



Sarah Spratte ja Anni Toroskainen

# Lapsen toiminnan aloittamisen tukeminen musiikin keinoin

Toimintaterapeuttien kokemuksia

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti (AMK)

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

17.04.2024

# Tiivistelmä

Tekijät:	Sarah Spratte & Anni Toroskainen
Otsikko:	Lapsen toiminnan aloittamisen tukeminen musiikin keinoin. Toimintaterapeuttien kokemuksia.
Sivumäärä:	39 sivua
Aika:	17.4.2024
Tutkinto:	Toimintaterapeutti (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat:	Lehtori Jari Pihlava Lehtori Annariika Anundi Lehtori Ulla Vehkaperä

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä lasten kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien kokemuksia ja havaintoja toiminnan aloittamisen tukemisesta musiikin avulla. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä musiikin vaikutuksesta lapsen toiminnan aloittamiseen, sekä esittää keinoja, joilla musiikkia voidaan hyödyntää lapsen toiminnan aloittamisen tukemiseksi toimintaterapiassa.

Aineisto kerättiin haastattelemalla viittä toimintaterapeuttia, jotka ovat käyttäneet musiikkia työssään lasten kanssa. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina etäyhteyden välityksellä. Haastattelurungon teoreettisena viitekehyksenä toimi inhimillisen toiminnan malli (MOHO), sekä musiikkiterapian ja muiden alojen tutkimuksia.

Tulokset osoittavat, että musiikin avulla on voitu vahvistaa toimintaterapeutin ja asiakkaan välistä yhteyttä, mikä on tukenut toiminnan aloittamista. Lisäksi musiikin avulla on voitu säädellä lapsen vireystilaa tiettyyn toimintaan sopivaksi. Lasta voitiin myös motivoida aloittamaan toimintaa, kun hän koki musiikin mieleisenä. Musiikilla tuotiin myös esille terapiakerran ja toiminnan struktuuria etenkin, kun kielellinen kommunikaatio ei toteutunut. Musiikkia käytettiin usein yhdistettynä muihin terapeuttisiin menetelmiin toiminnan aloittamisen tukemiseksi.

Tulosten mukaan musiikki voi olla hyödyllinen väline lapsen toiminnan aloittamisen tukemiseen toimintaterapiassa. Taito aloittaa toimintaa tukee lapsen osallistumista eri toimintakokonaisuuksiin ja siten tämän kokonaisvaltaista kehitystä. Musiikin käyttö toimintaterapiassa edellyttää ammatillista harkintaa sekä asiakkaan tuntemista. Aihetta olisi syytä tutkia lisää, sillä tieto musiikin hyödyistä ja käyttömahdollisuuksista toimintaterapiassa saattaa madaltaa kynnystä sen käyttöön.

Avainsanat: lasten toimintaterapia, toiminnan aloittaminen, musiikki

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

Authors: Sarah Spratte & Anni Toroskainen  
Title: Using Music to Support a Child's Activity Initiation. Occupational Therapists' Experiences.  
Number of Pages: 39 pages  
Date: 17 April 2024

Degree: Bachelor of Health Care  
Degree Programme: Occupational Therapy  
Instructors: Jari Pihlava, Senior Lecturer  
Annariika Anundi, Senior Lecturer  
Ulla Vehkaperä, Senior Lecturer

---

The purpose of this study was to gather the experiences and observations of occupational therapists working with children, on how music can support their initiation of activity. The aim of this bachelor's thesis was to increase understanding on how music can affect the initiation of a child's activity.

This study's material was gathered through semi-structured interviews with a total of five occupational therapists, who have used music as a tool in their work with children. The interviews were performed individually online. The theoretical framework of the interviews was based on the Model of Human Occupation (MOHO), as well as studies of music therapy and other fields.

The results showed that the central aim in the use of music in occupational therapy focused on increasing interaction between the therapist and the client. This activated connection could enable activity initiation. Additionally, musical methods were used to change the state of arousal according to the occupation in question. Furthermore, children perceived musical methods as enjoyable, which increased their motivation towards the activities. Some of the interviewed occupational therapists also used music in therapy to outline the structure of the therapy session or activity, especially the child could not communicate verbally. Music was often used in addition to other therapeutic methods to support activity initiation.

The results may illustrate that music can be a useful tool to support the initiation of a child's activity in occupational therapy. The skill of activity initiation supports the child's participation in multiple areas of occupation and therefore their development. The use of music in therapy requires therapeutic reasoning. Further research on the benefits of the use of music in occupational therapy is recommended, to possibly lower the threshold of its usage.

Keywords: pediatric occupational therapy, initiation of activity, music

---

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoreettiset lähtökohdat	2
2.1	Inhimillisen toiminnan malli (MOHO)	3
2.2	Lapsuus	5
2.3	Lapsen toiminnan aloittaminen	6
2.4	Musiikin käyttö terapeuttisena menetelmänä	7
3	Opinnäytetyön tausta, tarve ja tavoitteet	8
4	Aineiston keruu ja analysointi	9
4.1	Teemahaastattelu menetelmänä	9
4.2	Haastattelujen suunnittelu	10
4.3	Haastattelujen toteutus	11
4.4	Analysointiprosessi ja -menetelmät	12
5	Tulokset: toiminnan aloittamisen tukeminen musiikin keinoin	13
5.1	Terapeutin ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen tukeminen	14
5.2	Vireystilan säätely	18
5.3	Motivaatio mielenkiinnon kautta	21
5.4	Toimintojen etenemisen hahmottaminen	24
6	Johtopäätökset	26
7	Pohdinta	31
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	31
7.2	Suosituksset ja aiheita jatkotutkimuksiin	35
	Lähteet	37

# 1 Johdanto

Musiikkia on jo pitkään hyödynnetty hoidon ja kuntoutuksen tukena sen terapeuttisten vaikutusten vuoksi. Suomessa musiikkia on käytetty 1900-luvusta lähtien psykiatrisissa sairaaloissa luomaan potilaille virkistävää vastapainoa hoitoarkeen. (Tynys 2019: 9–11.) Musiikki vaikuttaa monipuolisesti ihmisen aivoissa esimerkiksi alueilla, jotka säätelevät auditiivisia ja emotionaalisia, sekä motorisia ja kognitiivisia toimintoja. Musiikkia hyödynnetään erityisesti emootioihin, tarkkaavaisuuteen, sensorikaan, muistiin, kommunikointiin ja motoriikkaan liittyvissä hoidoissa ja kuntoutuksessa. (Särkämö & Huotilainen 2012: 1334–1335.)

Musiikilla on lupaavia vaikutuksia myös toimintaterapeuttien käytössä. Craigin (2009: 76) mukaan musiikilla voidaan vaikuttaa useisiin toimintakokonaisuuksiin, joita ovat esimerkiksi itsestä huolehtiminen, työ, vapaa-aika ja lepo. Käyttämällä erilaisia musiikkitoimintoja täydentävänä terapiavälineenä voidaan vaikuttaa ihmisen taitoihin, mikä edistää toiminnallista suoriutumista. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan musiikin vaikutusta toiminnan aloittamiseen, joka on osa prosessuaalisia taitoja. Prosessuaalisilla taidoilla yksilö järjestää toimintaa, ja toiminnan aloittaminen on toiminnallisen suoriutumisen ensimmäinen vaihe (Kielhofner 1995: 119).

Lapsuuden toiminnallisuus määrittää yksilön myöhempää osaamista (Taylor 2017: 148). Toimintoihin osallistuminen lapsuudessa edistää lapsen toiminnallista identiteettiä, pystyvyyden kokemusta sekä itseohjautuvuutta, mikä johtaa parempaan terveyteen ja hyvinvointiin sekä lapsuudessa että myöhemmissä ikävaiheissa. Lapsille suunnattujen toimintaterapiainterventioiden tavoitteena on lapsen aktiivinen osallistuminen toimintoihin, joita he haluavat tehdä, ja joita heidän odotetaan tekevän. (O'Brien & Kuhaneck 2020: 109.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten toimintaterapeutit ovat käyttäneet musiikkia tukeakseen lapsen toiminnan aloittamista. Toimintaterapian alalta aiheesta on vähän tutkimustietoa. Keinot tukea lapsen toiminnan aloittamista kuitenkin hyödyttäisivät niin lasta itseään, kuin hänen kanssaan työskenteleviä toimintaterapeutteja ja muita ammattilaisia. Toiminnan aloittamisen taito voi edistää lapsen osallistumista hänen elämänsä tärkeisiin toimintakokonaisuuksiin ja siten tukea tämän kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä lapsuudessa että myöhemmissä ikävaiheissa.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä käytetään inhimillisen toiminnan mallia (Model of Human Occupation, MOHO). MOHO-mallin mukaan toimintaan vaikuttavat yksilön henkilökohtaiset sekä ympäristön tekijät. Henkilö ja tämän ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Tämä vuorovaikutussuhde näyttäytyy ihmisen toiminnassa, ja se voi mukautua toiminnan kautta. (Taylor 2017: 107–119.) Mallissa ihmisen toimintaa kuvataan muuttuvana ja jatkuvana prosessina. Näin ollen MOHO-malli tarjoaa sopivan näkökulman toimintaan vaikuttavien tekijöiden tarkasteluun. Toiminnan aloittamisella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä MOHO-mallin määritelmän mukaisesti havaittavissa olevaa tekoa, jossa yksilö ryhtyy tekemään toimintaa tai sen vaihetta ilman kohtuutonta viivyttelyä. Se on osa prosessuaalisia taitoja, joita yksilö tarvitsee suoriutuakseen toiminnasta. (Kielhofner 1995: 119–121.)

Opinnäytetyön työelämäkumppani on toimintaterapeutti Piia Pekki, joka on työssään lasten parissa havainnut musiikin hyötyjä ja ilmaissut kiinnostusta aiheen tutkimiseen. Opinnäytetyö toteutetaan laadullisen tutkimuksen menetelmin, jotta toimintaterapeuttien kokemuksista musiikin käytöstä toimintaterapiassa saadaan mahdollisimman yksityiskohtaista tietoa. Tätä varten haastatellaan toimintaterapeutteja, joilla on kokemusta musiikin käytöstä lasten toimintaterapiassa. Teemahaastattelut analysoidaan induktiivisen sisällön analyysin menetelmin.

## 2 Teoreettiset lähtökohdat

Toimintaterapian tieteellinen tausta on toiminnantiede (*occupational science*). Se tutkii, miten ihmisen toiminnalliset valinnat vaikuttavat tämän terveyteen ja hyvinvointiin. Toiminnantieteen ytimessä ovat henkilö, toiminta ja ympäristö, sekä niiden välinen suhde. Toimintaterapiassa tavoitteena on yksilön osallistuminen yhteiskuntaan ja mielekkäisiin toimintoihin hänelle itselleen ominaisella tavalla. (Toimintaterapialiitto 2024.) Opinnäytetyö pohjautuu toimintaterapia-alan teoriaan sekä musiikkiterapian ja muiden alojen tutkimuksiin, joissa on käsitelty musiikin terapeuttisia hyötyjä erityisesti toiminnan aloittamisen yhteydessä.

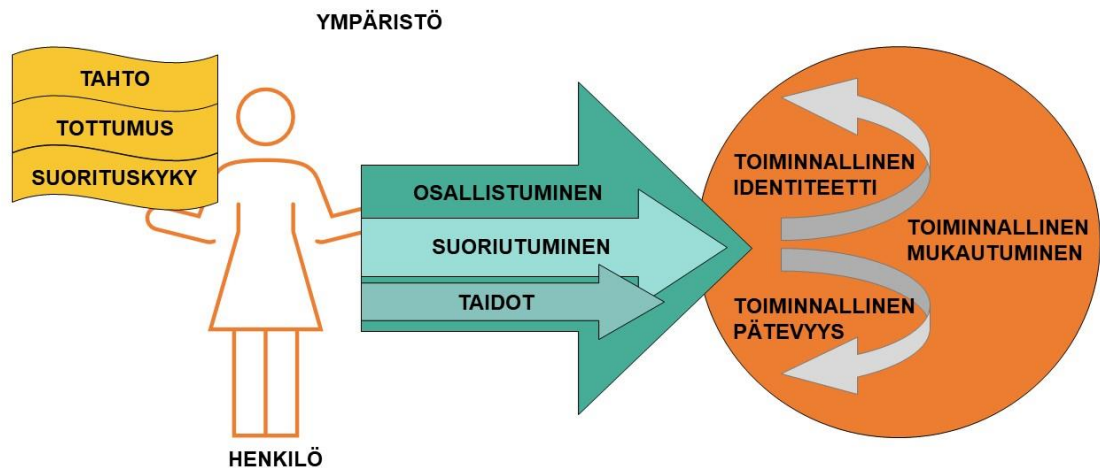
Tiedonhaussa pääasialliset tietokannat ovat Taylor and Francis Online, PubMed, EBESCOhost CINAHL Complete ja ProQuest Central. Tiedonhaussa tärkeimmät hakusanat ovat: musiikki / music, terapia / therapy, toiminnan aloittaminen / initiation of activity, lapsuus / childhood, toimintaterapia / occupational therapy, prosessitaidot / process skills. Hakusanoista käytetään eri yhdistelmiä, esimerkiksi: music AND initiation

AND therapy, process skills AND childhood AND music. Lisäksi tiedonhaussa käytetään hakusanoja: motivaatio / motivation, toiminnan ohjaus / executive function, self-regulation, attention-control, cognitive-control, self-control, intention, task performance, participation, music therapy, ADL (*activities of daily living*).

## 2.1 Inhimillisen toiminnan malli (MOHO)

Toimintaterapian teoreettisena viitekehyksenä käytetään tässä opinnäytetyössä inhimillisen toiminnan mallia, josta käytetään lyhennettä MOHO (*Model of Human Occupation*). MOHO kuvaa ihmistä laaja-alaisesti ottaen huomioon sekä henkilökohtaiset että ympäristön elementit. Tekemistä kuvataan mukautuvana ja jatkuvana prosessina, johon vaikuttavat ihmisen henkilökohtainen tahto, tottumus ja suorituskyyky sekä ympäristötekijät. (Taylor 2017: 24–2, 119–120.) Siten se sopii taustateoriaksi tähän opinnäytetyöhön, sillä siinä tarkastellaan toiminnan aloittamista, joka on dynaaminen ja aktiivinen tapahtuma tekemisen prosessissa.

Inhimillisen toiminnan mallin avulla voidaan selittää ja kuvata, miten ihminen mukauttaa toimintaansa toimintakykynsä mukaan ottaen huomioon hänelle omassa elämässään henkilökohtaisesti merkittäviä tekijöitä (kuvio 1). Henkilön sisäiset elementit tässä mallissa ovat tahto, tottumus ja suorituskyyky, sekä ympäristötekijät. Lyhyesti sanottuna **tahto** kuvaa miten ihminen motivoituu toimintaan ja **tottumus** kuvaa tapoja, joilla ihminen on elämänsä aikana tottunut tekemään asioita. Tavoista voi muodostua esimerkiksi rutiineja. **Suorituskyyky** taas keskittyy kokemukseen siitä, miten ihminen suoriutuu toiminnastaan. Mallissa kuvattu ympäristö sisältää sosiaalisen ja fyysisen kontekstin, jossa toiminta tapahtuu. (Taylor 2017: 4–5.)



Kuvio 1. Toiminnallisen mukautumisen prosessi (mukaillen Taylor 2017: 119)

Tekeminen on mallissa kuvattu tapahtumana, joka jaetaan kolmeen tekemisen tasoon: osallistumiseen, suoriutumiseen ja taitoihin. Nämä elementit liittyvät toisiinsa ja kuvaavat tekemistä eri näkökulmista. **Osallistuminen** kuvaa ihmisen osallistumista erilaisiin toimintakategorioihin kuten työhön, opiskeluun, leikkimiseen tai muihin arkitoimintoihin. Osallistumiseen vaikuttaa vahvasti ihmisen tahto, tottumus, suorituskyyky ja ympäristö. (Taylor 2017: 107.)

**Suoriutuminen** kuvaa tiettyjä tekemisen osia, joista toiminta muodostuu. Sillä tarkoitetaan toiminnan muotoja, jotka liittyvät eri toimintakokonaisuuksiin, esimerkiksi työhön, itsestä huolehtimiseen tai vapaa-aikaan. (Taylor 2017: 107–109.) Esimerkiksi työhön liittyvä toiminnan muoto voi olla sähköpostin kirjoittaminen. **Taidot** taas ovat havaittavissa olevia, tavoitteellisia tekoja, joiden avulla yksilö suoriutuu toiminnasta. Taidot jaetaan motorisiin, prosessuaalisiin, viestintä- ja vuorovaikutustaitoihin. (Taylor 2017: 107–109.)

Toimintaan osallistuminen johtaa toiminnalliseen mukautumiseen, joka muovaa yksilön toiminnallista identiteettiä ja pätevyyttä. **Toiminnallinen mukautuminen** on osa positiivisen **toiminnallisen identiteetin** kehityksen prosessia. Toiminnallinen mukautuminen siis tarkoittaa ihmisen kykyä kehittyä ja muuttua, sekä oman hyvinvoinnin saavuttamista tekemisen kautta. Se on tiiviisti yhteydessä ajan mukaan rakentuvan **toiminnallisen pätevyyden** kokemukseen, ja oman ympäristön kontekstiin. (Taylor 2017: 116.)

MOHO-malli kuvaa eri elementtien suhdetta toisiinsa toiminnallisen prosessin yhteydessä. Tällöin voidaan tarkastella toiminnan aloittamisen taidon yhteyttä henkilön tahoon, tottumukseen ja suorituskykyyn. MOHO:n kautta voidaan myös huomioida ympäristön, eli terapiatilanteen ja musiikin vaikutus henkilöön ja sen kautta toiminnan aloittamisen taitoon sekä toiminnalliseen prosessiin.

## 2.2 Lapsuus

Lapsuus voi saada erilaisia määritelmiä riippuen, tarkastellaanko sitä esimerkiksi biologisesta, kulttuurisesta vai lainsäädännöllisestä näkökulmasta (O'Brien & Kuhaneck 2020: 1). Laissa lapsuus kuitenkin määritellään iän perusteella. Suomen lainsäädännössä lapseksi katsotaan alle 18-vuotiaat (Lastensuojelulaki 417/2007 § 6). Myös YK:n lapsijärjestö Unicefin mukaan jokainen alle 18-vuotias henkilö määritellään lapseksi (Convention on the Rights of the Child § 1). Tässä opinnäytetyössä tarkasteltavien lasten ikäryhmä rajataan Suomen virallisen määritelmän mukaan alle 18-vuotiaisiin.

Lapsuutta määrittelee paitsi ikä, myös tietyssä kulttuurissa siihen liitetyt toiminnot. Kulttuuriset ja sosiaaliset normit määrittävät ihmisen toimintaa eri elämänvaiheissa. Lapsuudessa tärkeimpiä toimintoja ovat esimerkiksi leikki ja koulunkäynti (Taylor 2017: 148). Leikin kautta lapset kehittyvät ja opettelevat esimerkiksi kognitiivisia, motorisia, sensorisia, emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja. Toimintaterapiassa muutoksia saadaan aikaan, kun lapsi harjoittelee hänelle tyypillisiä toimintoja. Lapsen osallistuminen toivottuihin toimintoihin tuottaa uusia neurologisia yhteyksiä sekä rakenteellisia muutoksia. (O'Brien & Kuhaneck 2020: 82, 109, 260.)

Lapsuudessa yksilö käy läpi laajoja muutoksia tahdossa, totumuksessa ja suorituskyvyssä, ja hänelle kehittyy omanlainen toiminnallisuutensa sekä henkilökohtaiset tavat tehdä, ajatella ja tuntea. Lapsuuden toiminnallisuus luo pohjan yksilön myöhemmälle osaamiselle (Taylor 2017: 148–149). Toimintoihin osallistuminen lapsuudessa edistää toiminnallista identiteettiä, pystyvyyden kokemusta sekä itseohjautuvuutta, mikä johtaa parempaan terveyteen ja hyvinvointiin (O'Brien & Kuhaneck 2020: 109). Tästä syystä on tärkeää tutkia lapsuusiän toiminnallisuutta, sillä se tukee yksilön toiminnallisuutta myös myöhemmissä vaiheissa.

Lapsen toimintaan osallistumiseen vaikuttaa hänen taitotasonsa sekä fyysinen ja henkinen terveytensä. Ympäristötekijöiden vaikutus lapsen kehitykselle on merkittävä; lapsi

kehittyy päteväksi, toiminnalliseksi yksilöksi ja yhteisön jäseneksi vuorovaikutuksessa kulttuurisen, sosiaalisen, fyysisen, virtuaalisen ja ajallisen ympäristön kanssa. (O'Brien & Kuhaneck 2020: 109.) Ympäristö voi sekä tukea että estää myönteistä kehitystä. Ympäristön tulee mahdollistaa uusien toimintojen kokeilua ja vahvistamista, jotta yksilön osaaminen voi kehittyä. (Taylor 2017: 148.)

Lapsille suunnattujen toimintaterapiainterventioiden tavoitteena on lapsen aktiivinen osallistuminen toimintoihin, joita he haluavat tehdä, ja joita heidän odotetaan tekevän. Interventioiden toivottu lopputulos on yksilön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen lapsuudessa, sekä elämänlaadun paraneminen aikuisuudessa. (O'Brien & Kuhaneck 2020: 76.) Lapsen osallistumisen tukemisella voidaan siis edistää yksilön kehitystä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia niin lapsuudessa kuin myöhemmissäkin elämänvaiheissa.

### 2.3 Lapsen toiminnan aloittaminen

Kun ihminen suorittaa toimintaa, hänen tulee hallita eri elementtejä, kuten aikaa, fyysistä maailmaa, relevanttia tietoa sekä itse prosessia, joka tapahtuu suorituksen aikana. Prosessitaidoilla tarkoitetaan kykyä järjestää näitä tekijöitä toiminnallisen suorituksen yhteydessä. Jokainen tehtävä ulottuu jollekin ajanjaksolle; sillä on alku, seuraavia vaiheita tietyssä järjestyksessä sekä lopetus. Toiminnan ajoittamisen taitoihin kuuluu toiminnan aloittaminen, jatkaminen, jaksottaminen sekä lopetus. (Kielhofner 1995: 119–121.)

Toiminnan aloittaminen on siten toiminnan ensimmäinen vaihe. Toiminnan aloittamisella tarkoitetaan MOHO-mallissa havaittavissa olevaa tekoa, jolloin yksilö ryhtyy tekemään toimintaa tai sen vaihetta ilman kohtuutonta viivyttelyä. Ennen toiminnan aloittamista yksilö käy läpi hiljaista, näkymätöntä ja tietoista päätöksentekoa, ja toiminnan aloittaminen on tämän prosessin viimeinen vaihe. (Kielhofner 1995: 121.)

Kansainvälisen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksen (ICF Toimintakykykäsitteiden luokitus 2018) mukaan toiminnan aloittaminen on osa sekä yksittäisten että useiden tehtävien tekemistä. Tässä opinnäytetyössä myös toiminnasta toiseen siirtyminen nähdään toiminnan aloittamisena, koska siirtymiseen sisältyy toiminn-

nan lopettamisen lisäksi aina myös seuraavan toiminnan aloittaminen. Toiminnan aloittaminen on siten olennainen taito jokaisella toiminnan osa-alueella, ja vaikuttaa siihen, kuinka yksilö tulee toimeen arkielämässään.

Kuten aiemmin mainittu, lapsen osallistuminen toimintoihin tuottaa uusia neurologisia yhteyksiä sekä rakenteellisia muutoksia, ja siten voidaan tukea yksilön myönteistä kehitystä (O'Brien & Kuhaneck 2020: 109). Toiminnan aloittaminen on toiminnan ensimmäinen vaihe, jonka myötä yksilö pystyy suoriutumaan toiminnasta. Näin ollen on tärkeää tukea lapsen toiminnan aloitusta, jotta hänen kehitystään ja hyvinvointiaan voidaan edistää. Toiminnan aloittamisen tukeminen voi parantaa lapsen osallistumista niin toimintaterapiassa kuin tämän arkielämän toimintakokonaisuuksissakin.

## 2.4 Musiikin käyttö terapeuttisena menetelmänä

Musiikin terapeuttisia vaikutuksia ja hyötyjä on tutkittu jo pitkään erityisesti musiikkiterapiassa. 1800-luvun lopulla ensimmäiset tutkimukset toteutuivat Lontoon sairaaloissa. 1900-luvun alussa USA:n psykiatrisissa sairaaloissa todettiin, että musiikilla on hoitoa tukevia hyötyjä. Suomessa musiikkia on käytetty psykiatrisissa sairaaloissa jo vuodesta 1916 lähtien. (Tynys 2019: 9.) Varsinaiseksi musiikkiterapiaksi kutsuttu toiminta saapui Suomeen 1960-luvun alussa, ja 1970 lähtien Suomessa on järjestetty musiikkiterapian ammatillista koulutusta. (Tynys 2019: 9; Särkämö & Huotilainen 2012: 1339.)

Musiikin vaikutus ihmiseen näyttäytyy monipuolisesti aivoissa. Musiikkia käsittelevät alueet sijaitsevat aivojen molemmilla puoliskoilla, sekä aivokuorella että syvemmissä aivojen kerroksissa. Musiikki vaikuttaa esimerkiksi alueilla, jotka säätelevät auditiivisia, emotionaalisia, motorisia ja kognitiivisia toimintoja. (Särkämö & Huotilainen 2012: 1334–1335.) Koska eri toimintoihin liittyvät alueet sijaitsevat eri puolilla aivoja, musiikki-toiminnalla voidaan luoda tai vahvistaa yhteyksiä aivojen eri alueiden välillä (Sharda & Tuerk & Chowdhury & Jamey & Foster & Custo-Blanch & Tan & Nadig & Hyde 2018).

Lapsen reagointi musiikkiin ja sen herättämiin tunnetiloihin ilmenee jo varhaislapsuudessa. Jo pienet lapset ovat erityisen vastaanottavaisia musiikin emotionaalisiin viesteihin. Vanhemmat hyödyntävät tätä usein alitajuntaisesti, puhuen lapselle esimerkiksi lauleskelevalla äänellä pyrkien vaikuttamaan tällöin lapsen tunnetilaan. Lapsen kyky vastaanottaa musiikin aiheuttamia tunnetiloja laajenee hänen kasvaessaan. (Peretz 2001: 114–115.)

Craig (2009: 76–80) käsittelee artikkelissaan musiikin tutkittuja hyötyjä ja niiden käyttömahdollisuuksia toimintaterapiassa. Hän esittelee kolme tapaa, joilla musiikki voi tukea asiakkaan toiminnallisuutta. Yksi näistä on musiikilla tuettu toiminta (*Music-Assisted Occupation*), jonka tarkoituksena on vaikuttaa toiminnalliseen suoriutumiseen ja edistää sitä. Musiikilla toimintana (*Music as Occupation*) tavoitellaan toimintaan sitoutumisen lisäämistä. Kolmas alue on musiikki toimintaan valmistelemissä (*Music in Preparation for Occupation*), jossa kohdistamalla musiikkia kehon toimintoihin pyritään valmistamaan asiakasta toiminnalliseen suoriutumiseen.

Craig (2009: 80–89) esittelee lisäksi toiminnalliseen sitoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ja taitoja, joihin musiikilla voidaan mahdollisesti vaikuttaa. Nämä tekijät ja taidot ovat kipu, liike, tunteet, kognitio, itseilmaisu ja kommunikaatio, ihmissuhteet ja ryhmät, kulttuuri, yhteisö ja yhteiskunta, sekä henkilökohtainen merkitys. Musiikin avulla voidaan siis edesauttaa toiminnallista muutosta ja sitä voi käyttää apuna, kun halutaan esimerkiksi muuttaa lapsen käyttäytymistä tietynlaiseksi (Erkkilä & Rissanen 2008: 692). Sen avulla voidaan myös lisätä motivaatiota ja aktivoita toimintaan, vaikuttaa keskittymiseen sekä toimintaympäristön tunnelmaan ja ilmapiiriin (Barney & Pleban 2018: 202–205).

### 3 Opinnäytetyön tausta, tarve ja tavoitteet

Tässä opinnäytetyössä pyritään selvittämään, kuinka toimintaterapeutit voivat hyödyntää musiikkia lapsen toiminnallisuuden tukemiseksi. Tutkimuskysymys on: ”Miten musiikilla voidaan tukea lapsen toiminnan aloittamista?”. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä ja kartoittaa lasten kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien kokemuksia ja havaintoja siitä, miten musiikilla voidaan tukea lapsen toiminnan aloittamista. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä musiikin vaikutuksesta lapsen toiminnan aloittamiseen, sekä esittää keinoja hyödyntää musiikkia lapsen toiminnan aloittamisen tukemiseksi toimintaterapiassa. Näitä keinoja voivat toimintaterapeuttien lisäksi hyödyntää mahdollisesti myös muut lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset.

Opinnäytetyön työelämäkumppani on toimintaterapeutti Piia Pekki, joka työskentelee lapsi- ja aikuisasiakkaiden kanssa. Hän on työssään lasten parissa havainnut musiikin hyödyt ja ilmaissut kiinnostusta tutkia erityisesti musiikin vaikutusta lapsen tarkkaavuu-den suuntaamisessa, arjen siirtymätilanteissa sekä erilaisten tehtävien tekemisessä.

Keskusteluissa työelämäkumppanin kanssa korostui tarve tutkia musiikin yhteyttä toiminnan aloittamiseen lapsilla.

Musiikin terapeuttisia vaikutuksia ja hyötyjä on tutkittu erityisesti musiikkiterapia-alalla runsaasti. Tiedonhaun perusteella toimintaterapia-alalla musiikin hyötyjä on tutkittu vähemmän, erityisesti, kun kyse on toiminnan aloittamisesta. Musiikki voi toimia monipuolisena ja helposti saavutettavana terapeuttisena menetelmänä, joten musiikin hyötyjen tutkiminen myös ei-musiikkitaustaisten ammattilaisten kohdalla on tarpeellista. Tutkittu tieto voisi mahdollisesti madaltaa musiikin käytön kynnystä terapeuteille ja muille ammattilaisille, joilla ei ole musiikkitaustaa tai kokemusta musiikin hyödyntämisestä terapiassa.

## **4 Aineiston keruu ja analysointi**

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esille toimintaterapeuttien kokemuksia musiikin hyödyistä lapsen toiminnan aloittamisen yhteydessä. Koska tavoitteena on pyrkiä yksittäisten kokemusten kartoittamiseen ja ymmärtämiseen yleistettävyyden sijaan, käytetään opinnäytetyössä laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Niillä pyritään ymmärtämään ja kuvailemaan tiettyä ilmiötä yksityiskohtaisesti sekä löytämään siihen sisältyviä tulkintoja ja merkityksiä (Pitkäranta 2014: 99). Ne keskittyvät ihmiseen ja hänen henkilökohtaisiin kokemuksiinsa kyseestä olevasta aiheesta. Toisin kuin määrällisillä tutkimusmenetelmillä, laadullisella tutkimisella ei pyritä tulosten yleistettävyyteen laajempaan ihmisryhmään (Kylmä & Juvakka 2007: 16–18).

### **4.1 Teemahaastattelu menetelmänä**

Opinnäytetyön aineisto kerätään teemahaastatteluilla. Teemahaastattelussa haastattelu etenee etukäteen päätettyjen teemojen ja tarkentavien kysymysten avulla, ja siinä korostuvat haastateltavan henkilön antamat tulkinnat ja merkitykset (Pitkäranta 2014: 85–86). Teemahaastattelu palvelee tämän opinnäytetyön tarkoitusta, sillä se mahdollistaa toimintaterapeuttien henkilökohtaisten kokemusten esiin tuomisen. Valmiiksi mietittyjen kysymysten runko kuitenkin ohjaa haastattelua niihin teemoihin, joihin opinnäytetyössä halutaan keskittyä.

Teemahaastattelun sijaan vaihtoehtona olisi ollut esimerkiksi lomakehaastattelu, joka olisi tuottanut enemmän kvantitatiivisia tuloksia. Haastattelu ja sen kysymykset olisivat

tällöin olleet täysin ennalta päätettyjä. (Pitkäranta 2014: 85.) Tämän opinnäytetyön kohdalla liiallinen kysymysten ennalta rajaaminen olisi rajoittanut toimintaterapeuttien kokemusten laajempaa ja syvempää esiin tuomista. Liiallinen struktuuri olisi todennäköisesti myös vaikuttanut haastattelun luonteeseen, joka olisi mahdollisesti ollut vähemmän keskustelevalta ja siten teemojen käsittely olisi saattanut pysyä pinnallisempänä.

Toisena haastattelumenetelmän vaihtoehtona olisi ollut syvähaastattelu, joka on sekä lomake- että teemahaastattelua vapaampi haastattelumuoto. Siinä haastattelulle on määritelty pelkkä aihe ja kysymyksiä esitetään avoimesti haastateltavan vastausten mukaan. Tällöin aiheesta saadaan mahdollisimman syvällistä ja monipuolista tietoa juuri haastateltavan näkökulmasta. (Pitkäranta 2014: 86.) Tämä haastattelumenetelmä olisi edellyttänyt laajempaa tietoperustaa musiikin hyödyntämisestä toiminnan aloittamisen kontekstissa toimintaterapian näkökulmasta. Ilman riittävää taustatietoa tarkentavien kysymysten kysyminen ja punaisen langan säilyttäminen olisi tämän menetelmän kanssa ollut haasteellista.

## 4.2 Haastattelujen suunnittelu

Teemahaastattelun runko pohjautuu opinnäytetyön teoriataustaan, eli inhimillisen toiminnan malliin sekä toimintaterapian ja muiden alojen tutkimuksiin. Haastattelujen aihepiirit ovat toiminnan aloittaminen, musiikin käyttö terapeuttisena menetelmänä ja lapsuus. Aihepiirit yhdessä vastaavat tutkimuskysymykseen: ”Miten musiikilla voidaan tukea lapsen toiminnan aloittamista?”.

1. Toiminnan aloittaminen
  - Toiminnan tyyppi ja luonne
  - Toiminnallinen suoriutuminen / suorituskky / taidot
2. Musiikin käyttö terapeuttisena menetelmänä
  - Käyttötapa (tanssiminen, laulaminen, soittaminen, kuunteleminen, tuntemukset)
  - Musiikkilaji
  - Musiikin vaikutus lapseen ja musiikin käytön tavoite
3. Lapsi
  - Lapsen tavoitteet terapiassa
  - Lapsen yksilölliset tekijät (ikä, persoonallisuus, toiminnalliset rajoitteet)
  - Tahto

Toiminnan aloittamisen aihepiirissä tarkastellaan toimintoja, joiden yhteydessä on käytetty musiikkia sekä musiikin vaikutusta lapsen toimintaan. Lapsen toiminnallisen suoriutumisen, suorituskyvyn ja taitojen käsitteet perustuvat MOHO-teoriaan, jossa kuvataan ihmisen suorituskäkyä osana henkilön ominaisuuksia (Taylor 2017: 18–19), ja toiminnallista suoriutumista ja taitoja osana tekemistä (Taylor 2017: 107).

Aihepiirissä, jonka tarkastelun kohteena on musiikin käyttö terapeuttisena menetelmänä, keskitytään tapoihin, joilla toimintaterapeutti on käyttänyt musiikkia toiminnan ennakoinnissa. Siihen sisältyvät erilaiset keinot musiikin käyttämiseen, kuten laulaminen, kuunteleminen, soittaminen ja tanssiminen. Lisäksi siinä tarkastellaan käytetyn musiikin tyylilajia sekä musiikin vaikutusta lapseen ja sen käytön tavoitteita.

Lapsi -aihepiirissä tarkastellaan lapsen toimintaterapian tavoitteita, sekä sitä, miten toiminnan aloittaminen liittyy niihin. Kysymyksissä tarkastellaan myös mahdollisia eroja lapsen ikätasossa ja kehityksessä, sekä niiden mahdollista vaikutusta musiikkitoimintaan reagoimiseen. Tähän aihepiiriin liittyy myös lapsen mielenkiinnon merkitys musiikkitoimintojen käytössä. Lisäksi siinä tarkastellaan musiikin mahdollisia fysiologisia vaikutuksia. Aihepiirin sisältö perustuu MOHO-mallin henkilön elementteihin, jotka ovat tahto, tottumus ja suorituskäky.

### 4.3 Haastattelujen toteutus

Opinnäytetyötä varten haastateltiin viittä lasten kanssa työskentelevää toimintaterapeuttia, jotka olivat käyttäneet työssään musiikkia. Haastateltavat hankittiin verkostotannalla. Edellytys haastatteluihin osallistumiseen oli, että toimintaterapeutti on käyttänyt musiikkia jollain tavalla toimintaterapiassa lasten kanssa. Haastattelurunko lähetettiin etukäteen kaikille osallistujille, jotta he voisivat valmistautua haastatteluun ja pohtia sen teemoja.

Haastattelut toteutettiin viitenä eri yksilöhaastatteluna, jotka kestivät noin 30–80 minuuttia. Haastattelut etenivät vapaamuotoisesti osallistujien kertoman perusteella. Kysymyksiä ei kysytty tietyssä järjestyksessä eikä etukäteen päätetyssä muodossa, vaan haastattelut etenivät haastateltavan näkökulmien mukaan. Haastatteluissa esitettiin mahdollisimman avoimia kysymyksiä liittyen edellä mainittuihin aihepiireihin. Esimerkiksi toiminnan aloittamisen aihepiiriä lähestyttiin pyytämällä haastateltavaa kuvailemaan musiikin vaikutusta lapsen toimintaa.

Haastattelut toteutettiin etäyhteydellä Microsoft Teams -palvelun välityksellä. Puhelut nauhoitettiin palvelun avulla, ja tallennettiin tietokoneen kovalevylle salasananalla suojatuna. Yhteensä haastattelumateriaalia oli 249 minuuttia. Haastattelut litteroitiin, ja litteroitua aineistoa oli yhteensä 161 sivua.

#### 4.4 Analysointiprosessi ja -menetelmät

Aineisto analysoitiin induktiivisella, eli aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Kuten aiemmin mainittu, musiikin keinoista lapsen toiminnan aloittamisen tutkimisessa toimintaterapian näkökulmasta ei ole paljoa aikaisempaa tutkimusta. Siksi deduktiivinen, eli teorialähtöinen analyysi, jossa analyysimatriisi laaditaan aiempaan tutkimustietoon tai teoriaan perustuen (Elo & Kajula & Tohmola & Kääriäinen 2022: 218) ei olisi ollut tämän aiheen ja aineiston kohdalla sopiva analyysitapa.

Litteroiduista haastatteluista haettiin ilmaisia, jotka vastasivat kysymykseen ”Miten musiikki voi vaikuttaa lapsen toiminnan aloittamiseen?”. Alkuperäisilmaisuja haettaessa havaittiin, että aineisto painottui eniten siihen, kuinka toimintaterapeutit olivat käyttäneet musiikkia toiminnan aloittamisen tukemisessa. Tästä syystä tutkimuskysymystä tarkennettiin muotoon: ”Miten musiikilla voidaan tukea lapsen toiminnan aloittamista?”. Aineistossa oli 75 tutkimuskysymykseen vastaavaa alkuperäisilmaisuja.

Haastateltavat nimettiin koodein H1-H5 heidän erottamiseksi toisistaan analyysiprosessin aikana. Alkuperäisilmaisut kirjattiin Excel-taulukkoon, ja ne pelkistettiin poistamalla täytesanoja, jotta ne sisältäisivät vain ymmärryksen kannalta merkittävän tiedon. Alkuperäisilmaisuissa kuitenkin säilytettiin tietoa asiayhteydestä, jotta ilmaisut olisivat mahdollisimman helposti ymmärrettävässä muodossa. Kerran pelkistetyt ilmaisut pelkistettiin uudelleen niiden ryhmittelyn helpottamiseksi.

Esimerkki:

Alkuperäisilmaisu:

Että hän niinku tykkäsi kovasti musiikista, niin se oli sitten ehkä semmoinen tietynlainen motivaattori, koska hän oli muistaakseni aika arka niinkun muuten motorisesti tai tekemään mitään tällaisia kehollisia harjoituksia niin sitten siinä tavallaan se oli hyvin voimakkaasti sitten ehkä sitä, että sitä käytti niinku motivoimaan siihen niinku toimintaan sitä musiikkia.

1. Pelkistys:

Musiikki motivoi motorisesti arkaa asiakasta tekemään kehollisia harjoituksia.

## 2. Pelkistys:

Motivoi kehollisiin harjoituksiin.

Pelkistetyt alkuperäisilmaisut ryhmiteltiin alaluokkiin sisällöltään samankaltaisten ilmaisujen kanssa. Ryhmittelyprosessin aikana tarkennettiin alaluokkia ja alkuperäisilmaisujen soveltuvuutta niihin useita kertoja, jotta alaluokat kuvaisivat aineistoa mahdollisimman hyvin.

## 5 Tulokset: toiminnan aloittamisen tukeminen musiikin keinoin

Aineistosta muodostui kahdeksan alaluokkaa, jotka muodostivat neljä yläluokkaa. Nämä olivat terapeutin ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen tukeminen, vireystilan säätely, motivaatio mielenkiinnon kautta ja toimintojen etenemisen hahmottaminen.

Taulukko 1. Ylä- ja alaluokat

Yläluokat	Alaluokat
<i>Terapeutin ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen tukeminen</i>	Yhteys ja kontakti musiikin kautta
	Yhteinen kupla
<i>Vireystilan säätely</i>	Rauhoittuminen
	Aktivointi
<i>Motivaatio mielenkiinnon kautta</i>	Muiden toimintojen jälkeinen ”porkkana”
	Lapsi kokee musiikin mielekkäänä
	Terapiakerran struktuuri

<i>Toimintojen etenemisen hahmottaminen</i>	Ajankäytön ennakointi
---------------------------------------------	-----------------------

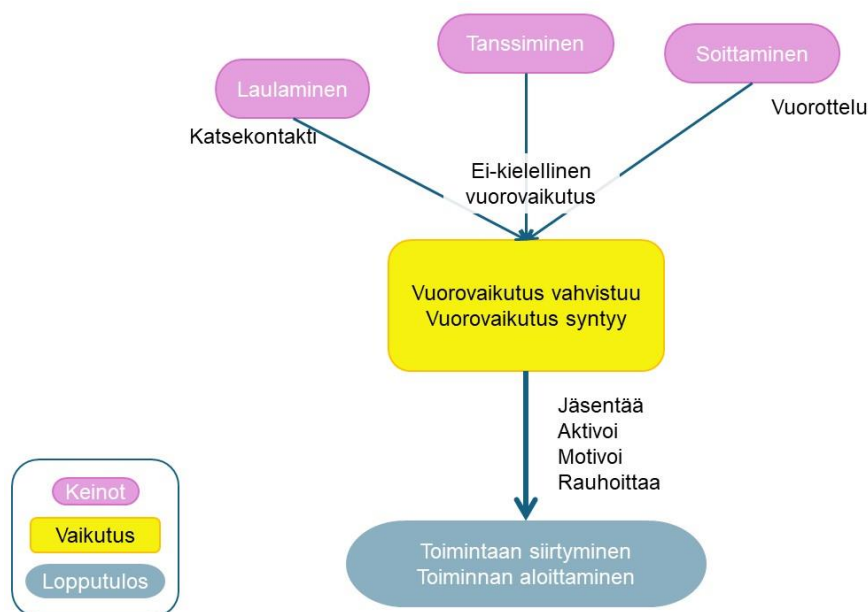
Suurin alaluokka oli yhteys ja kontakti musiikin kautta; aihe nousi esille jokaisessa haastattelussa useita kertoja. Rauhoittuminen oli toiseksi suurin alaluokka, jota seurasi musiikki lapsen mielenkiinnonkohteena. Neljänneksi suurin alaluokka oli terapiakerran struktuuri, jota seurasi muiden toimintojen jälkeistä ”porkkanaa” käsittelevä alaluokka. Pienimmät alaluokat olivat yhteinen kupla, sekä ajankäytön ennakointi. Tässä luvussa esitellään ylä- ja alaluokat suurimmasta yläluokasta pienempään.

## 5.1 Terapeutin ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen tukeminen

Toimintaterapeutin ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen musiikin avulla nousi esille jokaisessa haastattelussa ja muodostui suurimmaksi yläluokaksi. Toimintaterapeutit kokivat, että musiikin avulla he saivat luotua paremman yhteyden asiakkaaseensa, mikä teki seuraavien toimintojen aloittamisesta sujuvampaa. Vuorovaikutus muodostuu yhteydestä ja kontaktista terapeuttiin, sekä yhteisen ”kuplan” syntyisestä asiakkaan ja terapeutin välille.

### **Yhteys ja kontakti musiikin kautta**

Musiikkia on käytetty toimintaterapeutin ja asiakkaan välisen yhteyden luomisessa ja vahvistamisessa. Musiikin kautta luodun yhteyden koettiin kantavan myös seuraaviin toimintoihin.



Kuvio 2. Yhteys ja kontakti musiikin kautta

Toimintaterapeutit kokivat, että vahvempi yhteys asiakkaaseen helpotti seuraavien toimintojen aloittamista ja toiminnasta toiseen siirtymistä. Kontaktin myötä asiakkaat olivat rauhallisempia ja jäsentyneempiä, mikä helpotti seuraavien toimintojen aloittamista.

Se on ihan eri asia sitten lähteä tekemään vaikka palapeliä tai jotain sen jälkeen, kun se yhteys on jollakin tapaa löydetty, kuin se, että mä suoraan plätsäyttäisin vaan että 'no nyt lähdetään tällä palapelillä', ja sitten toinen on aivan omissa maailmoissaan. (...) Niin voisi ajatella, että se on siinä mielessä myös tällainen lämmittelevä toiminto tavallaan siihen, että saadaan tehtyä niitä muita asioita.

Toimintaterapeutit kertoivat käyttävänsä erityisesti laulamista luodakseen yhteyden asiakkaaseen. He kuvailivat tilanteita, joissa lapsiasiakkaita oli haastavaa saada vuorovaikutukseen ja kiinnostumaan yhteisestä tekemisestä, mutta kun asiakkaalle laulettiin, tämä kiinnostui toimintaterapeutista ja käsillä olevasta toiminnasta. Asiakkaiden myös kuvattiin olevan enemmän läsnä laulamisen myötä. Katsekontakti koettiin merkittäväksi laulamisen yhteydessä.

Se laulaminen on semmoinen, mikä tukee häntä, että hän esimerkiksi tulee vaikka katsekontaktiin, mitä oikeastaan muuten ei tule tai tulee vaan semmoisia lyhyitä hetkiä. Niin sitten taas siinä laulaessa hän on pidempään vaikka katsekontaktissa.

Ja sitten kun mä huomaan, että se lapsi rupeaa taas vähän haihtumaan tai häipymään siitä omiin maailmoihinsa, niin sitten taas voinut tehdä jonkun laulun.

Lapselle laulamisen koettiin vahvistavan vuorovaikutusta paremmin kuin nauhoitetun musiikin kuuntelun.

Olen kokenut, että just että mä laulan, eikä sillä lailla että se tulee jostain, että mä soittaisin sitä vaikka puhelimesta sitä musiikkia, (...) se minusta just vahvistaa sitä vuorovaikutusta tai tuo siihen kontaktiin.

Myös musiikki-instrumenteilla soittamalla pystyttiin vahvistamaan kontaktia. Toimintaterapeutit kertoivat soittavansa vuorotellen lapsen kanssa, mikä helpotti yhteyden luomista. Sen koettiin avanneen vuorovaikutusta asiakkaaseen, ja yhdessä soittamisen hetki koettiin tärkeäksi.

Kyllä mä ajattelen että se on esimerkiksi sen pojan kanssa ollut sellainen mikä on avannut sitä vuorovaikutusta ja on auttanut siinä yhteyden löytymisessä. Se tuntui merkittävältä kun me löydettiin se rumpu ja ollaan lähdetty sitä tekemään. No eihän se ollut ainoa asia, mutta se on ollut yksi kanava siihen, että on se yhteys auki siihen toiseen ja toisella voikin olla jotain mielenkiintoista annettavaa.

Soittaminen lapsen ja toimintaterapeutin yhteisenä mielenkiinnonkohteena tuki myös heidän välisensä yhteyden syntymistä.

No se on varmaan se jaettu tarkkaavaisuus se yläotsikko sille, että meillä on tavallaan joku yhteinen kiinnostuksen kohde (...) että en tiedä miten he koki sen yhteyden, mutta varsinkin siinä sen pojan kanssa, jonka kanssa me rummutettiin, niin tuntuu että hän myös odotti sitä munkin rummutusta, että siinä tavallaan tuli se sellainen vuorovaikutus, omanlainen, mutta kuitenkin sellainen vuorovaikutustilanne.

Vuorovaikutus pystyttiin myös luomaan tanssimisen kautta. Esimerkiksi toimintaterapeutin tanssiminen iloisien musiikin säestämänä sai myös lapsen käyttämään kehoaan. Tällä tavoin saatiin luotua yhteys asiakkaaseen, jonka kanssa sanallinen viestintä ei muuten vielä toteutunut.

Musiikin koettiin olevan toimiva vuorovaikutuskeino erityisesti, kun asiakkaan kanssa ei voitu viestiä sanallisesti. Sen myös koettiin myös olevan lapselle turvallinen vuorovaikutustapa.

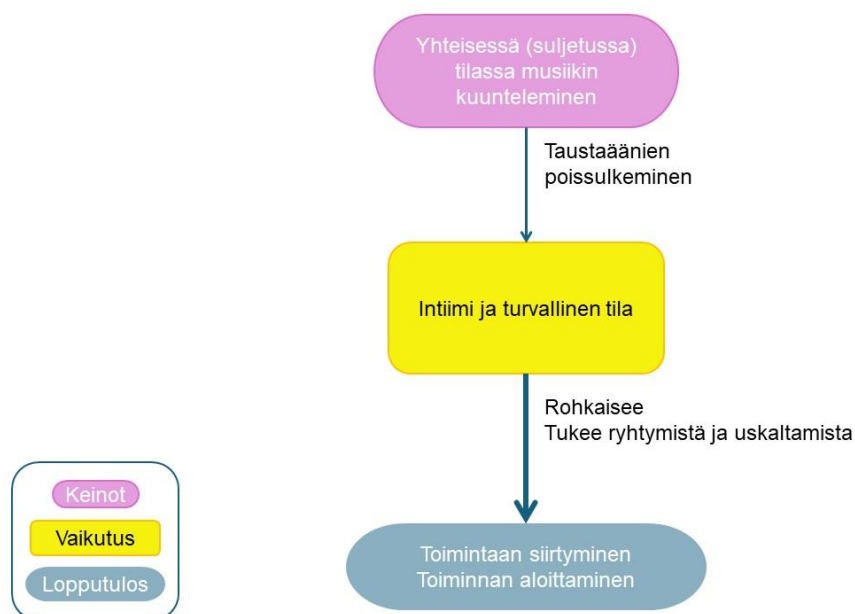
Onko siinä musiikissa tavallaan sitten sellaista turvaa tavallaan siinä ennustettavuudesta, että kun sun ei tavallaan itse tarvitse sanoa mitään tai keksii että mitä sä sanoisit vaan se musiikki soljuu. Sehän on silleen aika ennakoiva asia varsinkin jos on tuttu kappale niin sitten tietää mitä on tulossa, ei tule mitään sellaisia yllätyksiä, niin se voi silleen olla sellainen turvallinen vuorovaikutustapa.

Joskus voi kuitenkin olla, että terapeutin ja lapsen välinen yhteys ei synny musiikin kautta, ja lapsi pysyy omassa kuplassaan musiikkitoiminnasta huolimatta.

Voisin ajatella, että se [laulaminen] yleensä on enemmän sellainen pehmeä siirtymä sitten siihen seuraavaankin asiaan sen jälkeen. Mutta sehän voi olla myös sellaista, että sitten se lapsi on edelleen siellä omassa kuplassaan yhtä lailla, oon mä sitten laulanut hänelle jonkun jutun tai en.

## Yhteinen kupla

Yhdessä haastattelussa tuotiin esille terapeutin ja asiakkaan välille muodostunut yhteinen ”kupla” ja sen toiminnan aloittamista tukeva vaikutus.



Kuvio 3. Yhteinen kupla

Musiikin kuuntelu suljetussa tilassa vaimensi taustalla kuuluvia ääniä, jonka myötä tila koettiin turvalliseksi ja lapsi rohkaistui aloittamaan toimintoja.

Niin tunnelmahan muuttuu todella paljon, kun sitten kun me ollaankin ikään kuin semmoisessa omassa kuplassa yhtäkkiä, kun se musiikki soi siinä. Että meillä tulee intiimimpi hetki siitä kun sen musiikki on päällä. Niin mä luulen, että se kyllä tukee paljon sitä nimenomaan sitä ryhtymistä rohkaistumista, että miten siinä uskalletaan heittäytyä koska se todella jaksaa ne tilat enemmän omikseen kun me ollaan se musiikin kanssa.

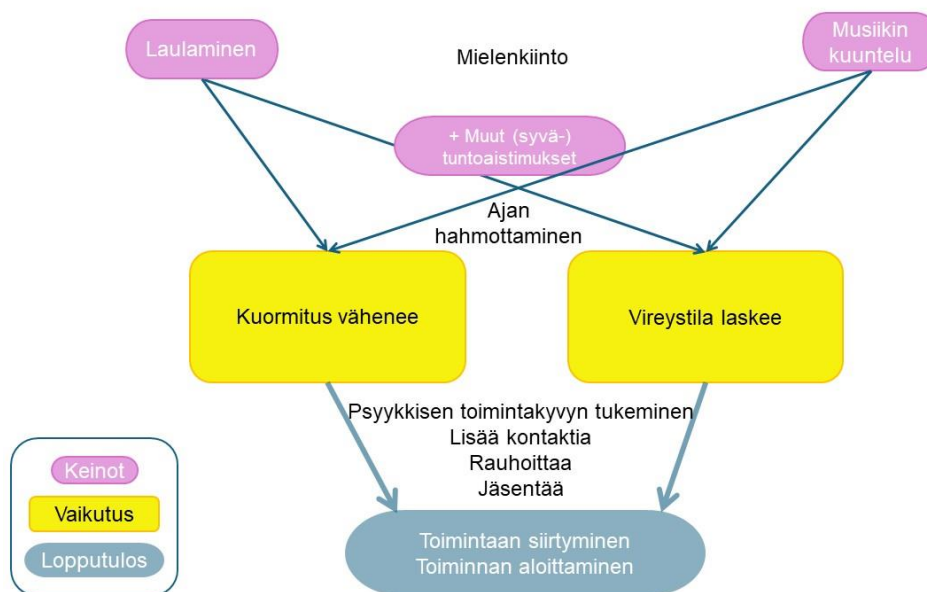
## 5.2 Vireystilan säätely

Musiikilla voidaan haastateltujen toimintaterapeuttien mukaan vaikuttaa lapsen vireystilaan, jolloin toiminnan aloittaminen ja toimintaan siirtyminen helpottuvat. Musiikilla voi olla sekä rauhoittavia että aktivoivia vaikutuksia sekä lapseen että terapeuttiin.

Se tukee vuorovaikutusta siis molempiin suuntiin. Eli myös se, että halutaan vaikuttaa lapseen, mutta silloin me vaikutetaan myös siihen työntekijään. Mä koen, että tavallaan siinä terapiassa kun mä laulan, niin myös mä saan sen hyvän vireyden ja sen mitä haetaan.

### Rauhoittuminen

Musiikkia on käytetty eri tavoin lapsiasiakkaan rauhoittumiseksi ja vireystilan laske-  
miseksi. Tämän on havaittu tukevan lapsen aloittamista erityisesti toiminnoissa, jotka  
vaativat häneltä tavallista enemmän ponnistelua.



Kuvio 4. Rauhoittuminen

Musiikkia on käytetty vireyden laskemiseksi sekä itsessään että tehostettuna muilla kehon tuntemuksilla. Toimintaterapeutit kuvailivat, kuinka sekä lapselle laulaminen että rauhallisen musiikin kuuntelu rauhoittivat lasta. Musiikin kuunteluun yhdistetyt keholliset aistikokemukset, kuten lycrakeinussa keinuminen, syvätuntoaistimukset ja tilan hämärtäminen tehostivat musiikin rentouttavaa vaikutusta.

Se [musiikki] on kyllä mun mielestä oiva työkalu nimenomaan siihen, (...) niin siinä laskettiin vireyttä ja silloin hyödynnän myös muita elementtejä. Mä otan paljon niitä kehon syvätuntokokemuksia siihen mukaan, niin sitten mä saan tehostettua vielä.

Toimintaterapeuttien mukaan erityisesti lapselle haastavien toimintojen aloittaminen helpottui vireystilan laskemisen myötä.

Sillä [musiikilla] mä ehkä oikeastaan sitä vireyttä aika paljon säätelen (...). Hänen tavoitteensa on silmä-käsi-yhteistyössä ja käsien koordinaatiossa ja ne on ihan super vaikeita, että se vaatii häneltä paljon, niin silloin mä sain hänet rauhoittuun siihen sopivaan vireyteen, että me päästiin tekemään sitten sitä hänelle haastavaa hommaa.

Musiikin soidessa taustalla lapsi ei enää vaikuttanut keskittyvän tehtävän vaativuustaan ja onnistui suorittamaan tehtävän.

Semmoisessa haastavassakin tehtävässä, johon hän ensin kyllä sanoi suoraan, että ei, ei tätä hän ei tee. Ja mä sitten päätin siinä kohtaa kokeilla sitä, että mä laitan pyörimään jo sen meidän musiikin sinne taustalle ja pyysin lasta vaan vähän aikaa olemaan siinä mun kanssa, että ei tehdä vielä mitään. Ja se vähän vahingossa sitten onnistui se tehtävän tekeminen kun se musiikki soi siinä taustalla. Hänen piti hahmottaa siinä sitä kuviota ja jäljentää ja sitten se onnistuikin, kun siitä poistettiin se paine.

Laulun tarinallisuuden koettiin myös tukevan lapsen rentoutumista. Laulu toi rentoutushetkelle ajallisen raamin, jolloin lapsi rentoutui paremmin tietäessään, kuinka kauan hän saa viipyä toiminnassa. Musiikki on myös voinut lisätä lapsen mielenkiintoa rentouttavaa toimintaa kohtaan. Tällöin rentouttava vaikutus on tehostunut, mikä helpotti muiden toimintojen aloittamista.

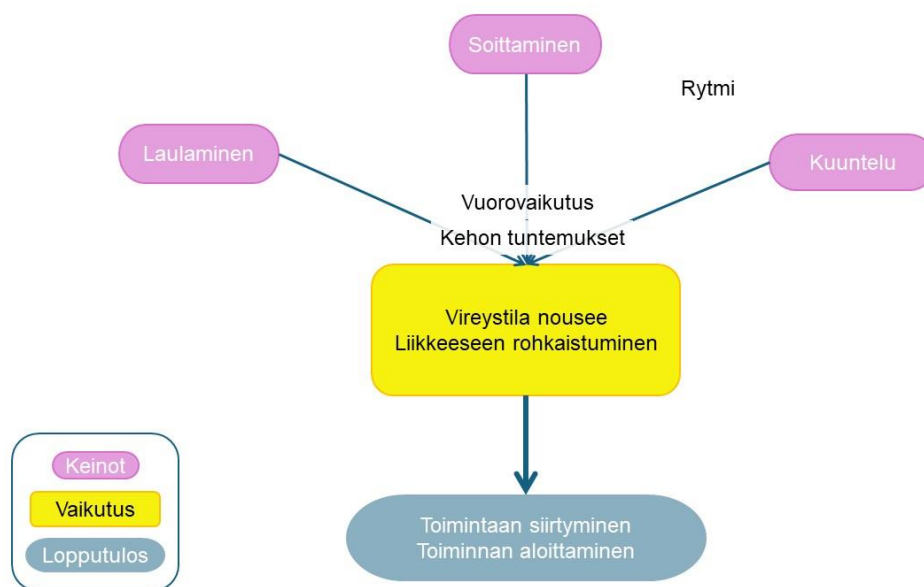
Ja sitten me päästiin harjoittelemaan muitakin juttuja oli tosi kiva tunti sitten lopulta. (...) Kun se laulu liittyy niin tiiviisti siihen nivelprässiharjoitukseen, ja hän jotenkin sen yhdistää siihen ja odottaa sitä, ja jaksaa olla sen laulun avulla siinä myös siinä harjoituksessa vähän pitempään. Kun mä olin saanut hänelle sitä syvätunto aistimusta siinä meidän harjoituksessa, ja siihen kuuluu se laulu, että hän pystyy olemaan siinä riittävän kauan, ja jotenkin rauhoittumaan.

Musiikin avulla voitiin myös tasata lapsen kuormitustilaa. Terapiakerta saatettiin esimerkiksi päättää rentoutumishetkeen, jossa yhdistettiin musiikkia ja hierontaa pallon avulla. Tämä tuki lapsen psyykkistä toimintakykyä, ja lapsi jaksoi paremmin osallistua oppitunneilla toimintaterapiakerran jälkeen.

Se henkinen hermosto tasaantuu, jolloin se on auki se lapsi niin sanotusti, ja pystyy käyttämään niitä, kun on tällöinen selkeästi kestävä kuormitustila. Mutta kun me ollaan päästy nyt rikkomaan niitä, niin kognitiiviset taidot on nousset paremmin käyttöön.

## Aktivointi

Musiikin käyttö lapsen aktivoinnissa nousi esille jokaisessa haastattelussa. Energisen musiikin avulla voitiin haastateltavien mukaan herätellä lasta mukaan toimintaan, sekä rohkaista kehollisiin liikkeisiin. Tämä vaikutti musiikkitoiminnan lisäksi myös sitä seuraaviin toimintoihin.



Kuvio 5. Aktivointi

Toimintaterapeutit kertoivat laulamisen terapian alussa aktivoivan lasta. Laulamisen sekä vuorottelevan soittamisen kautta terapeutti sai lapsen usein vuorovaikutukseen. Lapsen ja terapeuttiin välinen vuorovaikutus taas tuki lapsen aktivointia toimintaan.

No varmaan juuri samanlaisia [kokemuksia] kun sillä laulamisella, eli se motivointi, aktivointi. Ja sitten niillähän voi vielä helpommin, vaikkos niin kuin marakasseilla tehdä jotain rytmiä mihin toinen vastaisi.

Se jotenkin silloin hakee ne asiakkaat siihen yhteistyöhön ja siihen läsnäoloon mukaan. Että mä saan heidät kiinnostumaan siitä tekemisestä ja kiinnostumaan toisesta ihmisestä, se herättelee siihen toimintaan mukaan.

Laulamista on myös yhdistetty tasokeinussa keinumiseen, jolloin kehon tuntemukset ovat tukeneet laulun aktivoivaa vaikutusta.

Enemmän se on ollut just vaikka usein keinumisen yhteydessä se laulaminen, on ollut tavallaan sen terapian alussa. Eliikä tavallaan se, että sitten nyt se terapia alkaa ja siinä (...) tasokeinussa on käyttänyt sitä aktiivivana siinä aluksi.

Musiikilla voitiin rohkaista lasta käyttämään kehoa. Esimerkiksi rytmikkään musiikin kuuntelu herätti kehoa mukaan ja motivoi liikkumaan.

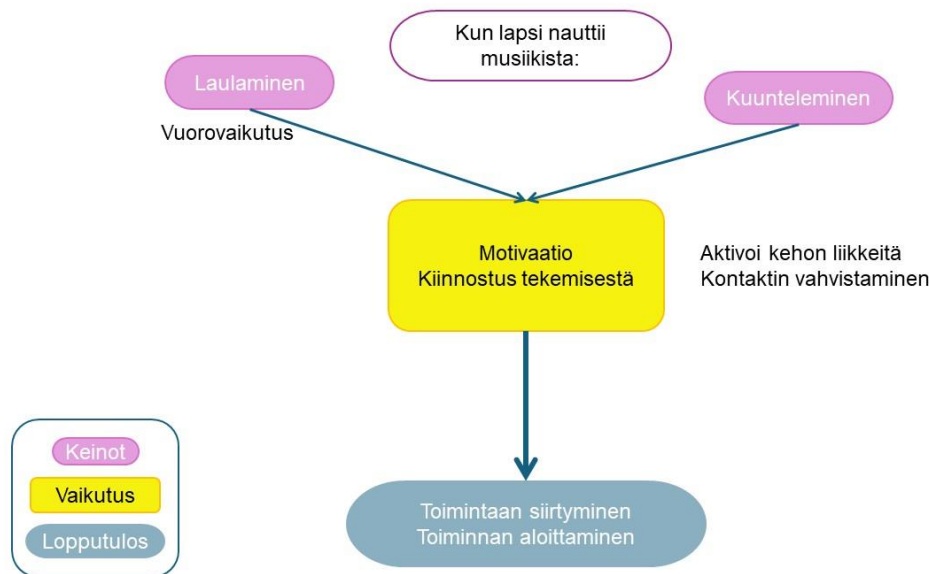
Kun se tulee sinne se tuntemus ja rytmi, että se musiikin voima on vaan niin valtava, että se saa ihmisen liikkeelle. Niin kyllä mä hänestä näkisin, että se on semmoinen ihan se rytmi, joka myös auttaa sitä kehon käyttämistä.

### 5.3 Motivaatio mielenkiinnon kautta

Kolmanneksi suurimmaksi yläluokaksi muodostui motivaatio mielenkiinnon kautta. Monet haastateltavista kokivat musiikin tukevan lapsen toiminnan aloittamista erityisesti, kun lapsi kokee sen mielekkäänä. Toimintaterapeutit ovat myös käyttäneet musiikkia ”porkkanana”, eli palkkiona muiden toimintojen jälkeen.

#### **Lapsi kokee musiikin mielekkäänä**

Musiikin avulla toimintaterapeutit ovat saaneet lapsen kiinnostumaan toiminnasta. Lapselle mieluisa musiikki herätti lapsissa mielenkiintoa toimintaa kohtaan, ja auttoi heitä motivoitumaan harjoitteluun.



Kuvio 6. Motivaatio mielenkiinnon kautta

Toimintaterapeutit kertoivat laulaneensa toiminnan aikana, mikä herätti lapsessa kiinnostusta toimintaa kohtaan.

On ne tietyt asiakkaat, joiden kanssa sitä tulee joka kerta kuitenkin sitten käytettyä sitä laulamista, etupäässä, koska se toimii heidän kanssa ja he tykkää siitä ja mä saan sitten heitä siihen yhteiseen tekemiseen ja harjoitteluun muuhunkin.

He olivat myös havainneet musiikin auttavan kehollisiin harjoituksiin ryhtymisessä, kun lapsi on muuten ollut arka aloittamaan toimintaa. Esimerkiksi lapselle mielekkään, iloisen musiikin kuuntelu on saanut lapsen käyttämään kehoaan rohkeammin.

Tämä, joka on tarvinnut sitä kehollisten toimintojen ja liikkeiden harjaantumisesta, niin hänen kanssaan me ollaan kuunneltu Fröbelin Palikoita, jossa on hyvin iloista reipasta leikillistä, että sitä kautta hän on lähtenyt niihin tosi hyvin mukaan.

Hän tykkäsi kovasti musiikista, niin se oli sitten ehkä semmoinen tietynlainen motivaattori, koska hän oli muistaakseni aika arka muuten motorisesti, tai tekemään mitään tällaisia kehollisia harjoituksia. Niin sitten siinä se oli hyvin voimakkaasti sitä, että sitä käytti motivoimaan siihen toimintaan sitä musiikkia.

Lisäksi musiikkia on käytetty toiminnan taustalla, jolloin lapsi on harjoitellut itselleen vaikeaa toimintaa huomaamattaan. Mieleinen musiikki on tällöin auttanut lasta sitoutumaan toimintaan.

Se on ehkä enemmän sellaista, että se lapsi ei välttämättä itse ehkä tajuaakaan, että se harjoittelee jotain vaikeata asiaa sen takia, että siinä on se musiikki minkä hän kokee sitten enemmän ehkä semmoisena palkintona tai semmoisena tosi mukavana ja mieleisensä juttuna.

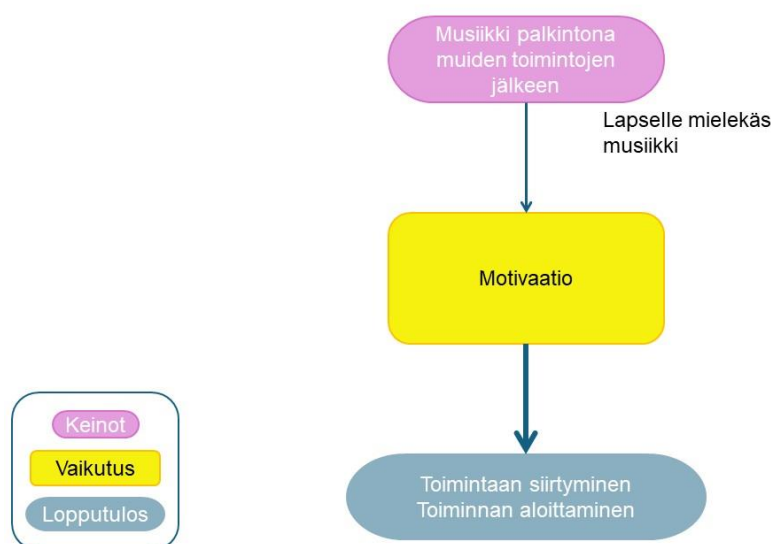
Musiikin käyttöä toimintaan motivoimisessa käsiteltiin myös toimintaterapian ulkopuolissa tilanteissa. Lapselle mielekkään musiikin avulla voitaisiin esimerkiksi helpottaa arjen siirtymätilanteita.

Mä voin ohjata vaikka musiikkia käyttämään päiväkodissa arkipäivän tilanteisiin, niin kun näihin ihan toiminnan ohjaukseen vaikka pukemisessa että voidaan laulaa mitä laitetaan päälle (...) Niin joo, niin sitten tavallaan se siirtymätilanne helpottuu, koska saadaan yhdistettyä siihen hänelle semmoinen mielekäs juttu.

Yksi toimintaterapeuteista myös korosti lapselle tärkeiden elementtien tuomisen toimintaterapiaan olevan tärkeää itsessään, eikä ainoastaan välillisessä merkityksessä.

Mä en vaan pidä sitä sellaisena vipuvartena, että no nyt kun mä annan hänelle jotain mitä hän tarvitsee, niin sitten saadaan tehtyä näitä jotain vaan se, että sillä on tosi iso merkitys, että me kaks kohdataan tässä ja ollaan yhdessä ja tässä tehdään sellaista, mikä on hänelle tärkeitä.

### Muiden toimintojen jälkeen ”porkkana”



Kuvio 7. Muiden toimintojen jälkeen ”porkkana”

Musiikkia on käytetty myös kannustamaan lasta muihin toimintoihin. Usea haastateltu toimintaterapeutti kertoi käyttäneensä musiikkia palkintona, joka on motivoinut lasta sitä edeltäviin tehtäviin.

On ollut vaikka kuvakortteilla suunnitelma että ensin - sitten. Ensin, tehdään joku tietty harjoitus, ja sitten laulu. Niin on yrittänyt just motivoida sitä, ja kannustaa siihen harjoitteluun.

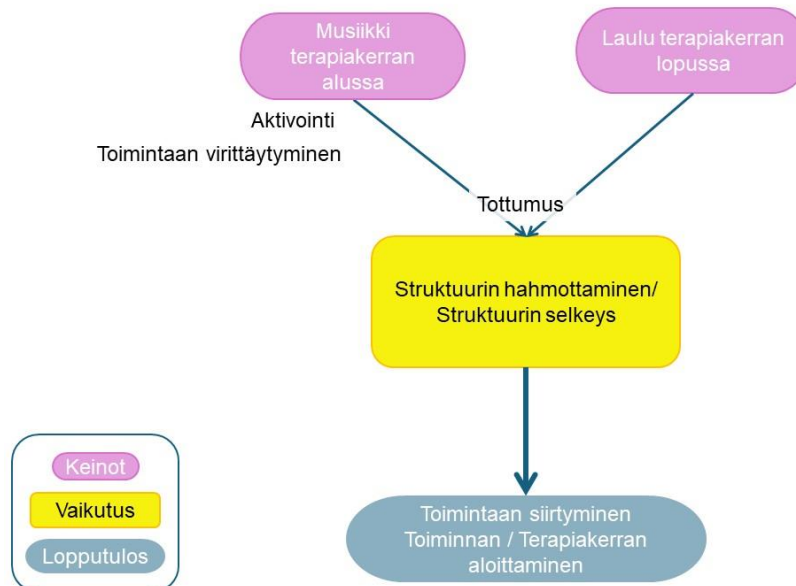
Mieluisan asian tavoittelu on auttanut lasta jaksamaan sitä edeltävissä toiminnoissa.

Ja nyt kun hän on saanut aina katsoa mun kanssa sen kerran suunnitelman ja hän tietää, että siellä on lopussa se musiikki ja se oma hetki, niin hän on pystynyt paljon paremmin vähän jopa ponnistelemaan niin sanotusti siinä. Se on tukenut sitä hänen jaksamista.

#### 5.4 Toimintojen etenemisen hahmottaminen

Musiikin avulla voidaan haastateltujen toimintaterapeuttien mukaan auttaa lasta hahmottamaan toimintaterapiakerran etenemistä, jolloin sekä toiminnan aloittaminen että seuraaviin toimintoihin siirtymät helpottuvat.

##### Terapiakerran struktuuri



Kuvio 8. Terapiakerran struktuuri

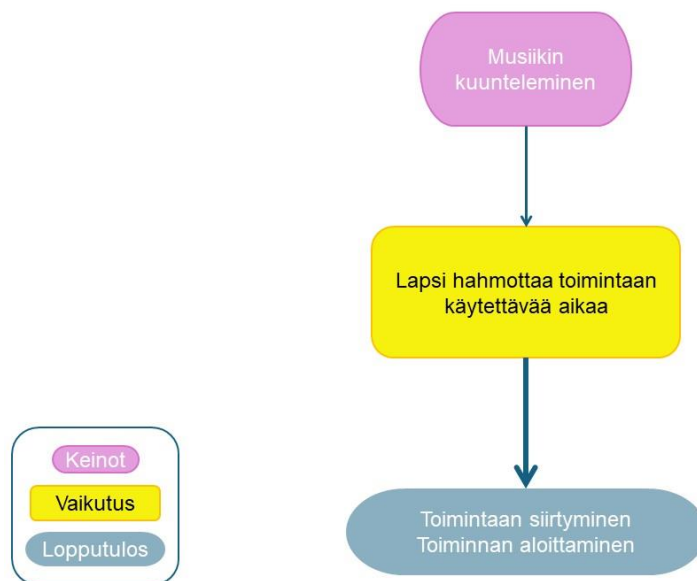
Musiikin avulla voidaan toimintaterapeuttien mukaan selkeyttää ja tuoda struktuuria näkyväksi lapsiasiakkaille. Laulun myötä lapsen on koettu virittäytyvän paremmin toimintaan ja terapiaan.

Kun käytän sen lapsen kanssa terapian alussa sitä musiikkia niin jotenkin ehkä näkisin, että se alkaa jotenkin varmemmin se terapia, että se ehkä voi olla sille lapselle ehkä selkeämpi ja hänen on ehkä selkeämpi sitä terapiakertaa ikään kuin viedä eteenpäin.

Musiikin avulla voidaan erityisesti tuoda struktuuria esille, kun se ei ole kielellisesti asiakkaalle ymmärrettävää. Alkulaulut ovat muodostuneet merkityksellisiksi osalle asiakkaista, ja he odottavat laulua terapiakerran alussa merkinä yhteisen hetken alkamisesta.

Me istutaan ja välillä asiakkaat itsekin saattaa alkaa jo vähän tapailemaan sitä laulua. Että he tietää, että nyt on se laulun hetki, ja lähtee itsekin kutsumaan mua siihen.

### Ajankäytön ennakointi



Kuvio 9. Ajankäytön ennakointi

Musiikkia on myös käytetty, jotta lapsi hahmottaisi ajankäyttöä paremmin.

Mä oon käyttänyt sitä musiikkia myös just keinumisen kanssa, että myös sellaisena ajastimena, että 'no tää kappale, ja sitten meidän on aika lopettaa' tai jotain tällaista, että sitten siinä on sellainen aikaan sidottu funktio, että kuinka kauan se biisi kestää.

Musiikkia ajan ennakkoinnissa voidaan hyödyntää myös siirtymätilanteissa, joissa musiikki voi auttaa lasta hahmottamaan aikaa paremmin.

Mä oon sitä jossain toiminnanohjailuasioissa ehdottanut joskus, että siinä hän voisi olla pukemisessakin joku, että se on se tietty biisi, että on sen verran aikaa pukea vaikka ne vaatteet päälle, että se ennakoisi sillä tavalla aikaa.

Joillakin lapsilla saattaa musiikkiajastimesta huolimatta olla ongelmia siirtyä toiminnasta toiseen.

Mutta toisaalta voi olla, että hän vaan juuttuu siihen ja häntä on entistäkin vaikeampi saada sitten pois päin siltä radalta, että hänen tarve ei ole tyydyttynyt niin kuin siinä mitä hän kaipasi, vaan hän haluaa sitä vielä lisää.

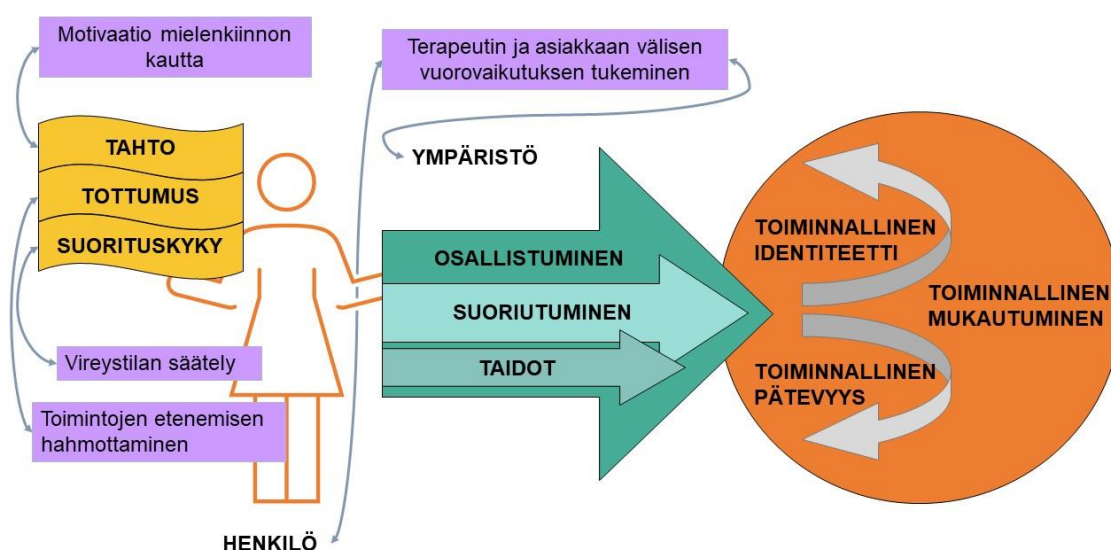
## 6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä ja kartoittaa toimintaterapeuttien havaintoja siitä, miten he ovat työssään lasten kanssa hyödyntäneet musiikkia lapsen toiminnan aloittamisen tukemiseksi. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä musiikin vaikutuksesta lapsen toiminnan aloittamiseen, sekä esittää keinoja, joilla musiikkia voidaan hyödyntää lapsen toiminnan aloittamisen tukemiseksi toimintaterapiassa. Tulokset kuvaavat tapoja ja tarkoituksia, joilla musiikkia on käytetty terapiatilanteissa. Aineisto kerättiin teemahaastattelun menetelmin haastatteleamalla viittä toimintaterapeuttia, ja se analysoitiin induktiivisella sisällön analyysillä.

Tulosten perusteella musiikilla voidaan tukea toiminnan aloittamista monin eri tavoin. Musiikilla avulla vuorovaikutus voi vahvistua tai syntyä, ja parempi yhteys toimintaterapeutin ja asiakkaan välillä voi helpottaa toimintojen aloittamista. Lisäksi musiikkia voidaan käyttää vireystilan säätelyyn, etenkin yhdisteltynä muihin kehollisiin tuntemuksiin ja aistikokemuksiin. Lapselle mielekäs musiikki voi motivoida häntä mukaan toimintaan. Sitä voidaan käyttää myös palkintona motivoimaan edeltäviin toimintoihin. Musiikin avulla voidaan luoda struktuuria terapiakerralle, joka voi helpottaa terapiakerran aloittamista, kun se tulee lapselle tutuksi. Musiikista koituva hyöty kuitenkin riippuu lapsesta. Toimintaterapeuteilta edellytetään siis asiakkaan tuntemista, ammatillista harkintaa

sekä taitoihin ja toimintaan vaikuttavien elementtien tunnistamista, jotta musiikki voi hyödyttää toiminnan aloittamista.

MOHO-mallin kautta voidaan tarkastella tulosten hyödynnettävyyttä toimintaterapia-alalla. MOHO:n prosessimalli kuvaa, kuinka yksilöön liittyvät tekijät yhdessä ympäristön kanssa vaikuttavat yksilön toimintaan. Toimintaan ryhtymiseen vaikuttaa tahto, tottumus ja suorituskkyky, sekä ympäristön vaikutus näihin tekijöihin (Taylor 2017: 11). Musiikki näyttää vaikuttavan näiden tekijöiden kautta; se motivoi, jäsentää ja auttaa vireystilan säätelyssä. Terapian sosiaalinen ympäristö, eli vuorovaikutus terapeutin kanssa, mahdollistaa ja vahvistaa näiden tekijöiden vaikutusta.



Kuvio 10. Toiminnallisen mukautumisen prosessi opinnäytetyön tuloksineen (mukaillen Taylor 2017: 119)

Tulosten perusteella musiikin merkittävin hyöty on yhteyden luominen ja syventyminen sekä **terapeutin ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen tukeminen**. Musiikin hyödyntäminen, esimerkiksi laulaminen, soittaminen ja tanssiminen, voi tuoda asiakkaan paremmin vuorovaikutukseen terapeutin kanssa. MOHO-mallissa ihmisten välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet ovat osa **sosiaalista ympäristöä** välittömässä kontekstissa. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluu myös vuorovaikutuksen laatu, johon sisältyy fyysinen, verbaalinen, kognitiivinen ja emotionaalinen tuki. (Taylor 2017: 94–96.) MOHO-mallin mukaan henkilön ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen kautta ympäristötekijät vaikuttavat tahdon, totumuksen ja suorituskvyn kehittymiseen (Taylor 2017: 120). Tällä

tavoin musiikki vaikuttaa aineiston perusteella toiminnan aloittamiseen; se avaa yhteyttä toimintaterapeutin ja asiakkaan välille tuoden asiakkaan paremmin kontaktiin sosiaalisen ympäristön kanssa, mikä voi vahvistaa mielenkiintoa ja toimintaan jäsentymistä, sekä vaikuttaa vireystilaan.

Monissa tutkimuksissa on osoitettu, että musiikilla voi olla merkittävä rooli sosiaalisen yhteyden syntymisessä (Tarr & Launay & Dunbar 2014: 5–6; Savage & Loui & Tarr & Schachner & Glowacki & Mithen & Fitch 2021: 1, 7, 16). Esimerkiksi autismin kirjon lasten kohdalla musiikin on todettu tukevan aloitteen tekemistä vuorovaikutukseen (Geretsegger & Elefant & Mössler & Gold 2016: 2, 11). Myös musiikkiterapeutit hyödyntävät musiikkia kontaktin ja vuorovaikutuksen luomiseksi lasten neurologisessa kuntoutuksessa. Miellyttävien musiikki- ja äänikokemusten myötä lapsi voi kiinnostua terapiaympäristön tapahtumista ja terapeutista, jolloin hän motivoituu pysymään kontaktissa ja jakamaan yhteistä toimintaa. (Sätälä & Ruhalahi & Hilpinen & Luukkonen 2020: 2629.)

MOHO:n kautta tarkasteltuna **vireystilan säätely** on osa henkilön **suorituskykyä**. Suorituskyky perustuu kehon fysiologisiin toimintoihin, sekä mielentoimintoihin. MOHO-teoriassa keskitytään ihmisen henkilökohtaiseen kokemukseen omasta suorituskyvystään. (Taylor 2017: 18–19.) MOHO-teoriassa viitataan myös eletyn kehon -teoriaan. Se kuvaa, millaisia kokemuksia ihmisellä on ollut hänen elämänsä aikana ja miten nämä näyttäytyvät kehon tuntemuksissa ja mielentoiminnoissa. (Taylor 2017: 19.) Siksi myös lapsen aiemmat musiikkiin yhdistetyt kokemukset vaikuttavat siihen, onko musiikki hänelle toimiva keino vireystilan säätelyn tukemiseen, sillä ne määrittävät esimerkiksi lapsen mielenkiintoa musiikkia kohtaan.

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että musiikilla voidaan vaikuttaa ihmisen tunnetilaan sekä kognitioon esimerkiksi vireystilan kautta. Musiikilla voidaan nostaa ja laskea vireystilaa toimintaan sopivaksi, mikä taas vaikuttaa toiminnalliseen suoriutumiseen. (Craig 2009: 83–85.) Musiikin kuuntelu taustalla voi siis vaikuttaa suoraan tunteiden ja fysiologisen tilan säätelyyn. Rauhallinen musiikki voi muokata tuntemuksia rauhallisempaan tilaan. Energinen musiikki taas voi piristää ja aktivoida sekä motivoida ja inspiroida toimimaan. (Huotilainen 2019: 145–146.) Koska musiikin kuuntelemisella voidaan vaikuttaa vireystilaan ja mielialaan, sillä voidaan tukea henkilön tarkkaavaisuutta sekä parantaa hänen kognitiivista suoriutumistansa musiikin kuuntelun hetkellä (Särkämö & Huotilainen 2012: 1338; Craig 2009: 84–85).

Craig (2009: 82) toteaa musiikin tukevan liikkumisen aloittamista ja jatkamista, sillä musiikki ja etenkin sen rytmisyys stimuloi motoriikkaa sääteleviä aivoalueita. Ihmisillä on lästä riippumatta luonnollinen taipumus liikkua taustalla soivan musiikin tahtiin, mahdollisesti itse huomaamattaan. (Särkämö & Huotilainen 2012: 1339, Huotilainen 2019: 145–146.)

Rauhoittumisen ja aktivoinnin tehostamiseen voidaan musiikin yhteydessä käyttää myös muita kehon aistikokemuksia, kuten syvätuntoaistimuksia. Tällä tavoin voidaan vaikuttaa lapsen fysiologisen kehon ja hermoston toimintaan, joka vaikuttaa vahvasti ihmisen suorituskykyyn ja sen kautta toiminnalliseen suoriutumiseen (Taylor 2017: 75).

**Motivaatio mielenkiinnon kautta** liittyy MOHO-mallin kautta tarkasteltuna yksilön **tahtoon**. Ihmisillä on halu tehdä asioita, joissa he kokevat pätevyyttä, jotka he kokevat tärkeäksi ja joista he saavat nautintoa. Mielenkiinnolla tarkoitetaan nautintoa ja tyytyväisyyttä, jota yksilö kokee saavansa toiminnasta. Henkilökohtaisella vaikuttamisella puolestaan tarkoitetaan tunnetta omista kyvyistä ja tehokkuudesta. Mielenkiinto ja usko omiin kykyihin voivat vaikuttaa toiminnallisiin valintoihin, sillä yksilö valitsee toimintoja aiempien kokemusten perusteella. (Taylor 2017: 12–14.)

Musiikilla voidaan sekä lisätä mielenkiintoa toimintaa kohtaan, että vaikuttaa lapsen kokemukseen hänen omista kyvyistään. Musiikin myötä lapsi voi kiinnostua terapeutista ja terapiatoiminnoista. Lisäksi toiminnan taustalla soiva musiikki voi poistaa painetta tehtävästä, ja siten parantaa siinä suoriutumista. Tällä tavoin musiikki voi myös vaikuttaa myöhempiin toiminnallisiin valintoihin; lapsi valitsee todennäköisemmin toiminnon, johon hän kokee kiinnostusta, ja jossa hän on kokenut onnistumista.

Musiikki voi myös Craigin (2009: 88) mukaan toimia merkittävänä motivaation lähteenä terapiassa. Asiakkaan omat kokemukset musiikin parissa ovat vahvasti yhteydessä muistoihin ja niihin liittyviin tunteisiin. Niitä voidaan hyödyntää turvan, mukavuuden sekä merkityksellisyyden kokemusten luomiseksi yksilön toimiessa.

Tulosten perusteella musiikkia voidaan käyttää myös palkintona, jotta lapsi motivoituu muihin toimintoihin. Myös aiemmissa tutkimuksissa musiikin on todettu olevan toimiva palkkio. Saukko ja Hakomäki (2019: 27) viittaavat Stadleyn (1996) teokseen, jonka mu-

kaan musiikilla on voimakas motivoiva vaikutus, ja musiikillinen palkkio voi auttaa lisäämään toivottua ja vähentämään ei-toivottua käytöstä paremmin, kuin ei-musiikillinen palkkio.

Lapsen **toimintojen etenemisen hahmottaminen** sijoittuu MOHO:n **tottumuksen** alueelle. MOHO:ssa tottumus kuvaa ihmisen tapoja ja sisäistettyjä rooleja, joita hän on oppinut elämänsä aikana. Tavat ohjaavat ihmisen toimintaa tilanteissa, joita hän on käynyt läpi monta kertaa samassa kontekstissa. (Taylor 2017: 17.) Jos lapsi on siis tottunut siihen, että musiikkia käytetään tietyssä tilanteessa toistuvasti tietyllä tavalla, siitä kehittyy hänelle tuttu tapa toimia kyseisessä kontekstissa. Tavat siis helpottavat toiminnan aloittamista, sillä henkilölle tuttu toiminta vaatii häneltä vähemmän tietoista keskittymistä (Taylor 2017: 60).

Saukko ja Hakomäki (2019: 30) viittaavat Meadowsin (1997) artikkeliin, joka käsittelee kehitysvammaisten lasten tavoitteita musiikkiterapiassa. Yksi mahdollinen musiikkiterapian tavoite voi liittyä lapsen itsen ja ajan kokemiseen, sekä orientoitumistoimintoihin suhteessa ympäristöön. Saukko ja Hakomäki (2019: 58) viittaavat Meadowsin (1997) lisäksi myös DeBedoutin ja Wordenin (2006) sekä Saukon (2008) tutkimuksiin, joissa todetaan, että musiikkiterapiassa musiikkia käytetään myös orientoimaan asiakasta aikaan ja ympäröivään paikkaan ja tilaan.

Tottumuksen kautta musiikilla voidaan tukea esimerkiksi terapiakerran strukturointia aloitus- ja lopetuslaulun avulla. Näiden laulujen muodostuminen rutiiniksi ja toimintatavaksi voi tukea lapsen toiminnan aloittamista ja orientoitumista toimintaan tietyssä kontekstissa. Musiikin käyttö ajastimena toistuvasti tietyssä kontekstissa tukee motivaatiota toimintaan tottumuksen kautta. Toiston kautta lapsi oppii hahmottamaan aikaa, joka hänellä on käytettävissä tietyn toiminnan tekemiselle.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että musiikin käytöllä on monia hyötyjä lapsen toimintaterapiassa, mutta kaikissa tilanteissa musiikki ei kuitenkaan sovellu terapiamenetelmäksi. Lapsi saattaa jumittua musiikkitoimintaan, mikä taas hankaloittaa toimintaan siirtymistä. Lisäksi lapsen mielenkiinnolla on suuri merkitys siihen, miten musiikki vaikuttaa terapeuttisena välineenä. Musiikkitoiminnalla ei ole välttämättä samoja hyötyjä, mikäli lapsi ei koe kiinnostusta siihen.

Taitojen avulla ihminen suoriutuu toiminnoista, mikä taas mahdollistaa osallistumista eri toimintakokonaisuuksiin (Taylor 2017: 107–119). Toiminnan aloittaminen on osa ihmisen prosessitaitoja, joten tämän taidon harjoittelu ja tukeminen myös edistää lapsen kokonaisvaltaista osallistumista eri arkielämän osa-alueissa kuten koulussa, sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä itsestä huolehtimisessa. Toiminnan aloittamisen taito siis tukee ihmisen toiminnallista suoriutumista ja osallistumista. Tällöin voi tapahtua toiminnallista mukautumista, ja yksilön toiminnallinen identiteetti voi kehittyä.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyössä tarkasteltiin, miten musiikilla voidaan tukea lapsen toiminnan aloittamista. Opinnäytetyömme avulla haluamme perustella musiikin käyttämistä terapiakeinona myös toimintaterapia-alalla.

Lähdekirjallisuuden perusteella oletimme, että opinnäytetyön tulokset painottuisivat enemmän musiikin vaikutuksiin lapsen tunnetilaan ja sen säätelyyn. Sen sijaan musiikin vaikutus painottui yhteyden ja kontaktin luomiseen terapeuttiin. Lisäksi olisimme teoreettisten lähtökohtien perusteella odottaneet, että tuloksissa olisi korostunut enemmän musiikin fysiologinen vaikutus toiminnan aloittamiseen. Tulosten mukaan musiikki ei itsessään vaikuta toiminnan aloittamiseen, vaan sitä voidaan käyttää yhtenä työkaluna sen tukemisessa. On oleellista käyttää ammatillista harkintaa ja mahdollisesti yhdistää myös muita työkaluja toiminnan aloittamisen tukemisessa.

### 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023: 11) on ohjannut opinnäytetyöprosessia sen jokaisessa vaiheessa. Opinnäytetyön **eettisyyden** tarkastelu perustuu tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeisiin, joissa on kuvattu lupiin, suostumuksiin ja eettiseen ennakkoarviointiin liittyviä käytänteitä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023: 13).

Hyvissä ajoin ennen haastattelua haastateltaville lähetettiin informaatiolomake, joka sisälsi kattavan tietosuojaselosteen. Sen ohessa lähetettiin myös suostumuslomake allekirjoitettavaksi. Tällöin toimintaterapeuteilla oli aikaa tutustua etukäteen opinnäytetyön aiheeseen ja taustatietoihin, jotta he voisivat vapaasti päättää osallistumisestaan.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023: 13) ohjeiden mukaan tieteellinen toiminta ei saa vaarantaa tutkimuksen osallistujien turvallisuutta. Opinnäytetyöhön osallistujien turvallisuudesta on huolehdittu huolellisella tiedon käsittelyllä ja säilyttämisellä. Haastateltavat anonymisoitiin koodeilla H1–H5, jotta he eivät olisi tunnistettavissa. Koodeja ei kirjattu raporttiin, sillä koimme, etteivät ne tuottaisi oleellista tietoa lukijalle. Raporttiin kirjatusta alkuperäisilmaisusta poistettiin täyte- ja murre sanat, jotta toimintaterapeuttien anonymiteetti säilyisi mahdollisimman hyvin. Opinnäytetyön yhteydessä käsitellyt henkilötiedot ja haastattelujen tallenteet säilytettiin tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla, eli salasanalla suojattuna tietokoneen kovalevyllä. Henkilötiedot poistetaan, kun niille ei ole enää tarvetta opinnäytetyön kannalta.

Useat tekijät vaikuttavat opinnäytetyöprosessin **luotettavuuteen**. Luotettavuuden arvioinnissa tarkastellaan sitä, miten hyvin tulokset kuvaavat todellista ilmiötä. Luotettavuutta voidaan arvioida eri tavoin, esimerkiksi luotettavuuskriteerien tai tutkimusprosessin eri vaiheiden kautta. Tämän opinnäytetyön luotettavuutta tarkastellaan erityisesti luotettavuuskriteerien kautta, jotka ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007: 127–133.)

Tulosten ja opinnäytetyön **uskottavuutta** arvioidaan tarkastelemalla tulosten todenmukaisuutta eri näkökulmista (Kylmä & Juvakka 2007: 128). Tämän opinnäytetyön uskottavuutta lisää analysointi- ja tulkintaprosessin pitkäkestoisuus, joka mahdollisti tutkittavan ilmiön monipuolisen pohtimisen ja ymmärtämisen. Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin syksyllä 2022 ja työ saatiin päätökseen keväällä 2024. Tässä ajassa pystyimme tarkastelemaan aihetta monista eri näkökulmista, ja saimme laajennettua opinnäytetyön tietoperustaa, mikä mahdollisti aiheen syvällisemmän ymmärryksen. Tutkimuspäiväkirjan kirjoittaminen läpi prosessin mahdollisti paluun aiempien vaiheiden oivalluksiin ja pohdintoihin.

Opinnäytetyön uskottavuuden lisäämiseksi olisi ollut hyödyllistä käydä keskustelua toisen samaa aihetta tutkivan henkilön kanssa (Kylmä & Juvakka 2007: 128). Olimme analyysivaiheen jälkeen yhteyttä yhteen haastattelumme toimintaterapeuttiin. Tulosten uskottavuutta olisi tukenut, jos olisimme ottaneet yhteyttä useampiin toimintaterapeuttiin aineiston analysoinnin vaiheessa sekä sen jälkeen. Tällöin olisimme voineet varmistaa tulosten paikkansapitävyyttä.

Opinnäytetyön **vahvistettavuutta** tukee selkeä ja johdonmukainen prosessin raportointi. Kyse on koko prosessin kulusta ja sen aikana tehdyistä menetelmällisistä valinnoista ja saaduista oivalluksista. (Kylmä & Juvakka 2007: 129.) Olisimme voineet tehdä tiedonhakuja systemaattisemmin, esimerkiksi kirjaamalla selkeämmin, kuinka yhdistimme eri hakusanoja, sekä miten usein ja milloin haimme tietoa. Olisimme voineet kirjata käyttämämme tietokannat systemaattisemmin, ja rajata hakuja tiettyihin tietokantoihin. Kuitenkin koemme tiedonhakumme monipuoliseksi, sillä tiedonhankintaa on tehty opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa sekä uudelleen toteutus-, analyysi- ja raportointivaiheessa. Pääsimme hyödyntämään opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa eri yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen hakukoneita ja tietokantoja, esimerkiksi opiskelijavaihdon yhteydessä. Tämä on mahdollistanut mahdollisimman uuden tutkimustiedon hyödyntämisen. Tietokantojen määrittäminen etukäteen olisi saattanut vähentää teoriataustan monipuolisuutta.

Toimintaterapian teoreettisena viitekehystenä käytettiin inhimillisen toiminnan mallin (MOHO) tekemisen prosessia. Koimme sen sopivaksi aiheeseemme, sillä mallissa käsitellään toiminnan aloittamista, joka ei ole staattista vaan tapahtuu tekemisen kautta. Toisena vaihtoehtona mallin valinnassa olisi ollut kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E), sillä se ottaa myös ihmisen, ympäristön ja tekemisen suhdetta monipuolisesti huomioon. CMOP-E -mallissa ei kuitenkaan korosteta tekemisen jatkuvaa prosessimaista luonnetta, jossa tapahtuu toiminnallista mukautumista. MOHO:n kautta tarkasteltuna ihmiseen liittyvät elementit (tahto, tottumus, suorituskyky), tekeminen ja ympäristö vaikuttavat toisiinsa. (Wong & Fisher 2015: 306.) Tämä oli opinnäytetyömme kannalta hyödyllinen näkökulma, sillä kyse oli lapsen toiminnan aloittamisen, eli tekemisen prosessin tukemisesta. MOHO-malli teoreettisena viitekehystenä mahdollistaa toiminnan aloittamiseen vaikuttavien tekijöiden tarkastelun.

Aineistoa analysoidessamme olisimme voineet pelkistää alkuperäisilmaisut systemaattisemmin. Ilmaisut pelkistettiin kaksi kertaa, sillä ensimmäisen pelkistytyn jälkeen osassa alkuperäisilmaisuista oli edelleen ymmärryksen kannalta liikaa sisältöä. Ilmaisten sisältöjen hahmottamiseksi ja luokittelun helpottamiseksi pelkistimme ilmaisut vielä uudelleen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys muuttui aineiston analysoinnin aikana. Tähän vaikutti todennäköisesti aineistolähtöinen analyysitapa. Alkuperäinen tutkimuskysymys käsitteli musiikin vaikutusta toiminnan aloittamiseen. Aineistossa korostui kuitenkin se, miten

toimintaterapeutit olivat käyttäneet musiikkia toiminnan aloittamisen tukemisessa, eivätkä musiikin suorat vaikutukset. Saadaksemme vastauksia musiikin suorista vaikutuksista toiminnan aloittamiseen haastateltavat toimintaterapeutit olisivat mahdollisesti tarvinneet enemmän perehdytystä aiheen pariin, sekä pohtimisaikaa ennen varsinaista haastattelua. Mahdollisesti terapeuteille olisi voinut tarjota myös ohjeita käyttää musiikkia tietyllä tavalla lasten toimintaterapiassa ennen haastattelua, jotta haastateltavat olisivat voineet kertoa käyttämiensä keinojen vaikutuksista. Tämä olisi saattanut kuitenkin olla eettisyyden kannalta arveluttavaa, koska opinnäytetyön tarkoitus oli ainoastaan kerätä toimintaterapeuttien kokemuksia, eikä mahdollisesti vaikuttaa heidän työtapoihinsa.

Musiikin vaikutuksesta toiminnan aloittamiseen olisi myös voitu kerätä tietoa haastatteleamalla lapsia, joiden kanssa on käytetty musiikkia toimintaterapiassa. Kaikki musiikin vaikutukset eivät ole ulkopuolelta havaittavissa, joten lapset olisivat itse voineet kertoa kokemuksistaan. Lasten haastatteluja ei toteutettu ajallisten resurssien sekä mahdollisten tutkimuseettisten riskien vuoksi.

Opinnäytetyön tulosten **refleksiivisyyden** arvioinnissa on tärkeää pitää mielessä opinnäytetyötekijöiden oma tausta ja sen vaikutus sekä haastattelujen kulkuun että analysointiin ja tuloksiin (Marshall & Rossman 2006: 159; Malterud 2001: 483–484). Haastattelujen kulkuun on voinut vaikuttaa erityisesti kokemattomuutemme teemahaastattelun käytössä, sekä innostus tutkittavaa aihetta kohtaan. Olemme kuitenkin pyrkinneet tiedostamaan oman taustamme vaikutuksen läpi opinnäytetyöprosessin. Esimerkiksi haastattelujen aikana pyrimme esittämään mahdollisimman avoimia kysymyksiä, jotta emme ohjailisi vastauksia tiettyyn suuntaan.

Pyrimme tiedostamaan myös analysointivaiheessa, että oma kiinnostuksemme saattaa vaikuttaa tulosten muodostumiseen. Musiikin yhteyttä toiminnan aloittamiseen voidaan tarkastella useista eri näkökulmista. Mikäli aihetta olisivat tutkineet toiset tutkijat, he todennäköisesti olisivat saaneet erilaisia tuloksia, koska prosessi olisi edennyt toisella tavalla. Tämä on laadulliselle tutkimiselle kuitenkin tyypillistä, sillä aiheen lähestyminen monista eri näkökulmista voi laajentaa ymmärrystä siitä (Malterud 2001: 484).

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa myös tulosten **siirrettävyys** muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007: 129). Tämän opinnäytetyön tuloksia voivat mahdollisesti hyödyntää myös muut lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset

sekä lapsen vastuuhenkilöt. On kuitenkin pidettävä mielessä, että toimintaterapeuttien kokemukset kuvaavat suurimmaksi osaksi terapiatilanteita, joten tuloksia ei näistä lähtökohdista voida suoraan siirtää toisenlaisessa kontekstissa tapahtuvan tilanteeseen.

Kylmä ja Juvakka (2007: 129) viittaavat Lincoln & Cuban (1985) teokseen, jonka mukaan tutkimukseen osallistujista ja ympäristöstä tulee antaa riittävästi kuvailevaa tietoa tulosten siirrettävyyden arvioimiseksi. Tämän opinnäytetyön raportissa on kuvailtu osallistujia siinä määrin, kuin se on eettisyyden ja tietosuojan näkökulmasta tarpeellista. Oleellinen tieto haastateltavista oli, että he ovat toimintaterapeutteja, jotka ovat käyttäneet musiikkia työssään lasten kanssa. Osallistujien ja ympäristön yksityiskohtaisempi kuvailu olisi voinut muodostaa tietoturvariskin, vaikka se voikin vaikuttaa tulosten siirrettävyyteen.

Aineisto ei saturoitunut täysin viidessä haastattelussa, sillä kahdessa haastattelussa tuotiin esille muista poikkeavia teemoja. Aineisto olisi voinut saturoitua, mikäli olisimme haastatelleet useampia toimintaterapeutteja. Tämä olisi voinut lisätä opinnäytetyön luotettavuutta.

## 7.2 Suositukset ja aiheita jatkotutkimuksiin

Opinnäytetyön tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että toimintaterapeutit voivat hyödyntää musiikkia tukeakseen lapsen toiminnan aloittamista. Haastatellut toimintaterapeutit korostivat, ettei musiikin hyödyntäminen työssä vaadi musiikillista taustaa tai erityistä osaamista soittaa tai laulaa. Toimintaterapeutit kannustivat käyttämään musiikkia rohkeasti, sillä lapselle ei ole tärkeää, soittaako tai laulaako terapeutti oikein. Toimintaterapeuttien mukaan musiikkia käyttämällä huomaa, mikäli se toimii lapsen kohdalla. Musiikkia käyttäessä toimintaterapeutilta edellytetään ammatillista harkintaa, ja sitä tulisi käyttää lapsen tavoitteita palvelevalla tavalla. Siksi ei ole yhtä menetelmää, joka toimisi jokaisen asiakkaan kohdalla. Toimintaterapeutin tulee tuntea asiakkaansa, ja tunnistaa yksilölliset, toimintaan vaikuttavat tekijät, sekä ympäristötekijöiden vaikutus asiakkaaseen ja tämän toimintaan.

Osa haastateltavista toimintaterapeuteista koki, että musiikin käyttö toimintaterapiassa vaikuttaa asiakkaan lisäksi myös terapeuttiin itseensä. Laulaminen ei heidän mukaansa säätele ainoastaan lapsen vireyttä sopivaksi, vaan sillä on vaikutusta myös terapeutin

vireyteen. Jatkotutkimuksissa voitaisiin tarkastella musiikillisten menetelmien vaikutusta toimintaterapeuteihin, sillä se voisi tarjota uusia näkökulmia musiikin käyttöön.

Aiheen tutkiminen lasten näkökulmasta vahvistaisi asiakaslähtöisyyttä, ja voisi tarjota yhä monipuolisempia näkökulmia musiikillisten menetelmien käyttöön. Jatkotutkimuksissa voitaisiin lapsia haastatteleamalla tuoda esille heidän omia kokemuksiaan ja mieliteitään musiikin käytöstä toimintaterapiassa.

Näiden tulosten paikkansapitävyyttä voitaisiin vahvistaa esimerkiksi haastatteleamalla muita toimintaterapeuteja käyttäen samaa haastattelurunkoa. Lisäksi voitaisiin tutkia musiikin vaikutuksia toiminnan aloittamisen lisäksi muihin toimintaan vaikuttaviin elementteihin. Myös erilaiset tiedonkeruumenetelmät voisivat lisätä tulosten monipuolisuutta. Jatkotutkimuksena voitaisiin toteuttaa kirjallisuuskatsaus musiikillisista menetelmistä toimintaterapiassa käyttäen esimerkiksi MOHO-mallia teoreettisena viitekehysenä. Tässä opinnäytetyössä havaitut musiikin hyödyt on jo tunnistettu esimerkiksi musiikkiterapia-alan tutkimuksissa, mutta niiden soveltuvuudesta toimintaterapeuttien käyttöön on vielä vähän tutkimustietoa.

Opinnäytetyössä tarkasteltiin toiminnan aloittamista musiikin avulla pääasiassa toimintaterapiatilanteissa. Ymmärrys toiminnan aloittamisen tukemisesta kyseisessä kontekstissa on merkityksellistä, jotta lapsi kykenee osallistumaan terapiatoimintoihin, jotka tukevat hänen muiden taitojen harjoittamista. Olisi kuitenkin tärkeää myös tarkastella tulosten käytettävyyttä lapsen arkielämän tilanteissa, jotta lapsi kykenee osallistumaan laajasti eri toimintakokonaisuuksissa ja toiminnan aloittamisen taito tulee osaksi myös muita toiminnallisia ympäristöjä.

## Lähteet

Barney, David C. & Pleban, Francis T. 2018. An Examination of Physical Education Teachers' Perceptions of Utilizing Contemporary Music in the Classroom Environment: A Qualitative Approach. *Physical Educator*, 75 (2). 195–209.

Convention on the Rights of the Child. General Assembly resolution 44/25. Unicef. Annettu 20.11.1989. <<https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text>>. Viitattu 14.4.2024.

Craig, Daniel G. 2009. An Overview of Evidence-Based Support for the Therapeutic Use of Music in Occupational Therapy. *Occupational Therapy In Health Care*. 22 (1). 73–95.

Elo, Satu & Kajula, Outi & Tohmola, Anniina & Kääriäinen, Maria 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 2022, 34 (4). 215–225.

Erkkilä, Jaakko & Rissanen, Paavo 2008. Taiteet ja kuntoutuminen. Teoksessa Rissanen, Paavo & Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim.) *Kuntoutus*. Helsinki: Duodecim. 683–699.

Geretsegger, M. & Elefant, C. & Mössler, K. A. & Gold, C. 2016. Music therapy for people with autism spectrum disorder (Review). *Cochrane Library*. John Wiley & Sons 3 (2016).

Huotilainen, Minna 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-kustannus.

ICF Toimintakykykäsitteiden luokitus 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <<https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/icf-luokitus/icf-luokituksen-koodit-ja-tarkenteet>>. Viitattu 10.4.2024.

Kielhofner 1995. *A Model of Human Occupation Theory and Application*. 2. painos. Maryland: Williams & Wilkins.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. 1. painos. Helsinki: Edita.

Lastensuojelulaki 417/2007. Annettu Helsingissä 13.4.2007. <<https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20070417>>. Viitattu 12.4.2024.

Malterud, Kirsti 2001. Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet* 358 (11). 483–488.

Marshall, Catherine & Rossman, Gretchen B. 2007. *Designing Qualitative Research*. 4. painos. SAGE publications.

O'Brien, Jane Clifford & Kuhaneck, Heather 2020. *Occupational Therapy for Children and Adolescents*. 8. painos. Elsevier.

Peretz, Isabelle 2001. Listen to the brain: a biological perspective on musical emotions. Teoksessa Juslin, Patrik & Sloboda, John (toim.). *Music And Emotion: Theory and research*. Oxford: Oxford University Press. 105–134. <[https://www.researchgate.net/publication/232497603\\_Listen\\_to\\_the\\_brain\\_A\\_biological\\_perspective\\_on\\_musical\\_emotions](https://www.researchgate.net/publication/232497603_Listen_to_the_brain_A_biological_perspective_on_musical_emotions)>. Viitattu 14.4.2024.

Pitkäranta, Ari 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi Oy.

Saukko, Päivi & Hakomäki, Hanna 2019. Musiikkiterapian vaikutus kehitysvammaisten lasten, nuorten ja aikuisten toimintakykyyn. Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 18 (2019). Helsinki: Kela.

Savage, Patrick E. & Loui, Psyche & Tarr, Bronwyn & Schachner, Adena & Glowacki, Luke & Mithen, Steven & Fitch, W. Tecumseh 2021. Music as a coevolved system for social bonding. *Behavioral and Brain Sciences* 44 (e59). 1–22.

Sharda M., & Tuerk C. & Chowdhury R. & Jamey K. & Foster N. & Custo-Blanch M. & Tan M. & Nadig A. & Hyde K. 2018. Music improves social communication and auditory-motor connectivity in children with autism. *Transl Psychiatry*. 8 (231). <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6199253/>>. Viitattu 12.4.2024.

Särkämö, Teppo & Huotilainen, Minna 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. *Suomen Lääkärilehti* 17/2012 (67). 1334–1339a.

Sättilä, Heli & Ruhalta, Mari & Hilpinen, Sari & Luukkonen, Riitta 2020. Musiikkiterapia ja musiikin käyttö neurologisten erityislasten kuntoutuksessa. *Duodecim* 2020 (136). 2625–32.

Tarr, Bronwyn & Launay, Jacques & Dunbar, Robin I. M. 2014. Music and social bonding: “self-other” merging and neurohormonal mechanisms. *Frontiers in Psychology* 5 (1096).

Taylor, Renée R. 2017. *Kielhofner’s Model of Human Occupation*. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.

Toimintaterapialiitto 2024. Toimintaterapia. <<https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>>. Viitattu 12.4.2024.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. 1. painos. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)>. Viitattu 16.4.2024.

Tynys, Sami 2019. Musiikkiterapian kuusi vuosikymmentä Suomessa. *Musiikkiterapia* 35 (2): 8–30.

Wong, Su Ren & Fisher, Gail 2015. Comparing and Using Occupation-Focused Models. *Occupational Therapy In Health Care* 29 (3). 297–315.