusilta ryhmäläisiltä, olisiko heillä jotakin lisättävää tai ajatuksia niihin liittyen. Uudet ryhmäläiset olivat tyytyväisiä arvoihin ja kommentoivat niiden tärkeyttä.



Kuva 6. Musiikkiryhmän arvot 2.

Ryhmän arvoista siirryimme toiseen laulusessioon ja acapellalaulamisen pariin. Ensimmäinen laulettavista lauluista oli ”Tupakkarulla” ja toinen ”Jaakko-kulta”. Ryhmäläiset kertoivat, etteivät olleet laulaneet acapellana aikaisemmin. Ohjeistimme ryhmäläisille laulusession tarkoituksen. Ryhmäläiset aloittivat laulamisen rohkeasti. Acappellana kaanonissa laulaminen herätti hilpeyttä, ja vaikka siinä ilmeni ajoittaisia haasteita, niihin suhtauduttiin huumorilla. Acapellalaulut laulettuamme annoimme ryhmänä itsellemme aplodit. Eräs ryhmäläinen totesi acapellana kaanonissa laulamisen olevan ikään kuin aivojumbppaa. Acapellalaulamisen jälkeen lauloimme vielä kolme laulua lauluvihosta. Laulusessioiden jälkeen kysyimme fiiliskierroksella lopputunnelmia ja pyysimme ryhmäläisiä kuvailemaan yhdellä tai parilla lauseella, millainen ryhmäkerta oli ollut tai miltä se oli tuntunut. Vastauksien jälkeen kerroimme vielä seuraavan ryhmäkerran teemasta sekä jaoimme uusille ryhmäläisille Kilsojeni kipale -infolapun ja tietosuojaoselosteet. Pyysimme kaikkia ryhmäläisiä lähettämään kappalevalintansa meille tekstiviestillä seuraavaa ryhmäkertaa varten.

7.3 Kolmas ryhmäkerta – Kilsojeni kipale

7.3.1 Sisältö ja siihen vaikuttanut teoria

Kilsojeni kipale -ryhmäkerran idea otti vaikutteita Elämäni Biisi -ohjelmasta. Ryhmäkertaa varten ryhmäläiset valitsivat itselleen tärkeän kappaleen. Tarkoitus oli, että valitut kappaleet kuunneltaisiin, ja että jokainen pääsisi vuorollaan kertomaan valitsemastaan kappaleestaan. Valittu kappale sai olla esimerkiksi oma suosikkikappale, kappale, johon liittyi muistoja tai hyvän mielen tuoja. Tarkoitus oli antaa ryhmäläiselle tilaisuus muistella ja kertoa kappaleestaan ja kappalevalinnastaan haluamallaan tavalla ja siinä laajuudessa mikä tuntuu itselle hyvältä. Tarkoitus oli siten mahdollistaa omasta itsestä ja elämästä kertominen sekä kuulluksi tuleminen. Olimme varautuneet apukysymyksillä mahdolliseen tilanteeseen, jossa kappaleesta kertominen ei olisi luontevaa syystä tai toisesta. Tarkoituksena ei ollut, että keskustelua olisi vain ohjaajien ja vuorossa olevan ryhmäläisen välillä, vaan tarkoitus oli luoda vuorovaikutustilanne, jossa kaikilla ryhmäläisillä olisi mahdollisuus osallistua keskusteluun.

Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 3. ryhmäkerta - Kilsojeni Kipale

12:00 – 12:15 Kahvittelua
12:15 – 12:25 Fiiliskierros
12:25 – 12:30 Siirtyminen toiseen tilaan
12:30 – 12:35 Ryhmäkerran esittely
12:35 – 13:10 Kilsojeni Kipale osa 1 (3 kappaletta)
13:10 – 13:15 Tauko
13:15 – 13:50 Kilsojeni Kipale osa 2 (3 kappaletta)
13:50 – 14:00 Ryhmäkerran päättäminen sis. Fiiliskierros

Kuva 7. Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 3. ryhmäkerralle.

Ihmisen tausta, joka voi kattaa esimerkiksi musiikillisia mieltymyksiä, vaikuttaa siihen, miten hyödyllisenä hän kokee musiikin (Tammela, 2022 s. 220). Erityisesti ikä ja sukupolvikokemukset, jotka voidaan liittää musiikkiin, ja musiikin tuottama nostalgia saavat aikaan voimakkaita tunnekokemuksia ja reaktioita. Tuttu ja itselle tärkeisiin elämänvaiheisiin liittyvä musiikki saa aikaan vasteita, jotka ovat voimakkaita. Ihmisen pitkäkestoinen muisti mahdollistaa, että voimme muistaa, miten tietty musiikkikappale on koskettanut meitä tiettyinä aikoina (DeLooze, 2020, s. 105). Kokemus on juurtunut muistiin ikuisesti. Näin musiikkiin reagoidaan samalla, kun siihen liittyvät tuntemukset ovat usein erilaisia ihmisiä yhdistäviä ja yhteisöllisiä. Muistoista on siis löydettävissä yhteenkuuluvuuden tunnetta lisääviä yhteisiä aineksia (Hohenthal-Antin, 2009, s. 32).

Tarinoilla herätetään ymmärrystä kuuntelijassa liittyen kertojan maailmaan (Hohenthal-Antin, 2009, s. 32). Heille jaettu tarina on ikään kuin löytöretki lähihistoriaan, elettyyn elämään, kulttuurimme juuriin. Maailma ei ole enää samanlainen kertojan tai kuulijan mielessä, kun tarina on jaettu ja otettu vastaan. Tarinaa voidaan pitää ymmärtämisen välineenä, joka voi olla parhaimmillaan kokemuksena avartava. Lisäksi se on kuin ulkoinen peilipinta, jonka kautta voidaan samaistua. Yhteisesti jaetuista muistoista voi löytyä runsaasti kosketuspintaa.

Tunteiden syntymiseen kuulijassa vaikuttavat kuuntelutilanteen aika, paikka ja kuuntelijan mielentila (Tuominen, 2008, s. 45). Ryhmäilmastoon panostaminen on erityisen tärkeä asia muistelutyön ohjaamisessa (Hohenthal-Antin, 2009, s. 140). Psykologisesti turvallinen ja

kannustava ilmapiiri on tärkeä, sillä muistelu voi olla monelle herkkä asia, etenkin, jos kyseessä ovat vaikeat kokemukset. Avoimen toimintaympäristön ja hyvän ryhmäilmaston tuntomerkkejä ovat yksilöllisyyden ja omaperäisyyden arvostus, myönteisyyteen pyrkivyyden, rohkaisu, palautteen antaminen ja kannustus, tunteenilmaisun sallivuus, välittömyys ja spontaanius, rentous ja huumori sekä esteettinen ympäristö.

Musiikki ja tarinat soveltuvat käytettäväksi muistelussa (Airaksinen ym., 2015, s. 55). Ohjaajan tulisi miettiä valmistautuessaan musiikkituokioon, miten ja mitä hän itse muistaa, millaisia tunteita tietynlaiset muistot herättävät sekä mitä ohjaaja ei haluaisi muistella tai mistä hän ei haluaisi itseään muistutettavan (mts. 56). Muisteltaessa osallistujille tulisi antaa positiivista palautetta kaikissa vaiheissa. Omaa elämäntarinaa reflektoidessaan ihminen oppii itsestään, eletyistä kokemuksista, omista mahdollisuuksista ja siitä, miten monimuotoista elämä on (Karjalainen, 2013, s. 219). Reflektion seurauksena voi huomata, että oman tarinan kertomista toiselle ihmiselle ei voida automaattisesti pitää vaivattomana ja ehdottomana kokemuksena.

7.3.2 Sisällön kulku

Toisen ryhmäkerran jälkeen päätimme, ettemme kutsu ryhmään enää uusia osallistujia. Ennen kolmannen ryhmäkerran alkua lähetimme jo mukana olleille ryhmäläisille muistutustekstiviestit tulevasta ryhmäkerrasta. Kolmannelle ryhmäkerralle osallistui kuusi ryhmäläistä. Ryhmäkerta alkoi totutusti kahvittelulla, kuulumisien vaihdolla ja vapaalla keskustelulla. Kahvittelun jälkeen oli fiiliskierroksen vuoro, jossa kysyimme, mitä ryhmäläisille oli jäänyt mieleen edellisestä ryhmäkerrasta. Lisäksi tiedustelimme, millä fiiliksillä ryhmäläiset saapuivat ryhmään ja oliko heillä mitään mietteitä ryhmäkertaa ajatellen.

Fiiliskierroksen päätyttyä kerroimme, että siirrymme toiseen tilaan ryhmäkerran varsinaista toimintaa varten. Olimme valmistelleet tilan esimerkiksi nojatuolein, rahein ja viltein. Lisäksi loimme tunnelmaa valaisimilla. Valmistelujen tarkoituksena oli tehdä musiikin kuuntelusta, tarinankerronnasta ja tarinoiden kuuntelemisesta mahdollisimman miellyttävää. Tunnelma oli odottava, mutta rento. Toiminta alkoi esiteltyämme ryhmäkerran sisällön. Jokainen ryhmäläinen sai nostaa vuorollaan lapun pohjalaishatusta. Kuunneltava kappale määräytyi sen mukaan. Lappuihin oli kirjoitettu ryhmäläisten valitsevat kappaleet, kilsojen kipaleet, mutta ei sitä, kuka kappaleen oli valinnut. Hatun ja sattumanvaraisuuden tarkoituksena oli luoda positiivista jännitystä. Olimme luoneet soittolistan, joka sisälsi ryhmäläisten valitsevat kappaleet, ja käytimme äänentoistoon Bluetooth-kaiutinta.

Olimme jakaneet ryhmäkerran kahteen osaan, joiden välissä oli tauko. Kuuntelimme kummasakin osiossa kolme kappaletta. Olimme varanneet jokaisen ryhmäläisen vuorolle noin 12 minuuttia. Lapun nostaminen hatusta ja siihen liittyvä tietämättömyys, kenen kappale oli kyseessä, herätti huumoria, jännitystä ja jopa salamyhkäistä vilkuilua sekä joissakin tapauksissa leikkimielistä arvailua. Se myös rentoutti tunnelmaa. Eräs ryhmäläinen valitsi sattumalta oman lappunsa, eikä pystynyt pitämään sitä salassa, vaan paljasti naurullaan, että oli nostanut hatusta oman kappaleensa.

Kappaleiden kuuntelutilanteet olivat rauhallisia ja ryhmäläiset keskittyivät kuuntelemiseen. Osa ryhmäläisistä kuunteli kappaleita silmät kiinni. Olimme kertoneet, että kuuntelun aikana voi sulkea silmät, jos niin haluaa. Ryhmäläisten kertomat tarinat kappaleiden taustalla olivat monipuolisia ja niihin liittyi erilaisia tunteita. Tarinat liittyivät yleisesti esimerkiksi nuoruuteen, rakkauteen, kaipuuseen, tilanteeseen, jossa kappale oli kuultu, muistoihin, joihin liittyi oma kumppani ja musiikin rooliin omassa elämässä. Osa tarinoi oma-aloitteisesti ilman, että käytimme apukysymyksiä. Joidenkin ryhmäläisten kohdalla niille oli käyttöä.

Kappaleista ja tarinoista syntyi vuorovaikutusta. Tarinat itsessään herättivät mielenkiintoa ja kysymyksiä. Myös ryhmäläiset olivat halukkaita esittämään kommentteja ja kysymyksiä toisilleen. Keskustelua käytiin esimerkiksi kerrotuista tarinoista, kappaleiden esittäneistä artisteista, kappaleiden teemoista ja kappaleiden nostattamista muistoista, eletystä ajasta sekä ajankohdaisista asioista. Myös huumori oli läsnä keskusteluissa. Kun viimeinenkin ryhmäläinen oli kertonut tarinansa ja siitä oli keskusteltu, päätimme ryhmäkerran fiiliskierrokseen, jossa kysyimme ryhmäläisiltä, miltä ryhmäkerta oli tuntunut. Fiiliskierroksen jälkeen kerroimme vielä viimeisen ryhmäkerran teemasta.

7.4 Neljäs ryhmäkerta – Sävyin sanottuna

7.4.1 Sisältö ja siihen vaikuttanut teoria

Neljännän ryhmäkerran ideana oli maalaaminen ja musiikkimaalauksen kokeileminen itseilmäisen muotona, sekä ryhmätoiminnan päätökseen saattaminen. Maalaamisen tarkoituksena oli omien ajatusten, muistojen, tunteiden, tuntemuksien pohtiminen ja käsitteleminen, ja halutesaan niiden jakaminen ryhmän kesken. Lisäksi tarkoituksena oli madaltaa kynnystä maalaamiseen ja uusien asioiden kokeilemiseen. Neljäs ryhmäkerta sisälsi kolme erilaista

maalaustuokiota. Neljännen ryhmäkerran sisältöön vaikutti ryhmäläisten ennakkokartoituskyselyssä ilmennyt yleinen myönteisyys uusien asioiden kokeilemiseen. Vaikka maalaaminen musiikin parissa ei kiinnostanut ennakkokartoituskyselyn perusteella ilmoittautuneita ryhmäläisiä, halusimme silti altistaa heidät sen äärelle, ja siten haastaa ryhmäläisiä ja itseämme. Musiikkimaalaus ja ylipäättään Sävyin sanottuna -ryhmäkerta oli siksi vasta neljäntenä ryhmäkertana, jotta ryhmäkerran onnistumisen edellytykset olisi luotu siihen mennessä.

Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 4. ryhmäkerta - Sävyin Sanottuna

12:00 – 12:15 Kahvittelua

12:15 – 12:20 Ryhmäkerran esittely + Fiiliskierros

12:20 – 12:35 Maalaustuokio 1: Lämmittelyä

12:35 – 13:10 Maalaustuokio 2: Musaiikki

13:10 – 13:40 Maalaustuokio 3: Räsymatto

13:40 – 13:45 Fiiliskierros maalaamisesta

13:45 – 14:00 Musiikkiryhmän päättäminen sis. Fiiliskierros

Kuva 8. Ohjaajien alustava aikataulusuunnitelma 4. ryhmäkerralle.

Sensitiivinen työote on tarpeen kovalähtöisessä työskentelyssä ja sen ohjaamisessa (Iivainen, 2019, s. 96). Ohjaajan asenteessa on tärkeää näkyä kiinnostuneisuutta, kunnioitusta ja kannustavuutta, koska kuvallisen ilmaisun äärellä voidaan liikkua herkillä alueilla. Kuuntelun, havaintojen tekemisen ja mielenliikkeiden aistimisen kautta voidaan parhaimmillaan luoda aitoja ja tärkeitä kohtaamisia. Toimintaa ja tavoitteita määrittävät asiakasryhmä, ja ikääntyneiden parissa se tarkoittaa ohjaajan kohdalla kykyä innostaa, kannustaa sekä luoda turvallista ja hyvää yhteishenkeä. Näin luovuutta voidaan herätellä, koska ikääntyneiden kohdalla aloittaminen voi olla vaikeaa sen takia, jos harrastuneisuus taiteissa on ollut vähäistä tai toiminnasta on kulunut pitkä aika.

Ennen kuin luovaa toimintaa sovelletaan toisten kanssa voi olla hyvä, että omaa kokemusta pohditaan (Karjalainen, 2019, s. 10). Oma taiteellinen osaaminen ei olennaista toisten ohjaamisessa tai heidän kanssaan toimiessa. Ohjaaja tarvitsee kykyä ja rohkeutta kohdata ihmisiä, heidän kokemuksiinsa ja tunteitaan arvostavalla tavalla. Vaadittavaa on ymmärrys siitä, että jokaisella on oikeus osallistua ja olla osallisena haluamallaan tavalla. Kun taidetta käytetään

soveltavasti, ovat olennaisia asioita kokemukset, jotka syntyvät tekemisen tai osallistumisen prosessista, ja mahdollisuudet oman luovuuden löytämiseen jokaiselle osallistujalle (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019, s. 15–16). Ohjaajan tulisi testata kaikki tehtävät ja harjoitukset, joita hän aikoo käyttää. Ohjaajan on siten helpompaa ohjata ryhmäläiset tehtävään, kun hän tietää, miltä kyseisen tehtävän tekeminen tuntuu. Myös työn tekemisen sujuvuudella on merkitystä (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 84). Siksi perusasioiden, kuten paperin ja maalien laadun, on oltava kunnossa. Tekniikkojen ja materiaalien valintaan vaikuttaa asiakasryhmä ja sen erityispiirteet. Ikääntyneiden kanssa työskennellessä tulee pohtia, ovatko suuret maalaus- ja piirustusohjelmat sopivia, jos työstämisen edellytyksenä ovat laajat kehon liikkeet ja fyysisen rasituksen sietäminen.

Maalaustuokio 1: Lämmittelyä

Ensimmäisen maalaustuokion tarkoituksena oli tehdä maalausvälineet, vesivärit, ja ylipäättään materiaalit ryhmäläisille tutuiksi ennen toista maalaustuokiota. Lämmittelyssä oli tarkoituksena testata, miltä maalaaminen ja maalausvälineet tuntuvat. Tarkoituksena oli lämmittelyn kautta madaltaa kynnystä maalaamiseen.

Maalaustuokio 2: Musaiikki

Toinen maalaustuokio sisälsi musiikkimaalausta, ja sen tarkoituksena oli maalata väreillä omia tunteita, muistoja tai muita asioita, joita maalaustuokiossa kuunneltavat instrumentaaliset musiikkikappaleet herättivät sekä jakaa ja keskustella maalatuista väreistä maalaustuokion lopussa. Tarkoitus oli tehdä musaiikki eli mosaiikkiteos musiikin välittämällä väreillä.

Musiikkia voidaan käsitellä ja ilmaista piirtämällä ja maalaamalla (Siltainsuu ym., 2015, s. 27). Musiikkimaalaukselle tulisi varata tarpeeksi aikaa, koska siinä on kyse omien tuntemusten pohjimuksesta ja kuvailusta. Musiikkimaalaukshetkeä varten on suositeltavaa valita musiikkia, joka vaihtelee tempoltaan ja mahtipontisuudeltaan, ja joka on melodista ja mahdollisesti herkkää. Värit ja kuvat ovat erinomaisia välineitä muistelutyöhön (Hohenthal-Antin, 2009, s. 94). Niiden avulla muistoista saadaan näkyviä ja silloin ne voivat toimia vuorovaikutuksellisten virikkeiden roolissa. Kuvat ja värit ovat muistojen tulkkeja. Niiden kautta saadaan esille muistelijalle tärkeitä teemoja. Jos töiden tuloksia käsitellään sanallisesti, on tärkeää, että jokainen saa itse päättää, miten kertoa työstään (Iivanainen, 2019, s. 97). Kuvan tekijän ja katsojien välillä voi olla tulkintaeroja siitä, mitä työ esittää. Siksi ohjaajan ja osallistujien tulisi odottaa, mitä tekijä itse haluaa nostaa siitä sen sijaan, että työtä lähdetäisiin nimeämään, tulkitsemaan tai analysoimaan.

Maalaustuokio 3: Räsymatto

Kolmannen maalaustuokion idea oli, että ryhmäläiset pohtisivat ja muistelisivat, mitä musiikki-ryhmä oli merkinnyt ja mitä se oli antanut heille. Lisäksi tarkoituksena oli saattaa ryhmätoiminta päätökseen. Räsymatto sisälsi viisi kysymystä, joihin vastattiin maalaamalla värejä paperille. Olimme laatineet kysymykset niin, että kysymyksiin oli mahdollista vastata riippumatta siitä, kuinka monelle ryhmäkerralle oli osallistunut. Värit kuvasivat omia ajatuksia ja tuntemuksia musiikkiryhmään liittyen sekä niitä asioita, joita ryhmäläiset halusivat värien kuvaavan heille. Maalaustuokion tarkoituksena ei ollut tulkita värejä ryhmässä, vaan mahdollistaa jokaiselle tilaisuus pohtia ja halutessaan sanoittaa omaa matkaa musiikkiryhmässä.

7.4.2 Sisällön kulku

Ennen ryhmäkerran alkua lähetimme ryhmäläisille muistutustekstiviestit tulevasta ryhmäkerrasta. Ryhmäkertaan osallistuivat kaikki kuusi ryhmäläistä. Olimme varautuneet, että eräs ryhmäläinen saapuisi paikalle vasta ryhmäkerran lopussa, mutta kaikkien iloiseksi yllätykseksi, hän saapui paikalle ryhmäkerran alussa. Ryhmäkerta alkoi totutusti kahvitelulla, kuulumi-sien vaihdolla ja vapaalla keskustelulla. Tunnelma oli tuttavallinen ja myönteinen, ja puheenporinaa riitti. Ryhmäläiset eivät huomanneet, että olimme tehneet valmisteluja ryhmäkertaa varten tekemällä muutoksia ryhmätilaan suojaamalla ryhmätilan pöydät maalaamista varten.

Pohjustimme fiiliskierrosta kysymällä ryhmäläisiltä, mitä ryhmäkerran nimestä tulee mieleen. Saatuamme vastauksia esittelimme ryhmäkerran sisällön lukuun ottamatta räsymatto-maalaustuokiota. Kysyimme fiiliskierroksella, mitä ajatuksia alkava toiminta ja maalaaminen herättävät. Tunnelma oli osittain varautunut, koska maalaamisesta oli useiden kohdalla kulunut kauan aikaa. Olimme varautuneet siihen suunnittelemalla maalaustuokioista mahdollisimman helposti lähestyttäviä. Lisäksi toinen meistä osallistui maalaustuokioihin lukuun ottamatta viimeistä maalaustuokiota.

Ensimmäisessä maalaustuokiossa jaoimme kaikille omat maalausvälineet ja paperit. Teimme kaksi harjoitusta, jotka sisälsivät laveerausta sekä pallojen ja viivojen maalaamista. Ryhmäläiset maalasivat oma-aloitteisesti, vaikkakin alku oli hieman varovaista. Maalaamisen aikana oli hiljaista ryhmäläisten keskittyessä tekemiseen. Lämmittelytuokion lopussa oli enemmän keskustelua, ja ryhmäläiset jakoivat kehuja toisten töihin liittyen.

Lämmittelyn jälkeen siirryimme musaiikki-maalaustuokioon, johon sisältyi viisi vaihetta. Jaoimme ryhmäläisille kolme eri kokoista paperia, ja kerroimme musaiikin idean. Korostimme, että värien ei tarvitse symboloida mitään asiaa suoraan, emmekä tulkitsisi värejä millään tavalla. Soitimme kuunneltavat kappaleet Bluetooth-kaiuttimesta. Kolmessa ensimmäisessä vaiheessa ohjeistimme ryhmäläiset valitsemaan yhden värin, joka kuvastaa sitä tunnetta tai muistoa, joka kappaleesta heille syntyi tai tuli mieleen. Aikaisemmin käyttämää väriä ei saanut valita. Valitut värit maalattiin omille papereilleen, jotka oli valmisteltu kokonsa puolesta etukäteen. Kuuntelimme jokaista kappaletta noin kuusi minuuttia, ja maalaamisen sai aloittaa heti, kun tuntui siltä. Maalaamista jatkettiin vielä hetken aikaa kappaleiden kuuntelun päätyttyä. Musaiikin neljännessä vaiheessa ryhmäläiset kiinnittivät maalatut paperit toisiinsa sinitarralla siten, että ensimmäisen vaiheen paperi toimi pohjana. Ryhmäläiset saivat sommitella pienemmät paperinsa siihen haluamallaan tavalla. Musaiikki oli valmis. Viimeisessä vaiheessa ohjeistimme ryhmäläisiä valitsemaan yhden maalaamansa värin ja kertomaan muutamalla lauseella, mikä oli värin valinnan taustalla.

Maalaustuokioista viimeisen, räsymaton, ideana oli koota musiikkiryhmä Humuun liittyvät asiat ja kokemukset yhdelle paperille sekä saattaa ryhmätoiminta päätökseen. Kerroimme ryhmäläisille, että olemme tekemässä räsymattoa, jossa maton eri värit kertovat matkastamme musiikkiryhmässä. Ohjeistimme, että lopputulosta ja värivalintoja ei ole tarkoitus avata muille, eikä niitä tulkittaisi, vaan tärkeintä on itse pohtiminen. Toki vuorovaikutus ja keskustelu oli sallittua. Maalaustuokiota varten olimme tehneet räsymaton pohjat valmiiksi jakamalla paperin teipillä viiteen yhtä suureen osaan, mitkä jaoimme ryhmäläisille. Ensimmäisenä maalattiin väri, joka tuli mieleen, kun ajatteli musiikkiryhmä Humua. Toisena väri, joka kuvasi musiikkiryhmäläisiä. Kolmantena väri, joka kuvasi, miltä oli tuntunut kokea uusia asioita. Neljäntenä väri, joka kuvasti ryhmäläistä itseään ja sitä millaiselta oli tuntunut olla osa ryhmää. Viimeisenä väri, joka kuvasi ryhmäläistä maalaushetkellä räsymaton ääressä. Sen jälkeen ryhmäläiset irrottivat teipit, ja kastoivat sormensa mustaan maaliin ja ”kävelivät” sormenpäillä räsymaton päältä. ”Kävely” kuvasti omaa ja yhteistä taivalta musiikkiryhmässä. Maalaamisen tunnelma oli rauhallinen, levollinen ja keskittyvä. Vuorovaikutus liittyi enimmäkseen ryhmäläisten esittämiin tarkentaviin kysymyksiin ohjeistuksesta. Räsymaton päättävä ”kävely” herätti humoristista vuorovaikutusta. Ylipäättään tunnelma oli myönteinen sekä tietyllä tapaa huojentunut ja haikea.

Ryhmäkerran lopussa pidimme kaksi fiiliskierrosta. Ensimmäisellä kysyimme, miltä maalaaminen oli tuntunut. Toisella puolestaan, minkälaista oli ollut olla musiikkiryhmässä, minkälaista oli

ollut tehdä ja kokea asioita musiikin parissa ja yhdessä, ja mitä oli jäänyt mieleen. Maalaamiseen liittyvät fiiliskierrokset on esitetty tämän ryhmäkerran lopussa, sillä ryhmäkerran tavoitteeseen kuului kynnyksen madaltaminen maalaamiseen ja uusien asioiden kokeilemiseen. Maalaamiseen liittyvillä fiiliskierroksilla ryhmäläiset sanoittivat kokemuksiaan ennen maalaamista ja maalaamisen jälkeen ja ne kuvaavat tavoitteen toteutumista.

Fiiliskierroksien jälkeen kerroimme tulevasta loppupalautekyselystä ja sen merkityksestä. Kiihdimme ryhmäläisiä ryhmätoimintaan ja opinnäytetyöhön osallistumisesta sekä kerroimme, että meihin saisi olla yhteydessä myös ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen. Lisäksi jaoimme ryhmäläisille omaksi lauluvihot, joihin olimme lisänneet kaikkien ryhmäläisten kilsojen kipaleet. Eräs ryhmäläinen oli tuonut mukanaan kasettisoittimen ja kasetin, ja halusi soittaa ryhmätoiminnan päätteeksi mukanaan tuomansa kappaleen. Kuuntelimme kappaleen yhdessä ja pidimme sitä ikään kuin musiikkiryhmä Humun loppulauluna.

Taulukko 1. Fiiliskierrokset maalaamiseen liittyen.

Fiiliskierrokset	<i>”Mitä ajatuksia maalaaminen herättää?”</i>	<i>”Miltä maalaaminen tuntui?”</i>
Ryhmäläinen 1	<i>”Jännittää”.</i>	<i>”Hauskalta, kun ei ollut tehnyt vuosiin. Aivan eka kerta, kun ajattelin musiikkia ja maalasin. Maalasin musiikin keinoin”.</i>
Ryhmäläinen 2	<i>”En ole maalannut 60 vuoteen”.</i>	<i>”Tuli lapsuus mieleen. Ei siinä sen kummempaa, ajattelin musiikkia ja sen mukaan maalasin. Tuntui, että olisi tavallaan ollut lapsi uudestaan. Toinen lapsuus”.</i>
Ryhmäläinen 3	Ryhmäläinen 3 vastasi liittyen ryhmäläisen 2 kommenttiin: <i>”En osaa sanoa, varmaan 50 vuoteen”.</i>	Ryhmäläinen yhtyi muiden ajatuksiin.

Ryhmäläinen 4	<i>"En ole mukavuusalueellani".</i>	<i>"Ihan kivalta".</i>
Ryhmäläinen 5	<i>"Hieman varautunut, mutta utelias suhtautuminen".</i>	<i>"Kyllä siitä on aikaa, kun viimeksi maalannut. Ei kannata oikein syvästi ruveta miettimään, mulla ainakin se mikä tulee ekana mieleen".</i>
Ryhmäläinen 6	<i>"Ihan mielenkiintoiselta".</i>	<i>"Kivaa tää, kun ei ole tullut harrastettua tätä".</i>

8 TULOKSET

Tässä luvussa esitetään tavoitteisiin liittyen loppupalautekyselyn vastauksia sekä fiiliskierroksilta ilmenneitä asioita ja havaintoja. Tulosten yhteydessä käytetään myös suoria lainauksia loppupalautekyselyn vastauksista ja fiiliskierroksilta. Fiiliskierroksien vastaukset on kirjoitettu ylös mahdollisimman sanatarkasti ryhmäkertojen aikana. Loppupalautekyselyn lainaukset ovat sanatarkkoja, ja niihin on rajattu tulosten esittämisen kannalta oleellinen sisältö. Tulosten esittämisessä ryhmäläisille ei ole annettu koodinimiä johtuen tunnistettavuuteen liittyvistä tekijöistä ja ryhmäläisten vähäisestä määrästä sekä vaihtelevista ryhmäkertaisista osallistujamääristä. Loppupalautekyselyyn vastasi kuudesta ryhmäläisestä viisi. Lisäksi luvussa kerrotaan opinnäytetyön eettisyydestä sekä luotettavuudesta ja pohditaan niihin liittyviä asioita.

8.1 Opinnäytetyön ensimmäinen tavoite

Opinnäytetyön ensimmäinen tavoite oli ryhmätoimintaan osallistuvien kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen luomalla ja mahdollistamalla osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vertaisuuden kokemuksia sekä vahvistamalla sosiaalisia suhteita.

Yleisesti ottaen vastanneet olivat tyytyväisiä musiikkiryhmään kokonaisuutena. Loppupalautekyselyyn vastanneista kolme oli erittäin tyytyväisiä ja kaksi melko tyytyväisiä musiikkiryhmään. Kysyimme loppupalautekyselyssä myös, oliko musiikkiryhmään osallistuminen lisännyt hyvinvointia. Vastauksista tuli ilmi, että ryhmätoiminta oli lisännyt hyvinvointia. Vastanneista neljä oli kertonut musiikin lisänneen hyvinvointia, yksi vastanneista ei ollut osannut sanoa. Lisäksi vastanneilla oli mahdollisuus perustella valintojaan. Kolme vastanneista oli perustellut valintojaan. Vastauksissa tuli ilmi, että musiikkiryhmä oli ollut vastanneiden mieleen ja että ryhmäkerrat olivat tuoneet hyvää mieltä ja piristäneet oloa.

Ryhmäistunnot olivat innostavia ja tuottivat hyvää mieltä. Suu hymyssä meni loppupäivä ja vähän pidempäänkin.

Sain uusia ystäviä ja on rohkeutta lähestyä musiikkia muutenkin kuin kuuntelemalla. Musiikkiryhmään kuulumisen oli vapauttavaa. Kokoontumisen jälkeen hieno, huojentunut olo.

Kysyimme loppupalautekyselyssä, kokivatko ryhmäläiset olevansa osa ryhmää. Viidestä vastanneesta jokainen oli kokenut olevansa osa ryhmää. Lisäksi kysyimme, miten ryhmäläiset

kokivat ryhmässä olemisen ja yhdessä tekemisen. Yksi ei ollut vastannut kysymykseen. Neljän vastanneen vastauksissa tuli ilmi, että ryhmässä oli ollut mukava viettää aikaa ja tehdä asioita yhdessä. Lisäksi tuli ilmi, että ryhmäläiset olivat tulleet kuulluiksi ryhmässä. Vastauksissa korostui yhteisöllisyys.

Yhteisyys avartaa. Oli mielenkiintoista ”puuhata” ja kuunnella toistenkin juttuja.

Koin ne mielekkäinä ja niin, että jokainen otettiin huomioon. Kannustettiin toinen toistamme ja ohjaajat osasivat ottaa meidät ja meidän vajavuudet hyvin huomioon.

Tunsin olevani läsnä. Minua kuunneltiin ja kuuntelin muita. Yhteistyö kiinnostavaa ja kannustavaa.

Loppupalautekyselyssä kysyimme, mikä oli ollut mieluisinta musiikkiryhmässä ja miksi. Yksi ei ollut vastannut kysymykseen. Neljän vastanneen vastauksissa korostuivat yhdessä oleminen ja tekeminen, yhdessä muistelu ja tarinoiden kuunteleminen, vertaisuus sekä sosiaaliset suhteet.

Tarinat, uudet tuttavuudet.

Muistella ja kuunnella nuoruusajan musiikkia ja tapahtumia omasta nuoruudesta, sekä kuunnella muiden osallistujien kokemuksia.

Loppupalautekyselyssä annoimme vastaajille mahdollisuuden vapaan sanan ja palautteen antamiseen meille ohjaajille. Vastauksista nousi, että musiikkiryhmä oli ollut myönteinen kokemus. Ohjaamiseen liittyvä palaute oli pelkästään positiivista. Yksi vastaajista kiitteli hänen henkilökohtaisen tilanteensa huomioimisesta.

Jatkakaa samaan malliin.

Kiitos tosi kivasta ryhmästä. Olette miehiä oikealla paikalla [...] Kiitos!

Loppupalautekyselyn lisäksi hyödynsimme ryhmäkerroilla pitämiämme fiiliskierroksia kuvaamaan ryhmäläisten kokemuksia ensimmäiseen tavoitteeseen liittyen. Ensimmäisen ryhmäkeron fiiliskierroksen anti liittyi tuntemuksiin, miltä musiikkiryhmän alkaminen oli tuntunut. Ryhmäläiset sanoittivat, miten ryhmäkerta oli ollut päivän piristys ja miten jännitys oli lähtenyt ryhmäkerran loppua kohden.

Toisen ryhmäkerran fiiliskierroksilla eräs ryhmäläinen kertoi, että musiikkiryhmä oli auttanut apatiaan, jota hän oli kokenut viime aikoina, ja että musiikkiryhmään kuulumisen kautta musiikista voisi tulla taas isompi osa hänen elämänsä. Fiiliskierroksilta nousi, miten ryhmässä pidettiin ryhmäläisten välillä vallitsevasta yhteydestä, ja siitä, että arjessa on ohjelmaa.

Musiikki on jäänyt paitsioon. Tästä ryhmästä voisi saada kimmokkeen niin, että musiikki nousisi jälleen isompaan rooliin.

Kivaa, että ohjelmaa on, ei tarvitse kotona täyttää ristisanakirjoja.

Kolmannen ryhmäkerran ensimmäisellä fiiliskierroksella ryhmäläiset kertoivat kukin vuorollansa tulleen ryhmään hyvällä mielellä ja useat kehuivat ryhmän henkeä. Kolmannen ryhmäkerran päättävältä fiiliskierrokselta nousi, että ryhmäkerta oli ollut merkittävä kokemus ja nostattanut mielialaa. Fiiliskierroksen kommentteissa korostui yhteisöllisyys ja vertaisuus.

Tosi mielekästä. Tarinoita pulppusi esiin. Mielenkiintoista kuulla toisten juttuja ja kokemuksia. Yleensä tämä nostattaa mieltä. Itse olen ollut alamaissa [...] Kiitos, oli hieno elämys.

Kaikilla hienot kappaleet ja tarinat mukana. Valtavan mukavaa kuunnella, olemme suunnilleen saman ikäisiä. Mukava kahtoa, kun on nuoret vetäjät. Mieli virkistyy, meitä vanhoja äijä on nähty.

Neljännän ryhmäkerran ja ryhmätoiminnan päättävältä fiiliskierrokselta nousi, että musiikkiryhmä oli ollut kiva, mielenkiintoinen ja positiivinen kokemus ja että sen parissa oli koettu uusia asioita. Lisäksi fiiliskierrokselta ilmeni, että musiikkiryhmä oli ollut kokemus, josta oli tykätty, ja että ryhmä voisi jatkaa toimintaansa. Kommentteissa nousi esiin myös se, että musiikkiryhmästä oli saatu virikkeitä, ja että musiikkiryhmä oli ollut uudenlainen kokemus. Lisäksi fiiliskierroksella todettiin, että ylipäättään musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa voisi olla enemmän.

Kommenteissa nousi esiin myös yhteisöllisyyden ja vertaisuuden merkitys. Ryhmäläiset sanoittivat, miten musiikkiryhmässä koetut tapahtumat ja etenkin jaetut tarinat oli koettu merkityksellisinä. Lisäksi osa ryhmäläisistä oli kokenut ryhmän osallistujamäärän ja pienen ryhmäkoon hyväksi asiaksi.

Tosi positiivinen kokemus, soitin juuri yhdelle mun kaverille, että pitää lähteä viimeiselle musiikkiterapiaistunnolle. Toivon enemmän tällaista toimintaa, kiitos. Oli hieno asia, että tämä ryhmä oli näin pieni.

Mukavaa ollut, aika on kulunut ja nuoruus tullut mukana askareissa. Teidän nuorta intoa on ollut kiva seurata. Vanha nuortuu, kun näkee nuoria. Täällä on vain nuoria, tässä on vähän muutakin kuin vanhojen tautien selvittäminen.

Mielestäni tämä oli hieno ryhmä, sopivan kokoinen, ei liian iso.

8.2 Opinnäytetyön toinen tavoite

Opinnäytetyön toinen tavoite oli saada tietoa, miten ryhmään osallistuneet kokivat musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan sisällön sekä miten ryhmätoimintaa voisi kehittää.

Ryhmätoiminnan sisältö

Yleisesti ottaen ryhmäläiset olivat tyytyväisiä musiikkiryhmään kokonaisuutena. Loppupalautekyselyyn vastanneista kolme oli erittäin tyytyväisiä ja kaksi melko tyytyväisiä musiikkiryhmän kokonaisuuteen. Loppupalautekyselystä nousi myös ilmi, että kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että lupaus siitä, että musiikkiryhmään osallistuminen ei vaatisi aiempaa musiikillista osaamista, piti paikkansa. Loppupalautekyselyssä kysyimme, mikä oli ollut mieluisinta musiikkiryhmässä ja miksi. Vastauksissa nousivat esiin yhdessä laulaminen, muistelu, tarinoiden ja ryhmäläisten kertomien kokemusten kuunteleminen sekä niihin liittyvän musiikin kuuntelu.

Kilsojeni kipale -osio oli kaikkein mieluisinta. Oli kiva kuunnella musiikkia ja niihin liittyviä tarinoita. Yllättäen maalaussessio oli myös kiva.

Muistella ja kuunnella nuoruusajan musiikkia ja tapahtumia omasta nuoruudesta, sekä kuunnella muiden osallistujien kokemuksia.

Loppupalautekyselyssä vastaajien tuli ympäröidä annetuista vaihtoehtoista ne tekemiset, jotka olivat olleet mieluisia. Vaihtoehdot liittyivät musiikkiryhmän sisältöön. Loppupalautekyselyn vastausten sekä ryhmäkerroilla pitämiemme fiiliskierroksien ja tekemiemme havaintojen välillä vallitsi ristiriitaa. Monia aktiviteetteja, jotka olivat ryhmäläisten mielestä mieluisia ryhmäkerroilla, ei ollut ympäröity loppupalautekyselyssä ja sen vuoksi pohdimme, että ovatko vastaajat tulkinneet kysymyksen eri tavalla kuin mitä tarkoitimme. Tulkitsemme, että vastaajat ovat ympäröineet vain kaikista mieluisimmat aktiviteetit. Tulkinta perustuu siihen, että eräs ryhmäläinen oli kirjoittanut loppupalautekyselyyn oman kommentin, jossa kertoi, että hän olisi voinut ympäröidä kysymyksen kohdalla kaikki vaihtoehdot, vaikka ei ollut tehnyt niin. Lisäksi perustelemme tulkintaa sillä, että kysyttäessä, oliko jokin asia ollut epämieluisaa musiikkiryhmässä, ja jos oli,

mitä se oli ollut ja miksi, vastaajat eivät olleet nimenneet ainuttakaan epämieluisaa asiaa. Tulokinta voi perustella myös sillä, että jokainen loppupalautekyselyyn vastannut oli kertonut uusien asioiden kokemisen olleen mieluisaa musiikkiryhmässä.

Loppupalautekyselyn vastauksissa nousivat mieluisimpina tekemisinä tutustumistuokiot, laulaminen musiikin tahdissa, laulaminen ilman säestystä, oman kappalevalinnan pohtiminen Kilsojeni kipale -ryhmäkerralle, tarinoiden kuuntelu Kilsojeni kipale -ryhmäkerralla, musiikki-maalaaminen ja kahvittelu. Tuloksissa on esitetty ne tekemiset, jotka oli ympyröity vähintään kolmen vastanneen toimesta.

Loppupalautekyselyn lisäksi hyödynsimme pitämiämme fiiliskierroksia esittämään ryhmäläisten ajatuksia ja kokemuksia ryhmäkerroista sekä ryhmätoiminnan sisällöstä. Toiseen ryhmäkertaan liittyen fiiliskierroksilta nousi esiin, että laulaminen ja ylipäättään toisen ryhmäkerran sisältö oli ollut ryhmäläisten mieleen ja se oli ollut mukavaa. Ryhmäläiset kertoivat, että laulaminen oli ollut mielekästä, eivätkä he olleet laulaneet porukassa jopa 15 vuoteen.

Mieleen jäi se (acapella) laulaminen. Se oli jännää, mutta tosi mukavaa.

Laulaminen oli mukavaa, koska kappaleet olivat tuttuja.

Kolmannen ryhmäkerran sisältö oli kaikkien ryhmäläisten mielestä mielekästä ja mieleenpainuvaa. Fiiliskierrokselta nousi, että toisten ryhmäläisten kertomien tarinoiden kuunteleminen oli mielenkiintoista ja mukavaa.

Tosi mielekästä. Tarinoita pulppusi esiin. Mielenkiintoista kuulla toisten juttuja ja kokemuksia [...] Kiitos, oli hieno elämys.

Kaikilla hienot kappaleet ja tarinat mukana. Valtavan mukavaa kuunnella.

Neljännän ryhmäkerran fiiliskierroksilta ilmeni, että ryhmäläiset eivät olleet maallanneet todella pitkään aikaan, ja että maalaamiseen suhtauduttiin hieman varauksella ja jännityksellä, mutta lopulta maalaamista pidettiin ihan kivana ja hauskana kokemuksena. Maalaamiseen liittyvät fiiliskierrokset ovat esitelty kokonaisuudessaan neljännän ryhmäkerran kulun lopussa.

Tuli lapsuus mieleen. Ei siinä sen kummempaa, ajattelin musiikkia ja sen mukaan maalasin. Tuntui, että olisi tavallaan ollut lapsi uudestaan.

Yleisesti ottaen fiiliskierroksien perusteella ryhmäläiset olivat tyytyväisiä ryhmäkertoihin ja ryhmätoiminnan sisältöön. Fiiliskierroksilta nousi esiin, että toimintaa pidettiin mielenkiintoisena, hauskana, kivana ja yllätyksellisenä, ja että ryhmäkerrat olivat antoisia ja mielekkäitä.

Yllätyksiä täynnä oleva riemukas hetki.

Ihan meni kaks tuntia aivan kuin siivillä.

Oikein kiva tilaisuus ja koko päivän pelastus.

Hyvä fiilis oli tulla ja vielä parempi fiilis lähtiessä.

Myös ryhmätoiminnan päättävä fiiliskierros viimeiseltä ryhmäkerralta tuo ilmi samoja asioita sekä ryhmäläisten tyytyväisyyttä ryhmätoimintaan ja sen sisältöön liittyen.

Tämähän oli yllätyksiä täynnä, kun ensin ajattelin, että täällä pitäisi osata soittaa [...] Selvisi ekasta kerrasta lähtien, että ei tarvitse osata [...] Mielestäni tämä oli hieno ryhmä, sopivan kokoinen, ei liian iso. Joka tunnilla oli joku aivan yllätys, mitä nyt tehdään. Se oli hauskaa.

Erittäin mielenkiintoista. Justiinsa nää tarinat ja tapahtumat mitä on kokenut [...] Ja tämä sanotaan, erilaisuus [...] Se oli mielenkiintoista, miten mä nyt sen sanoisin, saanut virikkeitä.

Tykännyt paljon, tosi kivaa ollut. Tehnyt tosi paljon uusia asioita.

Mukavaa ollut, aika on kulunut ja nuoruus tullut mukana askareissa.

Kysyimme loppupalautekyselyssä monivalintakysymyksillä, miten ryhmäläiset olivat kokeneet ryhmätoiminnan tilat sekä missä arvossa he olivat pitäneet ryhmätilan koristamista varten tehtyjä asioita. Neljä viidestä vastanneesta oli kuvannut ryhmätoiminnan tiloja viihtyisiksi, toimiviksi ja turvallisiksi. Yksi vastanneista oli kuvannut tiloja toimiviksi. Ryhmätilan koristamista varten tehtyjen asioiden kohdalla kolme vastanneista oli ympyröinyt, että tavarat ja koristaminen toivat ryhmään lisäarvoa. Kaksi puolestaan oli ympyröinyt, että tavarat toivat jonkinlaista lisäarvoa.

Ryhmäläisten tyytyväisyys musiikkiryhmään ilmeni myös vastauksissa kysymykseen, osallistuitko musiikkiryhmään uudestaan ja kuinka todennäköisesti suosittelisit musiikkiryhmää

toiselle henkilölle. Vastausten perusteella neljä viidestä vastaajasta osallistuisi musiikkiryhmään uudestaan. Yksi vastanneista ei ollut ymyröinyt kumpaakaan vastausvaihtoehtoa, jotka olivat kyllä ja ei. Lisäksi kaikki vastaajat suosittelisivat musiikkiryhmää toiselle henkilölle, neljä erittäin todennäköisesti ja yksi melko todennäköisesti.

Musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan kehittäminen

Toiseen tavoitteeseen sisältyi myös tiedon kerääminen siitä, miten musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa voisi kehittää. Loppupalautekyselyn vastausten perusteella kehittämisideat liittyivät pitkälti ryhmätoiminnan kestoan. Vastauksista kävi ilmi, että musiikkiryhmässä voisi olla enemmän ryhmäkertoja ja että se olisi jatkuva ryhmä.

Ehkä muutama lisäkokoontuminen olisi ollut paikallaan.

Saisi kestää pitempään, mielellään jatkuva ryhmä.

Eräs vastanneista mainitsi, että ikääntyneillä olisi kerrottavanaan erilaisia tarinoita elämän varrelta. Lisäksi yhden vastaajan toiveena oli, että musiikkiryhmään sisältyisi musiikkiesityksiä ja livemusiikkia.

8.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessilta vaaditaan kokonaisuutena luotettavuutta (Vilkka, 2021b, Kokonaisluotettavuus-luku). Järjestelmällinen ja johdonmukainen työskentely korostuvat opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa prosessin kaikissa vaiheissa. Arviointi merkitsee reflektiivistä otetta. Siinä arvioidaan valintojen joukkoa, niiden johdonmukaisuutta ja tarkoituksenmukaisuutta suhteutettuna kohteeseen ja tavoitteisiin sekä siihen, miten valintoja perustellaan. Opinnäytetyössä tulisi muodostua yhteys käsitteiden, sekä empiirisen, kokemukseräisen maailman, tutkimustekstin käsitteiden, teoreettisten johtopäätösten ja tutkimusaineiston välille. Tuloksissa korostuu niiden tarkkuus ja mahdollisuus. Toteutuneesta opinnäytetyöprosessista tulisi nousta myös suunnitellut tuotokset. Kun luotettavuutta arvioidaan, olisi tärkeää, että luotettavuus voidaan erottaa aineiston, siitä tehtyjen tulosten ja päätelmien sekä tutkimustekstin kohdalla. Tutkimuksen kokonaisluotettavuuden rakentavat tutkimuksen reliaabelius ja validius (Vilkka, 2007, s. 152). Tutkimuksen reliaabeliuudella tarkoitetaan tutkimuksen kykyä ei-sattumanvaraisten tulosten antamiseen (mts. 149). Tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä sillä halutaan mitata,

tunnetaan nimellä tutkimuksen validius (mts. 150). Sillä tarkoitetaan, miten tutkimuksessa käytettyä teoriaa on onnistuttu liittämään ajatuskokonaisuuden lisäksi lomakkeeseen eli mittariin tutkijan toimesta. Tutkijan ja tutkittavan tulee ymmärtää kysymykset samoin tavoin.

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehty tutkimus on luotettava tutkimuksen tutkimuskohteen ja tulkitun materiaalin ollessa yhteensopivia, ja kun teorian muodostuksen taustalla ei ole epäolennaisia tai satunnaisia tekijöitä (Vilkka, 2021a, Laadullisen tutkimuksen arviointi -luku). Luotettavuus on tutkimusprosessissa sitä, että tutkijan käsitteellistäminen ja tutkijan tekemät tulkinnot ovat samanlaisia tutkittavan omien käsitysten kanssa. Tutkimuksen toteutus ja tutkimuksen luotettavuus eivät ole toisistaan erillisiä. Luotettavuuden kriteerinä voidaan pitää tutkijaa ja hänen rehellisyyttänsä, sillä arvioinnin kohteena ovat tutkijan teot, valinnat ja ratkaisut, joita hän on tehnyt tutkimuksessaan. Näin ollen tutkijan tulee arvioida tutkimuksen luotettavuutta joka ikisen valintansa kohdalla. Luotettavuutta arvioidaan jatkuvasti suhteutettuna seuraaviin asioihin, joita ovat teoria, analyysitapa, tutkimusaineiston ryhmittely, luokittelu, tutkiminen, tulkinta, tulokset ja johtopäätökset. Tutkimustekstissään tutkijan on osattava kuvata ja perustella tekemiään valintoja, ratkaisuja ja keinoja, joilla hän on päätenyt lopullisiin ratkaisuihinsa. Lisäksi tutkijan tulisi arvioida niiden toimivuutta tai tarkoituksenmukaisuutta tavoitteiden näkökulmasta. Käytännön tasolla tutkimusta ei voi ikinä toistaa sellaisenaan jokaisen laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen ollessa ainutkertainen. Siitä huolimatta tulisi olla mahdollista, että toinenkin tutkija voisi samoilla tulkintasäännöillä löytää muiden tulkintojensa ohella myös sen tulkinnan, joka on esitetty alkuperäisen tutkimuksen tekijän toimesta.

Pyrimme tekemään opinnäytetyömme niin hyvällä ja kestäväällä tavalla kuin mahdollista eettisyyttä ja luotettavuutta ajatellen. Koko opinnäytetyöprosessin ajan pyrimme työskentelemään avoimesti ja luotettavasti. Opinnäytetyön eri vaiheet ovat kuvattu todenperäisellä ja perusteellisella tavalla. Musiikkiryhmään ja opinnäytetyöhön osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja osallistujat olivat tietoisia siitä, että he osallistuvat opinnäytetyöhön, jokainen omalla panoksellaan. Osallistujat saivat tietoa musiikkiryhmästä ja sen käytännön toteutuksesta ennen ryhmätoiminnan alkamista. Korostimme, että keräämästämme aineistosta ei olisi mahdollista tunnistaa ketään yksittäistä ryhmäläistä. Kerroimme myös, että omalla ilmoituksella olisi mahdollista, että havainnointiaineistoa ei kerättäisi, jos osallistuja haluaisi niin jostakin syystä. Kävimme kahdella ensimmäisellä ryhmäkerralla yhdessä läpi tietosuojaselosteen ja aineistonkeruusuostumuslomakkeen (liite 5). Dokumenttien läpi käymisellä yhdessä osallistujat saivat

informaatiota opinnäytetyn tarkoituksesta ja opinnäytetyöprosessin aikataulusta. Osallistujat saivat myös tiedon siitä, missä ja milloin opinnäytetyö tullaan julkaisemaan.

Ennakkokartoituskyselyn kohdalla olimme kirjoittaneet ja toimittaneet saatekirjeen eli eettisen infon (liite 2), jonka lukemalla kyselyn vastaajat saivat tietoa, miksi kysely toteutetaan ja mitä vastauksilla tehdään. Hyödynsimme vastauksia hiomalla musiikkiryhmän sisällön suunnitelmia ja otimme huomioon ryhmäläisten mieltymyksiä ja toiveita. Molempien kyselyiden kohdalla kysymyksiin saatiin vastauksia, jotka vastasivat kysymyksiin. Se osoittaa, että onnistuimme operationalisoimaan teoreettisia käsitteitä kohderyhmälle ymmärrettävällä tasolla. Myös kysymysten ja vastausvaihtoehtojen muotoilu oli onnistunutta, sillä kysymykset olivat ymmärretty esittämällämme tavalla. Loppupalautekyselyn kohdalla näkökulmien monipuolisuutta vähensi se, että yksi ryhmäläinen jätti palauttamatta loppupalautekyselyn. Luotettavuutta parantaaksemme testasimme ennakkokartoituskyselyn toimivuuden kahdella henkilöllä, jotka kuuluvat opinnäytetyön kohderyhmän ikäluokkaan, mutta eivät ole mukana yhteistyötahomme toiminnassa. Loppupalautekyselyä ei testattu, koska ennakkokartoituskyselyn toteutus oli ollut onnistunut ja olimme saaneet kyselyn suunnitteluun apua yhteistyötaholtamme ja opinnäytetyömme ohjaajalta. Lisäksi opinnäytetyön luotettavuutta lisää suorat lainaukset loppupalautekyselyn vastauksista ja musiikkiryhmän fiiliskierroksilta, jotka havainnollistavat opinnäytetyön tuloksia sekä myös tapa, jolla ryhmäkertojen sisällön kulku -osiot on kirjoitettu. Käytimme havainnointiaineistoa havainnollistamaan ryhmäkertojen kulkua.

Opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden kohdalla kiinnitimme huomiota niiden ajankohtaisuuteen, tuoreuteen ja niiden sisältämään tietoon sekä pyrimme noudattamaan hyvää lähdekriittisyyttä. Lähdekriittikin ohella kiinnitimme huomiota siihen, että pohdimme, refleктоimme ja tarkastelimme kriittisesti omaa työskentelyämme ja tekemiämme valintoja. Pyrimme huolellisuuteen, rehellisyyteen ja todenmukaisuuteen musiikkiryhmän suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Yhteistyötaho kommentoi pyynnöstämme musiikkiryhmän sisällön suunnitelmia, ja oli mukana opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa.

Uskottavuuden käsitteeseen törmätään, kun arvioidaan laadullista tutkimusta (Aaltio & Puusa, 2020, s. 181). Tällöin on kyse siitä, missä määrin tutkimuksen tulokset hyväksytään tosiksi tutkimuksen kohdehenkilöiden toimesta sekä siitä, miten hyvin tutkimusraportti vakuuttaa heidät, että tutkimus kokonaisuutena on toteutettu asianmukaisella tavalla ja tieteellisiä käytänteitä huomioiden. Luotettavuutta arvioitaessa tulisi ottaa huomioon myös puolueettomuusnäkökulma (Vilkkä, 2021a, Laadullisen tutkimuksen arviointi -luku). Pohdinnan arvoisia asioita ovat

esimerkiksi tutkijan rooli tutkittavan yhteisön jäsenenä, tutkijan yhteiskunnallinen asema, sukupuoli, ikä, arvot, uskomukset tai omat uskolliset tai poliittiset asenteet ja näkemykset sekä niiden merkitykset tutkimuksessa tehdyssä tulkinnassa.

Hyvän tutkimuksen tunnusmerkki on hyvän tieteellisen käytännön seuraaminen (Vilkkä, 2007, s. 90). Tämä tarkoittaa tutkimuksen kohderyhmän, tiedeyhteisön ja hyvän tieteellisen tavan kohdalla, että tutkimuksen kysymyksen asettelussa ja tavoitteissa, aineiston keräämisessä ja käsittelyssä sekä tulosten esittämisessä ja aineiston säilytyksessä ei ilmene loukkaamista. Tutkija kantaa vastuun tutkimuksessaan tekemistään valinnoista ja perusteluista, jotka liittyvät niihin. Vahinkoja, joita tutkimuksessa voi aiheutua kohderyhmälle, ovat esimerkiksi aineiston keräämisen aikana aiheutettu kipu, tutkimuksen epämiellyttävä luonne tai vahingon aiheuttaminen. Tutkimuksen haittojen minimointi ja hyötyjen maksimointi on tutkijan tehtävä (mts. 91).

Hoidimme opinnäytetyön sopimusasiat asianmukaisesti ennen toiminnallisen osuuden toteuttamista. Teimme sopimuksen opinnäytetyön toteuttamisesta yhteistyötahomme kanssa. Yhteistyötaho ei vaatinut tutkimuslupaa. Keräsimme tutkimusaineiston yksinomaan tätä opinnäytetyötä varten ja kukaan muu ei käsitellyt sitä itsemme lisäksi. Kyselylomakkeita säilytettiin lukitussa tilassa, johon oli pääsy vain itsellämme. Yhteistyötaho tulee saamaan haltuunsa ennakkoartoituskyselylomakkeet vastauksineen opinnäytetyön valmistuttua. Kaikki varsinainen tutkimusaineisto tullaan hävittämään, kun opinnäytetyö on valmistunut ja julkaistu eli kun tutkimusaineiston säilyttäminen ei ole enää perusteltua.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Toiminnallisessa, tutkimuksellisia elementtejä sisältävässä, opinnäytetyössämme tarkoituksena oli kehittää ryhmätoimintaa, jonka keskiössä olivat musiikki ja sen vaikutukset sekä sen luomat mahdollisuudet osallistujien osallisuuden ja siten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tarkoituksena oli tutkia ja havainnoida musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan vaikutuksia ja sen luomia mahdollisuuksia kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan tavoitteena oli ryhmätoimintaan osallistuvien kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen luomalla ja mahdollistamalla osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vertaisuuden kokemuksia sekä vahvistamalla sosiaalisia suhteita. Tarkoitus oli myös tuottaa tietoa kolmannella sektorilla toimivalle yhteistyötahollemme, miten järjestämäämme ryhmätoimintaan osallistuneet ikääntyneet kokivat musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan ja miten toiminta oli edistänyt heidän hyvinvointiaan. Lisäksi tarkoituksena oli tuottaa tietoa, miten osallistujat kokivat ryhmätoiminnan sisällön sekä ryhmässä olemisen, ja miten musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa voisi kehittää.

Opinnäytetyössä toteutetun musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan kohderyhmänä oli Aijjoostoiminnassa mukana olevat kotona asuvat ikääntyneet. Musiikkiryhmään osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, ja osallistujat valikoituivat musiikkiryhmään ennakkokartoituskyselyssä ilmenneen kiinnostuksen perusteella. Musiikkiryhmä toteutettiin suljettuna ryhmänä ja siihen osallistui kuusi henkilöä. Musiikkiryhmä kokoontui neljä kertaa Kauhavalla keväällä 2023. Opinnäytetyössä käytettiin sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmenetelmiä, sillä opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä ja saada tietoa opinnäytetyön tavoitteisiin liittyen.

Opinnäytetyön tavoitteet:

1. Ryhmätoimintaan osallistuvien kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen luomalla ja mahdollistamalla osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vertaisuuden kokemuksia sekä vahvistamalla sosiaalisia suhteita.
2. Saada tietoa, miten ryhmätoimintaan osallistuneet kotona asuvat ikääntyneet kokivat musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan sisällön sekä miten ryhmätoimintaa voisi kehittää.

Opinnäytetyön tulokset vastasivat opinnäytetyölle asettamiimme tavoitteisiin. Tuloksien perusteella voidaan todeta, että musiikkia hyödyntävään ryhmätoimintaan osallistuminen oli ollut ryhmätoimintaan osallistuvilla hyödyllistä, ja että se oli lisännyt heidän hyvinvointiaan.

Tuloksista kävi ilmi, että ryhmäkerroille osallistuminen oli tuottanut hyvinvointia, joka oli jatkunut yli ryhmäkertojen. Tuloksista kävi myös ilmi, että hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä oli se, että ryhmäläiset kokivat tulleetensa kuulluiksi. Ikääntyneiden hyvinvointia ajatellen yhdessä oleminen ja tekeminen sekä kuuluminen johonkin, jonka kokee omaksi, ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita (Brand ym., 2013, s. 10). Musiikin avulla on mahdollista tukea ihmisen sekä emotionaalista että kognitiivista toimintakykyä (Aivoliitto, 2018). Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan vahvistaa ja heidän voimavarojansa tukea, kun ryhmätoimintaa käytetään työssä ikääntyneiden parissa (Brand ym., 2013, mts. 7). Musiikin kuunteleminen, kokeminen ja laulaminen voivat lisätä ihmisen voimavaroja ja siten elämään voi tulla uusia näkökulmia (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 21). Lisäksi merkitystä tuottivat yhdessä tekeminen ja vuorovaikutuksessa oleminen sekä kokemukset yhteisöllisyydestä ja vertaisuudesta. Sopiva ryhmäkoko on 4–10 henkilöä sellaiselle ryhmätoiminnalle, jossa tavoitteena on ajatusten jakaminen muiden kanssa, toisten tasapuolinen kuuntelu ja toiminnallisten harjoitteiden suorittaminen (Ståhlberg, 2019, s. 61).

Tuloksista kävi ilmi, että musiikkia hyödyntävään ryhmätoimintaan osallistuminen oli lisännyt osallisuutta. Tuloksista nousi esiin, että ryhmäläiset kokivat olleensa osa ryhmää ja tulleetensa kuulluiksi. Ryhmäläiset olivat kokeneet tärkeäksi vuorovaikutuksessa olemisen sekä toistensa tarinoiden ja kokemusten kuuntelemisen. Ryhmään kuuluminen voi mahdollistaa uusia kokemuksia ja elämyksiä sekä vahvistaa turvallisuuden tunnetta (Brand ym., 2013, s. 7). Ikääntyneen ihmisen osallisuuteen kuuluu mahdollisuus merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin ja vaikutusmahdollisuus omaan elämään ja päätöksentekoon (Valtioneuvosto, 2022, s. 42). Pienryhmän luonteeseen taas sisältyy se, että kaikilla on mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen ja vuorovaikutukseen toistensa kanssa ryhmän toiminnassa (Ståhlberg, 2019, s. 61–62). Tulokset osoittivat, että musiikkia hyödyntävään ryhmätoimintaan osallistuminen oli ollut ryhmäläisistä miellyttävä, mielenkiintoinen ja myönteinen kokemus, mikä oli tuonut hyvää mieltä. Kokemukseen oli sisältynyt mukavaa ajanviettoa, yhdessä tekemistä ja yhdessäoloa sekä uusien asioiden kokemista. Musiikki tarjoaa mahdollisuuden sekä itseilmaisuuksiin että yhdessä toimimiseen (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019, s. 14). Musiikki voi herättää pohtimaan elämää ja siten ihminen voi kohdata itseään ja kokea tulevansa kuulluksi (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 35).

Opinnäytetyömme tuloksista voidaan päätellä, että musiikkia hyödyntävässä ryhmätoiminnassa oli koettu yhteisöllisyyttä, jota ryhmäläiset pitivät merkityksellisenä asiana. Ryhmään kuuluminen mahdollistaa sen, että ihminen voi kokea yhteenkuuluvuuden, kiintymyksen ja arvostuksen tunteita (Oilimo, 2019). Yhteisellä toiminnalla ja vuorovaikutuksella voidaan rakentaa yhteishenkeä, turvallisuutta, luottamusta sekä elämän hallittavuuden kokemusta (Jolanki

ym., 2017, s. 12). Niillä on vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen. Musiikki on tehokas tapa luomaan yhteisöllisiä tilanteita tai vahvistamaan arvoja yhteisössä (Eerola, 2022, s. 469). Musiikki voi auttaa muodostamaan tarvittavaa mielialaa ryhmälle erityisissä tilanteissa. Yhteisöllisyys näkyi tuloksissa vuorovaikutuksessa, ryhmäläisten mielenkiinnossa toisiaan kohtaan ja siinä, että ryhmässä tuettiin ja kannustettiin toisia. Tuloksista tuli myös ilmi, että ryhmäläisten välillä vallitsi yhteisyyttä. Musiikki on tehokas väline muodostamaan ryhmähenkeä ja yhteisöllisyyttä (Eerola, 2022, s. 469). Yhteisöllisyyttä oli lisännyt se, että ryhmässä yhdessä vietetty aika oli koettu mukavana ja yhdessä tekeminen mielekkäänä. Musiikin kuuntelu yhdessä muiden kanssa rakentaa yhteisöllisen kokemuksen, joka eroaa siitä, kun musiikkia kuunnellaan yksin. (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 27). Yhdessä olemisen kautta mahdollistuva toisiin ihmisiin virittäytyminen vie parhaimmillaan tunnetilaan, josta voi ammentaa nautintoa.

Tuloksista nousi esiin vertaisuuden merkitys ja siitä voidaan päätellä, että vertaisuus oli koettu merkitykselliseksi asiaksi musiikkia hyödyntävässä ryhmätoiminnassa. Tärkeä osa ryhmää on kokemusten jakaminen ja muistelu ryhmän jäsenten kanssa (Brand ym., 2013, s. 7). Vertaisuus oli havaittavissa vuorovaikutuksessa ja tarinoissa, muistelun merkityksessä ja sen määrässä sekä ryhmäläisiä yhdistävissä tekijöissä. Tarinaa voidaan pitää ymmärtämisen välineenä, joka voi olla parhaimmillaan kokemuksena avartava (Hohenthal-Antin, 2009, s. 32). Lisäksi se on kuin ulkoinen peilipinta, jonka kautta voidaan samaistua. Musiikkia hyödyntävässä ryhmätoiminnassa vertaisuutta muodostivat ikääntyminen ja eläkkeellä oleminen, eletty elämä ja elämäkokemus sekä paikallisuus ja alueellisuus. Erityisesti ikä ja sukupolvikokemukset, jotka voidaan liittää musiikkiin, sekä musiikin tuottama nostalgia saavat aikaan voimakkaita tunnekokemuksia ja reaktioita (Tammela, 2022 s. 220). Tuttu ja itselle tärkeisiin elämänvaiheisiin liittyvä musiikki saa aikaan vasteita, jotka ovat voimakkaita. Lisäksi tulokset osoittivat, että musiikkia hyödyntävään ryhmätoimintaan osallistuminen oli mahdollistanut sosiaalisten suhteiden vahvistumista. Tuloksista kävi ilmi, että uudet tuttavuudet oli koettu mieleisenä asiana ja että ryhmässä oli muodostunut uusia ystävyys-suhteita.

Tuloksista nousi esiin, että ryhmäläiset kokivat pienen ryhmäkoon olleen tärkeä ja hyvä asia. Koemme itse, että pieni ryhmä koko oli yksi tekijä, joka mahdollisti opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden saavuttamisen. Jos ryhmätoiminnan tarkoituksena on ajatusten jakaminen, toisten tasapuolinen kuuntelu ja toiminnallisten harjoitteiden suorittaminen, 4–10 henkilöä on sopiva ryhmäkoko (Ståhlberg, 2019, s. 61). Mielestämme pienryhmille on tarvetta ikääntyneille suunnatussa ryhmätoiminnassa, koska oman kokemuksemme perusteella pienryhmätoiminta mahdollistaa enemmän vuorovaikutusta, toisten huomioon ottamista ja kuulluksi tuleamista ja siten

osallisuuden ja yhteisöllisyyden sekä hyvinvoinnin edistämistä. Suuriin ryhmiin verrattuna pienryhmissä on enemmän aktiivista osallistumista, tukea, emotionaalista lämpöä ja määrätietoista toimintaa (Ståhlberg, 2019, s. 62).

Tuloksien perusteella voidaan todeta, että musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan sisältö oli ollut toimiva ja hyvin suunniteltu kohderyhmää ajatellen. Ryhmän toiminnassa on tärkeää keskittyä ikääntyneiden arjen voimavaroihin (Brand ym., 2013, s. 7). On tärkeää, että huomioiduksi tulevat myös ne tekijät, jotka haittaavat osallistumista. Musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan sisällön toimivuudesta kertoo tuloksissa esiin noussut yleinen tyytyväisyys sisältöä kohtaan ja se, että ryhmäläiset osallistuisivat musiikkiryhmään uudelleen ja suosittelisivat sitä myös toiselle henkilölle. Musiikillisen toiminnan kautta voidaan oppia vuorovaikutuksesta, itsestä ja toisista (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 21). Musiikillisen nautinnon ja luovan toiminnan kautta syntyy positiivista energiaa (mts. 27). Tuloksista nousi esiin, että ryhmätoiminnan sisältö oli herättänyt ryhmäläisissä monenlaisia positiivisia tunteita ja uusien asioiden kokeminen oli koettu myönteisenä asiana. Jotta ikääntyneille suunnattu aktiivinen toiminta voi olla onnistunutta, on tärkeää, että jokaiselle osallistujalle löytyy sopivaa ja kiinnostavaa tekemistä (Brand ym., 2013, s. 7). Ikääntyneiden omat tarpeet ovat toiminnan lähtökohta.

Musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan suunnittelussa muistelu oli merkittävä teema. Muistojen jakamisella tutustutaan elämäntarinoihin, mieltymyksiin ja ajatuksiin, ja yhteisöllisyys sekä oman elämän jäsentyminen vahvistuvat niiden kautta (Vanhustyön keskusliitto ry, i.a.). Tuloksissa ilmeni, että muistelu oli ollut ryhmäläisille merkityksellistä ja tärkeää, ja että se oli ollut yhteisöllisyyttä ja vertaisuutta lisäävä tekijä ryhmässä. Muistoista on löydettävissä yhteenkuuluvuuden tunnetta lisääviä yhteisiä aineksia (Hohenthal-Antin, 2009, s. 32). Tuloksista voidaan päätellä, että muistelu, muistojen ja tarinoiden jakaminen sekä tarinoiden kuuntelu, on merkittävää ja merkityksellistä ikääntyneille. Musiikki ja tarinat soveltuvat käytettäväksi muistelussa (Airaksinen ym., 2015, s. 55). Tutun musiikin kautta on mahdollista samaistua toisiin sekä rakentaa yhteistä ymmärrystä sukupolven menneisyydestä (Tammela, 2022, s. 222).

Musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan kehittämisen kohdalla tuloksista kävi ilmi, että ryhmätoiminta voisi olla kestoaltaan pidempää, jopa jatkuvaa. Toive ryhmätoiminnan jatkuvuudesta ei sinänsä ole yllättävä, koska tulokset osoittavat tyytyväisyyttä musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa ja sen sisältöä kohtaan. Tuloksista ilmeni myös se, että musiikkia hyödyntävään ryhmätoimintaan voisi sisältyä myös elävää musiikkia ja musiikkiesityksiä. Tämän perusteella voidaan todeta, että musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa on mahdollista toteuttaa monin eri

tavoin, ja että musiikin käytölle riittää mahdollisuuksia ryhmätoiminnassa. Musiikki voi lisätä elämään sisältöä ja myös yhdistää ihmisiä (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 21). Ihmisen elämän hyvinvoinnin ja laadun osana musisoimisen ja musiikin lukuisat mahdollisuudet perustuvat musiikin vertaistiaan vailla olevaan kykyyn aktivoida ja koskettaa ihmistä (Luokkala, 2018, s. 21).

10 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli antoisa, mielenkiintoinen ja merkityksellinen kokemus. Ennen kaikkea ryhmätoiminnan suunnittelu, toteuttaminen ja asioiden tekeminen yhdessä oli avartavaa ja inspiroivaa, vaikkakin opinnäytetyön tekeminen oli ajoittain hyvin työlästä ja raskasta. Olisimme voineet valita toisen aiheen, joka olisi ollut meille helpompi esimerkiksi työn määrää ja aikataulua ajatellen, mutta mielenkiinnostamme musiikkia kohtaan halusimme suunnitella ja toteuttaa musiikkiryhmän haluamallamme tavalla ja tutkia, millaisia mahdollisuuksia musiikilla on kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Oman musiikkiryhmän kautta pääsimme kiinni myös siihen näkökulmaan, että sosionomin ja ylipäätään sosiaalialan työntekijän olisi mahdollista ohjata musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa tai ylipäätään hyödyntää musiikkia työvälineenä.

Opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyömme tapahtui lähes poikkeuksetta paikan päällä. Teimme kaikki työt ja vaaditut toimenpiteet yhdessä, ja työskentelyämme tuki jaettu näkemys opinnäytetyön suunnasta. Emme varsinaisesti sopineet tällaisesta etenemistä, mutta opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme, miten antoisa ja toimiva se oli kohdallamme. Opinnäytetyön tekeminen olisi sujunut nopeammin, jos vastuita olisi jaettu enemmän. Meille oli kuitenkin tärkeää keskustella, pohtia ja suunnitella opinnäytetyöhön liittyviä asioita yhdessä, jotta suunnittelemastamme musiikkiryhmästä ja opinnäytetyöstä tulisi sellainen kuin halusimme. Yhteistyömme perustui dialogiseen keskusteluun, ja loimme sellaisen työskentelyilmapiirin, jossa oli turvallista ehdottaa ja jakaa kaikenlaisia ideoita. Se mahdollisti oppimista sekä yksin että yhdessä.

Olemme tyytyväisiä ryhmätoiminnan suunniteltuun sisältöön ja musiikkiryhmän toteutukseen. Ennen musiikkiryhmää emme olleet toteuttaneet näin laajaa projektia, joten siihenkin nähden olemme tyytyväisiä kokonaisuuteen. Musiikkiryhmän hyödyllisyydestä ja toimivuudesta kertoo ryhmäläisten antama palaute ja ylipäätään se, että ryhmäläiset jatkoivat ryhmässä käymistä. Musiikkiryhmä oli onnistunut perustuen ryhmäläisten ryhmäkerroilla ja loppupalautekyselyssä antamaan palautteeseen. Palautteessa tuli ilmi, että ryhmäläiset olivat tyytyväisiä musiikkiryhmään, sen sisältöön ja ohjaamiseen. Palautteesta nousi myös esiin, että musiikkiryhmä oli edistänyt ryhmäläisten hyvinvointia ja ryhmäläiset kertoivat siinä musiikkiryhmän merkityksestä itselleen. Saamamme palaute oli pelkästään positiivista, eikä mikään palaute ilmaissut tyytymättömyyttä ryhmätoimintaa kohtaan. Lisäksi moni ryhmäläinen toivoi, että ryhmä olisi jatkunut. Musiikkiryhmän onnistumista tukevat myös ryhmäkerroilla tekemämme havainnot.

Mielestämme merkittävin syy musiikkiryhmän onnistumiseen olivat toiminnan lähtökohdat. Ensimmäisistä hetkistä lähtien panostimme suunnitteluun ja kävimme lukuisia perusteellisia keskusteluja siitä, millaisen musiikkiryhmän haluaisimme toteuttaa, mitkä olisivat sen tavoitteet ja millä tavoilla voisimme edistää ikääntyneiden hyvinvointia musiikin avulla ryhmätoiminnassa. Olimme myös perehtyneet teoriaan, joka liittyi ikääntyneisiin kohderyhmänä ja ryhmätoimintaan. Lisäksi olimme lukeneet musiikin vaikutuksista ihmiseen, musiikin käytöstä ja sen mahdollisuuksista ryhmätoiminnassa. Musiikkiryhmä oli suunniteltu kotona asuville ikääntyneille ja olimme myös ottaneet suunnittelussa huomioon ennakkokartoituskyselyssä ilmenneitä asioita ja toiveita.

Meillä oli koko opinnäytetyöprosessin ajan vahva ajatus siitä, että emme ole tekemässä pelkästään opinnäytetyötä, vaan koimme tärkeämpänä mahdollistaa hyvän kokemuksen musiikkiryhmään osallistuneille. Meille oli alusta asti tärkeää musiikkiryhmään osallistuvien ikääntyneiden kohtaaminen ja heidän hyvinvointinsa edistäminen, emmekä ajatelleet missään opinnäytetyön vaiheessa, että teemme työtä vain opinnäytetyön tekemisen kannalta. Tämä suhtautumistapa on omalta osaltaan vaikuttanut siihen, että musiikkiryhmä oli onnistunut.

Musiikkiryhmän osallistujamäärä jäi kuuteen osallistujaan alkuperäisestä yhdestätoista ilmoittautuneesta. Musiikkiryhmän markkinoinnilla oli mahdollisesti vaikutusta siihen, sillä osa ryhmäläisistä luuli musiikkiryhmään osallistumisen vaativan musiikillista osaamista ja kertoi melkein jättäneensä osallistumatta musiikkiryhmään. Emme selvittäneet asiaa tai saaneet koskaan tietää, miksi osa ilmoittautuneista ei osallistunut musiikkiryhmään. Olisimme voineet tuoda ennakkokartoituskyselyssä selkeämmin ilmi, että musiikillista osaamista ei tarvita ryhmätoimintaan osallistumiseen. Lisäksi olisimme voineet tuoda asian esiin ennakkokartoituskyselyn ohessa toimitetun eettisen infon yhteydessä. Myös osallistujille toimitetussa esitteessä (liite 3) olisi kannattanut mainita sama asia. Ylipäätään markkinointia ajatellen toistosta ei olisi ollut haittaa, koska musiikkiryhmä oli uusi konsepti Aijjoos-toiminnan alaisuudessa, emmekä antaneet sen sisällöstä kovin paljoa tietoa ennakkoon. Näin ollen ryhmäkertakohtaisten brändien luominen ei välttämättä ollut hyvä idea, sillä se saattoi luoda enemmän kysymyksiä ja jännitystä kuin vastauksia ja helpotusta. Olisimme voineet etukäteen tuoda sisältöä enemmän ilmi ryhmään ilmoittautuneille. Joka tapauksessa oli syy ilmoittautuneiden pois jäämiselle mikä tahansa, pieni osallistujamäärä oli lopulta hyvä asia musiikkiryhmälle ja sillä oli merkittävä rooli opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisessa ja merkityksellisen kokemuksen tuottamisessa sekä musiikkiryhmään osallistuneille että itsellemme.

Musiikkiryhmä oli onnistunut myös ohjausnäkökulmasta. Olimme suunnitelleet ja jakaneet jokaiselle ryhmäkerralle selkeät roolit ja seikkaperäisen työnjaon ohjaamiseen liittyen. Ohjaussuunnitelman ansiosta meillä oli aina käsitys siitä, mitä olimme tekemässä ja mitä meidän tulisi tehdä seuraavaksi. Lisäksi yhtenä valmistelevana tekijänä olimme käyneet läpi jokaisen ryhmäkerran sisällön ohjausnäkökulmasta. Ryhmäkerroille suunniteltu ohjaussuunnitelma ja sen läpikäyminen, sekä sisältösuunnitelma, mahdollistivat sen, että pystyimme tarvittaessa luontevasti reagoimaan tapahtumiin ryhmäkertojen aikana ja tekemään tarvittavia muutoksia ilman, että se näkyi ryhmäläisille tai vaikutti negatiivisesti ryhmätoimintaan. Hyvin tehdyt suunnitelmat toivat luottamusta ja itsevarmuutta ohjaamiseen.

Ryhmäohjaustilanteet tuntuivat meistä suurimmaksi osin luontevilta, mukavilta ja merkityksellisiltä. Kuitenkin ryhmätoiminnan alussa koimme epävarmuutta, sillä ensimmäiselle ryhmäkerralle osallistui vain kolme ryhmäläistä. Mietimme silloin, onko musiikkiryhmän jatkaminen ja opinnäytetyön onnistuminen ylipäättään mahdollista. Ensimmäisellä ryhmäkerralla oli ratkaisevaa, että olimme suunnitelleet ryhmäkerran niin hyvin, että pystyimme tekemään tarpeellisia muutoksia nopeasti. Ensimmäisen ryhmäkerran kokemukset antoivat itseluottamusta ja varmuutta tuleville ryhmäkerroille.

Sosiaalialan kompetenssit näkyvät laaja-alaisesti opinnäytetyössämme, koska siihen sisältyy asiakastyön ja kehittämistyön yhdistyminen. Kompetensseihin sisältyvät sosiaalialan eettinen osaaminen, sosiaalialan asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (SOAMK, i.a.). Opinnäytetyössämme suunnittelimme ja toteutimme musiikkiryhmän kotona asuville ikääntyneille. Musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan tavoitteena oli ryhmätoimintaan osallistuvien kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen luomalla ja mahdollistamalla osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vertaisuuden kokemuksia sekä vahvistamalla sosiaalisia suhteita. Musiikkiryhmä toimi ikään kuin pilottina, jonka tarkoituksena oli kokeilla erilaisten musiikillisten elementtien hyödyntämistä ja soveltamista ryhmätoiminnassa. Tarkoituksemme oli myös tuottaa tietoa kolmannella sektorilla toimivalle yhteistyötahollemme.

Sosiaalialan eettistä ja asiakastyön osaamista ajatellen pohdimme laajasti jo musiikkiryhmän suunnittelussa, miten voisimme aidosti edistää musiikkiryhmään osallistuvien ikääntyneiden hyvinvointia. Musiikkiryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa kiinnitimme erityistä huomiota osallistujien kunnioittavaan ja tasavertaiseen kohtaamiseen ja kohteluun sekä siihen, että

osallistujat tulisivat kuulluiksi musiikkiryhmän jokaisella ryhmäkerralla. Refleктоimme omaa toimintaamme koko opinnäytetyöprosessin ajan, ja olemme perustelleet tekemiämme valintoja.

Kriittisen ja osallisuutta edistävän yhteiskuntaosaamisen kompetenssin kohdalla pyrimme suunnittelemaan ja toteuttamaan musiikkiryhmän niin, että kuka tahansa sosiaalialan työntekijä voisi ohjata musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa, ja ylipäättään hyödyntää musiikin potentiaalia työssään. Opinnäytetyössä toteutetun musiikkiryhmän suunnittelun taustalla oli ajatus siitä, että musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa on mahdollista toteuttaa ilman musiikillista osaamista. Opinnäytetyön sisältö on kirjoitettu tämä ajatus silmällä pitäen.

Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen näyttäytyy opinnäytetyössämme suuresti, ja se kattaa ammatillista kehittymistä ja omaa oppimista. Suunnittelimme ja toteutimme musiikkiryhmän, jonka yksi tarkoitus oli tuottaa tietoa Aijjoos-toiminnalle siitä, miten järjestäämme ryhmätoimintaan osallistuneet ikääntyneet kokivat musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan ja miten toiminta oli edistänyt heidän hyvinvointiaan. Opinnäytetyötä ja musiikkiryhmän tuloksia voidaan hyödyntää Aijjoos-toiminnan kehittämisessä.

Yhteistyö Aijjoos-toiminnan kanssa oli koko opinnäytetyöprosessin ajan saumatonta, avointa ja dialogista. Ensikontaktista lähtien Aijjoos-toiminta oli kiinnostunut opinnäytetyön aiheesta ja halukas tekemään yhteistyötä. Yhteistyö oli meitä eteenpäin puskeva tekijä, sillä koimme, että työllämme oli merkitystä. Aijjoos-toiminnasta oli iso apu musiikkiryhmän suunnittelussa, käytännön valmisteluissa sekä ennakkokartoituskyselyn ja loppupalautekyselyn toteuttamisessa. Yhteydenpito oli sujuvaa ja säännöllistä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Olimme yhteydessä opinnäytetyöprosessin alussa puhelimitse ja sen jälkeen sähköpostin välityksellä, ja tapasimme neljä kertaa Aijjoos-toiminnan tiloissa Kauhavalla ennen musiikkiryhmän alkamista. Lisäksi jokaisen ryhmäkerran yhteydessä vaihdoimme ajatuksia ja keskustelimme ajankohtaisista asioista ryhmätoimintaan ja opinnäytetyöhön liittyen. Musiikkiryhmän ohjaamisen jälkeen yhteydenpito liittyi loppupalautekyselyyn, artikkeliin, jonka kirjoitimme Aijjoos-Posti-tiedotuslehden Aijjoos-toiminnan pyynnöstä, sekä päivityksiimme opinnäytetyön etenemisestä. Yhteistyö oli loistavaa ja nautimme siitä, että saimme tehdä yhteistyötä dialogisella ja innostavalla työotteella.

Myös yhteistyö ohjaavan opettajamme kanssa oli sujuvaa ja hyvää. Olemme kiitollisia avusta ja ohjauksesta, jota saimme opinnäytetyön tekemisen aikana. Lisäksi osoitamme kiitoksen

musiikkiryhmän osallistujille. Arvostamme suuresti osallistujien panosta musiikkiryhmää kohtaan ja sitä, miten paljon osallistujat antoivat itsestään musiikkiryhmälle ja siten opinnäytetyölle.

Yksi opinnäytetyömme tarkoituksista oli tuottaa tietoa yhteistyötahollemme siitä, miten järjestämäämme ryhmätoimintaan osallistuneet ikääntyneet kokivat musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan ja miten toiminta oli edistänyt heidän hyvinvointiaan. Lisäksi tarkoituksenamme oli tuottaa tietoa, miten osallistujat kokivat ryhmätoiminnan sisällön sekä ryhmässä olemisen, ja miten musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa voisi kehittää. Kuulimme jo opinnäytetyöprosessin alussa, että keräämäämme ja tuottamaamme tietoa olisi tarkoitus hyödyntää Aijjoos-toiminnan kehittämisessä, mikä oli itsessään meitä motivoiva tekijä.

Aijjoos-toiminnalta saamassamme palautteessa tuli ilmi, että opinnäytetyö oli tuottanut uutta ja käytännöllistä tietoa suoraan työelämän tarpeisiin. Musiikkiryhmä oli pilotti, joka antaa pohjaa musiikin käytön mahdollisuuksista kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi Aijjoos-toiminnassa. Myös toteuttamamme ennakkokartoituskysely ja sen vastaukset ovat Aijjoos-toiminnan hyödynnettävissä. Niiden pohjalta on mahdollista tutkia lisää, millaisesta musiikkia hyödyntävästä toiminnasta Aijjoos-toimintaan osallistuvat ikääntyneet ovat mahdollisesti kiinnostuneita.

Siinä, missä musiikki ei ole mitään ilman kokijaansa, ei opinnäytetyömmekään ole mitään ilman lukijaansa. Opinnäytetyötä on mahdollista hyödyntää ja soveltaa kotona asuville ikääntyneille suunnatussa toiminnassa maantieteellisestä alueesta riippumatta. Siihen pohjautuen musiikkia hyödyntävää ryhmätoimintaa on myös mahdollista suunnitella ja kehittää esimerkiksi ikääntyneille suunnatuissa asumispalveluissa tai ikääntyneiden päivätoiminnassa. Opinnäytetyötä on mahdollista hyödyntää kannustimena ja muistutuksena musiikin ja sen käytön mahdollisuuksista ikääntyneiden parissa sosiaalialalla. Lisäksi opinnäytetyö voi toimia eräänlaisena ”oppaana” musiikin käytöstä työvälineenä ja musiikkia hyödyntävän ryhmätoiminnan suunnittelussa. Opinnäytetyön tarkoitus ei ole vastata kaikkiin musiikin käytön mahdollisuuksiin ikääntyneiden parissa, vaan sen tarkoitus on enemmänkin herättää pohtimaan, miten eri tavoin musiikkia on mahdollista käyttää työvälineenä sosiaalialalla ja mitä kaikkea musiikilla voidaankaan mahdollistaa. Musiikki pitää sisällään periaatteessa rajattomat mahdollisuudet osallisuuden luomiselle ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä yhteyden, ymmärryksen ja yhteisöllisyyden rakentamiselle ihmisten välille.

LÄHTEET

- Aaltio, I., & Puusa, A. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Teoksessa A. Puusa, & P. Juuti (toim.), *Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon?* (s. 177–188). Gaudeamus.
- Aijjoos-posti. (2023). *Yhtä Humua – Musiikki hyvinvoinnin edistäjänä ryhmätoiminnassa*. Aijjoos-toiminta. <https://view.taiqa.com/kirjapaino/aijjoos-posti-2023#/page=12>
- Aijjoos-toiminta. (i.a.) *Aijjoos-toiminta*. <https://aijjoos.fi/aijjoos-toiminta/>
- Airaksinen, R., Ala-Vanneluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R., Sipi, S., & Varonen, H. (2019). *Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin* (2. uud. laitos). Edita.
- Aivoliitto. (24.9.2018). *Musiikki antaa aivoille siivet*. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet#153ec4a7>
- Bojner-Horwitz, E., & Bojner, G. (2007). *Mielihyvää musiikista*. (S. Salonen, käänt.). WSOY. (Alkuperäinen teos julkaistu 2005).
- Brand, S., Holmi, M., & Kuikka, A. (toim.). (2013). *Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin – Osa 1* (Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013). Vanhus- ja lähimmäisenpalveluliitto ry.
- DeLooze, S. (2020). *Eat sleep sing. Singing for well-being. A practical guide to the benefits of singing*. Faber Music Ltd.
- Gray, M. (2018). *Seitkyt soikoon! Opas hyvään elämään*. (S. Paarma, käänt.). Teos. (Alkuperäinen teos julkaistu 2015).
- Grönfors, M. (2010). Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin* (s. 154–170). PS-Kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud.). Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. (2009). *Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetyksiä ja merkityksiä*. PS-Kustannus.
- Huhtinen-Hildén, L., & Karjalainen, A L. (2019). Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen A L (toim.), *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle* (s. 11–17). PS-Kustannus.
- Huhtinen-Hildén, L. (2019). Elämän ja arjen musiikkia: musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia. Teoksessa Karjalainen A L (toim.), *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle* (s. 21–52). PS-Kustannus.
- Huhtinen-Hildén, L., Lamppu, M., & Rahmel, P. (2018). Luovuus osallisuuden tukena – luovan ryhmätoiminnan malli. Teoksessa L. Huhtinen-Hilden & M. Lamppu (toim.), *Odottamattomia aarteita. Ilmaisua, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä* (s. 14–18). Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Iivanainen, S. (2019). Väriä elämään: kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen A L (toim.), *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle* (s. 57–98). PS-Kustannus.

- Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O., & Topo, P. (2017). *Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus*. (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017). Valtioneuvoston kanslia.
- Juhila, K. (i.a.). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Koodaaminen*. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvalii/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>
- Kaikkonen, M., Salo, J., Vannasmaa, P., & Mäki, M. (toim.). (2020). *Mahtava musiikki. Opas tasa-arvoiseen ja motivoivaan musiikinopetukseen*. Opike.
- Karjalainen, A L. (2013). Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen reflektioprosessina sosionomikoulutuksessa. Teoksessa E. Ropo & M. Huttunen (toim.). *Puheenvuoroja narratiivisuudesta opetuksessa ja oppimisessa* (s. 217–228). Suomen Yliopistopaino Oy.
- Karjalainen, A L. (2019). Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa A L. Karjalainen (toim.), *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle* (s. 101–138). PS-Kustannus.
- Kataja, J., Jaakkola T., & Liukkonen, J. (2011). *Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. PS-kustannus.
- Kaukkila, V., & Lehtonen, E. (2007). *Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle*. Suomen Mielenterveysseura.
- Kurkela, K. (1993). *Mielenmaisemat ja musiikki. Musiikin esittäminen ja luovan asenteen psykodynaamikka* (Musiikin tutkimuslaitoksen julkaisusarja, 11). Musiikin tutkimuslaitos & Sibelius-Akatemia.
- Kytömäki, A. (15.6.2023). *Yhteisöllisyydestä apua yksinäisyyteen*. Eläkeliitto. <https://www.elakeliitto.fi/blogit/yhteisollisyydesta-apua-yksinaisyyteen>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista 980/2012. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L3P14a-2>
- Lehtiranta, E. (2005). *Musiikin korkeimmat oktaavit. Ääni ja musiikki meissä ja maailmankaikkeudessa* (2.p).
- Lehtiranta, E. (2015). *Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Kuinka musiikki voi muuttaa elämäsi*. Basam books.
- Lilja, R., Lillandt, J., Rannikko, A., & Numminen, A. (2010). *Sävel soikoon. Musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan*. Eläkeliitto.
- Luukkala, M. (2018). *Musiikin varhaiskasvatuksen käsikirja musiikkimatkailejoille*. Suomen musiikkimatka Oy.
- Nurmi, M. (2019). *Mitä musikaalisuus on?* Vastapaino.
- Oilimo, H. (9.5.2019). *Yhteisöllisyys voimavarana*. Eläkeliitto. <https://www.elakeliitto.fi/blogit/yhteisollisyys-voimavarana>
- Ovaskainen, A., & Varis, E. (2021). *Autismikirjojen vertaisryhmien ohjaajan opas*. Suomen Autismikirjon yhdistys ry. https://asy.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaisohjaajan_opas.pdf
- Pietilä, M., & Saarenheimo, M. (2017). *Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa*. Vanhustyön keskusliitto ja sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskus. <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ilmeik%C3%A4s-arki.pdf>

- Päihdelinkki. (5.12.2017). *Toiminnalliset ja luovat menetelmät*. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdetyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>
- Rickard, N. S. (2012). Music Listening and Emotional Well-Being. Teoksessa Rickard, N.S. & McFerran, K. (toim.), *Lifelong Engagement with Music: Benefits for Mental Health and Well-Being* (s. 207–238). Nova Science Publishers, Inc.
- Saari, J. (toim.). (2016). *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus.
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Siltainsuu, H., Mattila, T., & Yrtti, A. (2015). *TunneMusiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömmässä vapaaehtoistoiminnassa*. Eläkeliitto.
- Ståhlberg, L. (2019). *Pienryhmäohjaajan opas*. PS-Kustannus.
- Sundell, J. (2023). *Hidasta vanhenemista. Kuinka käännät kehosi kelloa taaksepäin*. Do-cendo.
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutusten verkosto (SOAMK). (i.a.). *Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>
- Suutari, P. (2005). Populaarimusiikki, identiteetti ja musiikin merkityksellistäminen. Teoksessa J. Torvinen & A. Padilla (toim.), *Musiikin filosofia ja estetiikka. Kirjoituksia taiteen ja populaarin merkityksestä* (s. 315–329). Yliopistopaino.
- Tammela, A. (2022). *Lapsuuden laulut ja yhdessä muistelu ovat ikääntyneille tärkeä voimavara*. Gerontologia, 36(2), 220–226. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.114449>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2023). *Osallisuuden edistäjän opas*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (23.5.2023). *Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuominen, P. (2008). *Musiikki fysioterapeutin työvälineenä. Opas musiikin käyttöön*. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.
- Ukkola-Vuori, L. (2017). *Musikaaliset geenit. Hyvinvointia musiikista*. Kustantamo S&S.
- Valtioneuvosto. (2022). *Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi periaatepäätös* (Valtioneuvoston julkaisuja 70/2022). Valtioneuvosto. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164495/VN_2022_70.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Vanhustyön keskusliitto. (i.a.). *Muistelu*. <https://www.vahvike.fi/fi/muistelu>
- Vehviläinen, S. (2014). *Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta*. Gaudeamus.
- Vilka, H. (2021a). *Tutki ja kehitä* (5. päivitetty painos). PS-Kustannus.

- Vilka, H. (2021b). *Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. PS-Kustannus.
- Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Tammi.
- Vuori, J. (i.a.). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Laadullinen sisällönanalyysi*.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>
- Williamson, V. (2014). *You are the music. How music reveals what it means to be human*. Icon Books Ltd.

LIITTEET

Liite 1. Ennakkokartoituskysely

Liite 2. Eettinen info

Liite 3. Musiikkiryhmän esite

Liite 4. Ohjaajien tervehdys tuleville osallistujille

Liite 5. Aineistonkeruusuostumuslomake

Liite 6. Kilsojeni kipale -info

Liite 7. Loppupalautekysely

Liite 1. Ennakkokartoituskysely

Kysely kiinnostuksestasi musiikkiin liittyvään ryhmätoimintaan. Kyselyyn vastaaminen antaa arvokasta tietoa opinnäytetyötä tekeville sosionomiopiskelijoille sekä Aijjoos-toiminnalle. Löydät lisätietoa opinnäytetyöstä infolomakkeelta.

Ympyröithän vastausvaihtoehdot.

1. Olen

Mies / Nainen / Muunsukupuolinen

2. Ikäni

Alle 60 61–70 71–80 81–90 91–

3. Koetko, että arjessasi voisi olla enemmän musiikkia?

Kyllä / Ei / Mahdollisesti

4. Onko sinulla minkäänlaista harrastustausta musiikin parista?

Kyllä / Ei

5. Jos sinulla on harrastustaustaa, minkälaista? Voit valita useita vaihtoehtoja.

Laulamista

Soittamista

Orkesteritaustaa

Muuta, mitä:

6. Oletko halukas kertomaan tarinoita musiikin liittyen?

Kyllä

/

En

/

Mahdollisesti

7. Oletko halukas kuuntelemaan tarinoita musiikkiin liittyen?

Kyllä

/

En

/

Mahdollisesti

8. Oletko halukas kokemaan mahdollisesti jotakin uutta musiikin parissa?

Olen erittäin halukas

Olen hieman halukas

Minulle ei ole väliä

En ole yhtään halukas

9. Oletko kiinnostunut musiikkiryhmästä?

Kyllä / En / Mahdollisesti

10. Ympyröi ne alla olevat asiat annetuista vaihtoehdoista, jotka kiinnostavat sinua tekemisen suhteen. Aiempaa osaamista tekemiseen ei vaadita. Voit myös lisätä itse jotakin, jos haluat.

Yhteislaulu Soittaminen Laululeikit ja rytmileikit

Maalaaminen musiikin parissa Musiikin kuuntelu

Muu, mitä?

**Jos olet kiinnostunut musiikkiryhmästäemme, jätät-
hän alle yhteystietosi.**

Nimi:

Puhelinnumero:

Kiitos kyselyyn vastaamisesta!

Liite 2. Eettinen info

Syystervehdys!

Olet saanut eteesi kyselyn, jonka tarkoituksena on kartoittaa Sinun kiinnostustasi musiikkiin ja siihen liittyvään toimintaan. Olemme Johannes Heikura ja Jarkko Korkea-aho ja olemme 3. vuoden sosionomiopiskelijoita Seinäjoen Ammattikorkeakoulusta. Olemme tekemässä opinnäytetyötä Aijjoos-toiminnan kanssa. Opinnäytetyön aikana luomme uuden musiikkiryhmän, joka kokoontuu Kauhavalla. Jos koet, että musiikilla voisi olla enemmän tilaa elämässäsi, kerrothan sen meille rohkeasti kyselyssä. Kaikki tiedot jäävät vain Aijjoos-toiminnalle ja meille opinnäytetyötä varten.



Liite 3. Musiikkiryhmän esite

16.2.
Yhdessä
nuottien
äärelle

2.3.
Keuhkojen
konsertointia

**Tervetuloa
musiikkiryhmään**

klo 12 - 14

16.3.
Kilsojeni Kipale

30.3.
Sävyin
sanottuna

Kahvitarjoilu

Osoite:
Kauppatie 133 F 51
62200 Kauhava
Jokiniemen alue

Yhteystiedot:
Jarkko: 012 3456 789
Johannes: 012 3456 789

Liite 4. Ohjaajien tervehdys tuleville osallistujille

Tervehdys ja mukavaa alkanutta vuotta!

Kiitos mielenkiinnostasi ennakkokartoituslomakettamme ja opinnäytetyötämme kohtaan. Meillä on suuri ilo toivottaa sinut tervetulleeksi ohjaamaamme musiikkiryhmään, joka kokoontuu neljästi Kauhavalla Aijjoos-toiminnan tiloissa. Ryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran 16.2. klo 12–14 osoitteessa Kauppatie 133 F 51 62200 Kauhava.

Ohessa olevan esitteen myötä pääset tutustumaan tulevaan sisältöön ja aikatauluun. Odotamme innolla päästäksemme syventymään musiikin pariin kanssasi ja kokemaan yhdessä kaikkea sitä, mitä musiikki voikaan mahdollistaa. Lisäksi jokaisen kerran yhteydessä on yhteinen kahvitteletuokio.

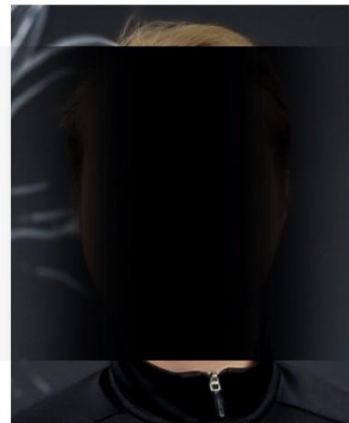


Johannes

012 3456 789

sähköposti@sähköposti.fi

Tarvittaessa voit
olla yhteydessä
meihin.



Jarkko

012 3456 789

sähköposti@sähköposti.fi

Liite 5. Aineistonkeruusuostumuslomake

Aineistonkeruusuostumuslomake

Opinnäytetyömme aiheena on muodostaa musiikkiin liittyvä pilottiryhmä palvelemaan Aijjoos-toimintaa tulevaisuudessa.

Tutkimme musiikin vaikutuksia kotona asuvien ikääntyneiden parissa. Tulevaisuutta varten teemme opinnäytetyöprosessin aikana ryhmäkerroilla havaintoja ja kirjaamme niitä ylös. Näitä voivat olla esim. aiheet ja teemat.

Huolehdimme siitä, että kaikki tekemämme havainnot ja kirjaamamme informaatio on sellaista, ettei siitä voi tunnistaa ketään henkilökohtaisesti ja, että se on aidosti tarpeellista Aijjoos-toiminnan kehittämisen kannalta. Havainnointiaineisto tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen ja siihen asti sitä tullaan säilyttämään lukitussa tilassa, johon on pääsy vain itsellämme.

Kerrothan meille, jos havainnointiaineiston kerääminen ei sovi Sinulle, niin emme hyödynnä sitä opinnäytetyössämme.

Kilsojeni Kippale

Ryhmäkerralla 16.3. tulemme kuulemaan ja kertomaan tarinoita musiikista.

Mietithän sitä varten jonkin kappaleen, joka on sinulle tärkeä ja ilmoitathan sen meille mieluusti toisella ryhmäkerralla 2.3.

Kappale voi olla esim. joku suosikkikappaleistasi tai muulla tavalla tärkeä. Siihen voi liittyä muistoja tai se voi muuten vain olla hyvän mielen tuoja.

Liite 7. Loppupalautekysely

Musiikkiryhmä Humun loppupalautekysely

Vastaathan ja palauthan kyselyn huhtikuun loppuun mennessä.

Kyselyyn vastaaminen antaa arvokasta tietoa opinnäytetyötä tekeville sosionomiopiskelijoille sekä Aijjoos-toiminnalle. Loppupalautekysely antaa vastaajalle mahdollisuuden palautteen antamiseen anonyymisti musiikkiryhmätoiminnan kehittämiseksi. Kaikki palaute on yhtä arvokasta tärkeydessään ja jää vain opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden ja Aijjoos-toiminnan haltuun. Aineistoa säilytetään lukitussa tilassa, johon on pääsy vain opinnäytetyön tekijöillä.

Ympyröithän vastausvaihtoehdot silloin, kun vastaat monivalintakysymyksiin. Huomioithan, että kyselyssä on kuusi sivua.

1) Kuinka tyytyväinen olit musiikkiryhmään kokonaisuutena?

- A) Erittäin tyytyväinen B) Melko tyytyväinen
C) En kovin tyytyväinen D) En ollenkaan tyytyväinen

2) Lupauksemme oli, että musiikkiryhmään osallistuminen ei vaatisi aiempaa musiikillista osaamista. Mitä ajattelet?

- A) Olen samaa mieltä
B) Olen eri mieltä

3) Onko musiikkiryhmään osallistuminen lisännyt hyvinvointiasi?

- A) Kyllä on
B) Ei ole
C) En osaa sanoa

4) Halutessasi voit perustella aiempaa vastaustasi tähän

5) Koitko olevasi osa ryhmää

A) Kyllä

B) Osittain

C) En

6) Miten koit ryhmässä olemisen ja yhdessä tekemisen?

7) Mikä oli mieluisinta musiikkiryhmässä, miksi?

8) Jos jokin asia oli epämieluisaa musiikkiryhmässä, mitä se oli ja miksi?

9) Millaisiksi koit musiikkiryhmän tilat (voit ympyröidä useita vaihtoehtoja)

- | | | |
|-----------------|----------------------|----------------|
| A) Viihtyisä | B) Toimiva | C) Turvallinen |
| D) Epäviihtyisä | E) Epäkäytännöllinen | F) Turvaton |

10) Ympyröi seuraavista aiheista ne tekemiset, jotka olivat Sinusta mieluisia. Voit valita useita vaihtoehtoja.

- A) Tutustumistuokiot
- B) Fiiliskierrokset
- C) Kehomusiikki
- D) Ryhmän arvojen pohtiminen
- E) Laulaminen musiikin tahdissa
- F) Acappella laulaminen eli laulaminen ilman säestystä
- G) Kilsojeni kipale: oman kappalevalinnan pohtiminen
- H) Kilsojeni kipale: tarinoiden kertominen
- I) Kilsojeni kipale: tarinoiden kuunteleminen
- J) Sävyin sanottuna: Musiikkimaalaaminen
- K) Sävyin sanottuna: muu maalaaminen
- L) Kahvittelu

11) Miten koit uusien asioiden kokemisen musiikkiryhmässä?

- A) Oli mieluista kokea uusia asioita
- B) Ei ollut mieluista kokea uusia asioita
- C) Oli mieluisaa sekä ei niin mieluisaa kokea uusia asioita
- D) En kokenut ryhmässä uusia asioita

12) Missä arvossa pidit ryhmätilan koristamista varten tehtyjä asioita? (viulu, lehdet, koristeet, kukat, hatut, viltit yms.).

- A) Tavarat ja koristaminen toivat ryhmään lisäarvoa
- B) Tavarat ja koristaminen toivat jonkinlaista lisäarvoa
- C) Tavarat ja koristaminen eivät tuoneet lisäarvoa

13) Mitä kehitettävää musiikkiryhmästä löytäisit?

14) Osallistuisitko musiikkiryhmään uudestaan?

- A) Kyllä
- B) En

15) Kuinka todennäköisesti suosittelisit musiikkiryhmää toiselle henkilölle?

- A) Erittäin todennäköisesti
- B) Melko todennäköisesti
- C) En kovin todennäköisesti
- D) En suosittelisi musiikkiryhmää

16) Mitkä asiat jäivät mieleesi musiikkiryhmästä?

17) Vapaa sana ja palautteet meille ohjaajille. Voit halutessasi jakaa ajatuksiasi alla olevaan tilaan

Kiitos kyselyyn vastaamisesta!