



# jamk

## Laulusta voimaa

### Musiikilliset menetelmät hyvinvoinnin tukena lasten- suojelussa

Virpi Törnroos

Opinnäytetyö, AMK

2/2025

Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma

**Törnroos, Virpi**

**Laulusta voimaa. Musiikilliset menetelmät hyvinvoinnin tukena lastensuojelussa.**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Helmikuu 2025, 42 sivua.

Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

## **Tiivistelmä**

Musiikin hyvinvointivaikutuksista on kattavasti tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa näyttöä. Musiikin hyödyntäminen sosiaali- ja terveysalalla kaipaa edelleen lisää käytännön sovellutuksia ja kokemusten kartoittamista. Tutkimuksen tilaajana oli Satakunnan hyvinvointialue ja sen tarkoituksena oli selvittää, miten musiikillisia menetelmiä voisi käyttää lastensuojelun avohuollossa ja millaisia kokemuksia lastensuojelun avohuollon sosiaaliohjaajilla on musiikillisten menetelmien käytöstä. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä musiikin mahdollisuuksista hyvinvoinnin tukena lastensuojelussa.

Laadullisessa tutkimuksessa sovellettiin fenomenologista lähestymistapaa, koska tutkimuksen lähtökohtana oli kiinnostus kokemuksiin perustuvia havaintoja ja merkityksiä kohtaan. Aineistoa kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Haastattelut toteutettiin syksyllä 2024 ja niihin osallistui neljä lastensuojelun avohuollossa työskentelevää sosiaaliohjaajaa. Tutkimusprosessin osana suunniteltiin musiikillisia menetelmiä hyödyntävä ryhmätoimintamalli, jonka toteutukseen haastateltavat osallistuivat. Ryhmätoimintamallissa hyödynnettiin musiikin kuunteluun ja äänenkäyttöön liittyviä menetelmiä.

Tutkimuksesta selvisi, että musiikki toimii vuorovaikutuksen välineenä ja keskustelunavaajana, kontaktin luojana ryhmätoiminnassa sekä syventää luottamuksellista asiakassuhdetta. Lisäksi musiikki auttaa tunteiden ja toiminnan säätelyssä helpottaen muun muassa rentoutumista ja virittämistä sekä turvallisuuden tunteen vahvistamista. Luova toiminta osana sosiaaliohjausta valikoituu työntekijän osaamisen ja kiinnostusten mukaan sekä mahdollistaa sosiaalisesti kuntouttavan työskentelyn turvallisesti.

Musiikilla on mahdollisuuksia hyvinvointia tukevassa työskentelyssä muun muassa vuorovaikutuksen ja tunnesäätelyn tukena, mutta sen käyttö vaatii työntekijältä kiinnostuneisuutta ja osaamista sekä asiakasryhmän syvää ymmärrystä. Ryhmätoimintamallissa esitetyjä menetelmiä voi soveltaa käyttöön niin kulttuuri- kuin sosiaalialan musiikkihyvinvointia tavoittelevissa toteutuksissa.

## **Avainsanat (asiasanat)**

Musiikin hyvinvointivaikutukset, luova ryhmätoiminta, kulttuurihyvinvointi

## **Muut tiedot**

**Törnroos, Virpi**

**The Empowering Song. Supporting well-being in child protection services through musical methods.**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, February 2025, 42 pages.

Degree Programme in Music Pedagogue. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

There is substantial scientific evidence regarding the wellness effects of music. However, the use of music in the social and healthcare sector still requires more practical applications and an exploration of experiences. The research was commissioned by the Satakunta wellbeing area, with the aim of investigating how musical methods could be used in child protection open care and to explore the experiences of social counselors working in child protection open care regarding the use of musical methods. The goal was to increase understanding of the potential of music in supporting wellbeing in child welfare.

The qualitative study applied a phenomenological approach, as the research focused on the interviewees' experiences, observations, and meanings. Data was collected through semi-structured thematic interviews. The interviews were conducted in the autumn of 2024, with four social workers from child welfare open care participating. As part of the research process, a group activity model utilizing musical methods was designed, and the interviewees participated in its implementation. The group activity model included methods related to listening to music and using the voice.

The research revealed that music serves as a tool for interaction and a conversation starter, a means of establishing contact in group activities, and deepens the trust-based relationship with the client. Additionally, music helps in the regulation of emotions and actions, facilitating relaxation, mood regulation, and strengthening the sense of safety. Creative activities as part of social counseling are chosen based on the worker's skills and interests, and they allow for socially rehabilitative work to be conducted safely.

Music has potential in wellbeing-supportive work, particularly in supporting interaction and emotional regulation, but its use requires the worker's interest, expertise, and a deep understanding of the client group. The methods presented in the group activity model can be applied in implementations aiming for music wellness in both cultural and social sectors.

### **Keywords/tags (subjects)**

The well-being effects of music, creative group activities, cultural well-being

### **Miscellaneous**



## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Musiikin vaikutukset hyvinvointiin</b> .....	<b>4</b>
2.1	Hyvinvoinnin osatekijät.....	4
2.2	Musiikki – mitä se on? .....	5
2.3	Musiikki hyvinvoinnin tukena .....	6
<b>3</b>	<b>Musiikin kuuntelemisen hyvinvointivaikutukset</b> .....	<b>7</b>
3.1	Musiikki kehossa .....	7
3.2	Musiikki ja tunteet .....	10
<b>4</b>	<b>Laulamisen hyvinvointivaikutukset</b> .....	<b>11</b>
4.1	Kehollisuus ja hengitys.....	11
4.2	Psyykkiset ja sosiaaliset hyödyt .....	12
<b>5</b>	<b>Tutkimus</b> .....	<b>13</b>
5.1	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	13
5.2	Tutkimusmenetelmä .....	14
5.3	Aineistonkeruu ja -analyysi .....	16
5.3.1	Aineistonkeruu .....	16
5.3.2	Aineiston analyysi.....	17
5.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	19
5.5	Luovat työpajat -ryhmätoiminta .....	21
<b>6</b>	<b>Tutkimustulokset</b> .....	<b>23</b>
6.1	Musiikki vuorovaikutuksen välineenä.....	23
6.2	Musiikki tunteiden ja toiminnan säätelijänä.....	25
6.3	Luova toiminta luontevana osana sosiaaliohjausta .....	26
<b>7</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>27</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>31</b>
	<b>Liitteet</b> .....	<b>33</b>
	Liite 1. Haastattelukutsu .....	33
	Liite 2. Haastattelukysymykset .....	34
	Liite 3. Luovat työpajat -ryhmätoimintasuunnitelma .....	35
	Liite 4. Luovat työpajat -mainos.....	42

# 1 Johdanto

Musiikin ja musiikillisten menetelmien hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta on saatavilla kattavasti kansainvälistä näyttöön perustuvaa tutkimustietoa. Aiheen tieteellinen tutkimus on ollut käynnissä jo useiden vuosikymmenien ajan, mutta käytännössä musiikin vaikutuksia hyvinvointiin on hyödynnetty jo kauan ennen tätä. Musiikin hyödyntämisestä osana sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden palveluita on toteutettu jonkin verran erilaisia sovellutuksia niin erillisenä hanketoimintana kuin osana työntekijöiden omaa työtettä. Ymmärrys musiikin hyvinvointivaikutuksista ja niiden tavoitteellinen hyödyntäminen osana sosiaali- ja terveyspalvelujen arkea on kuitenkin vielä melko satunnaista.

Samaan aikaan nuorten mielenterveysongelmien kasvu ja oikea-aikaisten palveluiden puute ovat tämän hetken suurimpia haasteita suomalaisessa yhteiskunnassa. Voitaisiinko kulttuuripalveluja hyödyntää jatkossa yhä enemmän sosiaalialalla ja erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien henkilöiden kanssa työskentelyssä? Musiikin käyttäminen kuntoutumisen edistäjänä ja musiikkipedagogien työllistyminen kulttuurihyvinvoinnin toimijoiksi sosiaali- ja terveysalan palveluihin saattaisi olla yksi mahdollisuus vastata kasvavaan palvelutarpeeseen. Kenties sosiaali- ja musiikkialan yhdyspintoja ja yhteistyötä vahvistamalla voitaisiin olla edistämässä vaikuttavan ja innovatiivisen asiakastyön kehittymistä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia musiikillisten menetelmien käyttöä lastensuojelun avohuollossa ja tarkastella musiikin vaikutuksia hyvinvointiin. Tutkimuskysymyksenä oli *”Miten musiikillisia menetelmiä voisi hyödyntää työskentelyssä lastensuojelun asiakkaiden kanssa?”* ja *”Millaisia kokemuksia lastensuojelun avohuollon sosiaaliohjaajilla on musiikillisten menetelmien käytöstä osana asiakastyötä?”* Osana opinnäytetyötä suunniteltiin musiikillisia menetelmiä hyödyntävä ryhmätoimintamalli, josta käytettiin nimeä *”Luovat työpajat”*.

Työ toteutettiin laadullisena tutkimuksena Satakunnan hyvinvointialueelle. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, joka kohdennettiin Luovat työpajat-ryhmätoiminnassa mukana olleille sosiaaliohjaajille. Aineiston analyysissä sovellettiin fenomenologisen tutkimusotteen analyysitapaa, koska haastattelut keskittyivät ohjaajien kokemusmaailmaan. Työtä rajattiin niin, että keskityttiin tutkimaan musiikillisista menetelmistä pääasiassa laulamisen

ja musiikin kuuntelemisen hyvinvointivaikutuksia ja soveltuvaa kuntouttavaa käyttöä lastensuojelun avohuollon kontekstissa.

Opinnäytetyöntekijän omalla ammatillisella historialla oli myös vaikutuksensa tutkimusaiheen valintaan. Aikaisemmalta koulutukseltaan opinnäytetyöntekijä on sosionomi (AMK) ja työskentelee sosiaalihojaajana lastensuojelun avohuollossa. Musiikkipedagogi- ja musiikkiterapiaopintojen myötä kiinnostus näiden kahden alan yhdistämisen mahdollisuuksiin herätti kipinän musiikin hyvinvointivaikutuksien tutkimiseen lastensuojelun avohuollon toimintaympäristössä. Lastensuojelun avohuollon tukitoimien luonteeseen kuuluu se, että palvelut ovat uudistettavissa ja kehitettävissä asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden mukaan (Lastensuojelun käsikirja, 2023). Tällä tutkimuksella pyrittiin keräämään kokemukseen perustuvaa tietoa musiikillisten menetelmien käytöstä. Tämän tiedon avulla voidaan prosessoida musiikillisten menetelmien tuomia mahdollisuuksia palvelujen uudistamisessa ja toisaalta eri ammattikuntien välisen yhteistyön kehittämisessä.

Musiikin hyödyntämisestä osana lastensuojelun palveluita on tehty myös aikaisemmin opinnäytetöitä. Nämä opinnäytteet ovat sijoittuneet pääasiassa laitostoiminnan yhteyteen. Tämän työn kiinnostuksen kohteena oli avopalveluihin integroitavan toiminnan tarkastelu ja kehittäminen. Tutkimusprosessin kautta saatiin uutta tietoa, ymmärrystä ja kokemusta musiikillisten menetelmien toimivuudesta, sovellettavuudesta ja vaikutuksista.

## 2 Musiikin vaikutukset hyvinvointiin

### 2.1 Hyvinvoinnin osatekijät

Hyvinvointi on laaja ja moniulotteinen käsite, jonka tarkastelu yksinään tarjoaisi tutkimuksellisen pääotsikon useammalle työlle ja teokselle. Tässä luvussa on pyritty esittämään tämän tutkimuksen kannalta olennainen määritelmä yksilön hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä tekijöistä. Maailman terveysjärjestö WHO:n (2012) määritelmän mukaan terveys koostuu sosiaalisesta, psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista. Hyvä elämänlaatu rakentuu WHO:n (2012) mukaan fyysisestä ja psykologisesta terveydentilasta, toimintakyvystä, sosiaalisista suhteista, ympäristöstä sekä arvoista. (World Health organization 2012.)

Hyvinvointia voidaan mitata niin yhteisöllisellä kuin yksilöllisellä tasolla. Puolitaival, Porthèn ja Salmela (2024) esittävät hyvinvointitekijöiksi yhteisöllisellä tasolla muun muassa elinolot, työllisyyden ja toimeentulon. Yksilötasolla hyvinvointi muodostuu esimerkiksi sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisesta, onnellisuudesta ja sosiaalisesta pääomasta. Yksilötasolla koettu hyvinvointi on haasteellinen kohde mittaukselle ja vertailulle, sillä hyvinvoinnin kokeminen on subjektiivista. Hyvinvoinnin eri osatekijöiden merkityksellä on yksilöllisiä eroja. Tämän seurauksena ihminen voi kokea tyytyväisyyttä, vaikka joillakin alueella olisi puutteita, jos muut merkityksellisiksi koetut tekijät ovat toimivia. (Puolitaival ym. 2024.)

Perustarpeiden täytyminen kuuluu olennaisesti hyvinvoinnin kokemiseen. Fyysisiä perustarpeita ovat terveys, turvallisuus ja riittävä toimeentulo. Psykologisia perustarpeita ovat muun muassa yhteenkuuluvuus eli välittämisen kokeminen, kyvykkyys eli omien kykyjen käyttäminen ja kehittäminen sekä omaehtoisuus eli mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään (Martela, 2014). Näitä tekijöitä voitaisiin kuvata myös termein: osallisuus, itsemääräämisoikeus ja itsensä toteuttaminen. Lehikoinen (2011) kyseenalaistaa yksilön hyvinvoinnin tavoittelun tärkeimpänä päämääränä. Yksilöllinen hyvinvointi on toki tärkeää, mutta sitä ei tulisi tavoitella esimerkiksi toisten kustannuksella. Hyvinvointi tulisi sen sijaan suhteuttaa moraalisiin ja sosiaalisiin lainalaisuuksiin. Toisaalta omasta hyvinvoinnistaan huolehtimalla voi myös parantaa läheistensä hyvinvointia. Esimerkiksi hyvinvoiva vanhempi edesauttaa lapsensa hyvinvointia. (Lehikoinen, 2011.)

Sosiaalinen hyvinvointi on yksi merkittävä osa koettua hyvinvointia. Sosiaalinen hyvinvointi on kiinteästi sidoksissa yksilön ja ryhmän välisen suhteen laatuun. Se rakentuu ja muokkautuu koko ihmiselämän ajan yhteisöjen ja yksilöiden välisessä vuorovaikutuksessa. Niin yksilöt, yhteisöt kuin yhteiskunnatkin eroavat merkittävästi keskenään keskimääräisen hyvinvoinnin tasossa, riippuen useista eri vaikuttajista. Yksi kaikille yhteinen ratkaiseva tekijä sosiaalisen hyvinvoinnin ja yksilön toimintakyvyn kannalta on kuuluminen omaan välittävään ryhmään. Välittävässä ryhmässä ihminen saa kokea olevansa hyväksytty omana itsenään, myös vaikeuksiensa ja haasteidensa kanssa. (Fadjukoff, Kainulainen, Pirhonen, Saaranen, Valokivi & Vauhkonen 2022, 327.)

Sosiaalisella hyvinvoinnilla on kumulatiivinen luonne. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisen aikaisemilla ihmissuhteilla on merkitystä tulevien kannalta. Turvallisen kiintymyssuhteen kehittyminen riittävän turvallisessa ja virikkeellisessä kasvuympäristössä edesauttaa onnistuneen psykososiaalisen kehityksen toteutumista. Tämä puolestaan mahdollistaa uusien luottamuksellisten ihmissuhteiden rakentumisen, mikä lisää hyvinvointia. Vastaavasti turvattomat ihmissuhteet voivat johtaa omien kykyjen ja mahdollisuuksien epäilyyn ja vaikeuksiin luoda myönteisiä tai turvallisia ihmissuhteita. Kriisit voivat äkillisesti muuttaa sosiaalisen hyvinvoinnin kokemusta, jos esimerkiksi tuki- ja verkostot katoavat. Myös kriisitilanteissa välittävään ryhmään kuuluminen voi olla merkittävä voimavara. (Fadjukoff ym. 2022, 327, 330.)

## **2.2 Musiikki – mitä se on?**

Musiikki on ikivanha, universaali ilmiö, jolla on mielenkiintoinen historia ihmiskunnan kehityksessä. Jo varhaisista ajoista alkaen musiikin on ajateltu olevan keino ilmaisulle ja tunteiden tai sanoman välittämiseksi. Eri puolilta maailmaa on tehty useita löydöksiä muinaisista soittimista, joiden arvioidaan olleen käytössä jopa kymmeniä tuhansia vuosia ennen ajanlaskun alkua. (Ukkola-Vuoti 2017, 52). Tutkijoiden mukaan muinainen, primitiivinen, luonnonkansojen musiikki on ollut kokonaisvaltaista ilmaisua, pitäen sisällään kehollisen ja henkisen yhteyden tanssin ja uskomusten muodossa. Kreikkalaiseen musiikkiperinteeseen sisältyivät käsitykset musiikin vaikutuksista tunteisiin ja luonteenpiirteisiin, kuten rohkeuteen. Jo tuolloin ajateltiin, että musiikkia voitaisiin käyttää myös psykoterapian välineenä. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 19–21.)

Musiikilliset elementit aistitaan ensimmäistä kertaa jo ennen syntymää, mikä tekee niistä tuttuja tai jopa itsestäänselviä. Ääni, liike ja rytmi juurtuvat aistien kautta kokemusmaailmaan sikiöaikana,

kun kohdun ulkopuoliset äänet kantautuvat äidin elimistön kautta värähtelynä ja kohdistuvat sikiön kehoon. Tämä tuottaa kokonaisvaltaisen kokemuksen, joka säilyy muistissa pitkään. Raskauden aikana sikiö oppii tunnistamaan erilaisia ääniä, kuten erottamaan äidin puheen rytmin, korkeuden ja äidinkielen intonaation muista äänistä. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 34.) Lisäksi Sinkkonen (1997) muistuttaa, että musiikin tuttuuden kokeminen alkaa hahmottumaan heti ensimmäisistä elinvuosista lähtien ja vauva rauhoittuu tunnistessaan tutun äänen tai melodian. Tämä reaktio johtuu aivojen tavasta käsitellä kuultua musiikkia ja se säilyy samanlaisena läpi elämän. Musiikin kuuleminen käynnistää prosessin, jossa alamme vertaamaan sitä aiemmin kuulemaamme ja kokemaamme (Soinila, 2018).

Lehikoinen (1997) kuvailee musiikkia fysiikan näkökulmasta, todeten äänen olevan aaltoliikettä, eli värähtelyä. Korkeat äänet värähtelevät nopeammin ja lyhyemmin kun taas matalat hitaammin ja pidemmin. Kuuloaistimus tapahtuu siten, että ääni kulkeutuu värähtelynä kuulojärjestelmään, jossa se muuntautuu ensin sähkökemiallisiksi impulsseiksi ja jatkaa matkaansa sen jälkeen aivoihin. Aivoissa musiikin sisältämä informaatio kulkee sähköimpulsseina talamuksen kautta kohti ohimolohkon kuuloaivokuorta, jossa musiikin sävelkorkeuksien, sointivärin ja voimakkuuden aistiminen tapahtuu. (Ukkola-Vuoti 2017, 32, 36; Lehikoinen 1997, 27–28.)

### **2.3 Musiikki hyvinvoinnin tukena**

Musiikki tarjoaa useita tapoja edistää hyvinvointia. Musiikin vaikutukset ulottuvat kehollisuuteen, tunteisiin, muistiin, mielihyvän kokemiseen, kommunikaatioon ja yhteyden kokemiseen. Musiikki hyvinvoinnin edistäjänä on ekologinen, tehokas, muokattavissa oleva ja melko vaivaton ottaa käyttöön. (DeNora 2013, 138.) Numminen ja muut (2009) esittävät, että erityisesti laulamisen vaikutuksia mielialan kohentamiseen on verrattu jopa lääkkeelliseen tehokkuuteen. Toisaalta DeNora (2013) painottaa, että musiikin käyttöä ei voida annostella mekaanisesti, kuten lääkkeitä ja että musiikin voima aktivoituu vasta, kun se tuodaan osaksi jotakin toista osatekijää, kuten fyysisiä harjoituksia tai sosiaalisia suhteita.

Soinilan (2018) mukaan musiikin vaikuttavuuteen liittyy muun muassa henkilön oma tausta ja aikaisemmat kokemukset. Toisin sanoen ei voida olettaa, että musiikin vaikutukset olisivat aina samanlaisia ja yhtä voimakkaita tai että kaikki hyötyisivät samanlaisesta musiikillisesta toiminnasta. Musiikin hyötyjen käytettävyyden parantamiseksi tarvitaankin soveltavaa räätälöintiä asiakkaan,

kohderyhmän ja tilanteen tarpeisiin. Musiikin luonnetta työvälineenä voisi kuvata sanoilla *joustava* ja *emergenssinen*, eli uudelleenmuotoutuva. Musiikin vaikutukset ovat kokijasta, tilanteesta ja muuttujista riippuvaisia. (DeNora 2013, 138.)

Soinila (2018) huomauttaa tutkimustuloksiin viitaten, ettei musiikin harrastuneisuudella ole vaikutusta musiikin kuntouttavaan vaikutukseen. Eli riippumatta siitä, kokeeko kohdehenkilö itseään musikaaliseksi tai epämusikaaliseksi, olipa hänellä harrastustaustaa tai koulutusta musiikin parissa tai ei, musiikin hyvinvointivaikutukset ovat koettavissa ja hyödynnettävissä. Musiikin vaikutukseen ja kokemiseen vaikuttaa tosin aina henkilön oma tausta ja aikaisemmat kokemukset (Soinila 2018). Tästä voidaan päätellä, että musiikki toimii siltana oman kokemusmaailmamme, tunteidemme ja tietoisuutemme välillä. Musiikin avulla voidaan herättää tunteita, kokemuksia ja muistoja, joihin esimerkiksi puhe tai muu kommunikaatio ei välttämättä yllä.

Musiikin ja muiden kulttuuristen harrastusten on todettu olevan yhteydessä hyvään elämänlaatuun sekä matalaan ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. Kulttuuristen harrastusten pariin pääseminen ei saisi olla riippuvaista henkilön tai perheenjäsenten sosioekonomisesta asemasta, varallisuudesta tai terveydentilasta. Itse asiassa musiikillisista ja muista kulttuuripalveluista olisi erityistä hyötyä juuri heikoimmassa asemassa oleville, vaikka ne toki tuovat hyvinvointia myös hyväosaisille. Kulttuuripalveluilla olisi saavutettavissa potentiaalisia hyötyjä esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden ja henkilökunnan parissa, sillä niiden avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä, yksinäisyyttä sekä luoda merkityksellisyyden kokemuksia arkeen. Heikossa asemassa olevien kohdalla jalkautuva kulttuuritoiminta voisi tuoda mahdollisuuksia näiden hyötyjen mahdollistamiseen. Jalkautuvalla kulttuuritoiminnalla tarkoitetaan sitä, että kulttuuripalvelut tuodaan asiakkaan luo esimerkiksi kotiin, laitokseen tai vaikkapa lastensuojelun avohuollon ryhmätoimintaan. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2021, 18–19.)

### **3 Musiikin kuuntelemisen hyvinvointivaikutukset**

#### **3.1 Musiikki kehossa**

Musiikin kuuntelu on kokonaisvaltainen tapahtuma ihmisen kehossa ja mielessä. Äänen aistimiseen tarvitaan korvien lisäksi hermoston ja aivojen eri osien monipuolista toimintaa. Musiikki eli

värähtelevät ääniaallot aistitaan koko keholla ja tämän ilmiön vuoksi myös kuulovammaiset pystyvät nauttimaan musiikista. (Ukkola-Vuoti 2017, 30.)

Matalia ääniaaltoja hyödyntäviä laitteita on kehitetty terapeuttisia tarkoituksia varten, sillä matalataajuinen värähtely aktivoi verenkiertoa, aineenvaihduntaa, parasympaattista hermostoa sekä lihasten rentoutumista. Tällä menetelmällä on hoidettu muun muassa kiputiloja, masennusta, Parkinsonin tautia, Alzheimerin tautia sekä unettomuutta ja stressiä. (Ukkola-Vuoti 2017, 30, 32, 38). Lehtikainen (1997) tarkentaa ihmiskehon kudoksilla olevan omat ominaistajuuksensa, jotka alkavat reagoida, kun niihin suunnataan samalla taajuudella värähtelevää musiikkia. Fyysisen kuntoutuksen tukena käytetyn musiikillisen hoidon on oltava siis oikealla tavalla ja taajuudella toteutettua, jotta tietyt terveysvaikutukset, kuten kudosten elpyminen tai tietynlaisesta häiriötilasta toipuminen, toteutuisivat. (Lehtikainen 1997, 28–29.) Tästä esimerkkinä on psykoaudiitiivinen musiikkiterapian menetelmä, jossa tiettyjä matalia taajuuksia (27–113Hz) käytetään fysioakustisen terapiatuolin avulla. Tuolin lähettämät matalat ääniaallot saavat aikaan solutasen värähtelyä ja tuottavat syvän rentoutumisen tilan, jossa asiakkaan mieli säilyy kuitenkin hyvin valppaana ja otollisena terapeuttiselle keskustelulle. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 59.)

Musiikilla on vaikutuksia myös hormonitoimintaan. Hormonit ovat aivoissa syntyviä hermostoon vaikuttavia välittäjäaineita, jotka ohjaavat koko elimistön toimintaa. Hormonit ovat molekyyliä, jotka kulkevat verenkierron ja kudosten mukana vaikuttaen kehon hermoverkon molekyyliin. Hermosto vaikuttaa kaikkiin kehon toimintoihin, kuten nukahtamiseen, mielialaan sekä kasvuun ja kehitykseen. Kun ihminen kuuntelee musiikkia, kuuloaistin ja aivojen toiminnan välityksellä musiikkia peilataan kuulijan muistoihin ja kokemuksiin. Tämän seurauksena limbinen järjestelmä alkaa vapauttamaan hormoneja, jotka vaikuttavat tunteisiin ja mielialaan. (Ukkola-Vuoti 2017, 137–139.)

*Dopamiinin* määrän on havaittu lisääntyvän musiikin kuuntelemisen seurauksena. Dopamiini-molekyylillä on useita vaikutuksia, kuten tunteiden ja käyttäytymisen säätely. Dopamiini on lisäksi yhteydessä motivaatioon ja se saa tekemään tiettyjä asioita uudelleen ja uudelleen, sillä ne koetaan palkitsevina. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi syöminen ja juominen, musiikin kuuntelu ja lapsen hoitaminen. Jo hyvää oloa tuottavan asian odottaminen nostaa dopamiinitasoa, minkä vuoksi

lempimusiikki, joka on entuudestaan tuttua ja pidetyksi tunnustettua, aktivoi mielihyväjärjestelmää tuntematonta musiikkia voimakkaammin. (Ukkola-Vuoti 2017, 137–139.)

*Kortisoli*-molekyylien pitoisuudet puolestaan laskevat musiikkia kuuntelemalla, mikä saa aikaan rentoutumista. Kortisoli on niin kutsuttu stressihormoni, joka valmistaa kehoa kohtaamaan vaaratilanteita asettaen sen ikään kuin hälytystilaan. Lempimusiikin vaikutus kortisoli-tasoihin on voimakkainta, mutta joidenkin tutkimusten mukaan myös vieraammalla, jopa inhotulla musiikilla on ollut rentouttavia vaikutuksia. Musiikin kuunteleminen lisää myös elimistön *endorfiini*-opioidin tuotantoa. Kohonnut endorfiinin määrä heikentää yksinäisyyden tunnetta, minkä seurauksena musiikin kuunteleminen rinnastuu kokemukseen toisen seurassa olemisesta. Endorfiineilla on myös kipua lievittävä vaikutus, minkä ansiosta musiikilla on pystytty hoitamaan myös kivusta kärsiviä potilaita ja vähentämään kipulääkkeiden määrää. Miellyttävänä koetun musiikin aikaansaamaa "euforista" mielihyvän olotilaa selittää aivojen välittäjäaineiden *endokannabinoidien* määrän lisääntyminen. Kyseinen välittäjäaine osallistuu oppimisen, muistin ja mielihyväkokemusten säätelyyn. (Ukkola-Vuoti 2017, 140–144.)

Musiikin harjoittamisella ja kuuntelemisella on tutkitusti yhteyksiä myös immuunijärjestelmän eli elimistön puolustusjärjestelmän toimintaan. Tutkimuksissa on käynyt ilmi sen lisäävän sytokiinien, vasta-aineiden ja luonnollisten tappajasolujen määrää. Ihmisen immuunijärjestelmä on kaksiosainen: luonnollinen (synnynäinen) ja hankittu (adaptiivinen). Musiikilla oli positiivinen vaikutus molempien toimintaan. Biologisten toimintojen lisäksi psykologisilla tekijöillä on vaikutusta vastustuskykyyn. Esimerkiksi stressi heikentää vastustuskykyä, kun taas positiiviset ajatukset, tunteet ja teot, kuten nauru ja meditaatio laskevat stressiä. Musiikilla on stressiä lieventäviä vaikutuksia, mikä auttaa vastustuskyvyn vahvistumisessa. (Ukkola-Vuoti 2017, 188–189.)

Musiikin kuuntelemisella on edellä mainitun mukaisesti monipuolisia hyvää oloa lisääviä ja tunnetiloja sääteleviä vaikutuksia, jotka perustuvat mitattaviin, elimistön luonnollisiin kemiallisiin reaktioihin. Musiikkia voidaan siis käyttää lieventämään yksinäisyyden tunnetta, apuna kivunlievityksessä, motivoimaan suoriutumaan tehtävistä, kokemaan yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden kanssa, rentoutumiseen tai elämästä nauttimiseen. Ohessa on esitetty vielä kootusti musiikin aiheuttamat reaktiot kehossa.

Sydämen syke muuttuu  
tempon vaikutuksesta.

Hormonipitoisuudet  
muuttuvat.

Immuunijärjestelmän  
toiminta tehostuu.

Geenien aktiivisuus  
muuttuu.

Aivot aktivoituvat  
monipuolisesti.

Aivojen rakenne muuttuu.  
Pitkäaikainen  
soittoharrastus lisää aivojen  
plastisuutta ja kasvattaa  
soittaessa käytettyjen  
alueiden kokoa.

*(Ukkola-Vuoti 2017, 180–181.)*

### 3.2 Musiikki ja tunteet

Musiikki ja tunteet ovat sidoksissa toisiinsa. Eri musiikkityylit ja kappaleet vaikuttavat kuulijaan eri tavoin ja sama kappale voi herättää erilaisia tunteita eri ihmisissä. Myös musiikkikokemuksen jakaminen vaikuttaa monella tasolla ihmiseen. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 113.)

Musiikilla on kyky herättää tunteita, palauttaa mieleen unohdettuja muistoja ja mielikuvia sekä auttaa niihin liittyviä vaikeita tunteita purkautumaan sen seurauksena, että se aktivoi aivojen limbistä järjestelmää, joka vastaa muistin ja tunne-elämän säätelystä. Limbisen järjestelmän toiminnan vuoksi ihmiselle muodostuu tunnesuhde muistoihinsa. Eri kuulijat kokevat saman musiikin nostavan erilaisia tunteita ja muistoja, koska heidän muistonsa ja niihin liittyvät tunnesuhteet ovat erilaisia. Musiikin herättämät tunteet ja muistot koetaan symbolisessa muodossa, ikään kuin turvallisen etäisyyden päästä. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 55, 57, 63.) Tämän vuoksi musiikin kuuntelu soveltuu hyvin kuntouttavaan ja terapeuttiseen työskentelyyn.

Ukkola-Vuotin (2017) mukaan se, että musiikin koetaan yleisesti ottaen miellyttävänä tekijänä, voi selittyä sillä, että musiikki auttaa tunteiden säätelyssä. Pereira, Teixeira, Figueiredo, Xavier, Castro ja Brattico (2011) toteavat, että aivokuvantamistutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että tuttu

musiikki aktivoi tuntematonta voimakkaammin aivojen tunnesäätelyyn osallistuvia osia huolimatta siitä oliko kyseessä henkilön mieltymyksiä vastaava tai niistä poikkeava musiikki.

## 4 Laulamisen hyvinvointivaikutukset

### 4.1 Kehollisuus ja hengitys

Ihmisiäni on instrumenteista herkin ja henkilökohtaisin. Ääni on osa laulajan persoonaa ja instrumenttina toimii oma keho. Laulamisen käyttö työskentelyn välineenä sisältää haasteensa, sillä laulaminen on kehollisuutensa vuoksi äärimmäisen intiimiä. Toisaalta kehoysteys on juuri se tekijä, joka tekee laulamisesta terapeutista ja hoitavaa. (Meashey 2020.) Tarvainen (2016) kuvaa ääntä kehollisena soittimena, jonka avulla voimme tulla tietoisemmiksi olemukseemme vaikuttavista tekijöistä. Säännöllinen laulaminen kehittää kehotietoisuutta väistämättä, sillä laulaessa käytetään monipuolisesti ja aktiivisesti kehoa, säädellään jännittyneisyyttä ja rentoutumista ja opetellaan uusia motorisia taitoja. (Tarvainen 2016, 29.)

Kehotietoisuudella on useita hyötyjä. Se auttaa keskittymään nykyhetkeen, herkistää kehon viesteille, antaa mahdollisuuden huomata ylikuormituksen ja stressin merkkejä sekä palautua niistä, rauhoittaa autonomista hermostoa ja tukee tunnetaitojen kehitystä. Kehotietoisuusharjoituksilla, kuten kehomeditaatio (*body scan*), jossa käydään kehonosia läpi yksi kerrallaan hengitykseen keskittyen, voidaan edistää näiden hyötyjen vakiintumista osaksi tietoisuustaitoja. (Wihuri 2014, 94–95.) Laulamisen kontekstissa lauluasennon läpi käyminen, lihastuntoaistin kehittäminen ja kehon kuulostelu vastaavat monelta osin kehotietoisuusharjoituksien sisältöjä. Huomionarvoista on se, että sisällöt ovat opeteltavia taitoja, joiden harjoittamisella voidaan vaikuttaa hyvinvointiin. Taitojen ei tarvitse osata heti vaan niitä voi harjoitella ja opettaa.

Kehotietoisuuden lisäksi toinen olennainen osa laulamista on hengitystekniikka. Laulaessa hengitys on voimakkaampaa ja säädellympää lepo hengitykseen verrattuna. Tällaista hengitystekniikkaa kutsutaan syvähengitykseksi. Syvähengityksessä pallea ja kylkivälilihakset toimivat tehokkaasti pidentäen uloshengitystä ja syventäen sisäänhengitystä. Oikeanlaisella hengityksellä pystytään vaikuttamaan tilapäisesti psyykkisen kuormituksen säätelyyn, kuten Meashey (2020) toteaa kertoessaan laulamisella voitavan hallita kehon stressireaktioita. Stressaavassa tilanteessa keho menee niin kutsuttuun pakene–taistele-tilaan, jonka seurauksena keho jännittyy, syke nousee ja

kognitiivinen ongelmanratkaisu vaikeutuu. Vagushermon aktivoiminen rauhoittaa parasympaattista hermostoa ja auttaa vähentämään stressiä. Yksi tapa aktivoida vagushermaa on uloshengityksen pidentäminen, mikä tapahtuu laulaessa tai esimerkiksi hengitysharjoituksissa. (Meshey 2020.)

## 4.2 Psyykkiset ja sosiaaliset hyödyt

Heydon (2020) toteaa, että laulaminen on luontainen osa ilmaisua, kulttuuria ja elämää. Laulaminen kuuluu elämään jo lapsuudessa luonnollisena osana kehitystä. Ääniä matkitaan ja imitoidaan laulunomaisesti jo ennen puheen oppimista. (Jordan-Kilkki 2013.) Laulamisen mahdollisuudet hyvinvoinnin edistämiseksi saatetaan unohtaa, sillä tuttuutensa takia laulamista voidaan helposti pitää itsestäänselvyytenä. Laulu on kuitenkin vaikuttava ilmaisu- ja toimintamuoto, jolla on useita positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Se auttaa herättämään ja säätämään tunteita, laskemaan stressihormonin tuotantoa, luo yhteenkuuluvuutta ja auttaa muodostamaan rutiineja ja rituaaleja. (Heydon 2020, 2, 21; Soinila 2018.)

Laulamisen on todettu nostavan oksitosiini-hormonien tasoa taitotasosta riippumatta. Jopa äidin laulunomainen puhe vauvalle saa oksitosiinin tuotannon nousuun. *Oksitosiini* säätää stressiä ja hermostuneisuutta, motivaatiota ja sosiaalisen tiedon käsittelyä. Se saa meidät hakeutumaan toisten ihmisten seuraan ja pitämään toisista. Toinen lähes samankaltainen musiikin vaikutuksiin yhdistetty hormoni on *vasopressiini*, joka säätää muistia, sitoutumista sekä sosiaalista ja parisuhdekäyttäytymistä. Molemmat liittyvät ihmisten väliseen luottamuksen ja yhteenkuuluvuuden kokemiseen, mikä voi selittää esimerkiksi yhteislaulun seurauksena koettua yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Ukkola-Vuoti 2017, 141–142.)

Kuorotoimintaan osallistumisella onkin havaittu olevan merkittäviä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Plumn ja Stickleyn (2017) tekemässä laadullisessa tutkimuksessa koskien kuorolaulun hyvinvointivaikutuksia selvisi, että osallistujat kokivat laulamisen olevan useita positiivisia vaikutuksia. Hyödyt jaettiin viiteen eri teemaan, joita olivat: sosiaaliset hyödyt, terveydelliset hyödyt, onnistuminen, henkilökohtainen hyöty ja ilo. Tulokset ovat linjassa myös muiden vastaavien tutkimusten kanssa. (Plumn, Stickleyn 2017.) Kuorotoimintaan osallistuminen voi toimia sekä psyykkisenä että fyysisenä voimavaroiteijänä ja auttaa jaksamaan esimerkiksi vaikeiden elämäntilanteiden keskellä. Numminen, Erkkilä, Huotilainen ja Lonka (2009) kuvaavat laulamisen voivan

muodostua ikään kuin lääkkeeksi sitä hyödyntävälle ihmiselle. He toteavat kuoroharrastajien ker-  
toneen, että säännöllinen kuoroharrastus on auttanut niitä, joilla on psyykkistä kuormittunei-  
suutta, jaksamaan kriisien keskellä. Psyykkinen kuormitus on voinut aiheutua esimerkiksi omasta  
tai läheisen depressiosta tai omaisen kuolemasta. " Saa olla ikään kuin hetken lomalla huolistaan,"  
Numminen ja muut (2009) kirjoittavat. (Numminen ym. 2009, 11–12.)

## 5 Tutkimus

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella musiikillisten menetelmien vaikutuksia hyvinvointiin sekä  
niiden käyttömahdollisuuksia lastensuojelun avohuollossa. Tutkimuskysymyksinä olivat:

1. *Miten musiikillisia menetelmiä voisi hyödyntää työskentelyssä lastensuojelun asiakkaiden kanssa?*  
ja
2. *Millaisia kokemuksia lastensuojelun avohuollon sosiaaliohjaajilla on musiikillisten menetelmien käy-  
töstä osana asiakastyötä?*

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Satakunnan hyvinvointialueen lastensuojelun avohuollon  
kanssa, joka toimi opinnäytetyön tilaajana. Tutkimus kohdistui Luovat työpajat -ryhmätoiminnassa  
mukana olleiden sosiaaliohjaajien kokemuksiin musiikillisten menetelmien käytöstä asiakastyössä.  
Tutkimuksen kautta pyrittiin tuottamaan ja lisäämään tietoa, kokemusta ja ymmärrystä musiikin  
hyvinvointia edistävästä vaikutuksista ja kehittämään lastensuojelutyön luovien menetelmien käyt-  
töä. Toisaalta tutkimuksella haluttiin selvittää, onko musiikillisten menetelmien käyttö lastensuoje-  
lun kontekstissa relevanttia ja millaiset menetelmät soveltuvat sosiaalialalle sijoittuvan työn tu-  
eksi.

Lastensuojelun tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoi-  
seen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Avohuolto eroaa sijaishuollosta si-  
ten, että avohuollossa asiakkaat asuvat pääsääntöisesti kotona ja perhettä tuetaan avopalveluilla  
ilman pitkäaikaisia kodin ulkopuolisia sijoituksia. Avohuollon tarkoituksena on edistää ja tukea lap-  
sen myönteistä kehitystä sekä vahvistaa vanhempien ja lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaa-  
vien kasvatuskkyä ja -mahdollisuuksia. Avohuollossa on käytettävissä erilaisia tukitoimia, jotta jo-  
kainen perhe ja lapsi voi saada tarvitsemaansa tukea. Myös taidelähtöiset menetelmät lukeutuvat

tukitoimien joukkoon. On tarkoituksenmukaista, että tukitoimia ja menetelmiä pyritään kehittämään ja uudistamaan asiakkaiden tarpeet yksilöllisesti huomioiden. (Lastensuojelun käsikirja, 2023.)

Lastensuojelun toimintakentälle kohdennettavassa työskentelyssä on tarpeen huomioida osallistujien erityiset tarpeet. Ohjaamisessa hyödynnetään traumainformoitua työtettä, sensitiivisyyttä, strukturointia ja ymmärrystä siitä, että osallistujilla voi mahdollisesti olla kokemuksia kuormittavista elämäkokemuksista, traumaattisista tapahtumista tai mielenterveyden haasteista. Asiakskuntaan kuuluvilla voi lisäksi olla neuropsykiatrisia ominaisuuksia, jotka vaikuttavat arjen hallintaan, tunnesäätelyyn, toiminnanohjaukseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Luovan ryhmätoiminnan järjestäminen voi edellyttää myös eri alojen ammattilaisten yhteistyötä.

## 5.2 Tutkimusmenetelmä

Koska tavoitteena oli tutkia sosiaaliohjaajien kokemuksia musiikillisista menetelmistä osana asiakastyötä, valikoitui tutkimusotteeksi laadullinen tutkimus, jossa on sovellettu fenomenologista lähestymistapaa. Laadullinen tutkimus soveltuu hyvin tutkimukseen esimerkiksi silloin, kun pyritään ilmiöiden yksityiskohtaiseen tarkasteluun tai ollaan kiinnostuneita juuri tietyissä tai tietynlaisissa tapahtumissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista (Metsämuuronen 2006, 88). Tässä tutkimuksessa kyseistä joukkoa edustivat musiikillisessa ryhmätoiminnassa mukana olleet sosiaaliohjaajat. Laadullinen tutkimus muodostuu useammasta erilaisesta lähestymistavasta ja tutkimusperinteestä. Tutkimusstrategia on saanut historian saatossa vaikutteita muun muassa erilaisista filosofisista suuntauksista, kuten hermeneutiikasta ja fenomenologiasta. Laadullista tutkimusta on toisinaan pidetty epätarkempuna tai epätieteellisempänä kuin määrällistä tutkimusta, mutta myös laadukkaampana. Tutkimusotteiden keskinäinen vertailu ei kuitenkaan ole hedelmällistä, sillä ne palvelevat eri tarkoituksia. Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu- ja analysointimenetelmät keskittyvät määrän sijasta aineiston muotoon. Laadullinen tutkimus oli luonteva valinta tälle tutkimukselle myös siitä syystä, että tutkimuksen otanta oli suhteellisen pieni ja aineistoa pyrittiin käsittelemään mahdollisimman perusteellisesti, mikä on tunnusomaista kyseiselle tutkimusotteelle. (Eskola, Suoranta 1998, luku 1.)

Fenomenologisen tutkimuksen keskiössä on ihmisen kokemus. Kyseinen tutkimusote on rakentunut fenomenologisen filosofian ja psykologian pohjalle ja on enemmän kuin pelkkä mekaaninen

tutkimusmetodi. Kokemusten tutkiminen vaatii aikaa, tutkimusotteeseen perehtymistä, ajatus-työtä, herkkyyttä ja avoimuutta yrittää ymmärtää ihmisen mielessä rakentuvia merkityksiä. Nämä mielensisäiset merkitykset koostuvat esimerkiksi havainnoista, tunteista, mielikuvista, uskomuksista, arvoista, mielipiteistä ja käsityksistä. Haastateltavien kokemukset välittyvät tutkijalle kerrottuna tai muulla tavalla kuvailtuna. (Metsämuuronen 2006, 152, 157.) Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli paneutua haastateltavien kokemukseen perustuviin havaintoihin musiikillisten menetelmien käytöstä, joten fenomenologinen lähestymistapa tuntui luontevalta valinnalta, vaikka se vaati taustalla vaikuttaviin filosofisiin suuntauksiin perehtymistä.

Tutkimusotteen taustalla vaikuttaa muutamia erilaisia filosofisia suuntauksia. Metsämuuronen (2006) kuvaa Husslerin (1989) edustaman deskriptiivisen eli kuvailevan fenomenologian tunnuspiirteeksi ajattelua, jossa uskotaan kaiken tiedon perustuvan kokemukseen. Tämä herättää kiinnostuksen tutkia maailmaa ihmisten kokemusten kautta. Tavoitteena on kuvata ulkoisen maailman rakentumista ihmisen tajunnassa, joka tapahtuu erilaisten kokemusten välityksellä. Ilmiöitä pyritään kuvailemaan sellaisena kuin ne ovat. Husslerin edustama ajattelu on kiinnostunut yksittäisen ihmisen kokemuksiensa sijaan yleismaailmallisesta, absoluuttisesta, historiattomasta tajunnasta. Tätä käsitystä on myös kritisoitu argumentoiden, että ihmisen tajuntaa ei voi erottaa hänestä tai tämän yksilöllisestä elämämaailmastaan. (Metsämuuronen 2006, 154–155, 163.)

Toisen fenomenologisen pääfilosofian suuntauksen edustajana on tunnettu Martin Heidegger. Hän korosti, että ihmisten kokemuksia tutkittaessa, on ymmärrettävä niiden situationaalisuus eli elämäntilanteisuus. Kokemukset eivät synny tyhjiössä vaan niiden yksilöllisyys muodostuu juuri ihmisten elämäntilanteeseen ja historiaan sekä tajutaan liittyvien tekijöiden yhtälöstä. Hermeneuttisen fenomenologian kehittäjänä Heidegger toi tämän näkemyksen osaksi fenomenologista lähestymistapaa. Sen mukaan elämäntilanteeseen vaikuttaa niin maantieteelliset olot, kulttuuri kuin taloudellinen asemakin. Hermeneuttisessa fenomenologiassa esiintyy myös termi *täälläolo*, jolla tarkoitetaan tilannetta, johon ihminen on syntynyt, kasvanut tai itse vaikuttanut. (Metsämuuronen 2006, 163.) Näistä filosofisista suuntauksista hermeneuttinen fenomenologia valikoitui sopivimpana tämän tutkimuksen tieteelliseksi paradigmaksi eli lähestymistavaksi. Haastattelujen keskittyessä sosiaalisissa tilanteissa musiikillisten menetelmien ammatillisesta käytöstä syntyneisiin kokemuksiin, oli mielekästä nojata edellä esiteltyyn tapaan ymmärtää kokemusten syntyvän täälläolon ja situationaalisuuden vaikutuksen alaisina ihmisen tajunnassa.

## 5.3 Aineistonkeruu ja -analyysi

### 5.3.1 Aineistonkeruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla Luovat työpajat -ryhmätoimintaan osallistuneita sosiaaliohjaajia. Myöhemmin tässä luvussa on esitelty kyseisen ryhmätoiminnan sisältöä. Haastattelujen tarkoitus oli selvittää, millaisia kokemuksia sosiaaliohjaajilla on musiikillisten menetelmien käytöstä lastensuojelutyössä. Haastatteluun osallistuneilta kysyttiin sekä Luovat työpajat -toiminnassa että muussa asiakastyössä käytetyistä luovista menetelmistä. Puolistrukturoitu teemahaastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi, koska sen avulla on mahdollista edetä haastattelu-tilanteessa keskustelunomaisesti, esittää tarkentavia kysymyksiä, korjata väärinymmärryksiä ja tehdä muutoksia kysymysten esittämisjärjestykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2002.) Keskustelunomaisella haastattelulla pyrittiin saamaan mahdollisimman kattavasti tietoa tutkimuksen aihepiiriin kuuluvista asioista. Vaikka haastattelun ydinkysymykset oli suunniteltu etukäteen, esitettiin haastattelujen edetessä tarpeen mukaan tarkentavia lisäkysymyksiä tai edettiin nopeammin eteenpäin, jos haastateltavilla ei jostain kysymyksestä noussut enempää sanottavaa tai aiheeseen liittyvät ajatukset olivat tulleet jo aikaisemmin esille.

Haastattelut toteutettiin syksyllä 2024. Haastateltavia oli yhteensä neljä ja he valikoituivat haastateltaviksi sen perusteella, että jokainen oli osallistunut Luovat työpajat -ryhmään. Ryhmään osallistuminen takasi sen, että haastateltavilla oli kokemuksia musiikillisista menetelmistä osana sosiaaliohjausta. Haastateltaville annettiin mahdollisuus saada tutustua haastattelun ydinkysymyksiin etukäteen. Haastattelut toteutettiin kahtena erillisenä ryhmähaastatteluna, joiden kestot olivat 45-50min per ryhmä. Ennen haastattelun alkua osallistujille kerrottiin lyhyesti tutkimuksen tarkoituksesta ja kukin osallistuja allekirjoitti suostumuslomakkeen aineistonkeruuta varten. Haastattelun runko jäsenyi yleisestä yksityiskohtaisempaan. Aluksi kysyttiin ohjaajien kokemuksia yleisesti kaikenlaisista luovista ja musiikillisista menetelmistä, minkä jälkeen lähdettiin kohdentamaan kysymyksiä musiikkiin, musiikin hyvinvointivaikutuksiin ja lopulta Luovat työpajat -ryhmään. Haastattelujen aineisto pyrittiin hankkimaan niin, että tutkittavien omat kokemukset ja näkemykset pääsisivät mahdollisimman aidosti esiin eikä tutkija ei vaikuttaisi niihin. Haastattelutilanteeseen pyrittiin luomaan avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä ja antamaan paljon tilaa haastateltavien vastauksille. Haastattelukysymyksissä painotettiin avoimia kysymyksiä, jotka ohjasivat kuvailemaan haastateltavien kokemuksia.

### 5.3.2 Aineiston analyysi

Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin Metsämuurosen (2006) kuvaamaa Juha Perttulan fenomenologisen erityistieteen metodologiaa, joka muodostuu kahdesta päävaiheesta, joista kumpikin jakautuu seitsemään välivaiheeseen.

1. Päävaihe	2. Päävaihe
1.1 Avoin lukeminen 1.2 Muodostetaan sisältöalueet	2.1 Jako yksilökohtaisen merkitysverkoston merkityksen sisältäviin yksiköihin 2.2 Muodostetaan aineistoa kuvaavat sisältöalueet
1.3 Jakaminen merkitysyksiköihin 1.4 Muunnos tutkijan yleiselle kielelle	2.3 Sijoitetaan ei-yksilöllisellä kielellä olevat yksiköt sisältöalueisiin 2.4 Muodostetaan spesifit sisältöalueet
1.5 Merkitysyksiköiden sijoittaminen sisältöalueille 1.6 Sisältöalueittainen yksilökohtainen merkitysverkosto	2.5 Muodostetaan spesifi yleinen merkitysverkosto 2.6 Muodostetaan sisältöalueen yleinen rakenne
1.7 Jäsennys sisältöalueiden mukaan	2.7 Integroidaan sisältöalueet yleiseen merkitysverkostoon

(Metsämuuronen, 2006, 182.)

Analyysin metodina olisi voitu melko sujuvasti käyttää myös laadullista sisällönanalyysiä, mutta tutkimuskysymyksen asettelun vuoksi fenomenologiseen filosofiaan nojaava Perttulan malli valikoitui mielensisäisten merkitysten tarkasteluun. Aineiston analyysissä on olennaista pyrkiä vapautumaan tutkijan henkilökohtaisista asenteista, odotuksista tai agendoista ja suhtautua aineistoon avoimin mielin. Tiivistetysti Perttulan mallissa aineistosta poimitaan merkityksen sisältäviä yksiköitä, joista on tarkoitus löytää tutkittavan ilmiön kannalta keskeiset merkitystihentymät. Merkitystihentymät sijoitetaan aikaisemmin luoduille aineistoa kuvaaville sisältöalueille. Lopuksi muodostetaan sisältöalueista riippumaton merkitysverkosto, johon on tiivistetty sisältöalueille yhteiset ja keskeiset merkitystihentymät. (Perttula 1995, 94–95.)

Aineiston käsittely aloitettiin Perttulan (1995) metodin mukaisesti avoimella lukemisella, jossa aineistoa käytiin useaan otteeseen läpi tavoitteena saada siitä mahdollisimman kattava kokonaisnäkökulma. Aineistoon perehtymisen pohjalta muodostettiin alustavat sisältöalueet, joista kaksi (*musiikki*

vuorovaikutuksen välineenä sekä musiikki tunteiden ja toiminnan säätelijänä) säilyi muuttumattomana koko analyysin ajan ja kolmas sisältöalue (*luova toiminta osana sosiaaliohjausta*) jäsenyi uudelleen toisen päävaiheen kohdassa 2.2; jossa sisältöalueita tarkastellaan ja tarvittaessa muokataan siihen asti tehdyn analyysin valossa. Tämän jälkeen aineisto jaoteltiin yksiköihin, joista jokainen sisältää oman, tutkimuksen kannalta relevantin merkityksensä. Yksiköitä muodostui yhteensä 111 kappaletta. Merkitysyksiköt muutettiin seuraavaksi tutkijan yleiselle kielelle ja sijoitettiin sisältöalueiden yhteyteen. Analyysin toisessa päävaiheessa siirryttiin yksilökohtaisesta yleiselle tasolle, minkä aikana sisältöalueiden yhteyteen muodostui kaikista haastatteluista esille nousseet yhtenevät merkitysverkostot, jotka muodostivat omat ilmiötä käsittelevät alaotsikkonsa. (Metsämuuronen, 2006 183–194.)

Tämän opinnäytetyön aineistosta muodostui kolme sisältöaluetta, joista kukin jakaantui omiin spesifeihin sisältöalueihin, joista koostettiin ilmiötä kuvaava merkitysverkosto:

Sisältöalue	Spesifi sisältöalue, joista muodostetaan merkitysverkosto
<b>Musiikki vuorovaikutuksen välineenä</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keskustelun avaaja yksilöohjauksessa</li> <li>2. Välillinen kontakti ryhmätoiminnassa</li> <li>3. Luottamuksen syveneminen yhteistoiminnassa</li> <li>4. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen tuki</li> </ol>
<b>Musiikki tunteiden ja toiminnan säätelijänä</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rentoutuminen, rauhoittuminen</li> <li>2. Virittäytyminen</li> <li>3. Toiminta-aktiivisuuden parantaminen</li> <li>4. Turvallisuuden vahvistaminen</li> </ol>
<b>Luova toiminta luontevana osana sosiaaliohjausta</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osaamiset ja kiinnostus</li> <li>2. Turvallisesti epämukavuusalueella</li> </ol>

Analyysin loppuvaiheessa muodostettava sisältöalueen *yleinen rakenne* kuvaa analyysin tuottamia tutkittavan ilmiön kannalta keskeisimpiä teemoja osuvasti. Tutkimustuloksia käsittelevässä luvussa kuvataan näitä teemoja enemmän.

#### 5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Totuuden etsimiseen ja tiedon luotettavuuteen ohjaavat arvot ja normit toimivat tutkimuksen tekemisessä suunnannäyttäjinä kohti tieteellisesti sekä eettisesti kestävästä tutkimuksesta ja luotettavista tuloksista. Näitä arvoja ja ihanteita ovat muun muassa rehellisyys, avoimuus ja kriittisyys. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa tutkijan huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, kestävien tutkimusmenetelmien käyttö ja aiemman tutkimuksen kunnioittaminen. Myös yksityiskohtainen raportointi sekä aineistonhallintaan liittyvät luottamukselliset käytännöt kuuluvat hyvään tieteelliseen käytäntöön. (Kuula 2006, 24, 29, 34–35.) Tämän opinnäytetyön taustateorian muodostavassa tietoperustassa pyrittiin käyttämään ajantasaista, tieteellisesti luotettavaa, kansainvälistä ja monipuolista lähdeaineistoa. Esiin haluttiin nostaa myös moniäänisesti eri näkökulmia musiikin hyvinvointivaikutuksista ja musiikin käytöstä hyvinvoinnin tukena, sisältäen siihen liittyvän kompleksisuuden.

Ihmistieteissä ihmisarvon kunnioitusta ilmentävät arvot ja normit ovat tutkimusetiikan kannalta keskeisiä. Jotta tutkimukseen osallistuvan itsemääräämisoikeus voisi toteutua, on hänen saatava tietää riittävästi tutkimuksesta, johon on osallistumassa sekä vapaus valita, haluaako osallistua. Ihmisen yksityisyyden kunnioittaminen tarkoittaa käytännössä sitä, että tutkittavilla on oikeus päättää, mitä tietoja he antavat tutkimukseen ja toiseksi sitä, että osallistujat eivät ole tunnistettavissa lopullisesta, analyysin läpi käyneestä tekstistä. (Kuula 2006, 60–61, 64.) Tämän tutkimuksen aineistonkeruussa ja analyysissä tavoiteltiin avoimen, puolueettoman ja objektiivisen lähestymistavan säilyttämistä. Tutkimusluvan saamisen jälkeen haastateltaville toimitettiin kirjallinen kutsu ja suostumuskirje, jossa kerrottiin tutkimuksesta ja aineistonkeruusta avoimesti. Tutkimustulosten raportoinnissa huomioitiin haastateltavien anonymiteetin säilyminen.

Tutkimuksen aineistonkeruun kannalta pohdintaa herätti se, että opinnäytetyöntekijä toimi samanaikaisesti kaksoisroolissa – sekä ryhmänohjaamisessa lastensuojelun avoimuuden työntekijänä että muiden ryhmään osallistuneiden sosiaaliohjaajien haastatteluissa opinnäytetyöntekijänä.

Tämä asetelma vaati erityistä huomiota tutkijan subjektiivisuuden ja vastuullisuuden näkökulmista, jotta opinnäytteen tekijän vaikutus haastateltavien vastauksiin olisi mahdollisimman vähäinen ja oma näkökulma pysyisi taka-alalla. Haastattelujen aluksi pyrittiinkin luomaan ja sanoittamaan tilannetta, jossa haastateltavien aidot kokemukset ja mielipiteet saisivat mahdollisimman esteettömän tilan tulla ilmaistuksi juuri sellaisina kuin ne ovat.

Perttulan (1995) mukaan fenomenologisesti orientoituneen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida muun muassa seuraavien kriteerien mukaan: tutkimusprosessin johdonmukaisuus, tutkimusprosessin kuvaus perusteluineen, kontekstisidonnaisuus, tiedon laatu, tutkijan subjektiivisuus ja tutkijan vastuullisuus. Tutkimusprosessin johdonmukaisuus on sitä, että teoreettisella tietoperustalla, tutkittavalla ilmiöllä, metodologialla sekä raportoinnilla on looginen yhteys. Eli käytössä on tutkimusaiheeseen nähden siihen liittyvät ydinkäsitteet sekä soveltuvat tutkimukselliset menetelmät ja ne on artikuloitu huolellisesti. Tutkimusprosessin kuvauksessa olennaista on tutkijan kyky reflektoida tekemiään tutkimuksellisia valintoja ja perustella ne. Erityisesti fenomenologisessa tutkimuksessa on syytä pysähtyä miettimään, mikä tekee juuri tästä tutkimuksesta fenomenologisen. Kontekstisidonnaisuudella tarkoitetaan ymmärrystä tutkittavan kokeman ja ulkopuolisen maailman vaikutuksen suhteesta. Se viittaa siihen, että tutkimustulokset ovat yhteydessä niihin olosuhteisiin ja siihen todellisuuteen, jotka ovat olleet olemassa tutkimustilanteessa. Tiedon laadukkuus liittyy siihen, että vaikka laadullisessa tutkimuksessa saatu tieto on peräisin yksilökohtaisista kokemuksista ja tapahtumista, voidaan näistä havainnoista löytää samankaltaisuuksia. (Perttula 1995, 102–104.) Vaikka tässä tutkimuksessa oli suhteellisen pieni otanta ja kiinnostus keskittyi yksilökohtaisiin kokemuksiin ja havaintoihin, oli tuloksissa kuitenkin nähtävissä yhtäläisyyttä myös muihin laajempiin samaa ilmiötä käsitteleviin tutkimuksiin.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on olennaista, että tutkija on tietoinen omasta esiyymmärryksestään ja oletuksistaan suhteessa tutkittavaan asiaan, jotta voi asettua niistä riittävän kauas aineistonkeruun ja analyysin aikana ja eritellä oman ymmärryksensä haastateltavien esille tuomista merkityksistä. Opinnäytetyöntekijän esiyymmärrys musiikin hyvinvointivaikutuksiin ja soveltamiseen lastensuojelussa oli lähinnä teoreettista. Työuransa aikana opinnäytetyöntekijälle oli kertynyt joitakin kokemuksia musiikillisten menetelmien käytöstä, mutta tieto ei ollut yhtä jäsenneltyä kuin tämän tutkimuksen loppuvaiheessa. Opinnäytetyöntekijän esiyymmärrys ennen tutkimuksen tekoa sisälsi esimerkiksi ajatuksen siitä, että musiikin kuuntelu voi vaikuttaa olotilaan aktiivisesti

tai rauhoittavasti. Ennakkoajatuksena oli myös käsitys, että musiikillisten menetelmien käyttö sosiaaliohjauksessa olisi melko vähäistä ja niiden omaksuminen voitaisiin kokea vieraana. Laulamiseen ja sen hyvinvointivaikutuksiin liittyvät odotukset olivat korkealla, johtuen siitä, että laulunopettajaopinnoissaan tutkimuksen tekijä oli teoreettisen taustatiedon omaksumisen lisäksi tavannut lukuisia ihmisiä, jotka olivat kokeneet saavansa laulamisesta merkittävää hyvinvointia arkeen. Toisaalta tutkijalla oli myös ymmärrys lauluinstrumentin intimiteetistä ja sen mukanaan tuomista haasteista. Tutkijalla ei kuitenkaan ollut valmista hypoteesia siitä, millaisia haastateltavien kokemukset musiikillisista menetelmistä olisivat, joten haastatteluihin ryhtyminen avoimella ja uteliaalla mielenlaadulla oli luontevaa.

## **5.5 Luovat työpajat -ryhmätoiminta**

Osana tätä opinnäytetyötä suunniteltiin musiikillisia menetelmiä hyödyntävä 12–17-vuotiaille suunnattu ryhmätoimintamalli lastensuojelun avohuollon sosiaaliohjaajien käyttöön. Ryhmätoimintamallin suunnittelua edelsi avohuollossa keväällä 2024 toteutettu kolmen tapaamiskerran musiikkihyvinvoinnin projekti, josta lähdettiin kehittämään kattavampaa kokonaisuutta. Musiikkihyvinvoinnin projekti sisältyi opinnäytetyöntekijän musiikkipedagogiopintoihin ja ryhmässä hyödynnettiin opinnoissa käsiteltyjä menetelmiä sekä teoreettista taustatietoa. Ryhmän suunnittelussa opinnäytetyöntekijä hyödynsi myös aikaisempia musiikkiterapian perusopintojaan sekä tämän opinnäytetyön tietoperustaan koottua tietoa.

Suunnittelutyön tuloksena syksyllä 2024 avohuollossa toteutettiin kuuden kerran mittainen Luovat työpajat -ryhmätoiminta, jossa sosiaaliohjaajat pääsivät kokeilemaan musiikillisten menetelmien käyttöä osana asiakastyötä. Ryhmätoiminnan jälkeen kutsuttiin mukana olleet sosiaaliohjaajat haastatteluun tutkimusaineiston keräämiseksi. Haastatteluun kutsuttiin myös keväällä 2024 ryhmään osallistuneet ohjaajat. Ryhmätoiminnan järjestäminen ja organisoiminen rajattiin opinnäytetyön ulkopuolelle eikä suoraan asiakkailta kerätty tutkimusaineistoa tai henkilötietoja opinnäytetyön tekemistä varten. Tutkimus kohdistui tutkimusluvan mukaisesti ainoastaan sosiaaliohjaajien haastatteluun, kokemuksiin ja havaintoihin musiikillisten menetelmien käytöstä. Opinnäytetyöntekijä osallistui ryhmänohjaamiseen lastensuojelun avohuollon sosiaaliohjaajan roolissa yhdessä toisten ohjaajien kanssa.

Ryhmän toiminnan tavoitteena oli tukea asiakasnuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehittää lastensuojelun sosiaaliohjauksen luovien menetelmien käyttöä asiakastyössä. Ryhmän enimmäiskoko oli kuusi henkilöä ja ryhmän muoto oli suljettu, aikuisjohtoinen, strukturoitu ryhmä, johon ilmoittauduttiin ja sitouduttiin etukäteen. Ryhmäohjauksen periaatteiksi oli valittu psyykkisestä ja fyysisestä turvallisuudesta huolehtiminen, erilaisuuden kunnioittaminen, yksilöllisyys ja vapaaehtoisuus toimintaan osallistumisessa.

Ryhmätoimintasuunnitelma sisälsi helposti toteutettavia luovia menetelmiä, painottuen musiikin kuunteluun sekä äänen käyttöön. Musiikin kuuntelemista yhdisteltiin erilaisiin muihin toimintoihin, kuten kuvataiteeseen, rentoutumiseen, toimintaan virittäytymiseen, tunteiden tunnistamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Äänenkäyttöön yhdistettiin hengitysharjoituksia ja muita kehollisia harjoituksia. Kukin tapaaminen oli suunniteltu noudattamaan samanlaista toiminnan runkoa, minkä tarkoituksena oli tuoda struktuuria, ennakoitavuutta ja turvallisuutta. Ohessa on esitetty listaus toimintakerroista ja sisällöistä. Tarkemmat kuvaukset käytetyistä menetelmistä löytyvät raportin liitteistä.

1. Virittäytyminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Välipala ja kuulumiset</li> <li>- Aktivoiva ja ryhmäyttävä harjoitus <ul style="list-style-type: none"> <li>o Janaharjoitus</li> <li>o Kuvakortit</li> <li>o Musiikin herättämät tunteet</li> <li>o Moro-kävely</li> </ul> </li> </ul>
2. Työskentely	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musiikkimaalaaminen <ul style="list-style-type: none"> <li>o Kaksi erilaista</li> <li>o Yhteinen maalaus</li> <li>o Kolmen kollaasi</li> </ul> </li> <li>- Kehorytmit</li> <li>- Ääni- ja hengitysharjoitukset</li> <li>- Lempimusiikin jakaminen</li> </ul>
3. Purku	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ohjattu purkukeskustelu</li> <li>- Yhteinen lopetus <ul style="list-style-type: none"> <li>o Rentoutusharjoitus</li> <li>o Kuvakortit</li> <li>o Diplomien jako</li> </ul> </li> </ul>

## 6 Tutkimustulokset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia lastensuojelun avohuollon sosiaalihojajien kokemuksia musiikillisten menetelmien käytöstä osana asiakastyötä. Tässä luvussa käydään läpi keskeisimmät tutkimustulokset, jotka nousivat esiin haastatteluaineistosta tehdyn analyysin aikana. Kiteytystyesti ne voidaan jakaa kolmeen sisältöalueeseen.

1. **Musiikki vuorovaikutuksen välineenä** toimii keskustelunavaajana yksilöohjauksessa, välillisen kontaktin luojana ryhmätoiminnassa, syventää luottamuksellista asiakassuhdetta ja voi potentiaalisesti tukea vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta.
2. **Musiikki tunteiden ja toiminnan säätelijänä** edesauttaa arjessa ja ohjaustyössä rentoutumista ja rauhoittumista, virittäytymistä, toiminta-aktiivisuuden säätelyä ja turvallisuuden tunteen vahvistamista.
3. **Luova toiminta osana sosiaalihojausta** valikoituu työntekijän osaamisen ja kiinnostusten mukaan sekä mahdollistaa sosiaalisesti kuntouttavan työskentelyn turvallisesti.

### 6.1 Musiikki vuorovaikutuksen välineenä

Haastatteluista nousi esiin, että sosiaalihojajat kokivat musiikin kuunteleminen ja musiikillisen työskentelyn toimivan vuorovaikutuksen tukena niin asiakkaan ja työntekijän välisessä suhteessa kuin asiakkaan ja vertaisten kesken. Sosiaalihojajan yksilötapaamisilla musiikki toimii arkisessa toimintaympäristössä luontevana keskustelun avaajana. Ryhmätoiminnassa se mahdollistaa vuorovaikutuksen muihin välillisen kontaktin kautta. Musiikilla voi olla myös potentiaalisia vuorovaikutusta tukevia vaikutuksia vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa, mitä voitaisiin hyödyntää vielä aiempaa enemmän.

Haastatteluista kävi ilmi, että musiikin kuuntelemista, lempimusiikin jakamista ja toisinaan myös laulamista käytetään työskentelyvälineenä yksilötapaamisilla. Musiikin koettiin virittävän keskustelua ja olevan väylä asiakkaan ajatusmaailmaan. Lasten ja nuorten kanssa työskenneltäessä keskustelu ei ole ensisijainen tapa päästä ohjaukselliseen vuorovaikutukseen, vaan parempiin tuloksiin päästään usein silloin, kun mukana on toimintaa tai jokin menetelmä.

*Musiikin kuuntelu on helppo väline keskustelun avaamiseen ja tutustumiseen asiakkaan kanssa. Musiikin avulla on mahdollista päästä käsiksi asiakkaan ajatuksiin ja kokemuksiin.*

*On tavallista, että asiakastapaamisissa on usein mukana jokin menetelmä tai työväline, koska pelkkä keskustelu voi olla liian abstraktia joillekin asiakasryhmään kuuluville henkilöille. Musiikki ja muut luovat menetelmät ovat hyvä tutustumisen väline ja ne tuovat kohtaamiseen rentoutta, auttaen eteenpäin alkukankeudesta.*

Luovan ryhmätoiminnan koettiin tukevan sosiaalista hyvinvointia ja osallisuutta. Musiikillisen toiminnan erityisenä vahvuutena koettiin mahdollisuus yhdessä tekemiseen ja olemiseen sosiaalisista tai psyykkisistä haasteista huolimatta, koska se ei välttämättä vaadi suoraa kontaktia toiseen.

*Musiikillinen toiminta ryhmässä tukee sosiaalisia suhteita ja sosiaalista kanssakäymistä. Musiikin kautta on mahdollista luoda välillinen kontakti muihin.*

*Musiikillisessa ryhmätoiminnassa mukana oleminen lisää ymmärrystä toisista ihmisistä, kunnioittavasta suhtautumisesta ja yhdessä tekemisestä.*

Yhteinen musiikillinen työskentely ryhmätilanteessa koettiin asiakassuhdetta tukevana tekijänä. Suhdeperustaisessa ohjaustyössä luottamuksen rakentuminen on tärkeää. Samansuuntaisella, taidelähtöisellä tekemisellä tätä voidaan vahvistaa.

*Luovaan ryhmätoimintaan osallistuminen yhdessä asiakkaan kanssa tukee luottamuksellista asiakassuhdetta. Luottamuksellisessa ilmapiirissä yhdessä tekeminen lähentää ja tukee asiakassuhdetta tuoden uusia puolia esiin.*

Musiikilliset menetelmät nähtiin potentiaalisesti myös lapsen ja vanhemman välisen suhteen tukena.

*Pienten lasten vanhempien kanssa varhaista vuorovaikutusta voisi tukea siihen suunnitellun musiikkileikkitoiminnan avulla. Teini-ikäisen lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta voisi tukea esimerkiksi musiikin kuuntelemisen ja lempimusiikin jakamisen kautta.*

## **6.2 Musiikki tunteiden ja toiminnan säätelijänä**

Musiikin koettiin auttavan tunteiden, olotilan ja toiminnan säätelyssä. Musiikilla havaittiin olevan vaikutuksia rentoutumiseen, rauhoittumiseen, toimintaan virittymiseen, motivaatioon ja turvallisuuden tunteen vahvistamiseen. Vaikutuksia havaittiin sekä ohjatun toiminnan yhteydessä että asiakkaiden arjen toiminnoissa. Musiikin kuuntelemisen kerrottiin herättävän tunteita ja ajatuksia mahdollistaen tunnetaitojen harjoittelun, kuten tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja säätelyn. Musiikki ei varsinaisesti lisännyt tunnetaitoja vaan avasi väylän tunteiden kokemiselle ja tämän jälkeiselle keskustelulle, jossa tunnetaitoa voitiin työstää. Haastatteluissa nousi esiin tärkeä näkemys siitä, että musiikin käyttäminen esimerkiksi tunnetyöskentelyssä vaatii työntekijältä hienotunteisuutta ja ymmärryksen ilmapiiriä.

*Musiikin kuunteleminen on helppo tapa virittää ja herättää tunteita. Musiikin herättämien tunteiden tunnistaminen voi olla vaikeaa.*

*Musiikin kuunteleminen auttaa tunteiden ja ajatusten ilmaisussa. Asiakkaan kanssa käydään keskustelua erilaisten kappaleiden herättämistä tunteista. Musiikin käyttö työskentelyn välineenä vaatii työntekijältä hienotunteisuutta ja ymmärryksen ilmapiiriä.*

Musiikin kuunteleminen koettiin käyttökelpoisena työvälineenä ryhmätoiminnassa toiminta-aktiivisuuden säätelyssä tilanteen vaatimusten mukaan joko virittävänä tai rauhoittavana tekijänä. Musiikki voi auttaa myös työntekijää virittäytymään tilanteeseen. Taustamusiikin koettiin lieventävän jännitystä esimerkiksi toimistotapaamisissa. Musiikin ja muiden luovien menetelmien koettiin tuovat kohtaamiseen rentoutta, auttaen eteenpäin alkukankeudesta. Tärkeä nosto aiheeseen liittyen oli huomio siitä, että musiikki voi auttaa motivoitumaan toimintaan, mutta vääränlainen musiikki voi myös viedä mielenkiinnon osallistua.

Tutun ja merkityksellisen musiikin kuunteleminen auttaa rauhoittumaan kriisiytyneessä elämäntilanteessa, kuten kodin ulkopuolisen sijoituksen aikana. Myös soittoharrastuksen jatkaminen ja tutun instrumentin soittaminen tuo turvaa vastaavassa tilanteessa. Tutun musiikin kuuntelemisen kerrottiin auttavan selviytymään arjen toiminnoista, kuten julkisilla paikoilla liikkumisesta. Musiikin kuuntelemisen kerrottiin auttavan motivoitumaan myös arkitilanteissa silloin, kun puuttuu mielenkiinto suorittaa jokin energiaa vaativa tehtävä, kuten siivous tai liikuntasuoritus.

### 6.3 Luova toiminta luontevana osana sosiaaliohjausta

Erilaisia luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä käytetään osana lastensuojelun asiakkaiden kanssa työskentelyä (luontotaide, mielikuvitus ja leikki, musiikkimaalaus, satujumppa, satuluenta, tarinat, käsityöt, askartelu, kuvataide, luova ryhmätoiminta, Somebody-menetelmä). Kokemukset luovista menetelmistä ovat hyviä ja niiden käyttö osana asiakastyötä koetaan luontevana ja mieluisena. Menetelmät valikoituvat sen mukaan, millaista osaamista tai kiinnostusta työntekijällä on.

*Musiikkia ja luovuutta voi hyödyntää luontevasti osana omaa työtettä ja tapaa toimia. Luova työote voi olla läsnä jokaisessa kohtaamisessa osana arjen vuorovaikutusta.*

*Luovia ja kehollisia menetelmiä voisi hyödyntää vielä enemmän.*

Luovat työpajat -ryhmä sisälsi monipuolisesti erilaisia musiikillisia menetelmiä. Osa ryhmän sisällöistä koettiin jännittävinä tai osallistujalle uudenaikaisena toimintana, mikä vei hetkellisesti osallistujan oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Laulaminen oli yksi toiminnoista, joka koettiin eri tavoin. Osa koki laulamisen vieraana tai jännittävänä ja toiset voimauttavana. Kun tilanteesta löytyi riittävästi joustoa ja turvallisuutta tukevia tekijöitä, kokemus ei ylittänyt sietoikkunaa, vaan säilyi siedettävänä. Tutun ohjaajan tuki oli tärkeä turvallisuutta ja osallisuutta tukeva tekijä.

*Laulaminen oli (asiakkaalle) jännittävää, mutta siitä jäi kuitenkin hyvä kokemus.*

*Syntyi kokemus: ”Minä selviän.”*

*Ryhmässä on avoin, myönteinen ja luottamuksellinen ilmapiiri ja sinne on helppo tulla. Järjestelyt olivat selkeitä ja samana toistuva toiminnan struktuuri on helppo hahmottaa.*

Sellaiset toiminnot, jotka osallistuja koki itselleen tutuiksi ja omiin vahvuusalueisiin lukeutuviksi, koettiin voimauttavina, kun niitä pääsi toteuttamaan ryhmässä.

*Siellä (asiakas) pääsi toteuttamaan itseään ja käyttämään omia vahvuuksiaan.*

*Lempimusiikin jakaminen oli turvallinen tapa tulla vuorovaikutukseen toisten kanssa.*

Ryhmätoiminnassa osallistujien samanikäisyys ja riittävän pieni ikäjakauma koettiin tärkeänä luontevan vuorovaikutuksen syntymiseksi ja ryhmäytymisen edistämiseksi. Musiikillisen ryhmätoiminnan järjestämisessä merkittävänä asioina nousi esille myös konkreettiset tarpeet, kuten ryhmätoimintatilan vaatimukset. Tilan tulisi vastata ryhmän tarpeita varmistaen rauhallisen työskentelyn sekä riittävästi tilaa eri toiminnoille.

## **7 Pohdinta**

Tämän tutkimuksen tulosten valossa voidaan sanoa, että musiikkia ja musiikillisia menetelmiä voidaan hyödyntää lastensuojelun avohuollossa sekä ryhmätoiminnassa, että yksilötapaamisilla. Ryhmämuotoinen toiminta voi noudatella esimerkiksi tässä opinnäytetyössä kuvattua ryhmätoimintamallia tai hyödyntää muita musiikkihyvinvoinnin sovellutuksia. Yksilötoiminnassa musiikin kuuntelu ja sen herättämät keskustelut ovat helppo väylä vuorovaikutuksen synnyttämiseen ja syventämiseen. Myös muu musiikillinen ja taiteellinen toiminta, kuten laulaminen, keholliset harjoitukset ja musiikkimaalaaminen ovat tilanteen mukaan hyödynnettävissä.

Musiikillisella ryhmätoiminnalla lastensuojelun kentällä on mahdollisuuksia erityisesti sosiaalisen hyvinvoinnin tukijana. Välittävään ryhmään kuuluminen on merkittävä hyvinvointitekijä ja voi olla tuomassa turvaa kriisiytyneen elämäntilanteen keskelle (Fadjukoff ym. 2022). Luovat ja musiikilliset menetelmät tarjoavat turvallisen ympäristön tulla vuorovaikutukseen ja ilmaista itseä. Luovan

ryhmätoiminnan ohjaaminen vaatii toiminnan ohjaajilta asiakasryhmän syvää ymmärrystä ja toisaalta kiinnostusta ja osaamista musiikillisten menetelmien käyttöön. Toisaalta jotkut musiikilliset menetelmät, kuten musiikin kuuntelu, ovat varsin helposti omaksuttavissa, eivätkä vaadi varsinaista musikaalisuutta sen paremmin ohjaajalta kuin asiakkaaltakaan. Harrastuneisuudella ole vaikutuksia musiikin kuntouttavaan vaikutukseen (Soinila 2018).

Tämän tutkimuksen tulokset kertovat, että musiikillisten menetelmien käyttö sosiaaliohjauksessa on koettu toimivana, mieluisana ja vaikuttavana. Sen havaittiin toimivan vuorovaikutuksen välineenä, auttavan toiminnan ja tunnesäätelyn tukena ja valikoituvan työntekijän kiinnostuksen ja osaamisen mukaan. Tutkimustuloksissa merkillepantavaa oli se, miten paljon musiikkia ja muita luovia menetelmiä oli hyödynnetty lastensuojelun avohuollon sosiaaliohjauksessa myös suunnitellun ryhmätoiminnan ulkopuolella. Erilaisten luovien menetelmien monipuolisuus osana ohjaustyötä oli varsin kattavaa. Mieleenpainuvaa oli myös samankaltaisten kokemusten ja havaintojen esiintyminen, esimerkiksi siihen liittyen, miten soittaminen on tuonut turvallisuuden tunnetta eri ihmisille muuttuneen elämäntilanteen keskellä. Voidaan todeta, että parhaimmillaan musiikki on luonteva ja tuttu osa elämää sekä ympäröivää maailmaa. Musiikki voi olla toisinaan jopa niin tuttua, että sen käyttö on hyvin intuitiivista ja ”automaattista”.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta rajoittaa haastateltavien pieni määrä, eikä saatuja tutkimustuloksia näin ollen voida pitää yleistettävänä. Jos tutkimus toteutettaisiin uudelleen ilman musiikillista ryhmätoimintaa, toisella paikkakunnalla sellaisille sosiaaliohjaajille, jotka eivät ole työssään käyttäneet luovia menetelmiä, olisivat myös tulokset luonnollisesti erilaiset. Tämä tutkimus ei vastaa kysymykseen, miten paljon musiikillisia menetelmiä hyödynnetään valtakunnallisesti esimerkiksi lastensuojelun kentällä. Se voisi olla kuitenkin mielenkiintoinen tutkimusaihe aiheen yleisyyden laajempaa tarkastelua varten.

Musiikin voitaisiinkin sanoa olevan moniulotteinen, kokemuksellinen kieli, jonka välityksellä on mahdollista työskennellä eri ulottuvuuksissa, kuten sosiaalinen tai psyykinen ulottuvuus. Musiikin hyvinvointia edistävät vaikutukset ovat havaittavissa, mutta niiden tavoitteellinen käyttö asiakastyössä vaatii erityistä huomiota ja luovaa lähestymistapaa, sillä musiikin vaikutukset ovat kokijasta, tilanteesta ja muuttujista riippuvaisia (DeNora 2013, 138). Musiikkia ei myöskään voi annostella

kuten lääkettä tai odottaa sen toimivan joka kerta samalla tavalla. Luovien menetelmien varsinainen toteutus ja käyttöönotto on helppoa, mutta toimiakseen erilaisissa tilanteissa erilaisten ihmisten kanssa vaatii se harjaantumista. Haasteeksi voi tulla esimerkiksi oikeanlaisen musiikin valitseminen, koska jokaisen kokemukset kustakin musiikista ovat erilaisia ja perustuvat aiemmin elettyyn ja koettuun (Ahonen-Eerikäinen 1997, 57). Neutraalin ja myönteisen musiikin valitseminen esimerkiksi taustamusiikiksi lienee varmin valinta, kuitenkin ei voida tarkkaan määrittellä, millainen musiikki on neutraalia. Neutraali ja myönteinen musiikki on turvallinen lähtökohta työskentelylle myös siitä syystä, että musiikin ei ole tarkoitus nostaa pintaan tunnepitoisesti liian raskaita kokemuksia, joita lastensuojelun asiakkailla voi olla. Musiikillisten menetelmien valinnassa osaksi asiakastyötä, on huomioitava asiakkaan omat lähtökohdat, kiinnostus ja halukkuus osallistua musiikilliseen toimintaan. Taidelähtöinen työskentely ei välttämättä sovellu kaikille. Tämä voi johtua niin motivaation puutteesta toimintaa kohtaan tai haasteista uskaltautua kokeilemaan jotain uutta ja vierasta.

Tosin tutkimusprosessin aikana muodostui käsitys siitä, että musiikki ja laulaminen voi potentiaalisesti olla väylä vierailta epämukavuusalueella turvallisesti. Epämukavuusalueella käyminen ja sieltä mukavuusalueelle palaaminen mahdollistaa uuden oppimista ja siedättymistä vaikeaksi koetuille tilanteille. Siedättyminen parantaa arjen toimintakykyä, kun kokemukset eivät ole ylitsevoimaisia vaan sellaisia, joista henkilö kokee selviytyvänsä, vaikka ne tuntuisivat vierailta tai haastavilta. Erilaisista yksilöistä koostuvan ryhmän ohjauksessa tarvitaan yksilöllistämistä ja joustoa, mutta samaan aikaan struktuurista ei voida luopua, sillä se tuo toiminnalle raamit ja turvallisen, ennakoitavan ympäristön. Näiden välillä on tasapainoteltava viisaasti.

Aiemmin tehtyjen tutkimusten mukaan laulaminen voi auttaa lievittämään stressiä ja huolestuneisuutta. Laulaminen aktivoi laulajaa sekä kehollisesti, psyykkisesti että kognitiivisesti ja potentiaalisesti helpottaa esimerkiksi suuntaamaan ajatuksia pois kuormittavista asioista tai rentouttaa kehoa ylimääräisistä jännityksistä. Myös yhdessä laulamisaikana on omat hyvinvointia tukevat vaikutuksena. Laulaminen on kuitenkin intiimi ja herkkä tapahtuma, sillä ääni on osa ihmisen persoonaa. Ihmisillä voi olla myös negatiivisia kokemuksia laulamiseen saatuun palautteeseen liittyen, mikä voi muokata käsitystä laulamisen ja aiheuttaa laulamiseen liittyvää häpeää ja jännittyneisyyttä.

Musiikin tavoitteellista käyttöä hyvinvoinnin tukena voitaisiin parantaa lisäämällä ymmärrystä sen vaikutuksista. Jatkotutkimuksessa olisi mielenkiintoista päästä tutkimaan asiakkaiden suoraa palautetta ja kokemusta musiikillisten menetelmien vaikutuksiin ja toimivuuteen liittyen. Soveltavan taidetoiminnan mallinnukset ja palvelumuotoilun prosessi on yksi mahdollisuus lisätä kulttuuri- ja sosiaalialan yhteistyötä. Soveltavan taidetoiminnan lähtökohtana on moniammatillinen tiimi, joka koostuu esimerkiksi asiakasryhmän tuntevasta ammattilaisesta, kulttuurialan ammattilaisesta ja tuottamisen osaajasta. Tällaisen tiimin yhteistyöllä voidaan luoda palvelukokonaisuuksia, jotka hyödyntävät taidelähtöistä toimintaa asiakasryhmän tarpeisiin sovellettuna. (Pääjoki & Tikkaaja 2018, 12, 24.) Soveltavan taidetoiminnan hankkeet vaativat useimmiten ulkopuolisen rahoituksen, kuten hankkeen, apurahan tai palvelun ostajan. Erillisten hankkeiden ja projektien lisäksi sosiaali- ja kulttuurialan ammattilaiset voivat luovasti kehittää omaa työtään ja ottaa musiikkihyvinvoinnin palasia osaksi toimintaansa. Musiikilliset toimintatavat avaavat uusia lähestymistapoja niin ajattelulle kuin käytännön toimintaan.

## Lähteet

Ahonen-Eerikäinen, H. 1997. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Julkaisussa Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Toim. M. Kaikkonen & S. Mattila. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY.

DeNora, T. Music Asylums: Wellbeing Through Music in Everyday Life, Taylor & Francis Group, 2013. ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/jypoly-ebooks/detail.action?docID=1336190>.

Eskola, J. & Suoranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti. 59, 3. Viitattu 20.1.2025 <https://doi.org/10.23990/sa.111453>.

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. TAIDETTA! Kulttuuri hyvinvoinnin käsikirja. Taiteen edistämiskeskus. Viitattu 30.4.2024. <https://www.taike.fi/fi/julkaisut/taidetta-kulttuurihyvinvoinnin-kasikirja>

Jordan-Kilki, P., Kauppinen, E. & Korolainen-Viitasalo, E. 2013. Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Opetushallitus. Tampere. Juvenes print - suomen yliopistopaino Oy.

Kallinen, T. & Kinnunen, T. 2021. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>. Viitattu 17.11.2023.

Lehikoinen, A. 2011. Tulevaisuus ja hyvinvointi – osaaminen ja ymmärrys. Tieteessä tapahtuu, 29(4), p. 9. Viitattu 10.1.2025. [https://www.researchgate.net/profile/Arto-Laitinen/publication/323522087\\_Joseph\\_Raz\\_ja\\_hyvinvoinnin\\_ulottuvuudet/links/5a99654345851586a2a9c5a3/Joseph-Raz-ja-hyvinvoinnin-ulottuvuudet.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Arto-Laitinen/publication/323522087_Joseph_Raz_ja_hyvinvoinnin_ulottuvuudet/links/5a99654345851586a2a9c5a3/Joseph-Raz-ja-hyvinvoinnin-ulottuvuudet.pdf)

Lehikoinen, M. 1997. Musiikki värähtelynä. Julkaisussa Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Toim. M. Kaikkonen & S. Mattila. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus.

Lastensuojelun käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.12.2024. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja>

Martela, F. 2014. Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Blogikirjoitus. Viitattu 26.1.2025. <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>

Meashey, K. 2020. The use of voice in music therapy. Barcelona Publishers. Viitattu 30.4.2024. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/lib/jypoly-ebooks/detail.action?docID=6253937>

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M. & Lonka, K. 2009. Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. Tieteessä tapahtuu –verkkolehti 27 (6). Tieteellisten seurain valtuuskunta. Viitattu 27.2.2024. <https://journal.fi/tt/article/view/2420/2250>

Plumn, L. & Stickley T. 2017. Signing to promote mental health and well-being. Julkaisussa Mental Health Practice. Viitattu 04.04.2024. <https://web-s-ebsohost-com.ezproxy.jamk.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=bf099333-29aa-4293-8cd3-5fc0ded35557%40redis>

Pereira, C., Teixeira, J., Figueiredo, P., Xavier, J. & Castro, S. 2011. Music and emotions in the brain: Familiarity Matters. Julkaisussa PloS one. 6 (11). Viitattu 30.4.2024. <http://ezproxy.jamk.fi:2048/login?url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/music-emotions-brain-familiarity-matters/docview/1312156859/se-2?accountid=11773>

Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.

Puolitaival, S., Porthén, A. & Salmela, M. 2022. Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2022. Viitattu 26.1.2025. <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/mita-on-hyvinvointi/>

Pääjoki, T. & Tikkaaja, O. 2018. Taide palvelee: soveltavan taiteen palvelumuotoilu. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.1.2025. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141267/978-952-456-285-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sinkkonen, J. 1997. Musiikin merkitys lapsen kehityksessä. Julkaisussa Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Toim. M. Kaikkonen & S. Mattila. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus.

Soinila, S. 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Aivoliiton verkkosivut. Viitattu 14.4.2024. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet#01ec2639>

Tarvainen, A. 2016. Kehotietoisuus ja laulajan ilmaisu. Laulupedagogi. Tampereen Yliopisto. Viitattu 1.5.2024. <https://researchportal.tuni.fi/en/publications/kehotietoisuus-ja-laulajan-ilmaisu>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Wihuri, A. 2014. Mindfulness työssä: tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Helsinki: Talentum. Viitattu 4.5.2024. [https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/teos/IAIBBXTBBAED#kohta:SIS\(\(c4\)LLYS\(\(20\)/piste:b54](https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/teos/IAIBBXTBBAED#kohta:SIS((c4)LLYS((20)/piste:b54)

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelukutsu

Hei!

Olen neljännen vuoden musiikkipedagogiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä Satakunnan hyvinvointialueelle. Opinnäytetyöni nimi on: ”Laulusta voimaa - Musiikilliset menetelmät hyvinvoinnin tukena lastensuojelussa.”

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia musiikillisten menetelmien vaikutuksia hyvinvointiin sekä niiden käyttömahdollisuuksia osana lastensuojelun avohuollon ryhmätoimintaa. Tutkimuskysymyksinä ovat: ”Miten musiikillisiä menetelmiä voisi hyödyntää työskentelyssä lastensuojelun avohuollon asiakkaiden kanssa?” ja ”Millaisia kokemuksia lastensuojelun avohuollon sosiaaliohjaajilla on musiikillisten menetelmien käytöstä osana asiakastyötä?” Osana opinnäytetyötäni on toteutettu ryhmätoimintasuunnitelma Luovat työpajat -ryhmän järjestämiseksi syksyllä 2024 lastensuojelun avohuollon asiakkaille.

Lähetän tämän saatekirjeen Sinulle, koska olet osallistumassa Luovat työpajat -ryhmään ohjaajana yhdessä asiakkaasi kanssa. Haluaisin tiedustella, olisiko Sinun mahdollista osallistua haastatteluun, jonka tarkoituksena olisi kerätä tietoa opinnäytetyötäni varten sosiaaliohjaajien kokemuksista liittyen musiikillisten menetelmien käyttöön asiakastyössä? Haastattelut olisi tarkoitus toteuttaa lokakuun lopulla esimerkiksi viikoilla 44 tai 45, heti ryhmän päättymisen jälkeen.

Opinnäytetyötä varten kerätty haastatteluaineisto tullaan säilyttämään tietoturvasyistä opinnäytetyöprosessin ajan ja tuhoamaan opinnäytetyön valmistuttua. Tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimuseettisesti kestäviä toimintatapoja, kuten tutkittavien anonymiteetin säilyttämistä ja puolueettomuutta. Osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista.

Jos sinulle heräsi lisäkysymyksiä, vastaan mielelläni!

Ystävällisin terveisin,

*Virpi Törnroos*

## Liite 2. Haastattelukysymykset

1. Millaisista musiikillisista ja luovista menetelmistä sinulla on kokemusta lastensuojelutyössä?  
Onko sinulla kokemuksia musiikista omana toimintanaan vai yhdessä muun luovan toiminnan kanssa?
2. Millaisia omat kokemuksesi ovat musiikillisista/luovista menetelmistä osana työskentelyä?
3. Oletko havainnut musiikillisen/luovan työskentelyn tukevan asiakkaiden hyvinvointia?
4. Omaan kokemukseesi perustuen, onko musiikin kuunteleminen auttanut asiakkaita esimerkiksi motivoitumaan toimintaan, säätelämään toiminta-aktiivisuuttaan, rauhoittumaan tai purkamaan ja ilmaisemaan tunteitaan ja ajatuksiaan? Millaisia muita havaintoja sinulla on musiikin vaikutuksista hyvinvoinnin tukena?
5. Millaisia kokemuksia sinulla on Luovat työpajat -ryhmätoiminnasta?
6. Mikä ryhmän toiminnassa on ollut toimivaa ja asiakastyötä tukevaa?
7. Nouseeko mieleesi kehitysehdotuksia tai -ideoita musiikillisen/luovan ryhmätoiminnan kehittämiseksi?
8. Miten oman näkemyksesi ja kokemuksesi mukaan musiikillisia menetelmiä voitaisiin hyödyntää työskentelyssä lastensuojelun asiakkaiden kanssa?

### **Liite 3. Luovat työpajat -ryhmätoimintasuunnitelma**

#### **Luovat työpajat -ryhmätoimintasuunnitelma**

Tämä ryhmätoimintasuunnitelma sisältää kuusi 12–17-vuotiaille nuorille suunnattua tapaamisker-  
taa. Ryhmätoiminnan tavoitteena on tukea asiakkaiden hyvinvointia, osallisuutta ja tunnettyösken-  
telyä sekä tarjota mahdollisuus kohdata ja ilmaista omia ajatuksia, kokemuksia ja tunteita turvalli-  
sesti taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen. Ryhmä on aikuisjohtoinen, strukturoitu,  
menetelmäpohjainen suljettu ryhmä, johon ilmoittaudutaan etukäteen oman työntekijän kautta.  
Luovan ryhmätoiminnan ohjauksen toimivia periaatteita ovat psyykkisestä ja fyysisestä turvallisuus-  
desta huolehtiminen, erilaisuuden kunnioittaminen, yksilöllisyys ja vapaaehtoisuus toimintaan  
osallistumisessa.

Tätä ryhmätoimintasuunnitelmaa voi ja tulee muokata ryhmän tarpeiden mukaan. Tapaamisker-  
ran aikana ryhmä voi halutessaan pitää lyhyen tauon sopivassa vaiheessa, kuten esimerkiksi ennen  
luovan työskentelyn jälkeistä purkukeskustelua. Kunkin tapaamiskerran pituus on noin 1h 15min.  
Tilan valmistelussa olisi hyvä mahdollisuuksien mukaan kiinnittää huomiota viihtyvyyteen, toimi-  
vuuteen ja rauhallisen työskentelyn takaamiseen. Ryhmän aloitus sujuu mielekkäästi, kun päivän  
materiaalit ja mahdollinen välipala ovat valmiina ryhmäläisten saapuessa. Taustamusiikin käyttö  
auttaa luomaan rentoa tunnelmaa aloitukseen.

Varsinaisen työskentelyn taustalla käytetyn musiikin olisi hyvä olla lähtökohtaisesti instrumentaali-  
musiikkia, jotta laululyriikat eivät vie liikaa tilaa ajattelulta tai rajaa mahdollisuuksia musiikin herät-  
tämiltä ajatuksilta. Ohjaajan tulee kuunnella musiikkivalinnat etukäteen, jotta niiden soveltuminen  
voidaan varmistaa. Musiikin valinnassa kannattaa välttää vahvoja negatiivisia tunnelatauksia he-  
rättäviä musiikkeja. Vapaampien tilanteiden taustalla, kuten ryhmään saapuminen, välipala ja muu  
seurustelu voi käyttää myös laulettua musiikkia, kuten nuorille muutenkin tuttua musiikkia.

Antoisia hetkiä luovuuden äärellä!

## Ensimmäinen tapaaminen

Tavoite: tutustuminen, orientoituminen ryhmään, luovaan työskentelyyn tutustuminen

### **Välipala / alkuinfo ja orientoiva keskustelu 20min**

- Kerrotaan perustiedot ja periaatteet ryhmän toiminnasta. Käydään läpi esittäytymiskierros.
- Luodaan keskustellen yhteiset pelisäännöt ja kirjataan ylös.
- Viritetään keskustelua luovuudesta ja musiikista, kartoitetaan osallistujien taustaa ja toiveita.

### **Olotilakartoitus: janatehtävä 10min**

- Ohjaajat esittävät kysymyksiä ja tarjoavat kaksi vaihtoehtoa vastaukseksi. Ryhmäläiset asettuvat janalle oman mielipiteensä mukaisesti. Kysymyksinä voi olla esimerkiksi: "Millä mielellä tulet ryhmään? Millainen on vireystilasi? Kuunteletko musiikkia?" ja niin edelleen.
- Lopuksi myös ryhmäläiset voivat keksiä lisää kysymyksiä.

### **Musiikkimaalaus 45min**

- Osallistujat maalaavat kaksi erilaista maalausta kahteen erilaiseen musiikkiin.
  - Aluksi kuunnellaan musiikkia rauhallisesti hengitellen, halutessaan silmät voi sulkea. Tämän jälkeen maalataan vapaasti mieleen nousseista tunnelmista. Kuva voi olla esittävä tai abstrakti.
  - Yhtä kuvaa maalataan kerrallaan 20 minuuttia. Ohjaaja kertoo, kun aikaa on jäljellä kolme minuuttia, jotta osallistujat voivat valmistautua viimeistelemään työn. Musiikki vaihdetaan ja aloitetaan työskentely uudelle paperille samoin kuin edellä.
  - Työskentelyn aikana annetaan itselle ja toisille työskentelyrauha ja keskitytään omaan tekemiseen. Työt säilytetään lukollisessa kaapissa ryhmän ajan ja jaetaan sen jälkeen osallistujille.
- Musiikkina esimerkiksi ensin klassinen pianomusiikki ja sitten pop/jazz-saxofonimusiikki:

- **Ensimmäinen maalaus** *Petals (Floriscopes), Luna (15.), Nocturnes, Op.9:No2 in E.flat Major (Chopin), As I Was (Olivia Belli)*

- **Toinen maalaus**, *Imagine (Avromi Basch), Blues Walk (Lou Donaldson), Yellow Lemons (Upbet Work Music)*

### **Purku ja päätös 15 min**

Käydään ohjattu purkukeskustelu, jossa on mahdollisuus jakaa kokemuksia työskentelystä tai ker-  
toa omasta työstä. Jakaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Pohditaan, voisiko musiikki-  
maalaamista hyödyntää arjessa oman hyvinvoinnin tukena.

### **Toinen tapaaminen**

Tavoite: ryhmäytyminen, oman kehon käyttö ilmaisussa ja rauhoittumisessa, vuorovaikutus

### **Välipala / alkuinfo ja kuulumiset 15 min**

-Kerrotaan päivän teemasta ja kysytään ajatuksia viime kerrasta.

### **Olotilakartoitus/ryhmäytyminen: janatehtävä 10min**

- Osallistujat hakevat sen hetkistä olotilaa kuvaavan kuvakortin ja esittelevät sen ensimmäisen ja-  
nakysymyksen yhteydessä. Kysymykset liittyvät oman kehon tuntemuksiin ja musiikin vaikutuksiin  
omassa kehossa ja olotilassa.

- “Miltä kehossa tuntuu nyt? Onko musiikin kuuntelu auttanut sinua rentoutumaan?” jne.

### **Moi-kävely taustamusiikkiin 5min**

- Kävellään sokin tilassa katse maassa, *taustamusiikki esim. symbiosis (Ruth de las Plantas)*
- Merkistä kohotetaan katse ja katsotaan toisia vastaanulijoita
- Merkistä aletaan moikkailla vastaanulijoita sanomalla “Moi”.

### **Yhteinen musiikkimaalaus sormivärein 30min**

- Tehdään iso yhteinen maalaus sormiväreillä, seisten.
- Jokainen aloittaa seisomalla paperin eri puolella ja ohjaajan merkistä vaihdetaan paikkaa ja jatke-  
taan maalausta siihen, mitä toinen on aloittanut. Harjoitellaan tilan ottamista ja antamista.
- Työskentelyn aikana voi halutessaan jutella. *Musiikkina esim. Acoustic guitar instrumentals –soit-  
tolista.*

### **Rentoutusharjoitus taustamusiikkiin 15 min**

- Luetaan rauhallisesti ohjattu rentoutusharjoitus, *musiikkina esim. Serenity (Sayono), Positive Reaction (Pretoqi)*
- Osallistujat voivat levätä jumppamatoilla tai ottaa rennon asennon istuallaan.

### **Purku ja päätös 15min**

Käydään ohjattu purkukeskustelu, jossa on mahdollisuus jakaa kokemuksia työskentelystä. Jakaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Pohditaan, voisiko rentoutusharjoituksia hyödyntää arjessa oman hyvinvoinnin tukena. Esitellään Chillaa-sovellus.

### **Kolmas tapaaminen**

Tavoite: Ryhmäytyminen, vuorovaikutus, kehotietoisuus ja oman äänen käyttö

### **Välipala / tervetuloa, kuulumiset 15 min**

#### **14.45 Olotilakartoitus/ryhmäytyminen 5 min**

- Osallistujat hakevat sen hetkistä olotilaa kuvaavan kuvakortin ja esittelevät sen.
- Voit käyttää myös muita menetelmäkortteja.

#### **Lähellä ja kaukana -kävely taustamusiikkiin 10 min**

- Kukin valitsee porukasta jonkun henkilö, mutta ei paljasta sitä muille. Lähdetään kävelemään siikin sokin. Tehtävänä on pysytellä mahdollisimman kaukana valitsemastasi henkilöstä.
- Seuraavaksi vaihdetaan tehtävä, jolloin on tarkoitus seurata tätä henkilöä.

#### **Lauluasento/kehoskannaus ja ääniharjoitukset 15 min**

- Ohjattu lauluasennon läpikäyminen/lempeä kehoskannaus jalkapohjista päälakeen.
- Hengitysharjoitus, tunnustellaan rentoa ja joustavaa sisäänhengitystä ja pidennetään uloshengitystä esim. ss-suhinalla. Harjoituksen voi tehdä selinmakuulla, istuen ja/tai seisten.
- Helppoja puheenomaisia ääniharjoituksia mm-tavulla ohjatusti taustamusiikkiin samalla kävellen, *musiikkina esim. Music And Me (Mr OCB)*

### **Kehorytmit piirissä 15 min**

- Tutustutaan kehorytmeihin (tömistys, taputus, taputus reisiin/rintaan)
- Yhdessä perussykettä tömistäen (4/4). -> Lisätään taputukset valituille iskuille (esim 1 tai 2 ja 4).  
-> Jaetaan ryhmä kahteen - tömistäjät ja taputtajat, vaihdetaan roolit
- Harjoitusta voi varioida ryhmän taitotason ja kiinnostuksen mukaan. Mukaan voi ottaa laulua, sanarytmejä (esimerkiksi oman nimen esittely, biisin sanat, tervehdyksen) tai rytmi-improvisaatiota.

### **Yhteislaulua sovituilla tutuilla kappaleilla / tutustutaan nuorten biisiehdotuksiin 15min**

- Ryhmän kiinnostuksen ja valmiuksien mukaan mahdollisuus yhteislauluun.

### **Purku ja päätös 15min**

Käydään ohjattu purkukeskustelu, jossa on mahdollisuus jakaa kokemuksia työskentelystä. Jakaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Jaetaan kotona tehtäväksi lempimusiikin löytämisen tehtävä.

### **Neljäs tapaaminen**

Tavoite: tunteiden tunnistaminen, lempimusiikin jakaminen muille, osallisuus

### **Välipala / tervetuloa, kuulumiset 15 min**

#### **Musiikki ja tunteet 15 min**

- Kuunnellaan pätkiä erilaisista musiikeista.
- Tilaan on aseteltu lappuja, joissa on erilaisia tunteita (ilo, suru, rauha, haikeus, energinen).
- Hakeudutaan sellaisen tunteen luo, joka itselle herää musiikista.

#### **Lempimusiikin jakaminen 50 min**

- Kuunnellaan kaikilta vuorotellen kaksi lempibiisiä.
- Kirjoitetaan/piirretään ylös kappaleen aikana mieleen nousevia ajatuksia ja tunteita.
- Käydään vapaaehtoinen purkukierros jokaisen biisin jälkeen.
- **Huom. Ohjeistetaan, että suhtaudutaan kunnioittavasti ja avoimesti jokaisen valitsemaan musiikkiin – se on heille tärkeää.**

**Purku 15 min**

Käydään ohjattu purkukeskustelu, jossa on mahdollisuus jakaa kokemuksia työskentelystä. Jakaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Pohditaan, miten musiikin kuuntelulla voi tukea hyvinvointia omassa arjessa.

**Viides tapaaminen**

Tavoite: valmistaudutaan ryhmän päättymiseen, jäsenetään koettua, luova ja kehollinen ilmaisu

**Välipala / tervetuloa, kuulumiset 15 min**

- Valmistautumista ryhmän päättymiseen.
- Mitä jäi mieleen työpajoista? Käydään läpi, mitä on tehty.

**Olotilakartoitus/ryhmäytyminen: janatehtävä 10min**

- Tehdään samanlainen janatehtävä, kuin ensimmäisellä kerralla.
- Kysytään mielipiteitä ja kokemuksia ryhmässä käytetyistä menetelmistä, ryhmätoiminnasta ja sen päättymisestä.

**Musiikkimaalaus 30 min**

- Maalataan kolme erilaista kuvaa samaan paperiin, kolmen eri musiikin aikana. Kuvista voi muodostua yhtenäinen kuva tai kolme erilaista.

- *Rauhallinen ja haikea musiikki, Spiegel im Spiegel (Pärt)*
- *Voimakas, voitokas musiikki, Victory (Thomas Bergersen)*
- *Iloinen, akustinen musiikki, Happy Relaxing Guitar Music for Children -soittolista*

**Purku: Aloitetaan viimeisimmästä työstä. 15min**

- Katsotaan ja käydään läpi kaikki ryhmän aikana tehdyt työt ja harjoitukset, aloitetaan viimeisimmästä.
- Käydään ohjatusti reflektovaa keskustelua ryhmään kuulumisesta ja luovasta työskentelystä.

**Kehollinen mielikuvaharjoitus 5min**

- Päätetään ryhmä yhteiseen keholliseen rentoutus-/mielikuvaharjoitukseen ”Puut tuulessa”.
- Taustalla musiikkina esimerkiksi *Au loin (Charles Decroix)*.

**Ryhmän päätös, todistukset ja kutsukortit esitykseen 10min**

- Osallistujat täyttävät palautekyselyn.
- Osallistujille jaetaan diplomit ja kiitokset osallistumisesta sekä kutsut viimeiseen tapaamiseen, joka on johonkin kulttuuriseen elämykseen osallistuminen (näyttely, teatteri, konsertti, musikaali).

**Kuudes tapaaminen**

Tavoite: Osallisuus, kulttuurihyvinvointi, ryhmän päättymisen juhlistaminen, prosessin päätös

**Kulttuurinen elämys 1–2 h**

- Mahdollistetaan osallistujille maksuton kulttuurinen elämys, kuten osallistuminen teatteriesitykseen, konserttiin, musikaaliin tai näyttelyyn erikseen sovittuna ajankohtana.
- Jos toiminnalle ei ole varattuna budjettia, kustannusten kattamiseen voidaan hyödyntää maksuttomia esityksiä, kulttuurialan tarjoamia mahdollisuuksia osallistua esimerkiksi läpimenoihin tai harjoituksiin tai lahjoituksena saatuja lippuja.

## Liite 4. Luovat työpajat -mainos



# TERVETULOA **LUOMAHAN!**

**TYÖPAJOISSA TUETAAN OMAA  
HYVINVOINTIA LUOVALLA TOIMINNALLA.**

**TOIMINNAN TARKOITUKSENA ON LISÄTÄ HYVÄÄ  
OLOA JA JAKSAMISTA ARJEN KESKELLE SEKÄ  
TARJOTA MAHDOLLISUUS ILMAISTA JA KÄSITELLÄ  
OMIA AJATUKSIA JA TUNTEITA TURVALLISESTI,  
LUOTTAMUKSELLISESSA YMPÄRISTÖSSÄ.**

**TYÖSKENTELYSSÄ KÄYETÄÄN MUSIIKKI- JA  
TAIDELÄHTÖISIÄ MENETELMIÄ, KUTEN  
MUSIIKKIMAALAUSTA, RYTMIA JA ÄÄNTÄ.**

**OSALLISTUMINEN EI VAADI MINKÄÄNLAISTA  
ENNAKKO-OSAAMISTA JA ON VAPAAEHTOISTA!**

**TYÖPAJAT TOTEUTETAAN SULJETTUNA  
RYHMÄTOIMINTANA AVOHUOLLON 12-17-VUOTIAILLE  
NUORILLE. OSALLISTUJAMAKSIMI ON 6 HLÖ.  
NUOREN OMA SOSIAALIOHJAAJA VOI TARVITTAESSA  
OSALLISTUA.**

