

Lauluja elämästä

Musiikin voimauttava vaikutus erilaisissa elämäntilanteissa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäki, Sosionomi koulutus

Kevät 2018

Sini Anttila, Marko Simi, Aapi Vesa

Sosionomi koulutus
Visamäki

| | | |
|---------------------|---|-------------------|
| Tekijät | Sini Anttila, Marko Simi, Aapi Vesa | Vuosi 2018 |
| Työn nimi | Lauluja elämästä, Musiikin voimauttava vaikutus erilaisissa elämäntilanteissa | |
| Työn ohjaaja | Mikko Romppanen | |

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin sosionomiopiskelijoiden kokemuksia musiikin voimauttavasta vaikutuksesta erilaisissa elämäntilanteissa. Aineisto muodostui Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoilta kerätyistä kirjoitelmista, joita saimme yhteensä 38 kappaletta. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Hämeen Ammattikorkeakoulu, jonka sosiaalialan opetussuunnitelmaan kuuluvat luovat menetelmät.

Opinnäytetyön tietoperustana käytettiin aikaisempaa tutkimusaineistoa, opinnäytetöitä, artikkeleja sekä muuta tutkimukseen liittyvää luotettavaa kirjallisuutta. Tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja aineisto analysoitiin teemoittelemalla. Teemoittelun tuloksena aineistosta nousi esiin viisi pääteemaa: musiikki ja tunteet, musiikki ja identiteetti, musiikki ja yhteisöllisyys, musiikkimuistot sekä musiikin fysiologiset vaikutukset.

Tutkimustulosten perusteella musiikilla on vaikutus ihmiseen niin henkisesti kuin fyysiselläkin tasolla. Musiikki koettiin voimauttavana etenkin vaikeissa elämäntilanteissa, joihin se on tuonut lohtua. Musiikkia on voitu toisaalta käyttää rentoutumiseen ja viihteen välineenä. Musiikki toimii erilaisia ihmisiä yhdistävänä tekijänä ja toisaalta se voi olla myös portti omaan sisäiseen maailmaan. Tulokset osoittavat, että musiikin käyttäminen sosi- ja terveysalalla on perusteltua ja tarkoituksenmukaista – musiikki on yksi merkittävä tapa lähestyä ihmistä ja hänen kokemusmaailmaansa.

Avainsanat Voimautuminen, musiikki, tunteet, identiteetti, yhteisöllisyys, sosiokulttuurinen innostaminen.

Sivut 47 sivua, joista liitteitä 1 sivu

Bachelor of social services
HAMK University of Applied Sciences

| | | |
|-------------------|---|------------------|
| Author | Sini Anttila, Marko Simi, Aapi Vesa | Year 2018 |
| Subject | The Songs about Life, The Empowering Effect of Music in different life situations | |
| Supervisor | Mikko Romppanen | |

ABSTRACT

The aim of this thesis was to find out what kind of empowering effects of music social work students have experienced in their own lives. The material was collected from social services students at HAMK University of Applied Sciences. The material was obtained in form of essays, 38 pieces in total. The thesis was commissioned by HAMK University of Applied Sciences. In HAMK, creative methods are part of the curriculum of social work studies.

The theoretical framework consists of several researches, theses, articles and other reliable literature related to the subject. Thematic analysis was used as a qualitative method for analysing the data. Five main themes came up as a result of thematizing: music and feelings, music and identity, music and communality, memories related to music and the physiological effects of music.

Based on the research results music affects people in both mental and physical levels. Music was found an empowering element especially in difficult life situations, in which music brought comfort. It may also be used as a tool for relaxation and entertainment. On other hand, music can be a gate to one's own inner world. The results show that the use of music in social and health care work is justified and appropriate – music is an important way to approach an individual and his or her perception of the world.

Keywords Empowerment, music, emotions, identity, communality, sociocultural inspiring

Pages 47 pages including appendices 1 page

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 1 |
| 2 | MUSIIKIN KUNTOUTTAVIA OMINAISUUKSIA | 2 |
| 2.1 | Musiikki ja tunteet | 2 |
| 2.2 | Musiikki ja identiteetti | 3 |
| 2.3 | Musiikki ja kommunikaatio | 4 |
| 3 | MUSIIKKI SOSIAALITYÖN VÄLINEENÄ..... | 5 |
| 3.1 | Voimavarakeskeisyys..... | 5 |
| 3.2 | Musiikki muistelutyön välineenä | 6 |
| 3.3 | Musiikkiterapia..... | 7 |
| 4 | SOSIONOMI JA SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN | 8 |
| 4.1 | Sosiaalialan ammattikorkeakoulun kompetenssit | 8 |
| 4.2 | Sosio-kulttuurinen innostaminen..... | 9 |
| 4.3 | Sosionomikoulutus Hämeen ammattikorkeakoulussa | 10 |
| 4.4 | Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät HAMKissa..... | 11 |
| 5 | AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET | 12 |
| 6 | TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN | 13 |
| 6.1 | Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset..... | 13 |
| 6.2 | Aineiston keruu | 14 |
| 6.3 | Aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät | 15 |
| 6.4 | Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus | 15 |
| 6.5 | Dokumenttielokuvan tekemisen prosessi..... | 16 |
| 6.5.1 | Dokumenttielokuvan käytännön toteutus | 16 |
| 6.5.2 | Dokumenttielokuvan musiikki..... | 17 |
| 7 | MUSIIKKI ON MEISSÄ..... | 18 |
| 7.1 | Musiikki soittaa tunteita | 19 |
| 7.1.1 | Musiikki tunnetilan ohjaajana | 19 |
| 7.1.2 | Musiikki lohduttaa – tunteiden käsittely musiikin avulla..... | 21 |
| 7.1.3 | Tunteiden ilmaiseminen musiikin kautta | 27 |
| 7.2 | Musiikki kertoo, kuka olet – musiikki ja identiteetti | 29 |
| 7.2.1 | Musiikki rakentaa omaa minää | 29 |
| 7.2.2 | Oman minän vahvistaminen ja yksilöityminen | 30 |
| 7.2.3 | Musiikki itsetunnon parantajana..... | 31 |
| 7.3 | Musiikki yhdistää..... | 32 |
| 7.3.1 | Konsertit – yleisön ja bändin välinen vuorovaikutus..... | 32 |
| 7.3.2 | Yhteenkuuluvuuden tunne erilaisissa ryhmissä | 33 |
| 7.3.3 | Musiikki vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa | 34 |
| 7.4 | Musiikkimuistot..... | 35 |
| 7.5 | Musiikin fysiologiset vaikutukset | 36 |

| | | |
|---|----------------------|----|
| 8 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 38 |
| 9 | POHDINTA..... | 41 |
| | LÄHTEET | 43 |

Liitteet

Liite 1 Tutkimuksen kysymyslomake

1 JOHDANTO

*Elämä on varjoa ja valoa
Joskus se kyyneliin tiristää
Silloin kun itkun kaulukset
Kurkkua kiristää
Elämä on sekoitus onnea
Ja surullisia vaiheita
Meillä on täydellinen elämä
Täynnä laulun aiheita*

Tutkimme opinnäytetyössämme, millaisia kokemuksia ihmisillä on musiikin voimauttavasta vaikutuksesta. Tarkastelemme sen vaikutuksia ihmisen tunteisiin, vuorovaikutukseen, muistoihin sekä elämäntilanteisiin, joissa musiikki on jollakin tapaa voimauttanut. Lisäksi pohdimme musiikin käyttöä ja sen merkitystä sosiaalialan ammatissa.

Musiikin merkitys ihmiselle on aiheena ajankohtainen, sillä tämän hetken trendeiksi ovat nousseet muun muassa tietoisuustaidot, musiikin terapeutinen käyttö ja erilaiset luovat menetelmät, joilla hoidetaan esimerkiksi häiriö- tai kiputiloja. Lisäksi televisio ja suoratoistopalvelut ovat pullollaan erilaisia musiikkiohjelmia, kuten Idols, Vain elämää, SuomiLOVE, The Voice of Finland ja Anna sen soida. Samaan aikaan kouluissa halutaan kuitenkin vähentää taideaineiden opetusta ja korvata ne teoreettisilla aineilla. Haluaisimme tämän opinnäytetyön avaavan silmiä musiikin voimaan ja painottaa, että kulttuuri- ja taidelähtöisiin menetelmiin pitäisi nimenomaan panostaa eikä pyyhkiä niitä pois opetussuunnitelmasta.

Päädymme valitsemaan tutkimusaiheen oman kiinnostuksemme ja kokemuksiemme pohjalta. Harrastamme ja kuuntelemme aktiivisesti musiikkia ja olemme käyttäneet sitä työvälineenä sosionomin opintoihin liittyvissä harjoitteluissa sekä itseilmaisun välineenä. Koska oma kiinnostuksemme musiikkiin ja usko sen voimauttavaan vaikutukseen on suuri, toivomme että pääsisimme hyödyntämään musiikkia monipuolisesti tulevassa sosionomin työssämme. Tämän opinnäytetyön kautta haluamme jakaa tietoa musiikista työvälineenä ja innostaa muita sosiaalialan ammattilaisia sekä opiskelijoita hyödyntämään musiikkia omassa työssään asiakasryhmästä riippumatta.

Opinnäytetyömme tilaaja on Hämeen ammattikorkeakoulu, joten avaamme työssämme myös HAMKin opetussuunnitelmaa ja niitä moduuleita, joissa käsitellään taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä sekä sosiokulttuurista innostamista. Tutkimuksemme kohderyhmänä ovat sosionomiopiskelijat, jolta olemme keränneet henkilökohtaisia kirjoitelmia musiikki-

kin voimauttavasta vaikutuksesta heidän omassa elämässään. Keräämämme aineiston pohjalta tutkimme keskeisiä teemoja liittyen musiikin kokemiseen ja tämän linkittymiseen sosiaalityöhön.

Varsinaisen tutkimusraporttimme lisäksi opinnäytetyöhön liittyy dokumenttielokuva, jossa käsittelemme musiikin voimauttavaa vaikutusta videohaastattelujen kautta. Haastateltavat ovat kaikki HAMK:n sosionomiopiskelijoita, ja he avaavat dokumentissa omin sanoin kokemuksiaan. Haastateltavat on valittu dokumenttiin vapaaehtoisuuden perusteella ja he ovat saaneet kertoa tarinansa itselleen tärkeästä musiikkikappaleesta täysin vapaasti. Tarkoituksenamme on jättää dokumenttielokuva HAMKille opetusmateriaaliksi, jonka kautta voidaan herättää ajatuksia ja keskustelua musiikin käyttämisestä sosionomin työssä.

2 MUSIIKIN KUNTOUTTAVIA OMINAISUUKSIA

Musiikki on alkanut viime vuosina näkyä yhä enemmän kuntouttavan toiminnan välineenä, eikä syyttä, sillä musiikki pitää sisällään monia kuntouttavia ominaisuuksia, vaikka niitä ei usein arkielämässä tule ajatelleeksi. Ahosen (2000) mukaan musiikkia kuunteleva tai soittava ihminen käyttää musiikkia tiedostamatta omana terapianaan. Musiikki tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden kokea ja käydä läpi erilaisia tunteita ja ajatuksia tai se voi tuottaa mielihyvää saaden aikaan hyvän olotilan. Ihminen voi musiikin kautta tutustua itseensä ja löytää sen kautta omat todelliset ajatuksensa. (Ahonen 2000, 310–311.) Tunteiden käsittelyn lisäksi musiikki voi muovata ihmisen identiteettiä ja toimia kommunikaation välineenä.

2.1 Musiikki ja tunteet

Useiden tutkimusten mukaan musiikin kautta koetuilla tunteilla on ihmiselle vahva merkitys. Musiikki voi tarjota kuulijalle positiivisia tunne-elämyksiä, mutta se antaa myös mahdollisuuden käsitellä negatiivisia ja vaikeita tunteita. Musiikin kautta ihminen voi kokea, ymmärtää, muokata ja ilmaista erilaisia tunnetiloja. (Saarikallio 2009, 226.) Lehtonen (2011) viittaa artikkelissaan taidefilosofi Susan Langerin määritelmään, jonka mukaan musiikki kuulostaa siltä, miltä elämä tuntuu, sillä musiikki voi tunteiden maailmassa olla totta sellaisella tavalla, mihin kieli ei pysty. Tällä tavalla muusikot viestivät sanojen sijasta tunteitaan musiikin välityksellä, ja se puolestaan herättää kuulijoissa heidän omaan elämäänsä liittyviä mielikuvia ja tunteita. (Lehtonen 2011, 85.)

Kun ihminen kokee jonkinlaisen tunne-elämyksen musiikin kautta, tunteet jättävät jäljen ihmisen kokemusmaailmaan. Tällöin kokemukset saavat automaattisesti myös musiikillisen merkityksen. (Nieminen 2016, 4.) Kun ihminen samaistuu johonkin musiikkikappaleeseen, hän alkaa etsiä itsestään

kappaletta vastaavaa kokemusta, jolloin hän ikään kuin elää ja käsittelee tunteitaan musiikin kautta. Tällöin musiikki voi toimia kuulijalle terapiana ja lohduttajana. Laulun kautta ihmisen on mahdollista käsitellä syvällisiä tunteita, joita arjen tilanteissa olisi muuten vaikea näyttää. (Romppanen 2001, 5.)

Laajemmissa tutkimuksissa on todettu, että musiikilla olisi ylivoimaisesti eniten vaikutusta ihmisen mielialaan, verrattaessa musiikkia muihin menetelmiin, kuten tarinoiden lukemiseen, kuuntelemiseen tai vaikkapa hypnoosiin. Musiikkia kuunnellessaan ihminen keskittyy ja omistautuu tilanteeseen paremmin, kuin silloin jos musiikkia ei olisi. Musiikki voikin virittää ihmisen kognitiiviseen tilaan tai lisätä jo ennestään virittyntä tilaa. (Erkkilä 1995, 118-119.)

Musiikin sanat, sävelet ja muut elementit vaikuttavat siihen millaisia tunnekokemuksia niistä saamme. Musiikin kaksi vahvinta emotionaalista elementtiä ovat tempo ja sävellaji. Muita tunteisiin vetoavia elementtejä ovat laulajan artikulaatio, musiikin dynamiikka, harmoniat, korkeustasot ja niiden vaihtelut sekä musiikin sykkeen vahvuus. (Erkkilä 1995, 117.) Sanoilla on kuitenkin usein merkittävin vaikutus ihmisen tunteisiin. Lehtosen (2011) mukaan musiikin kehystämät sanat ja kielikuvat aktivoivat henkilökohtaisia mielikuviamme ja näin ollen ymmärrämme laulut omien elämäkokemustemme kautta. (Lehtonen 2011, 86.)

Tärkeät kappaleet rytmittävät elämäämme ja ne liittyvät eri elämänvaiheisiin; lapsuuteen, koulu-aikaan, nuoruuteen, ensirakkauteen, lasten syntymään sekä elämän varjopuoliin ja menetyksiin, joiden läpikäymisessä musiikilla on usein suuri vaikutus. (Lehtonen 2011, 86.) Musiikki antaa ihmiselle mahdollisuuden käsitellä vaikeitakin tunnekokemuksia. Kun vaikeat tunteet ja niihin liittyvät muistot etäännytetään musiikkiin, ne voivat olla helpommin kohdattavissa. Tällöin tunteet eivät enää olekaan kuulian omia, vaan niiden voidaan ajatella olevan kappaleen esittäjän tunteita, jolloin musiikkiin liittyvät tunteet voivat olla helpommin kohdattavissa. (Romppanen 2016, 11.)

2.2 Musiikki ja identiteetti

Musiikki voi muodostua merkittäväksi osaksi ihmisen identiteettiä. Etenkin nuorille musiikki voi toimia yhtenä keskeisenä identiteetin rakennustyökaluna. Nuorilla kokemus omasta identiteetistä voi olla hyvin epävarma jatkuvasti käynnissä olevien kasvuun liittyvien muutosten vuoksi. Musiikki tarjoaakin nuorelle mahdollisuuden pohtia muutostaan omassa rauhassa. Tällöin musiikki toimii rakenteena, jonka kautta nuori voi heijastaa kokemuksiaan minuudestaan. Musiikki saattaa olla itseään etsivälle nuorelle hyvinkin keskeinen osa sitä, kuka hän kokee olevansa. (Saarikallio 2009, 224.) Musiikkikokemukset vaikuttavat ihmisen identiteetin muovautumiseen ja toisaalta identiteetti vaikuttaa siihen, miten koemme musiikin.

Tämä ajatus voidaan helposti kiteyttää Even Ruudin lauseeseen: ”Kerro minulle mistä musiikista pidät, niin minä kerron sinulle, kuka sinä olet.” (Romppanen 2001, 3.)

Tärkeäksi kokemamme musiikki, johon olemme samaistumisprosessin kautta kytkeytyneet, kuvaa syvällisesti sitä, kuka koemme olevamme. Kuunnellessaan musiikkia ihminen alkaa tavallaan vaistonvaraisesti etsiä kappaleesta itseään ja peilaa omia kokemuksiaan musiikkikappaleeseen. Myös idoleiksi muodostuvat musiikin esittäjät voivat vaikuttaa varsinkin nuorten identiteetin rakentumiseen. Kuulijat siirtävät musiikista syntyneiden tunteiden herättämiä assosiaatioita kappaleen esittäjään tai säveltäjään. (Romppanen 2001, 5-6.)

Musiikin avulla pystymme pohtimaan omaa elämämme eri vaiheita; menneisyyttä, tulevaisuutta ja tätä hetkeä. Kuunnellessaan musiikkikappaletta, ihminen voi muistaa esimerkiksi aikaisemman ihastuksensa, ystävien kanssa kohtaamisen tai äidin tekemässä kotitöitä lastenlauluja hyräillen. Kappalet voivat nostaa esiin muistoja, joita ilman kuultua kappaletta ei olisi tullut mieleen. Musiikin nostamia muistoja voidaan tulkita nyt uudesta näkökulmasta, kun tapahtumien jälkeen on karttunut elämän kokemusta. Varttuneempi ihminen voi tällöin ymmärtää paremmin tapahtumia, joita kokemisen hetkellä ei ymmärtänyt. (Nieminen 2016, 4.)

2.3 Musiikki ja kommunikaatio

Musiikkia on tapa, jolla ihminen voi elää, ajatella ja kommunikoida maailmassa. Ihmisen tärkeänä kokema musiikki auttaa hahmottamaan ympärillä olevaa maailmaa ja kommunikoimista sen kanssa. (Nieminen 2016, 4.) Musiikki vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja se voi yhdistää hyvin erilaisiakin ihmisiä. Taustamusiikki voi luoda rentoa tunnelmaa kaverien tapaamisissa tai se voi virittää romantiikkaa parisuhdetilanteisiin. Yhdessä koetut vahvat musiikkikokemukset ja yhteiset musiikkimieltymykset antavat ryhmälle keskustelun aiheita ja se vahvistaa tiettyyn ryhmään kuulumisen tunnetta. Useissa tutkimuksissa onkin todettu, että musiikki vahvistaa vertaisryhmään identifioitumista. (Saarikallio 2009, 225.)

Esiintymistilanteissa laulajan on mahdollista välittää jotakin tunnetilaa laulunsa kautta, jollain hän saa yleisöltä huomiota. Lauluissa kuvatut aiheet voivat koskettaa monin tavoin meitä jokaista. Tällöin laulaja tavallaan kommunikoi yleisönsä kanssa ja voi tuoda laulunsa kautta esiin sellaisia tunteita ja ajatuksia, joita voisi muuten olla vaikea näyttää. (Romppanen 2001, 5-6.)

3 MUSIIKKI SOSIAALITYÖN VÄLINEENÄ

Musiikkia on mahdollista käyttää sosiaalialan ammatissa monipuolisesti eikä ohjaajan tarvitse välttämättä olla erityisen musikaalinen käyttääkseen musiikillisia menetelmiä. Tässä luvussa avaamme opinnäytetyömme kannalta keskeistä sisältöä, kuten voimavarakeskeisyyttä, joka on kulttuuri- ja taidelähtöisten menetelmien kannalta tärkeä käsite. Esittelemme myös musiikin käyttöä muistelutyön välineenä sekä musiikkiterapian kehitystä ja soveltamista sosiaalialan kentällä.

3.1 Voimavarakeskeisyys

Voimautumisella tarkoitetaan yksilöstä itsestään lähtevää kokemusta sisäisestä kasvusta ja kehityksestä. Voimautumisen perimmäinen lähtökohta ja edellytys on siinä, että motivaatio ja voimautumisen tunne lähtee asiakkaasta itsestään (Siitonen 1999, 82 - 84). Luovat menetelmät, kuten esimerkiksi valokuvaus, musiikki ja kuvataide nähdään potentiaalisesti erittäin voimauttavina toimintoina, sillä ne usein tukevat hyvinvointia ja vahvistavat yhteisöllisyyden tunnetta. Työntekijän rooli voimauttavassa prosessissa on ensisijaisesti toimia voimautumisen mahdollistajana ja tarjota asiakkaalle menetelmiä ja toimintoja, jotka voivat tuottaa asiakkaalle voimautumisen tunteita.

Vogt (2016) painottaa voimavarakeskeisen lähestymistavan ja hyvien vuorovaikutustaitojen tärkeyttä asiakastyössä. Voimavarakeskeisyyden käsite liitetään usein sosiaaliohjaukseen, jossa painopiste on asiakkaiden ohjauksessa, neuvomisessa, kohtaamisessa ja tukemisessa. (Vogt 2016, 33.) Sosiaaliohjauksen tavoitteena on lisätä asiakkaan hyvinvointia, osallisuutta ja elämänhallintakykyä (Sosiaalihuoltolaki 16§, 32).

Voimavarakeskeisyyden periaatteita voidaan kuitenkin hyödyntää missä tahansa muussakin sosiaalialan työssä, asiakasryhmästä tai työmuodosta riippumatta. Kun tarkoituksena on toteuttaa asiakaslähtöistä sekä voimaantumiseen tähtäävää sosiaalityötä, työntekijän olisi olennaista toimia voimavarakeskeisesti. Voimavarakeskeisyys voidaan jakaa neljään osa-alueeseen; dialogisuuteen, reflektiivisyyteen, narratiivisuuteen ja ratkaisukeskeisyyteen. Nämä osa-alueet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa ja edellyttävätkin toinen toisiltaan toimivuutta. (Vogt 2016, 30.)

Lähtökohtaisesti toimiva työntekijän ja asiakkaan välinen suhde perustuu pohjimmiltaan hyvään vuorovaikutus- ja luottamussuhteeseen sekä vastavuoroisuuteen. Työntekijän ei tule toimia tai tehdä päätöksiä asiakkaan puolesta, vaan asiakkaan omaa aktiivisuutta, toimijuutta ja päätäntävaltaa tulee kunnioittaa. Voimavarakeskeisen vuorovaikutussuhteen edellytyksenä on työntekijän oma tahto auttaa asiakasta ja pyrkiä saamaan muutosta aikaan sillä tavoin, että muutos ja motivaatio lähtisi asiakkaasta itsestään.

Työntekijän ja asiakkaan välisissä kohtaamistilanteissa ja dialogissa on tärkeää, että prioriteettina on asiakkaan omien käsitysten, toiveiden ja ajatusten nostaminen jalustalle sen sijaan, että työntekijä käyttäisi valtaansa ja ammatillista tietopohjaansa hyödykseen ohjaustilanteessa. Ohjaustilanteiden tulisi olla toteutettu niin, että asiakas tuntee olonsa turvalliseksi ja kokee, että hänen ideoillaan ja arvomaailmallaan on painoarvoa. Jos asiakas sen sijaan ei kykene samaistumaan työntekijän metodeihin ja kokee olonsa epämukavaksi, eivät tällöin voimavarakeskeisen asiakastyön tavoitteet toteudu. (Vogt 2016, 35.)

3.2 Musiikki muistelutyön välineenä

Elämämme tapahtumat dokumentoidaan suuremmalla mittakaavalla kuin koskaan aikaisemmin ihmiskunnan historiassa. Kokemuksiamme taltioidaan jatkuvasti ja konkreettisia muistoesineitä luodaan päivittäin esimerkiksi sosiaalisessa mediassa digitaalisten kuvien, videoiden ja äänitteiden muodossa. Huolimatta näiden näkyvien ja jaettujen muistojen paljoudesta, nykypäivän ihmisellä ei välttämättä ole aikaa pysähtyä tutkistelemaan ja tarkastelemaan koettuja tapahtumia. Dokumentoitujen muistojen kasvava määrä on ohittanut keskustelemaan ja luovan muistelutyön merkityksen. Jos keskitymme ainoastaan muistojen tekniseen taltiointiin ja suhtaudumme muistoihin kuin todistusaineistoon, menettääkö perinteinen mielikuviin perustuva muistelu merkitystään? Toisaalta teknologian kehittyminen voi auttaa meitä palaamaan muistoihimme yhä paremmin, tallennettavissa olevien kuvien, kirjoitusten ja esimerkiksi musiikin kautta. Yhä useampi ihminen myös kokee, että nostalgiset kokemukset, elämykset ja yhteisöllisyys ovat materialistista elämäntyyliä ja konkreettisia muistoesineitä tärkeämpiä. (Hohental-Antin 2009, 15-16.)

Muistoja voidaan tarkastella usealta eri tasolta. Voidaan puhua laajemmista ja yhteisistä muistoista, jotka ovat sidoksissa esimerkiksi kulttuurillisiin tapahtumiin. Näitä tapahtumia voivat olla esimerkiksi joukko-onnettomuus, konsertit tai urheilulajin maailmanmestaruus. Toisilleen täysin tuntemattomat ihmiset voivat hyvinkin jakaa keskenään muistoja, jotka myös tuottavat heille samankaltaisia tuntemuksia. (Hohental-Antin 2009, 24.) Muistot yksilötasolla ovat usein erittäin henkilökohtaisia ja kertovat tarinaa ihmisen elämästä. (Hohental-Antin 2009, 27.)

Muistelua voidaan hyödyntää monipuolisena sosiaalialan työvälineenä. Muistelutyöllä tarkoitetaan toimintaa, jossa muistojen avulla pyritään tukemaan ihmisen hyvinvointia. Muistelutyöllä voidaan tarkoittaa perinteisempää konkreettista muistelemista, muistojen jakamista ja niistä keskustelemista. Kuitenkin nykypäivänä erityisesti sosiaalialalla voidaan käyttää myös lukuisia erilaisia luovia muistelutyön menetelmiä. (Hohental-Antin 2009, 23.) Muistot liittyvät ennen kaikkea tunteisiin. Kenelläkään ei voi olla tietoa toisen henkilökohtaisesta muistosta, ilman että yksilö itse sen haluaa jakaa. Koetut muistot ovat jokaisen omia. Niihin ei kenelläkään muulla ole pääsyä tai mahdollisuutta vaikuttaa niihin.

Musiikki on yksi erityinen luovan muistelutyön väline. Musiikkimuistojen avulla voidaan päästä hyvin syvälle kiinni yksilön kokemuksiin tunnetasolla, sillä musiikki aktivoi jokaista muistin kolmea osa-aluetta. Nämä osa-alueet ovat lyhytkestoinen, tiedostamaton ja episodinen muisti. Lyhytkestoisessa muistissa yksilö muistaa hyvin viimeaikaiset tapahtumat ja tuntemukset sekä yksityiskohtaisemmat asiat. Tiedostamaton muisti sen sijaan koostuu muistoista, jotka ovat jäljittämättömissä, mutta kuitenkin vaikuttavat taustalla alitajunnassa. Episodinen eli pitkäkestoinen muisti tarkoittaa yksilön kokonaisvaltaisempaa hahmotusta omasta elämästään ja hänen kokemistaan tapahtumista sekä elämänvaiheistaan. (Lehtonen 2008.) Myös erilaiset aistimukset sekä tuntemukset jäävät vahvasti muistiin.

3.3 Musiikkiterapia

Musiikkiterapian käyttö Suomessa alkoi yleistyä 1960-luvun jälkeen ja on ollut siitä lähtien jatkuvassa kehityksessä (Suomen Musiikkiterapiayhdistys 2015). Musiikin parantava vaikutus on kuitenkin tunnustettu jo huomattavasti aiemmin. Alun perin musiikkiterapiaa on sovellettu pääosin psykiatriassa ja kehitysvammaisten parissa tehtävässä työssä. Nykypäivänä musiikkiterapian asiakaskunta on laajentunut ja musiikkiterapiaa hyödynnetään monipuolisesti erilaisten asiakasryhmien kanssa.

Musiikkiterapiassa keskeinen lähtökohta on asiakkaan elämä ja historia, sillä kuten muutkin terapiamuodot, musiikkiterapia pohjautuu vahvasti asiakkaan omiin kokemuksiinsa ja niiden purkuun sekä käsittelyyn. Kuitenkin musiikkiterapia eroaa hyvinkin suuresti tavallisesta puheen avulla tuotetusta terapiasta, sillä musiikkiterapiassa parantava voima liittyy vahvasti myös musiikkiin eikä pelkästään terapeutin ja asiakkaan suhteeseen. Musiikkiterapiassa pääpaino on vahvasti itse musiikilla ja musiikkiterapeutin rooli on olla välikappaleena musiikin ja asiakkaan välissä. Musiikkiterapeutti pyrkii musiikin parantavan voiman ja vaikutuksen kautta mahdollistamaan dialogia, jonka avulla autetaan asiakasta saavuttamaan musiikkiterapian tavoitteita. Näitä tavoitteita ovat muun muassa merkityksen luominen asiakkaan elämään, sekä identiteetin ja itsetunnon vahvistaminen itsetutkiskelun kautta. (Lehtonen 2008.)

Sosiaalityössä musiikkia voidaan käyttää hyödyksi minkä tahansa asiakasryhmän parissa tehtävässä työssä, eikä työntekijältä välttämättä vaadita musiikillista taitoa tai aiempaa perehtymistä musiikkiterapiaan. Matalan kynnyksen ohjaustoimintoja ovat esimerkiksi erilaiset rentoutumisharjoitukset musiikkia apuna käyttäen. Kehon rentoutuminen vähentää lihasjännitystä, laskee stressitasoja ja ehkäisee sekä helpottaa ahdistusta. (Svennevig 2005, 101.)

4 SOSIONOMI JA SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

Sosionomin AMK-tutkinto on suhteellisen uusi ammattinimike. Se on sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto, jota järjestetään nuoris- ja aikuiskoulutuksina. Suomessa on yhteensä 23 sosiaalialan koulutusta antavaa itsenäistä ammattikorkeakoulua. Sosionomi voi toimia lastentarhanopettajan sekä sosiaaliohjauksen tehtävissä. Lastentarhanopettajan tutkintoon pitää kuitenkin sisältyä 60 opintopistettä varhaiskasvatusta ja sosiaalipedagogiikkaa. (Talentia jäsenyhdistys n.d.)

Sosionomin työpaikat sijoittuvat laaja-alaisesti valtion, kuntien sekä kolmannen sektorin sosiaalialan eri tehtäviin. Sosionomin työn sisältö koostuu asiakkaiden neuvonnasta, ohjauksesta ja tukemisesta heidän arjessaan. Näitä työtehtäviä määrittelee 1.8.2005 voimaan tullut kelpoisuuslaki sosionomin työtä koskien. (Talentia jäsenyhdistys n.d.)

Sosionomi koulutuksen juuret ovat sosiaalikasvattajan koulutuksessa. Sosiaalikasvattajan ammattitutkinnolla on pitkä historia 1918 kansalaisseodasta asti, mutta koulutus on sittemmin loppunut 1990-luvun lopulla ammattikorkeakoulujen vakinaistamisen myötä. Sosionomin koulutuksen pohjalla ovat olleet lisäksi kehitysvammaistenohjaajan ja sosiaaliohjaajan koulutukset. (Talentia jäsenyhdistys n.d.)

Sosionomikoulutukseen kuuluu nykypäivänä koulutuspaikasta riippuen enemmän tai vähemmän luovien menetelmien opetusta. Tässä luvussa avaamme sosiaalialan kompetensseja, vahvasti luoviin menetelmiin liittyvää sosiokulttuurisen innostamisen käsitettä. Tämän lisäksi avaamme toimiksiantajamme, Hämeen ammattikorkeakoulun, opetussuunnitelmaa ja sen tarjoamia taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien kursseja.

4.1 Sosiaalialan ammattikorkeakoulun kompetenssit

Kompetenssit, eli ydinosaaminen sosionomin työhön on jaettu kuuteen kokonaisuuteen: *sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatioosaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen*. Kun näitä kokonaisuuksia avataan hieman, sosiaalialan ammattilainen osaa siis toimia sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Hän edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa, sekä osaa luoda ammatillisen vuorovaikutussuhteen asiakkaan kanssa. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida asiakkaan palveluprosessin ja tukea yksilöiden kasvua ja kehitystä tavoitteellisesti. (Moodle 2016.)

Sosiaalialan ammattilainen tuntee alan keskeisen lainsäädännön, hallitsee sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kasvatusta- ja koulutuspalvelujen järjestämisen tuottamisen tavat sekä niiden ohjauksen ja valvonnan. Ammattilainen osaa toimia aktiivisena sosiaalialan asiantuntijana ja perustella asiakkaan etua moniammatillisessa yhteistyössä. Hän kykenee ammatilliseen kriittiseen reflektioon ja vaikuttamistyöhön eri toimijoiden kanssa. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida kehittämishankkeita, soveltaa tutkimus- ja kehittämismenetelmiä ja tämän avulla tuottaa tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi. Tämän lisäksi sosiaalialan ammattilainen osaa toimia lähiesimiehenä ja tuntee sosiaalialan yrittäjätoiminnan perusedellytykset. (Moodle 2016.)

4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on syntynyt Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen. Sosiokulttuurisen innostamisen ydinajatus on, että innostaminen on tapa elähdyttää ihmisten herkistymisen ja itsetoteutuksen prosessia. Innostaminen suuntautuu kommunikaation edistämiseen ihmisten välillä sekä subjekti-subjekti -suhteen kehittämiseen. Tarkoitus on parantaa ihmisten elämänlaatua ja kasvattaa ihmistä aktiiviseksi toimijaksi omassa yhteisössään. Innostaminen sinänsä on monitahoinen käsite, mutta kysymys on silti aina ollut pedagogisesta tiedostamisesta, osallistumisen ja sosiaalisen luovuuden liikkeestä. (Kurki 2000, 11, 19-20.)

Varsinainen ammatillinen innostaminen on syntynyt yhteiskuntien omasta sisäisestä tarpeesta ja muutoksen luomasta kriisistä. Teollistumisen alkaessa yhteiskuntaan syntyi työttömyyttä, mutta samalla se lisäsi ihmisten vapaa-aikaa. Vapaa-ajan lisääntyminen mahdollisti kulttuuriteollisuuden kehittymisen. Kaupungistuminen taas loi yksinäisyyttä ja juurettomuutta, mutta samalla loi mahdollisuuksia uusille kommunikaation verkoille ihmisten välillä. Muutoksen kriisin vaikutuksesta on syntynyt iso kirjo kasvatuksellisia ilmiöitä, jotka ovat vaikuttaneet sosiokulttuurisen innostamisen syntyyn ja kehitykseen. Vapaa-aika on saanut myös kasvatuksellisia ulottuvuuksia, sillä rentoutumisen lisäksi se on mahdollistanut persoonallisen kehittymisen. (Kurki 2000, 12-13.)

Sosiokulttuurisen innostamisen keinoilla pyritään kulttuurisen demokration saavuttamiseen, ja se on siten kasvatuksellinen toimintamuoto yhteiskunnan parantamiseksi. Samalla innostaminen on asenne, joka sisältää ammatillisen kutsumuksen. Tavoitteena on ihmisten oman osallistumisen avulla luoda kasvattava yhteiskunta, jossa innostajat toimivat välittäjinä taiteen ja kansan välillä. Innostamisen keskeisiä käsitteitä ovat yhteisöllisyys, osallistuminen, herkistyminen, dialogi, luovuus ja toimintaan sitoutuminen. (Kurki 2000, 14.)

Innostamisen peruskysymyksiä on kuusi: ketkä ovat mukana toiminnassa, mitä toiminta koskee, miksi innostamista tehdään, mitkä ovat sen yleiset tavoitteet, miten innostamisen prosessia rakennetaan ja minkä avulla

teema kehitellään. (Kurki 2000, 95-96.) Toiminnan perustana on yhteisöllinen suhde. Innostamisen pohjaksi tarvitaan siksi laadultaan yhteisöllisiä vuorovaikutussuhteita, joissa jaetaan yhteinen tietoisuus, yhteiset unelmat ja tavoitteet paremmasta arkipäivästä. (Kurki 2000, 129-132.)

Yksi ammatillisen innostajan perusvaatimuksia on myös kyky ihmisten herättämiseen ja motivoimiseen. Tämä tarkoittaa ihmisten herättelemistä, heidän tietoisuutensa koskettamista sekä ihmisten huomion kiinnittäminen johonkin, jonka he kokevat subjektiivisesti oman elämänsä kannalta arvokkaaksi ja merkitykselliseksi. Koska toiminnan ydin on ihmisten oma osallistuminen ja aktiivisuus, on tavoitteena tehdä ammatillisen innostajan työ vähitellen tarpeettomaksi. Ihmiset pikkuhiljaa harjaantuvat, keräävät tietoa ja kypsyvät ottaman vastuun toiminnastaan. (Kurki 2000, 133-136.)

Kurki kertoo Ander-Eggin (1997) määritelleen innostamisen tärkeimmiksi toimintamuodoiksi kasvatukselliset, kulttuuriset ja taiteellisen ilmaisun aktiviteetit sekä sosiaalisen ja vapaa-ajan virkistysellisen toiminnan. Innostamisen kasvatuksellisia toimintatapoja ovat muun muassa erilaiset seminaarit, kurssit, väittelyt, työpajat ja kulttuuripiirit. Kulttuuristen aktiviteettien, kuten konserttien ja taidetapahtumien avulla tavoitellaan perityn kulttuurin välittämistä ja elävän kulttuurin synnyttämistä. Ilmaisullisia aktiviteettejä ovat esimerkiksi tanssi, teatteri ja elokuva. Vapaa-ajan virkistyselliset aktiviteetit puolestaan keskittyvät ihmisen fyysiseen kuntoon, vireyteen ja terveyteen, kun taas sosiaaliset aktiviteetit tukevat monimuotoista yhdistystoimintaa. (Kurki 2000, 138-140.)

Taide eri muotoineen on yksi innostamisen keskeisiä menetelmiä, sillä innostamisen tehtävänä on luoda ihmisille mahdollisuuksia ilmaista luovasti arvojaan ja ajatuksiaan. Taide antaa tähän monia erilaisia väyliä ja mahdollisuuksia. Voidaan organisoida esimerkiksi kuoroja, teatteri- ja musiikkiryhmiä, koristella taloja, ottaa valokuvia ja järjestää kulttuuriviikkoja. (Kurki 2000, 137-139)

4.3 Sosionomikoulutus Hämeen ammattikorkeakoulussa

Sosiaalialan tutkinnon laajuus on 210 opintopistettä, ja nämä pisteet koostuvat 15 opintopisteen moduuleista. Sosiaalialan opinnot HAMKissa koostuvat sosiaalialan ydinosaamisesta ja erikoistavasta osaamisesta. (Hamk n.d.) Ydinosaamiseen liittyvät kurssit, kuten *Sosiaalityön lähtökohdat* ja *Asiakastyön käytännöt*, ovat kaikille opiskelijoille pakollisia, yhteisiä moduuleja. Erikoistavia opintoja valitaan omien kiinnostuksen kohteiden ja työllistymistoiveiden mukaan. Harjoittelujaksoja on HAMKissa yhteensä neljä, *Orientoiva-*, *Erikoistava-*, *Syventävä-* ja *Hallinto ja esimiestyön harjoittelu*. (Intra n.d.)

HAMKissa on mahdollista valita erikoistavia kursseja kolmen erilaisen polun mukaan: osaaminen sosiaalityön tehtäviin, osaaminen kasvatuksen

tehtäviin ja hyvinvointia edistävä taidelähtöinen osaaminen. Polkuja ei ole pakko seurata aivan pedantisti, vaan sisältöjä on mahdollista sekoittaa, ja valita oman polun ulkopuolelta eniten itseään kiinnostava kurssi. Ainoastaan osaaminen kasvatuksen tehtäviin-polkua tulee seurata orjallisemmin silloin, jos opiskelija haluaa saada varhaiskasvattajan pedagogiset opinnot suoritettua. (Hamk n.d.)

4.4 Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät HAMKissa

Musiikki- ja taidetoiminta näkyy HAMKin sosiaalialalla selkeästi viidessä moduulissa: *Kulttuuri- ja taidelähtöinen toiminta*, *Creative methods in social work and education*, *Sosiokulttuurinen työ*, *Sosiokulttuurinen vammaistyö ja Sosiokulttuurinen seniori- ja vanhustyö*. Kahdessa ensimmäisessä moduulissa tutustutaan erilaisiin taide- ja kulttuurilähtöisiin menetelmiin, joilla pyritään edistämään yksilön ja yhteisöjen osallisuutta ja hyvinvointia. Kolmessa seuraavassa moduulissa tutustutaan innostamisen prosessiin ja luoviin menetelmiin, joita voi käyttää muun muassa asiakkaan arjen rikastuttamisessa, vuorovaikutussuhteen luomisessa, kasvatuksessa sekä osallisuuden vahvistamisessa. Kaksi viimeistä moduulia keskittyy kuitenkin spesifimmin tiettyihin asiakasryhmiin ja heidän kanssa käytettäviin menetelmiin. (Pakki n.d.)

Näiden moduulien lisäksi HAMK tarjoaa opiskelijoille vapaamuotoisempaa musiikkitoimintaa, johon osallistumalla on mahdollista kerätä opiskelun aikana yhteensä 15 opintopistettä. Musiikkitoimintaan kuuluu esiintyminen erilaisissa HAMKin ja HAMKin yhteistyökumppaneiden tilaisuuksissa. Musiikkitoimintaan ovat tervetulleita kaikki musiikista kiinnostuneet, ja toimintaan voi osallistua niin laulamalla kuin soittamallakin. Musiikkitoiminnan tarkoituksena on koota erilaisia kokoonpanoja opiskelijoista esiintymään kuhunkin tilaisuuden luonteeseen sopien ja opiskelijoiden omia aikatauluja sekä kiinnostuksen kohteita kuunnellen. Musiikkitoimintaa on viety niin vanhainkoteihin, vammaispalveluiden piiriin kuin HAMKin omaan varhaiskasvatustoimintaan "Nipsulaan". HAMKissa on ollut myös teatteri-toimintaa, jossa musiikki ja draama voidaan yhdistää. (Pakki n.d.)

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Koska musiikki on todella vanha ilmiö, on sitä myös ehditty tutkia kauan. Musiikin tarkkaa alkuperää ja syntyä ei ole pystytty selvittämään, mutta sen arvioidaan olevan 80 000-150 000 vuotta vanha keksintö. Tämä arvio perustuu mm. arkeologisiin soitinlöydöksiin, ja oletukseen siitä, että laulaminen on edeltänyt soittimien käyttöä. (Eerola 2015.) Musiikkiin ja sen tuottamaan hyvinvointiin liittyen on tehty useita ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden taseoisia tutkimuksia, joihin olemme voineet peilata omaa teoriapohjaamme ja tutkimustuloksia.

Emmi Niemisen (2016) toiminnallisessa opinnäytetyössä "Welcome to my life, You see it is not easy": Musiikillinen omaelämäkertatyöskentely lastensuojelun asiakkaana olevien nuorten kanssa tutkittiin musiikillisen omaelämäkertatyöskentelyn hyötyjä lastensuojelun asiakkaina olevien nuorten kanssa. Nuoret työstivät tutkimuksen aikana omat musiikilliset omaelämäkerrat, jotka koostuivat nuorille merkityksellisistä kappaleista. Työskentely tapahtui yksilöllisten tapaamisten aikana ja aineisto hankittiin havainnoimalla tätä työskentelyä.

Niemisen tutkimuksen tuloksena oli, että musiikki ja musiikillisten elämäkertojen työstäminen auttoivat nuorta ilmaisemaan itseään ja muistelemaan omaa elämäänsä. Etenkin vaikeiden aiheiden käsitteleminen ja esille nostaminen oli nuorille helpompaa musiikin avulla. Musiikki myös yhdisti työntekijää ja nuorta ja auttoi heitä tutustumaan toisiinsa paremmin. Parhaimmillaan musiikillista elämäkertaa tehdessä ja keskustellessa löytyi nuorelle mielekkäitä asioita, joita nuori ja työntekijä pystyivät myöhemmin toteuttamaan yhdessä, mm. käymään konserteissa. (Niemi 2016.)

"Ota toivonkipinä mukaan" – Musiikillisten menetelmien vaikuttavuuden tutkimus Nuorten kohtaamispaikka Toivossa Tuomas Käkelä (2016) tutki hyvin samankaltaista tematiikkaa kuin me omassa opinnäytetyössämme. Käkelä selvitti opinnäytetyössään, onko musiikillisilla menetelmillä positiivisia vaikutuksia nuorten aikuisten hyvinvointiin ohjaamalla viisi musiikki-teemaista toimintakertaa ja keräämällä niistä palautetta.

Käkelän keräämästä aineistosta nousi selkeästi esiin kolme teemaa: yhdessä tekeminen, mielen rauhoittuminen ja uuden luominen. Asiakkaat kokivat musiikillisten toimintakertojen lisänneen yhteisöllisyyttä nuorten ja ohjaajan keskuudessa, musiikilliset toimintakerrat rentoutuivat ja antoivat onnistumisen kokemuksia. Haastateltavista useampi toi esiin musiikin auttavan etenkin tunteiden käsittelyssä ja kertoivat musiikin olevan yksi jaksamiseen vaikuttava tekijä nuorten arjessa. (Käkelä 2017.)

Mikko Romppasen (2016) työnohjaajakoulutuksen lopputyössä "Olisin halunnut jäädä siihen tilaan" tutkittiin musiikkia työvälineenä väliesimiesten ryhmätyönohjauksessa. Työnohjausryhmä koostui kuudesta henkilöstä,

jotka toimivat väliesimiehinä mielenterveyspalveluja tuottavassa organisaatiossa. Ryhmäohjauksia oli kokonaisuudessa neljä kappaletta, joiden aikana kuunneltiin joka kerta eri musiikkikappale. Kappaleen kuuntelemisen jälkeen ohjattavat jakoivat kokemuksiaan musiikista suullisesti ja kirjallisesti. Viimeisellä kerralla Romppanen esitti ohjattaville kysymyksen; mikä on oma kokemukseni musiikin kuuntelusta työnohjauksen yhteydessä. Aineisto koostui sekä kirjoitelmista että suullisesti jaettujen kokemusten muistiinpanoista. (Romppanen 2016, 15.)

Romppasen saamien tutkimustulosten mukaan musiikki voi luoda turvallisuuden tunnetta työnohjaustilanteeseen ja se helpottaa ohjattavien psyykkistä työskentelyä. Musiikkiin on Romppasen mukaan myös mahdollista sijoittaa omia tunnetilojaan sekä muita sisäisiä kokemuksia. Musiikin koettiin antaneen myös vastauksia ja neuvoja omaan elämäntilanteeseen. Romppanen kokee, että tutkimus on pienimuotoisuudestaan huolimatta rikas ja se osoittaa miten monipuolinen työkalu musiikki voi ryhmätyönohjauksessa olla. (Romppanen 2016, 23-24)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada tietoa siitä, millaisissa elämäntilanteissa musiikki voimauttaa ihmistä, tuoda musiikin monimuotoisuutta ja monikäyttöisyyttä ilmi yleisesti, sekä rohkaista sosiaalialan ammattilaisia käyttämään musiikkia välineenä työssään tuomalla esiin sen useita hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Opinnäytetyössämme yritämme kuvata musiikin voimauttavia vaikutuksia mahdollisimman monipuolisesti ja tarkasti aineistomme perusteella.

Tutkimus toteutettiin Hämeen ammattikorkeakoulussa sosionomiopiskelijoiden parissa Hämeenlinnassa. Hämeen ammattikorkeakoulu valikoitui yhteistyökumppaniksemme, sillä sosionomikoulutuksen yksi vahvuus on HAMKissa nimenomaan luovat ja toiminnalliset asiakastyön menetelmät.

6.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtävänämme oli selvittää millaisissa elämäntilanteissa musiikki on voimauttanut Hämeen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja tutkimustehtävän pohjalta muotoutui kaksi tutkimuskysymystä.

- Millaisia kokemuksia sosionomiopiskelijoilla on musiikin voimauttavasta vaikutuksesta omassa elämässään?
- Minkälaisia merkityksiä musiikille annetaan näissä yhteyksissä?

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jolloin lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Siinä korostuvat ihmisen kokemus, tulkinnat ja käsitykset, minkä vuoksi se sopii hyvin tutkimukseemme, jossa kysytään opiskelijoiden henkilökohtaisia kokemuksia. (Hirsjärvi ym. 2015,161.) Laadulliselle tutkimukselle tunnusomaista on pieni otanta, jota analysoidaan mahdollisimman perusteellisesti. Aineiston tieteellisyyden kriteerinä ei ole tällöin määrä vaan laatu. (Eskola & Suoranta 1999, 15, 18.) Kvalitatiiviselle tutkimukselle on myös tyypillistä valita kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksen menetelmällä (Hirsjärvi ym. 2015, 164).

6.2 Aineiston keruu

Tutkimustamme varten oli tarkoituksena kerätä tutkimusaineistoa eli kirjoitelmia sosionomiopiskelijoilta talven 2017-2018 aikana. Ohjeistimme opiskelijoita kirjoittamaan maksimissaan A4-pituisen kirjoitelman aiheesta ”Minkälaisia kokemuksia sinulla on musiikin voimauttavasta vaikutuksesta omassa elämässäsi”. Kirjoittaja pystyi näin kuvaamaan jotakin erityistä tilannetta, jossa musiikilla on ollut tärkeä rooli tai kokonaisvaltaisemmin musiikin merkitystä elämässään. Kirjoittajia pyydettiin myös mainitsemaan, jos jokin kappale, bändi tai musiikin genre oli kirjoittajalle itselleen erityinen.

Päädyimme aineistonkeruumenetelmänä kirjoitelmaan, sillä halusimme aineiston olevan mahdollisimman vapaasti tuotettua ja ohjeistuksen mahdollisimman vähän johdattelua ja tietynlaista struktuuria sisältävää. Toinen mahdollisuus olisi ollut haastattelujen toteuttaminen, mutta toteimme sen olevan liian aikaa vievää ja haastavaa, sillä haastateltavien kanssa olisi pitänyt sopia tarkat aikataulut haastattelujen tekemiseksi. Tämän lisäksi haastateltavien anonymiteetti ei olisi säilynyt, ja haastateltavat olisivat saattaneet harkita tarkemmin sitä, mitä uskaltavat itsestään kertoa.

Joulukuun alussa 2017 esittelimme tutkimuskysymyksemme yhdelle sosionomiopiskelijoiden ryhmälle ja annoimme ohjeistuksen kirjoitelmaa varten. Annoimme opiskelijoille mahdollisuuden tehdä kirjoitelman vapaa-ajallaan ja palauttaa valmiin tuotoksen sähköisesti Moodleen. Teimme yhteistyötä moduulin opettajan kanssa, joka lisäsi Moodleen sekä antamamme ohjeistuksen että palautuskansion kirjoitelmille, ja myöhemmin välitti vastaukset nimettöminä Word-tiedostoina meille.

Koska kirjoitelmien palautus oli vapaaehtoista, ei moduulin opettaja voinut velvoittaa opiskelijoita kirjoittamaan kirjoitelmia. Ymmärrettävistä syistä kaikilla opiskelijoilla ei ollut aikaa tai kiinnostusta käydä Moodlea vastausta vapaa-ajallaan kirjoittamassa. Tuloksena oli vain viisi kirjoitelmaa, joten päätimme esitellä tutkimustamme ja jakaa kirjoitelmaohjeistuksia useammalle sosionomiryhmälle tammikuun ja helmikuun 2018 aikana.

Kahdelle seuraavalle ryhmälle annoimme samanlaisen ohjeistuksen kuin edellisellä kerralla, ja valmiit kirjoitelmat sai palauttaa jälleen moduulin omaan Moodleen. Tämän lisäksi kahdessa seuraavassa ryhmässä jaoimme opiskelijoille kirjoitelmiin tarkoitetut paperit. Teimme jälleen yhteistyötä opettajien kanssa ja kummankin moduulin opettaja jätti oppitunneistaan pienen hetken, n. 10-20 minuuttia vapaata-aikaa, jolloin halukkaat saivat kirjoittaa vastauksen jaettuihin papereihin. Jotta vastaajien anonymiteetti säilyi, ohjeistettiin opiskelijoita palauttamaan käsinkirjoitetut kirjoitelmat moduulin opettajan lokeroon nimettömänä, josta opettaja välitti kirjoitelmat myöhemmin meille.

Jaoimme kirjoitelmaohjeistusta yhteensä viidelle eri ryhmälle, ja saimme vastauksia neljän eri ryhmän opiskelijoilta. Eniten vastauksia saimme ryhmiltä, joiden opettajat olivat jättäneet oppitunneistaan aikaa kirjoittaa kirjoitelmia käsin. Tavoitteenamme oli saada noin 20 vastausta, mutta lopulta saimme kirjoitelmia yhteensä 38 kappaletta. Osa vastauksista oli vain muutamana virkkeen pituisia, joten päätimme yhdessä ohjaavan opettajan kanssa kuitenkin ottaa kaikki saamamme kirjoitelmat analysoitaviksi.

6.3 Aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät

Kirjoitelman käyttö tiedonkeruumenetelmänä kuuluu narratiivisen tutkimuksen piiriin, sillä se perustuu kertomusten analyysiin. Narratiivisuudella viitataan kertomukseen tai tarinaan, jonka avulla ymmärretään omaa elämää ja sen merkityksellisiä tapahtumia. Kertomukset välittävät ja tuottavat tietoa. Omaelämäkerrallisissa tutkimuksissa ihmiset saavat itse päättää, mitä he haluavat kertoa, miten he ovat kokeneet asioita ja mikä on ollut heille tärkeää. Tutkittavia voidaan myös ohjata muistelemaan ja kuvailemaan joitakin tiettyjä tapahtumia kirjallisesti, kuten olemme omassa tutkimuksessamme tehneet. (Hirsjärvi ym. 2015, 218.)

Lähestyimme aineistoa teemoittelun kautta, joka on laadulliselle aineistolle yleinen analyysimenetelmä (Hirsjärvi ym. 2015, 224). Teemoittelun avulla aineistosta voidaan poimia tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Näin tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa on mahdollista vertailla. Teemoittelu vaatii onnistuakseen teorian ja kokemusmaailman vuorovaikutusta. Kokemusmaailma näkyy tutkimustekstissä sitaatteina, jotka ovat irrotettu teemoittain järjestetyistä vastauksista. (Eskola & Suoranta 1999, 175-176.)

6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Oman elämän muistelussa on vaarana, että asiat eivät palaudu kertojan mieleen täydellisinä ja ajan kuluessa muistikuvat saattavat vääristyä. Kertomusten analysoiminen voi olla myös haasteellista, sillä mitä strukturoimattomampi aineisto on, sitä enemmän tutkijalla on vapautta tulkita sitä.

Lisäksi kirjoitelmia pyydetessä on otettava huomioon luottamuksellisuus, anonyymius ja luvat. (Hirsjärvi ym. 2015, 219-220.) Tutkimuksesamme informantit jäävät anonyymeiksi ja tutkimusaineisto jää vain tutkijoiden, eli meidän käyttöömme.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tekemiseen liittyy myös joitakin riskejä. Tutkijan oppineisuudesta riippuu, kuinka paljon hän löytää uusia näkökulmia keräämästään aineistosta ja mihin hän huomionsa kiinnittää. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ajatellaan, että kaikki tapaukset ovat ainutlaatuisia. Tutkijan haasteena on varmistua siitä, että kohde ei tuota enää uutta informaatiota. (Hirsjärvi ym. 2015, 182.)

6.5 Dokumenttielokuvan tekemisen prosessi

Opinnäytetyömme kirjallisen osuuden lisäksi halusimme tuoda aiheeseemme lisäulottuvuuden dokumenttielokuvan muodossa. Päätös kuvata dokumentti tuntui luontevalta, sillä meillä oli sellaisen toteuttamiseen tarvittavaa tietotaitoa, resursseja ja kiinnostusta. Halusimme rajata dokumentin aiheen musiikkimuistoihin ja haastatella ihmisiä, joilla on kokemusta jonkun tietyn kappaleen voimauttavasta vaikutuksesta jossain heidän elämänsä vaiheessa. Halusimme myös hyödyntää musiikillista osaamistamme ja äänittää dokumenttia varten omat versiomme haastateltavien valitsemista kappaleista. Musiikin sovitus- ja äänitysprosessista kerromme lisää alaluvussa.

Alkuperäinen tarkoitus oli haastatella neljästä kuuteen HAMKin opiskelijaa ja visioimme dokumentin kestoksi 10-20 minuuttia. Saimme lopulta neljä vapaaehtoista haastateltavaksi dokumenttiin ja lopulliseksi kestoksi 20 minuuttia. *Lauluja elämästä* - dokumenttia varten emme tehneet erillistä käsikirjoitusta tai toimintasuunnitelmaa, sillä emme etukäteen tienneet, millaisia tarinoita haastateltavilla on kerrottavanaan. Näin ollen dokumentin lopullinen tunnelma, rytmitys ja rakenne muotoutuivat täysin saamamme videomateriaalin pohjalta.

6.5.1 Dokumenttielokuvan käytännön toteutus

Lauluja elämästä - dokumentin kuvaaminen sijoittui aikavälille elokuu - joulukuu 2017. Kuvasimme haastatteluja erilaisissa ympäristöissä, jotka olimme miettineet yhdessä haastateltavan kanssa valmiiksi etukäteen. Tarvittava kuvauskalusto löytyi meiltä omasta takaa: valot, äänitallennin, järjestelmäkamera sekä niihin tarvittavat telineet. Hoidimme haastattelutilanteen työnjaon niin, että yksi meistä hoiti videokuvaamisen, toinen äänittämisen ja kolmas toimi haastattelijana. Pyrimme luomaan kuvaustilanteessa mahdollisimman rennon ja epävirallisen tunnelman, jotta haastateltavat kokisivat olonsa mukavaksi, eivätkä jännittäisi kameran edessä esiintymistä. Näin haastateltavat pystyivät myös kertomaan oman tarinansa luontevammin.

Itse haastattelujen tekninen puoli sujui ongelmitta, eikä mitään yllättäviä muutoksia tapahtunut. Jokaisen haastattelun äänityksen osalta jouduimme kuitenkin huomiomaan erilaiset äänet taustalla, kuten esimerkiksi kovan tuulen, ohikulkevat moottoriajoneuvot ja puheensorinan. Näistä äänihaitoista suurin huolenaiheemme oli tuuli, sillä sen aiheuttama kohina ääniraidalla saattaisi pahimmassa tapauksessa pilata koko projektin. Ulko-kuvaustilanteissa ehkäisimme tätä asettamalla tuulensuojan mikrofonin päälle sekä sijoittamalla kuvauspaikat puiden tai rakennusten katveeseen.

Kun olimme saaneet haastattelut kuvattua ja siirrettyä tietokoneelle kokoonnuimme yhdessä kuuntelemaan ne läpi ja samalla kirjasimme ylös huomioita ja muistiinpanoja editointiprosessin tueksi. Päätimme myös, mitkä osat haastatteluista sisällytämme dokumenttiin ja mitkä jätämme siitä pois. Editointia varten pyysimme jokaista haastattelussa ollutta lähettämään meille sähköisesti valokuvia, jotka jollain tapaa liittyvät heidän tarinoihinsa ja heille tärkeään kappaleeseen. Saatuja valokuvia hyödynnettiin dokumentin kuvituksessa.

Elokuva editoitiin tietokoneella Pinnacle Studio 19 –sovelluksella. Jaoimme elokuvan neljään osaan haastattelujen mukaan. Halusimme lopulliseen dokumenttiin rauhallisen rytmityksen ja lämpimän tunnelman, joten emme radikaalisti lyhentäneet saatua materiaalia tai yrittäneet tarkoituksenmukaisesti vauhdittaa haastateltavien kertomuksia liiallisilla "jump-cut" -leikkauksilla. Jätimme haastatteluista ainoastaan ne kohdat pois, joiden emme elokuvallisessa mielessä kokeneet vievän itse tarinaa eteenpäin.

Alun perin tarkoituksenamme oli kuvata musiikkiin liittyvät teoriapainotteisemmat juonto-osuudet, jotka olisimme sisällyttäneet dokumentin alkupuolelle, tarinaosuuksien väliin ja loppuun. Tästä ajatuksesta kuitenkin luovuimme, sillä koimme, että juonto-osuudet olisivat tuoneet turhan paljon kestoja jo valmiiksi suhteellisen pitkään dokumenttiin. Elokuvan lopullinen versio koostuu alku-, väli- ja lopputeksteistä, yhteensä neljästä videoidusta haastattelusta sekä viidestä musiikkivideosta, jotka on lisäksi kuvitettu haastattelutilanteissa kuvatulla täytemateriaalilla.

6.5.2 Dokumenttielokuvan musiikki

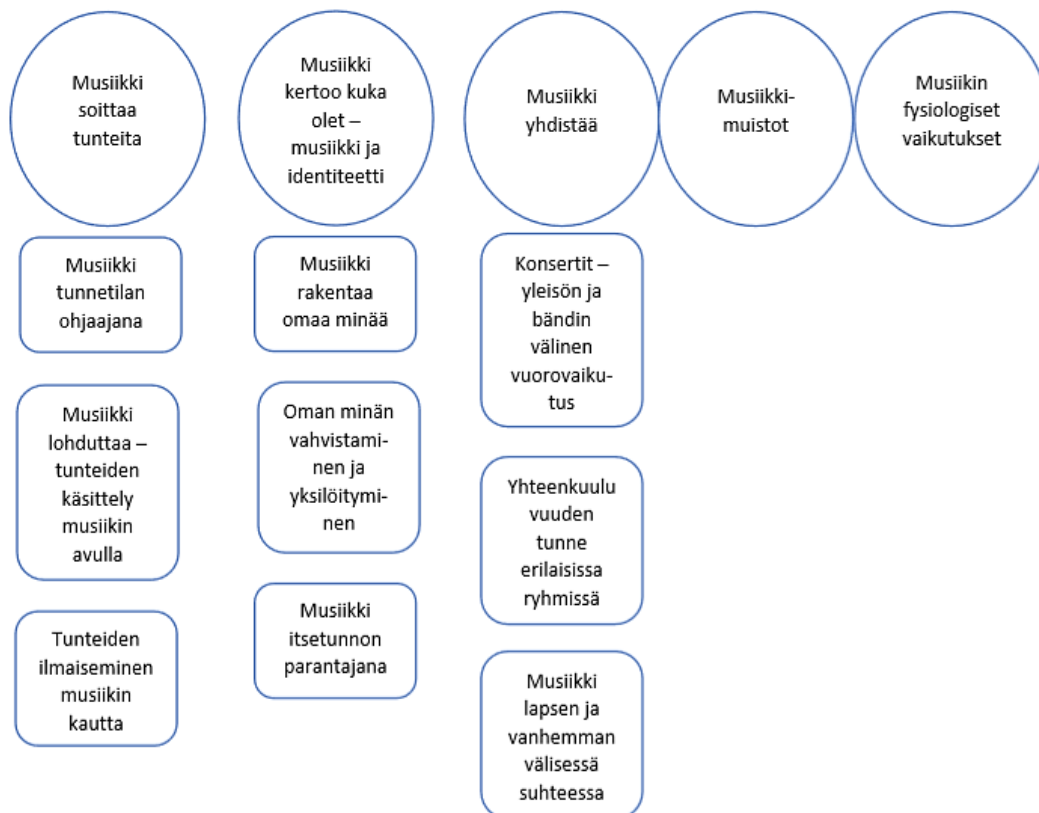
Dokumentin jokaisesta haastattelusta nousi yksi haastateltavalle erityinen kappale. Halusimme tehdä kappaleista oman versiomme dokumenttiin, jotta dokumentin katsoja saisi jonkinlaisen käsityksen kappaleesta silloinkin, jos hän ei sitä entuudestaan tuntenut. Äänittämällä version kappaleesta itse vältyimme ongelmilta myös tekijänoikeuksien kanssa, ja lisäksi saimme kappaleista lyhyemmät versiot, jotka mahtuivat paremmin mukaan dokumenttiin. Otimme kappaleiden kanssa vastaan tietynlaisen haasteen, sillä emme voineet vaikuttaa siihen, millaisia kappaleita saamme tulkittavaksemme, vaan annoimme haastateltavien päättää kappaleet täysin itse.

Ensimmäinen vaihe musiikin kohdalla oli sovittaa kappaleet noin 1,5 minuutin mittaisiksi ja luoda niistä kahdelle soittajalle sopivat akustiset versiot. Vaikka jouduimmekin sovittamaan kappaleen riisuttuun muotoon ja jättämään kappaleista monia osia pois, koitimme kuitenkin tuoda versioisamme esiin kappaleen ytimen. Tämän jälkeen äänitimme kappaleista demoversiot Applen omalla *Garageband* -ohjelmalla, jonka jälkeen kuuntelimme niitä yhdessä miettien, voisiko jonkin asian tehdä toisin tai pitäisikö jotakin kappaletta vielä lyhentää.

Kun demoversiot oli saatu valmiiksi, aloimme suunnittelemaan lopullisten versioiden äänittämistä sekä musiikkivideoiden kuvaamista. Äänitystyökaluina käytössämme olivat kuvauksissa nähtävät soittimet sekä mikrofonit. Laulumikrofoneina käytimme Shuren SM 86 -mikrofoneja ja kitaroita äänitimme Roden NT-USB mikrofonilla. Äänitimme kappaleet demoversioiden tapaan Applen *Garageband* -ohjelmalla, joka takasi kappaleille hyvän äänenlaadun. Jokainen kappale kuvattiin ja äänitettiin muutamaaan kertaan, jotta saataisiin kasaan mahdollisimman hyvälaatuista materiaalia, josta olisi helppo valita parhaat otokset editointiin ja miksaukseen. Äänitysprojekti kappaleiden sovittamisesta viimeisten versioiden äänittämiseen ja miksaamiseen oli hyvin antoisa ja kiinnostava toteuttaa, sillä projektin aikana oivalsi paljon uusia asioita äänittämiseen ja äänen käsittelyyn liittyen.

7 MUSIIKKI ON MEISSÄ

Esittelemme tässä luvussa teemoittelun avulla syntyneet tulokset, jotka ovat nousseet aineistostamme. Aineistomme perusteella voimme todeta, että musiikki todella koskettaa ihmistä kokonaisvaltaisesti ja jokaista meistä yksilöllisesti. Pääteemoja meille nousi yhteensä viisi: musiikki ja tunteet, musiikki ja identiteetti, musiikki yhdistää, musiikkimuistot sekä musiikin fysiologiset vaikutukset. Näistä suurin kokonaisuus ja eniten alateemoja sisältävä teema on musiikki ja tunteet. Etenemme muihin teemoihin edellä mainitussa järjestyksessä.



Kuva 1. Teemoittelu

7.1 Musiikki soittaa tunteita

Tässä luvussa tarkastelemme musiikin voimauttavaa vaikutusta ihmisen tunteisiin saamiemme vastausten pohjalta. Lähes jokaisessa kirjoitelmassa kerrottiin, miten musiikki on jollakin tavalla vaikuttanut henkilön tunteisiin tai tunteiden käsittelyyn jossakin elämän vaiheessa. Tutkimusaineistomme on erittäin laaja ja sitä tarkasteltaessa tunteiden valossa esiin nousee hyvin monenlaisia teemoja. Olemme jakaneet tunteisiin liittyvän materiaalin kolmen alateeman mukaan:

1. Musiikki tunnetilan ohjaajana
2. Musiikki lohduttaa ja auttaa käsittelemään tunteita
3. Tunteiden ilmaiseminen musiikin kautta

7.1.1 Musiikki tunnetilan ohjaajana

Tutkimusaineiston perustella musiikki voi toimia tunnetilan ohjaajana. Kirjoitelmissa kuvattiin musiikin toimineen virikkeenä silloin, kun haluttiin saavuttaa jokin tietty tunnetila. Sen avulla saatettiin päästä irti arjen kiireistä tai hakea vain rauhallista oloa:

Musiikki on rentoutuskeino arjessa. Riippuen omasta olotilasta, riippuu se mitä musiikkia kuuntelen.

Se piristää, saa hymyn huulille ja ylipäättään synnyttää erilaisia tunteita.

Musiikki on minulle rauhoittumisen ja viihteen väline.

Musiikkia käytän yleensä tietyn tunteen saavuttamiseen.

Kirjoitelmia tarkasteltaessa voidaan todeta musiikin ja tunteiden kulkevan ikään kuin käsi kädessä. Tekstikatkelmissa kuvaillaan, miten musiikki voi herättää kuulijassa tietynlaisia tunteita ja taas toisaalta, miten jokin parhaillaan koettu tunnetila voi ohjata henkilöä kuuntelemaan tietynlaista musiikkia. Eerola ja Saarikallio (2010) korostavat, että ihmiset kuuntelevat musiikkia arkisissa hetkissä saadakseen tunnekokemuksia ja säädelläkseen niitä (Eerola & Saarikallio 2010, 259). Louhivuori ja Saarikallio (2010) puolestaan kuvailevat, miten musiikki voi olla läsnä hyvin monenlaisissa tilanteissa ja miten sen avulla voidaan edellä mainittujen esimerkkien tapaan unohtaa arjen huolet ja kiireet, purkaa jännitystä ja luoda hyvää ilmapiiriä. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 279-280).

Musiikin kautta koetut tunteet eivät luonnollisesti rajoitu vain positiivisiin tunnekokemuksiin, vaan sen avulla on mahdollista käsitellä hyvin monenlaisia tunteita. Edellä mainituissa katkelmissa kerrotaan, miten musiikki on saanut kuulijat rentoutuneeksi ja iloiseksi arjen keskellä, mutta musiikki voi yhtä hyvin liittyä mihin tahansa vallitsevaan tunnetilaan. Musiikista voidaan hakea voimaa henkisesti vaikeisiin tilanteisiin tai vaikkapa urheilusuoritukseen.

Toisenlaisella tuulella ollessa myös Apulannan musiikki toimii kuunneltuna voimauttavana. Siitä saa tietynlaista aggressiota ja voimaa askeliin ja tekemiseen.

Musiikki antaa minulle voimaa kun sitä tarvitsen. Varsinkin Metallica ja Rammstein antavat biiseillään energiaa ja antavat voimakkaan fiiliksen siitä, että pystyn mihin vaan.

Oikeat kappaleet innoittavat antamaan parhaan mahdollisen motivaation urheilusuoritukseen.

Sitaateissa kuvaillaan musiikin antaneen voimaa niin henkisesti kuin fyysistekin raskaisiin hetkiin. Kun musiikin kautta on haluttu päästä tietynlaiseen tunnetilaan, on musiikin tyyllillä ollut suuri vaikutus. Muun muassa musiikin tempo, sävellaji, laulajan ääni ja musiikissa tapahtuvat dynaamiset vaihtelut ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen tunteisiin (Erkkilä 1995, 117). Kirjoitelmissa on mainittu yhtyeitä, joiden musiikkityyli on ras-

kaampaa rock- ja hevimusiikkia, joille tyypillisiä ovat vahvat laulusuoritukset, nopea tai raskas tempo sekä säröinen äänimaisema. Kuunnellessaan tällaista musiikkia ihminen voi edellä mainittujen sitaattien mukaan saada voimaa ja tarvittavaa aggressiota vaikeiden tilanteiden selvittämiseen.

Musiikki voi antaa voimaa myös fyysisesti raskaaseen suorittamiseen, kuten viimeisimmässä sitaatissa todetaan. Tänä päivänä musiikkia kuunnellaan paljon kuntosaleilla, liikuntakeskuksissa ja erilaisissa liikuntatapahtumissa, jotta liikkumisesta saadaan mielekkäämmän tuntuista. Mielekkään musiikin kuuntelu urheilusuorituksen aikana voi auttaa saavuttamaan sellaisen innokkuuden ja voimautumisen tunteen, jollaista ei ilman musiikkia saavutettaisi.

7.1.2 Musiikki lohduttaa – tunteiden käsittely musiikin avulla

Tutkimusaineiston perusteella musiikilla voi olla hyvin merkittävä rooli ihmisen lohduttajana. Lähes jokaisessa kirjoitelmassa kuvailtiin musiikkia lohduttavana silloin, kun on ollut meneillään jokin vaikea elämänvaihe. Musiikki voi tällaisissa tilanteissa rauhoittaa mieltä ja auttaa purkamaan stressiä, mikä puolestaan helpottaa vaikeiden tunteiden käsittelemistä (Louhivuori ja Saarikallio 2010, 279).

Ihminen voi kokea musiikin voimauttavana monenlaisissa tilanteissa. Valtaosa kirjoittajista nosti esiin musiikin merkityksen kokiessaan jonkin asteista surua tai ahdistusta. Tunteiden käsitteleminen ja purkaminen musiikin kautta koettiin kirjoitelmissa tärkeänä.

Välillä kun antaa surun tunteen ottaa vallan ja antaa vapaasti kyynelten tulla niin se puhdistaa ja antaa lisäenergiaa jaksaa elämässä eteenpäin.

Musiikki on tuonut apua sydänsuruihin, kiusaamiskokemuksiin ja masennukseen. - - Musiikki auttaa ”oksentamaan” kaiken pahan olon ulos. Jos itkettää, musiikin kuuntelu saa itkemään vielä enemmän ja näin mieli puhdistuu.

Muissakin kirjoitelmissa kerrottiin musiikin kautta koetusta mielen puhdistumisesta. Tietynlaista musiikkia kuuntelemalla voidaan ikään kuin ruokkia vallitsevaa tunnetilaa, jolloin tunne koetaan voimakkaammin. Kun antaa kyynelten virrata vapaasti, voidaan kokea tällainen puhdistumisen tunne, jolloin ahdistus purkautuu ja olo kevenee.

Ilman musiikkia ilon ja surun tunteiden esiintuominen olisi haastavampaa, eikä tunteiden purkamista ja käsittelyä tapahtuisi ja kaikki tunteet patoutuisivat sisälle, mikä on taas pitemmän päälle raskasta terveydelle.

Tässä kirjoitelmassa kuvaillaan, miten ilon ja surun tunteet ovat helpommin tuotavissa esiin musiikin avulla. Kirjoittaja kokee musiikin tärkeänä välineenä tunteiden käsittelyssä ja korostaa sen vaikutusta myös terveyteen. Patoutuneet tunteet on hyvä käsitellä, jotta niistä ei koidu pitemmän ajan kuluessa vakavampia terveydellisiä haittoja.

Valitettavan monet kirjoittajista kertoivat joutuneensa koulukiusatuksi josakin vaiheessa elämäänsä. Koulukiusatut ovat kokeneet kiusaamisen hyvin raskaasti. Erityisen raskaaksi tilanteen on voinut tehdä kiusattujen haluttomuus kertoa asiastaan eteenpäin. Sen sijaan kiusaamisen kanssa on eletty yksin. Näissä vaikeissa tilanteissa musiikin on kerrottu toimineen lohduttajana.

Koulukiusaamisen ja syrjimisestä kokeminen on ollut yksi elämäni raskaimmista hetkistä ja uskon että musiikki on auttanut varsinkin silloin kun ei ole halunnut/pystynyt puhua kenellekään ääneen pahasta olostani, eikä halunnut myöskään saada masentuneen nuoren leimaa otsaan puhumalla joka päivä samasta asiasta ja surun määräästä esim. kouluterkkarille.

Kirjoittaja kertoo koulukiusaamisen olleen yksi hänen elämänsä raskaimmista prosesseista. Hän on kuitenkin löytänyt musiikista lohduttajan silloin, kun asiasta puhuminen on tuntunut mahdottomalta. Musiikin avulla kiusatun on ollut mahdollista käsitellä ja purkaa tunteitaan. Toinen kirjoittaja kuvailee kokemuksiaan seuraavassa sitaatissa.

Musiikin merkitys ja laulun sanojen merkitys korostui huomattavasti kun minua alettiin ala-asteella kiusata erilaisuudesta koulussa. - - Yksinäisyyden tunne painoi mieltä alaspäin vähän väliä ja ikinä en ole halunnut vanhemmilleni tuoda tai muille sukulaisilleni esille sitä kuinka pahalta sisälläni tuntuu kun aina jää koulussa ulkopuolelle, eikä huolita porukkaan mukaan. Miten tämän kaiken yli on päässyt? Oma ns. ”turvapaikka” on ollut oma huone, jossa on voinut laittaa soimaan musiikkia joka on sopinut sen hetkisen ahdistuksen tai surun purkamiseen.

Kirjoitelmassa henkilöä on syrjitty hänen erilaisuutensa tähden. Tilanne on ollut niin vaikea, ettei hän ole halunnut tuoda pahaa oloaan esiin edes lähimmäisilleen. Liikuttavaa on kuitenkin, että kertoja on löytänyt tilanteeseensa lohtua musiikista. Kirjoittaja kuvaileekin, miten hän on musiikin avulla löytänyt omasta huoneestaan ikään kuin turvapaikan, missä tunteiden käsittely ja pahan olon purkaminen on ollut sallittua ilman huonoa omatuntoa.

Edellä kuvatuissa, kuten myös muunlaisissa ahdistavissa tilanteissa, musiikki voi toimia kuulijalleen niin kutsuttuna transitionaali- eli siirtymäobjektina. Kimmo Lehtosen (2010) mukaan transitionaaliobjektilla tarkoitetaan esimerkiksi pehmolelua, jolle lapsi antaa äitiä symboloivan merkityksen. Tällöin lapsi ikään kuin varaa pehmoleluun äitiä kuvaavaa energiaa sekä lämpimiä tunteita, jolloin lapsi kokee lelun turvana äidin ollessa poissa. (Lehtonen 2010, 55-57).

Samalla tavalla musiikki voi toimia ihmiselle transitionaaliobjektina. Ihminen voi kokea musiikin turvana ja mielihyvää tuottavan objektina silloin, kun hän kokee surua, ahdistusta tai yksinäisyyttä. Musiikki suojaa näin ihmistä epämiellyttäviltä tunnetiloilta, antaen samalla voimaa kohdata ja käydä niitä läpi. (Lehtonen 2010, 55-57).

Koska musiikki on merkittävä osa ihmisten arkielämää, se juontaa juurensa myös ihmissuhteisiin. Musiikki voi liittyä ihmissuhteissa koettuihin tunteisiin monella eri tavalla. Musiikkiin voi liittyä muistoja parisuhteen eri vaiheista. Se on voinut innostaa, voimistaa ihastumisen tunnetta, luoda romanttista tunnelmaa tai se on voinut lohduttaa vaikeissa tilanteissa. Joskus kovasta yrittämisestä huolimatta parisuhteet voivat päätyä eroon. Eroon liittyy yleensä monia tekijöitä eikä eroprosessi ole koskaan helppo, vaan siitä voi joutua kärsimään useampikin henkilö. Tässä on koskettava esimerkki eroprosessin sivusta seuraamisesta ja asian käsittelemisestä:

Since more than a year my parents are in divorce. They have tried relationship therapy and are still in the process of that. - - For me there are two ways to deal with the situation, running and listening to music. Both have a relaxing effect on my mind and thoughts. For example when I feel bad about situation, I like to listen to calm music. - - If I listen to this kind of music I can relax and deal with the situation better.

Musiikki on toiminut rauhoittavana tekijänä silloin kun asian käsitteleminen on tuntunut hankalalta. Vanhempien päätyminen eroon terapiasta huolimatta on ottanut koville, mutta musiikista on löytynyt lohtua synkään tilanteeseen. Henkilö on pystynyt vaikuttamaan tunteisiinsa kuunnellessaan rauhoittavaa musiikkia ahdistavissa tilanteissa. Seuraavassa kirjoittelussa kuvaillaan musiikkia samalla tavalla rentouttavana eroprosessin keskellä.

Musiikki on auttanut esimerkiksi oman eron käsittelyssä, antanut voimaa ja vienyt ajatuksia muualle. Eri biisien avulla on helppo uppoutua omiin ajatuksiinsa ja antaa mahdollisuutta rentoutua.

Musiikin avulla on voitu hetkeksi päästää irti eron aiheuttamasta ahdistuksesta viemällä ajatuksia muualle. Musiikkia voidaankin kuunnella tarkoi-

tuksen mukaisesti, kun halutaan rauhoittaa mieltä tai kokea erilaisia tunnekokemuksia. Musiikin avulla voidaan hetkeksi unohtaa huolet ja ahdistuksen aiheet ja luoda niiden tilalle kevyempää ilmapiiriä. Sen avulla voidaan myöhemmin sopivana ajankohtana palata itsetutkiskeluun ja etsiä vastauksia ahdistukseen tai suruntunteeseen. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 279-281; Eerola & Saarikallio 2010, 259).

Läheisten ihmisten menettäminen on väistämätön osa ihmisen elämää. Jossakin vaiheessa elämäämme joudumme luopumaan rakkaista ihmisistä, jonka seurauksena alkaa surutyö. Kuoleman käsitteleminen on monesti hyvin vaikeaa, koska uutta tilannetta on vaikea hyväksyä ja läheisestä luopumien tuntuu mahdottomalta. Musiikki voi kuitenkin toimia lohduttajana suurelkin surun keskellä ja sen avulla on mahdollista kohdata uusi tilanne helpommin ja käsitellä tunteita:

Mutta erittäin tärkeäksi olen kokenut musiikin elämässäni, kun tilanne on ollut hyvin surullinen, vaikea ja ahdistava, tällöin olen turvautunut musiikkiin. Lähinnä läheisten kuolema ja siihen elettyyn elämään liittyvät asiat, joiden käsittelyä olen ajoittain sitten myöhemmin jatkanut musiikin kautta.

Edellisen esimerkin mukaan vaikeitakin asioita on mahdollista käsitellä musiikin avulla, niin myös surutyötä. Jos ihmisellä ei ole mahdollisuutta työstää suruaan tiettyinä hetkenä, musiikin avulla voidaan virittäytyä tunnelmaan ja käsitellä surua silloin kun se itselle parhaiten sopii. Musiikki voidaan kokea surutyön aikana Lehtosen (2010) kuvailemana transitionaaliohjelmaksi:

Myös n. 3-4 vuotta sitten musiikki oli tukenani kun mummani kuoli. - - Oma huone on tällöinkin toiminut turvapaikkana ja on ollut rauhoittavaa käpertyä peittojen sisään ja rutistaa tyynyä sylissä samalla kuunnellen surullista, sen hetkiseen tunteeseen sopivaa musiikkia.

Kirjoittaja kertoi lisäksi, ettei hän ole uskaltanut purkaa omia tunteitaan läheisilleen tilanteen ollessa heille yhtä raskas. Tällöin kirjoittaja on kokenut paremmaksi tavaksi surra omassa rauhassa ja käsitellä tunteita musiikin kautta. Tekstissä kuvaillaan samalla tavalla kuin aiemmin esille nostetussa koulukiusaamistapauksessa, miten musiikin kuunteleminen omassa huoneessa on toiminut ikään kuin turvapaikkana (ks. Lehtonen 2010, 55-57). Näin musiikki vaikuttaisikin olevan surun käsittelyssä hyvin merkittävä työkalu.

Akuutisti näissä tilanteissa, en ole voinut toimia muuten. On vain tunnetila, jolla on voimakas tarve tuntea pois ja tunnettava se pohjia myöten. Näin musiikki on auttanut minua eteenpäin ja selviytymään.

Tunnetilaan sopivaa musiikkia kuuntelemalla voidaan kokea aiemmin esitelyjen sitaattien kuvailema ”puhdistumisen tunne”, jolloin surutyössä voidaan päästä askeleen verran eteenpäin. Kuten muussakin surun tunteen käsittelyssä, läheisen kuoleman kohdalla tunteiden purkaminen on tärkeää, etteivät ne patoudu ihmiseen aiheuttaen suurempia terveydellisiä haittoja.

Kuoleman käsittelyyn voivat liittyä tietyt kappaleet, jotka saavat läheisen pois menon myötä uuden merkityksen. Tällä tavalla sukupolvien välinen kuilu voi jonkin tietyn kappaleen verran hälventyä ja esimerkiksi jostain vanhasta isoisän kuuntelemasta laulusta voi tulla hänen kuolemansa jälkeen tärkeä häntä kaipaavalle:

Suurimmat voimauttavat vaikutukset ovat sydänsuruihin...
Papan kuoleman jälkeen kuuntelin Kososen – Sodan jälkeen.
Olen kokenut myöskin Veteraanin iltahuudon voimauttavan
jouluun alussa.

Tekstissä kuvaillaan juuri vanhanaikaisten laulujen voimauttavaa vaikutusta isoisän kuoleman jälkeen. Jotkin tietyt kappaleet jäävät elämään ja niistä tulee meille tärkeitä, kun niiden kautta voimme esimerkiksi muistaa pois menneitä läheisiämme ja heidän kanssaan koettuja asioita. Ihmisten tärkeänä pitämät laulut kytkeytyvätkin merkittäviin elämäntapahtumiin, ihmisiin ja käännekohtiin, joiden ansiosta ne muistetaan (Lehtonen 2010, 86).

Olemme edellisissä kappaleissa tarkastelleet laajasti musiikin vaikutusta ihmisen tunteisiin. Musiikin kautta on voitu kokea monenlaisia tunteita ja käsitellä niitä, mutta mitkä elementit musiikissa sitten vaikuttavat tunteisiimme? Tutkimusaineistossa korostettiin erityisesti kappaleiden sanojen merkitystä. Sanat koetaan usein voimakkaasti, kun niihin voidaan samaistua ja niiden kautta voidaan tutkia omia syvällisiäkin tunteita.

Musiikissa minulle tärkeintä ovat usein sanat. Ne ovat tavallaan omia tunteitani, mutta jonkun muun kertomana, jolloin ne on helpompi hyväksyä ja niihin on helppo samaistua.

Monesti sanoitukset kuvaavat tunteita paremmin kuin itse osaa sanoittaa.

Joku tavallaan pukee sanoiksi sen, mitä on itse tuntenut, mutta ei välttämättä ole saanut selvitettyä edes itselleen.

Musiikin sanat koetaan tärkeäksi silloin, kun ne sisältävät sellaista tematiikkaa, joka liittyy johonkin elettyyn elämän vaiheeseen tai parhaillaan koettuun tunteeseen. Esimerkin mukaan, kappaletta kuunnellessaan ihminen voi samaistua laulun sanoihin ja samalla peilata omia kokemuksiaan niihin. Se antaa kuulijalle mahdollisuuden tarkastella omia tunteitaan ja

auttaa hyväksymään koetut tunteet. Tunteet ovat välillä hyvin monimutkaisia, eikä niiden pukeminen sanoiksi ole aina helppoa. Tällöin jonkin laulun sanat voivat kuvastaa omaa tilannetta paremmin, kuin itse osaisi tilannetta sanoittaa.

Lehtosen (2011) mukaan musiikin sanat ja kielikuvat aktivoivat henkilökohtaisia mielikuviamme. Näin ollen kuulijat kokevat laulut omien elämäkokemustensa kautta. Lehtonen toteaa myös, että tärkeät kappaleet rytmittävät elämäämme, kun niihin liittyy muistoja eri elämänvaiheista; lapsuudesta nuoruuteen, ensirakkaudesta lasten syntymään sekä ilon hetkistä elämän varjopuoliin. Tällöin lauluilla on suuri merkitys osana tunteiden käsittelyä. (Lehtonen 2011, 86.)

Vaikka laulun sanoilla koetaan olevan suuri merkitys ihmisen kokemiin tunteisiin, tutkimusaineistossa nousi esiin myös instrumentaalimusiikin merkityksellisyys:

Vaikka monissa kappaleissa sanat ovat avainasemassa ja niihin samaistutaan, kaikki eivät kaipaa välttämättä sanoja, vaan pelkkä musiikki riittää.

Kappaleissa on surua, mutta myös lohtua. Sanoja ei aina tarvita/ jaksa.

Sanat eivät siis ole välttämättömiä, vaan musiikista itsestään voidaan tunnistaa erilaisia tunnetiloja. Ahonen-Eerikäinen (2000) kuvailee esimerkiksi musiikin rytmin tuovan turvallisuutta. Rytmien avulla kuulija voi järjestellä kappaleen äänimaisemaa ja sitä kautta omaa sisäistä maailmaansa. Rytmii, ääni ja värähtely ovat ensimmäisiä asioita, joiden avulla ihminen tulee tietoiseksi jo äidin kohdussa. Musiikilla on siis merkitystä ihmiseen jo ennen hänen syntymäänsä. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97.)

Sanojen lisäksi musiikista löytyy monia muita elementtejä, jotka vaikuttavat tunteisiimme. Erkkilän (1995) mukaan musiikin tempo ja sävellaji ovat kaksi vahvinta emotionaalista elementtiä. Näiden lisäksi äänen dynamiikka, musiikin harmoniat, korkeustasot, sykkeen vahvuus ja sävellaji vaikuttavat ihmisen tunteisiin. (Erkkilä 1995, 117.) Lehtonen (2011) puolestaan kuvailee musiikin rytmikkään sykkeen nostavan esiin sellaisia kokemuksia, joita emme voi muulla tavalla käsitellä. Musiikki muodostaa pienoismaailman, joka kertoo paljon tavastamme ajatella, tuntea ja tehdä havaintoja ympäristöstämme. (Lehtonen 2011, 74.)

Instrumentaalimusiikki voikin siis luoda enemmän mielikuvia kuin musiikki, jossa on laulettu sanat. Se antaa kuulijalle tilaa kuvitella ja sanoittaa omia tunteitaan musiikkiin. Vaikkei kappaleessa olisikaan sanoja, sen sävyn perusteella voidaan aistia erilaisia tunteita, kuten iloa, surua tai lohtua. Sanoja ei siis välttämättä tarvita virikkeeksi tunteiden herättämiseen vaan ne ovat aistittavissa musiikista.

Muistan kun siskoni meni naimisiin ja kuunneltiin HAMKissa tunnilla liro Rantalan Tears for Esbjörn. Mä itkin ihan tolkuttomasti, mutta tuosta tuli todella läheinen kappale itselle. Yllätyin siitä, kuinka yksi kappale pystyi vaikuttamaan niin voimakkaasti.

Sitaatissa kirjoittaja mainitsee liro Rantalan teoksen Tears for Esbjörn, joka on täysin pianolla soitettu kappale. Kyseinen kappale on saanut kuulijassa aikaan voimakkaan tunnereaktion, jota hän kuvailee yllättävänä. Tällä tavalla instrumentaalimusiikki voi tarjota kuulijalleen voimakkaitakin tunnekokemuksia, jolloin musiikista on aistittavissa tunnetiloja ilman, että sanat olisivat viitoittamassa kuulijaa johonkin suuntaan.

7.1.3 Tunteiden ilmaiseminen musiikin kautta

Musiikin kautta on mahdollista paitsi käsitellä, myös ilmaista omia tunteitaan. Musiikin esittäminen voi toimia kuulijalle viestinä tai tunnetilan välittäjänä. Tunteen ilmaiseminen musiikin kautta ei kuitenkaan vaadi soittoa tai laulutaitoa, vaan oman tunteensa voi tuoda esiin vaikkapa näyttämällä tietyn kappaleen toiselle ihmiselle:

Musiikin avulla voi myös ”kertoa” mitä tuntee toista kohtaan esim. pyytämällä henkilöä kuuntelemaan tietyn kappaleen. Aina ei osaa itse sanoittaa tunteitaan niin silloin musiikista ja lyriikoista voi löytyä apua.

Musiikki voi esimerkin mukaan toimia tunteen välittäjänä silloin, kun tunnetta ei osata itse sanoittaa. Esimerkiksi ihastumisesta voi olla vaikea puhua tai tunnetta voi olla vaikea selittää, jolloin jokin tietty kappale voi toimia paremmin viestin välittäjänä kuin omat sanat. Lehtosen (2011) mukaan laulut voivat kertoa elämästämme silloin, kun koemme voimakkaan samaistumisen laulun sanomaan. Kappaletta voidaan kuvailla sanomalla: ”tämä on minun lauluni, joka kuvastaa kokemuksiani” tai ”tämä on kappale, joka kertoo tunteistani ja kokemuksistani”. Tällä tavalla musiikin kautta on mahdollista välittää omia tunnekokemuksiaan eteenpäin. (Lehtonen 2011, 86).

Musiikin kuunteleminen ei ole ainoa keino, jolla musiikki voi toimia voimauttavana, vaan myös musiikin tuottaminen; säveltäminen, sanoittaminen, soittaminen ja laulaminen voivat vaikuttavat voimauttavalla tavalla. Musiikkia tuottaessaan esiintyjä voi välittää kappaleidensa kautta erilaisia tunteita ja samalla käsitellä niitä.

Musiikki myös auttaa minua tulkitsemaan omia tunteitani. Löydän musiikista lohtua ja turvaa. Myös itse tuotettu musiikki on minulle todella merkittävää.

Tekstissä kerrotaan musiikin toimivan tunteiden tulkkina ja että oman musiikin tuottaminen on todella merkittävää. Monesti lauluntekijät kirjoittavan kappaleita juuri omista tunteistaan. Musiikin kirjoittamiseen liittyy aina jokin oma ajatus tai tunne, joka halutaan välittää kuulijalle, oli musiikki sitten kevyttä humppaa tai raskasta rokkia. Koska laulut käsittelevät syvimmillään ihmisyyttä ja kaikkea sitä, mitä ihminen voi elämänsä aikana tuntea ja ajatella, niitä kuunnellaan ja niihin voidaan samastua omien tunnekokemusten kautta. Lehtosen (2011) sanoin, tunteiden purkaminen on samankaltainen prosessi, kuin taiteen luominen; prosessi, jossa jäsenellään ihmisen sisäisiä kokemuksia ja tehdään niistä taiteen keinoin näkyviä (Lehtonen 2011, 75).

Laulamisella ja soittamisella voi olla erittäin merkittävä rooli ihmisen elämässä, ei pelkästään harrastuksena vaan nimenomaan tunteiden käsittelyn kannalta. Tätä asiaa kuvastavat hyvin seuraavat sitaatit:

Pianoharrastus oli monta vuotta ns. henkireikä ja sen avulla pystyi usein rentoutumaan.

Laulaminen tuottaa turvallisuuden tunnetta, yhdistää lasta ja vanhempaa. - - Laulaminen rentouttaa ja rauhoittaa.
Musiikki antaa myös onnistumisen ja pysyvyyden tunteen jos itse soittaa jotakin onnistuen siinä.

Kyky purkaa/ käydä läpi tunteita läpi soittamalla kitaraa.

Musiikki on elämä <3

Laulaminen on tuottanut turvallisuuden tunnetta ja sen avulla on voitu rauhoittaa mieltä. Eräs henkilö kuvailee pianon soiton olevan ”henkireikä”, jonka avulla hän on pystynyt rentoutumaan. Viimeisessä sitaatissa korostetaan kitaran soiton olevan merkityksellistä nimenomaan tunteiden käsittelyn kannalta. Kirjoittaja kokee selvästi musiikin hyvin voimakkaasti, kuvatessaan musiikin olevan koko elämä.

Yhdessä sitaatissa nousi kiinnostavasti esiin onnistumisen tunteen kokeminen soittamisen kautta. Uusien musiikkikappaleiden opetteleminen voi monesti olla hyvin haastavaa ja se vaatii monesti viikkojen, jopa kuukausien ponnistelua. Kun soittaja saa lopultakin jonkin kauan harjoittelunsa kappaleen soitettua, se voi esimerkin mukaan tuottaa onnistumisen tunteen ja pysyvyydenkin siinä määrin, että soitto harrastusta voi aina jatkaa. Soittamiseen ja laulamiseen pätee sääntö, että aina voi kehittyä paremmaksi.

7.2 Musiikki kertoo, kuka olet – musiikki ja identiteetti

Usein identiteetti jäsennetään kerronnan avulla, jolloin oman elämäntarina kerronnallistetaan. Identiteetti voidaan myös kiinnittää ulkoiseen ja tehdä näkyväksi, esimerkiksi elokuvien ja muiden kulttuuriteollisuuden tuotteiden avulla. Ne toimivat materiaalina yksilön minän ja kertomusten rakentamisen välillä. (Jokinen & Saaristo 2013, 138-139.) Tässä luvussa käsittelemme musiikin vaikutusta ihmisen identiteetin rakentumiseen, yksilöitymiseen ja itsetuntoon.

7.2.1 Musiikki rakentaa omaa minää

Monessa kirjoitelmassa mainittiin, että musiikki on ollut elämässä mukana niin kuunneltuna kuin itse tuotettuna eri elämänvaiheissa. Aineiston perusteella näyttäytyy, että kun musiikki on vahvasti mukana ihmisen elämässä, se on väistämättä myös muovannut ja rakentanut ihmisen omaa minuutta, eli identiteettiä. Seuraavassa kirjoitelmassa on kuvattu, kuinka monella eri tavalla musiikki on rikastuttanut elämää lapsesta aikuisuuteen saakka.

Musiikki on ollut mukanani koko elämäni tavalla tai toisella. Soitin pienenä viulua ja aikuisiällä opettelín kitaran soittoa. Lapsena rakastin laulamista. Aikuisena musiikki on seurannut mukana työssäni ohjaajana, on asiakkaani olleet sitten kehitysvammaisia, vanhuksia tai lapsia. - -
Henkilökohtaisessa elämässäni musiikki on kaiken perusta.

Musiikin kulkemista elämänvaiheissa mukana on kuvattu lähes jokaisessa kirjoitelmissa tärkeäksi. Osa on kuvannut musiikin olevan harrastus, osa on todennut sen olevan jopa elämäntyö, johon liittyy musiikin kuuntelun lisäksi keikoilla käymistä, musiikin keräämistä ja artistien taustojen tutkimista. Mutta miksi niin moni kokee tarvitsevänsä musiikkia?

Lapsuuden musiikillisilla kokemuksilla näyttää olevan vaikutusta siihen, miten musikaalinen ihmisestä tulee ja miten hän kokee musiikin. Seuraavan esimerkin mukaan kirjoittaja on kuunnellut musiikkia pikkuvauvasta lähtien, joten on hyvin todennäköistä, että musiikin kuuntelu jatkuu läpi elämän ja sen merkitys on hänelle suurempi kuin henkilölle, joille musiikki ei ole kuulunut vahvasti lapsuuteen.

- - Musiikki on voimaannuttanut minua, näin koen asian. - -
Ehkäpä sen selittää se, että olen vauvasta asti kuunnellut musiikkia ja se on rauhoittanut minua. Se voisi selvittää sen miksi vaikeina hetkinä siihen nousee erityinen tarve.

Lapsuuden lisäksi muutamissa kirjoitelmissa mainittiin, kuinka musiikki löytyi vasta kunnolla teini-iässä. Musiikki voi tuoda omaan minään, identiteettiin ja koko elämään pysyvyyttä. Etenkin teini-iässä ihminen käy läpi

kovaa myllerrystä niin muuttuvan ulkomuotonsa kuin tunne-elämänsäkin osalta, jolloin musiikki voi olla se, joka tuo turvaa.

Saarikallio (2009) toteaa musiikin tarjoavan nuorelle alustan, jonka kautta nuori pystyy pohtimaan nuoruusiän tuomia muutoksia ja kokemuksia omasta minuudestaan omassa rauhassa. Näin musiikki saattaa olla hyvin keskeinen osa sitä, kuka nuori kokee olevansa. (Saarikallio 2009, 224.) Kenties nämä asiat ovat osasy siihen, että usein teini-iässä kuunneltu musiikki pysyy meille mielekkäänä koko elämämme ajan.

7.2.2 Oman minän vahvistaminen ja yksilöityminen

Musiikki on monelle myös tapa erottua ja yksilöityä ihmisenä. Omanlainen musiikkimaku ja valtavirrasta poikkeavien idolien fanittaminen voivat tuoda ylpeyttä ja itsevarmuutta. Se on keino etäännyttää itseään jostakin ryhmästä, kuten kaveriporukasta tai perheestä, ja se voi olla osa itsenäistymisen ensi askelia. Aineistostamme selviää, että massamusiikista poikkeavan musiikin kuunteleminen on myös keino ilmaista itseään ja tuoda erilaisia, jopa radikaaleja mielipiteitä ja elämänfilosofioita esiin. Kuten seuraavissa katkelmissa on kuvattu, on oman musiikkimaun löytäminen ollut osa oman itsensä löytämistä ja joukosta erottumista.

Aloin vasta todella nauttia musiikista ja löytää omaa mielimusiikkia tullessani teini-ikään. Teini-iässä olin hyvin yksityinen musiikkini suhteen ja tykkäsin etsiä musiikkia, jota ajattelin, ettei kukaan muu kuunnellut. - -Teininä vierastin paljon "massamusiikkia".

Innostuksen lempi bändieni kuuntelemiseen olen saanut veljeltäni. Kaikkein suurin idolini ja minulle merkittävin artisti on David Bowie, jonka "löysin" itse ja jota pidän oman itseni muotoutumisen symbolina. Minulla oli aivan oma lempi artisti, jota vain minä kuuntelin ja joka erotti minut muista.

Saarikallio (2009) kuvaa musiikin tukevan nuoren kasvavaa itsenäisyyden ja yksityisyydentarvetta, sillä musiikkia kuuntelemalla nuori saa kokemuksen symbolisesta omasta tilasta. Tässä omassa tilassaan nuori pystyy syventymään rauhassa omiin ajatuksiinsa, ja siihen liittyvät vahvasti nuoren omat mieltymykset. (Saarikallio 2009, 226.)

Itsensä löytämistä ja oman identiteetin vahvistamista on kuvattu myös kirjoitelmassa, jossa kirjoittajan omat elämänarvot ovat herättäneet itsessä epävarmuutta. Ne ovat poikenneet selvästi yleisesti hyväksytyistä normeista, joiden mukaan aikuinen ihminen tavanomaisesti menee naimisiin, hankkii lapsia ja kunnollisen päivätyön. Kirjoittaja ei itse tällaisesta osannut haaveilla, ja tämä aiheutti hänen elämäänsä kriisin, jossa hän joutui pohtimaan paljon omaa identiteettiään ja elämänfilosofisia kysymyksiä.

Musiikin kuuntelulla on tärkeä rooli nuoren kehityksessä, sillä musiikki puhuttelee kuulijaansa. Populaarimusiikin sisällöt ja sanoitukset käsittelevät monenlaisia teemoja, joista yksi on identiteetti. (Laiho 2004, 49.) Kirjoittaja on kuvannut, kuinka musiikin avulla on syntynyt tunne siitä, että joku muukin voi ajatella samalla tavalla elämästä ja hyväksyy nämä ajatukset ehdoitta. Tämä on vahvistanut kirjoittajan omaa identiteettiä ja rohkaissut kirjoittajaa niiden aiheiden pariin, jotka häntä todella kiinnostavat. Voimautumisen tunne voi siis syntyä hyväksynnästä, joita lyriikoiden kautta saa.

Holistisessa ihmiskäsityksessä ihminen todellistuu neljässä olemassaolon perusmuodossa: kehollisuus, tajunnallisuus (psykkis-henkinen), situationaalisuus ja sielullinen kuolemattomuus. (Rauhala 1990, 35–36.) Ihminen on biopsykososiaalinen olento, jolla on hengellisiä, uskonnollisia ja elämänfilosofisia tarpeita. Joillakin ihmisillä hengellisyys näkyy selkeämpänä ja suurempana osana omaa minää kuin toisilla, mutta holistisessa ihmiskäsityksessä ajatellaan, että kaikilla ihmisillä on tarve uskoa johonkin. Edellä kuvasimme aineistosta nousseita elämänfilosofisia pohdintoja, mutta muutamissa saamissamme kirjoitelmissa viitattiin selkeämmin uskoon ja hengelliseen musiikkiin.

Olen voimaantunut myöskin hengellisistä kappaleista, kun olen kokenut uskonelämässä kriisejä, mm. Vain pisara Jeesuksen verta, Itkin salaa, VIA – minun tähteni - -.

Eryteisesti hengellinen-/ylistysmusiikki auttanut vaikeina hetkinä kun on stressannut tms.

Näissä katkelmissa on kuvattu, kuinka hengellinen sanoma musiikissa on helpottanut stressiä ja voimauttanut uskonkriisin kohdatessa. Musiikki on toiminut sanoman välittäjänä ja mahdollisesti lohduttanut synkkää ja hämmentynyttä mieltä.

7.2.3 Musiikki itsetunnon parantajana

Ihmisellä on hyvä itsetunto, kun ihmisen identiteetti on selkeä, hän tietää mihin kykenee, mitkä ovat hänen heikkoutensa, ja on sinut näiden asioiden kanssa. Itsetuntoon vaikuttavat myös monet itsensä ulkopuolelta tulevat odotukset ja toiveet, sekä kanssaihmisiltä saatu palaute. Esimerkiksi kiusatuksi joutuminen voi alentaa itsetuntoa ja itseluottamusta huomattavasti.

Yhdessä kirjoitelmassa kuvattiin hienosti, kuinka musiikki ja nimenomaan kuorolaulu on ollut mukana nostamassa itsetuntoa. Kirjoittaja kertoo, kuinka erityisen hyvää itsetunnolle teki se, että hän tunsikin olevansa tarpeellinen kuorolle ja huomasi kehittyvänsä laulussa.

Lauloin kuorossa viisi vuotta. - - Kuorossa laulu teki myös hyvää itsetunnolle, kun huomasi kehittyvänsä vuosien saatossa ja koki olevansa tarpeellinen erityisesti, kun lauloin kakkosallossa, johon ei löydy yleensä yhtä paljon laulajia kuin esimerkiksi ykkössopraanoon.

Kuorolaulu on kuin joukkueurheilua, johon jokaisen ääni tuo oman lisänsä, luo harmonioita ja kasvattaa äänenvoimakkuutta -kaikkia tarvitaan. Kuorolaulua on tutkittu paljon, ja on todettu kuorossa laulamisen mm. pidentävän ikää, parantavan muistia ja tekevän ihmisestä virkeämmän. Kuorossa laulaminen voi parantaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, sillä siinä yhdistyvät musiikin, laulamisen ja yhteisöllisyyden positiiviset piirteet. (Salmenkangas 2010, 6.)

7.3 Musiikki yhdistää

Tässä luvussa käsittelemme aineistosta esiinnoussutta musiikin yhdistävää voimaa. Kymmenessä kirjoitelmassa mainittiin jollain tavalla se, kuinka musiikki yhdistää tai vuorovaikutus esimerkiksi bändin kanssa voimauttaa. Etenemme musiikin yhdistävän voiman käsittelyssä laajemmista ryhmistä pienempiin yhteisöihin.

7.3.1 Konsertit – yleisön ja bändin välinen vuorovaikutus

Kirjoitelmissa monet kuvailivat konsertteja ja festivaaleja voimauttaviksi kokemuksiksi. Keikoilla halutaan tarjota yleisölle elämys, jossa yhdistyy usein musiikin lisäksi visuaalisuus. Visuaalisuus voi pitää sisällään lavashown koreografioineen, valoshown ja jopa pyrotekniikkaa. Se on jotakin, jolla parhaimmillaan pääsee hetkeksi pakoon arkitodellisuutta.

Itse show'n lisäksi kirjoitelmissa kuvattiin bändin tai artistin kanssa syntyvän vuorovaikutuksen olevan voimauttavaa. Vuorovaikutuksen voi ajatella tapahtuvan erityisesti musiikin kautta, kun bändi tai artisti sekä koko yleisö kuuntelevat ja laulavat yhteen ääneen samaa kappaletta. Seuraavissa katkelmissa on kuvattu tällaista vuorovaikutuksen syntyä ja mainittu erikseen Haloo Helsinki! -bändin keikat. Haloo Helsingillä! onkin usein näyttävä lavashow, karismaattinen laulaja ja ajatuksia herättäviä välispiikkejä.

Myös useat keikkakokemukset ovat olleet voimaannuttavia kokemuksia. Erityisesti Haloo Helsingin keikat ovat olleet unohtumattomia.

Festarit ja keikat ovat olleet minulle merkittäviä. - - Festareilla ja keikoilla on mahtavaa, kun pääsee kuuntelemaan bändejä liveinä vuorovaikutuksessa yhtyeen kanssa ja tanssimaan sekä huutamaan sanoja mukana sydämen kyllyydestä.

Festivaalit ja keikat kokoavat erilaisia ihmisiä yhteen eri ikäluokista, eri paikkakunnilta ja jopa eri kansallisuuksista. Ne yhdistävät erilaisia ihmisiä, joilla kuitenkin on jotakin yhteistä; saman bändin tai artistin musiikin ihailu. Musiikki siis yhdistää ja puhuu universaalia kieltä.

Lilja-Viherlammen (2011) mukaan musiikki on olennainen osa ihmisyyttä. Se on ihmiselle tapa olla maailmassa, ajatella ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Musiikki myös rakentaa ihmisen kokemusmaailmaa yksilöllisellä tavalla ja samalla ihmisten kokemukset saavat musiikillisiä merkityksiä. (Lilja-Viherlampi 2011, 5.)

7.3.2 Yhteenkuuluvuuden tunne erilaisissa ryhmissä

Musiikki voi yhdistää isoja ihmisryhmiä keikoilla, mutta se toimii liimana myös pienemmissä yhteisöissä. Saarikallio (2009) toteaa musiikin vahvistavan yhteenkuuluvuuden tunnetta toisiin yhdessä ollessa, mutta myös kuuntelijan ollessa yksin, sillä musiikki herättää muistoja läheisistä ihmisistä ja hetkistä yhdessä (Saarikallio 2009, 226). Sen lisäksi, että musiikista on saatu voimaa, lohtua sekä iloa yksin ollessa ja yhteisiin hetkiin, musiikki voi toimia myös kommunikaation välineenä toisen ihmisen kanssa. Kuten sanonta ilmaisee, musiikki alkaa siitä missä sanat loppuvat. Musiikki siis yhdistää ihmisiä ja helpottaa kommunikointia ja vuorovaikutusta, mutta siihen liittyy samalla vahvasti myös muistot ja tunteet, joita käsittelemme tarkemmin omissa luvuissaan.

Ulkomailla olen ollut vapaaehtoistyössä - -. Silloin myös tutustuin sen maan musiikkiin, mikä sai aikaan yhteenkuuluvuudentunnetta. mm. *Soul Key Choir - Shalom Aleichem* ja *The Yeshiva Boys Choir – Daddy Come home*.

- - Kavereiden kanssa yhteiset hetket musiikkia kuunnellen ovat olleet voimaannuttavia hetkiä ja yhdistäviä. - -

Eryteisesti *Juha Tapion* musiikki on voimaannuttanut pitkässä parisuhteessa elävää erityisesti raskaampina aikoina ja vastoinkäymisissä.

Yhdessä kirjoitelmassa kuvattiin hienosti vielä sitä, miten musiikkigenre voi yhdistää ihmisiä hyvinkin tiukasti. Genrejä musiikissa on nykyään paljon, mutta muutamia niistä ovat mm. rock, pop, punk, iskelmä ja rap. Joihinkin musiikkigenreihin liittyy myös tietynlainen pukeutuminen, joka erottaa genren edustajan muista. Esimerkiksi rockmusiikkigenren edustajat ovat perinteisesti pukeutuneet tummiin vaatteisiin, maihareihin, niitteihin ja suosineet pitkiä hiuksia.

Seuraavassa sitaatissa kirjoittaja on kertonut kaikkein läheisimpien ystäviensä ja aviomiehensä kuuluvan saman musiikkigenren edustajiin, ja tuntevan sen suureksi voimavarakseen. Sitaatissa kuvataan, kuinka samojen

idolien jakaminen yhdistää tavalla, jota voi kutsua sielunsiskoudeksi tai -veljeydeksi:

- - Monet ystäväni, tärkeimpänä aviomieheni, kuuluvat samaan genreen ja se on elämässäni todella suuri tekijä. Muutama vuosi sitten löysin jopa Facebookista 80-luvun rokkiin suuntautuneen ryhmän, johon liityimme mieheni kanssa. Ryhmä järjestää tapaamisia pitkin vuotta ja kesätraditioksi onkin muodostunut meille ja noin 20 muulle ryhmän jäsenelle piknik-tapaaminen Tampereella. Noissa tapahtumissa tajuaa, kuinka paljon yhteinen musiikkimaku tarkoittaa parhaimmillaan. Kun tapaat ihmisiä, jotka ymmärtävät täysin ”hullut” teinifanituksesi ja niiden ylläpitämisen vielä ”keskiikäisenäkin”, ei voi todeta muuta, kuin että onneksi olen löytänyt nämä sielunsiskot ja -veljet.

Leppänen (2007) kertoo, että nuoret kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta löytäessään ympärilleen samanlaiset musiikkimieltymykset omaavat ihmiset. Ihmisryhmiä, jotka jakavat keskenään esimerkiksi musiikin tekemisen tai samanlaisen musiikkimaun kutsutaan ”skeneiksi”. Saman skenen edustajat jakavat keskenään samanlaisia ajatuksia ja arvoja musiikista, mutta usein myöskin ympäröivästä maailmasta. (Leppänen 2007, 275–277.) Ihmisellä on luontainen tarve kuulua johonkin yhteisöön tai ryhmään ja musiikki voi parhaimmillaan olla väylä löytää ja luoda uusi ystävyys-suhteita. Samanlainen musiikkimaku tarjoaa vahvan pohjan, jolle ystävyyttä voi rakentaa, myös aikuisena.

7.3.3 Musiikki vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa

Kahdessa kirjoitelmassa kuvattiin musiikkia tärkeäksi osaksi lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. On yleistä, että vauvaikäisille lapsille lauletaan lauluja esimerkiksi nukkumaan mennessä, sillä usein jo pelkkä äidin tai isän ääni rauhoittaa lasta. Päiväkodeissa ja musiikkileikkikouluissa lauletaan ja leikitään paljon laululeikkejä. Laulujen ja laululeikkien avulla saatetaan opetella uusia asioita, kuten esimerkiksi viikonpäiviä tai värejä.

Vanhemmalle laulaminen voi olla keino jaksaa. Alla olevassa katkelmassa kuvataankin laulamista etenkin vanhemman voimavarana, jonka avulla vanhempi pysyy hereillä illalla, jaksaa hoitaa iltarutiinit lasten kanssa ja laittaa lapset nukkumaan. Lapselle taas laulun kuvataan tuovan turvaa ja samalla laulu toimii rauhoittavana sekä rentouttavana välineenä.

Laulaminen rentouttaa ja rauhoittaa. - - Laulaminen, musiikki on antanut voimaa, tukenut pienten lasten vanhempaa päivittäisten iltarutiinien hoitamisessa. Väitän, että se on ollut

isossa roolissa jaksamisessa. - -. Laulaminen tuottaa turvallisuuden tunnetta, yhdistää lasta ja vanhempaa. Laulaminen on myös lasta varten.

Kuten sitaatissa todetaan, laulaminen antaa paljon niin laulajalle kuin kuulijallekin. Lauluhetki on vuorovaikutusta ja läsnäoloa, jossa välittyy äidin tai isän koko tunnetila ja rakkaus laulun avulla. Tuutulaulujen eli kehtolaulujen merkitys on ennen kaikkea siinä, että laulujen rauhoittava rytmi saa sekä lapsen että vanhemman rentoutumaan. (Vuori & Laitinen 2005, 117–127.)

7.4 Musiikkimuistot

Lähes joka neljäs vastaaja koki, että jokin tietty kappale tai musiikki ylipäättään on ollut erityisen merkityksellinen jossakin elämäntilanteessa. Nämä musiikkimuistot on koettu eri elämänvaiheissa ja niihin liittyy tunteita koko skaalalta. Monella vastaajista musiikki on ollut tärkeä osa elämää jo nuoresta asti ja osalla varhaisimmat musiikkimuistot juontavatkin juurensa lapsuusikään.

Lapsena kuultu musiikki ja siihen liittyvät muistot herättävät monella onnellisuuden ja turvallisuuden tunteita. Nämä musiikkimuistot ovat vahvasti kytköksissä yhteisöllisyyteen ja perheeseen, sillä vanhemmat tai mahdollisesti päivähoitajat ovat soittaneet tai laulaneet lapselle näitä kappaleita. Tämän lisäksi moni muistaa myös lapsena katsoneensa televisiosta lastenohjelmia, joissa esitetyt kappaleet ovat jääneet mieleen ja niiden kuunteleminen aikuisiällä herättää monissa positiivisia ja nostalgisia tuntemuksia.

Äitini lauloi minulle ja pienemmille sisaruksilleni ollessamme pieniä. Muistan äitini laulaneen meille joka ilta, mutta erityisesti muistan, miltä tuntui niinä iltoina, joina äiti ei ollut syystä taikka toisesta laulamassa. Niitä iltoja oli harvoin. Mutta silloin tuntui jotenkin turvattomalta. Yksinäiseltä. Vaikka isä olikin paikalla ja kolme pienempää sisarustani. Ajattelin, että laulaminen oli meitä varten.

Osa vastaajista painotti musiikkiin liittyvän muistoja yhteisistä hetkistä ystävien tai perheen kanssa. Tietynlaista musiikkia kuuntelemalla näihin yhteisiin hetkiin on mahdollista palata yhä uudestaan. Tällaiset kokemukset moni vastaaja on kokenut voimauttaviksi ja iloa tuottaviksi. Myös esimerkiksi soiton harrastaminen, bänditoiminta ja karaoken laulaminen ovat myös monelle olleet mukaviksi koettuja toimintoja, joista on jäänyt elinikäisiä muistoja.

- - Samoin ystävien kanssa yhteiset ”meidän biisit” joita kuunnellessa tulee aina hyvä fiilis, nostaa tunteet ja yhteiset muistot pintaan. Menneitä tapahtumia, kokemuksia ja elämän käännekohtia.

Musiikki on olennaisesti sidoksissa ihmisen elämänkulkuun, sillä se voi nostaa yllättäen esille elämän merkittäviä tapahtumia. On mahdollista, että joitain näistä tapahtumista hän ei pystyisi palauttamaan mieleensä ilman musiikkia. (Lehtonen 2011, 83.) Mieluisat musiikkikokemukset ja musiikkiin liittyvät reaktiot kertovat ihmisen ajattelusta ja tunne-elämästä. Tärkeäksi koettuun musiikkiin liittyy usein itselle henkilökohtaisesti tärkeitä ihmisiä ja vuorovaikutustilanteita, sekä kokemuksia ja asioita, joista musiikki muistuttaa. (Lehtonen 2011, 82–83.)

7.5 Musiikin fysiologiset vaikutukset

Mieli ja keho ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Lähes puolet tutkimukseen vastanneista koki, että positiivisten psyykkisten vaikutusten lisäksi musiikilla on myös selkeitä fyysisiä hyödyllisiä vaikutuksia. Vastauksista kävi ilmi, että musiikin keholliset vaikutukset liittyvät usein tunnetilojen säätelyyn musiikin avulla.

Sosiaali- ja hoivatyössä musiikin fysiologisia vaikutuksia voidaan hyödyntää erilaisten asiakasryhmien parissa. Esimerkiksi tietynlaisen musiikin soittamisen on todettu rauhoittavan levottomasti tai väkivaltaisesti käyttäytyviä lapsia sekä muistisairaita vanhuksia. Voimakkaita tunnereaktioita aiheuttava musiikki vaikuttaa myös fyysiseen reaktioon ja sitä kautta heijastuu ihmisen toiminnassa sekä sosiaalisessa käyttäytymisessä. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 51.)

Kuten myös yksi vastaajista kokee, niin erityisesti liikunnallisissa harrastuksissa ja fyysisissä suorituksissa oikeanlainen musiikki antaa energiaa, motiivoi sekä auttaa kehoa suorittamaan paremmin.

Urheiluasuoritukseen valmistautuessa musiikin kuuntelu on suuressa osassa. Ilman musiikkia en saa pelifiilistä päälle. Oikeat kappaleet innoittavat antamaan parhaan mahdollisen motivaation urheiluasuoritukseen.

Osa vastaajista mainitsi, että musiikki on hyvä apuväline keskittymistä vaativia töitä tehtäessä. Musiikki sulkee pois muita auditiivisia häiriötekijöitä ja auttaa keskittymään olennaiseen. Lisäksi musiikin kuunteleminen voi antaa myös inspiraatiota esimerkiksi kirjoitustyössä tai erilaisten luovien sekä taiteellisten aktiviteettien parissa.

Yleensä kuuntelen musiikkia, kun haluan keskittyä johonkin esim. kuuntelen hiljaisella musiikkia, kun kirjoitan koneella tai luen kirjaa.

Suuri osa vastaajista kertoi käyttävänsä musiikkia usein apuna rentoutumisessa. Musiikki rauhoittaa mieltä, vie ajatuksia muualle ja rentouttaa koko kehoa. Se voi auttaa myös nukahtamaan, jäsentämään ajatuksia ja niin sanotusti irtautumaan todellisuudesta hetkeksi muualle. Kun keho ja mieli

ovat rentoutuneessa tilassa, niin myös erilaiset negatiiviset tuntemukset kuten jännitys, ärtyneisyys, stressi, ahdistus sekä suru vähenevät. Näin ollen myös jaksaminen ja mieliala kohenee.

Musiikkia kuunneltaessa keskushermostosta vapautuu mielihyvähormoneja. Kun aivojen stressitila laskee, niin sillä on tutkitusti positiivisia vaikutuksia veren sokeripitoisuuteen, verenpaineeseen ja stressihormoneihin. (Soinila, Sihvonen & Leo 2015.) Musiikki lievittää kipua ja lisää hyvänolon tunnetta endorfiinien vapautuessa. Näin musiikin kuunteleminen ja soittaminen aiheuttavat aivoissa fyysistä reaktiota ja aktivointia. (Ahonen 1993, 54.) Seuraava vastaaja kuvaa tilannetta, jossa hän käytti tietoisesti musiikkia lieventämään omia ahdistustilojaan.

Jokin aika sitten koin erittäin ahdistavan hetken. Laitoin Metallican soimaan, menin lattialle makaamaan, suljin silmät ja annoin musiikin ”virrata läpi”. Musiikin mukana virtasi myös ahdistava tunne. Annoin tunteen tulla ja mennä, musiikki toimi stimuloivana elementtinä. Ahdistus helpotti.

Myös soittoharrastus on vahvasti yhteydessä kehollisuuteen. Soiton kautta ihminen voi ilmaista tunteitaan sekä ja säädellä omaa fyysistä olotilaansa. Soittamisessa aistit toimivat vuorovaikutuksessa keskenään ja soittoharrastus kehittää kokonaisvaltaisesti ihmisen eri aisteja. Erityisesti uusien kappaleiden soittaminen ja niiden ulkoa opetteleminen kehittävät yleistä muisti- ja hahmotuskykyä. (Aho 2005.)

Lähtökohtaisesti minkä tahansa soittimen soittaminen tai laulaminen on fyysistä toimintaa, joka vaatii motorisia taitoja, sorminäppäryyttä ja keskittymiskykyä. Jos soittamisharrastuksen kokee itse mieleisenä aktiviteettina, niin sillä on mahdollisuus ilahduttaa, inspiroida ja motivoida paitsi soittajaa itseään, mutta myöskin hänen kuuntelijoitaan. Oma soittotaitoan on mahdollista hyödyntää myös omassa työssään ja musiikkia voidaan käyttää monipuolisesti apuvälineenä erilaisissa ohjaustilanteissa. Tätä kautta yksilön soittoharrastus voi tuottaa konkreettista hyötyä ja iloa muille ihmisille.

Väsyneinä päivinä kun tulen kotiin menen yleensä ensimmäisenä pianon ääreen. Parhaita lauluja ovat Sibeliuksen ja Oskar Merikannon sävellykset. Yleensä niitä kun soittaa, piristyy ja jaksaa aloittaa kotiarjen.

Kuten edellinen vastaaja kuvaa, musiikin kuuntelu ja soittaminen voivat antaa konkreettisesti energiaa ja ne auttavat ihmistä jaksamaan arjen askareissa. Musiikkia voidaan siis käyttää apuvälineenä säätämään koko kehon toimintaa sekä pitämään yllä hyvää fyysistä terveydentilaa (Ahonen 1993, 9, 54).

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Musiikki on olennainen osa ihmisyyttä. Se on tapa olla maailmassa, ajatella ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Musiikki rakentaa ihmisen kokemusmaailmaa yksilöllisellä tavalla ja samalla ihmisten kokemukset saavat musiikillisia merkityksiä. (Lilja-Viherlampi 2011, 5.) Musiikki onkin äärimmäisen laaja käsite ja se juontaa juurensa moniin elämän osa-alueisiin. Tämän vuoksi aineistomme teemoihin jakaminen oli paikoin haasteellista, sillä monet kirjoitelmat sisälsivät aiheita jotka sopivat monen eri teeman alle yhtä aikaa.

Keräämästämme aineistosta nousi selkeästi yksi aihealue ylitse muiden: musiikin voimauttava vaikutus ihmisen *tunteisiin ja tunteiden käsittelyyn*. Musiikin vaikutus tunteisiin mainittiin lähes jokaisessa kirjoitelmassa ja tätä ilmiötä oli pystytty kuvailemaan usein tarkemmin sekä perusteellisemmin kuin muissa esille tulleissa aihealueissa. Tämä johtuneekin siitä, että tunnekokemukset ovat aina hyvin henkilökohtaisia ja mieleenpainuvia, jonka vuoksi niitä on helppo kuvailla.

Musiikilla on kiistatta voimakas vaikutus ihmiseen, sillä sen kautta koetut tunnekokemukset jättävät ihmiseen jälkensä, olivatpa nämä kokemukset negatiivisia tai positiivisia. Se tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden kokea ja ymmärtää erilaisia tunnetiloja ja niiden merkityksiä. (Saarikallio 2009, 226; Erkkilä 1995, 117; Louhivuori & Saarikallio 2010, 281.) Musiikkia kuunnellaan tarkoituksenmukaisesti juuri siksi, että sen kautta on mahdollista kokea ja käsitellä erilaisia tunnekokemuksia. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 279.) Monissa kirjoitelmissa kerrottiin, kuinka musiikin avulla voitiin rentoutua tai virittäytyä johonkin tiettyyn tunnetilaan. Eerolan ja Saarikallion (2010) mukaan ihmiset kuuntelevatkin musiikkia arkisissa hetkissä saadaakseen tunnekokemuksia ja säädelläkseen mielialojaan (Eerola & Saarikallio 2010, 259).

Tunteet ovat hyvin monimutkainen asia, ja niiden jäsentelyssä musiikki voi toimia apuvälineenä. Musiikin muodot ovat saman rakenteisia tunteidemme kanssa. Täten tietty musiikkikappale voi tuoda mieliimme tunnekokemuksia ja mielikuvia, joita on koettu todellisessa elämässä. (Lehtonen 2011, 71.) Musiikki voi tuottaa liikutusta ja kylmiä väreitä, mutta se voi myös auttaa erilaisten tunteiden purkamisessa, sekä lievittää stressiä ja ahdistusta. (Louhivuori & Saarikallio 2010, 279-281.) Musiikin avulla on mahdollista käsitellä vaikeita ja traumaattisiakin tunteita, sillä musiikki etäännyttää tunteet symbolisen etäisyyden päähän, jolloin tunteita ei pidetäkään enää omina, vaan jonkun muun tuntemina. Tällöin tunteet kestävät peremmin tarkastelua. (Nieminen 2016, 4.)

Kirjoitelmissa kerrottiin, miten kappaleet ja varisinkin niiden *sanat merkitsevät paljon* tunteiden esiintuomisessa. Lehtosen (2011) mukaan laulut

kertovat elämäntarinoista, joihin ihmisten on helppo samaistua. Samaistumista voidaan kuvailla sanomalla ”tämä on minun lauluni, joka kuvastaa kokemuksiani” tai ”tämä on kappale, joka kertoo tunteistani ja kokemuksistani”. Ihmisten tärkeänä kokemat laulut kytkeytyvät elämän käännekohtiin ja merkittäviin ajanjaksoihin, joista musiikki meitä muistuttaa. (Lehtonen 2011, 86.)

Erkkilän (1995) mukaan musiikin tempo ja sävellaji ovat kaksi vahvinta emotionaalista elementtiä musiikissa. Näiden lisäksi laulu, äänen dynamiikka, musiikin harmoniat, korkeustasot, sykkeen vahvuus ja sävellaji vaikuttavat ihmisen tunteisiin. (Erkkilä 1995, 117.) Lehtosen (2011) mukaan musiikin rytmikäs syke nostaa esille sellaisia kokemuksia, joita emme voi käsitellä muulla tavalla. Musiikki muodostaa pienen maailman, joka kertoo paljon tavastamme ajatella, tuntea ja tehdä havaintoja ympäristöstämme. (Lehtonen 2011, 74.)

Musiikin eri elementeillä on siis oma vaikutuksensa. Ahonen-Eerikäisen (2000) kuvailee musiikin rytmin tuovan turvallisuutta ja sen avulla voidaan järjestellä kappaleen äänimaisemaa ja sitä kautta voidaan myös järjestellä omaa sisäistä maailmaa. Rytmii, ääni ja värähtely ovat ensimmäisiä asioita, joiden avulla ihminen tulee tietoiseksi jo äidin kohdussa. Musiikilla on siis merkitystä ihmiseen jo ennen hänen syntymäänsä. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97.)

Lehtosen (2011) mukaan *laulut ja laulaminen* yhdistävät sanattoman ja sanallisen. Musiikin kehystämät sanat ja kielikuvat aktivoivat henkilökohtaisia mielikuviamme, jolloin ymmärrämme laulut omien elämäkokemuksiemme kautta. Tärkeät kappaleet rytmittävät elämäämme ja ne liittyvät eri elämänvaiheisiin; lapsuuteen, koulu-aikaan, nuoruuteen, ensirakkauteen, lasten syntymään sekä elämän varjopuoliin ja menetyksiin, joiden läpikäymisessä musiikilla on usein suuri vaikutus. (Lehtonen 2011, 86.)

Muutamissa sitaateissa nostettiin esille soittaminen ja laulaminen voimauttavina elementteinä. Suurimmassa osassa kirjoitelmia puhuttiin kuitenkin nimenomaan *musiikin kuuntelemisesta* joko yksin tai yhdessä. Musiikin kuunteluun oli liitetty joskus myös maalaaminen tai liikkuminen. Tämä todistaa sen, että ihmisen ei tarvitse vahvasti harrastaa musiikkia, vaan jo pelkkä musiikin kuunteleminen voimauttaa.

Musiikki tukee ja voimauttaa ihmisen kehityksen ja persoonan muodostumiselle keskeisintä asiaa eli *identiteettiä*, ja sen myötä myös *itsetuntoa*. Identiteetti voidaan jakaa henkilökohtaiseen identiteettiin, sosiaaliseen identiteettiin ja kulttuuriseen identiteettiin (Talib & Löfström & Meri 2004, 34 – 37.). Sosiaalisen identiteetin kautta ihminen hahmottaa itsensä suhteessa muihin ja sen muotoutumisessa on tärkeää, että ihminen kuuluu johonkin ryhmään. Se, millaiseksi sosiaalinen identiteetti muodostuu, vaikuttaa ihmisen itsetuntoon ja -arvostukseen. (Paavola & Talib 2000, 31.)

Aineistosta nousi, että musiikin voimauttavan vaikutuksen voi tuntea niin *henkisesti kuin fyysisellä tasolla*. Monissa kirjoitelmissa mainittiin musiikin mm. lievittävän stressiä tai saavan hieman allapäin olevan mielen iloisemmaksi. Musiikki tukee henkisen hyvinvoinnin lisäksi myös ihmisen fyysisistä hyvinvointia ja jaksamista. Urheiluaktiiviteeteissa musiikki antaa voimaa ja energiaa suoritukseen. Musiikin kuuntelu myös rentouttaa kehoa ja sitä kautta voi helpottaa stressin sekä ahdistuksen fyysisiä oireita, kuten lihaskäynnitystä. (Svennevig 2005, 101.)

Yhteenvedon voidaan todeta, että kehon liikkeen ja kehollisten kokemusten kautta ihminen voi oppia tuntemaan ympäröivää (musiikillista) maailmaa, itseään ja toisia. Keho oppii sekä tiedostetun että tiedostamattoman toiminnan kautta. Musiikin opetuksessa kehon liikkeen kautta voidaan harjoittaa (1) kehollisia taitoja ja kehollista tietoa (2) musiikillista ymmärtämistä ja ajattelua, (3) kuuntelua ja ilmaisua sekä (4) itseyden ja toiseuden kokemista. Näiden osa-alueiden kehittämisessä kinesteettinen herkkyyden ja tiedostaminen on keskeistä. (Juntunen M-L 2009, 245 – 249.) musiikin ja kehollisuuden yhteyttä. Kehollisten kokemusten kautta ihminen voi oppia tuntemaan ympäristöään, itseään ja muita ihmisiä. Musiikin avulla voidaan myös kehittää omia motorisia taitoja, esimerkiksi tanssiharrastuksen kautta. Musiikin kautta on myös mahdollista ilmaista itseään kehollisesti. (Juntunen M-L 2009, 252.)

Musiikin voimauttava vaikutus tapahtuu kokijaan sekä *suoraan että välillisesti*. Kirjoitelmissa kerrottiin esimerkiksi, kuinka jotakin tunnetilaa pystyi tehostamaan tai ohjaamaan musiikin avulla, tai kuinka onnellinen ja voimauttava kokemus oli olla kuuntelemassa hyviä bändejä festareilla. Näissä tapauksissa musiikki toimi suoraan ihmiseen, musiikki loi hyvänolontunteen. Välillisesti musiikki voimautti esimerkiksi muiston kautta: musiikki nostaa mieleen muistoja tärkeistä elämäntapahtumista ja rakkaista ihmisistä, ja näistä muistoista ihmiselle tulee lämmin ja hyvä olo.

Aineistomme perusteella voi sanoa, että musiikki kuuluu lähes kaikkien elämään jollakin tasolla. Musiikkia kuunnellaan ja mennään kuuntelemaan. Musiikkia kuullaan tahtomattakin esimerkiksi kaupoissa tai radiosta autolla liikkeessä ja musiikkia tuotetaan itse laulaen sekä soittaen. Toiset kokevat musiikin voimakkaammin ja voimauttavammin kuin toiset, mutta musiikki koskettaa jokaisen elämää jossakin muodossa. Siksi sen voi ajatella olevan yksi merkittävä tapa lähestyä ihmistä ja päästä sisälle hänen kokemusmaailmaansa.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuudessaan hyvin antoisa ja monipuolinen. Aiheenvälinnasta lähtien olemme halunneet tehdä työtä huolellisesti panostaen hyvään kokonaisuuteen ja lopputulokseen. Heti alussa päätimme tuottaa teoriapainotteisen kirjallisen työn rinnalle videodokumentin, joka toimisi ajatuksia herättävänä lisämateriaalina. Inspiroivan aiheen ansiosta työn tekeminen on tuntunut mielekkäältä ja sitä kautta sisältöä saatiin tuotettua hyvä määrä. Olemme tutkineet paljon aiheeseen liittyvää kirjallisuutta artikkeleista laajempiin tutkimuksiin, minkä ansiosta olemme oppineet opinnäytetyöprosessin aikana valtavan paljon. Uusien asioiden oivaltaminen ja omaksuminen on ollut kasvattavaa ammatillisesta näkökulmasta. Olemme oppineet, miten musiikkia on mahdollista käyttää työvälineenä sosiaalialalla ja miten sen käyttäminen on täysin perusteltavissa.

Merkittävää opinnäytetyöprosessissa on jokaisen kohdalla ollut oman ammatti-identiteetin pohtiminen. Tällaiseen ammatillisen pätevyyden pohdiskelamiseen ovat liittyneet esimerkiksi omien tietojen, taitojen, vahvuuksien ja arvojen pohtiminen. Olemme muodostaneet prosessin aikana kokonaiskuvaa siitä, millaisia me haluamme olla sosionomeina. Monet näistä kysymyksistä kirkastuvat vasta työelämässä, mutta selvää on, että tulevana sosionomeina meitä yhdistää musiikin ja muidenkin luovien menetelmien käyttö tulevassa ammatissamme.

Opinnäytetyön tekemisessä oli välillä omat haasteensa. Muun muassa eri paikkakunnilla asuminen sekä työkiireet, niin arkena kuin viikonloppuisin, vaikuttivat monessa kohtaa työn etenemiseen. Näiden ongelmien vuoksi työn aikataulu on venähtänyt melko kauas alkuperäisestä suunnitelmasta. Emme kuitenkaan pidä sitä huonona asiana vaan pikemminkin päinvastoin. Kun työtä on tehty hartaasti, sen laatu on varmasti parempi kuin kiireessä ja kovan paineen alla tehty työ. Tämä koskee opinnäytetyön molempia osia, mutta ennen kaikkea videodokumenttia.

Aikatauluttaminen ja järjestelmällisyys on ollut tärkeää. Olemme oppineet prosessin aikana suunnitelmallisuutta, yhteistyötaitoja ja kärsivällisyyttä. Sähköinen kommunikointi sekä OneDrive pilvipalvelu ovat tulleet opinnäytetyön myötä hyvin tutuiksi. Niiden kautta olemme jakaneet omia tuotoksiamme ja pitäneet kaikki ryhmän jäsenet ajan tasalla viimeisimmistä lisäyksistä. Vaikka työt luonnistuivatkin hyvin etänä, pidimme tärkeänä työskennellä myös kasvotusten. Sovimme kaikille sopivia päiviä, joina oli mahdollista istua alas ja keskustella opinnäytetyön seuraavista askelista ja esimerkiksi dokumenttielokuvan kuvauspaikoista ja toteutuksesta. Tava-tessamme kasvotusten työ tuntui jollakin tapaa konkreettisemmalta ja silloin oli helpompaa keskittyä aiheeseen.

Työmme on ollut silmiä avaava ja ajatuksia herättävä. Kannustamme kaikkia tulevia sosionomeja ja muitakin sosiaalialan työntekijöitä tahoillaan pohtimaan, voisivatko he hyödyntää musiikkia työvälineenä jollakin tavalla. Kaiken kaikkiaan haluamme korostaa luovien aineiden merkitystä etenkin koulumaailmassa. Musiikintunteja tai muitakaan luovia aineita ei tulisi mielestämme vähentää vaan pikemminkin lisätä teoreettisen opiskelun vastapainoksi. Musiikki ei ole ainoastaan aine, jota voidaan opiskella, vaan se on tapa elää ja käsitellä erilaisia asioita. Sen vuoksi olisi tärkeää nostaa jalustalle musiikin hyvin monenlaisia vaikutuksia ihmiseen. Työllämme haluammekin kannustaa Hämeen ammattikorkeakoulua jatkamaan luovien menetelmien opettamista.

LÄHTEET

Aho, K. (2005). Musiikin harrastamisen vaikutus lapsen kehitykseen. Kauniaisten musiikkiopisto.

<http://www.kaumo.fi/?id=86>

Ahonen, H. (1993). *Musiikki. Sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet*. Helsinki: Finn Lectura.

Ahonen-Eerikäinen, H. (2000). Musiikki - sisäisen maailman symboli. Teoksessa Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.) *Mieli ja taide*. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto, 97–100.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. (2007). *Mielihyvää musiikista*. WSOY

Eerola, T. (2015). Musiikin alkuperä ja evoluutiopsykologia. *Tieteessä tapahtuu* 3, 27 – 32.

Erkkilä, J. (1995). *Musiikkipohjaiset tunteet ja musiikkiterapia*. Teoksessa J. Erkkilä & Y. Heinonen (toim.) *Avaa mielesi musiikille! Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 75 – 136.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1999). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Hamk (n.d.) Opetustarjonta, Intra. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 16.9.2017 osoitteesta <https://hameenamk.sharepoint.com/sosiaaliala/SitePages/Opetustarjonta.aspx>

Hamk (n.d.). Sosionomin koulutuksen sisältö. Haettu 16.9.2017 osoitteesta <http://www.hamk.fi/hakijalle/sosionomi/sosionomikoulutuksen-sisalto/Sivut/default.aspx>

Helminen, J. (2016). *Sosiaaliohjaus - lähtökohtia ja käytäntöjä*. Helsinki: Edita.

Hiesjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. (2015). *Tutki ja kirjoita*. Porvoo: Bookwell Oy

Hohenthal-Antin, L. (2009). *Muistot näkyviksi - Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Johtaminen ja hallinto -moduulin verkkoaineisto, Moodle. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 15.9.2017 osoitteesta <https://moodle.hamk.fi/course/resources.php?id=17292>

Jokinen, K. & Saaristo, K. (2015). *Sosiologia*. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Juntunen, M-L. (2009). Musiikki, liike ja kehollinen kokemus. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) *Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Jyväskylä: FISME ry, 245 – 257.

Kansanopistot.fi (n.d.). Voimautuminen. Haettu 15.9.2017 osoitteesta http://www.kansanopistot.fi/yhdistys/opiku/miina_savolainen_1.pdf

Kurki, L. (2000). *Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka*. Tampere: Vastapaino

Käkelä, T. (2017.) *”Ota toivonkipinä mukaan” – Musiikillisten menetelmien vaikuttavuuden tutkimus Nuorten kohtaamispaikka Toivossa*. Opin- näytetyö. Sosionomi. Turun ammattikorkeakoulu. Haettu 28.2.2018 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705158231>

Laiho, S. (2004). The psychological functions of music in adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13/1. Haettu 13.4.2018 osoitteesta <http://counselorforteens.com/wp-content/uploads/2016/01/The-Psychological-Functions-of-Music-in-Adolescence.pdf>

Lehtonen, K. (2008). Johdatus musiikkipsykoterapiaan. *Psykoterapia-lehti* 27(2)/2008. Haettu osoitteesta <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lehtonen208.htm>

Lehtonen, K. (2011). Musiikki ja mielikuvat. Teoksessa Lilja-Viherlampi (toim.) *Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57, 71–94.

Leppänen, T. (2007). Populaarimusiikki yleisöjen identiteettejä kartoittamassa. Teoksessa M. Aho & A.-V. Kärjä (toim.) *Populaarimusiikin tutkimus*. Tampere: Vastapaino, 268–290.

Lilja-Viherlampi L-M. (2011). Johdanto. Teoksessa Lilja-Viherlampi L-M. (toim.) *Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia*. Turku: Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57, 3 – 8.

Nieminen, E. (2016). *”Welcome to my life, You see it is not easy”*: Musiikillinen omaelämäkertatyöskentely lastensuojelun asiakkaana olevan nuoren kanssa. Opinnäytetyö. Sosionomi. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 1.2.2018 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016082513802>

Pakki (n.d.). HOPS. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 29.9.2017 osoitteesta <https://trainingstudy.hamk.fi/>

Paavola, H. & Talib, M. (2000). *Kulttuurinen moninaisuus päiväkodissa ja koulussa*. Helsinki: PS-kustannus.

- Rauhala, L. (1990). *Humanistinen psykologia*. Helsinki: Yliopistopaino
- Raunio, K. (2009). *Olennainen sosiaalityössä*. Toinen, uudistettu laitos. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokunstannus, HYY Yhtymä
- Romppanen, M. (2016). "Olisin halunnut jäädä siihen tilaan". Kokemuksia musiikin käytöstä väliesimien ryhmätyönohjauksessa. *Musiikkiterapia 2016*. 31 (1-2)
- Romppanen, M. (2001). *"Satumaa on ihmisen sielussa"- laulun terapeuttien ulottuvuuksien tarkastelua Satumaa -tangon kuuntelukokemusten pohjalta*. Pro Gradu-tutkielma. Musiikkiterapia. Jyväskylän yliopisto. Haettu 10.9.2017 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-2001866693>
- Saarikallio, S. (2009). Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) *Musiikkikasvatus: näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. Jyväskylä: Suomen musiikkikasvatusseura – FISME r.y, 221-231.
- Salmenkangas J. (2010). *Kuorolaulu hyvinvoinnin edistäjänä –tapaukset*. Pro Gradu -tutkielma. Musiikkikasvatus. Jyväskylän yliopisto. Haettu 15.4.2018 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/24583>
- Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Tutkimus. Oulun opettajankoulutuslaitos. Haettu 12.3.2018 osoitteesta <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>
- Soinila, S., Sihvonen, A. & Leo, V. (2015). Musiikki vaikuttaa vahvasti aivoissa. Haettu 15.9.2017 osoitteesta https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys-lehti/aivoterveys/musiikki_vaiuttaa_vahvasti_aivoissa
- Suomen Musiikkiterapiayhdistys (n.d). Musiikkiterapiakoulutus. Haettu 15.9.2017 osoitteesta <http://www.musiikkiterapia.net/index.php/musiikkiterapiakoulutus>
- Sutela, K. (2017). Vuoden musiikinopettaja Maija Kukilan luokka on koulun sydän. Haettu 18.3.2018. <http://www.koulujenmusiikinopettajat.fi/page/2/>
- Svennevig, H. (2005). *"Kehon mieli" - Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen*. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- Talentia jäsenyhdistys (n.d.). Sosionomi AMK. Haettu 20.9.2017 osoitteesta http://www.asiantuntijapaivat.fi/talentia/jasenyhdistykset/sosiaalipedagogit_talentia_ry/jasenisto/sosionomi_amk

Talentia jäsenyhdistys (n.d.). Sosiaalikasvattaja. Haettu 20.9.2017 osoitteesta http://www.asiantuntijapaivat.fi/talentia/jasenyhdistykset/sosiaalipedagogit_talentia_ry/jasenisto/sosiaalikasvattaja

Talib, M. & Löfström, J. & Meri, M. (2004). *Kulttuurit ja koulu. Avaimia opettajille*. Helsinki: WSOY.

Vogt, I. (2016). Voimavarakeskeinen lähestymistapa sosiaaliohjauksessa. Teoksessa J. Helminen (toim.) *Sosiaaliohjaus – lähtökohtia ja käytäntöjä*. Helsinki: Edita, 29 – 43.

Vuori, H-L. & Laitinen, M. (2005). *Synnytyslaulu*. Helsinki: Edita.

TUTKIMUKSEN KYSYMYSLOMAKE

Minkälaisia kokemuksia Sinulla on musiikin voimauttavasta vaikutuksesta omassa elämässäsi?

Voit kuvata elämäntilannetta tai -tapahtumaa, jossa musiikilla on ollut tärkeä rooli tai kertoa muuten suhteestasi musiikkiin omassa elämässäsi. Jos joku tietty kappale, bändi tai musiikin genre on sinulle erityinen, mainitse myös se.

Käytämme vastauksia opinnäytetyömme tutkimukseen Musiikin voimauttava vaikutus erilaisissa elämäntilanteissa. Emme mainitse tutkimuksessa vastaajien nimiä.

Vastauksen pituus voi olla muutaman rivin mittainen tai maksimissaan A4.

Kiitämme jokaisesta vastauksesta!