

Toiminnallinen opinnäytetyö (AMK)

Turun AMK/TERHY/Sosiaali-alan koulutusyksikkö

Syventävät ammattiopinnot: Toiminnalliset menetelmät

10.4.2017

Tuomas Käkelä

”OTA TOIVON KIPINÄ MUKAAN”

– Musiikillisten menetelmien vaikuttavuuden tutkimus
Nuorten kohtaamispaikka Toivossa

Tuomas Käkelä

”OTA TOIVON KIPINÄ MUKAAN”

- Musiikillisten menetelmien vaikuttavuuden tutkimus Nuorten kohtaamispaikka Toivossa

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa tutkimustietoa musiikillisten toiminnallisten menetelmien vaikuttavuudesta Turun NMKY:n nuortenkohtaamispaikka Toivosta keräämääni tutkimusaineistoa käyttäen. Toisena tavoitteena oli oman ammatillisen kasvuni kehittäminen, sillä toimin opinnäytetyössäni sekä toiminnan järjestäjänä, ohjaajana, sekä tutkimuksen tekijänä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Taikusydän, joka on taiteen ja hyvinvoinnin yhteyksien kehittämisen ja viestinnän yhteistyöverkosto.

Tutkimuskysymykseni on, onko musiikillisilla toiminnallisilla menetelmillä positiivista vaikutusta nuorten aikuisten hyvinvointiin. Tutkimuksessani toteutin viisi ohjattua musiikkiteemaista toimintakertaa Toivon asiakkaille ja keräsin heiltä palautetta toiminnasta ryhmähaastattelua käyttäen. Laadin kysymykseni siten, että niistä saatava tieto vastaisi mahdollisimman kattavasti asettamaani tutkimuskysymyksen. Tarkoituksena on välittää keräämäni tutkimustulokset eteenpäin Taikusydämmelle.

Tein ryhmähaastatteluista keräämästäni materiaalista sisältöanalyysin, etsimällä materiaalista sanoja ja teemoja, jotka nousivat esille. Sisältöanalyysistä esille nousseista teemoja olivat yhdessä tekeminen, mielen rauhoittuminen sekä uuden luominen. Nämä teemat palvelivat hyvin tutkimuskysymystäni ja antoivat tärkeää informaatiota tutkimukseni kannalta.

Tutkimustuloksieni mukaan musiikillisilla toiminnallisilla menetelmillä on positiivista vaikutusta nuorten aikuisten hyvinvointiin. Tutkimukseeni osallistuneet asiakkaat kokivat niiden lisäävän yhteisöllisyyttä, auttaneen tunteiden käsittelyssä ja antavan heille onnistumisen kokemuksia.

ASIASANAT:

Nuoret aikuiset, kohtaamispaikkapalvelut, toiminnalliset menetelmät, taidelähtöiset menetelmät, musiikilliset menetelmät

Tuomas Käkälä

”TAKE A SPARK OF HOPE WITH YOU”

- Research on the effects of musical based approaches at Turku YMCA's low-threshold meeting place

The main goal in my thesis was to produce research information on the effects of musical based approaches. I gathered this information at the Turku YMCAs low-threshold meeting place. Another goal for my thesis was to improve my own professional growth. This was due to the fact that I was the one who organized and instructed all the activities, and did the whole research. The principal of this thesis is Taikusydän, which is a multisectoral coordination and communication center for activities and research among the broad field of arts, culture and well-being.

My research question is, do musical based approaches have a positive effect on the wellbeing of young adults. I performed five instructed music themed sessions for the customers of Toivo and gathered feedback from the sessions using group interviews. I composed the interview questions in a way that the answers would best serve my research question. The purpose is to hand my research results over to Taikusydän.

I did a content analysis on the research material I gathered from the group interviews. I analyzed the materials I had collected by collecting themes and words that stood out from the materials. The three main themes that stood out were doing together, the calming of the mind and creating new things. These themes served my research question well and gave me important information for my research.

According to my research results musical based approaches do have a positive effect on the wellbeing of young adults. The customers who took part in my research told that these musical based approaches improved their community, helped them with managing their emotions and gave them experiences of success.

KEYWORDS:

Young adults, Low-threshold services, Functional-approaches, Art-Based approaches, Music-Based approaches

SISÄLTÖ

SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 NUORET AIKUISET	8
2.1 Nuoret aikuiset	8
2.2 Nuoren aikuisen identiteetti ja siihen vaikuttavat tekijät	8
2.3 Nuoret aikuiset ja tunteet	10
2.4 Nuoren aikuisten sosiaalinen hyvinvointi	10
3 SOSIAALIALAN MATALAN KYNNYKSEN PALVELUT	13
3.1 Matalan kynnyksen palvelut	13
3.2 Matalan kynnyksen kohtaamispaikat yhteiskunnallisten järjestöjen palveluna	14
3.3 Nuorten kohtaamispaikka Toivo opinnäytetyön toimintaympäristönä	15
3.4 Sosiaalipalveluiden vaikuttavuus	15
4 TOIMINNALLISET MENETELMÄT	17
4.1 Toiminnalliset menetelmät hyvinvoinnin edistäjinä	17
4.2 Musiikki taidelähtöisenä menetelmänä	18
4.3 Musiikin terveydelliset ja terapeuttiset vaikutukset ihmiseen	18
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	20
6 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN TOTEUTUS	21
6.1 Tutkimusmenetelmälliset lähtökohdat	21
6.2 Musatuokioiden suunnittelu	21
6.3 Musatuokioiden rakenne ja toteutus	22
6.3.1 Musiikin kuuntelu muistojen herättäjänä	23
6.3.2 Musiikkirentoutuminen	24
6.3.3 Musiikkimaalaus	26
6.3.4 Musiikkikappaleen sanoituksen tekeminen	27
6.3.5 Musiikki ja soitto tunteiden ilmaisijana	28
6.4 Ryhmähaastattelu aineistonkeruu menetelmänä	30
6.5 Aineiston käsittely ja analysoiminen	32
6.6 Musatuokioiden vaikutusten havainnointi	33
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	34

7.1 Tulosten tarkastelu	34
7.2 Musiikkituokioihin osallistuneiden kokemukset ja palautteet tutkimustulosten näkökulmasta	34
7.3 Keskeisimmät tulokset	39
8 POHDINTA JA ARVIOINTI	41
8.1 Pohdinta tutkimustuloksista	41
8.2 Omat oppimiskokemukset	42
LÄHTEET	44

LIITTEET

- Liite 1. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi
- Liite 2. Toivon kuukausikalenteri
- Liite 3. Ensimmäisen musatuokion suunnitelma
- Liite 4. Toisen musatuokion suunnitelma
- Liite 5. Kolmannen musatuokion suunnitelma
- Liite 6. Neljännen musatuokion suunnitelma
- Liite 7. Viidennen musatuokion suunnitelma
- Liite 8. Analysointiprosessi
- Liite 9. Muisto Toivolaisille

SANASTO

- Nuoret aikuiset** Nuoruuden katsotaan olevan ihmisen ns. toinen ikäkausi lapsuuden ja aikuisuuden välillä ja biologisena prosessina nuoruus kestää noin kymmenen vuotta. Noin 20–35-vuotiaita kutsutaan yleensä nuoriksi aikuisiksi. Nuoruuden ikäraajat ovat hämärtyneet ja riippuvat hyvin pitkälti kentästä, jossa työtä nuorten kanssa tehdään. Erityisesti nuoriso-työssä nuori-käsitettä on pohdittu paljon, koska esimerkiksi alle 12-vuotiaiden kanssa työskentely on toisenlaista kuin yli 20-vuotiaiden. (Nuoperi 2016.)
- Kohtaamispaikkapalvelut** Kohtaamispaikat täydentävät muita sosiaalipalveluja tuottamalla ja kehittämällä kansalaislähtöistä palvelutoimintaa sekä toimimalla kuntouttavina ja elämänhallintaa tukevin paikkoina. Kohtaamispaikkatoiminnan avulla autetaan nuoria luomaan uusia ihmissuhteita sekä oppimaan sosiaalisia taitoja ja niiden ylläpitämistä, sekä helpotetaan kotoa lähtemisen ja päivärytmin ylläpitämisen harjoittelua. (Leemann ym. 2015, 7–8.)
- Toiminnalliset menetelmät** Toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat luovat terapiat kuten kuvataide, musiikki, liike, tanssi, elokuva, luova kirjoittaminen, kirjallisuus ja tarinallisuus. Toiminnallisten menetelmien lähtökohtana ja taustajatatuksena on, että jokainen ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Toiminnallisten menetelmien avulla ihmistä tuetaan itse löytämään yhteys tunteisiin, kokemuksiin ja mahdollisiin ongelmiin. (Elä 2016.)
- Taidelähtöiset menetelmät** Taidelähtöisissä menetelmissä päätavoitteena on luoda muutosta osallistujien toiminnassa ja niillä pyritään vaikuttamaan heidän tapansa ajatella. Taidelähtöisten menetelmien työskentelyssä korostuvat etenkin yhteisöllisyys, terapeuttinen toiminta ja sosiaalinen vuorovaikutus. Tässä työskentelyssä lähtökohtana on yleensä aihe, joka on osallistujien omasta elämästä. (Korhonen 2016.)
- Musiikilliset menetelmät** Musiikillisissa menetelmissä hyödynnetään melodian, rytmin ja äänien värähtelyn sanatonta kieltä. Musiikkiin sisältyy jokaiselle vastaanottajalle ihan oma henkilökohtaisesti koettu sanaton viesti. Mielikuvat, joita musiikki herättää, voivat olla hyvinkin merkityksellisiä kunkin elämää ja sen problematiikkaa ajatellen. Kuten muutkin taiteen muodot, myös musiikki voi nostaa esiin piilotajuista ainesta ja tunteita, joista ei ole aiemmin ollut edes tietoinen. (Elä 2016.)

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, onko musiikillisilla toiminnallisilla menetelmillä positiivista vaikutusta nuorten aikuisten hyvinvointiin. Lähdin tutkimaan musiikin vaikutuksia erityisen tuen tarpeessa olevien nuorten aikuisten toimintaan sekä ammatillisen että henkilökohtaisen mielenkiinnon pohjalta. Toiminnallisen opinnäytetyön ideana on yhdistää ammatillinen teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön (Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003, 16; 41–42). Valitsin opinnäytetyöhöni toiminnallisen lähestymistavan, koska se mahdollistaa myös oman ammattitaidon lisäämisen ja vahvistamisen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on usein toimeksiantaja. Oman työni toimeksiantajaksi sain Taikusydän -verkoston, joka toimii mm. Turun ammattikorkeakoulussa kooten yhteen taiteen ja hyvinvoinnin toimintamallit, tutkimus- ja hanketiedon sekä alan ammattilaiset. Toimeksiantajani yhteyshenkilön antoiminulle tehtäväksi tarkastella taidelähtöisten menetelmien vaikuttavuudesta itse valitsemani sosiaalialan asiakasryhmän kanssa. Tutkimusta olisi voinut suorittaa paikassa, jossa jo entuudestaan toteutettiin taidelähtöisiä menetelmiä asiakkaitten kanssa, ja näin kartoittaa heidän kokemuksestaan toiminnan vaikuttavuudesta. Toisena vaihtoehtona oli järjestää itse toimintaa valitsemalleni asiakasryhmälle sopivassa paikassa. Päädyin valitsemaan jälkimmäisen toteutustavan, koska halusin itse päästä kehittämään erilaisia musiikillisia menetelmiä. Koin, että tätä kautta pääsisin myös itse näkemään koko prosessin enkä vain sen lopputulosta.

Taideperustaisen toimintatutkimuksen keskeisimpänä tehtävänä on tuottaa uusia avauksia, antaa syvyyttä ja mahdollistaa toisenlaisia näkökulmia jo ennestään tuttuihin asioihin. Kun taide on tiedon tuottajana, tiedon intressi on keskeinen. Kenelle tietoa tuotetaan, miksi ja mitä tietoa halutaan. Tarkastelun keskiössä on ymmärryksen, ei niinkään tosiasioiden, kerryttäminen. (THL 2015.)

Opinnäytetyöni toiminnallisena osuutena toteutettujen Musatuokioiden tavoitteena oli tukea Turun NMKY:n matalan kynnyksen kohtaamispaikassa, Toivossa käyvien nuorten aikuisten psykososiaalista hyvinvointia, saada heidät ilmaisemaan tunteitaan ja vähentämään stressikokemuksia musiikin avulla. Musatuokioiden onnistumista tarkasteltiin nuorten omien palautteiden avulla.

2 NUORET AIKUISET

2.1 Nuoret aikuiset

Länsimaisessa kulttuurissa ihmisen kronologinen ikä on voimakas elämän jäsentäjä (Lehtinen, E; Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007, 31). Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin konsensuslausuman mukaan ihmisen nuoruusikä ajoitetaan ikävuosiin 13–22 (Nuoperi 2016). Nuoruuden katsotaan olevan ihmisen ns. toinen ikäkausi lapsuuden ja aikuisuuden välillä ja biologisena prosessina nuoruus kestää noin kymmenen vuotta. Noin 20–35-vuotiaita kutsutaan yleensä nuoriksi aikuisiksi. Nuoruuden ikäraajat ovat hämärtyneet ja riippuvat hyvin pitkälti kentästä, jossa työtä nuorten kanssa tehdään. Erityisesti nuorisotyössä nuori-käsitettä on pohdittu paljon, koska esimerkiksi alle 12-vuotiaiden kanssa työskentely on toisenlaista kuin yli 20-vuotiaiden. (Nuoperi 2016.) Tuorein nuorisolaki määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi (Nuorisolaki 1285/2016). Myös yhteiskunnan muutokset vaikuttavat siihen, kuinka nuoruus ja nuoret aikuiset sosiaalityössä esiintyy (Kananoja, A; Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2011, 207).

Kehityspsykologiassa nuoruus jaetaan useimmiten kolmeen vaiheeseen - varhaisnuoruus, joka sijoittuu noin 11–14 vuoden ikään, keskinuoruus taas ajoittuu 14–18 vuoden ikään ja viimeisenä ikäryhmänä myöhäisnuoruus 19–25 vuoden iässä. Myöhäisnuoruuden aikana ne aivojen alueet, joita tarvitaan harkinnassa, sekä kokonaisuuksien ja syy-seuraussuhteiden tajuamisessa, kehittyvät voimakkaasti. Vastuuntunto ja itsehillintä kehittyvät ja samalla nuoren aikuisen persoonallisuus vahvistuu. Ihmisen arvostelukyky ja riskinarviokyky paranevat sekä tunteiden kanssa pärjääminen helpottuu. Nuori aikuinen alkaa katsoa jo itsenäisen elämän suuntaan ja tekee valintojaan sen pohjalta. Kyky intensiiviseen, suunnitelmalliseen ja pitkäjänteiseen opiskeluun ja työhön on kehittynyt. (Aaltonen, M; Ojanen, T; Vihunen, R. & Vilén, M. 2003, 18; 62.)

2.2 Nuoren aikuisen identiteetti ja siihen vaikuttavat tekijät

Ihmisen kehityskaaressa noin 18 vuoden iässä nuoren murrosikään liittyvä kuohunta on laantunut ja minäkeskeinen maailmankuva vähenee. Nuori kokee voimakasta tarvetta etsiä omia rajojaan. Nuorta alkaa kiinnostaa maailmankatsomukselliset kysymykset, esimerkiksi maapallon tulevaisuus, ilmaston muutokset, tasa-arvo sekä kysymyk-

set omasta tulevaisuudesta. Tämä ns. nuoruuden keskivaihe on voimakasta identiteetin rakentamista. Nuorelle muodostuu pikku hiljaa suhteellisen selkeä, yksilöllinen ja pysyvä minäkuva. Ihmisen identiteetin muodostumista muokkaa omat fyysiset ominaisuudet, vanhemmat, ystävät ja toimintaympäristö esim. koulu tai opiskelupaikka, mutta myös elämän kriisi- ja sitoutumiskohdat. Vanhempien vaikutuksen alaisuudesta poiskytkivä nuori alkaa myös valmistautua parisuhteeseen. Minäkuvan kehityksessä korostuvat erilaiset sosiaaliset roolit ja asemat, jotka tulevat vaihtelemaan iän myötä, mutta lähes aina ihmisen identiteetti muokkautuminen on riippuvainen ympäristön vastaanotosta. Nuori pyrkii löytämään aikuisuuden rooleja ja tätä kautta ottamaan vastuuta omassa elämässään etenemisestä ja itsensä kehittämisessä. Nuorella aikuisella on halu selviytyä omillaan ja osoittaa pärjäävänsä itselleen ja muille. (Nurmi, J-E; Ahonen, T; Lyytinen, H; Lyytinen, P; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014, 159–160.)

Nuoren aikuisen elämää leimaa tilapäisyys monessa elämän osa-alueella: ihmissuhteet, väliaikaiset asunnot, usein muuttaminen ja työtilanteiden nopea muuttuminen. Nykyajan jatkuva valinnan kulttuuri rakentaa osan nuoren aikuisen identiteetistä. Nuori aikuinen elää ikävaihetta, jolloin tehdään useita pitkälle tulevaisuuteen ulottuvia päätöksiä; muutetaan pois lapsuudenkodista, itsenäistytään, opiskellaan, etsitään elämäkumppania, siirrytään työelämään, perustetaan perhe. (Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007, 166).

Nuoruuden päättymistä pidetään tyypillisenä silloin, kun aikuisuuden keskeiset roolit, kuten vakituinen työ, puolison saaminen ja perheen perustaminen saavutetaan. Usein ammatinvalinta katsotaan edellytyksenä itsenäiselle ja vastuulliselle aikuisen ihmisen elämälle. Ammatti ja työ vaikuttavat suuresti siihen kuinka mielekkääksi ihminen kokee oman elämänsä. Taloudellinen epävakaus ja työelämän muutokset ovat nyky-yhteiskunnassa tyypillisiä haasteita, joita nuori aikuinen kohtaa. Nyky-yhteiskunnassa aikuisuuden kriteerien täytyminen on siirtynyt myöhemmälle iälle ja tästä syystä nuoruuden elämän vaihe pitkittyy jatkuvasti. Eteenpäin tätä muutosta on ollut viemässä elinkeinorakenteiden muutos sekä erityisesti koulutuksen pidentyminen. Nämä muutokset ovat yhteydessä suoraan nuorten kehitykseen sekä asettavat uusia haasteita uuden elämänvaiheen saavuttamiseksi. (Kronqvist ym. 2007, 190).

2.3 Nuoret aikuiset ja tunteet

Tunteet ovat tärkeä ja luonnollinen osa ihmisen elämää. Tunteiden katsotaan olevan henkilökohtaisia kokemustiloja, jotka ohjaavat ja motivoivat ihmistä eteenpäin. Ihmisellä on syntyessään jo tunteet, jotka ohjaavat ihmistä lapsesta alkaen kohti sosiaalista vuorovaikutusta. Tunteet kuitenkin kehittyvät ja sisäistyvät koko elämän ajan läheisissä vuorovaikutussuhteissa ja kaikki kokemukset jättävät jälkensä tunnerakenteisiin. Tunteet toimivat motivaation käynnistäjinä sekä ne organisoivat tärkeitä sosiaalisia järjestelmiä. (Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001, 26–27; 40.) Tunteiden tiedostaminen ja käsittely vaikuttaa osaltaan hyvinvointiin, jos tunteita ei käsitellä voi se johtaa liialliseen tunnekuormitukseen. Jos nuorilla aikuisilla on ollut aikaisemmin tunteiden kanssa haasteita, he erityisesti tarvitsevat onnistuneita kokemuksia tunteiden ilmaisemisessa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. (Laine, T; Hyväri, S. & Vuokkila-Oikkonen P. 2010, 226; 240–242.)

Perustunteita ovat ilo, viha, suru ja pelko, mutta laajemmin tarkastelussa myös rakkaus, yllätys, nautinto, inho ja häpeä liitetään ensisijaisiin tunteisiin. Joka tapauksessa tunteet ovat suurivaikutteisia ja ne voivat olla sekoittuneita toisiinsa. Tunteet voivat olla myönteisiä, jolloin ne toimivat ihmisen voimavaroina ja tuovat iloa ja toivoa elämää. Toisaalta osa tunteista on negatiivisia ja ne kuluttavat voimavaroja ja ehkäisee jaksamista. Pettymykset, yksinäisyys ja riittämättömyys ovat usein väistämättömiä tunteita, joita nuori aikuinen joutuu sietämään ja työstämään kehittyvien tunne-elämän säätely- ja ongelmanratkaisukeinojensa avulla. Negatiivisia tunteita saatetaan torjua ja tukahduttaa, niitä ei haluta kokea eikä ilmaista muille. Tämä voi olla haitallista itsetuntemuksen kehittymisen kannalta, sillä kaikki tunteet ovat tärkeitä työkaluja siinä. Tilanteisiin, jotka herättävät tunteita, kuuluu aina oivaltamisen, kasvun ja oppimisen mahdollisuus. Kun ihminen tutustuu omiin tunteisiin ja käy ne läpi, hän kehittyi ja hänen ulottuvuutensa laajenee. (Isokorpi ym. 2001, 24–25.)

2.4 Nuoren aikuisten sosiaalinen hyvinvointi

Hyvinvointitutkimuksissa tarkastellaan yleensä ihmisen omaa kokemusta ja tyytyväisyyttä suhteessa hänen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin sekä elinympäristöön liittyviin tarpeisiinsa. Vuosittain julkaistava Nuorisobarometri mittaa suomalaisten 15–29 -vuotiaiden nuorten arvoja ja asenteita. Vuoden 2015 Nuorisobarometri keskittyi arjen-

hallintaan ja sen mukaan nuorten elämänlaatua mitattaessa korostuivat sosiaalisten suhteiden tärkeys, hyvä elintaso sekä mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin päätöksiin ja valintoihin. (Myllyniemi, S. 2016, 89–94.) Kehityopsykologian näkökulmasta tämä elämänvaihe vaatii ihmiseltä runsaasti psyykkisiä voimavaroja. (Turunen, K 2005, 166.) Suurin osa nuorista onnistuu saavuttamaan aikuisuuden tavoitteet, rakentamaan oman arvomaailmansa ja sitoutumaan velvoitteisiin ongelmitta. Valtaosa nuorista Suomessa voi hyvin, mutta kuitenkin nuorten ihmisten vastakkaisuus on korostunut, osalla menee entistä paremmin, mutta osa syrjäytyy ja jää yhteiskunnan ulkopuolelle (Myllyniemi, S. 2016, 89).

Nuorten ihmisten ongelmista puhuttaessa törmätään usein syrjäytymisen käsitteeseen. Syrjäytymisellä viitataan yksilön elämässä ilmenneisiin sosiaalisiin ongelmiin ja niiden kasaantumiseen. Keskeisinä uhkatekijöinä nähdään yksilön passiivisuus, avuttomuus, psyykkiset ongelmat, päihderiippuvuus sekä peruskoulun jälkeisen koulutuksen puuttuminen ja työmarkkinoilta putoaminen. Syrjäytymiselle ominaisia piirteitä ovat valintamahdollisuuksien vähyyys sekä yhteiskunnallisten, sosiaalisten ja henkilökohtaisten resurssien puuttuminen. Syrjäytynyt nuori ajautuu helposti sellaiseen elämäntilanteeseen, joka johtaa uusiin vaikeuksiin synnyttäen noidankehäefektin. Tämän seurauksena nuoruuden kehitys voi pysähtyä ja itsenäistyminen epäonnistuu. Ongelmatilanteissa nuorten aikuisten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen oireilu on yleistä ja saattaa kestää pitkään ilman riittäviä tukitoimia. (Laine ym. 2006, 16.)

Nuoruutta ei ole eritelty sosiaalityössä siirtymänä lapsuudesta aikuisuuteen, mikä on yksi syy siihen, että nuoret jäävät yksilöinä, yhteiskunnan jäseninä ja sosiaalisissa suhteissa sosiaalityön ulottumattomiin. Nuorisososiaalityön ominaisuus on, ettei se ole vielä rakentunut selkeästi omaksi tehtäväalueekseen, vaikkakin sen tarve tähän on tunnistettu. Käytännön työkentällä nuoret ovat jääneen sosiaalityön marginaaliin, kun sosiaalityössä keskitytään käsittelemään perheen toimeentuloa ja lasten asioita. Vaikka nuorisososiaalityötä tehdään monissa organisaatioissa, esimerkiksi terveydenhuollossa, oppilaitoksissa ja poliisin sosiaalityössä ja järjestöissä, niin sosiaalityön asiakkuuteen tullaan usein siinä vaiheessa, että ihmisellä on elämässään kuormittavia tekijöitä, joista ei itse eikä läheisten tuella pysty selviytymään. (Kananoja ym. 2011, 206–207).

Yhteiskunnallisesti tarkasteltuna syrjäytyminen voi olla tulosta yksilöllisistä valinnoista, mutta ennen kaikkea siinä on kyse yksilön ja yhteiskunnan suhteesta. Tällöin huomio kiinnittyy sosiaalisten oikeuksien toteutumiseen, joita ovat oikeus työhön, terveyteen, koulutukseen ja asuntoon. Näiden toteutumisella on ilmeinen merkitys yksilöllisille va-

linnoille. Mikäli sosiaaliset oikeudet eivät toteudu, kaventaa se olennaisesti omaehtois-
ta selviytymistä yhteiskunnassa (Raunio, K. 2006, 46.)

3 SOSIAALIALAN MATALAN KYNNYKSEN PALVELUT

3.1 Matalan kynnyksen palvelut

Viime vuonna voimaan astuneen Nuorisolain tavoitteena on vahvistaa nuorten osallisuutta, tukea nuorten kasvua, itsenäistymistä, yhteisöllisyyttä ja harrastamista, edistää nuorten yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja oikeuksien toteutumista sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. Valtion tulee tehtävää hoitaessaan olla tarpeen mukaan yhteistyössä kuntien, nuorisoalan järjestöjen ja muiden yhteisöjen sekä nuorten kanssa. (Nuorisolaki 1285/2016.)

Suomessa julkiset sosiaalialan hyvinvointipalvelut perustuvat pääosin lainsäädännöllisiin velvoitteisiin ja viranomaistehtäviin. Julkista sosiaalipalvelujärjestelmää täydentämään on luotu ns. matalan kynnyksen palveluja helpottamaan palvelujen saatavuutta. Matalan kynnyksen palveluilla tarkoitetaan palveluja, joilla on normaaleihin palveluihin verrattuna matalampi kynnys eli tavalla tai toisella asiakkaalta vaadittavia edellytyksiä palveluun hakeutumisessa on madallettu. Matalan kynnyksen palveluilla pyritään saavuttamaan asiakkaita, jotka ovat jääneet esim. hoitoon pääsyn menettelyjen, vaikeasti saavutettavien hoidon tavoitteiden, päihteettömyyden tai leimautumisen pelon takia palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Näin ollen matalan kynnyksen palveluilla voidaan lisätä sosiaalista osallisuutta usein kaikista huono-osaisimpiin ryhmiin ja ihmisiin, joilla on erittäin suuri avuntarve, mutta ei kykyä hakeutua palveluihin. (Leemann, L. & Hämäläinen, R-M. 2015, 1–2.)

Vaikka matalan kynnyksen palvelujen tarkoituksena on vähentää yhteiskunnan epäkohtia, auttaa huono-osaisia sekä edistää hyvinvointia, oikeudenmukaisuutta ja yksilön vapautta, niin myös näitä toimintapaikkoja kohtaan on esitetty kritiikkiä. Matala kynnyksen palvelut voivat tuoda yllätyksiä, koska etukäteen ei voida tietää, tavoitetaanko haluttu asiakasryhmä, ja millä aikavälillä tavoittaminen tapahtuu. Myöskään kuinka paljon palvelua tullaan käyttämään, ei pystytä tarkkaan arvioimaan. Tätä on arvosteltu, että on olemassa ikään kuin hoitojärjestelmän matala kynnys ja palvelujen käyttäjien matala kynnys, jotka eivät automaattisesti ole kaikilta osin sama asia. Eli kokemus kynnyksen mataluudesta on aina subjektiivinen ja voi myös erota eri asiakkaiden välillä. On myös sanottu, että matalan kynnyksen palvelut, joista vastaavat kolmannen sektorin järjestötoimijat, nähdään erillisenä osana julkisen sosiaalihuollon kokonaispalvelujärjestelmää.

Vaarana on, että siitä muodostuu säilytyslokero huono-osaisimmille ryhmille, kun taas varsinainen hoitojärjestelmä varataan parempiosaisten väestöryhmien käyttöön. (Leemann ym. 2015, 3; 8.)

3.2 Matalan kynnyksen kohtaamispaikat yhteiskunnallisten järjestöjen palveluna

Suomessa kansalaisjärjestöillä sekä seurakunnilla on sosiaalialan palveluntuottajina pitkät perinteet. Sosiaali- ja terveystieteiden järjestöt tarjoavat niin kansalaistoiminnan yleishyödyllisiä palveluita, markkinaehtoisia palveluita ja kuin lakisääteisiäkin palveluita. SOTE:n julkaiseman selvityksen mukaan Suomessa lähes tuhat eri järjestöä tuottaa sosiaali- ja terveyspalveluja. (Lindholm, L. 2016, 6.) Yleensä sosiaalialalla toimivalla järjestöllä on mahdollista ohjata toimintaansa tarvelähtöisestä näkökulmasta käsin ja ne ovat olleet edelläkävijöitä uusien työmenetelmien kehittämisessä. Osa näiden toimijoiden henkilökunnasta on koulutettuja ammattihenkilöitä ja osa niiden työntekijöistä toimii vapaaehtoisuudeltaan. Yhteiskunnalliset järjestöt saavat huomattavan osan rahoituksestaan julkisista varoista, erityisesti Raha-automaattiyhdistykseltä, mutta myös kunnat ovat myöntäneet niille toiminta-avustuksia. (Kananoja ym. 2011, 449; 452.)

Matalan kynnyksen palveluja on tarjottu mm. syrjäytymisvaarassa oleville nuorille ns. kohtaamispaikkatoimintana. Kohtaamispaikkatoiminnan avulla autetaan nuoria luomaan uusia ihmissuhteita sekä oppimaan sosiaalisia taitoja ja niiden ylläpitämistä, sekä helpotetaan kotoa lähtemisen ja päivärytmin ylläpitämisen harjoittelua. Samanaikaisesti estetään nuorten syrjäytyminen ja tähdätään heidän hyvinvoinnin, erityisesti mielenterveyden edistämiseen. (Leemann ym. 2015, 7.) Kohtaamispaikat täydentävät muita sosiaalipalveluja tuottamalla ja kehittämällä kansalaislähtöistä palvelutoimintaa sekä toimimalla kuntouttavina ja elämänhallintaa tukevin paikkoina (Leemann ym. 2015, 8).

Matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen tarjonta on runsasta. Ne voivat poiketa toisistaan aukioloaikojen, tilaratkaisujen sekä toiminnan luonteen ja painottumisen suhteen. Kaikille avoimissa kohtaamispaikoissa kävijöitä ei luokitella iän, diagnoosin tai johonkin ryhmään kuulumisen perusteella, mutta osa kohtaamispaikoista keskittyy tietynlaiseen kohderyhmään. Kohtaamispaikat mahdollistavat kävijöille aktiivisen osallistumisen järjestettyyn toimintaan tai erilaisiin tapahtumiin, mutta tarjoavat myös paikan passiiviselle oleskelulle. Tyypillinen kohtaamispaikka toimii parin palkatun työntekijän avulla, ja monessa paikassa toimintaan osallistuu lisäksi vapaaehtoisia. (Miikkulainen, P. & Niskanen, L. 2007, 15–21; 32.) Vaikka toiminta voi olla erilaista, niin tietyt peruspiirteet ja

ominaisuudet matalan kynnyksen palveluissa on, kuten omaehtoinen asiointi ilman ajanvarausta, lähetettä tai palveluseteliä. Palveluissa on vähennetty byrokratiaa ja ne ovat usein maksuttomia. Lisäksi ne pyritään sijoittamaan paikkoihin, joihin on helppo myös fyysisesti päästä. (Leemann ym. 2015, 4.) Matalan kynnyksen periaatteiden mukaisesti kohtaamispaikoissa toimitaan luottamuksellisesti ja pyritään turvaamaan kävijöiden anonymiteetti. Tästä johtuen esimerkiksi kävijöiden henkilökohtaisia tietoja ei yleensä kirjata ylös. (Jämsén, A. & Tahvanainen, S. 2014, 22.)

3.3 Nuorten kohtaamispaikka Toivo opinnäytetyön toimintaympäristönä

Nuorten Kohtaamispaikka Toivo on Turun NMKY:n sosiaalitoiminnan alaisuudessa toimiva matalan kynnyksen kohtaamispaikka aivan Turun keskustassa, osoitteessa Yliopistonkatu 26 C. Kohtaamispaikka on tarkoitettu nuorille, jotka tarvitsevat aktivoivaa, toiminnallista ja kuntoutusta tukevaa päivätoimintaa sekä palveluohjausta. Paikalla on aina kaksi sosiaaliohjaajaa ja Toivo on auki klo 10–16 arkipäivisin. Nuoret otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun ja siitä tiedotetaan kuukausittain ilmestyvässä toimintakalenterissa sekä Facebookin ja Toivon Blogin välityksellä. Kaikkeen toimintaan osallistuminen on kävijöille vapaaehtoista ja yleensä maksutonta. (Turun NMKY:n toimintasuunnitelma 2016, 28–29.)

Nuorten Kohtaamispaikka Toivossa on toteutettu ja kehitetty järjestölähtöistä auttamistyötä jo 12 vuotta 17–28 -vuotiaille nuorille aikuisille Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Kohderyhmän nuoret ovat vailla mielekästä päivätoimintaa, pudonneet joko julkisten palveluverkkojen ulkopuolelle tai palvelut ovat syystä tai toisesta heille sopimattomia. NMKY:n sosiaalitoiminta perustuu ammatillisuuteen ja asiantuntijuuteen, mikä mahdollistaa yhteistyön Turun AMK:n kanssa opiskelijoiden harjoittelupaikkana. Vuoden 2015 Turun NMK:N toimintakertomuksen mukaan Toivossa kirjattiin yli 2000 yksittäistä käyntikertaa ja keskimäärin kävijöitä on ollut 15 nuorta aikuista päivässä, kävijöistä lähes yhtä paljon on ollut miehiä ja naisia. (Turun NMKY:n toimintakertomus 2015, 30–31.)

3.4 Sosiaalipalveluiden vaikuttavuus

Sosiaalityön kansainväliset järjestöt IFSW ja IASSW uusivat vuonna 2014 sosiaalityön maailmanlaajuinen määritelmän, jonka mukaan sosiaalityön päätehtävänä on yhteiskunnallisen muutoksen, sosiaalisen kehityksen ja yhteenkuuluvuuden sekä ihmisten

elämänhallinnan ja itsenäistymisen edistäminen. (Talentia 2014.) Käytännössä sosiaalipalveluilla pyritään ratkaisemaan monia arkielämässä esiintyviä ongelmia. Haasteena kuitenkin on, ettei yhteiskunnallisesti ole tarpeeksi tietoa sosiaalipalvelujen vaikuttavuudesta. Asiantuntijoiden mukaan tarvitaan selkeää näyttöä siitä, tuottavatko valitut palvelut ratkaisuja yksilön sosiaalisiin ongelmiin ja ovatko tarjotut menetelmät kustannustehokkaita. Sosiaalipalvelujen vaikuttavuuden arviointi ei ole yksiselitteistä, mutta arvioinnin haasteisiin voidaan vastata tutkimuksen avulla. Myös yksittäisiä palveluja voidaan kehittää tutkimustulosten valossa. (Hänninen, S. & Junnila, M. (toim.) 2012; 146, 150–151.)

Vaikuttavuutta tarkastellessa on tärkeää tiedostaa, mitä vaikuttavuudella tarkoitetaan sosiaalityön kussakin tilanteessa. Sosiaalityössä eri tasoilla vaikuttaminen on välttämätöntä, koska esim. syrjäytyminen tai mielenterveyden häiriöt, ovat usein kytköksissä yhteiskunnallisiin epäkohtiin, kuten työttömyyteen, asunnottomuuteen tai perusturvan heikkouteen. Asiakaan kannalta on tärkeää, että palvelu vastaa asiakkaan tilanteesta nouseviin tarpeisiin ja asiakkaan kanssa asetettuihin tavoitteisiin. Vaikuttavuusarvioinnissa on syytä ottaa huomioon myös asiakastyytyväisyys ja asiakkaan palveluodotusten täytyminen. Sosiaalityössä erilaisilla menetelmillä pyritään positiivisen muutoksen aikaansaamiseen asiakkaan elämäntilanteessa. (Kuusisto, K. & Ekqvist, E. 2016, 655–656.) Pysin opinnäytetyössäni kartoittamaan musiikillisten menetelmiä vaikusta asiakkaiden omaa kokemuksen kautta nuorten aikuissosiaalityössä.

4 TOIMINNALLISET MENETELMÄT

4.1 Toiminnalliset menetelmät hyvinvoinnin edistäjinä

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma Taiku alkoi vuonna 2010 hallituksen Terveysten edistämisen politiikkaohjelmasta. Ohjelman tavoitteena oli, että jokaisella on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan ja, että kulttuurin vaikutukset ihmisen hyvinvointiin on tunnustettu poliittisella, hallinnollisella ja rakenteiden tasoilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 7.) Taiku-toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportin perusteella on selvää näyttöä, että erilaisien taidelähtöisten toimintamenetelmien käyttö sosiaali- ja terveydenhuollossa on yleistynyt. Raportissa todetaan, että toimintaohjelmakauden aikana tietoisuus taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on lisääntynyt. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 2.)

Ihmiset ovat aina kokeneet luontaista tarvetta ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan toiminnallisia keinoja käyttäen. Konkreettisesti käsiteltävä asia muodostuu todellisemmaksi, kun henkilön päässä syntynyt mielikuva saa sellaisen muodon, jonka toisetkin voivat fyysisesti havaita. Ihmisillä on jatkuva tarve tehdä enemmän kuin ainoastaan puhua reaktioistaan ja toiveistaan. Ihmisten luontaista tarvetta toimintaan voidaan käyttää palvelemaan itsetietoisuuden kasvua yksilö- tai ryhmätoiminnassa. (Blatner, A. 1997, 14.) Käytännössä sosiaalialalla taidelähtöiset luovat ja toiminnalliset menetelmät tarkoittavat muun muassa musiikin, kuvallisen ilmaisun, luovan kirjoittamisen tai teatterin tekemistä terapeuttisessa mielessä. Työtavoissa painotetaan elämyksellisyyttä, yhteisöllisyyttä, terapeuttista toimintaa ja sosiaalista vuorovaikutusta. Työskentelyn lähtökohdaksi valitaan yleensä aihe osallistujien omasta elämästä. Tällä tavalla työskentely on osallistujille merkityksellistä. (THL 2015.)

Ratkaisukeskeisten toiminnallisten menetelmien lähtökohtana ja tausta-ajatuksena on, että jokainen ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Toiminnallisten menetelmien avulla ihmistä tuetaan itse löytämään yhteys tunteisiin, kokemuksiin ja mahdollisiin ongelmiin. Taiteellisen ilmaisun kautta voi tulla esiin jotain sellaista, jolle on ollut vaikea aikaisemmin löytää sanoja. Työskentelyssä osallistujat tuovat omasta kokemusmaailmastaan esille ratkaisuja ja vaihtoehtoisia toimintatapoja. Näin erilaiset näkökulmat ja mielipiteet tulevat tasavertaisina esille. Nimensä mukaisesti toiminnalliset

menetelmät ovat enemmän toimintaa ja vähemmän sanoja. Sanoja tarvitaan vasta työskentelyn purkamiseen ja kokemuksen jakamiseen muiden kanssa. (Elä 2017.)

4.2 Musiikki taidelähtöisenä menetelmänä

Taidelähtöisten menetelmien avulla rikastetaan arkista kanssakäymistä, saadaan aistit ja mieli liikkeeseen sekä houkutellaan esiin kokemuksia ja tunteita. Taidelähtöisessä työskentelyssä opitaan tekemällä ja olemalla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja annettujen välineiden kanssa. Toiminnan tavoitteiksi voidaan asettaa itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin edistäminen tai vuorovaikutustaitojen lisääminen. Musiikin tekeminen ja jaettu kokeminen tarjoaa monipuolisen keinovalikon kohtaamisille, kokemuksille, ymmärryksen lisäämiselle, kuulluksi tulemiselle sekä tunteiden ja kokemusten jakamiselle. Jaettu kokemus luo yhteisöllisyyttä ja parantaa elämänlaatua monella tavalla. (Sovella taidetta. Hoivamusiikki. 2010.)

Vaikka Ahosen mukaan musiikkia voi käyttää terapeuttisesti lähes jokainen, niin musiikkiterapiatoimintaa voi kuitenkin harjoittaa vain koulutettu musiikkiterapeutti. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset voivat kuitenkin hyödyntää musiikkia esimerkiksi asiakkaiden kuntoutuksessa. Tällöin puhutaan musiikin terapeuttisesta käytöstä. Ihmiset kuuntelevat musiikkia eri syistä ja musiikin avulla voidaan stimuloida mielikuvitusta sekä motoriikkaa. (Ahonen, H. 1994, 180–197.)

4.3 Musiikin terveydelliset ja terapeuttiset vaikutukset ihmiseen

Musiikki on käsitteenä monitahoinen ja sen vaikutuksia voidaan tarkastella monista eri näkökulmista, kuten lääketieteellisestä, terapeuttisesta, psykoanalyttisesta, sosiaalisesta ja etnologisesta näkökulmasta. Tiedetään, että musiikki voi vaikuttaa ihmiseen sekä fyysisesti että psyykkisesti samoin kuin emotionaalisesti, visuaalisesti ja sosiaalisesti. Musiikki voi olla terapeuttista, kun sitä käytetään oikeassa yhteydessä. Se voi olla myös symboli, jolle jokainen antaa henkilökohtaisen merkityssisältönsä omasta tilanteestaan riippuen. (Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007, 13–14; 57.)

Nykylääketieteen mukaan musiikin voima on todellista. Tiedetään, että musiikin avulla voidaan edistää hyvinvointia, lievittää jännitystä ja kipuja, tehostaa elimistön immunologista toimintaa sekä eri tavoin auttaa kuntoutumisessa ja toipumisessa. Tutkitun tie-

don valossa vaikuttaa siltä, että useitakin musiikin avulla opituista taidoista ja valmiuksista voidaan tehokkaasti hyödyntää elämän eri alueilla, koska musiikki vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen, keskittymiskykyyn, luovuuteen, itsetuntoon ja itsekuriin. Musiikki aktivoi aivojamme, niiden verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat ja koko persoonallisuutemme vireytyy. Musiikki on monen tutkijan mielestä ihmiselle jopa elintärkeää. (Vartiovaara, I. 2006, 55.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyöni tutkimuskysymys on:

ONKO MUSIIKILLISILLA TOIMINNALLISILLA MENETELMILLÄ POSITIIVISTA VAIKUTUSTA NUORTEN AIKUISTEN HYVINVOINTIIN?

Opinnäytetyöni keskittyy taidelähtöisiin menetelmiin, joiden tarkoituksena on tukea nuorten aikuisten positiivista hyvinvoinnin kokemusta. Tavoitteena oli tarkastella, toimivatko valikoidut musiikilliset toimintamenetelmät Nuorten kohtaamispaikka Toivon asiakkailla. Tutkimukseni alatavoitteena oli myös tarkastella, voidaanko näiden menetelmien avulla edistää Toivossa käyvien nuorten aikuisten keskuudessa ajatusten ja tunteiden nimeämistä sekä niiden ilmaisemista.

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden toteutin suunnittelemalla ja ohjaamalla viisi eri teemaista ryhmämusiikkituokioita Nuorten kohtaamispaikka Toivon nuorille aikuisille joulukuussa 2016 ja tammikuussa 2017. Nimesimme nämä musiikkitoimintakerrat yhdessä Toivon henkilökunnan kanssa ”Tuomaksen Musatuokioiksi”. Niiden tarkoituksena oli tukea nuorten aikuisten psykososiaalista hyvinvointia, auttaa heitä vähentämään stressin kokemusta ja rentoutumaan sekä saada heidät ilmaisemaan tunteitaan musiikin avulla.

Lisäksi opinnäytetyöni tavoitteena oli oman ammatillinen kasvun edistäminen. Pidin tärkeänä onnistumista taidelähtöisen ryhmätoiminnan suunnittelussa ja ohjaamisessa. Olin jo aiemmin sosiaalialan opintojeni alussa suunnitellut musiikkiin perustuvaa opinnäytetyötä.

6 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmälliset lähtökohdat

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, joka sisältää teoreettisen viitekehyksen ja toiminnallisen osuuden. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään tutkimuksellista asennetta sekä tarpeen mukaan erilaisia tutkimusmetodeita, vaikka löyhemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Kerättyä aineistoa ei välttämättä tarvitse analysoida myöskään yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, jos kyseessä on laadullisella tutkimuksella kerätty aineisto (Vilkkä ym. 2003, 56–58.) Toiminnallinen opinnäytetyö ei tarkoita samaa kuin toimintatutkimus, koska toimintatutkimuksessa tutkijalla on vastuullinen rooli, mutta opinnäytetyön tekijä on vasta kehitymässä asiantuntijaksi. (Vilkkä, H. 2007, 77.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tekijä tuottaa opinnäytteenä jonkin fyysisen tuotoksen tai kehittää jotakin ammatillista toimintaa perinteisen tutkielman sijaan. Ammatillisessa kentässä toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan tavoitella esimerkiksi käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. Sen kohteena voi olla myös jonkin tapahtuman suunnittelu ja sen toteutus. Myös toiminnallisessa opinnäytetyössä teorian hallinta ja kirjallinen raportointi ovat merkittävässä asemassa, koska niiden avulla opinnäytetyön tekijä osoittaa ammatillisen tietämyksensä. (Vilkkä ym. 2003, 9-10; Vilkkä, H. 2007, 76.)

6.2 Musatuokioiden suunnittelu

Opinnäytetyöni toiminnalliseksi osaksi muodostui opinnäytetyön suunnittelun edetessä musiikkiin pohjautuva ryhmätoiminta. Olin jo sopinut ohjaavan opettajani kanssa, että toteuttaisin toiminnallisen osa opinnäytetyöstäni käytännön harjoittelupaikassani Nuorten kohtaamispaikka Toivossa. Minulla ei ollut mallia tai ennalta määriteltyjä toimintaohjetta siitä, millainen ryhmätuokion pitäisi olla, kun aloin ideoida tätä musiikillista toimintaa. Joten aloitin suunnittelun tutustumalla kirjallisuuteen ja aiheeseen liittyviin aikaisempiin opinnäytetöihin. Päädyn hyödyntämään musiikillisten toimintatuokioiden suunnittelussa erilaisia toiminnallisten menetelmien käytännön oppaita kuten ”Luovuutta! Taide- ja kulttuurikasvatuksen menetelmäopas monikulttuuriseen nuorisotoimintaan”, ”Toimii! Hoitajan opas luovii menetelmiin” ja ”Musiikkiterapian harjoituksia”. Näitä

oppaita ja kirjallisuutta mallintamalla suunnittelin viisi eri teemaista musiikkituokiota Toivon asiakkaille.

Tavoitteenani oli myös vuorovaikutuksen ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen osallistujien välillä. Suunnittelin aluksi, että ideaalinen ryhmäkoko olisi 5–10 ihmistä. Silloin ryhmä pysyy tarpeeksi pienenä, jotta kontaktin saaminen kaikkiin on mahdollista, eikä se ruoki kenenkään jäsenen vetäytymistä syrjään. Vapaaehtoisuus oli yksi tärkeimmistä tekijöistä ryhmää muodostettaessa. Harjoittelupaikassani Nuorten kohtaamispaikka Toivossa asiakasryhmä koostuu 17–28 -vuotiaista nuorista aikuisista, jotka ovat vailla mielekästä, aktivoivaa päivätoimintaa ja lisäksi monella kävijällä on elämää hankaloittavia fyysisiä sairauksia ja psykososiaalisia häiriöitä. Toivon aukioloajat rajaa- vat jonkin verran kävijäkuntaa, mutta keskimääräisesti päivässä käy noin 15 asiakasta. (Turun NMKY:n toimintakertomus 2015, 28–31.) Vetäjänä minun oli hyvä tietää etukä- teen millainen Toivon asiakaskunta on, koska se antaa osallistujille luottamusta, kun ohjaaja on kartalla toiminnasta ja tietää mitä tekee.

6.3 Musatuokioiden rakenne ja toteutus

Suunnittelemini viiden musiikkituokioin rakenne ja toteuttaminen on esitelty erillisinä liitteitä (liitteet 3–7) tässä opinnäytetyössä.

Esittelin Musatuokioiden sisällöt Toivon ohjaajille joulukuussa ja heidän mielestään ne olivat toteutuskelpoisia. Ajattelin suunnitteluvaiheessa, että ainakin yhden tuokion pitäisi sisältää musiikkia ja liikkumista, ehkä tanssia. Musiikki ja liike motivoisivat helposti nuoria osallistumaan toimintaan, mutta keskusteltuani tästä ohjaajieni kanssa ja tavat- tuani Toivon asiakkaat totesimme yhdessä, että tilanne, jossa voi joutua liikaa ”yleisön” huomionkohteeksi ei ehkä toimisikaan. Musatuokiot sijoitettiin Toivon kuukausiohjel- maan (liite 2) ja niistä ilmoitettiin Toivon ilmoitustaululla ja Facebookin sivustolla viikko- päivityksissä. Toivon ohjaajien osallistumisesta Musatuokioihin emme sopineet mitään etukäteen, mutta jos ryhmässä nousisi esille asioita, joita en pystyisi hoitamaan, niin ilman muuta tulisin pyytämään apua vakituisilta työntekijöiltä. Loppujen lopuksi jokai- sessa musiikkituokiossa oli kuitenkin vähintään toinen ohjaajistani paikalla. He eivät kuitenkaan valvonut tilannetta työntekijän näkökulmasta, vaan he halusivat vain osallis- tua toimintaan asiakkaiden kanssa ja antaa minulle myös palautetta toiminnasta omas- ta perspektiivistään.

Musatuokioiden alussa kerroin aina osallistujille kuka olin ja missä tarkoituksessa olin ohjaamassa näitä toimintaryhmiä sekä mitä kukin tuokio piti sisällään. Perusajatuksena kaikissa järjestämissäni Musatuokioissa kuitenkin oli, että osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan kulkuun ja, että he saisivat kokea onnistumisen kokemuksia tämän musiikillisen toiminnan kautta.

6.3.1 Musiikin kuuntelu muistojen herättäjänä

Musiikkiterapiassa musiikin kuuntelu voi olla aktiivinen tai passiivinen musiikkiterapia muoto. Aktiivisessa terapiamenetelmässä musiikin kuuntelu jaetaan neljään eri tyyppiin eli erittelevä ja analyttinen kuuntelu, tunnetasolla tapahtuva eläytyvä kuuntelu, mielikuvitusta aktivoiva kuuntelu sekä motorisesti stimuloiva kuuntelu. Erittelevässä ja analyttisessä menetelmässä musiikin kuuntelulla pyritään vaikuttamaan ihmisen tunnetilaan ja sen tasoon ja kautta tunteiden tiedostamiseen, ristiriitojen ymmärtämiseen ja ongelmaratkaisukykyyn. (Ahonen, H. 2000, 180–184.). Musiikin avulla on mahdollista nostaa pintaan tunnepitoisia muistikuvia, sillä usein suurissa ihmiselämään kuuluvissa tapahtumissa, kuten hautajaisissa ja häissä, musiikilla on jonkinlainen, yleensä keskeinen rooli. (Bojner-Horwitz ym. 2007, 58–59.)

Ensimmäisen Musatuokion teemaksi valitsin Musiikin kuuntelun muistojen herättäjänä. Toteutustavaksi valikoitui useimmille ihmisille tuttu levyraati. Koska joulukuukausi oli lähellä, niin valittu musiikin tyylisuunta edusti joululauluja. Ajatuksena oli, että yhdessä musiikin kuuntelu vahvistaa yhteishenkeä ja vuorovaikutusta näin ensimmäisellä toimintakerralla. Myös aikaisemmin Toivon toiminnassa mukana ollut levyraati oli helppo kaupitella Toivon asiakkaille.

Toteutin ensimmäisen toimintakertani nuorten kohtaamispaikka Toivossa tiistaina 20.12.2016. Juteltuani ohjaajieni kanssa tulimme siihen tulokseen, että nimenomaan joulumuistojen levyraati olisi loistava tapa aloittaa, koska tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon asiakkaita osallistumaan. Aluksi pyrin avaamaan mahdollisimman kattavasti Toivon asiakkaille opinnäytetyöni tarkoitusta ja kertoa heille tarkasti, mistä kai toimintakerroissani oli kyse. Pyysin asiakkaita etukäteen valitsemaan levyraatiin sellaisen joulukappaleen, joka tuo heille mieleen jonkun mielekkään joulumuiston, jonka he olisivat valmiina jakamaan muille osallistujille.

Ensimmäiseen toimintakertaan osallistui 13 Toivon asiakasta. Toimintaan osallistuneet jäsenet kerääntyivät kaikki Toivon suurimpaan huoneeseen, jonne olin virittänyt kaiuttimet ja kannattavan tietokoneen musiikin toistamista varten. Jokainen osallistuja vuorollaan valitsi haluamansa soitettavan joululaulun internetin musiikkitoisto-ohjelmasta. Soitetun joululaulun jälkeen kappaleen valinnut osallistuja kertoi, miksi valitsi juuri sen laulun ja mitä jouluisia muistoja se herättää hänessä. Jokaisen laulun jälkeen muut ryhmäläiset antoivat laululle pisteet (1-10) ja perustelivat pisteytyksensä sanallisesti. Jokaisen kappaleen ryhmältä saamat pisteet laskettiin yhteen ja lopuksi julistettiin voitettava kappale.

Levyraadoin lopuksi esitin haastattelukysymykset osallistujille ja pyrin siihen, että he voisivat avoimesti kertoa ajatuksiaan kappaleista, mutta myös Musatuokion herättämistä tuntemuksistaan. Ohjaajana tunsin vastuuta siitä, että tilanteessa pysyi järjestys yllä ja kaikki saivat vuorollaan rauhassa kertoa ajatuksiin ilman muiden häirintää.

6.3.2 Musiikkirentoutuminen

Musiikin käyttäminen rentouttamistarkoituksessa on monelle tutuinta reseptiivinen musiikin käyttö. Tämä tarkoittaa, että rentoutuja saa olla passiivinen eli häneltä ei odoteta minkäänlaista aktiivisuutta esim. musiikin suhteen tuottamisen suhteen. Vaikka rentoutuja saa olla tietoisesti passiivinen, musiikki aktivoi monia tahdosta riippumattomia ruumiintoimintoja, joiden vaikutus leviää keskushermostoon (Ahonen, H. 2000, 36.) Musiikin tuoma äänimaailma luo sopivaa tunnelmaa ja auttaa ihmistä tuntemaan olonsa turvalliseksi ja sitä kautta rentoutumaan. Musiikin avulla ihminen voi päästä kosketuksiin myös tunteisiinsa. Rentoutuessa sympaattisen hermoston toiminta passivoituu, sydämen lyöntitiheys hidastuu, hengitysrytmi muuttuu pinnallisesta syvemmäksi ja tehokkaammaksi, lihasjännitys laukeaa ja keho sekä mieli rauhoittuvat. Rentoutunut keho ja mieli kuluttavat vähemmän voimavaroja, jolloin virtaa ja luovuutta riittää enemmän haasteiden sekä stressitekijöiden nujertamiseen. (Katajainen, A; Lipponen, K. & Litovaara, A. 2006, 45–47.)

Toisella kerralla Musatuokion teemaksi tuli Musiikkirentoutuminen. Tavoitteeksi tälle ryhmäkerralle oli rauhoittuminen, stressistä vapautuminen ja mielihyvän tuottaminen. Rentoutusharjoitusta suunnitellessani päädyin hieman lyhempään ja sovellettavaan harjoitukseen, josta itselläni oli aiempaa kokemusta koulussa toiminnallisten menetelmien kurssilta. Harjoiteltuani tätä rentoutusohjelman pitämistä etukäteen, niin totesin,

ettei ääneni ei oikein soveltunut tähän tarkoitukseen, enkä olisi voinut samalla lukiesani rentoutusohjeita keskittyä ryhmän havainnointiin. Päädyn sitten käyttämään valmista sanallista rentoutusharjoitetta, jonka toistin internetin kautta.

Pidin tämän musiikkirentoutuskerran tiistaina 3.1.2017. Ideanani oli antaa osallistujille tilaisuus mukavaan musiikkiin keskittyvään lepo hetkeen, mielikuvamatkaan ja miellyttävään rentoutusharjoitukseen joulupyhien jälkeisen stressin lievittämiseksi. Tällä keralta pyrimme keskittymiskyvyn kehittämiseen mielen ja kehon avulla. Kerroin toimintaan osallistuville asiakkaille, että edellytyksenä rentoutumiselle on, että olosuhteet luodaan mahdollisimman mukaviksi ja rauhallisiksi. Kerroin, että rentoutumiseen kannattaa suhtautua positiivisesti ja avoimin mielin. Rentoutustuokio on mielestäni hyvä alottaa rauhoittumisella ja orientoitumalla oikeanlaiseen mielentilaan harjoituksen kannalta. Tilan tulee olla hiljainen ja rauhallinen. Tästä syystä pyysin osallistujia laittamaan puhelimensa äänettömälle ennen rentoutuksen aloitusta. Kerroin, että tämän rentoutumisharjoitteen jälkeen on hyvä antaa itselleen aikaa rauhoittumiseen sekä palauttaa keho ja mieli takaisin nykyhetkeen rentoutuneesta tilasta.

Tämän kertaisessa toteutuksessa oli osallistumassa viisi Toivon asiakasta. Tällä kertaa suoritin harjoitteen Toivon pienemmässä huoneessa, jossa ovi saatiin kiinni rauhan säilyttämiseksi. Ohjaajana opastin osallistuvia ryhmäläisten rentoutumiseen kehoittamalla heitä etsimään itselleen sopivin rentoutumisasento, joko selällään, kyljellään tai mahallaan maaten. Jokainen asettui makaamaan makuualustalle haluamalleen paikalle huoneessa. Poistin ylimääräiset häiriötekijät laittamalla verhot kiinni ja pimentämällä huoneen mahdollisuuksien mukaan. Pyysin osallistujia sulkemaan silmänsä ja vain kuuntelemaan. Minulla oli mukana jälleen kannettava tietokone, sekä äänentoistolaitteet. Ensin kuuntelimme sanallinen rentoutumisharjoituksen.

Tämän jälkeen laitoin rentoutusmusiikkina soimaan tunnelmallista kitaramusiikkia ja pyysin osallistujia pitämään edelleen silmänsä kiinni ja keskittymään vain musiikkiin. Annoin kappaleen soida noin 20 minuutin ajan, jonka jälkeen aloin vaimentaa musiikkia pikkuhiljaa hiljaisuuteen asti. Musiikin vaiettua pyysin osallistujia avaamaan silmänsä ja nousemaan rauhallisesti istumaan. Tämän jälkeen kehoitin heitä miettimään, millaisia mielikuvia he kokivat rentouttavan musiikin soidessa tai minkälaisiin mielenmaisemiin musiikki heidät vei. Lopuksi esitin ryhmälle haastattelukysymykset ja keskustelimme, millaisia kokemuksia ja tuntemuksia kullakin osallistujalla oli tästä rentoutusharjoituksesta. Osallistujat kertoivat muun muassa, että ajatukset vievät heidän erilaisiin paikkoihin kuten kukkaniityille, lapsuuden kotiin ja kesäiselle hiekkarannalle.

6.3.3 Musiikkimaalaus

Taide voi toimia tunteiden tulkkina. Musiikkia kuuntelemalla voidaan stimuloida mielikuvitusta esimerkiksi maalaamalla esiin tulleita mielikuvia paperille. Musiikkimaalaus on alkujaan musiikkiterapiasta lähtöisin oleva harjoitus, jossa kuvataan piirtämällä tai maalaamalla musiikin esiin tuomia tunteita ja ajatuksia. Tunteille ei aina löydy sanoja ja taiteen avulla on mahdollista käsitellä myös tiedostamattomia tunteita. Esimerkiksi vihan tunne voi purkautua voimakkaiden värien tai äänien kautta. Ihminen voi työstää tunteitaan taiteen avulla ja sitä kautta saada tasapainoa ja harmoniaa. Taide on itseilmaisun väline, jonka avulla voimme ratkaista ristiriitoja ja löytää ratkaisuja oman elämän ongelmiin. (Ahonen, H. 2000, 14–15.)

Musiikkimaalaus rauhoittaa ja lisää keskittymiskykyä ja itsevarmuutta. Ihminen voi saada musiikin ja piirtämisen avulla uuden näkökulman patoutuneisiin tunteisiinsa. On tärkeää, ettei tunteitaan pidä sisältään, vaan niitä voi ilmaista ja jakaa eri keinoin. Tukea antavan musiikillisen kuvaamistuokion teemoina voivat olla turvallisuutta tuovien asioiden maalaaminen tai odotusten ja tunteiden konkretisointi piirtämällä niistä kuvia. Aiheina voivat olla esimerkiksi omat vahvuudet, tulevaisuuden odotukset, mielihyvää tuottavat asiat tai myös surun ja pahan olon purkaminen. Vuorovaikutuksellisessa tilanteessa tavoitteena on aina yksilön voimaantumisen. (Vilen, M; Leppämäki, P. & Engström, L. 2008, 301–304.)

Musiikkimaalaus oli kolmannella kerralla teemana, sen tarkoituksena oli yhdistää kaksi taidepohjaista menetelmää. Toimintakerran päämääränä oli lisätä osallistujien keskittymiskykyä ja itsetuntemusta.

Tämä toimintakerta toteutui seuraavan laisesti. Kerroin aluksi, että musiikkimaalauksessa tavoitteena on maalata tai piirtää musiikin herättämät tunteet ja mielikuvat paperille. Ohjeistin kaikkia kuutta osallistujaa valitsemaan yhden musiikkikappaleen valinnaisena kolmesta eri ryhmästä: ”hyvää mieltä herättävä”, ”haaveita herättävä” tai ”tunnelmallinen”- kappale. Sitten he kirjoittivat kappaleen nimen ja esittäjän nimen pienelle paperille ja antoivat sen minulle. Tarjosin asiakkaille A4 kokoiset paperit ja erilaisia värikyniä ja maalausvälineitä kuvan tekemistä varten. Ohjeistin, että piirustus sai esittää mitä vain, tai se voi olla abstrakti. Painotin varsinkin sitä, ettei toiminta vaadi minikäänlaista kuvataidon osaamista, eikä ketään arvosteltaisi teoksen pohjalta. Tämän jälkeen kuuntelimme kappaleet sattuman varaisessa järjestyksessä ja osallistujat piirsi-

vät tai maalasivat kappaleen herättämiä mielikuviaan paperille. Kappaleiden loputtua jokainen osallistuja esitteli työnsä vuorollaan ja perusteli valintaansa sekä esitteli mitä työ sisälsi. Muut saivat kommentoida, mutta ohjaajana pidin keskustelun painopisteen musiikin herättämisestä mielikuvista, eikä piirustuksia analysoitu laadun tai taiteellisuuden suhteen sen enempää. Ideana tässä toiminnassa oli, että tekijä kykenee itse löytämään kuville omat merkityksensä. Lopuksi keskustelimme haastattelukysymysten pohjalta asiakkaiden tuntemuksista.

Huomasin jo aikaisemmin, että useat Toivon asiakkaista tykkäsivät piirrellä ja maalalla erilaisia kuvia ja piirustuksia Toivossa ollessaan, joten en yllättynyt, että ihmiset pitivät tästä tehtävästä. Asiakkaat olivat selvästi mielissään, kun kuvista keskusteleminen johti uusiin oivaluksiin ja he löysivät paljon yhteisiä kokemuksia siitä, miten he ovat kokee-neet musiikin auttavan heitä käsittelemään tunteitaan.

6.3.4 Musiikkikappaleen sanoituksen tekeminen

Musiikkia kuunnellessaan ihminen voi kokea sisäisessä maailmassaan monia asioita: ”nähdä” värejä, muotoja tai tilanteita, ”tuntea” hajuja tai makuja. Sisällöllisesti musiikki on abstraktia, mutta tunteenomaisesti monesti hyvinkin konkreettista. Kappaleen tekijän aikoinaan tekemä ”tarina, saa kuulijassa aivan uuden merkityksen. (Ahonen H., 2000, 56.) Musiikilla on voimakas mahdollisuus ankkuroida ajatuksia alitajuntamme. Myös musiikkiterapiassa voidaan hyödyntää tätä menetelmänä. Laulun tekstin kirjoittaminen on hyvä menetelmä ohjata alitajuntaamme, antaa positiivista vahvistusta ja luoda rohkaisevia sanoja. (Ahonen, H. 2000, 190–191, Louhivuori, L. & Saarikallo, S. 2010, 281–284.)

Suunnitelmani mukaan neljäs ja viides ryhmätoimintakerta painottuisivat enemmän tunteisiin. Neljännellä toimintakerrallani oli tarkoituksena sanoittaa asiakkaiden kanssa yhdessä kappale. Musiikkikappaleen sanoittamisen ideana oli tulla tietoisiksi positiivisista ajatuksista ja antaa niiden hallita omaa toimintaansa. Tavoitteena tälle kerralle oli itsearvostuksen lisääminen, oman ilmaisun vahvistaminen ja osaamisensa tiedostaminen. Tällä neljännellä keralla osallistujia oli melko suuri määrä aikaisempaan kertoihin nähden, sillä heitä oli 10 asiakasta.

Tämä kerta lähti liikkeelle samalla tavalla kuin aikaisemmatkin kerrat eli kerroin tehtävän asettelu ryhmäläiselle. Olin suunnitteluvaiheessa tehnyt valmiiksi tehtävälomak-

keet, jotka jaon osallistujille. Ensimmäiseksi jokaisen piti kirjoittaa kolme negatiivista asiaa itsestäsi paperille. Autoin muutaman esimerkin kanssa. Sitten vuoronperään muutimme kunkin kirjoittamat yhdessä kirjoitetut negatiiviseksi asiat positiivisiksi. Esimerkiksi ”olen aina myöhässä” muuttui positiiviseksi ”en ole turhan kiireinen ihminen”. Sen jälkeen siirryttiin tehtävän toiseen osioon. Jokainen täydensi lomakkeessa olevat lauseet valmiiksi. Lauseiden tarkoituksena oli kertoa, millä tavalla haluaisi asioiden olevan, jotta ne olisivat omalta kannalta hyvin. Kannustin myös kirjoittamaan lisää vastaavia lauseita, tekstiä, joka voi näyttää laulutekstiltä, rapilta tai runolta.

Tämän jälkeen oli tarkoitus kerätä kaikkien osallistujien kirjoittamat asiat ja työstetään niistä yhdessä kappaleelle sanoitus. Olin ajatellut tehdä siinä yhteydessä sanoitukseen pienen sävelen tai käyttää jotain helppoa vahvaa säveltä pohjana. Joka tapauksessa säästäisin akustisella kitaralla ja tarvittaessa myös laulaisin kappaleen itse, jollei osallistujista ketään sitä tahdo tehdä. Pelkäsin aluksi, että tehtävän jatko olisi liian vaikea, mutta ryhmäläiset sanoivat, että oli helpompi keksiä itsestään kerrottavia asioita, kun oli valmis pohja sanoitusten keksimiselle.

Tehtävä lähti etenemään onnekaalla tavalla, kun eräs osallistujista oli eritoten harjaantunut rap-musiikin sanoittamisesta ja hän halusi tuoda omaa erikoisosaamistaan mukaan. Yhdessä ryhmäläisten kanssa sovimme, että jokainen osallistuja antaisi itseltään kirjoittamat tekstit tälle henkilölle ja hän tekisi niistä rap-sanoitukset kappaleelle. Sillä aikaa kun hän työsti sanoituksia säkeistöihin, me muut kävimme kertosäkeen kimppuun. Kun säkeistötkin tulivat valmiiksi, oli aika esittää kappale. Ensiksi ryhmäläiset halusivat minun laulavan yksin kertosäkeen, sillä heistä ketään ei uskonut osavansa laulaa nuotista. Yritin kuitenkin kannustaa heitä mukaan ja pari heistä suostuikin laulamaan kanssani kertosäeosuudet. Minä säästin akustisella kitarallani, kun tekstit kirjoittanut osallistuja rappasi ne ja kertosäkeistön lauloimme lopulta kaikki yhdessä. Esitimme toiminnan lopuksi kappaleen muille Toivossa olleille asiakkaille. Esityksestä tuli loistava ja kaikki olivat siitä erittäin innoissaan. Tämä oli ehdottomasti mieleenpainuvuin kaikista viidestä pitämästäni musiikkiryhmästä.

6.3.5 Musiikki ja soitto tunteiden ilmaisijana

Musiikilla on vahva vaikutus tunteisiimme. Jokin tietty kappale voi auttaa esimerkiksi surullisessa tunnetilassa tai toinen kappale saa meidät iloiseksi. Tunteiden ilmaiseminen tarkoittaa sananmukaisesti tunteiden osoittamista muille ihmisille ja niiden tekemis-

tä havaittaviksi. Tunteita voidaan ilmaista puhumalla niistä tai näyttämällä niitä ilmeillä, eleillä tai liikkeillä. Myös musiikkia voidaan käyttää monipuolisesti tunteiden välittämiseen. Ihminen elää, havaitsee ja kokee tunteidensa kautta, mutta tunteet eivät kuitenkaan ole täysin ihmisen määrättävissä. Ihmisen fysiologia on rakennettu niin, että tietyt tilanteet herättävät tietynlaisia tunteita. Jokainen voi kuitenkin päättää, mitä tunteillaan tekee ja on vastuussa siitä, lyökö vai halaako, osoittaako rakkauttaan vai salaako sen. Hallinta tarkoittaa sitä, etteivät tunteet johda ihmistä epätoivoiseen, itsetuhoiseen tai epäsosiaaliseen ja ympäristöä loukkaavaan käytökseen. Ihmisellä on oikeus kaikenlaisiin tunteisiin, mutta ei niiden kaikenlaiseen ilmaisemiseen. Musiikkia voidaan musiikki-terapeuttisin keinoin käyttää tavoitteellisesti ja systemaattisesti tunteiden kanavoinnissa. (TunneMusiikki 2016.)

Musiikki näyttää auttavan myös negatiivisten tunteiden käsittelemisessä. Se voi auttaa tunnistamaan erilaisia tunteita ja hallitsemaan psyykkisiä prosesseja. Miellyttävä musiikallinen toiminta voi auttaa ottamaan etäisyyttä ajatuksista ja tunteista ja saavuttamaan hyvän olon, tasapainon ja eheyden. Ihminen valitsee iloisena kuultavaksi yleensä iloista musiikkia. Surullisena tai vihaisena ihminen usein haluaa kuulla aggressiivista ja melankolista musiikkia säilyttääkseen negatiivisen olotilan, joka tuo tietynlaista turvaa ja mukavuutta. Surullinen ja tunteikas musiikki taas voi auttaa pääsemään negatiivisesta olotilasta pois. (Louhivuori ym. 2010, 280–282.)

Viidennen kerran teemana toimi musiikki ja tunteet. Tällä viimeisellä toimintakerralla oli tavoitteena käsitellä tunteita syvällisemmin ja laajemmin ja auttaa ryhmäläisiä tunnistamaan ja nimeämään musiikin herättämät tunnereaktiot

Mukana nyt oli ehdottomasti eniten osallistujia, sillä heitä oli 16 Toivon asiakasta. Kertasin taas toiminnan lähtökohdat ja ohjeistin sitten osallistujille tämän kertaisen tehtävän. Olin tuonut jälleen mukani kannettavan tietokoneen ja äänentoistolaitteet musiikin kuuntelua varten. Olin myös ottanut mukaan muutamia itse tekemiäni rytmisoittimia, joita osallistajat voisivat halutessaan käyttää. Olin kirjoittanut valmiiksi laput, joissa oli erilaisia tunteita. Jokainen valitsi sokkona kopasta itselleen lapun. Sen jälkeen he saivat hetken aika miettiä tunnetilaa kuvaava kappaletta tai jotain kappaletta, joka auttaa pääsemään eroon tästä tunnetilasta, jos se on negatiivinen. Haimme yhdessä ryhmäläisen kanssa kappaleen netistä ja lisäsin sen soittolistaan.

Kuuntelimme yksi kerrallaan osallistujien valitseman kappaleen. Sen jälkeen muut osallistajat saivat kappaleen perusteella veikkaila, mikä tunnetila mahtaa olla kyseessä.

Kun vuorossa ollut osallistuja oli paljastanut hänelle osuneen tunteen, niin kannustin ryhmän jäseniä kertomaan, millaisia kappaleita tai minkä tyylinen musiikki heille tästä tunnetilasta tulee mieleen. Osallistujamäärän takia keskustelu venyi odotettua pidemmäksi ja jouduin välillä keskeyttämään, jotta kaikki osallistujat pääsivät esille.

Muutama osallistujat halusi ilmaista tunnetilan valmiin musiikin sijasta rytmisoittimilla. Nämä tunnetilat olivat yleensä sellaisia, joita oli helppo ilmaista musisoinnilla, kuten viha, innostuneisuus tai rentous. Muutama osallistuja ei keksinyt omaa kappaletta, joten päätimme yhdessä ryhmän kanssa, mikä olisi sitä tunnetta kuvaava kappale ja kuuntelimme sitten sen. Lopuksi esitin ryhmälle haastelukysymykset ja kirjasin sitten vastauksia ylös tietokoneelleni tutkimuspäiväkirjaan samoin kuin kaikilla aikaisemmilla kerroilla.

Mielestäni pääsimme tällä kertaa vielä syvemmälle tunteiden käsittelyyn musiikin keinoin kuin aikaisemmilla kerroilla johtuen osittain tietysti myös tehtävän asettelusta. Suurin osa osallistujista jakoi kokemuksiaan ja näkemyksiään hyvin avoimesti siitä, miten he ovat käyttäneet musiikkia tunteidensa käsittelemisen tukena. Oli todella pal-kitsevää nähdä asiakkaiden keskustelevan henkilökohtaisista asioistaan niin vapautu-neesti. En ollut huomannut heidän koskaan aikaisemmin tekevän niin Toivossa.

6.4 Ryhmähaastattelu aineistonkeruu menetelmänä

Ryhmähaastattelu on tehokas ja toimiva tiedonkeruumenetelmä, koska sen avulla saadaan informaatioita useilta ihmiseltä yhdellä haastattelulla. Hirsjärvi ym. (2007) korostavat, että haastattelu aineiston keruumenetelmänä on ikään kuin vapaamuotoinen keskustelu, jossa osallistujat kommentoivat asioita melko spontaanisti, tekevät huomioita ja tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Ryhmähaastattelu on erityisen käyttökelpoinen silloin, kun arvioidaan ennalta, että haastateltavat arkailevat tilannetta. Ryhmässä henkilöt voivat tuntea olonsa turvallisemmaksi ja on helpompi yhtyä toisten mielipiteisiin, mutta myös antaa kritiikkiä. Ryhmä voi auttaa osallistujia tarkentamaan ja perustelemaan omia puheenvuorojaan. Toisaalta tutkijan on myös otettava huomioon, että ryhmällä voi olla myös kontrolloiva negatiivinen vaikutus. Ryhmässä joku voi helposti ryhtyä tahtoen tai tahtomattaan dominoimaan ja manipuloimaan käytävää keskustelua, joka voi aiheuttaa sen, että muut syrjäytyvät keskustelusta. Haastattelutilanteessa on erittäin tärkeätä, että haastattelun pysyy haastattelijan hallinnassa. (Hirsjärvi, S; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007, 209–211.)

Ryhmän muodostivat Nuorten kohtaamispaikka Toivossa käyvät henkilöt, jotka osallistuvat Musatuokioihin. Toimintatuokioissa oli yhteensä mukana 43 osallistujaa ja kaiken kaikkiaan 29 eri Toivon asiakasta iältään 21–29 vuotta. Osallistujista 44,2 % oli naisia ja 55,8 % miehiä. Osallistujat olivat satunnaisia Toivossa kävijöitä eli heitä ei valikoitu mitenkään kriteerien perusteella tutkimukseen. Näin ollen haastatteluihin osallistuminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen, mutta kukaan Musatuokioissa mukana ollut ei kieltäytynyt.

Suorittamani ryhmähaastattelut voidaan luokitella puolistrukturoiduksi teemahaastatteluksi. Teemahaastattelu soveltuu erityisesti sellaiseen tutkimukseen, jossa halutaan selvittää haastateltavien tutkittaville asioille antamia tulkintoja ja merkityksiä. Haastattelukysymysten laatiminen teemojen pohjalta auttaa löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti (Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009, 75). Puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille haastateltaville esitetään samat kysymykset mutta kysymysten järjestys tai muoto ei tarvitse olla tarkasti määriteltä. Jotta varmasti saadaan haluttu tieto, voidaan tarvittaessa esittää tuki- ja lisäkysymyksiä. (Tuomi ym. 2009, 83.)

Kysymyksiäni ryhmähaastattelussa olivat:

1. *Kuvaile musiikkituokiota yhdellä sanalla/lauseella.*
2. *Vaikuttiko musiikkituokio mielialaasi kohentavasti, pysyikö se ennallaan tai laskiko se?*
3. *Mikä oli mukavinta musiikkituokiossa ja mitä olisi voinut mielestäsi tehdä paremmin?*
4. *Millainen merkitys musiikilla yleensä on elämässäsi?* (Esitin tämän kysymyksen vain sen kerran uusille osallistujille)

Esitin Musatuokion päätteeksi nämä kysymykset avoimesti koko osallistuneelle ryhmälle samaan aikaan ja painotin sitä, että kerään palautteen täysin nimettömästi. Tämän avulla pyrin siihen, että asiakkaat uskaltaisivat rohkeammin kertoa omia kokemuksiaan ja näkemyksiään ja syntyisi yhteistä keskustelua. Haastattelujen nauhoittamista en ottanut mukaan, jotta vastaajat olisivat mahdollisimman rennossa olotilassa. Myös Hirsjärvi ym. (2007) varoittavat ryhmähaastattelun nauhoittamiseen liittyvistä käytännön ongelmista, kuten haastateltavien äänien sekoittumisesta toisiinsa äänittämisessä (Hirsjärvi ym. 2007, 211). Haastattelutilanteessa ei olisi ollut mielekästä tai edes mahdollista kirjata

kaikkea sanottua ylös, mutta tein kuitenkin tarkat muistiinpanot. Kokosin ylös tutkimuspäiväkirjaani tietokoneelle jokaisen haastattelun jälkeen asiakkaiden vastauksia esittämiksi haastattelukysymyksiin ja heidän ilmaisujaan sekä esille ottamia asioita.

6.5 Aineiston käsittely ja analysoiminen

Yksi tärkeimmistä perusanalyysimenetelmistä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa, on sisältöanalyysi. Sisällönanalyysillä voidaan analysoida kirjoitettua, kuultua tai nähtyä tieto ja ennen kaikkea objektiivisesti ja systemaattisesti. Menetelmänä se perustuu päättelyyn ja tulkintaa hyödyntäen kokemuseräistä aineistoa. Tämän päätelyn logiikka voi olla induktiivinen eli aineistolähtöinen, jolloin aluksi aineistosta etsitään tutkimustehtävään liittyviä ilmaisuja. Sen jälkeen samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samaan kategoriaa. Nämä saman sisältöiset kategoriat yhdistetään toisiinsa yläkategorioiksi. Perusajatuksena sisällöllisessä analyysissä on siis pyrkiä järjestelemään aineisto tiiviiseen ja selkeään uudelleenlaiseen muotoon kadottamatta sen alkuperäistä sisältöä. Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja aineistosta teoreettisten käsitteiden luominen. Tutkimuskysymykset ohjaavat tätä aineiston pelkistämistä, jotta jäljelle jäävä aineisto vastaa olennaisesti tutkimuskysymyksiin (Tuomi ym. 2009, 92; 103; 108- 110.)

Aloitin haastattelumateriaalin käsittelyn, ensin järjestämällä ja puhtaaksikirjoittamalla tutkimuspäiväkirjaani kirjoittamat muistiinpanot. Tarkistin myös puuttuiko jotain olennaista, sillä halusin saada myös kaikki havainnot talteen. Ensimmäisessä sisältöanalyysin vaiheessa pelkistetään ja karsitaan epäolennainen tieto kerätystä aineistosta pois. Tämä voi myös tarkoittaa sitä, että aineistoa pilkotaan tai tiivistetään siitä oleelliset asiat. (Tuomi ym. 2009, 108–109.) Tämän vaiheen suoritin lukemalla ensin puhtaaksi kirjoitetun materiaalin ja lähden linjaamaan oleelliset asiat esiin epäoleellisten joukosta. Alleviivasin työni tavoitteita kuvaavia ilmaisuja jättäen epäolennaisia kohtia pois. Pyrin olemaan tarkka ja huolellinen, että keräämäni ilmaisut olivat tärkeitä tutkimuskysymyksen kannalta.

Sisältöanalyysin toisessa vaiheessa eli aineiston ryhmittelyssä aineistot käydään huolellisesti läpi ja niistä haetaan eroavaisuudet ja samankaltaisuudet. Samoihin asioihin kiinnittyvät käsitteet ja termit liitetään erilaisiin ryhmiin ja niille annetaan sisältöä kuvaavat nimitykset. Ilmiötä, joita tutkitaan sisältävät piirteitä ja ominaisuuksia, joita voidaan käyttää eräänlaisina luokitteluyksikköinä. Kolmannessa vaiheessa tutkimuksen aineistot tiivistyvät luokittelun myötä, johtuen siitä, että kyseessä olevia tekijöitä liitetään mukaan

kattavampiin käsitteisiin ja määritelmiin. (Tuomi ym. 2009, 110.) Pelkistysvaiheen jälkeen jatkoin ryhmittelyyn värikoodaamalla etsien eroavuuskuusia ja samankaltaisuuksia. Kun olin pelkistänyt aineistoani, aloin luokittelemaan sitä aineistoni tutkimuskysymyksen pohjalta erilaisiin luokituksiin. Yhdistin samaan asiaan liittyvät käsitteet omiin ryhmiinsä ja nimesin ne sisältöä kuvaavalla termillä.

Ryhmistä muodostui käsitteiden perusteella alakategoriat. Alakategorioita yhdistämällä sain aineistoa vielä tiivistettyä ja löysin niille yhdistäviä käsitteitä. Tässä tutkimuksessa alakategorioiden yhdistäminen johti yläkategorioiden muodostumiseen (liite 8), joista tuli tutkimukseni virallisia tutkimustuloksia. Käsittelin jokaisen ryhmähaastattelun materiaalin omana yksikkönä.

6.6 Musatuokioiden vaikutusten havainnointi

Havainnointi eli observointi on tiedonkeruuta aistien avulla. Havainnointia voidaan käyttää täydentämään muulla tavalla esim. haastattelemalla hankittua aineistoa. Sen avulla saadaan tietoja ympäristöstä, henkilön tilasta, verbaalisesta ja nonverbaalisesta viestinnästä, erilaisista toiminnoista, tottumuksista ja taidoista. (Hirsjärvi ym. 2007, 212–213.) Havainnointi ei ollut pääasiallinen opinnäytetyöni aineiston keruumenetelmä, joten tätä materiaalia ei ole tarkasteltu tutkimusanalysointimenetelmin. Toimintatuokioiden havainnointi tapahtui passiivisena osallistuvana havainnointina, koska olin itse läsnä tutkimustilanteessa ikään kuin yhtenä osallistujana. En kuitenkaan pyrkinyt vaikuttamaan ryhmän tapahtumiin tai ryhmähaastatteluun omilla sanoillani tai teoillani. Kirjasin tekemäni havainnot tutkimuspäiväkirjaan tietokoneelle vasta Musatuokioiden loppuksi, ettei muistiinpanojen teko kesken ryhmätyöskentelyn vaikuttaisi osallistujien toimintaan. Muistiinpanoissani painotin, mitä oli mielestäni tapahtunut, ja millainen yleinen tunnelma toimintakerroilla oli ollut. Havainnoin lähinnä osallistujien välistä kommunikointia sekä erilaisten tunteiden herättämiä ilmeitä ja eleitä saadakseni vahvistusta heidän verbaaliseen ilmaisuunsa. Hyödynsin tutkimuspäiväkirjani havainnointimerkintöjä lähinnä haastattelutulosten tulkinnassa ja oman oppimiskokemuksen arvioinnissa.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimusmateriaalista käy ilmi, että käyttämilläni musiikillisilla menetelmillä oli vaikutusta tutkittavaan ryhmään. Tuloksia selvitetään tarkemmin tämä opinnäytetyön seuraavissa kappaleissa. Jaoin musiikin vaikutuksen nuorten aikuisten hyvinvointiin kolmeen yläkategoriaan, jolloin sain selkeän kokonaiskuvan musiikillisten menetelmien vaikuttavuudesta. Yläkategorioiksi muodostuivat yhdessä tekeminen, mielen rauhoittuminen ja uuden luominen. Alkuperäilmaisujen sitaatit tuovat esiin haastateltavien henkilökohtaisempaa näkökulmaa ja havainnollisempaa kuvaa vastauksista.

Mielestäni haastattelukysymykset tukivat hyvin opinnäytetyöni tavoitetta ja tutkimustehtävää. Tavoitteena oli myös tarkastella, voidaanko näiden menetelmien avulla edistää Toivossa käyvien nuorten aikuisten keskuudessa ajatusten ja tunteiden nimeämistä sekä niiden ilmaisemista. Jo ensimmäisestä toimintakerrastani lähtien selvisi, että hyvää ja monipuolista keskustelua tunteista ja niiden ilmaisemisesta syntyi osallistujien keskuudessa.

Yleisesti voidaan, että naispuoliset osallistujat antoivat enemmän palautetta toiminnasta, vaikka eivät olisikaan olleet niin aktiivisia itse toiminnan aikana. Miehet taas vastailivat kysymyksiini hieman suppeasanaisemmin, vaikka olivatkin jonkin verran aktiivisempia toiminnassa. On kuitenkin selvää, että pelkkä sukupuoli ei määrittele sitä, kuinka paljon palautetta annetaan, vaan myös henkilön oma persoona vaikuttaa palautteen määrään ja laatuun.

7.2 Musiikkituokioihin osallistuneiden kokemukset ja palautteet tutkimustulosten näkökulmasta

Haastelukysymykseeni, jossa pyydettiin kuvailemaan Musatuokioita yhdellä sanalla, niin yleisesti voidaan sanoa, että osallistujista naiset kokivat vain yhden sanan tai lauseen keksimisen hankalammaksi, joten annoin heidän mahdollisuuden laajemmalle ilmaisulle. Miehelle oli taas helppoa keksiä vain yksi sana kuvaamaan sen kertaista toimintaa. Hyvin usein esille nostettuja toimintaa kuvaavia sanoja olivat erilaisuus, hauskuus, mielekkyys ja mielenkiintoisuus.

”Hauskaa yhteisöllistä toimintaa, joka sopii tosi hyvin ajankohtaan. Hyvä tunnelma”

Musiikkirentoutus kerralla ryhmäläisten kuvailevat termit olivat varsin yksiselitteisiä. He kuvasivat toimintaa muun muassa sanoilla rauhallinen, rentouttava ja ihana pysähdys-hetki.

Musiikkimaalaus koettiin asiakkaiden kuvausten perusteella syvälliseksi, miellyttäväksi ja hyväksi keinoksi henkilökohtaisten kokemusten jakamiseen. Asiakkaat suhtautuvat tähän tehtävää vakavasti ja hartaudella, asia otettiin hallintaan tosiaan. Toisaalta myös hauska sana esiintyi palautteissa.

”Pääs keskittyä kunnol omii ajatuksii ja mielikuvii. Tuli iha harras tunnelma!”

”Hauskaa ja mielenkiinnost nähä mitä muil tuli mieleen mun valkkaamast kappaleest.”

Musiikin sanoitus merkitsi osallistujille uusia taitoa, elämyksiä ja yhteenkuuluvuutta. Kaikki olivat erittäin onnellisia siitä, että lopullisesta biisistä tuli niin hyvä.

”Aiva ihana kokemus, pääsispä tällast tekee useamminki. Kivaa ku tehtii yhdes ryhmänä tälllaist.”

Musiikin kautta pystyy tuomaan esille omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Osallistuneet asiakkaat kuvasivat tämän kertaista toimintaa muun muassa valaisevaksi, opettavaiseksi, luontevaksi ja omaperäiseksi.

”Tosi henkilökohtaine, mutta samal lämmin kokemus.”

Seuraavalla haastelukysymyksellä selvitettiin musiikillisen toimintatuokioin vaikutusta ryhmäläisten mielialaan. Mukana olleet asiakkaat yleensä vastasivat, että Musatuokio kohentaneen heidän mielialaansa tai, että heidän mielialansa pysyi ennallaan. Yksikään asiakas ei kertonut toiminnan laskeneen heidän mielialaansa.

”Mä nukahin keske tän rentoutukse ja se on mul tosi harvinaist, ku mä kärsi unettomuudest.”

Osallistuneet asiakkaat pitivät Joulumuistojen levyraadista, koska siinä oli selkeä tema. Asiakkaat kuvasivat toimintaa muun muassa rennoksi, mielekkääksi ja yhteisölliseksi,

joka mahdollisesti hauskojen muistojen jakamista. Lähes kaikki kokivat myös, että toiminta kohensi heidän mielialaansa ja piristi heidän päiväänsä.

”Lämmin tunnelma ja ihana ryhmähenki toiminnassa yhteydes.”

Musiikkirentoutus toimintamuotona palveli tarkoitustaan. Osallistujat sanoivat sen poistaneen heistä ylimääräistä jännitystä ja rentouttaneen heidän mieltään. Eräs osallistuneista asiakkaista piti toiminnasta erittäin paljon, sillä hän kertoi nukahtaneena rentoutuksen aikana, vaikka kärsii kuulemma arkea haittaavasta unettomuudesta.

Musiikkimaalauksen osalta osallistujat pitivät varsinkin siitä, että he pääsivät käsittelemään erilaisia tunnetiloja ja jakamaan näkemyksiään muiden kanssa. He kokivat erityisen hyvää sen, etteivät esille tulleet tunteet olleet vain positiivisia. Heidän mielestään oli erittäin terapeutista tarkastella myös negatiivisia tunteita ja keskustella niistä.

”Oli kyl jännää ja nättii, et ei tullu pelkästää positiivisii tunteit tai siis sillee oli kiva keskustella myös niist huonoist fiiliksist.”

Viimeinen kerta, jolloin käsiteltiin tunteita ja niiden ilmaisemista, niin haasteluista selvisi, että neljä osallistujaa oli sitä mieltä, että heidän mielialansa pysyi samana toiminnan myötä, mutta loput osallistujat kertoivat sen kohonneen.

Kysyttäessä arviota Musatuokioiden toteutuksesta osallistujat kertoivat tykänneensä toiminnasta, koska heidän mielestään Toivossa harvemmin toteutettiin näin suunniteltua ja ohjattua toimintaa. Etenkin musiikin käyttäminen toiminnan yhteydessä on ollut erittäin vähäistä satunnaisia levyraateja lukuun ottamatta.

Musiikki tuokioiden yleinen palaute kysymys herätti yleensä vilkkaan keskustelun. Osallistujien oli paljon erilaisia mielipiteitä siitä, millä tavalla he kokivat toiminnan olleen heille itselleen merkityksellistä. Yhteisöllisyys korostui, kun keskustelutuokiossa jaettiin omia musiikillisia kokemuksia ja hyviä vinkkejä ja näkökulmia asiaa.

”Hyvi järkätty toiminta on aina kivaa, varsinki, jos siihe liittyy jotenki musiikki!”

Ensimmäisen toimintakerran jälkeen sain rakentavaa palautetta siitä, että tila oli huono, sillä tuppautui muita Toivon asiakkaita, jotka eivät osallistuneet toimintaan. Osa koki sen hieman häiritseväksi. Toteutinkin seuraavat toimintakerrat Toivon toisessa huoneessa, johon sai oven kiinni häiriötekijöiden välttämiseksi.

Osallistajat kommentoivat Musiikkirentoutus-toimintaa seuraavan laisesti. He uskoivat, että rentoutuminen olisi ollut paljon vaikeampaa ilman musiikkia. Osa osallistujista piti alussa olleesta sanallisesta rentoutusharjoituksesta ja osa koki sen hieman ahdistavana. Jokainen kuitenkin koki, että musiikin kanssa he pystyivät rentoutumaan ja heidän mielestään oli ihana pysähtyä hetkeksi ja antaa ajatusten virrata miellyttävissä tunnelmissa. Yksiasiakkaasta innostui rentoutuksesta enemmänkin ja tuli minulle jälkepäin ehdottamaan erilaisia kappaleita, jotka olisivat hänen mielestään sopivia vastaavanlaisiin musiikkirentoutuksiin.

Osallistuneet asiakkaat nauttivat siitä, että he pääsivät havainnollistamaan ajatuksiaan kuvalliseksi, ja kertoivat musiikin auttaneen siinä paljon. He kokivat myös syntyneitä keskusteluita mielekkäinä. Jotkut ryhmäläiset innostivat jopa yrittämään tekniikkaa kotonaan yksin musiikkia kuunnellen ja piirrellen samalla. Palautteessa toivottiin, että minä ohjaajana olisin osallistunut toimintaan piirtämällä oman teoksen. Mielestäni kuitenkin tällaista toimintaa voi olla hieman vaikeaa ohjeistaa ja organisoida, jos tekee itse samalla sen sisältämiä tehtäviä.

”Piristi kyl munki päivää kyl tosi paljo, kuunnella hyvää musiikkii ja piirtää samal kaikkee kivaa!

Musiikkikappaleen sanoituksen tekeminen musiikkitoimintana sai todella paljon kehuja. Jokainen asiakas kertoi sen olleen hauskinta, mitä he olivat Toivossa päässeet tekemään pitkään aikaan. Ainoana negatiivisena palautteena sain sen, että mukana olisi voinut olla muitakin soittimia kuin pelkkä kitara, jotta he olisivat päässeet toiminnan ohella koittamaan soittamista. Selitin kuitenkin heille, että tässä tilanteessa resursit tulevat vastaan, eikä sellaiseen ikävä kyllä ollut mahdollisuutta.

”Tällast pitäis Toivos olla paljo enemmänki! Tosi kivaa ryhmätyöskentely.”

Viiden kerran haastelussa korostui osallistujien positiivinen palaute siitä, että he saivat itse vaikuttaa toiminnan kulkuun ja saivat itse valita kuunneltavan musiikin. Tosin osallistajat olisivat toivoneet, että olisimme voineet kuunnella kaikki kappaleet kokonaan, mutta ajan puutteen takia se ei olisi ollut mahdollista. He arvostivat siitä, että saivat keskustella teemaan liittyvistä asioista ja puhua omista näkemyksistään. He myös kertoivat löytäneensä toiminnan ohella paljon uusia kappaleita, joita he kirjoittivat itselleen ylös myöhempää käyttöä varten. Vielä viimeisellä kerralla he toivoivat, että pitämiäni musiikkituokioita olisi ollut enemmän, sillä he odottivat niitä jo innolla.

”Eks sää vois tulla viel pitää näit viel ens viikol, ja sitä seuraaval, ja sitä seuraaval...”

Esitin kysymyksen musiikin merkityksestä osallistujien elämässä aina vain niille asiakkaille, jotka eivät olleet vielä aikaisemmin mukana pitämässäni musiikillisissa toimintatuokioissa. Tämän avoimen kysymyksen kohdalla en suorittanut varsinaista sisällöllistä analyysia, sillä kysymys ei suoranaisesti palvellut asettamaani tutkimuskysymykseeni. Ryhmittelin kuitenkin vastaukset asiayhteyksiin.

Musiikilla on todistettu olevan erittäin merkittävä paikka ihmisen koko elämässä. Usein kuulikin osallistujien sanovan, että ilman musiikkia ei olisi elämään. Musiikki on useasti läsnä ihmisen eri elämäntilanteissa.

”Musiikil on tosi suuri merkitys mun elämäs. Emmä usko, et mä istuisi täsä just nyt ilma musiikkii.”

”Musiikki on auttanut mua keskittymää esimerkiks koulus. Se on mul tunteide kanavointi ja reflektoinnin keino keskustelemise ohel. Se on tärkeint maailmas. Music is love, music is life.”

Useasti esille nousi, miten osallistujat ovat kokeneet musiikin auttavan heitä käsittelemään heidän tunteitaan. Osallistujien joukosta löytyi muutama henkilö, jotka kärsivät Aspergerin oireyhtymästä. He kaikki jakoivat samoja kokemuksia siitä miten musiikista on ollut apua heille sosiaalisten tilanteiden hallinnassa.

”Mä sairastan Aspergerin oireyhtymää, minkä takii mun aistit on yliherkät. Musiikin avul mä oon oppinu sulkemaa pois ylimääräst meluu mun arjest.”

”Mä oon musiikin avul oppinu käsittelee mun tunteit tosi paljo paremmi. Siit on ollu paljo apuu varsinki mun sosiaaliste tilanteitte hallinnas, ku mä kärsin Aspergerin oireyhtymäst.”

Useampi haastatelluista kykeni säätelemään omaa arkitoimintaansa ja vireystilaansa musiikin avulla.

”Kuuntelen päivittäin musiikkia, se rauhoittaa minua. Tykkään kuunnella varsinkin sanoituksia ja tykkään tosi paljon kaikenlaisista sanaleikeistä”

”Oon käyttäny tosi useast musiikkii saavuttamaa tietynlaise mielentilan esimerkiks, ennen jotai urheilusuoritust tai koulutyön esityst tai sellast.”

”Musiikki antaa mulle voimaa. En ite soita mitää, mut mä rakastan laulamista, musiikin kuuntelemista ja etenki tanssimista!”

7.3 Keskeisimmät tulokset

Opinnäytetyössäni arvioitiin musiikillisten menetelmien vaikutuksia Nuorten kohtaamispaikka Toivon nuorten aikuisten mielialaan ja hyvinvoinnin kokemukseen. Keskeisimmät tulokset on saatu ryhmätoimintakerrolle osallistuneilta nuorilta haastattelemalla saaduista palautteesta sekä tutkijan omasta tutkimuspäiväkirjaan kootuista arviosta prosessin aikana. Lisäksi Toivossa työskentelevät vakituiset ohjaajat antoivat palautetta omasta näkökulmastaan Musatuokioiden vaikuttavuudesta. Kerätyn aineiston perusteella voidaan todeta, että vaikutus nuorten aikuisten hyvinvointiin oli positiivinen. Osallistujat kokivat saaneensa vaikuttaa toimintaan paljon, mikä vaikutti heidän mielialaansa positiivisesti. Konkreettista tuotosta opinnäytetyöstäni ei syntynyt, vaan tuotoksena on koko prosessi kokonaisuutena ja etenkin oma ammatillinen kasvuni tämän työn aikana. Kokemuksen perusteella tällaista musiikkitoiminnan ideaa pystytään soveltamaan luovasti myös muihin tämän tyyppisiin asiakkaisiin. Tämä seikka antaa jatkotutkimukselle mahdollisuuksia.

Oli todella hienoa todeta, kuinka paljon nuoret toiminnasta syttyivät. Oma uskoni tällaisia menetelmiä kohtaan nousi huomattavasti opinnäyteprosessin aikana. Tiesin jo opintojeni alussa, että haluaisin hyödyntää musiikkia työvälineenä tulevassa sosiaalialani työpaikassa. Tämän työn kautta olen saanut paljon itsevarmuutta näiden menetelmien käyttämiseen ja kehittämiseen. Oma ammatillinen kasvuni on ollut merkittävää omien tavoitteideni ja oman ammatti-identiteettini löytämisen kannalta. Opinnäytetyöni vastasi hyvin asettamaani tutkimuskysymykseeni ja olen siitä erittäin tyytyväinen.

Samanlainen musiikki ei vaikuta samalla tavalla jokaiseen henkilöön, koska subjektiiviset kokemukset määräävät useasti sen, miten kukin henkilö musiikin kokee. Musiikkia voidaan hyödyntää monipuolisesti rikastuttamaan elämää, tuottamaan iloa ja mielihyvää. Sitä voidaan kuitenkin myös käyttää tavoitteellisempiin tarkoituksiin. Silloin kun musiikkia käytetään tavoitteellisena ja systemaattisena työvälineenä, puhutaan musiik-

kiterapiasta. Musiikkia voidaan kuitenkin käyttää helposti sovellettavana toimintana työvälineenä esimerkiksi sosiaalialan työtehtävissä. (Punkkanen, M. 2011, 63–64.)

Keräämäni tutkimushaastattelumateriaalin mukaan musiikki on osa jokaisen toimintaan osallistuneen asiakkaan arkea. Joillekin musiikki merkitsi enemmän, joillekin vähemmän. Kuitenkin useat haastatelluista kertoivat myös soittavansa tai laulavansa itse. Useampi haastatteluun osallistuneista kertoi saavansa musiikista apu etenkin tunteiden käsittelyssä ja että, musiikilla on piristävä ja jaksamista lisäävä heidän arkielämäänsä.

Ahonen toteaa, että musiikillisen ilmaisun avulla saadaan mahdollisuus havainnollistaa asioita aivan toisella tavalla kuin sanoja käyttäen. Kommunikaation ja vuorovaikutuksen välineenä musiikki ja sen avulla improvisointi sisältää yhteyksien hakemista ja löytämistä, jännityksen kasvattamista ja purkamista, matkojen tekemistä, kellumista musiikissa ja lopulta musiikin kokonaisvaltaisen vaikutuksen tuntemista. (Ahonen, H. 2000, 129). Ja tältä minustakin tuntui tämän opinnäytetyön prosessin läpikäyneenä.

8 POHDINTA JA ARVIOINTI

8.1 Pohdinta tutkimustuloksista

Jatkotutkimusmahdollisuutena tutkimukselleni voisi olla esimerkiksi bänditoiminnan tutkiminen samaa kaavaa (liite 1) noudattaen. Toivon asiakkaat olivat erittäin innostuneita musiikki toiminnasta, mutta he olisivat toivoneet lisää soittamismahdollisuuksia ja oikeiden soittimien käyttöä. Mikäli jossain tulevassa työpaikassani olisi puitteet tällaisen toiminnan järjestämiseen, olisin innostunut toteuttamaan sitä toimintatutkimustyyppisesti. Jatkotutkimuksen ja tulosten validoinnin kannalta olisi toivottavaa, että tutkimuksen kohderyhmä olisi kutakuinkin samanlainen kuin tämän tutkimuksen. Olen varma, että bänditoiminnan avulla asiakkaat voisivat päästä kokemaan onnistumisen tunteita ja iloa kun pääsisivät oikeasti soittamaan uusia soittimia yhdessä.

Osallistujat toivoivat, että Toivossa järjestäisin enemmänkin vastaavanlaista musiikki-toimintaa. Keskustelin tästä asiakkaiden esittämästä kehittämissuunnitelmasta myös Toivon vakituisten työntekijöiden kanssa. He tiesivät kertoa, että Toivossa oli järjestetty muutama vuosi sitten musiikki/bändi toimintaa, mutta toimintaa vetänyt henkilö oli siirtynyt muihin töihin organisaation sisällä. Ohjaajat ehtivätkin heittää ilmoille ideaa siitä, että minut voitaisiin palkata pitämään jonkin tyyppistä musiikkitoimintaa Toivon asiakkaille tulevaisuudessa. Myös asiakkaat esittivät, että juuri minut tulisin valita sen toiminnan vetäjäksi. Tämä oli kenties hienoin saamani palaute tästä projektista ja antoi minulle paljon voimavaroja jatkoon.

Tutkimusaineiston käsittely ja litterointi on suoritettava huolellisesti, jonka tavoite on selkeyttää aineiston sisällön tulkintaa. (Hirsijärvi ym. 2007, 226). Olen pyrkinyt avaamaan tässä opinnäytetyössä opinnäytetyö prosessini, sekä käyttämäni menetelmät tarkasti ja liittämään saadut tulokset teoriaan. Luotettavuuden takaamiseksi olen arvioinut toimintaani tutkimuspäiväkirjan avulla ja pyrkinyt siten minimoimaan omaa vaikutustani tutkimustuloksiin. Tutkimuksellani on aina myös rajoitteita, joita olen pyrkinyt tuomaan esille kuten kohderyhmän suppea alaisuus henkilökohtaisten näkemysten luotettavuus ja vertailukohteiden vähäisyys. Nämä tekijät vaikuttavat tutkimustulosten yleisluotettavuuteen ja antavat suuntaa tulosten merkittävyyden tarkasteluun (Hirsijärvi ym. 2007, 227).

Jokaisella pitämälläni toimintakerralla, mukana oli aina myös toinen Toivon vakituisista työntekijöistä. He osallistuivat, asiakkaiden kanssa toimitaan, antoivat minulle palautetta toiminnasta ja kertoivat tekemistään havainnoista toiminnan jälkeen. Uskon, että Toivon työntekijöiltä saamani positiivinen palaute toiminnan vaikutuksesta asiakkaiden hyvinvointiin, on tutkimuksen luotettavuutta vahvistava tekijä. He kuitenkin osaavat hieman minua paremmin arvioida toiminnan vaikutusta asiakkaiden hyvinvointiin, alan ammattilaisina ja asiakkaat jo entuudestaan tuntevina.

Tutkimuksen tulee olla myös eettisen tarkastelun kestävä, sekä tutkimustulosten tulee olla julkisia, jolloin niiden paikkansa pitävyyttä voidaan tarkistaa. Tutkimuksen eettisyyden pohtiminen on erityisen tärkeää kun tutkimuksessa tarkastellaan ihmisiä ja heidän elämän tilanteitaan ja niiden yhtäläisyyksiä. (Tuomi ym. 2011, 128–132.) Tutkimuksessa noudatin vaitiolovelvollisuutta ja tutkittavien henkilöllisyydet pysyivät salassa. Informoin tutkimuksesta kaikkia siihen osallistuneita ja painotin tutkimuksen vapaaehtoisuutta. Koska tutkimuksen kohteena olivat osallistujien hyvin henkilökohtaiset kokemukset kuten tunteet, muistot ja mielipiteet, niin eettisyyden näkökulmasta oli hyvin merkittävää, että ne myös käytiin läpi keskustelun keinoin tutkimuksen aikana.

8.2 Omat oppimiskokemukset

Lähdin opinnäytetyössäni tutkimaan musiikin vaikutuksia erityisen tuen tarpeessa oleviin nuoriin aikuisiin lähinnä ammatillisen mielenkiinnon pohjalta. Mielenkiintoni aiheita kohtaan kuitenkin kumpuavaa omasta musiikillisesta harrastuksesta sekä tietoisuudesta musiikin vaikutuksesta omaan elämään ja sen hallintaan. Tiesin jo opiskelun alkuvaiheessa tulevan opinnäytetyöni liittyvän jotenkin musiikkiin. Nyt aiheeseen syvennyttyäni olen hyvin tyytyväinen, että lähdin tälle tielle. Opinnäytetyötäni tehdessä opin paljon uutta tutkittavasta aiheesta, mutta myös itsestäni. Tämän työn kirjoittamisessa minua auttoikin innostukseni musiikkiin ja sen tekemiseen, mutta myös tiedonhalu musiikin vaikutuksista ihmisen psykososiaaliseen puoleen.

Kaiken kaikkiaan tutkimusprosessi on mielestäni toteutunut isoimmista ongelmista. Suurimmat ponnistellut jouduin tekemään lähdemateriaalin hankkimisen suhteen. Oli erittäin haasteellista löytää oikeat kirjalliset lähteet, kun useissa haalimissani kirjoissa sisällysluettelo näytti lupaavalta, mutta tekstistä en saanut tukea ajatuksilleni, joten jouduin hylkäämään suurimman osan niistä. Toisaalta tajusin tutkimusaiheeseen paneuduttua-

ni, että tietoa oli valtavasti tarjolla ja aiheen rajaaminen ja keskeisten asioiden löytäminen tuotti hankaluutta.

Huomasin tämän työn tekemisen myötä kykeneväni kovan paineen alla suoriutumaan paremmin. Opin myös vastuuttamisesta paljon, sillä tein opinnäytetyön yksin. Jouduin ihan itse vastaamaan siitä, että kaikki opinnäytetyöhöni liittyvät asiat tapahtuvat aikataulussa ja tulevat varmasti tehtyä. Vaikka aloitinkin opinnäytetyöni suunnittelun ja tekemisen hyvissä ajoin, minusta tuntui ajoittain, että aikaa kaikkeen kului liikaa. Koska en ollut aikaisemmin suunnitellut oikeastaan mitään ryhmätoimintaa yksin, koin epävarmuutta niiden toteuttamisen suhteen, musatuokion sisäinen aikataulutus oli ehkä haasteellisinta. Sisältöjen suunnittelu onnistui mielestäni helposti ja ryhmien ohjaaminen oli aluksi hieman vaikeampaa, mutta joka kerran jälkeen itsevarmuuteni ohjaajan roolissa kasvoi.

Opinnäytetyön kautta olen saanut arvokasta kokemusta asiantuntijuudesta. Opinnäytetyöprosessin myötä olen päässyt tarkastelemaan taidelähtöisten menetelmien mahdollisuutta sosiaalialalla sekä niiden merkitystä tuen tarpeessa oleville ihmiselle. Koen tutkimukseni antaneen minulle paljon ideoita tulevaan työhöni sosionomina. Henkilökohtaisesti tärkein merkitys opinnäytetyön tekemisessä on ollut oman ammattititeetin vahvistuminen. Olen erittäin tyytyväinen järjestämiini musiikillisiin toimintaryhmiin ja ryhmänohjaustaitoni kehittyivät huomasti näiden viiden toimintakerran aikana. Myös ohjaajani Toivossa antoivat niistä hyvää palautetta. Niiden toteutus onnistui suunnitellusti ja mikä tärkeintä asiakkaat tykkäsivät niistä paljon. Voin hyvin nähdä itseni tekemässä tämän kaltaista ryhmänohjaajan työtä tulevaisuudessa. Koen, että tämän myötä olen saanut enemmän valmiuksia ja varmuutta työelämään siirtymiseen. Toivon, että jatkossakin kiinnostukseni sosiaalisen elämän ymmärtämiseen ja tulkitsemiseen ihmisten kokemusten perusteella säilyy.

LÄHTEET

Aaltonen, M; Ojanen, T; Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itse-tuntemuksen lisääjänä. Helsinki: Kirjayhtymä.

Ahonen, H. 2000. Musiikki: Sanaton kieli - musiikkiterapian perusteet. Vantaa: Oy Finn Lectura Ab.

Blatner, A. 1997. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Psykodraaman ja sosiodraaman tekniikat käytäntöön sovellettuna. Jyväskylä: Gummerus.

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

Elä 2016. Toiminnalliset menetelmät. www.ela.fi → akatemia → toiminnalliset menetelmät. Viitattu 28.10.2016.

Hirsjärvi, S; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hänninen, S. & Junnila, M. (toim.) 2012. Vaikuttavatko politiikkatoimet? Sosiaali- ja terveydenhuolto vaikuttavuusarvioinnin kohteena. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Helsinki: Tammi.

Jämsén, A. & Tahvanainen, S. 2014. Low Threshold Approaches and Services in Finland. Teoksessa Arola, M.; Suhonen, L. & Zvyagina, O. (toim.) 2014. Social Services on Both Sides of the Border. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:30. Joensuu: Laser-Media Oy. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <http://issuu.com/karelia-amk/docs/enpi-social-services-on-both-sides->. Viitattu 23.1.2017.

Kananoja, A; Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2011. Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Katajainen, A; Lipponen, K. & Litovaara, A. 2006. Rentoutuminen auttaa elimistöä rauhoittumaan. Voimavarat käyttöön. Duodecim, Terveyskirjasto.

Korhonen, P. 2016. Taidelähtöiset menetelmät. <http://blogs.helsinki.fi/taika-hanke> → taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 2.1.2017.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia – matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Kuusisto, K. & Ekqvist, E. 2016: Aikuissosiaalityön asiakkaiden kokemus asiakkuuden vaikutuksesta elämäntilanteen muutokseen. Yhteiskuntapolitiikka 81 (2016):6. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131584/YP1606_Kuusisto%26Ekqvist.pdf?sequence=2. Viitattu 2.2.2017.

Laine, T; Hyväri, S. & Vuokkila-Oikkonen P. 2010. Syrjäytymistä vastaan. Sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Tammi.

Leemann, L. & Hämäläinen, R-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Lehtinen, E; Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.

Lindholm, L. (Toim.) 2016. Selvitys järjestöjen tuottamista sosiaali -ja terveyspalveluista. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Helsinki.

Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) 2010. Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Bookwell.

Miikkulainen, P. & Niskanen, L. 2007. Matalan kynnyksen kohtaamispaikat. Selvitys kohtaamispaikoista ja toimintapaikoista. Kansalaisareena ry:n julkaisuja.

Myllyniemi, S. 2016. Arjen jäljillä - Nuorisobarometri 2015. Grano Multiprint Oy.

Nuoperi 2016. www.nuoperi.fi → Sanastoa → Nuori/nuoruus. Viitattu 13.11.2016.

Nuorisolaki 2006/72, 27.1.2006. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>. Viitattu 7.11.2016.

Nurmi, J-E; Ahonen, T; Lyytinen, H; Lyytinen, P; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: Pc-kustannus.

Punkkanen, M. 2011. Musiikki, keho ja liike. Teoksessa Lilja-Vihelampi, M-L. (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaaliterveysturvan keskusliitto.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015: Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. Raportteja ja muistioita (STM): 2015:17.

Sovella taidetta. Hoivamusiikki. 2010. www.sovellataidetta.fi → Taidemuodot → Musiikki → Hoivamusiikki. Viitattu 24.2.2017.

Talentia 2014. www.talentia.fi → työelämä → sosiaalialan työ → työn määritelmät → sosiaalityön kv-määritelmä. Viitattu 1.4.2017.

Terveyskirjasto 2006. Rentoutuminen auttaa elimistöä rauhoittumaan. www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=onn&p_artikkeli=onn00028. Viitattu 20.11.2016.

THL 2015. www.thl.fi → lapset, nuoret ja perheet → työn tueksi → menetelmät → taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 20.10.2016.

Tunne musiikki. 2016. www.tunnemusiikki.fi → tunnemusiikki. Viitattu 19.11.2016.

Tunnemusiikki. 2016. www.tunnemusiikki.fi → hyvinvointia musiikista → musiikki tunteiden säätelijänä → hyvinvointia musiikista → musiikki tunteiden säätelijänä. Viitattu 19.11.2016.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Turun NMKY:n toimintasuunnitelma ja -kertomus 2016. Viitattu 13.2.2016.

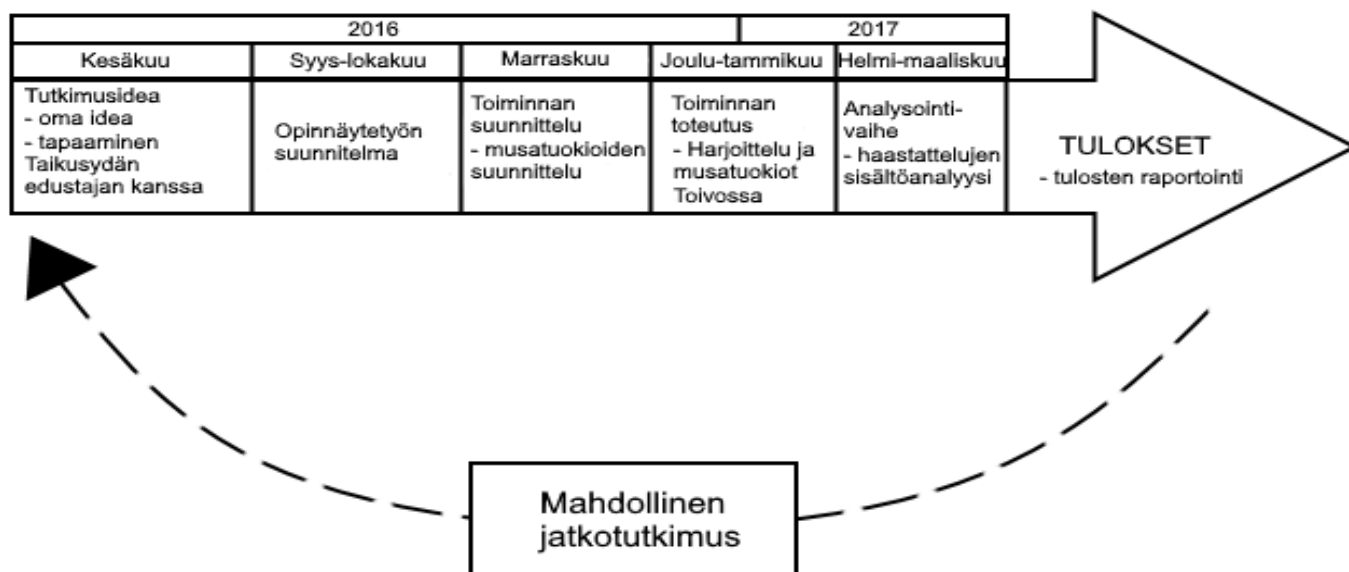
Turunen, K. 2005. Ikävaiheen kriisit. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

Vartiovaara, I. 2006. Musiikin valtava voima. Terveyskirjasto Duodecim.

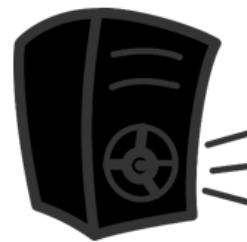
Vilén, M; Leppämäki, P. & Engström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Opetusmateriaalit.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerrus kirjapaino Oy.



maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai
<p>2.1. TOIVO AUKI klo: 12–16! Tule vaihtamaan kuulumiset joulutauon jälkeen!</p>	<p>3.1. Tuomaksen musatuokio klo:13.00. Jokaisessa tuokiassa on eri teema. Seuraa viikkopäivityksiä.</p> 	<p>4.1. Horoskooppipäivä. Tule tutkailemaan tähtimerkkejä uudelle vuodelle. Kevyttä markettipsykologiaa. Ei vakavaa, muttamukavaa :)</p> <p>Sähly Puropellon koululla klo:16–17. Lähtö Toivolta klo:15.15</p>	<p>5.1. Kokeillaan yhdessä sushin tekemistä ja maistellaan herkullisia aikaansaannoksia.</p>
<p>9.1. Aamupuuroklo: 10 Leffapäivä Toivolla: Hyvänmielen elokuvia ja popcornia non-stop. Aloitus klo:11.</p>	<p>10.1. Tuomaksen musatuokio klo:13.00. Jokaisessa tuokiassa on eri teema. Seuraa viikkopäivityksiä.</p> 	<p>11.1. Askarrellaan uniikkeja avaimenperiä moneen menoon. EI SÄHLYÄ!</p>	<p>12.1. TOIVO KIINNI</p>
<p>16.1. Aamupuuroklo: 10 Jalkapalloa Impivaaran jalkapallohallilla klo:14–15.30. Lähtö Toivolta klo: 13.15.</p>	<p>17.1. Tuomaksen musatuokio klo:13.00. Jokaisessa tuokiassa on eri teema. Seuraa viikkopäivityksiä.</p> 	<p>18.1. Lautapeliapäivä. Ota mukaan oma suosikkisi tai tule pelaamaan Toivon pelihyllystä jotakin kivaa. Sähly Puropellon koululla klo:16–17. Lähtö Toivolta klo:15.15</p>	<p>19.1. TOIVON OMA BILJARDITURNAUS! Ensimmäinen laatuun uudessa paikassa! Pieniä palkintoja</p>
<p>23.1. Aamupuuroklo: 10 TOIVORIIHI klo:14.00</p>	<p>24.1. Tuomaksen musatuokio klo:13.00. Jokaisessa tuokiassa on eri teema. Seuraa viikkopäivityksiä.</p> 	<p>25.1. Suuri askartelupäivä Tule tutustumaan askarteluhuoneen moniin mahdollisuuksiin. EI SÄHLYÄ!</p>	<p>26.1. TOIVO KIINNI</p>
<p>30.1. Aamupuuroklo: 10 Tehdään näkkleipää iltapäiväkahvin kaveriksi!</p>	<p>31.1. Levyraati klo: 13. Valitaan levyraadille teema Toivoriihessä.</p>		



TUOMAKSEN MUSATUOKIOT

1. Musatuokio: Joulumuistojen levyraati 20.12.2016

Teema: Musiikin kuuntelu muistojen herättäjänä

Paikka: Nuorten kohtaamispaikka Toivo

Levyraadın tavoite: Musiikki on osa ihmisyyttä ja jokaisella meistä on omakohtaisia kokemuksia musiikin koskettavuudesta. Musiikki voi vaikuttaa meihin voimakkaammin kuin puhe tai luettu teksti. Musiikin avulla on mahdollista saada yhteys sisimpiin tunteisiin ja jopa unohdettuihin muistoihin. Jaetun musiikkikokemuksen avulla voidaan päästä syvälliseen vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Tämän musiikkituokion tavoitteena on selvittää, miten musiikin yhdessä kuuntelu toiminnallisena menetelmänä vaikuttaa nuorten aikuisten hyvinvointiin.

Tehtävän asettelu ryhmäläiselle:

1. Valitse sinulle tärkeä/ merkityksellinen joululaulu (tarvittaessa vetäjä auttaa)
2. Kappaleen kuuntelun jälkeen kerro muille ryhmäläisille, mikä kappale oli kyseessä ja kuka oli esittäjä (tarvittaessa vetäjä auttaa)
3. Jokaisen joululaulun jälkeen kerro muille ryhmäläiselle, mitä positiivisia ajatuksia, tunteita ja muistoja laulu sinussa herätti
4. Anna pisteet soitetulle joululaululle 1-10 ja perustelu lyhyesti pistevalintaasi

Lopuksi julistamme joululauluvoittajan eli biisin, joka sai eniten pisteitä

Levyraadın toteutus: Ryhmän jäsenet istuvat pöydän ääressä. Jokainen ryhmäläinen vuorollaan valitsee haluamansa soitetavan joululaulun internetin musiikkitoisto-ohjelmasta. Soitetun joululaulun jälkeen kappaleen valinnut ryhmäläinen kertoo, miksi valitsi juuri sen laulun ja mitä muistoja se herättää hänessä. Jokaisen laulun jälkeen muut ryhmäläiset antavat laululle pisteet (1-10) ja perustelevat pisteytyksensä sanallisesti. Jokaisen kappaleen ryhmältä saamat pisteet lasketaan yhteen ja lopuksi julistetaan voittava kappale.

TUOMAKSEN MUSATUOKIOT

2. Musatuokio: Rentoutumista musiikin voimalla

Teema: Musiikkirentoutuminen



Paikka: Nuorten kohtaamispaikka Toivo

Tavoite: Annetaan osallistujille tilaisuus mukavaan musiikkiin keskittyvään lepo- ja rentoutusmatkaan ja miellyttävään rentoutusharjoitukseen. Musiikin tuoma äänimaailma luo sopivaa tunnelmaa ja auttaa ihmistä tuntemaan olonsa turvallisesti ja sitä kautta rentoutumaan. Musiikin avulla ihminen voi päästä kosketuksiin myös tunteisiinsa. Tämän musiikillisen rentoutusharjoituksen päätavoite on kehon ja mielen palauttaminen normaaliin tilaan, jossa stressioireet lieventyvät ja elimistön vireys sekä energisyys lisääntyvät. Rentoutuessa sympaattisen hermoston toiminta passivoituu, sydämen lyöntitiheys hidastuu, hengitysrytmi muuttuu pinnallisesta syvemmäksi ja tehokkaammaksi, lihasjännitys laukeaa ja keho sekä mieli rauhoittuvat. Rentoutunut keho ja mieli kuluttavat vähemmän voimavaroja, jolloin virtaa ja luovuutta riittää enemmän haasteiden sekä stressitekijöiden nujertamiseen. (Terveyskirjasto 2006:). Musiikkina rentoutusharjoituksessa käytetään tunnelmallista kitaramusiikkia.

Tehtävän asettelu ryhmäläiselle: Edellytyksenä rentoutumiselle on, että olosuhteet luodaan mahdollisimman mukaviksi. Rentoutumiseen kannattaa suhtautua positiivisesti. Rentoutustuokio on hyvä aloittaa rauhoittumisella ja harjoitukseen orientoitumalla. Tilan tulee olla hiljainen ja rauhallinen, joten laita puhelimesi äänettömälle ennen aloitusta. Rentoutusharjoituksen jälkeen on hyvä antaa itselleen aikaa rauhoittumiseen sekä palauttaa keho ja mieli takaisin nykyhetken rentoutuneesta tilasta.

Toteutus: Jokainen asettuu haluamalleen paikalle huoneessa. Ohjaaja opastaa ryhmäläisten rentoutumiseen kehottamalla heitä etsimään itselleen sopivin rentoutumisasento. Usein makuuasento on monelle luonnollinen asento rentoutumiseen, mutta myös istuma-asento toimii yhtä hyvin. Poistetaan ylimääräiset häiriötekijät laittamalla verhot kiinni ja pimentämällä huone mahdollisuuksien mukaan. Ohjaaja pyytää osallistujia sulkemaan silmänsä. Valittu musiikki laitetaan soimaan. Kappaleen alkupuolella ohjaaja antaa rauhallisesti sanallisia ohjeita eri *lihasuryhmien jännittämiseksi ja rentouttamiseksi*. Ohjaaja pyytää osallistujia miettimään, *mitä mielikuvia hän kokee musiikin soidessa tai millaisiin mielenmaisemiin musiikki vie sinut*. Rentoutusmusiikin loppupuolella, osallistujille jää aikaa noin ... minuuttia maata rauhassa ja keskittyä vain musiikin kuunteluun. Rentoutustuokion tulee kestää 15 – 25 minuuttia.



TUOMAKSEN MUSATUOKIOT

3. Musatuokio: Musiikin tuottamien mielikuvien piirtäminen/maalaaminen

Teema: Musiikkimaalaus

Paikka: Nuorten kohtaamispaikka Toivo

Tavoite: Musiikkimaalaus on yksi keino käsitellä tunteita ilman sanoja. Se rauhoittaa ja lisää keskittymiskykyä ja itsevarmuutta. Ihminen voi saada musiikin ja piirtämisen avulla uuden näkökulman patoutuneisiin tunteisiinsa. On tärkeää, ettei tunteitaan pidä sisältään, vaan niitä voi ilmaista ja jakaa eri keinoin. Tukea antavan musiikillisen kuvaamistuokion teemoina voivat olla turvallisuutta tuovien asioiden maalaaminen tai odotusten ja tunteiden konkretisointi piirtämällä niistä kuvia. Aiheina voivat olla esimerkiksi omat vahvuudet, tulevaisuuden odotukset, mielihyvää tuottavat asiat tai myös surun ja pahan olon purkaminen. Vuorovaikutuksellisessa tilanteessa tavoitteena on aina yksilön voimaantumisen. Musiikkimaalauksen voi kukin tehdä omalle pareille tai yhdessä isolle paperille. Taustalla soi musiikki. Musiikin avulla ihmistä kannustetaan kuvaamaan senhetkisiä tunnetiloja, joita voi olla vaikeaa selittää sanoin. Kuvista voidaan lopuksi keskustella. (Vilen M; Leppämäki, P. & Engström, L. 2008, 301–304)

Tehtävän asettelu ryhmäläiselle: Valitse ohjaan antamien teemojen mukaan mieleisesi musiikkikappaleet. Musiikkimaalauksessa tavoitteena on maalata musiikin herättämät tunteet ja mielikuvat paperille. Piirustus saa esittää mitä vain, tai se voi olla abstrakti. Ryhmäläiset saivat maalausvälineet ja A4-paperin eteensä. Tavoitteena on työstää kustakin soitetusta kappaleesta piirros. Jos aika ei riitä, voi keskittyä omaan musiikkivalintansa kuvittamiseen. Töiden valmistuttua käymme työt lyhyesti keskustellen läpi. Jokainen ryhmäläinen kertoi mitä työ sisälsi ja muut saivat myös kommentoida. Kuvista kertomisen ideana on kokemuksen ilmaiseminen ja jakaminen muille.

Toteutus: Ryhmän koosta riippuen ryhmäläiset saavat valita soitettavia kappaleita 2-3. Kappaleet tulee valita seuraavien teemojen mukaan internetin musiikkitoisto-ohjelmasta. Teemoina ovat:

- Hyvää mieltä herättävä/ voimaan antava kappale
- Haaveita/ unelmia herättävä kappale
- Tunnelmallinen kappale

Ryhmäläinen tekee kustakin soitetusta kappaleesta oman kuvan. Ideana on musiikin avulla tehtyjen kuvien tarkastelu ja niistä puhuminen. Tarkastelun kohteena on muusiikin innoittamien piirustusten sisältö ja elementit, ei kuvien laatu tai esteettisyys. Piirustuksia ei tarvitse analysoida, eikä niitä tarvitse ymmärtää tietoisella tasolla. Jakaminen muiden kanssa ei tietenkään saa olla pakollista, mutta osallistuja voi halutetaan kirjoittaa ajatuksiaan vaikka kuvaan valmiiksi. Kuvat voivat olla moniselitteisiä, tunteiden ja kokemusten symboleita, ei välttämättä konkreettisia esineitä tai asioita. Tärkeintä on, että tekijä itse löytää kuville omat merkityksensä. Kuvista keskusteleminen johtaa yleensä oivaluksiin ja uusiin ideoihin. Kuvahan vastaa aina lukemattomien sanojen määrää.

TUOMAKSEN MUSATUOKIOT

4. Musatuokio: Biisin sanoittaminen haltuun

Teema: Musiikkikappaleen sanoitusten tekeminen



Paikka: Nuorten kohtaamispaikka Toivo

Tavoite: Musiikilla on voimakas mahdollisuus ankkuroida ajatuksia alitajuntaamme. Useiden tutkimusten mukaan mainosten musiikki vaikuttaa kuluttajan alitajuntaan ja tunteisiin. Esim. tv:n ja radion mainokset käyttävät musiikkia, joka jää mieleemme soimaan ja tätä kautta lisää ostohalujamme mainostettaviin tuotteisiin. Myös musiikkiterapiassa voidaan hyödyntää tätä menetelmänä. Laulun tekstin kirjoittaminen tai räppi runon tekeminen on hyvä menetelmä ohjata alitajuntaamme, antaa positiivista vahvistusta ja luoda rohkaisevia sanoja. Jos lauluihin tehdään positiivisia sanoituksia, voidaan lisätä mahdollisuuksia muuttaa tunteita ja ajatuksia mielihyvän suuntaan. Ideana on tulla tietoisiksi positiivisista ajatuksista ja antaa niiden hallita toimintaa. Tavoitteena on itsearvostuksen lisääminen, itseilmaisun vahvistaminen ja omien mahdollisuuksien tiedostaminen.

Tehtävän asettelu ryhmäläiselle: Täytä aukkokohdat saamaasi lappuun. Sen jälkeen kirjoita 3 negatiivista asiaa itsestäsi. Muutetaan yhdessä kirjoitetut negatiiviseksi asiat positiivisiksi. Kirjoita sellainen sanallinen teksti, toisin sanoen sanoitus, jossa kerrot miten (millä tavalla) haluaisit asioiden olevan. Voit käyttää apuna täyttämiäsi aukkokohtia. Tämä voi näyttää vaikka laulutekstiltä, rapilta tai runolta, jossa niitä täyttämiäsi kuvailuja tai positiivisia vahvistuksia voidaan käyttää sanoitusten taustalla.

Toteutus: Tarvikkeina tulostetut lomakkeet, paperia, kyniä ja rytmi/ komppi taustamusiikkia

1) Ryhmän jäsenet täyttävät oheisen tekstin aukkokohdat.

Minä ansaitsen _____, olen halukas _____ olen oppinut, että _____

2) Kierrä huoneen ympäri, niin että kaikki voivat jakaa sen mitä ovat kirjoittaneet

3) Kysy miltä tuntui lukea ja ilmaista em. kohdat.

4) Pyydä ryhmänjäseniä kirjoittamaan kolme negatiivista asiaa itsestään: Minä olen _____, ja

Sen jälkeen muuta ne positiiviseksi kuvailuksi. Esimerkiksi: Minä teen aina virheitä. Olen tyhmä. En koskaan tee mitään oikein. Positiivinen vahvistaminen: Kehityn koko ajan paremmaksi, kun teen ja harjoittelen. Opin koko ajan enemmän. On ihan OK tehdä virheitä. Epäonnistumisen myöntäminen johtaa onnistumisiin.

5) Anna seuraavat ohjeet: Kirjoita sellainen sanallinen teksti, toisin sanoen sanoitus, jossa kerrot miten (millä tavalla) haluaisit asioiden olevan.", jollaisen haluaisit asioiden olevan. Voit käyttää apuna täyttämiäsi aukkokohtia. Tämä voi näyttää vaikka laulutekstiltä, rapilta tai runolta, jossa niitä täyttämiäsi kuvailuja tai positiivisia vahvistuksia voidaan käyttää sanoitusten taustalla.

6) Tämä voidaan tehdä vaikka parityönä

TUOMAKSEN MUSATUOKIOT

5. Musatuokio: Musiikki ja tunteet

Teema: Musiikki ja soitto tunteiden ilmaisijana

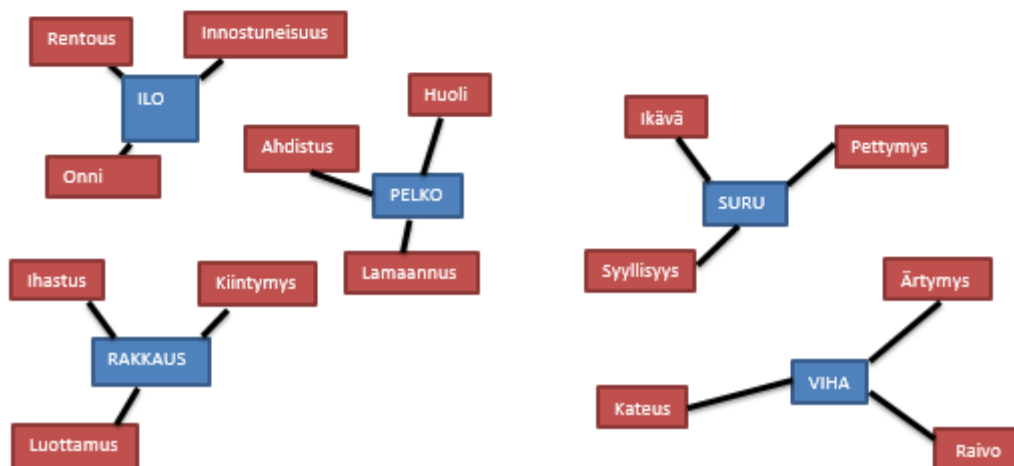
Paikka: Nuorten kohtaamispaikka Toivo



Tavoite: Musiikilla on vahva vaikutus tunteisiimme. Jokin tietty kappale voi auttaa esimerkiksi surullisessa tunnetilassa tai toinen kappale saa meidät iloiseksi. Tunteiden ilmaiseminen tarkoittaa sananmukaisesti tunteiden osoittamista muille ihmisille ja niiden tekemistä havaittaviksi. Tunteita voidaan ilmaista puhumalla niistä tai näyttämällä niitä ilmeillä, eleillä tai liikkeillä. Myös musiikkia voidaan käyttää monipuolisesti tunteiden välittämiseen. Ihminen elää, havaitsee ja kokee tunteidensa kautta, mutta tunteet eivät kuitenkaan ole täysin ihmisen määrättävissä. Ihmisen fysiologia on rakennettu niin, että tietyt tilanteet herättävät tietynlaisia tunteita. Jokainen voi kuitenkin päättää, mitä tunteillaan tekee ja on vastuussa siitä, lyökö vai halaako, osoittaako rakkauttaan vai salaako sen. Hallinta tarkoittaa sitä, etteivät tunteet johda ihmistä epätoivoiseen, itsetuhoiseen tai epäsosiaaliseen ja ympäristöä loukkaavaan käytökseen. Ihmisellä on oikeus kaikenlaisiin tunteisiin, mutta ei niiden kaikenlaiseen ilmaisemiseen. Musiikkia voidaan musiikkiterapeuttisin keinoin käyttää tavoitteellisesti ja systemaattisesti tunteiden kanavoinnissa.

Tehtävän asettelu ryhmäläiselle: Perustunteitamme ovat esimerkiksi rakkaus, ilo, pelko, viha, hämmennys ja suru. Tunteiden liittäminen musiikkiin on erittäin tavallista. Kenelläpä ei olisi jotakin "luottobiisiä", jota kuuntelee aina surullisena/ vihasena/iloisena jne. Musiikki on ilmaissut osuvasti sen hetkisen olotilan. Kappaleesta on löytynyt ilmaisu omille tunteille, se on hoitanut ja kantanut, ollut "terapiaa" sielulle ja mielelle. "Kitara soi, surua soi niin hiljaa. Soinnuista sen ilo on mennyt pois", vaikkapa Topi Sorsakosken ja Agentsien tapaan. Musiikki myös herättää uusia tunteita ja toisaalta auttaa niiden käsittelyssä. Joskus ihmiset käyttävät musiikkia muuttaakseen mielialaansa jotenkin esimerkiksi surullisesta iloiseksi.

Tunnekartta



Toimintakerta	Toimintakerta	Toimintakerta	Toimintakerta	Toimintakerta
Musiikki ja muistot	Musiikki ja rentoutus	Musiikkimaalaus	Musiikin sanoittaminen	Musiikki ja tunteet
Teemat Musiikin kuunteleminen Muistojen kertominen Mielipiteiden jakaminen	Teemat Muusikin rentouttava vaikutus Ajatusten käsittely	Teemat Mielikuvien havainnollistaminen Mielipiteiden jakaminen	Teemat Sanoitusten merkitys Yhteinen musiikkiprojekti	Teemat Tunteiden käsittely Tunteiden liittäminen musiikkiin Kokemusten jakaminen
Alkuperäisilmaisuja ”Ihanaa ku joulumusiikki kuuntelu liitettiin muistojen jakamiseen muite kans!” ”Hauskaa yhteisöllistä toimintaa, joka sopii tosi hyvin ajankohtaan. Hyvä tunnelma” ”Hyvi järkäty toiminta on aina kivaa, varsinki, jos siihe liittyy jotenki musiikki!” ”Kivaa kuunnella muite valitsemii kappaleit ja näyttää muil omaki valinta.”	Alkuperäisilmaisuja ”Aiva ihana pysähdyshetki, joka oikeest rentoutti tosi hyvi!” ”Mä nukahin keske tän rentoutukse ja se on mul tosi harvinaist, ku mä kärsi unettomuudest.” ”Mukava rauhallist musiikkia, jota kuunnelles oli helppo rentoutuu. Oon kyl kaihannukki tällast!” ”Rauhallinen ja rento kokemus. Kivaa jakaa se muide kans.”	Alkuperäisilmaisuja ”Hauskaa ja mielenkiintost nähä mitä muil tuli mieleen mun valkkaamast kappaleest.” ”Tosi mielenkiintoista antaa ajatusten virrata musiikin mukana ja piirtää mitä tahansa mitä sitte tuli mieleen. Tosi piristävää!” ”Piristi kyl munki päivää kyl tosi paljo, kuunnella hyvää musiikkii ja piirtää samal kaikkee kivaa!” ”Pääs keskittyy	Alkuperäisilmaisuja ”Tällast pitäis Toivos olla paljo enemmänki! Tosi kivaa ryhmätyökentely.” ”Tosi hauskaa luoda kappale ja sanottaa se tyhjäst, niin et jokase kädenjälki näkyy lopputulokses!” ”Aiva ihana kokemus, pääsispä tällast tekee useamminki. Kivaa ku tehtii yhdes ryhmänä tällast.” ”Hauskinta mitä mä oon pitkään aikaan tehny. Ja huippubiisikin saatii tehtyy!”	Alkuperäisilmaisuja ”Valaiseva jakaa tunteisiin liittyviä kokemuksia muiden kanssa. Kivaa jakaa mielipiteitä muiden kanssa. Erittäin syvällistä.” ”Kivaa keskustella tunteide käsittelyst ja musiikist muide kansa. Ite mää käytän musiikkii siihe tosi usei.” ”Syvälline ja erittäin yhteisöllinen kokemus mun mielest. Mä koin, et tunnen nyt näit muitakin tyyypei paljo paremmi.”

"Lämmin tunnelma ja ihana ryhmähenki toiminnayhteydes."		kunnol omiin ajatuksii ja mielikuvii. Tuli iha harras tunnelma!"		"Tosi henkilökohtainen, mutta samalla lämmin kokemus."
Alakategoriat Ryhmähenki Yhteisöllisyys Tunnelmallisuus	Alakategoriat Rauhallinen Pysähdys Rentouttava	Alakategoriat Mielikuvat Pirstävää Mielenkiintoisuus	Alakategoriat Ryhmätyöskentely Hauskuus Luomisen ilo	Alakategoriat Keskusteleminen muiden kanssa Syväisyys Yhteisöllisyys Valaiseva
YLÄKATEGORIAT Yhdessä tekeminen Mielen rauhoittuminen Uuden luominen				

Muistoksi Toivolaisille:

Arvosta sitä, miten olet selviytynyt elämäsi vaikeuksista.

Näe kohtaamasi vaikeudet koettelemuksina, jotka ovat kasvattaneet sinua ihmisenä. Huomaa sisäiset ja ulkopuolellasi olevat voimavarat, sillä niitä on enemmän kuin arvaatkaan.

Arvosta edistystäsi ja onnistumiasi ja kiinnitä huomiota niihin merkkeihin, jotka puhuvat sen puolesta, että olet oikealla tiellä.

Ole tietoinen siitä, mitä elämältä haluat ja tulevaisuudelta toivot. Toiveilla on taipumus toteutua, mutta mikään tuuli ei ole otollinen laivalle, jolla ei ole päämäärää.

Usko, että ansaitset hyvän tulevaisuuden. Ja mitä raskaampi menneisyytesi on ollut, sitä paremmalla syyllä.

Ole armollinen itsellesi ja muista että et ole yksin: sinapinsiemeniä kannattaa etsiä, vaikkei niitä löydäkään.

- Ben Furman Teoksesta ”Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus” (WSOY, 2010)