

**MONIÄÄNINEN TYÖNOHJAUS - KOKEMUKSIA MUSIIKISTA
TYÖNOHJAAJIEN KERTOMANA**

Tiina Saari

Lisensiaattityö

Musiikkikasvatus

Syyslukukausi 2016

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Saari Tiina Sinikka

Moniääninen työnohjaus - kokemuksia musiikista työnohjaajien kertomana

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2016, 89 s.

Musiikkikasvatus, liseniaattityö

Ohjaajat: Jukka Louhivuori ja Esa Ala-Ruona

Tutkimuksen ”Moniääninen työnohjaus - kokemuksia musiikista työnohjaajien kertomana” tarkoituksena oli kuvata, mitä merkityksiä taidelähtöisellä työnohjauksella oli ja mitä sillä tarkoitettiin, kun työnohjaukseen liitettiin luovana elementtinä musiikki. Tutkimus oli kvalitatiivinen haastattelututkimus, missä hyödynnettiin narratiivista lähestymistapaa. Sen filosofisessa taustassa korostui sekä kokemuksen ympäristöyhteys ja vuorovaikutus että sosiaalisen todellisuuden rakentuminen toiminnan ja merkitysten rakentumisen kautta. Tieteellisen ajattelun lähtökohdat olivat subjektitieteellisessä tutkimuksessa, mutta siihen yhdistettiin myös sosiodynaamista ja yhteisöllistä ajattelua. Aineisto kerättiin haastattelemalla 12:sta eri puolella Suomea vaikuttavaa työnohjaajaa, jotka käyttävät musiikkia työnohjauksissaan. Aineiston litterointi toteutettiin sanasta sanaan editoiden ja analysoitiin pääsääntöisesti aineistolähtöistä laadullisen aineiston analyysimenetelmää käyttäen, jossa keskeisessä asemassa oli aineiston koodaus. Tutkimuksen keskeiset tulokset liittyivät musiikin merkitykseen työnohjauksessa. Tutkimuksen tuloksena syntyi uusi malli ohjauksen ja musiikin yhdistämisestä. Lisäksi Wigramin (2002) teoreettisen mallin kuvausta täydennettiin Alanteen (2014), Gabrielssonin (2010), Elliottin et al. (1995)/Väkevän (1999) ja Hargreaves et al. (2002) teorialla.

Avainsanat: musiikki, ohjaus, työnohjaus, musiikkiterapia.

ABSTRACT

Saari Tiina Sinikka

Polyphonic clinical supervision - the experience of music as told by clinical supervisors

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2016, 89 p.

Music education, Licentiate

Directors: Jukka Louhivuori and Esa Ala-Ruona

The purpose of this study of "Polyphonic clinical supervision - the experience of music as told by clinical supervisors" was to describe the significance of art-oriented supervision and what it means when music is connected as a creative element in professional counselling. The research was a qualitative interview study, which utilized narrative approach. Its philosophical background emphasized both the connection and interaction of the environment with the experience in order to build social reality through the analysis of activities and meanings. The starting point of the study was subjective scientific research, but it also combined sociodynamic and communal thinking. The data was collected by interviewing influential clinical supervisors from 12 different parts of Finland who use music in the supervision field. Data transcription was carried out word for word and analyzed as a rule by a data-driven method of qualitative data analysis, in which coding the data played a key role. The main results of the study were related to the significance of music in supervision. The study resulted in a new model of combining counselling and music. In addition, the description of the theoretical model by Wigram (2002) was supplemented by the theories of Alanne (2014), Gabrielsson (2010), Elliott et al. (1995) / Väkevä (1999) and Hargreaves et al. (2002).

Keywords: music, counselling, clinical supervision, music therapy.

KUVIOT

KUVIO 1 Musiikin merkityskokemukset	67
---	----

TAULUKOT

TAULUKKO 1 Työnohjaajien työnohjauskokemuksen määrä vuosina.....	38
TAULUKKO 2 Tutkimustulokset tiivistetysti.....	70

Sisällys

1	JOHDANTO	1
1.1	Tarina musiikista työohjauksessa.....	1
1.2	Tutkimuksen esittely.....	4
2	TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS	7
2.1	Teoreettiset lähtökohdat.....	7
2.2	Työohjauksesta ja sen ilmiöistä.....	13
2.3	Ohjaus, työohjaus ja toiminnan tukeminen.....	17
2.4	Musiikki- ja äänitaide käsitteet.....	21
2.5	Musiikin ja musiikkikokemusten moninaiset vaikutukset.....	22
2.6	Tarinan voima.....	30
3	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN.....	33
3.1	Tutkimuskysymykset	33
3.2	Aineistonkeruumenetelmä	33
3.3	Haastateltavat.....	35
3.4	Aineiston analyysi.....	38
3.5	Tutkimuksen luotettavuus	42
4	TUTKIMUSTULOKSET	43
4.1	Työohjaajien suhde musiikkiin	43
4.2	Lähtökohdat musiikin käytölle.....	46
4.3	Työohjaajan valitsemaa musiikki- ja äänitaidetta	49
4.4	Musiikin käytön tavoitteet työohjauksessa.....	50
4.5	Menetelmät musiikin käytölle työohjauksessa	57
4.6	Musiikin merkityskokemukset.....	65
4.7	Esteet ja tulevaisuuden haasteet musiikin käytössä työohjauksessa..	67
4.8	Tutkimustulokset tiivistettynä.....	69
5	PÄÄTÄNTÖ	70
6	LÄHTEET	74
7	LIITTEET	86

1 JOHDANTO

Suomessa työnohjausta on alettu käyttämään työn ja työntekijöiden kehittämisen ja kouluttamisen välineenä 1950-luvulla. Työnohjaus alkoi kirkon piirissä perinteisen sielunhoitotyön tukena ja sosiaalityössä kehittäen asiakaslähtöisyyttä. Työnohjaus levisi 1970-luvulla kasvatus- ja opetustoimen piiriin, ja se on 2000-luvulla saanut jalansijaa myös yksityisellä sektorilla. Työnohjauskoulutukset käynnistyivät 1960-luvulla Suomessa, jolloin työnohjaus jalkautui myös terveydenhuoltoon. (Ranne et al. 2014, 5-8.)

Työnohjauksesta on Suomessa tehty melko paljon tieteellistä tutkimusta, joista uusimpia ovat mm. Koivun (2013), Kärkkäisen (2013) ja Alilan (2014) väitöskirjat. Tämä tutkimustyö sijoittuu musiikkikasvatuksen alueelle, ja laajentaa siten aiemmin tehtyä työnohjaustutkimusta.

Tämän tutkimustyön taustalla on oma kehittämistyöni yhteistyössä muiden asiantuntijoiden kanssa tutkimusaiheestani, joka käsittelee musiikin merkitystä työnohjaajien työssä. Kehittämistyön kautta on syntynyt esiymmärrystä tutkimustyötäni varten. Olen kouluttanut työnohjaajiksi opiskelevia kahdeksan vuotta, ja työnohjaajaopiskelijoiden kanssa tekemästäni työstä hyvänä esimerkkinä on artikkelini Ryhmä- ja yhteisödynamiikkaharjoituksia Minä-Sinä-Me-He (Saari 2009, 89-92), mutta minulla on myös pitkä kokemushistoria työnohjaajana toimimisesta ja työnohjaajien kouluttajakoulutus. Tutkimustyön lähtökohtana olevia ajatuksia esittelen seuraavan luvun tarinassa, kokemuksesta lähtevässä esipuheessa, joka pohjautuu julkaistuun artikkeliini: Musiikki työnohjauksessa (Saari 2013, 8-10). Artikkelia on kanssani muokannut ohjaajani professori Jukka Louhivuori saavuttaaksemme yhteisen ymmärryksen tutkimusaiheestani.

1.1 Tarina musiikista työnohjauksessa

Työnohjaukseen tullaan usein kiireellä ja pää täynnä ajatuksia. Osallistujilla on usein suuri tarve sanoa sanottavansa ja saada ohjauksesta kaikki mahdollinen hyöty oman työn kehittämiseen. Työnohjauksen aloittamisella on suuri vaikutus työssä onnistumiseen ja musiikilla voidaan luoda hyvät edellytykset tavoitteiden saavuttamisen kannalta suotuisan

ilmapiirin luomiseen. Musiikki ja rauhallinen hengitys työnohjauksen aluksi voi keskittää ajatuksia itseen ja omaan työhön lempeällä tavalla ja kiireettömästi. Niin viesti sisäiseen rauhaan pyrkimisestä tavoittaa ohjattavan ilman sanoja.

Kun työnohjauksessa istutaan musiikin ympäröimänä, voi tuntea toisen läheisyyden. Osallistujat kuulevat hengityksen, aistivat yhteisen voiman, yhteyden ja yhteisen läsnäolon merkityksen. On tärkeää saada kokea riittävänsä toisille sellaisena kuin on ja kuuluvansa osaksi ryhmää. Työnohjaaja voi alkumusiikin vielä soidessa ohjeistaa ajattelemaan, mitä työnohjauksessa kunkin pitää juuri sillä kerralla ottaa puheeksi. Mitä jokainen haluaa sanoa ja jakaa toisten kanssa? Miksi ohjattavat ovat tulleet työnohjaukseen? Työnohjattavalla on velvollisuus kertoa asiansa, ja musiikki antaa rauhaa ajatella. Se herkistää kuuntelemaan niin omaa sisäistä ääntä kuin ääneen lausuttua puhetta. Musiikki avaa yhteyden omiin tunteisiin ja auttaa niiden löytämisessä. Musiikin avulla voi löytää itsestään emotionaalista energiaa, ja musiikki voi auttaa luovien ajatusten esille tulemisessa. Musiikkia käyttäen mahdollistuu sekä ihmisten sisäinen vuorovaikutus että vuorovaikutus ihmisten välillä. Työni lähtökohtana on, että musiikin avulla on mahdollista luoda työnohjauksen aloittamisen ilmapiiri, joka tukee työnohjauksen tavoitteiden saavuttamista; musiikki valmistaa työnohjaukseen.

Musiikin kautta voi kohdata itsensä sellaisena persoonana kuin on. Työnohjaaja voi esimerkiksi antaa ohjattavien kuunneltavaksi musiikkikoosteen ja pyytää ohjattavia kirjoittamaan kuuntelun aikana heränneitä ajatuksiaan. Instruktiona voi olla, että tarkoituksena on suunnata ajatuksia omaan työhön, sillä musiikki herättää muistoja ja nostaa koetun mieleen. Musiikin avulla voi liikkua ajassa ja tilannekuvat, ihmiset, puheet, tapahtumat ja monet tunteet voi ilmaista narratiiveina, kirjoitettuna teksteinä, joita voidaan työnohjauksessa käsitellä. Kun työnohjaaja - toisinaan myös ohjattavista koostuva ryhmä - on läsnä, on ohjattavalla tilaisuus kerrata koettua toisten kanssa, jäsentää kokemuksiaan uudelleen ja oivaltaa uutta. Ohjattava voi myös kertoa ääneen mieleen tulevia asioita ja toinen henkilö voi kirjoittaa hänen kertomuksensa tekstiksi. On tärkeää huomata, että jokainen ohjattava on oman asiansa asiantuntija. Musiikin avulla ohjattavilla on turvallinen etäisyys käsiteltäviin, ehkä vaikeisiin asioihin. Musiikki luo otollisen ilmapiirin sen pohtimiseen, mitä kukin haluaa nostaa esille, mitä siirtää syrjään ja mistä vaieta. Musiikin

avulla voidaan käsiteltäviä asioita esittää myös runon muodossa, kirjeenä itselle tai esittää musiikkimaalauksena. Luova reitti avaa suoran tien tietämisen lähteille.

Hyvä itsetuntemus on erittäin tärkeä työelämässä. Omiin persoonallisuuden piirteisiin sopivaa työtä jaksaa tehdä ja siitä saa voimaa ja energiaa. Työnohjauksessa on mahdollisuus etsiä sellaista musiikkia, mikä sopii ohjauksen hetkeen ja ohjattavalle senhetkisessä elämäntilanteessaan. Työnohjaustilanteen tavoitteena on tulla tavoitetuksi, sillä vahva kokemus itsestä auttaa olemaan rehellinen itselleen ja toisille, sekä auttaa olemaan avoin ja saavuttamaan aidon läsnäolon kokemuksen. Aito dialogi ja reflektio kuuluvat työnohjaukseen, ja musiikin keinoin voidaan herkistyä niiden toteuttamisessa. Työnohjausryhmä voi myös yhdessä tehdä ryhmälle sopivia musiikkivalintoja musiikkia kuunnellen. Ryhmälle oikean musiikin avulla syntyy tunne yhdessäolosta, yhteisestä ymmärryksestä ja yhdessä ajattelusta sekä kokemus kaikille tärkeästä hetkestä. Musiikkia voi käyttää ryhmäytymisen keinona.

Tunteiden tunnistaminen on välttämätöntä, sillä tunnetta seuraa rationaaliset ratkaisut, ei toisinpäin. Intuiot ovat myös tärkeitä tiedonlähteitä työnohjauksessa. Musiikin avulla voi harjoitella olemaan herkempi ja vastaanottavaisempi. Musiikki auttaa ymmärtämään itseä ja suhtautumaan empaattisesti erilaisuuteen. On hyvä harjoitella toisen asemaan asettumista, toisen kertomuksen kuuntelemista ja oman ymmärryksen ja omien kokemusten jakamista toisen käyttöön ja toisen hyväksi, ja näihin tavoitteisiin pääsemiseksi toiselle tärkeän musiikin kuunteleminen on hyvä harjoitus.

Musiikki auttaa käsittelemään myös negatiivisia tunteita: työnohjauksessa kielteisillekin tunteille pitäisi olla tilaa. Musiikissa voi kuulla ärsyttäviä piirteitä, sitä voi olla vaikeaa sietää, se voi olla liian hallitsevaa, alleen peittävää, kovaa ja raakaa, ivallista tai pilkkaavaa. Musiikkia kuunnellessa ajatus voi katketa johonkin yllättävään ääneen, outoon melodiaan tai tuskaiseen tunnelmaan. Musiikki voi saada kuulijansa voimaan jopa fyysisesti pahoin. Tärkeää on kuitenkin huomata, että musiikki nostaa meidän omia tuntemuksiamme esille ja kuulija antaa kuulemalleen merkityksiä. Kun jokin asia tarvitsee käsittelyä, niin siihen sopiva musiikki mahdollistaa asian mieleenpalauttamisen ja syvällisemmän sanallisen käsittelyn, kielellistämisen. Musiikkia käyttäen työnohjaukseen liittyvä asia ja siihen liittyvä tunne

kohtaavat ja siksi musiikkia voi tietoisesti käyttää vaikeiden asioiden käsittelyssä. Työnohjauksessa suhde itseen voi tulla kokonaisvaltaisemmaksi ja täydellisemmäksi.

Musiikin kautta voi oppia olemaan rohkeampi ihmisten kohtaamisessa. On mahdollista tunnistaa piilossa olevia puolia itsessään ja oppia elämään niiden kanssa. Toista ei saa satuttaa tahallaan, mutta kukaan meistä ei voi selvitä ilman kolhuja. Mitä paremmin vaistoa vaaran, sitä paremmat mahdollisuudet on selvitä. Joskus on viisautta valita toisin, viisasta luopua ja unohtaa, ja myös työnohjauksessa saa olla tietämättä. Koska mielialaan ja tunnelmaan voi vaikuttaa musiikilla, musiikkia voi käyttää häivyttämään keskustelun kohteena olevat asiat. Musiikin keinoin saavutetaan uutta tilalle ja päästään uusiin tunnelmiin. On mahdollista sulkea pois ne asiat, joita ei ole tarkoituksenmukaista käsitellä. Musiikilla voidaankin rajata ja ohjata myös ajankäyttöä.

Musiikki vaikuttaa fysiologisesti esimerkiksi verenkiertoon sekä sydämen ja hormonien toimintaan. On mahdollista kokea mielihyvän tunteita ja nauttia musiikin kuuntelemisesta. Musiikin keinoin voi kokea turvaa ja läheisyyttä. Työnohjauksessa voi kokea tulevana kuulluksi ja autetuksi, voi kasvaa ja kehittyä ja ottaa vastaan uutta. Rentoutuminen tukee uuden vastaanottamista. Musiikki auttaa rentoutumisessa, sillä sävelet hellivät meitä ja voimme tuntea rauhaa ja hyvää mieltä.

1.2 Tutkimuksen esittely

”Moniääninen työnohjaus - kokemuksia musiikista työnohjaajien kertomana” on kvalitatiivinen tutkimus, jonka tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisuutena. Tieteelliseltä tutkimukselta toivotaan yhteiskunnallista vaikuttavuutta ja tutkijoilta valmiutta toimia monitieteellisessä ympäristössä. Tällä tutkimuksella pyritään vastaamaan näihin haasteisiin.

Työnohjaajan asiantuntijuus on työyhteisöissä ja asiantuntijaverkostoissa rakentuva kyky jäsentää ongelmia ja kuunnella ainutlaatuisista tilanteista nousevia mahdollisuuksia. Dialoginen asiantuntijuus syntyy ja kehittyy ainoastaan dialogeissa. Työorganisaation ja

johtamisen kannalta tämä merkitsee tilan antamista ja kuuntelun kykyä. Pedagogisesti ja ohjauksen kannalta asiantuntijuuden kehittyminen merkitsee eri osapuolien merkityksellisten vuorovaikutustilanteiden rakentamista. Tärkeää on, että niissä vallitsee moniäänisyyden painotus ja keskinäinen kunnioitus, sillä siten on mahdollista onnistuminen tavoitteellisessa toiminnassa. (Onnismaa 2013, 28.)

Auttamisammateissa, kuten ohjauksessa, tilaa on ohjattavan kuuntelemiselle ja sellaisten menetelmien yleistymiselle, joilla yritetään löytää uusia näkökulmia. (Onnismaa 2011, 143.) Aikuisen ohjaus on vuorovaikutustyötä opetuksen ja terapeuttisen työn välissä. Siihen sisältyy mm. opinto- ja uraohjauksen, ammatillisen kuntoutuksen, mentoroinnin, työnohjauksen sekä johtamisen ja konsultoinnin alueita, ja niitä voidaan liittää ohjauksen teoreettisiin perusteisiin. (Onnismaa 2011, 68.) Ohjauksen toimintamallit, keinot ja ohjaajan interventiot tulisi valita siten, että etsitään ja vahvistetaan ohjattavan toimijuutta (Vehviläinen 2014, 20).

Totron (2008) mukaan psykodynaaminen psykologia ymmärtää ihmisen haluavana, tahtovana ja tavoitteellisesti toimivana olentona, mikä tuo ihmisen kokemiseen, ajatteluun ja toimintaan dynaamisuuden. Psykodynaaminen ymmärtäminen on systeemistä hahmottaen ilmiötä osasysteemeistä tai elementeistä koostuvina kokonaisuuksina, toisiin systeemeihin yhteydessä olevina vuorovaikutusjärjestelminä ja dynaamisina tapahtumina. Samantapaisen psyykkisen dynamiikan oletetaan toimivan kerroksellisesti ryhmissä, organisaatioissa ja kulttuureissa. (Totro 2008, 11-12.) Työnohjaus tapahtuu asiakaslähtöisesti, ohjattavien tarpeita kuunnellen. Tuki ohjattavalle on tärkeää, mutta tärkeää on myös huomata sekä ohjattavan että ohjaajan oman ammatillisen kasvun mahdollisuus yhteisissä prosesseissa.

Eteläpellon et al. (2006) mukaan ammatillisella identiteetillä ymmärretään elämänsisällönsä perustuvaa käsitystä itsestä ammatillisena toimijana eli millaiseksi ihminen ymmärtää itsensä tarkasteluhetkellä suhteessa työhön ja ammatillisuuteen sekä millaiseksi hän työssään ja ammatissaan haluaa tulla. Ammatilliseen identiteettiin sisältyvät myös työtä koskevat arvot ja eettiset ulottuvuudet sekä tavoitteet ja uskomukset. Käsityksen minästä yksilön persoonallisuuden suhteellisen muuttumattomana ytimenä on korvannut käsitys dynaamisesta ja jatkuvasti uudelleen neuvoteltavasta minästä, joka rakentuu suhteessa kokemuksiin, tilanteisiin ja ihmisiin, joiden kanssa olemme vuorovaikutuksessa. (Eteläpelto et al. 2006, 26.)

Työnohjaus tarjoaa laajemmat kehykset ohjattavan itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen kehittymiselle, käyttäen keinona dialogia ja reflektiota, kuin esimerkiksi valmennus (coaching), jossa prosessi on selvemmin rajattu ja sidoksissa liiketoiminnallisiin asiakokonaisuuksiin ja tavoitteisiin tai mentorointi, jossa ammatissa kokeneempi henkilö tukee ohjattavaa työn sisältöjen ja organisaation käytäntöjen omaksumisessa. (Eronen et al. 2014, 1153.) Tällä hetkellä pohditaan työnohjauksen ja sen lähikäsitteiden, kuten coachauksen, koulutuksen, mentoroinnin, sparrauksen, prosessikonsultaation ja perehdyttämisen, yhtäläisyyksiä ja eroja (Keskinen, 2014, 24).

Työnohjauksella on kolme funktiota, jotka ovat sisällöllinen, kannatteleva ja luovuutta vapauttava funktio (Koski et al. 2015, 28). Tämä tutkimus tarkastelee, miten musiikkia voidaan hyödyntää silloin, kun työnohjattavaa tuetaan musiikkia käyttäen hänen työ- ja elämäntilanteessaan. Onnismaan (2011) mukaan niin tieteessä kuin asiantuntijatyössäkin on avautunut enemmän tilaa moniäänisyydelle ja ihmisten omille kertomuksille (Onnismaa 2011, 143). ”Tie on auki sukupolvelle, jolla on entistä enemmän aikaa, pyykkisen huomiokyvyn herkkyyttä ja yhteiskunnallista kuvastoa pohtia itsekseen ja yhdessä muiden kanssa identiteettiään, suhdettaan muihin, tarpeitaan, unelmiaan ja elämänsä epäkohtia. Juuri tällainen sukupolvi omaa sellaisia kulttuurisia valmiuksia, jotka tukevat myös luottamuksen ilmapiirin syntyä.” (Jokinen 2002, 228.) Tulevaisuuden tärkein menestystekijä on luova pääoma, ja sen synnyttämiseen ja ylläpitoon kuuluvat oman kulttuuriperinnön tuntemus, luovien ja uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, luovat ympäristöt sekä luovan työn edellytykset. Luovaan työhön kuuluvat kokeilu, satunnaisuus ja leikki. Luova työ on kulttuuritoimialojen talouden ydinresurssi ja samalla sen muutosvoima. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010.)

Tässä lisensiaattityössä kuvataan ohjauksen, erityisesti työnohjauksen suhdetta musiikkiin ja luodaan uusi malli niiden yhteydestä toisiinsa. Tutkimuksessa kuvataan työnohjaajien omaa suhdetta musiikkiin ja mitä huomioitavaa on asiakastyössä musiikkia käytettäessä. Lisäksi kuvataan mitä tavoitteita, menetelmiä ja tuloksia syntyy musiikin käytöstä osana työnohjausta eli mikä on musiikin merkitys työnohjauksessa. Tässä tutkimuksessa on selvitetty myös

esteitä musiikin käytölle ja haastateltavina olleiden työnohjaajien tulevaisuuden haasteita musiikin käytölle osana heidän työnohjaustyötään.

2 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Teoreettiset lähtökohdat

Deweyn kokemusfilosofian ja kokemuskäsityksen keskeisin lähtökohta on se, että elävien olentojen kokemuksia ei voida ymmärtää mielekkäästi irrallaan niiden ympäristöstä. Kokemus on sekä eliön ympäristösuhdetta koskeva kohteellinen jäsenitys että jatkuvasti etenevä ajallinen prosessi, jonka varassa eliö toimii ympäristössään. Eläminen ja sen puitteissa tapahtuva kokeminen ovat eliön aktiivista vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Kokemus on sekä elollisen olemassaolon säilyttämisen että sen uudistamisen keino. (Alhanen, 2013, 52.)

Alfred Schützin (1899-1959) elämäntyötä kuvanneen Aittolan (2007) mukaan Schütz oli itävaltalais-yhdysvaltalainen sosiologi ja filosofi, joka käsitteli kirjoituksissaan inhimillisen toiminnan ja sosiaalisen vuorovaikutuksen merkityksen analysointia. Hän tematisoi inhimillisen toiminnan, merkitysten rakentumisen ja sitä vastaavan sosiaalisen todellisuuden, elämänmuodon ja elämismaailman välisen yhteyden. Erityisesti musiikki oli tärkeä osa Schützin elämää, mutta hän tarkasteli sen lisäksi sosiaalisen todellisuuden moniulotteisuutta, kirjallisuutta, yhteiskunta- ja sosiaaliteorian metodologisia perusteita sekä fenomenologista filosofiaa. Vaikka mielenkiinnon kohteet vaihtelivat hänen artikkeleissaan, niin keskeisenä teemana hänen ajattelussaan oli sosiaalisen toiminnan, merkitysten rakentumisen ja niitä vastaavan sosiaalisen todellisuuden eli elämismaailman välisten suhteiden fenomenologinen tarkastelu. (Aittola 2007, 449-454.)

Schütz kuvasi, kuinka voimme tavoittaa tarkkailtavan mielessä liikkuvat elämykset havaittuamme hänen tekonsa ja tulkittuamme sen ulkoisen maailman tapahtumakuliksi. Voimme toisintaa mielessämme kuvitellen toimintaa, joka voi askel askeleelta johtaa kuvitteellisen suunnitelmamme tavoitteeksi otettuun kumppanin toimintatavoitteeseen. Toinen

mahdollisuus on palauttaa mieleen elämyksiä omasta aiemmasta toiminnastamme, jota olemme ohjanneet suhteessa etukäteen kaavailtuun toimintatavoitteeseen, nimenomaan sellaiseen tavoitteeseen, jonka suhteen tarkkailtavakin ohjaa omaa toimintaansa. (Aittola 2007, 208-209.) Tämä kuvaus sopii hyvin myös työnohjauksen tapahtumien kuvaukseksi.

Tutkimuksen tavoiteena on selittää, ennustaa ja kontrolloida tutkittavaa ilmiötä. Subjektitieteellisessä tutkimuksessa hahmotetaan tutkimuksen kohteeksi maailma sellaisena kuin subjekti sen kokee toimintamahdollisuuksineen ja esteineen. (Suorsa 2011, 203.) Subjektitieteellisen tutkimuksen yhteiskuntateoreettisella tasolla operoidaan ennen muuta historiatieteiden ja sosiologian käsitteillä ja tutkimusmetodeilla. Tällä tasolla voidaan tarkastella esimerkiksi poliittisen toiminnan muotoja, lainsäädäntöä ja kulttuurisia erityisyyksiä. Merkitysten tasolla tarkastellaan yhteiskuntateoreettisella tasolla hahmottuvia objektiivisia olosuhteita suhteessa niihin kuuluviin toiminnan ja ajattelun mahdollisuuksiin: erilaiset toiminnan, kokemisen ja ajattelun mallit esineellistyvät instituutioissa, käsitteissä ja työkaluissa. Yksilön kannalta nämä hahmottuvat objektiivisesti olemassaolevina toiminnan, kokemisen ja ajattelun mahdollisuuksina, jotka kuuluvat hänen toimintaansa eri tavoin toiminnan lähtökohdiksi eli premisseiksi painottuneina. Subjektiiivisten toimintaperusteiden tasolla ollaan kiinnostuneita siitä, miksi objektiiviset olosuhteet jäsenyivät osaksi yksilön toimintaa juuri tietynlaisina premissipainotuksina. (Suorsa 2011, 198.)

Subjektitieteellisessä lähestymistavassa erityistä on ajatus ihmisen yhteiskunnallisesta luonnosta, jonka esitetään ylittävän erilaiset vastakkainasettelut ihmisen luonnon ja yhteiskunnallisuuden välillä ja mahdollistavan jäsenyneemmän näkemyksen siitä, miten luonnontieteellinen, yhteiskuntatieteellinen ja subjektitieteellinen lähestymistapa liittyvät toisiinsa ihmistutkimuksen eri alueilla. Toisaalta muotoilemalla teorioita subjektin näkökulmasta, esimerkiksi erityisopettajan tai psykoterapeutin työhön liittyen, edesautetaan kaikkien niiden työn jäsentymistä, jotka työskentelevät vastaavissa olosuhteissa. (Suorsa 2011, 222-223.)

On syytä pohtia, miten hyvin kokemuksemme ovat välitettävissä kielellisesti. Voidaan kysyä, mitä tapahtuu kokemuksen ymmärtämiselle ja tulkinnalle, kun kokemus välitetään ja otetaan vastaan kielen kautta. Kokemuksellisuudessa keskeisiksi nousevat ruumiillisuus, aistit ja

affektit, mutta kielen avulla tuotamme sosiaalista todellisuutta, positioimme itseämme ja toisia, ja tulemme positioiduksi yhteiskunnallisissa valtasuhteissa. Kielellisyyttä korostava näkökulma jättää monia ilmiöitä tutkimuksen ulkopuolelle, kuten esimerkiksi vaikeasti sanallistettavat kokemukset tai asiat, joille ei ole kulttuurisesti vakiintuneita ilmaisuja. Konstruktionistista näkökulmaa hyödyntäen on mahdollista kysyä, toimiiko valittu tutkimusmenetelmä kokemuksen välittäjänä, kokemuksen tulkitsijana, kokemuksen rakentajana, kanssarakentajana tai peräti koko tutkittavan kokemuksen luojana. (Liimakka 2011, 101-102.)

Ammatillisen toimijuuden ja työssäoppimisen tutkimuksessa subjektilähtöinen painotus merkitsee tarvetta ottaa huomioon subjektien kiinnostukset ja identiteetit sen lisäksi että huomioidaan sosiaalisten käytäntöjen historiallinen luonne, tavoitteet ja jatkumot sekä yksilöiden mahdollisuudet vaikuttaa näiden uudistamiseen. Toimijuuden nähdään kietoutuvan subjektien ammatillisiin identiteetteihin sekä työssä oppimiseen. Toimijuutta tarvitaan identiteettien muokkaamiseen ja uudelleenneuvotteluun, ja henkilön käsitys itsestään vaikuttaa merkittävästi siihen, miten ja millaista toimijuutta hän harjoittaa. (Eteläpelto et al. 2014, 207.)

Eteläpellon et al. (2014) mukaan ammatillinen toimijuus tulisi käsitteellistää subjektikeskeisestä sosiokulttuurisesta lähestymistavasta käsin, jossa kohdistetaan huomio siihen, miten yksilöt rakentavat ammatillisia identiteettejään, miten he neuvottelevat toimijuutta rakentaessaan elämänsä ja työhistoriansa vallitsevassa sosiaalisessa todellisuudessa, sen rajoitteissa ja resursseissa. Toimijuus työelämän kontekstissa edellyttää tarkastelua siitä, miten toimijuutta harjoitetaan, mikä sitä rajoittaa, mikä resurssi ja miten se on sidottu kulloisiinkin kontekstitekijöihin, kuten valtasuhteisiin ja diskursseihin, materiaalsiin ja sosiaalsiin olosuhteisiin ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kulttuureihin työyhteisöissä. (Eteläpelto et al. 2014, 210-211.) Työnohjaus on toimijuuden tukemista.

Psykodynaaminen teoria on suomalaisessa työnohjaajakirjallisuudessa hyvin esillä. Lisäksi niin suomalaisessa työnohjauksessa kuin kansainvälisestikin on sovellettu systeemiteoriaa. Psykodynaamisen teoriaperustan rinnalle on noussut ratkaisukeskeinen teoria, mutta siitä on melko niukasti kirjallisuutta. Useinmiten teorioita on sovellettu erilaisina yhdistelminä, joihin

yleensä sisältyy aputeoriaana joku oppimisteoreettinen näkökulma. (Karvinen-Niinikoski et al. 2007, 46-47.)

Ojasen (2012) mukaan kokemuksellinen oppiminen ja myös psykoanalyttinen teoria pohjautuvat 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alkupuolella vallinneeseen tieteellisen psykologian suuntaukseen eli assosiationismiin, joka on lähtöisin filosofiasta, josta psykologia erosi 1700-1800-luvulla. (Ojanen 2012, 58.) Ojanen (2012) on kirjoittanut, että viime vuosisadan loppupuolella amerikkalaiset David Kolb ja David Hunt kehittivät yhdessä kokemuksellista oppimisen mallia, mikä pohjautuu sekä John Deweyn käsitykseen kokemuksesta ja oppimisesta että Kurt Lewinin dynaamiseen oppimiseen. 1980-luvulla merkittävän lisän Kolbin kehään kehitti Donald Schön (1987), joka tunnetaan ensisijaisesti reflektio -käsitteen levittämisestä maailmanlaajuiseen tietoisuuteen. Kokemuksellista oppimista ovat myöhemmin kehittäneet David Boud ja David Walker. (Ojanen 2012, 104.)

Merkittävä assosiationismisen ajattelun tulos on myös kognitiivinen oppimisteoria, joka on rakentunut Piaget'n geneettisen epistemologian pohjalle ja josta on edelleen kehittynyt radikaali äärikonstruktivismi. Kognitiivisen oppimisen teoria on saanut vaikutteita edellä mainituista teorioista. Mielenkiintoista on, että filosofi Johann Friedrich Herbartin assosiationistinen kasvatustieteellinen näkemys yhteistyössä kognitiivisen tekoälytytkimuksen kanssa on ollut uudelleen palaamassa assosiationismiin. Jamesin ja Deweyn assosiationismista ovat suoraan polveutuneet paitsi kokemuksellinen oppiminen, niin myös konstruktivismi. (Ojanen 2012, 58.)

Ojasen (2012) mukaan kokemuksellisen oppimisen teorian perusparadigmat ovat seuraavat: oppiminen rakentuu aina yksilön aikaisempaan tietoon, kokemushistoriaan, josta kokemuksille löytyvät merkitykset. Oppiminen on tehokkainta ja johtaa käyttäytymisen muutokseen, jos liikkeelle lähdetään problemaattisena koetun kokemuksen avoimesta kohtaamisesta ja sen tutkimisesta. (Ojanen 2012, 105.)

Kokemuksellisen oppimisen rakennetta voidaan tarkastella seuraavasti (Ojanen 2012, 107-109):

1. Kokemuksellisen oppimisen lähtökohtana on yleensä käytännön ongelma, omakohtainen problemaattinen kokemus.
2. Toisen vaiheen muodostaa kokemuksen tutkiminen eli reflektointi.
3. Kolmas vaihe liittyy teoriaan, abstrahointiin tai käsitteellistämiseen. Tietämisen tapana on kriittinen reflektio, pohdiskelu, uuden luominen ja arviointi. Mezirowin (1995) mukaan kriittisellä reflektiolla ymmärretään aikaisemman oppimisen ennakko-oletusten pätevyyden tutkimista. Asetamme esim. kyseenalaiseksi jonkin aikaisemmin oppimamme määritelmän. Tavoitteena on saavuttaa tietoisuuden korkeampi muoto ja mahdollisuus myös yleistyksiin.
4. Viimeisessä, neljännessä vaiheessa kokemuksen ymmärtämisen muuttunut perspektiivi stimuloi kokeiluihin ja löydösten testaamiseen.

Uudistavassa oppimisessa on kolme reflektion kohdetta, jotka ovat sisällön reflektointi, prosessin reflektointi ja premissien (kriittinen) reflektointi. Sisällön reflektointiin liittyy se, mitä tunnemme, havaitsemme, ajattelemme, teemme jne. Prosessin reflektointi sisältää kuinka ajattelemme ja toimimme ja kuinka merkityksellistä toimintamme on. Premissien reflektointi antaa tietoa siitä, miksi havaitsemme, tunnemme, ajattelemme ja toimimme niin kuin teemme eli saamme tietoa toimintamme syistä ja mahdollisista seurauksista. Ainoastaan premissien reflektointi voi johtaa uudistavaan oppimiseen. (Mezirow 1997.)

Merkittävät aikuisiän oppimiskokemukset sisältävät aina kriittistä reflektiota eli uudelleenarviointeja suhteessa siihen tapaan, jolla olemme asettaneet ongelmia ja myös omaan asennoitumisemme havaitsemiseen, tietämiseen, uskomiseen, tuntemiseen ja toimimiseen. Kriittinen reflektio edellyttää tiettyä pysähdystä, jossa yksilö voi arvioida uudelleen omia merkitysperspektiivejään ja tarpeen vaatiessa muuttaa niitä. Kriittinen reflektio koskee toiminnan syitä ja seuraamuksia eli miksi -kysymyksiä. (Mezirow 1995, 30.)

Latomaan (2006) mukaan merkityssuhteet ilmenevät aina jossakin psyykkisessä tilassa, elämyksessä. Kun kokemukset ovat merkityssuhteita, niin kokemus on elämyksessä ilmenevä merkityksenanto. Kokemus on yhtä kuin elämys ja merkitys, joista tulevat mieleen viittaavat sanat; kokemusmaailma, elämysmaailma ja merkitysmaailma. Havaintoaistimukset, vaikutelmat, tunteet, mielikuvat, uskomukset, mielipiteet, ajatukset, käsitykset, arvostukset

jne. ovat erilaisia kokemuksia ja samalla erilaisten merkkien avulla esitettyjä merkityksenantoja. (Latomaa 2006, 27-28.)

Reflektoinnin esteinä voivat olla aikaisemmat kokemukset, joissa ihminen on oppinut mitätöimään oman kokemuksensa merkitystä tai tärkeyttä oppimisen lähteenä. Aikaisemmat kokemukset voivat myös vaikuttaa niin, että ihminen on joko estynyt ilmaisemaan itseään tai kyvytön käyttämään kielellisiä taitojaan tai kriittistä ajatteluaan muuntaakseen kokemusta. Tunteet voivat estää oppimisprosessin. (Ojanen 2012, 113.) Tunteiden tutkiminen on vaikeaa, sillä ne liittyvät aina yksilön merkityksiin. Tunteissa kognitiivinen ja affektiivinen kietoutuvat aina toisiinsa ja tunteen ilmaiseminen ei koskaan tavoita alkuperäistä sisäistä elämystä täydellisesti. Tästä johtuu tunteiden tavoittamisen vaikeus ohjauksessa. (Ojanen 2012, 130-131.) Mikä on musiikin mahdollisuus osana ohjausta?

Golemanin (2001) mukaan väitetään, että 1900-luvulla tuotettiin enemmän tietoa kuin koko siihenastisessa historiassa, ja tahti on vain kiihtynyt uudella vuosisadalla. Tämän vuoksi verkosto ja tiimi, johon voimme turvautua tietoa ja asiantuntemusta tarvitessamme, on yhä tärkeämpi. (Goleman 2001, 237-238.) Työnohjauksessa usein tutkitaan ryhmän suhdetta itseen ja itsen suhdetta ryhmään, mutta myös yhteisö voi olla tutkimuskohteena työnohjauksessa.

Stenlundin (2011) mukaan osallistavan pedagogiikan taustalla on sosiokulttuurinen ja konstruktivinen käsitys opetuksesta ja oppimisesta. Oppimisen keskiössä on yhteisö ja siksi tavoitteiden asettamiseen, toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä oppimisen arviointiin osallistetaan kaikki oppimisprosessin osalliset (Ks. myös Niemi 2009), joka on tärkeää myös ryhmä- ja työyhteistyönohjauksissa. Osallisuuteen ja osallistavaan pedagogiikkaan liitetään voimaantumisen ja emansipaatio, jotka ovat myös kriittisen pedagogiikan keskeisiä tavoitteita. Stenlundin (2011) mukaan osallistava pedagogiikka muodostuu seuraavista osa-alueista:

1. Tunnistaa ja tunnustaa perinteiset rajat ylittävästi oppimisen mahdollisuuden kaikkialla.
2. Ymmärtää yhteisöllisyyden merkityksen oppimisessa.

3. Hyväksyy opiskelijan tavoitteet ja lähtökohdat sekä painottaa opiskelijan omaa työtä ja vastuuta oppimisesta.
 4. Hyödyntää merkitysperspektiivejä muuttavaa kriittistä reflektiota ja kehittää arviointia oppimisen lähteenä.
 5. Mahdollistaa mielekkääksi koetun oppimisen työskentelyyn kiinnittävänä tekijänä.
- (Stenlund 2011, 8-9.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja tilannetekijöiden merkitys oppimiselle on tuonut puhtaasti kognitiivisen lähestymistavan rinnalle ihmisen toimintaa kokonaisena persoonallisuutena (tietävänä, tuntevana, toimivana) korostavan näkökulman, jonka voidaan katsoa perustuvan kasvatustieteessä Bloomin, Krathwohlin ja Masian (1948, 1964) tavoitetaksonomioihin. Sosiaalisen vuorovaikutuksen korostaminen viittaa vahvasti Habermasin ja Apelin kommunikatiivisen toiminnan teoriaan. Konstruktivismi vaikuttaa kasvatuksessa ajatteluun ja toimintaan, mutta jotta se ei olisi käsitteenä liian jäsentymätön, niin voidaan puhua konstruktivistisesta oppimiskäsityksestä tai moniaineellisesta oppimiskäsityksestä. (Nissinen 2011, 148.)

Tämän tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat painottavat kokemuksen tutkimista ja kokemuksellisen oppimisen teoriaa. Tavoitteena on ihmisen toiminnan tarkastelu kokonaisena persoonallisuutena ja ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa syntyneiden merkitysten tarkastelu. Tärkeää on tutkia informanttien itsensä kuvaamia kokemuksia ja niille antamia merkityksiä. Kriittisesti reflektoitua tietoa tutkien voidaan uudistaa ja laajentaa näkemystä työnohjauksesta.

2.2 Työnohjauksesta ja sen ilmiöistä

Työnohjauksessa voidaan asettua ihmisyyden peruskysymysten äärelle. Seuraavassa kuvataan työnohjauksen taustalla olevia syviä virtauksia. Keski-Luopa (2014) on avannut ihmisten perusolemusta ja todellisuutta artikkelissaan ”Identiteetit koetuksella postmodernissa yhteiskunnassa”. Tarvitsemme enemmän ymmärrystä ihmisenä olemisen peruskysymyksiin. Käsite identiteetti on avainkäsite tutkittaessa ihmisen ja sosiaalisen ympäristön keskinäistä

suhdetta. Yksilön identiteetti kehittyy vuorovaikutuksessa sosiaaliseen ympäristöön. Arjessa käytetään minä -termiä, kun puhumme itsestämme yksilönä ja persoonana. Käsite identiteetti antaa minälle samana minänä pysymisen kokemuksellisen, emotionaalisesti sävyttyneen laadullisen sisällön. Toiselle ihmiselle toisen identiteetti näyttäytyy hänen yksilöllisenä tapanaan olla suhteessa maailmaan, toisiin ihmisiin ja itseen. Sekä arjen kokemus että tieteellinen tutkimus ovat osoittaneet, että identiteetti voi ympäristön paineessa murtua, sen kehittyminen voi jo varhaisvaiheessa häiriintyä tai jäädä keskeneräiseksi. (Keski-Luopa 2014, 13-14.)

Ihminen joutuu pohtimaan identiteettiään koskevia kysymyksiä vain silloin, kun hän kokee olemisensa perusteiden horjuvan ja käsityksensä elämästä ja toimintansa mielekkyydestä hämärtyvän. Identiteetti on aina henkilökohtainen, jatkuvassa muutostilassa oleva kokonaisvaltainen ja intuitiivinen kokemus omasta olemassaolosta suhteessa toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Samana säilyy vain kokemusten subjekti, joka on sama minä. Identiteetti kuvaa ihmiselle ominaista tapaa kokea nykyhetki suhteessa menneisyyteen ja tulevaisuuteen. Toinen ihminen voi ymmärtää toisen kokemusta ainoastaan pääsemällä selville niistä henkilökohtaisista ja historiallisesti muodostuneista tulkinnan perusteista, joista käsin kyseinen kokemus on ymmärrettävissä. Käsitteet minä ja identiteetti ovat kiinteästi toisiinsa kytkeytyviä käsitteitä, ja ne kattavat psykologisten kokemusten, ajatusten, tunteiden ja motiivien kokonaisuuden, joka heijastaa ja ohjaa ihmisen ymmärrystä hänen paikastaan sosiaalisessa maailmassa kussakin tässä ja nyt -tilanteessa. (Keski-Luopa 2014, 14-15.)

Onnismaa (2011) kirjoittaa, että minä on reflektiivinen projekti. Minää on tutkittava ja rakennettava osana reflektiivistä prosessia, jossa yksilö pyrkii sovittamaan yhteiskunnallisia ja henkilökohtaisia muutoksia yhteen. Tehtävä voi olla vaikea ilman toisia ja siksi joissakin tilanteissa tarvitaan myös ammatillista apua tukemaan uusia näkökulmia ja toimintamahdollisuuksia. (Onnismaa 2011, 79-80.) Dialektisissa suhteissa toisiin ihmisiin ihminen muokkaa kulttuuria samalla kun kulttuuri muokkaa häntä. Mikä nousee kullakin hetkellä elämyksellisesti koettavaksi, on ihmisen kokemuksellisen historian tulosta. Se, miten ihminen toimii, edustaa hänen yksilöllistä tapaansa ratkaista sisäisten ja ulkoisten ylläkkeiden välinen jännite, kirjoittaa Keski-Luopa. (Keski-Luopa 2014, 19.)

Keski-Luopa (2014) ohjaa ajattelemaan sitä, että yksilökeskeisessä länsimaisessa yhteiskunnassa, jossa yksilön vapautta ja oikeuksia korostetaan toisesta välittämisen ja vastuun kustannuksellakin, yksilö voi jäädä yksin, ellei hän pärjää kilpailumarkkinoilla eikä lähipiirissä ole ketään, joka ymmärtäisi hänen psykologista tilannettaan ja tulisi tueksi. Hänen mukaansa tuki ei tarkoita mitään erityistä tekoa, vaan aitoon empaattiseen vuorovaikutukseen asettumista, joka antaa korvaavan kokemuksen, mahdollisuuden kokea tulleensa nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään. (Keski-Luopa 2014, 16.)

Tunteilla viestintään ei tarvita sanoja, joka evoluutioteoreetikkojen mukaan saattaa johtua siitä, että tunteilla on ollut suuri vaikutus aivojen kehitykseen kauan ennen symbolisen kielen syntyä. Evoluution kehityksen vaikutuksesta olemme selvillä lähellä olevan ihmisen tunteista, jotta voimme toimia heidän seurassaan sujuvasti ja tehokkaasti. (Goleman 2001, 195.) Ihmisen sisäinen maailma, subjektiivinen todellisuus, rakentuu erilaisten symbolien varaan, joiden avulla hän tulkitsee ulkoista todellisuutta antaen sille merkityksiä. Työnohjaajan on hyvä miettiä, millaista symboliikkaa hänen käyttäytymisensä toiselle osapuolelle tarjoaa. Mitä paremmin työnohjaaja pystyy itse sitä arvioimaan, sitä paremmin hän pystyy käyttämään hyväkseen hiljaista tietoa, joka näyttäätyy työnohjaajalle symboliikan kautta. Symbolinen ymmärtäminen merkitsee tietoisesti tulemista symbolisten tapahtumien merkityksestä ja vaikutuksesta. (Keski-Luopa 2007, 406.)

Ahdistus on ihmiselle ominainen elämyksellinen tunnetila. Siihen on kuitenkin vaikeaa muodostaa luontevaa suhdetta, sillä toisin kuin pelon tunteessa, ahdistukselta puuttuu kohde. Sen selvittäminen edellyttää psyykkistä työtä, joka on ihmiselle välttämätöntä identiteetin eheyden säilyttämisen kannalta. (Keski-Luopa 2014, 21-22.)

Organisaatioissa havaitaan usein, että tehtävien, johtajuuden ja työroolien epäselvyys näyttäätyy epäkäytännöllisten rakenteiden sijasta sekä henkilöiden välisinä ristiriitoina että syntipukkien etsintänä. Jotkut työntekijät kantavat muiden puolesta yhteisön pahoinvointia ja alkavat oireilla, jolloin heitä on helppo syyttää. On tavallista, että työnohjaajalle asetetaan hyvinkin ristiriitaisia vaatimuksia, jotka on tarpeen selvittää ennen ohjauksen aloittamista. (Onnismaa 2011, 59.) On kiinnitettävä erityisesti huomiota päätöksentekijöiden toimintatapaan, jotta oikeudenmukaisuus toteutuisi ja tulisi näkyväksi. Romanan et al. (2004)

mukaan työntekijät tekevät päätelmiä esimiesten oikeudenmukaisuudesta päätösten seurausten, päätöksenteon tavan ja vuorovaikutuksen, mutta myös esimiesten laajemman toiminnan perusteella. (Romana et al. 2004, 29.) Työnohjauksessa voidaan tutkia näitä ilmiöitä.

Anneli Sarja (2000) esittelee väitöskirjassaan dialogioppimisen kolme vaihetta, jotka voidaan Keskinen (2014) mukaan määritellä myös työnohjauksessa oppimisen vaiheiksi. Ensimmäinen vaihe on yhteisen kohteen rajaaminen, millä tarkoitetaan tavoitteeseen sitoutumista ja tavoitteen tunnistamista riittävän samalla tavalla. Toinen vaihe on yhteisen kohteen moniääninen tulkinta. Työnohjausistunto on parhaimmillaan silloin, kun hyväksyvän ilmapiirin vallitessa oivalletaan, miten eri tavoin voidaan sama asia kokea. Työnohjaaja voi esimerkiksi auttaa ohjattavia aktivoimaan moniäänisyyttä esille esimerkiksi seuraavia kysymyksiä esittämällä: kerro tarkemmin, mitä tarkoitat. Auta minua ymmärtämään, mitä asia sinulle merkitsee. Kolmas vaihe on jaetun kohteen löytäminen. Oppiminen edellyttää, että löydetään yhdessä uusi ymmärrys, uusi yhteinen tulkinta. Työnohjaaja dialogin fasilitaattorina on luomassa turvallista tutkimusavaruutta työnohjaustilanteeseen. (Keskinen 2014, 15.)

Tieteen käsitys ihmisestä on muuttunut, johtuen mm. yhteistyön kehittymisestä eri tieteenaloilla. Aivotutkimuksessa käytettävä kuvantamistekniikka on osoittanut, että ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Kaikki tapahtumat, missä ihminen on mukana, näkyvät aivoissa. Kun ihminen on suhteessa maailmaan, niin hän on sitä koko olemuksellaan, ruumiillaan ja sielullaan, osan vuorovaikutuksesta itse tiedostaen ja osan jäädessä tiedostamattomaksi. (Keski-Luopa 2014, 30) Keski-Luopa (2014) kirjoittaa aivotutkija, akateemikko Riitta Harin (2011) tutkimuksiin viitaten, että neurologisissa tutkimuksissa on tullut ilmi, että varhaislapsuuden kiintymyssuhdekokemukset, jotka luovat perustan identiteetin kehitykselle, saattavat heijastua aikuisuuteen ja näkyä jopa rakenteellisina eroina tunteita säätelevillä aivoalueilla. (Keski-Luopa 2014, 30.) Työnohjauksessa voivat kiintymyssuhdekokemukset nousta käsiteltäviksi.

Seuratessaan ohjattavan mielentiloja, ohjaaja ottaa containerin roolin. Hyypän mukaan container-funktio on tullut keskeiseksi käsitteeksi kaikessa kasvatus- ja uudistustyössä (Hyypä 1999a, 60). Container-funktion käyttö on luonnollinen, vuorovaikutusta kantava ja

rakentava tekijä niin vanhemman ja lapsen kuin aikuistenkin välisessä vuorovaikutuksessa. Tärkeämpää kuin se, mistä he puhuvat, on kuulla toisen ääni ja siinä oleva emotionaalinen sävy. Käsite pitää kuitenkin sisällään kaiken oleellisen aitoon dialogiseen suhteeseen antautumisesta, eläytyvästä kuuntelusta ja vastatunteiden käytöstä sekä sisäisen oppimisympäristön rakentamisen merkityksestä sille, että edellä mainitut funktiot voisivat onnistua. (Keski-Luopa 2007, 407-409.)

Työnohjaus on tila ja paikka, jossa tutkitaan työtä. Työnohjaus on kohtaamisen ja vuorovaikutuksen, mutta ennen kaikkea tutkimisen tila (Wallin 2014, 16). Kehittävä työnohjaus voidaan käsittää tutkimusprosessina, jonka lähtökohtana on arkinen työ ja siitä nousevat työntekijöiden kokemukset. Työnohjauksen kohde on tällöin monimutkainen ja välittynyt siten, että ohjauskeskustelun materiaalina on vain harvoin aito ja dokumentoitu työtilanne esimerkiksi videoituna tai jopa aitona tapahtumana, kuten terapiatyössä käytetyssä suorassa työnohjauksessa on mahdollista. (Karvinen-Niinikoski et al. 2007, 113.) Työnohjauksen tavoitteena on ymmärtää, luoda uusia merkityksiä, oppia ajattelemaan ja etsiä uusia ratkaisuja (Wallin 2014, 16). Voiko musiikki olla yhteydessä näihin tavoitteisiin?

2.3 Ohjaus, työnohjaus ja toiminnan tukeminen

Tutkimukseni keskeisinä käsitteinä ovat työnohjaus ja musiikki. Sangar et al. (2000) mukaan ohjaus käsitteenä voidaan johtaa amerikkalaiseen ja brittiläiseen counselling -perinteeseen (ammattillisen keskustelun muoto) ja se ymmärretään tavallisesti erilaisten siirtymävaiheiden, elämäntilanteiden ja ongelmien käsittelyksi erottuen sairauksien, persoonallisuuden häiriöiden ja traumaattisten kokemusten käsittelystä (Sangar et al. 2000, 7-8). Ohjaus voidaan erottaa muista ammatillisen keskustelun muodoista erityisesti keskustelun tavoitteiden ja ohjauksen osapuolten vuorovaikutussuhteen laadun ja keston perusteella (Kukkonen 2007, 33). Onnismaa (2011) kirjoittaa, että ohjaus ja neuvonta eivät enää perustu paremmin tietämiseen, testaamiseen tai muuhun perinteiseen asiantuntijuuteen, vaan ohjaajan ja ohjattavan yhteistyöhön sekä riskien, eettisten kysymysten, niiden ratkaisujen ja merkitysten uudelleentulkintaan yhdessä (Onnismaa 2011, 144).

Vehviläisen (2014) mukaan ohjauksessa tuetaan prosesseja, joiden ymmärtämisessä ollaan sidoksissa kielellisesti välittyneisiin tulkintoihin omista kokemuksista ja maailmastamme. Sen lisäksi ohjausta määrittää, että se on sosiaalista yhteistoimintaa, jossa yksilöt pyrkivät aktiivisesti muovaamaan kokemustaan maailmasta. Lisäksi ollaan tekemisissä sekä kokemuksen että toiminnan muutoksen kanssa. (Vehviläinen 2014, 38.) ”Ohjaus on yhteistoimintaa, jossa tuetaan ja edistetään ohjattavan oppimis-, kasvu-, työ- tai ongelmanratkaisuprosesseja sellaisilla tavoilla, että ohjattavan toimijuus vahvistuu” (Vehviläinen 2014, 12).

Hyvän ohjaussuhteen onnistuminen voidaan hahmottaa allianssin eli ohjauskumppanuuden näkökulmasta. Ohjaussuhde lepää sen varassa, miten hyvin osapuolet onnistuvat yhdessä tavoitteiden asettamisessa ja olemaan yhdessä selvillä siitä, mistä toiminnassa on kyse ja mihin sitä tarvitaan. Tästä yhteisestä ymmärryksestä kumpuaa se, mitä työskentelyssä tehdään. ”Tämän riittävän yhteisymmärryksen luomisen perustana on luottamuksellinen, hyväntahtoinen yhteistyösuhde, jolla on selkeät rajat.” (Vehviläinen 2014, 62.)

Seuraava määritelmä toimii tämän tutkimuksen toisen pääkäsitteen eli työnohjauksen määritelmänä: ”Työnohjaus on oman työn tutkimista, arviointia ja kehittämistä, joka tapahtuu koulutetun työnohjaajan avulla. Se on työhön, työyhteisöön ja omaan työrooliin liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden yhdessä tulkitsemista ja jäsentämistä. Työnohjauksessa ohjattava pohtii suhdettaan työhönsä. Ohjaaja ja mahdollisesti muut osallistujat auttavat ohjattavaa näkemään itsensä ja työnsä entistä tarkemmin ja selvemmin. Työnohjaus on vuorovaikutusta, jossa sekä ohjaaja että ohjattavat oppivat. Työnohjaus auttaa jaksamaan työssä ja pysymään työkykyisenä.” (Suomen työnohjaajat ry 2015)

Keskisen (2006) mukaan työnohjaus on työn tutkimista ja siitä oppimista. Työnohjauksessa on olennaista, että työnohjaaja on kouluttautunut tunnistamaan aikuisen oppimisen lainalaisuuksia, työtoimintaa sääteleviä tekijöitä, ryhmädynaamisia ilmiöitä, organisaatiokulttuurin vaikutuksia sekä ihmisen ja työn välisen vuorovaikutuksen elementtejä. Siten työnohjaaja voi auttaa ohjattavaa selkiyttämään työtavoitteitaan, työolosuhteidensa piirteitä, työssä kuormittavia seikkoja ja oman persoonansa työminän piirteitä. Analyysin pohjalta työnohjaaja auttaa ohjattavaa tiedostamaan tarkemmin toimintaansa. Hänellä on

mahdollisuus auttaa ohjattavaa säätämään, kehittämään, muuttamaan ja hallitsemaan toimintaansa paremmin. Työnohjaajan on välttämätöntä olla ohjauksen ammattilainen. Tästä syystä on mahdollista toimia pätevästi työnohjaajana myös oman substanssin ulkopuolella. (Keskinen 2006.)

Työnohjaus on ammatinharjoittajille tarkoitettua tukea-antavaa toimintaa. Sen kuluessa jaetaan kliinisiä, organisatorisia, kasvuun ja tunne-elämään liittyviä kokemuksia toisten ammattilaisten kanssa turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä tavoitteena tietojen ja taitojen parantaminen. (Berggren et al. 2011, 328.)

Työnohjaus -sana voidaan englanninkielisessä kirjallisuudessa ilmaista useammalla termillä. Suoralla käänöksellä supervision tarkoitetaan opettajankoulutuksessa tapahtuvaa tai tutkimustyötä tekevien ohjausta. Supervision -sanaa käytetään myös yksilöön kohdistuvan ohjauksen yhteydessä. Counseling -termiä käytetään ohjaustyön yhteydessä myös työnohjauksesta. Supervision -termin määrittelyssä on mm. tuotu esille opettajan ohjaamiseen ja neuvontaan liittyviä piirteitä. Iso-Britannian, Uuden-Seelannin ja Australian yliopistoissa työnohjaus liitetään maisteri- ja tohtoritutkintoihin liittyvän tutkimuksen ohjaukseen ja opiskelija saa silloin ohjausta yhdeltä tai useammalta yliopiston senioritutkijalta. Työnohjaus -nimitystä käytetään myös opettajaopiskelijoiden ohjauksesta opetusharjoittelun aikana. Usein yliopiston senioriopettajien junioriopettajille antama ohjaus on nimetty mentoroinniksi, mutta se muistuttaa työnohjaajien työskentelytapaa. (Alila 2014, 30.)

Työnohjauksessa tarkastellaan ohjattavan asiakkaan, yksittäisen henkilön, ryhmän tai työyhteisön tilannetta. Tarkastelun kohteena voivat olla myös työnohjauksessa olevan työntekijän työmenetelmät. Esimerkiksi esimiehen työnohjauksessa pohditaan ohjattavan käyttämiä johtamisen menetelmiä ja niiden toimivuutta työyhteisössä. Työnohjauksen tarkastelun kohteena voi olla ohjattavan suhde asiakkaisiinsa tai ohjattavan sisäinen maailma ja hänen toimintaympäristönsä. (Onnismaa 2011, 93.)

Huomion kohteeksi on hyvä ottaa myös emotionaaliset seuraukset, jotka kohdistuvat erityisesti työnohjaajaan. Deprivaatio (puutteeseen jääminen), isolaatio (eristykseen joutuminen) ja yksinäisyys koskevat nimenomaan työnohjaajaa, sillä hän joutuu tekemään

tilaa ohjattavan henkilökohtaisille tarpeille. Deprivaatio merkitsee, että työnohjaajan on huolehdittava omista tarpeistaan työnohjauksen ulkopuolella, ja eristyneisyys merkitsee ohjaajan sellaista vastuuta tilanteesta, jota hän ei voi jakaa ohjattavan kanssa. Yksinäisyys merkitsee, että ohjattava saattaa sijoittaa häneen sellaisia ominaisuuksia (projektiio, transferenssi), jotka tekevät väkivaltaa hänen todelliselle persoonalleen, mutta tätä ohjaajan on tehtävässään siedettävä. Ohjaajan on suostuttava toimimaan tavalla, joka edistää ohjattavan kehittymistä, ja hänen on jätettävä itsensä yksin niissä kohdin, joissa hän ei voi tulla sillä hetkellä kuulluksi. (Keski-Luopa 2007, 260.)

Jotta työnohjaaja, kasvattajana toimiva osapuoli, voisi optimaalisesti hoitaa tehtävänsä, hänen on seurattava omia mielenliikkeitään, ajatusten kulkujaan ja tunnetilojaan. Osa niistä täydentää ohjattavalta saatavaa informaatiota, ja ne vievät tutkimustehtävää eteenpäin, mutta osa on myös sellaisia, jotka tunnistamattomana saattavat toimia hallitsemattomasti ja siten vakavastikin häiritä työskentelyä. Tästä syystä työnohjauksessa on tärkeää ns. vastatunteiden, vastatransferenssin analyysi. (Keski-Luopa 2007, 260.)

Työnohjauksen merkitys kohdistuu ammatillisten toimijoiden subjektiivisen persoonan, toimijuuden ja identiteetin rakentumisen reflektiiviseen prosessiin. Tavoitteena on ammatillinen kasvu ja ammatinhallinnan rakentuminen. Työnohjaus ei kuitenkaan yksin riitä oman työn kehittämiseen, organisaation perustehtävän kirkastamiseen eikä myöskään organisaation mielekkään toimintakonseptin kehittämiseen. (Karvinen-Niinikoski et al. 2007, 108.)

Puution (2014) mukaan ohjastilanteen häiriöt ja keskusteluun asettumisen vaikeudet ovat organisaation läsnäoloa ohjauksessa. Saattaa esim. olla, että työnohjaukseen varattu tila työpaikalta ei mahdollista työnohjaajan toivomaa ”tuolit ringiin” -asetelmaa. Metatason tarkastelu mahdollistaa sanoituksen ongelman ympärillä olevan systeemin toiminnasta. Työnohjauksessa voidaan kysyä, mitä ohjauksessa esiin tuotu tema kertoo organisaatiossa tehtävän työn haasteista, miten esitetyt pulmat voisivat heijastaa organisaation suhdetta yhteistyökumppaneihin ja toiminnan taloudellisiin tai muihin laajempiin puitteisiin. Konkreettisen ongelman merkityksistä käytävä keskustelu saa laajemman kehyksen ja siten ohjattava tavoittaa uutta ymmärrystä omaan tilanteeseensa. (Puutio 2014, 75.)

Ohjaustilanteen organisoitumisen tutkiminen voi tapahtua keskustelemalla vuorovaikutuksesta tehdyistä havainoista ohjattavan/asiakkaan kanssa yhdessä, esimerkiksi istunnon lopuksi. Kysymykset voivat kohdistua yhteiseen toimintaan tai ”vuorovaikutussiirtoihin” istunnon aikana. Ohjaustilanteen kulkua voi tutkia myös erillisen arviointikeskustelun kautta, jossa ulkopuolinen arvioitsija auttaa systeemiä (ohjaaja - ohjattava / ohjattavat) oman toimintansa tarkastelussa. Ohjaustilanteiden videointi ja niiden katsominen yhdessä asiakkaan kanssa voi myös palvella hyvin arviointitehtävässä. Riittävästi toistua ohjaustilanteen organisoitumisen tutkiminen lisää sekä asiakkaan taitoa havainnoida oman organisaationsa toimintaa ihmisten välisenä vuorovaikutuksena että kykyä monipuolistaa omaa vuorovaikutustaan niin työpaikan vaihtuvissa kuin uudistuvissa tilanteissakin. (Puutio 2014, 75-76.)

Ohjauskeskustelu voidaan ymmärtää kollaboratiiviseksi eli yhteistoiminnalliseksi ja yhteistyöhön perustuvaksi ja situationaaliseksi eli tilannesidonnaiseksi pelitilaksi. Ohjauksessa on samanaikaisesti läsnä yksilöllinen, yhteistoiminnallinen ja kulttuurinen näkökulma. Tämä on holistiseen ihmiskäsitykseen ja positiointinäkökulmaan perustuva jäsenyys ja sitä voidaan soveltaa ammatillisen opettajakoulutuksen lisäksi monilla kasvatuksen, koulutuksen ja ohjaamisen kentillä ja myös kaikessa sellaisessa toiminnassa, jossa yhdessä tutkitaan todellisuutta tai jotakin sen osaa, omaa elämäntilannetta tai tulevaisuuden vaihtoehtoja. (Kukkonen 2007, 9.)

2.4 Musiikki- ja äänitaide käsitteet

Tämän tutkimuksen toinen pääkäsite eli musiikki määritellään seuraavasti: Musiikki on organisoitua ääntä ja sen ilmaisukeinojen perustana on normaalisti sävel, johon itseensä sisältyy yleensä myös sointiväri. Rytmii, melodia ja harmonia ovat elementtejä, joiden puitteissa musiikki järjestäytyy yhtenäiseksi kokonaisuudeksi ja sointiväri on muodostunut omaksi itsenäiseksi elementtikseen. (Ks. Oksala 1975, 11.)

Musiikki -käsitteestä on erotettu käsite äänitaide, joka Tähtisen (2015) mukaan on lähtöisin kuvataiteista; teatteri- ja musiikkipuolella opetus on aiemmin keskittynyt esittämiseen liittyvään ääneen. Kiinnostus äänen materiaalisuuteen, tilallisuuteen ja merkityksiin sekä ääneen ilmiönä on yhteinen sekä elektroakustisen musiikin sävellykselle, äänimaisemien sävellykselle, äänisuunnittelulle että äänitaiteelle yleensä. (Tähtinen 2015.) Käsitteellä äänitaide tarkoitetaan tässä tutkimuksessa taidetta äänestä, jolloin ääni on sekä taiteen ilmaisumuoto että aihe.

2.5 Musiikin ja musiikkikokemusten moninaiset vaikutukset

Suomalainen musiikintutkimus on laajalti arvostettua, tutkimusta toteutetaan usein monialaisesti ja myös eri yliopistojen, kuten esim. Helsingin ja Jyväskylän yliopiston, yhteistyössä. Karjula kirjoittaa, että musiikki lisää tutkimusten mukaan hyvinvointiamme ja sillä on vahva vaikutus tunne-elämään. Musiikilla vaikutetaan paljon arkielämän mielialoihin ja musiikki onkin tehokas tunnevaikutusten synnyttäjä. (Karjula 2009.) Alanteen (2014) mukaan musiikkiterapian ja musiikkipsykoterapian aloilla on tapahtunut paljon kehitystä uuden tutkimuksen ja koulutuksen myötä 2000-luvulla. Oulun yliopistossa järjestettiin 2007–2011 maailman ensimmäinen musiikkipsykoterapiakoulutus ja Jyväskylän yliopiston musiikin laitos yhdessä Helsingin yliopiston aivotutkijoiden ja psykologian laitoksen kanssa muodostivat Suomen Akatemian rahoittaman Musiikin tutkimuksen monitieteisen huippuyksikön. (Alanne 2014, 13.)

Tutkimuksilla on saatu tietoa esimerkiksi musiikin kuuntelun ja soittamisen vaikutuksista tunteisiin, aivoinfarktipotilaiden kuntoutumiseen sekä psykodynaamisen musiikkipsykoterapian vaikutuksista masennuspotilaisiin. (Alanne 2014, 13.) On tarkoituksenmukaista suositella näiden alojen asiantuntijoille juuri sellaista työnohjausta, jonka osana on musiikki. Tällöin työnohjattavan oma kokemus musiikista vahvistaa asiantuntijuutta ja antaa ymmärrystä musiikin vaikuttavuudesta. Alanteen (2014) mukaan suomalaisten tutkijoiden ja musiikkiterapeuttien tutkimustulokset musiikin ja musiikkiterapian vaikutuksista niin masennuksen hoidossa kuin aivoinfarktin kuntoutuksessa huomioitiin kansainvälisissä medioissa ja tieteellisissä julkaisuissa, kuten The British Journal

of Psychiatry:ssa. Iso-Britanniassa National Health Services (NHS) valitsi satunnaistettuun koeasetelmaan perustuneen Jyväskylän yliopiston psykodynaamisen musiikkipsykoterapiatutkimuksen masennuksen hoidossa listalleen yhdeksi 10:stä vuoden 2011 parhaasta terveystuotuksesta. Musiikkipsykoterapialla on jo noin 70 vuotta vanha akateeminen historia osana modernia musiikkiterapiatiedettä ja tutkimusta. (Alanne 2014, 13.)

Musiikkia käytetään tietoisesti tai tiedostamatta rentoutumiseen, vireystilan, mielialan tai tunteiden säätelyyn sekä identiteetin luomiseen. Marie Helsing'in (2011) tutkimuksessa tarkasteltiin päivittäisen musiikin kuuntelun vaikutuksia emootioihin, koettuun stressiin ja terveyteen. Osallistujat kuuntelivat musiikkia, joka vastasi heidän omia tuntemuksiaan kuunteluhetkellä. Jos musiikkia kuunneltiin erityisen stressaavaksi koetun tilanteen jälkeen, myönteiset tuntemukset olivat yleisempiä, niiden intensiivisyys suurempi ja stressikokemus pienempi, kuin jos musiikkia ei kuunneltu ollenkaan stressaavaksi koetun tilanteen jälkeen. (Helsing 2011.)

Musiikki toimii keinona identiteetin muodostamisessa ja sen ilmaisussa, mutta musiikkimaku ja musiikkimielitykset kertovat myös henkilön arvoista ja asenteista. Musiikillisen ilmaisun kautta voidaan tehdä näkyväksi oma erityinen tyyli ja erottautua siten muista. (Hargreaves et al. 2002, 1.) Hyvin harvalla ihmisellä ei ole ollenkaan kiinnostusta musiikkia kohtaan, ja hyvin monilla ihmisillä on vahvoja musiikillisia mieltymyksiä ja tietoa myös siitä, mistä musiikista he eivät pidä, myös niillä, jotka itse kertovat, että heillä ei ole ”musiikkikorvaa”. Musiikkimaku riippuu iästä, musiikkikoulutuksen tasosta, kognitiivisen tyylin aspekteista ja persoonallisuudesta. Tutkimuksissa on esitetty, että yhteisön kulttuurinen maku sisältää sisäänrakentuneita ja muista erottuvia mieltymyksiä ja arvoja siten, että esim. eri ammatillisilla viiteryhmillä on jäseniään yhdistäviä musiikkimakuun liittyviä valintoja. (Hargreaves et al. 2002, 11.)

Äänten peruspiirteitä, kuten korkeutta, kestoa ja sointiväriä analysoidaan kuuloaivokuorella oikeassa ohimolohkossa, mutta osittain myös vasemmassa ohimolohkossa. Etuaivokuorella otsalohkossa tapahtuu monimutkaisempi kuullun analysointi. Siellä analysoidaan useiden samanaikaisesti soivien äänten yhteissointia, tunnistetaan tuttuja sävelmiä tai kun kuvitellaan tuttuja sävelmiä. Päälaenlohkon etuosissa on tarkkaavaisuutta ja työmuistia edustava

hermosoluverkosto, joka toimii, kun keskitytään kuuntelemaan melodiaa tai kun pidetään hetken aikaa mielessä sen kulkua. Musiikin rytmin käsittely tapahtuu pikkuaivoissa, tyvitumakkeissa ja liikeaivokuorella päälaenlohkon etuosassa. Mielimusiikki aktivoi syvällä aivokuoren alla sijaitsevan aivojen tunnekeskuksen, ns. limbisen järjestelmän, joka tuottaa mielihyvän tunnetta ja säätelee immuuni- ja hormoonijärjestelmää. Musiikki saa aikaan myös näkyviä autonomisen hermoston fysiologisia reaktioita, kuten kyynelien valumisen tai ihokarvojen pystyyn nousemisen. (Numminen 2011.)

Jokapäiväisissä kuuntelutottumuksissa on paljon yhtäläisyyksiä nuorilla ja ikääntyneemmillä kuulijoilla. Molemmat ryhmät kuuntelevat musiikkia usein ja pitävät musiikkia tärkeänä. Kumpikin ryhmä kuuntelee musiikkia usein tilanteissa, joissa musiikki ei ole pääasiallista toimintaa. Nuoret kuuntelevat kuitenkin musiikkia monipuolisemmissa tilanteissa, sillä heillä on käytössään monipuolisemmin laitteita musiikin kuuntelua varten. Kuuntelun strategiat vaikuttavat mm. musiikin hyvinvointivaikutuksiin, sillä musiikin tarkkaavaiseen kuunteluun liittyy useammin positiivisia tunteita, kuin muihin tapoihin kuunnella musiikkia. (Laukka 2007, 232-233.) Musiikki voi auttaa parantamaan sosiaalista viestintää ja vertaisryhmän tunnistamista. Musiikki mahdollistaa hyviä hetkiä ja vähentää yksinäisyyttä. (Laukka 2007, 217.)

Kun ihminen soittaa itse, laulaa tai tanssii, niin vaikutusmekanismit aivoissa ja mielessä voimistuvat. Laulamisen myötä vireystila ja mieliala tyypillisesti nousevat. Se saattaa näkyä silmien säteilynä, hymynä, kehon asennon kohentumisena, hengityksen ja äänen voimistumisena, kurkunpään liikkeiden lisääntymisenä jne. Laulaminen on siten myös liikuntaa ja se virittää paitsi mielen, niin myös samanaikaisesti fyysisen kehon. Koska musiikki liittyy niin monin sitein elämäämme, se vahvistaa myös minuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Musiikki, jota kuuntelit nuoruudessa tai laulut, joita lapsena laulettiin liittävätkin meidät vielä elämän viimevaiheissakin omiin muistoihin, oman perheen ja kansan historiaan. Siksi voidaan sanoa, että musiikki jäsentää sitä, kuka minä olen ja mihin joukkoon kuulun. Musiikki on myös vahva hengellisyyden välittäjä, ja virret tuovat monille lohdutusta ja iloa. Martti Lutherin sanoin: ”Jos mielesi on murheellinen, ala laulaa ja soittaa suloista laulua.” (Numminen 2011.)

Musiikki on monitahoinen ilmiö, sillä musiikin vaikutukset ovat usein hyvin ennustettavia ja musiikki saa kuulijoissaan aikaan samanlaisia tuntemuksia (koettu emootio) kuin mitä musiikilla ilmaistaan (ilmaistu emootio). Ihmisiä miellyttää ja vetää puoleensa musiikki, jonka ominaisuudet kuvastavat henkilön omaa persoonallisuutta tai hänen muita ominaisuuksiaan. Ihmiset prosessoivat mieluiten sellaista tietoa ja kokevat sellaisen esim. mediaärsyksen miellyttäväksi, jossa tiedon osatekijät ovat yhteensopivia joko keskenään tai henkilön oman tunnetilan kanssa. (Kallinen 2006, 62-63.)

Musiikkiin kokemuksena vaikuttavat monet erilaiset tekijät. Tutkimusten kautta on löytenyt neljä pääluokkaa musiikin kokemuksesta: 1) Musiikin kautta voidaan maailma kokea paremmaksi ja kauniimmaksi paikaksi. 2) Musiikista saa senso-motorisia vasteita, sillä sydämen syke muuttuu musiikin vaikutuksesta ja lisäksi muutoksia tapahtuu hengitystiheydessä, ryhdissä ja liikkumiskyvyssä. Musiikin läsnäolo voi myös puistattaa tai aiheuttaa vilunväristyksiä kehossa. 3) Musiikin vaikutuksesta yhteys psyykkiseen ja fyysiseen ympäristöön voi kokemuksena kadota, ja 4) musiikki voi tuottaa esteettistä ja kauneuden kokemusta. Musiikki tuottaa voimakkaita kokemuksia, mutta samakin musiikki voidaan eri tilanteessa kokea eri tavoin. (Gabrielsson 2010, 548-549.)

Musiikkikokemuksesta on luotu tutkimuksiin perustuen kuvaileva järjestelmä (The descriptive system, SEM-DS), joka koostuu seitsemästä peruskategoriasta. Näitä musiikkikokemuksen kategorioita työnohjaaja voi tietoisesti hyödyntää silloin, kun hän asettaa musiikkiin liittyviä tavoitteita, jäsentää toimintaa ja toiminnan tuloksia. Gabrielssonin (2010) mukaan kuvailevan järjestelmän ensimmäinen, yleinen kategoria voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: Musiikkikokemusta voidaan kuvata yleisellä tasolla termein: 1) ainutlaatuinen, fantastinen, uskomaton tai unohtumaton kokemus, tai se on vaikeasti kuvailtava kokemus, jonka kuvaamiseen sanat eivät riitä. Kuvailevan järjestelmän toinen osa sisältää 2) fyysiset reaktiot, toiminnan reaktionä musiikille ja lähes fyysisiksi koettavat reaktiot. Kolmas kategoria on 3) havaitseminen, mihin liittyy erilaiset aistikokemukset, kuten kuulo, näkö, tunto, kinestesia, muut aistikokemukset, sekä synesteettinen, multimodaalinen ja musiikillinen havaitseminen. (Gabrielsson 2010, 554-565.)

Neljäs kategoria musiikkikokemusta kuvailevassa järjestelmässä on 4) kokemukset musiikista kognitiivisella alueella, kuten asenteen muutos, tilanteen kokemisen muutos käsittepareissa: keho ja mieli, aika ja tila sekä osittain ja kokonaan. Tähän kategoriaan liittyy myös kokemus kontrollin menetyksestä, muuttunut suhde musiikkiin tai muuttunut suhtautuminen musiikkiin, assosiaatiot, muistot ja ajatukset, kuvakieli, kuten metaforat, sekä musiikillinen tajunta ja tunteet. Viides kategoria sisältää 5) tunteet, intensiiviset ja voimakkaat tunteet, positiiviset tunteet ja negatiiviset tunteet sekä erilaiset sekoittuneet, ristiriitaiset ja muuttuneet tunteet. Kuudennessa kategoriassa on edustettuina 6) eksistentiaaliset ja transsendenttiset näkökulmat, kuten erilaiset olemassaolon kokemukset, henkiset kokemukset ja uskonnolliset kokemukset. Seitsemäs kategoria sisältää 7) persoonalliset ja sosiaaliset aspektit, kuten uusien oivallusten, mahdollisuuksien ja tarpeiden tunnistaminen ja kokeminen, musiikillisten uusien oivallusten, mahdollisuuksien ja tarpeiden tunnistaminen ja oman henkilöllisyyden vahvistamisen ja itsensä toteuttamisen kokemukset sekä yhteisölliset ja viestinnälliset kokemukset. (Gabrielsson 2010, 554-565.)

Musiikkia ja tunteita koskevassa kansainvälisessä psykologisessa tutkimuksessa keskeisenä tavoitteena on ollut ymmärtää niitä mekanismeja, joissa kuulohavainnosta seuraa tunnekokemus. Muuna tärkeänä tavoitteena on ollut saada ymmärrystä tunteiden rooliin musiikin tuottamisessa. (Sloboda et al. 2010, 73.) Musiikintutkimus on kohdistunut myös siihen, mitkä tunteet voidaan luontevasti ilmaista musiikissa ja mitkä musiikilliset rakenteet edistävät kokemuksia tunteiden ilmaisussa. Nämä ovat edustettuina perinteisessä nuottikirjoituksessa, kuten tempo merkinnät, dynaamiset merkinnät, melodia, rytmi, harmonia, moodi, erilaiset toistoa ja variaatioita koskevat merkinnät jne. On eri asia määritellä musiikki esim. onnelliseksi kuin se, että kuuntelija kokee itsensä onnelliseksi kuunteluhetkellä. Raja näiden vaihtoehtojen välillä on joskus epäselvä. (Gabrielsson et al. 2010, 367-368.)

Wigramin et al. (2002) mukaan musiikkia voidaan jäsentää käyttäen Bruscia (1998) mallia musiikkiterapiasta, joka perustuu alunperin Ken Wilberin teoreettiseen jäsenyykseen. Keskiössä ovat transpersoonallinen musiikki ja esteettinen musiikki. Lisäksi malliin kuuluvat subjektiivinen taso musiikissa, objektiivinen taso musiikissa, kollektiivinen ja sosiokulttuurinen taso musiikissa sekä yleinen, kaikille yhteinen taso musiikissa. (Ks. Wigram

et al. 2002, 41-42.) Olen seuraavassa täydentänyt mallia Sami Alanteen (2014), Alf Gabrielssonin (2010), David J. Elliottin et al. (1995) sekä Hargreaves et al. (2002) teorialla. Mallin keskiössä on transpersoonallinen musiikki, joka tarkoittaa tietoisuuden rajojen ulkopuolella olevaa kokemusta musiikista. Se on musiikillinen huippukokemus, ainutlaatuinen ja unohtumaton musiikkikokemus. Musiikkikokemuksista luodun ja tutkimuksiin perustuvan kuvailevan järjestelmän (SEM-DS) ensimmäisen kategorian sisältö on: Ainutlaatuinen, fantastinen, uskomaton tai unohtumaton kokemus, jonka kuvaamiseen sanat eivät riitä (Gabrielsson 2010, 554). Esteettinen musiikkikokemus koostuu yleisellä tasolla kauniista ja koskettavasta musiikista (Vrt. Gabrielsson 2010, 548-549). Objektiiivinen taso musiikissa koostuu ja rakentuu monenlaisista kerroksellisista mielikuvista liittyen asiakkaan henkilöhistoriaan ja muistoihin, joille kieli ei aina löydä sanallista vastinetta. Yleinen, kaikille yhteinen taso musiikissa sisältää musiikin luovan ja energisoivan potentiaalin ja siihen voidaan sanoa liittyvän myös yleiset terapeuttiset vaikutukset. (Ks. Alanne, 2014, 18.) Seuraava taso on kollektiivinen ja sosiokulttuurinen taso musiikissa, jolla viitataan sosiaaliseen musiikilliseen toimintaan ja sosiokulttuuriseen toimintasysteemiin, joille on asetettu yhteiset tavoitteet ja tarkoitus ja musiikin toimijoille identiteetit. (Ks. Elliott 1995, 42-43; Väkevä 1999.) Lopuksi on subjektiivinen taso, mitä kautta välittyy mm. asiakkaan arvot, suhde itseen ja muihin (Ks. Hargreaves et al. 2002, 11).

Musiikin kuuntelun tiedetään terveillä henkilöillä aktivoivan aivoja laajasti sekä vaikuttavan positiivisesti mielialaan ja stressin kokemiseen. Särkämön (2011) tutkimuksesta kävi ilmi, että musiikki on läheisesti yhteydessä kognitiivisiin toimintoihin ja kuulomuistiin. Musiikin kuuntelun on osoitettu herättävän vahvoja tunteita, kuten onnellisuus, ilo, rauha ja se saa aikaan myös nostalgisia tuntemuksia. Kun kuunnellaan miellyttävää ja nautinnollista musiikkia, se voi tilapäisesti parantaa suorituskykyä monilla kognitiivisilla alueilla, esim. tietojen käsittelyn nopeutta, mutta musiikki vaikuttaa myös huomiokykyyn ja luovuuteen. Musiikin kuuntelu aktivoi aivoissa laajaa, molemmille aivopuoliskoille ulottuvaa hermoverkkoa, joka säätelee useita auditiivisia, kognitiivisia, emotionaalisia ja motorisia toimintoja. (Särkämö 2001, 18; Alluri 2012.) Allurin (2012) tutkimuksen mukaan musiikin pulssin prosessointi aktivoi esim. liikeaivokuoren alueita ja siksi voidaan päätellä, että musiikki ja liike ovat hyvin läheisessä suhteessa toisiinsa. Limbisten eli tunteisiin liittyvien alueiden havaittiin tutkimuksessa olevan yhteydessä rytmiin ja sävellajin prosessointiin.

Sointivärin prosessointi aiheutti aktivaatiota nk. oletusmoodiverkossa, millä arvioidaan olevan yhteys luovaan ajatteluun. (Alluri 2012.)

Jo ihmisen sikiöaikana tapahtuu äänioppimista. Vastasyntyneen käyttäytymistä havainnoimalla voidaan tehdä päätelmiä siitä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sikiö oppii tunnistamaan äidin äänen, äidin äidinkielen sekä äidin kuuntelemia ja laulamia melodioita. (Huotilainen 2010, 55.) Musiikissa on olennaista se, että kuulija hahmottaa pienetkin äänenkorkeuden muutokset ja myös puheen elementtien havaitsemiseksi hyvin lyhyet ajalliset piirteet on kyettävä hahmottamaan ja erottelemaan toisistaan. Musiikin kaltaisen ajallisesti ja rakenteellisesti monimutkaisen informaation havaitseminen ja kokeminen edellyttää väistämättä useiden aivoalueiden saumatonta yhteistyötä. Vaikka kuuloaivokuoren rooli on musiikin havaitsemisessa keskeistä, aivoista ei tulla löytämään yhtä musiikkitoiminnoista vastaavaa aivokeskusta. (Tervaniemi 2010, 59.) Työnohjauksenkin kannalta on tärkeää huomioida ohjattavien musiikkikulttuurinen tausta. Yhteys itsen on luultavasti parhaiten saavutettavissa omaan musiikkikulttuuriin kuuluvien teosten avulla ja myös ilmiöitä työssä on niin luultavasti helpointa käsitellä. Oma musiikki luo turvaa ja koskettaa syvimmin, mutta esim. Suomeen tulleet henkilöt voivat hyötyä kotoutumisen kannalta meidän musiikistamme, vaikka muuta tarkoitusta varten olisi mielekästä heidän oman musiikkinsa hyödyntäminen.

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan kuuloaivokuoren toiminta on muusikoilla voimakkaampaa kuin ei-muusikoilla useiden äänenpiirteiden prosessoinnin suhteen. Koska useissa yhteyksissä on osoitettu, että aivotoiminnan tehostuminen muusikoilla liittyy heidän oman instrumenttinsa ääneen ja soittotavan edellyttämiin hermostollisiin edustuksiin, on useinmiten päätelty erojen olevan pääasiassa harjoittelun aiheuttamia. On myös osoitettu, että mitä nuorempina muusikot ovat aloittaneet soittamisen, sitä tehostuneempaa heidän kuuloalueella tapahtuva äänen käsittelynsä on. (Tervaniemi 2010, 60.) Kokeneet ja musiikillisesti koulutetuimmat kuulijat pitäytyvät valitsemassaan tonaliteetissa ja tutkimusten mukaan he näyttävät sietävän parhaiten tonaliteettia häiritseviä elementtejä. Kokeneiden kuulijoiden tonaalinen itsepäisyys auttaa heitä helpommin tavoittamaan myös sellaisia musiikin ominaisuuksia, jotka edellyttävät pidemmän aikavälin tapahtumisen hahmottamista osana samaa tonaalista kokonaisuutta. (Huovinen 2010, 110-111.) Tutkimustulosten perusteella näyttää siltä, että työnohjauksessa näyttäisi voitavan käyttää monimutkaista ja

vaativaa musiikkimateriaalia kokeneiden kuulijoiden ja musiikin ammattilaisten kanssa työskennellessä. Silloin musiikin laatu ei häiritse työskentelyä ja ohjattavien musiikkikyvyt riittäisivät vaativankin musiikin hyödyntämiseen työohjauksessa.

Musiikin havaisemista tutkitaan empiirisesti käyttäen laajaa kirjoa erilaisia menetelmiä, kuten arviointi- tuottamis- ja erottelutehtäviä tai neurologisia mittauksia, kuten EEG, MEG, PET ja fMRI ja tutkimuksia toteutetaan myös psykologisia koeasetelmia hyödyntäen (Toiviainen 2010, 123.) Tervaniemen (2010) mukaan tuoreena lähestymistapana musiikin havaitsemisen tutkimuksen piirissä on amusiatutkimus, jonka tarkoituksena on selvittää ns. epämusikaalisten henkilöiden havainto- ja keskushermostollisia toimintoja. Yleisesti katsotaan, että epämusikaaliset henkilöt eivät erota tunnettujakaan melodioita toisistaan ilman sanoja, eivätkä ymmärrä, miksi toiset menevät konsertteihin tai mieltyvät johonkin tiettyyn musiikkiin. Musiikki on heille joko yhdentekevää tai jopa vastenmielistä. Kuuntelutestien mukaan epämusikaalisiksi luokitellut henkilöt suoriutuvat keskivertokuulijaa huonommin sävelkorkeuden erottelutehtävistä, mutta heidän ajallisten piirteiden erottelutarkkuutensa on keskivertotasolla. Tutkimustulosten mukaan sävelkorkeuden virheetön havaitseminen myös pienten intervallien suhteen on välttämätöntä sille, että musiikki-informaatio ylipäänsä koetaan mielekkääksi. (Tervaniemi 2010, 61.) Työohjaustilanteessa on hyvä muistaa, että ryhmässä voi olla henkilöitä, joilla on vaikeuksia hahmottaa musiikillista materiaalia. Tutkimustulosten perusteella näyttää siltä, että joidenkin henkilöiden kanssa työohjauksessa on hyvä käyttää musiikkia, jossa on ymmärrettävät sanat, jotta musiikin käyttö onnistuu ja työskentely on kaikkien läsnäolijoiden kannalta mielekästä ja tarkoituksenmukaista.

Järveläisen (2010) mukaan musiikin erityisominaisuus on, että se muodostuu monimutkaisista ja abstrakteista rakenteista, jotka koostuvat alemman tason elementeistä. Puhesignaalit ovat samankaltaisia, mutta erona on, että korkean tason prosessien tehtävä on vain tunnistaa sanat. Sanojen ymmärtämiseen vaaditaan, että kieli on tuttu. Musiikkiin liittyy monitasoisia kognitiivisia tehtäviä ja osa niistä vaatii musiikin tyylin tuntemista. Musiikissa kuulemme yhtäaikaan useita melodioita, rytmejä ja äänenvärejä. Näistä muodostuvilla kokonaisuuksilla, kuten intervaleilla, sävellajin sisäisillä harmonisilla jännitteillä ja äänen rekisterillä on kullakin omat psykologiset merkityksensä. Korkean tason ilmiöt musiikissa liittyvät tiettyihin musiikkityyleihin ja musiikkikulttuureihin. (Järveläinen 2010, 76.)

2.6 Tarinan voima

Tässä tutkimuksessa hyödynnetään narratiivista lähestymistapaa. Haastattelemani työnohjaajat kertovat tarinan muodossa vastauksensa kahteen haastattelukysymykseen, joista toinen koskee heidän omaa suhdettaan musiikkiin ja toinen heidän kokemuksiinsa musiikin käytöstä osana heidän työnohjauksiaan. Karvinen-Niirikosken (2007) mukaan tarinan voima on siinä, että se kykenee tekemään ymmärrettäväksi hyvin erilaisia ihmiselämän ilmenemismuotoja. Ihmiset ymmärtävät toisiaan ja itseään tarinoiden avulla. Narratiivisen tietämisen käsite viittaa siihen, että elämän käsittäminen jatkuvana, elettyinä ja koettuna juonikertomuksena luo perustan valinnoille ja teoille. Siten tarinat ovat myös tapa tietää. Tieto on myös retorista ja jotkut tarinat ovat yhtenäisempiä kuin toiset ja myös uskottavampia kuin toiset. Tarina liittyy toisiinsa ihmismielen ja toiminnan. (Karvinen-Niirikoski et al. 2007, 53.)

Narratiivisuuden juuret ovat kirjallisuus- ja kielitieteissä, sekä semiotiikassa. Teoreetikoista keskeisiä ovat Lev Vygotsky, Mihail Bahtin ja Algirdas Julien Greimas. Narratiivisuuden lähtökohtia ovat myös antropologia, sosiaalipsykologia ja elämäkertatutkimus. Narratiivisen ajattelun lähtökohtana on ollut kirjallisuustieteen kertomusanalyysi: kertomusten yleisten rakennepiirteiden, lajityyppien ja traditioiden tutkimus, ja kirjallisuustieteestä narratiivisuus ja narratiivinen ajattelu on levinnyt mm. sosiolingvistiikkaan, historiantutkimukseen, filosofiaan, psykologiaan ja yhteiskuntatieteisiin. (Karvinen-Niirikoski et al. 2007, 53.)

Mahlakaarron (2010) kasvatustieteellisen tutkimuksen mukaan narratiivinen lähestymistapa tarkastelee ihmisen inhimillistä kokemusta, jolloin tarinat antavat merkityksen eletyille kokemuksille ja jäsentävät sitä. Tarinat ovat luonteeltaan lineaarisia, yksilöille merkityksellisiä ja myös sosiaalisia. Yksilön tuottamalla tarinoilla on yleensä alkukohta, keskikohta ja loppu, ja oleellinen osa tarinaa on juoni, joka muodostaa yksilön elämäntarinan, teeman tulkinnoille. Narratiivisuutta voidaan kuvata suhteessa identiteettiin yksilön sisäistä tarinaa jäsentävänä, kontekstiin kiinnittävänä ja identiteetin luojana. Identiteetti määrittyy sosiaalisen ja persoonallisen välisessä suhteessa ja vuorovaikutuksessa syntyvänä, jatkuvasti muotoutuvana ja tarinoissa rakentuvana. (Mahlakaarto 2010, 21.)

Tässä tutkimuksessa keskeisiä ovat musiikin merkitykset. Seuraavassa tarinassa Tarasti (2013, 358-362) kuvaa musiikin viestejä auttajalle ja autettavalle, ja samalla välittyy monipuolinen kuva musiikin eri elementtien vaikuttavuudesta ja niiden merkityksistä. Tämän tarinan tarkoituksena on taustottaa musiikin erilaisia merkitystasoja, joita voidaan soveltaa myös työnohjauksen ja musiikin välisen suhteen ymmärtämisessä.

Musiikki on jotakin, mitä ei tarvitse yrittää ymmärtää kognitiivisesti. Musiikki vaikuttaa meihin välittömyydellä ja teholla, jota ei ole ehkä millään muulla taidelajilla. Musiikki tavoittaa ihmisen myös tämän käsitteellisen, tiedollisen ja verbaalisen kyvyn tuolla puolen. Ludwig van Beethoven sanoi, että musiikki on syvällisempää kuin yksikään filosofinen oppirakennelma.

Musiikki on valtava henkinen voimavara niille, jotka osaavat käyttää sitä hyväkseen. Tämä edellyttää yleensä pitkää koulutusta ja kasvua musiikkiin. Musiikista on eroteltavissa seuraavat dimensiot, joilla se vaikuttaa: kehollisuus, affektiivisuus, sillä musiikki on tunteiden ilmaisu, synteettisyys, sillä musiikki virittää myös muita aistialueita täydelliseen synestesiaan saakka, ja yhteisöllisyys, mutta samalla musiikki on myös riippumatonta yhteiskunnan normeista. Musiikki itsessään on epäideologista.

Se, mikä musiikki on parantavaa tai toimii auttamisfunktiossa, on täysin subjektin oman päätöksen asia. Jokin sävelmä vain voi laukaista jonkun äärimmäisen tärkeän emotionaalisen prosessin kuulijassa. Melodia tai teema on elementti, joka saa ihmisen samaistumaan siihen, seuraamaan melodian kohtaloita sävellyksen narraatiossa aivan kuin lukisi romaania tai seuraisi elokuvaa. Kaunis melodia voi saada ihmisen liikutuksen valtaan myös niiden semanttisten merkitysten kautta, joita niihin liittyy. Melodia voi tuoda mieleen jonkun henkilön tai tärkeän tunnesiteemme häneen.

Harmonia on länsimaisen musiikin, kaikkialle maailmaan levinneen taide ja populaarimusiikin keskeisin dimensio. Sillä tarkoitetaan tonaalisuutta, mikä tarkoittaa, että kaikki soinnut perustuvat jännitteeseen toonikan eli perussävelen ja dominantin eli siitä loitontuneen ns. huipputehon välillä. Niiden dialektiikka on niin jokaisen populaarimusiikin

hitin kuin Sibeliuksen sinfonian taustalla. Se antaa meille musiikissa illuusion, että voimme oikeassa elämässä ratkaista ristiriitajamme ja jännitteitämme.

Rytmissä perustan muodostaa perusrytmi, hengitys ja sydämen lyönti. Kaikki, mikä on hitaampaa koetaan rauhoittavana ja kaikki niitä nopeampi koetaan aktivoivana. Sointiväri on myös kaiken musiikin ominaisuus, mutta se tulee esille erityisesti silloin, kun koemme musiikin jonkin värisenä, esimerkiksi valoisana tai tummana. Tietyt sävellajit voivat olla tietynvärisiä joillekin ihmisille. Sointiväriin liittyy läheisesti ääni. Äänen väri ja sävy ovat äärimmäisen tärkeä kommunikaation laji, sillä ääni ilmaisee ja kertoo paljon. Ääni kannattaa ns. modaliteetteja, jotka ovat kaiken viestinnän perustana jo ennen kuin mitään sanotaan tai mitään merkkiä lähetetään toiselle osapuolelle. Subjektien A ja B välinen tila ei ole tyhjiö, vaan sen on jo täyttänyt modaliteettien eri lajit; tahtominen, tietäminen, voiminen, tunteminen, täytyminen jne. Ne ovat musiikissa aivan oleellisia, sillä ne tuovat musiikkiin omat ei-käsitteelliset, arkaaisen psyykkisen tason merkityksensä.

Musiikin voima perustuu kahteen kykyyn: Musiikki auttaa meitä muistamaan itsemme ja samalla unohtamaan sen. Musiikin avulla kykenemme löytämään itsemme, sillä sen avulla kykenemme palaamaan syvimpään minäämme, joka on arkaainen, myyttinen ja joka muodostaa olemuksemme. Musiikin avulla voimme kohdata itsemme. Kun istun soittamaan pianoa, musiikin prosessi ottaa minut valtaansa ja se on yhtäaikaa sekä psyykkistä että fyysistä. Toisaalta musiikin avulla pystymme unohtamaan itsemme. Musiikki on äärimmäisen lohduttavaa. Musiikilla on myös yhteisöllinen voima, jonka avulla ihmisen ego sulautuu johonkin laajempaan, esimerkiksi seurakuntaan, joka veisaa virttä tai kansakuntaan, joka laulaa kansallishymniään. Konserttitilanteet ovat aina sosiaalisia tilanteita, sillä musiikki yhdistää ihmiset, vaikka jokainen salissa olija kokeekin sävellyksen omalla tavallaan.

3 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

3.1 Tutkimuskysymykset

Kvalitatiivisen tutkimuksen ”Moniääninen työnohjaus - kokemuksia musiikista työnohjaajien kertomana” tarkoituksena on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin: 1. Mikä on työnohjaajan suhde musiikkiin? ja 2. Minkälaisia kokemuksia musiikista työnohjaajilla on työnohjauksissaan? Aihetta on tutkittu vain vähän, joten tämän tutkimuksen tuloksena rakentuu uusi malli musiikista osana työnohjausta.

3.2 Aineistonkeruumenetelmä

Tiedonantajia etsittiin tutkimustyön käynnistyttyä kirjoituspyynnön avulla (Liite 1). Aluksi tarkoituksena oli rajata tiedonkeruu koskemaan vain opettajia, ja tästä syystä kutsu tutkimukseen oli Opettaja -lehdessä 12/2014 Keskustelua -palstalla. Pyyntö lähetettiin myös kaksi kertaa kaikille Suomen työnohjaajat ry:n jäsenelle liitettynä jäsenkirjeeseen, mutta aineisto on kerätty lopulta niitä työnohjaajia haastatteleamalla, jotka käyttivät musiikkia osana työnohjauksiaan. Näihin ratkaisuihin päädyttiin, koska kirjoittaminen herätti vain muutaman henkilön kiinnostuksen tutkimukseen osallistumiseen. Haastattelu tutkimusmenetelmänä näytti toimivan paremmin, sillä löytyi 12 työnohjaajaa haastateltaviksi eri puolilta Suomea. Tutkimuksen toteutumisen kannalta oli myös keskeistä laajentaa aineistonkeruuta koskemaan kaikkia musiikkia työnohjaustyössään käyttäviä työnohjaajia.

Haastattelukysymykset (Liite 2) sisälsivät kysymyksiä neljään teemaan liittyen: 1. taustatiedot, 2. suhde musiikkiin, 3. teoreettinen ajattelu työnohjauksesta ja 4. kokemukset musiikin käytöstä työnohjauksessa. Tutkimusmenetelmänä oli puolistrukturoitu haastattelumenetelmä ja aineiston analyysi toteutettiin pääsääntöisesti aineistolähtöistä lähestymistapaa hyödyntäen, mutta aineiston analyysi on saatettu loppuun teorialähtöistä lähestymistapaa käyttäen. Tutkimuksessa toteutuu siis pääasiassa induktiivinen päättely, mutta siihen sisältyy myös deduktiivista päättelyä. Suomen työnohjaajat ry on myöntänyt tälle tutkimukselle tutkimusluvan.

Haluan tutkijana nähdä ihmisen ensisijaisesti kognitiivisena, kielellisenä, affektiivisena ja fyysisenä olentona. Tärkeää on ymmärtää, miten aikuinen oppii. Ojasen (2012) mukaan oppiminen tapahtuu reflektion ja sitä seuraavan merkityksenannon kautta omiin kokemuksiin pohjautuen (Ojanen 2012). Pidän tärkeänä huomioida sekä sisäistä että ulkoista vuorovaikutusta. Itsetuntemus ja oma suhde ulkoiseen maailmaan vaatii tutkimista elämän eri vaiheissa. Ajattelen työnohjauksen viitehykseni rakentuneen erityisesti psykodynaamisista ja kognitiivisista lähestymistavoista. Pidän tärkeänä ymmärtää tiedostamattoman merkitystä ajattelun prosessissa ja ryhmäilmiöiden vaikutusta ihmisten vuorovaikutuksessa. Tätä kautta ajatteluni kiinnittyy myös systeemiseen ajatteluun.

Tutkimuksen ”Moniääninen työnohjaus - kokemuksia musiikista työnohjaajien kertomana” aineistonkeruumenetelmänä oli puolistrukturoitu haastattelu. Haastateltavat olivat koulutettuja työnohjaajia. Haastattelu toteutettiin osittain tarinallisuutta hyödyntäen kahden teeman (suhde musiikkiin ja kokemukset musiikin käytöstä työnohjauksessa) kohdalla, jolloin haastateltavalle esitettiin kysymys ja hän kertoi tarinan asiasta usein keskeyttämättä. Kysymyksessä kahdeksan oli haastateltavalla mahdollisuus käyttää apuna tarinassaan apukysymyksiä. Tein myös joillekin haastateltaville muutamia auttavia kysymyksiä tarpeen mukaan. Kaikki haastateltavat saivat haastattelukysymykset käyttöönsä etukäteen sähköpostin liitetiedostona.

Koehaastattelu toteutui 13.10.2014 ja sitä seurasi muutamia tarkennuksia kysymyspatteristoon. Varsinaiset haastattelut toteutuivat 13.10.2014 - 2.12.2014 välisenä aikana ja lisäksi sain yhden vastaajan kirjalliset vastaukset haastattelukysymyksiin. Lisäksi olen hyödyntänyt tutkimuspäiväkirjaani dokumentoimiani yksittäisiä tietoja niiltä työnohjaajilta, jotka reagoivat joko kirjoituspyyntöihin tai Opettajalehden 12/2014 keskustelupalstalla julkaistuun ilmoitukseen tutkimuksestani. Haastattelua varten laaditut haastattelukysymykset olivat seuraavat:

1. Mikä on ikäsi ja sukupuolesi?
2. Mitkä ovat perhesuhteesi ja missä päin Suomea asut?
3. Mikä on koulutustaustasi?

4. Miten kauan olet toiminut työnohjaajana ja mitä muuta työkokemusta sinulla on?
5. Teetkö yksilö- ja/tai ryhmätyönohjausta ja mistä ammattiryhmistä asiakaskuntasi koostuu?
6. Minkälainen suhde sinulla on musiikkiin?
7. Minkälaiseen teoreettiseen ajatteluun työnohjauksesi perustuu?
8. Kerro laajasti minkälaisia kokemuksia sinulla on musiikin käytöstä osana työnohjauksiasi huomioiden myös seuraavat apukysymykset.
 - a) Mitä musiikkia käytät työnohjauksissasi (musiikkiesimerkit, musiikkityylit, genret)?
 - b) Miten käytät musiikkia työnohjauksissasi (musiikkiosuudet työnohjauksen rakenteessa, musiikin käytön menetelmät, instrumentit yms.)?
 - c) Miksi käytät musiikkia työnohjauksissasi?
 - d) Mitä merkityskokemuksia sinulla ja työnohjattavillasi on ollut musiikin käytöstä työnohjauksissasi?
9. Mitä muuta haluat kertoa aiheesta?

Kysymyksistä viisi ensimmäistä laadittiin taustatietojen keräämistä varten. Kysymykset kuusi, seitsemän ja kahdeksan apukysymyksineen olivat varsinaisia haastattelukysymyksiä. Kysymyksessä kahdeksan erityisen tärkeä oli apukysymys (d), missä kysyttiin: Mitä merkityskokemuksia sinulla ja työnohjattavillasi on ollut musiikin käytöstä työnohjauksissasi?

Haastattelut toteutettiin puhelinhaastatteluina, ja kaikki haastattelut tallennettiin puhelimen kaiutinta käyttäen ZOOM H2n Handy Recorder -laitteen muistikortille, mistä tiedot siirrettiin myöhemmin iTunes -tiedostoon. Sen jälkeen aineisto litteroitiin. Aineiston litterointi eli transkriptointi toteutettiin sanasta sanaan editoiden ja sitä seurasi aineiston koodaus.

3.3 Haastateltavat

Haastateltavista on kerätty tietoa vastaajien iästä ja sukupuolesta, perheestä ja onko perheessä lapsia sekä asuinpaikkatietoa. Koulutukseen liittyen tietoa on kerätty haastateltavien koulutusasteesta, musiikkialan koulutuksesta, musiikkiterapiakoulutuksesta, muusta terapiakoulutuksesta, muusta koulutuksesta, työkokemuksesta sekä työnohjaajakoulutuksesta.

Työnohjauksesta on saatu tietoja työnohjaajakokemuksen kestosta ja työnohjaustyön asiakkuuksista sekä aloista, joilta työnohjaajien asiakkaat ovat.

Haastateltujen työnohjaajien keski-ikä on 48 vuotta, nuorimman ja vanhimman ikäeron ollessa 25 vuotta. Informanttien eri-ikäisyys on tutkimuksen tavoitteiden saavuttamisen kannalta hyödyksi. Näin on saatu sekä raikkautta ja uutta ajattelua että vahvaa osaamista ja kokemuksen kautta saavutettua ymmärrystä, jota olen voinut hyödyntää tutkimusaineiston tulkinnassa.

Haastateltavista suurempi osa on naisia, mutta tavoitin neljä miestä, jotka lupautuivat haastateltaviksi. Näkökulmat laajenevat, kun tiedonantajat edustavat kumpaakin sukupuolta (Ks. Moisala 2005, 241). Tiedonantajista useimmat elävät ydinperheessä ja useimmilla heistä on lapsia, mutta olen saanut haastateltavikseni myös eroperheessä eläviä ja ”sinkkuja”. Perhe ja lapset vaikuttavat aikuisen musiikkisuhteeseen ja musiikilliseen elämänlaatuun monella tavalla ja myös toisinpäin: ”Musiikin ympärillä käytyt keskustelut ja isien ja nuorten väliset musiikin kuunteluhetket olivat selvästi hälventäneet toisen osapuolen mielimusiikkiin liittyviä stereotyyppioita” (Juntunen 2008). Tutkimukseni kannalta on hienoa, että vastaajat ovat eri puolilta Suomea: seitsemän vastaajaa vaikuttaa Länsi-Suomessa, kolme Etelä-Suomessa, yksi Itä-Suomessa ja yksi Pohjois-Suomessa.

Haastateltavien koulutusaste on korkea, sillä kahdeksalla tiedonantajalla on vähintään ylempi korkeakoulututkinto ja neljällä on alempi korkeakoulututkinto tai vastaavat opinnot. Tiedonantajista 2/3 on musiikkialan koulutusta joko musiikin alalta usein musiikkiterapiakoulutuksella täydennetyä (Ryhmä A) tai musiikkiterapiakoulutusta musiikin harrastamisen pohjalta (Ryhmä B) ja 1/3 on pitkään harrastanut musiikkia ja hekin ovat käyttäneet musiikkia myös muussa kuin työssään työnohjaajana (Ryhmä C).

Tässä tutkimuksessa haastatellut työnohjaajat ovat opiskelleet myös muuta terapia-alaa kuten esim. psykoterapiaa, perheterapiaa tai tanssiterapiaa. Olen kysynyt heidän muista koulutuksistaan ja työkokemuksesta, jota voi tiivistää seuraavasti: sote -alan koulutus- ja

tehtäväkenttä, kasvatus- ja opetusalan koulutus ja tehtäväkenttä, koulutus- ja tutkimuskenttä, musiikkiala sekä liike-elämän koulutus ja tehtävät.

Haastatelluista työnohjaajista osa on työssään tällä hetkellä terapiasuuntautuneita toimien työnohjaajatyön rinnalla pääsääntöisesti terapeutteina, osa on pedagogisesti suuntautuneita, toimien pääasiassa opettajina tai kouluttajina ja osa toimii työnohjaustyön rinnalla liike-elämässä valmentajina tai konsulttitehtävissä. Musiikin käyttöä tarkastellaan nimenomaan työnohjaajan työssä tapahtuvana. Huomionarvoista on, että suurin osa vastaajista toimii tai on toiminut yrittäjinä. Seuraavassa esitetään luokittelu siitä, miten vastaajat ovat määritelleet työnohjaajakoulutustaan:

L11=työnohjaajakoulutus

L11, 1=voimavarakeskeinen ja dialoginen

L11, 2=ratkaisu- ja voimavarakeskeinen

L11, 3=psykodynaaminen

L11, 4=ratkaisukeskeinen

L11, 5=voimavarakeskeinen

L11, 6=systeeminen

L11, 7=narratiivinen

Koulutus vastaa myös nykyistä työnohjauksen koulutustarjontaa. Suurin osa työnohjauksen viitekehyksistä soveltaa edelleen psykoterapiasta (98%) lähtöisin olevia teorioita (Hyrkäs, K. 2010, 5), mikä heijastuu koulutuksiinkin. Ratkaisu- ja voimavarakeskeistä koulutusta on paljon tarjolla Suomessa. Ratkaisukeskeisyyteen saatetaan liittää koulutuksissa narratiivista lähetymistapaa (Ks. Paunonen-Ilmonen 2011, 100-112), ja systeemisyyttä taas liittyy laajasti osaksi erilaisia työnohjaajakoulutuksia. Työnohjaajakoulutuksiin voi liittyä osaamista myös seuraavasti: coaching, fasilitointi, prosessikonsultaatio, johdon työnohjaus jne. Toiminnalliset menetelmät korostuvat joissakin koulutuksissa. Koulutuksissa voi toteutua myös moniviitekehyksisen työnohjauksen malli. Useilla tämän tutkimuksen tiedonantajilla on työnohjaajakoulutuksen lisäksi myös lisäkoulutuksia näistä muista ohjauksen työmuodoista.

Tässä tutkimuksessa haastateltujen työnohjaajien työnohjaajatyön kokemusmäärä vaihteli hyvin paljon. Seuraavassa Taulukossa 2 on kuvattu työnohjaajien työnohjauskokemuksen

määrä vuosina. Runsas kokemuksen määrä on tutkimuksen luotettavuutta ja laatua lisäävä asia.

TAULUKKO 1. Työnohjaajien työnohjauskokemuksen määrä vuosina.

Kokemus	Työnohjaajat
1-4 vuotta	n=3
5-9 vuotta	n=1
10-14 vuotta	n=3
15-19 vuotta	n=4
20-24 vuotta	n=1

Työnohjaajien työ sisältää koulutustyönohjausta, yksilötyönohjausta, ryhmätyönohjausta, yhteistyötyönohjausta ja organisaatioiden kehittämistyötä. Haastateltavat toimivat työnohjaajina kasvatus ja opetuslalla, sosiaali- ja terveyslalla, erilaisten organisaatioiden tarjoamissa kehittämistehtävissä, järjestöissä ja työnohjaajien taustatyönohjaajina.

3.4 Aineiston analyysi

Musiikin käyttöä osana työnohjausta on tutkittu varsin vähän ja tämän vuoksi aineistolähtöinen menetelmä sopii hyvin menetelmälliseksi lähtökohdaksi. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin kaikille avointa kvalitatiivisen tutkimuksen verkko-oppikirjaa (KvaliMOTV), joka on osa Menetelmäopetuksen tietovarantoa. (Ks. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2015.)

Tutkimuksen analyysissä koodaus oli keskeisessä asemassa. Saaranen-Kauppinen et al. (2015) mukaan sillä tarkoitetaan aineiston käsitteellistämistä, pilkkomista ja uudelleen muotoilemista sekä jäsentämistä. Nämä operaatiot ovat olennaisia aineistoon pohjautuvassa teorian muodostuksessa. Ensimmäisenä analyysiaskeleena on tehdä avointa koodausta, jolloin tutkija tekee tutkittavien alkuperäisten ilmausten perusteella sisällöllisiä koodeja litteroituun aineistoon. Toisessa vaiheessa luodaan avoimen koodauksen pohjalta tarkennettuja kategorioita. Koodaaminen tapahtuu keskeisiksi valittujen elementtien ympärillä, jolloin tavoitteena on syventää kutakin kategoriaa. Kolmannessa vaiheessa kootaan koko aineiston anti teoriaksi eli etsitään aineiston juoni tai punainen lanka, tutkimuksen ydinkategoria, johon liitetään myöhemmin muita luokkia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2015.)

Näiden osien välillä liikutaan edestakaisin ja yhdistellään niitä tilanteen ja tarpeiden mukaan. Pienistä yksittäisistä havainnoista ja koodauksista kuljetaan kohti suurempaa kokonaisuutta, mahdollista teoriaa tutkittavasta aiheesta. Koodaamiseen sisältyy ilmiön ja tapausten vertailua, sillä aineistosta konstruoidaan käsitteitä ja koodeja, ja niiden välisiä suhteita analysoidaan ja verrataan aiemmin tehtyihin ja samalla pohditaan, sopivatko uudet käsitteet vanhoihin vai tulee koostaa uusi luokka. Koodeja ja luokkia hahmotellaan hierarkisesti nimeten yläkoodeja ja niille rinnasteisia koodeja sekä yläkoodeille alisteisia koodeja ja niihin kytkeytyviä alakoodeja. Vertailun edetessä kuljetaan empiiriseltä tasolta kohti teoreettisempaa käsitteellistämistä. Kirjallisuutta otetaan yleensä mukaan vasta sen jälkeen kun vertailevan metodin avulla on päästy aineiston alustavaan jäsenyykseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2015.) Tämän tutkimuksen analyysia varten olen perehtynyt edellä olevaan tietoon ja hyödyntänyt omassa analyysissäni edellä olevia ohjeita.

Menetelmän taustafilosofioina ovat fenomenologia ja symbolinen interaktionismi. Fenomenologisessa tutkimuksessa olennaista on, että ulkomaailma pyritään sulkeistamaan ja koetun maailman ilmiöitä sekä niihin liittyvää tiedostamista ja merkityksellisyyttä kuvataan sellaisena, kuin ihminen ne näkee. Symbolinen interaktionismi sisältää ajatuksen, että yksilölliset teot ovat sosiaalisia tekoja, sillä ne vaikuttavat ryhmän muihin jäseniin, joten yksilön toiminnan ymmärtämisessä keskeistä on se ryhmä, jonka jäsen yksilö on. Menetelmä soveltuu erinomaisesti kasvatustieteelliseen tutkimukseen, koska se on tarkoitettu ensisijaisesti ihmisten välisen sosiaalisen toiminnan ja vuorovaikutustilanteiden tutkimiseen. Se soveltuu myös toimintaan ja vuorovaikutustilanteisiin liittyvien kokemusten, merkitysten ja merkitysrakenteiden kuvaamiseen. (Martikainen et al. 2004, 133-134.)

Tämän tutkimuksen aineiston analyysi on toteutettu pääsääntöisesti aineistolähtöistä laadullisen aineiston analyysimenetelmää käyttäen, mutta tulosten tiivistämisvaiheessa on päädytty vielä jatkamaan luokittelua teorialähtöisesti. Analyysin vaiheistus on seuraava:

1. Litteroidun aineiston läpikäynti rivi riviltä tietoja koodaten.
2. Koodien siirtäminen erilliselle paperille luokitteluperusteineen (juonitiivistelmät).
3. Koodien tiivistäminen ja järjestely.

4. Juonitiivistelmien liittäminen lopullisen luokittelun mukaiseen rakenteeseen.
5. Sopivien esimerkkien valitseminen alkuperäisestä litteroidusta aineistosta.
6. Tulosten tiivistäminen ydinkategoriasta lähtien.
7. Ydinkategorian teorialähtöinen analyysi ja juonitiivistelmien liittäminen siihen.

Seuraavassa lyhyt esimerkki aineiston koodaamisesta (B1) koodauksen alkuvaiheessa:

...miten minä oon ite käyttänyt on lähinnä tavallaan tämmöistä, tavallaan semmoisen työskentelyilmapiirin luomiseen ja tavallaan semmosen tunnelman luomiseen L19, 35
 ja tavallaan työnohjaustilanteitten alkuun ja väliin ja loppuun ja tavallaan niinku rentoutukseen L19, 34
 niinku tämmösiä paripercussion -juttuja L20, 5, 3, L20, 13
 ja yksinkertaisia tämmöisiä jotain rytmiharjoituksia L20, 12
 ja sitten toki musiikin kuunteluakin niinku työnohjausten alussa, että tavallaan niinku virittäydytään siihen tunnelmaan ja siihen, niinku siihen tilaan L19, 33

Tässä vaiheessa koodaus on laajimmillaan sisältäen seuraavat luokat: sekä pääluokka 19=musiikin käytön tarkoitus ja alaluokat sille juonitiivistelmiseen että pääluokka 20=menetelmät ja sen alaluokat juonitiivistelmiseen.

L19=musiikin käytön tarkoitus

- L19, 1=voimavaraistava rentoutus (lopussa)
- L19, 2=rentoutus jaksamiseen liitettynä
- L19, 3=orientaationa työnohjaustilanteeseen (alussa)
- L19, 4=työhön liittyvien tunteiden ja tunnelmien purkaminen
- L19, 6=erilaisten asioiden tutkiminen työyhteisönä
- L19, 6=vuorovaikutusväline, jos verbaalinen dialogi ei etene
- L19, 7=toimii keinona saada lisäpuhtia työnohjaukseen
- L19, 8=ohjattavien tunteiden tunnistaminen
- L19, 9=ohjattavan asiakkaiden tunteiden kartoittaminen
- L19, 10=kiinni esitietoiisiin tunteisiin
- L19, 11=irtipäästäminen ja tuntemusten purkaminen kehosta
- L19, 12=mielikuvat
- L19, 13=(alussa) virittäytyminen, pääsy asioiden äärelle
- L19, 14=musiikin avulla asiakkaan vahvuudet ja voimavarat esille
- L19, 15=tulevaisuuteen suuntaaminen musiikkia hyödyntäen
- L19, 16=kasvun ja kehityksen tukeminen sanoituksia hyödyntäen
- L19, 17=oppia kuuntelemaan keskittyneesti
- L19, 18=pysähtymistä ja aktiivista rentoutumista ohjattavan väsymyksen ja stressaantumisen takia
- L19, 19=(alussa) eri mielenmaisemiin pääseminen työn maailmasta
- L19, 20=ajatusten herättämiseksi
- L19, 21=ohjattavan kannustaminen musiikin käyttäjänä hänen työssään
- L19, 22=lukkojen ja esteiden purkaminen
- L19, 23=(alussa) musiikki apuna siirtymisessä työnohjaukseen, jos asiakas kokee olonsa stressaantuneeksi tai hänellä on huolia
- L19, 24=auttaa asioiden ratkaisemisessa, sillä musiikki voi toimina objektina

- L19, 25=helpottaa roolien ottamisessa ja vaihtamisessa
- L19, 26= nostaa muistot pintaan
- L19, 27=(lopussa) auttaa keskittymään työnohjauksen jälkeen
- L19, 28=loppurentoutus toimii siirtymänä pois työnohjauksesta, jolloin musiikki toimii kannattelevana elementtinä
- L19, 29=musiikkiliikunta poispääsynä jostakin jumista
- L19, 30=orff -soittimilla voi soittaa joko tunteita, jos on väsynyt olo tai kuulumiskierroksen tai henkilökohtaisen tilanteen, jos ei pysty sitä verbaalisesti kertomaan
- L19, 31=auttaa loitontamaan
- L19, 32=musiikki tukee läsnäoloa
- L19, 33=virittäytymistä tunnelmaan ja työnohjauksen tilaan
- L19, 34=rentoutus
- L19, 35=työskentelyilmapiirin ja tunnelman luominen
- L19, 36=musiikki tuo ilmiömaailman työnohjausistuntoon
- L19, 37=tunteiden käsittely
- L19, 38=päästä irti puheen välttakehästä, jolla myös peitellään asioita
- L19, 39=taustamusiikkina
- L19, 40=(alussa) itsekseen pohdinnan taustaksi
- L19, 41=(lopussa) virittävä tai päättävä
- L19, 42=musiikki toimii työparina ohjaajalle
- L19, 43=luovuuden, leikillisyyden ja energiatason lisääminen (rytmisen, kevyt nopeatempoinen musiikki)
- L19, 44=rauhottaa, vakauttaa, tavoitella maadoittumisen kokemuksia (luonnon äänet, new age -musiikki)
- L19, 45=alkumusiikkina
- L19, 46=musiikista saa voimaa
- L19, 47=(alussa) rentoutus, tukemaan kokonaisvaltaista työskentelyä, mieli mukaan, kun keho on jo paikalla
- L19, 48=(lopussa)rentoutus, kun on käsitelty painavaa asiaa

L20=menetelmät

- L20, 1=musiikin kuuntelu
 - L20, 1, 1=esimerkki (musiikkiviesti työtoverille, musiikkivalinta työtoverille)
- L20, 2=musiikkimaalaus
- L20, 3=bändivalmennus
 - L20, 3, 1=bändisoittimet, piano
- L20, 4=musiikin käyttämistä eri taidemuotojen kanssa
- L20, 5=soittaminen
 - L20, 5, 1=etniset soittimet, L20, 5, 2=orff -soittimet, L20, 5, 3=percussiosoitimet, L20, 5, 4=kehosoitimet,
 - L20, 5, 5=rytmisoittimet
- L20, 6=improvisointi
 - L20, 6, 1=zembe-rummut
- L20, 7=tulevaisuuden muistelu+musiikkimaalaus
- L20, 8=roolitukset rummuilla soittaen
- L20, 9=kuuntelu ja keskustelu
 - L20, 9, 1=esimerkki kuuntelusta ja keskustelusta
- L20, 10=musiikkiliikunta tai liike-improvisaatio
- L20, 11=laulaminen
 - L20, 11, 1=esimerkki laulamisen aloittamisesta
- L20, 12=rytmiharjoitus (rentoutus),
- L20, 13=paripercussioharjoitus
- L20, 14=taputusharjoitukset
- L20, 15=laululeikkiarkku
- L20, 16=GIM-menetelmä,
- L20, 17=mielikuvatyöskentely
- L20, 18=rentoutus
- L20, 19=kuuntelu ja reflektointi
- L20, 20=improvisointi ja reflektointi

L20, 21=työnohjauskonsultatiivinen musiikki
L20, 22=metaforatyöskentely

Koodausta on tiivistetty ja järjestelty kolme kertaa tämän vaiheen jälkeen, ja lopullisissa listoissa on jäljellä 20 pääluokkaa alaluokkineen.

3.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tässä tutkimuksessa käsitteiden selkeys, aineiston keruu, analyysi ja raportointi kytkeytyvät tiiviisti toisiinsa, mikä lisää tutkimustyön luotettavuutta. Aineisto on kerätty haastatellen kokeneita työnohjaajia, ja aineiston kerääminen on toteutettu systemaattisesti. Haastatteluja on edeltänyt koehaastattelu, ja sen kautta on voitu tehdä muutamia tarkennuksia haastattelukysymyksiin. Haastattelukysymykset on lähetetty kaikille haastateltaville etukäteen, joten heillä on ollut mahdollisuus hyödyntää kysymyksiä sekä valmistautumalla etukäteen vastaamiseen että haastattelun aikana. Luotettavuutta on parannettu hyödyntämällä puolistrukturoidun haastattelun osana narratiivista lähestymistapaa kahdessa haastattelukysymyksessä (kysymykset 6 ja 8).

Luotettavuutta lisäävinä toimina on kirjattu haastateltavien vastauksia jokaisen omaan lomakkeeseen koko haastattelun ajan. Lisäksi haastattelut on äänitetty, litteroitu sanasta sanaan ja analysoitu järjestelmällistä menetelmää käyttäen. Käytetty aineistolähtöinen laadullisen aineiston analyysimenetelmä on vastannut tutkimuksen tarpeisiin. Tutkimuksessa on varmistettu, että saadut tulokset eivät ole sattumanvaraisia ja tutkimuksessa käytetyillä menetelmillä on voitu tutkia sitä, mitä tutkimuksessa on ollut tarkoitus tutkia.

Tutkimuksen vahvistettavuutta on pyritty huomioimaan esittelemällä mahdollisuuksien mukaan aikaisempia tutkimuksia tutkittavasta aiheesta. Totuudellisuutta on huomioitu tekemällä koodaukset näkyviksi lukijalle ja kirjoittamalla tutkimuspäiväkirjaa koko tutkimusprosessin ajan. Uskottavuuden kannalta on ollut merkittävää tutkijan pyrkimys säilyttää tutkijana neutraali ote tutkimuksen löydöksiä kohtaan. Tutkimusaineiston rikas kuvailu mahdollistaa sen, että lukija voi päätellä, kuinka paljon tutkimuksen löydöksiä voi

soveltaa muihin tutkimuskohteisiin. Tutkimuksen raportointi on toteutettu niin, ettei haastateltavien tunnistaminen ole mahdollista.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Luvussa neljä esitetään vastaukset tutkimuskysymyksiin: 1. Mikä on työnohjaajan suhde musiikkiin? ja 2. Minkälaisia kokemuksia musiikista työnohjaajilla on? Aineiston koodauksen viimeistä vaihetta juonitiivistelmiseen (Liite 3) hyödynnetään tarkastelussa, ja lisäksi aineistosta esiin tulleita ilmiöitä tarkennetaan myös erilaisia teoreettisia näkökulmia hyödyntäen. Voidaankin sanoa, että ilmiöitä tarkastellaan erilaisten teoreettisten lasien läpi. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saadaan vastaus kappaleessa 4.1 ”Työnohjaajien suhde musiikkiin” ja toiseen tutkimuskysymykseen luvusta 4.2 ”Lähtökohdat musiikin käytölle” alkaen.

4.1 Työnohjaajien suhde musiikkiin

Työnohjaajien oma suhde musiikkiin välittyy parhaiten heidän itsensä määrittelemänä. Tässä kappaleessa vastataan tutkimuksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: 1. Mikä on työnohjaajan suhde musiikkiin? Lainauksissa tarkoituksena on ollut estää haastateltavien tunnistettavuus, ja siksi on tehty pieniä muutoksia ilmaisuihin, kuten murre sanojen muuttamista kirjakielisiksi, tai poistamalla sellaisia tietoja tai kuvauksia, jotka voisivat johtaa tunnistamiseen. Musiikin /musiikkiterapian ammattilaisille (Ryhmä A) suhde musiikkiin on hyvin kokonaisvaltainen, sillä se on osa työtä ja usein edelleen myös harrastus. He kokevat musiikin kuuluvan hyvin oleellisena osana heidän elämäänsä. He kertovat vahvasta ja pitkästä suhteestaan musiikkiin seuraavalla tavalla.

”Mullahan on pitkä suhde musiikkiin sillä tavalla, että kyllähän mä oon varmaan siitä viisvuotiaasta ollut musiikin kanssa tekemisissä, että tiiviisti opiskellut ja soittanut koko pienen ikäni. Ja sitten koko opiskelu aika on enemmänkin ollut sitä soittamista ja muuta, että tavallaan semmonen ja nyt sitten tänä päivänä on edelleen suhde musiikkiin, että mä käyn säännöllisesti laulutunneilla ja laulan lauluyhtyeessä, me esiinnyttäen ja keikkaillaan ja tietenkin tää tämmöinen musiikin kuuntelu, aktiivinen kuuntelu on myös sellainen tärkeä lähtökohta, että kyllä mulla on aktiivinen suhde musiikkiin. Mää nään sen, että se on semmoinen oman työn ja ehdoton kannatin. Jos ei olisi musiikkia, niin en jaksaisi tätä työtä myöskään tehdä.” (A1)

”Hyvin kokonaisvaltainen. Lapsesta asti harrastanut ja sitten harrastuksesta on tullut ammatti ja on edelleen mun elämässäni ammattina ja harrastuksena ja tämmöisenä kehittämisen kohteena niin sanotusti, että hyvin laajasti ajattelen olevani tekemisissä musiikin kanssa ja laajasti on erilaista

kokemusta erilaisista tilanteista, missä musiikkia on käyttänyt erilaisten ihmisten kanssa, mutta tällä hetkellä hyvin pitkälle ajattelen, että musiikki on niin kuin väline erilaisten asioiden toteuttamiseen. Sit henkilökohtaisesti teen sävellyks- ja sovitustyötä ja soitan bändeissä. Eli käytän myös musiikkia niinkuin itseisarvona, tuotan. Alunperin oma instrumenttini on ollut piano, olen aloittanut pianosta... ja muissa koulutuksissa opetellut muut bändisoittimet, soittamista on toi piano vahvin tällä hetkellä.” (A2)

”Jonkin verran soittelen ja laulan. Käyn kirkkokuorossa ja tota aika paljon kyllä lepuutan korviani töitten jälkeen, jonkinverran soittelen itsekseni... ja kavereitten kanssa myös. Mulla on vanhoja bändejä ja silloin tällöin soitellaan yhdessä.” (A3)

”No, tällä hetkellä ihan hyvä, mutta tuota, tuota, miten mä sanoisin, että se on ollut välillä hyvinkin ristiriitainen...kun harrastuksesta tuli ammatti ja se oli semmoista aika suorituskeskeistä se musiikin parissa työskenteleminen... ja tuota jotenkin mää oon sitten miettinyt tai ajatellut sitä niin, että tää työnohjaus on musta semmoinen mahtava foorumi tai mahtava tilaisuus niinku yhdistää se osaaminen, mikä musiikkialalta on...on ollut kyllä ilo käyttää sitä tuossa työnohjauksessa, sitä musiikkiosaamista ja esimerkiksi sitä tietoa, että tietää paljon erilaisista musiikin lajeista tai osaa tehdä monenlaista musiikkia. Sitä voi tuossa työnohjauksessa käyttää, mutta ei olla siinä niin, että se musiikki on keskiössä...ihan sujuvasti kuuntelen ja tällain kotikäytössä on... Niin, lauluhan on mun parasta osaamista, niin kyllä mulla on valtava tuntemus tietenkin lauluista ja kaikesta musiikista.” (A4)

”Musiikki on ollut lähes koko työurani tärkeä osa työtäni eli työ on ollut musiikkia, siis ne on hyvin olleet limittäin. Musiikki on tärkeä osa elämää minulle ja musiikki on osa minua. Laulu on mun niin kuin omin instrumentti, on käyttänyt työssäni myös pianoa, kitaraa, kanteletta, orff-soittimia. Iän myötä oon rohkaistunut käyttämään niitä myös aikuisten kanssa ja ne on saanut ihan suuren suosion. Niillä, joilla ei ole oman instrumentin hallintaa ja ovat ehkä halunneet soittaa, niin saavat myös sen kokemuksen, jotenkin pystyvyyden kokemuksen. Se on ollut ihanaa. (A5)

Seuraavat määritelmät omista musiikkisuhteistaan tulevat musiikkiterapeuteilta (Ryhmä B), joilla ei ole musiikin alan perustutkintoa, mutta paljon osaamista, erityisesti kevyen musiikin alueelta, ja musiikkiterapeutin koulutus:

”Lämmin ja läheinen. Mitähän tuohon nyt sanois. Se on aika, on vähän laaja kysymys...Mää oon soittanu pikkupojasta, nuoresta miehestä lähtien. Aina!...Oon aina käyttänyt musiikkia tavalla tai toisella omassa työssäni...Oma muusikkous, mää en oo koskaan kouluttautunut mikskään soittajaks, mulla ei tavallaan mitään sellaista musiikkitaustaa ole. Laulua olen opiskellut, mutta musiikinteoriassa..., että soinnuista pystyn soittamaan, mutta oma musiikin tekeminen on enemmän omaa terapiaa tietysti, kun keikoilla käymiset ja omien biisien tekemiset ja sanotushommat ja tommoset ja se on omalla tavallaan itsehoitoa sitte... Kevytmusiikki, rock, pop, iskelmä, varmaan niinku on semmoista mulle sillain ominta, varmoja alueita. Sieltä se niinkuin sillain löytyy. En ole minkään klassisen ja oopperan, mikään semmonen suurkuluttaja. Soulit ja nää just menee siihen rock osastoon.” (B1)

”Mää oon tosiaan niinku taustalta tämmöinen muusikko. Se soittaminen on mulle se läheisin juttu. Nyt olen ollut toistakymmentä vuotta myöskin kuorossa mukana. Soittamisen ohella tietysti laulaminen ja oman äänen käyttäminen. Olen sitten myöskin jonkin verran säveltänyt ja sovittanut ja tämmöistä luovaa puoltakin on mukana. Mut sellainen, hyvin monipuolinen ja kokonaisvaltanen suhde musiikkiin. Se pitää, en ole kyllästynyt siihen. Näissä työnohjauksissakin korostan tätä aina, tätä omaa suhdetta musiikkiin ja sillä tavalla, että pyrkii sillä tavalla aina uusiutumaan ja löytämään aina jotakin uutta, uutta puolta musiikista, uusia lähestymistapoja ja uusia biisejä...Ehkä se on enemmän tämmöinen rock / blues ollut se sydäntä lähimpänä. Se on ihan pelimannipohjalta, korvakuulolta ja kavereitten isoveljiltä... niin yleensä mää pidän työnohjukset tuolla vastaanotolla, että siinä on käytössä koko baletti, mitä mää itse käytän. Siinä on studio ja siinä on kaikki soittimet.” (B2)

”Olen käynyt pianotunneilla ja kitaratunneilla, soittanut sähkökitaraa, soittanut bändeissä, soittopuolella olen harrastaja, soitan paljon ja laulan. Laulan kuorossa, soitan triossa... Musiikki toimii itseilmaisin välineenä. Kuuntelen musiikkia, pop ja rock -musiikkia, klassista ja jazzia. Laulut ovat tärkeitä - kun lauluja kuuntelee, niin työstän samalla omaa sielua, teen sävellyksiä, lauluja, mutta haluaisin oppia paremmin käyttämään uutta tekniikkaa. Olen auttanut musiikkiterapeutin työssä asiakkaita tekemään musiikkia esim. asiakkaiden teksteihin sävellyksiä...” (B3)

Seuraavassa omasta suhteestaan musiikkiin kertoo (Ryhmä C) henkilöt, joilla ei ole musiikkialan tutkintoa, mutta musiikki on vahvasti kuulunut aina heidän elämäänsä ja on läsnä heidän muussakin työssään kuin työnohjauksessa:

”Mun suhde tulee musiikkiin tanssin kautta eli en ole varsinaisesti opiskellut musiikkia koskaan, enkä soita itse mitään, enkä laulakaan, mutta tuota musiikki tulee mulle sen liikkeen kautta. Eikä se tietenkään tarkoita sitä, että aina pitäis olla jokin musiikki soimassa, sehän voi olla niinkuin kehon musiikkia, rytmiä. Mutta musiikki on sillä lailla minulle merkityksellistä, että se on läsnä aina työssäni. Minä en varsinaisesti musiikkia yksityiselämässäni kuuntele, mutta olen aika kaikkiruokainen musiikin suhteen, että tuota kaikki, paitsi nyt ihan kova hevimetalli ei iske muuta kuin asiakastyössä, terapiassa... Eikä oikein toi räppi ole mun juttu. Mutta olen niihin joutunut tutustuun tietysti omien lasteni kautta...Mulla on musikaalinen suku ja perhe, että mun äiti on laulanut ja sitten mies.... Sitten minulla on aina semmoinen tunne, että en oikein osaa. Olen jättänyt sen itselaulamisen vähemmälle. Olen myöhemmällä iällä ruennut luottamaan, että itse asiassa vähän osaankin. ...Mulla on edelleen aikamoinen kokoelma erilaisia sadetikkuja ja näitä marakasseja ja rytmikapuloita ja shamaani - rumpukin on...” (C1)

”Erittäin pitkä suhde musiikkiin, eli se on lähtenyt musiikkiopiston soittoharrastuksesta jo seitsemän vuotiaana, ollut hyvin aktiivista kouluaikana ja tähdännyt ammattimuusikkouteen teiniä ja ...peruutettu tämä haave. Se on ollut yhdessä vaiheessa suurin piirtein elämän keskiössä. Sitten se on asettunut semmoseen tasaiseen tilaan ja soitan edelleen silloin tällöin...ja laulan kuorossa aktiivisesti. Olen suorittanut kuoronjohdon perustutkinnon myöskin. Suhde on merkittävä ja ehkä merkittävämpi sen haluaisin olevan ajankäytöllisesti, mutta siinä on tällä hetkellä semmoinen elämän realiteetti, rajaan sen muutamaan tuntiin viikossa. Ammatilaisien kanssa olen paljon musisoinut, että tietyllä tapaa se maailma on edelleen tuttu noiden kuorokonserttien kautta. Siinä on kumminkin ammatillaisia paljon mukana.” (C2)

”No tota musiikki on semmoinen, että mää kuuntelen paljon musiikkia ja mää itse soitan pianoa sillain vähän harrastelijapohjalta ja mää just tossa ajattelin tänään, että musiikki on niin kokonaisvaltaista, että sitä ei oikein voi pitää ees taustalla... Biisit jää päähän soimaan....Se idea lähti mulla siitä, että kerran jossakin autoreissulla, kun olin kouluttamassa pitkin Suomea, ja ajattelin sitten, että kaiken maailman musiikkia tulee, että eiks vois olla? Se idea liitty lastenlauluperinteeseen; lastenlauluissa on paljon tällöisiä opettavaisia tarinoita, vaikka Mamsténista lähtien, että Reippain mielin muista sä aina vaaroja liikenteen ym. tällöistä. Et voisko olla semmoista musiikkia, että kun työyhteisö kuuntelee sitä, niin samalla oppisi työyhteisöön liittyviä asioita tai ilmiöitä tai ne laulut voisi nostaa niitä keskusteluun. Ja tein sitten muutaman laulun, sävelsin ja sanoitin... (C3)

”Lapsuuden perheessäni on laulettu, kuorolaulettu ja tanssittu paljon, kitaran soittoaikin on näkynyt. Olen osannut tanssia ennen kuin kävellä. Läheisten sylissä se lienee ollut helppoa ja rytmi on tarttunut jo ihan pikkuisena. Omassa lapsuudessani olin tietysti monenlaisissa tilaisuuksissa esiintymässä laulaen, laululeikkien, piirileikkien, tanssien. Aikuisuuteen tullessani kävin tanssimassa (lava- ja ravintolatansseja) 3-4 kertaa viikossa ja nautin siitä. Olen myös tehnyt sanoituksia muutamaani biiseihin. Yli kolmekymppisenä halusin itse oppia soittamaan pianoa ja kävinkin pari vuotta pianotunneilla...pikkuisella harjoittelulla osaisin ehkä säestää jonkun biisin. Mielenkiintoni on kohdistunut aina populaarimusiikkiin (popmusiikki, rock- ja iskelmämusiikki). Sen historia on mielenkiintoinen... Oma suhteeni musiikkiin liittyy siis populaarimusiikin kuuntelemiseen, joskus sanoitusten tuottamiseen ja liikkeeseen.” (C4)

Jokaisen vastaajan elämässä musiikilla on vahva paikka ja merkitys. Musiikin asiantuntijuus koostuu kuitenkin eri ryhmissä erilaisista tekijöistä. Ryhmässä A jokaisella on hyvin pitkä koulutustausta musiikin alalta ja vahva sitoutuminen musiikkiin ammatillisesti myös muutenkin kuin työnohjauksen piirissä. Ryhmässä B painotetaan musiikin merkityksiä sekä ammatillisesti että henkilökohtaisella tasolla edelliseen ryhmään verraten terapeuttisemmin. Ammatillisuus tässä ryhmässä on rakentunut pääsääntöisesti musiikin harrastamisen pohjalle

ja myöhemmin musiikkiterapeutin opintojen kautta. Siten jokaisella on monipuolisia mahdollisuuksia toteuttaa musiikkia työssään. Ryhmä C on ammatillisesti hajanaisin ja yksilölliset erot korostuvat tässä ryhmässä heidän suhteessaan musiikkiin eniten. Kerronta musiikista on monipuolista ja rikasta, ja se täydentää hyvin kahden muun ryhmän suhdetta musiikkiin.

4.2 Lähtökohdat musiikin käytölle

Tästä kappaleesta lähtien vastataan tutkimuskysymykseen: 2. Minkälaisia kokemuksia musiikista työnohjaajilla on työnohjauksissaan? Tämän tutkimuksen tiedonantajat kertoivat suhteestaan musiikkiin lämmöllä ja suurella kiintymyksellä. Kaikille musiikki on merkinnyt elinikästä valintaa. Eräässä tarinassa musiikki on palannut pitkän tauon jälkeen haastateltavan työelämään, nyt osana työnohjausta, tuottaen suurta iloa haastateltavalle ”... *on ollut kyllä ilo käyttää sitä tuossa työnohjauksessa...*” (A4), kuvailee hän musiikin käyttöönsä osana työnohjauksiaan. Eija Kauppinen (2007) väitöskirjan aiheena on opettajan työ ja tunteet. Kauppinen käsittelee kirjoituksessaan haastattelujen rakkausnarratiiveja, joissa opettajat puhuvat suhteestaan musiikkiin sekä välittämisestä ja huolenpidosta. Suhde musiikkiin näyttäytyy musiikinopettajien kertomuksissa aitona rakkaussuhteena silloin, kun aitona rakkautena pidetään voimakasta liittymistä johonkin. ”Se on tauti, mikä ei parane.” Eräs musiikin ja opettamisen ammattilainen on hakeutunut useita kertoja muun alan työhön, mutta on joka kerta palannut opettamaan musiikkia, sillä musiikin voima on ollut vastustamaton. (Kauppinen 2007, 79-81.)

Toisinaan elämään liittyy käännekohdiksi tulkittavia hetkiä. Käännekohdiksi tulkittavat hetket voivat olla niin voimakkaita, että ne muuttavat ihmisen koko elämän. Pitkään kumuloituneista kokemuksista voi seurata käännekohta tai kyse voi olla hetkestä, joka paljastaa elämäntilanteen taustalla olevia tekijöitä. Mahdollista myös on, että tietyn käännteentekevän hetken merkitystä työstetään tai merkitys ymmärretään vasta myöhemmin. (Kauppinen 2010, 117.)

Osa työnohjaajista on löytänyt musiikin osaksi työnohjaustaan koulutukseen liittyen. Koulutus on mahdollistanut toisinaan myös merkittävän käännekohdan heidän elämässään: Ryhmään A liittyvä työnohjaaja on tutkinut musiikin mahdollisuuksia osana ratkaisukeskeistä työnohjaajakoulutusta ja hän kertoi selvittäneensä koulutuksen aikana: ”...mitkä vahvuudet tai voimavarat musiikissa on ja mitä sen musiikin avulla voitais saada esille, mikä sitten suuntaisi tulevaisuuteen.” (A2) Ryhmään B kuuluva työnohjaaja kertoi: ”...tein TOTO -ohjaajan kannustamana lopputyössä musiikin käytön kokeiluja, koska olen musiikkiterapeutti ja minulla on kokemusta käyttää musiikkia ihmissuhdetyössä.” (B3) Toinen samaan ryhmään kuuluva työnohjaaja on koulutautunut myös ratkaisukeskeiseksi työnohjaajaksi, vaikka aikaisempi koulutustausta onkin psykodynaaminen, ja hän on kehittänyt ja kirjoittanut musiikin käytöstä osana työnohjauskoulutuksen lopputyötään: ”Voimavarakeskeisyys siinä on pääsuuntana ja viittana, ratkaisukeskeisyys ja tämmönen voimavarakeskeisyys ...ja se on tavallaan myös semmoinen, mihin mää oon pikkuhiljaa suuntautunut aivan kaikessa työssäni.” (B1) Lisäksi eräs tiedonantaja ryhmästä C kertoo, lähteneensä yrittäjäksi samaan aikaan, kun hän valmistui työnohjaajaksi. ”Hyppyyn rohkaisi ihan selvästi työnohjaajakoulutus ja siinä eteen tulevat kysymykset, jotka oli pakko ratkaista eli se oli hyvin merkityksellinen kahden vuoden koulutus.” (C2) Yksi työnohjaaja ryhmästä C on hankkinut lisäkoulutusta musiikkiterapiasta ja saanut siinä yhteydessä hyvin aktiivisesti tehdä musiikin käytön kokeiluja työnohjauksessa, koska hän toimi työnohjaajana jo silloin, samoin toinen samasta ryhmästä kertoo: ”Itse asiassa hyvinkin vahvana motiivina aikanaan, kun... mulla on vahva käsitys siitä, että se kehollisuus ja toiminnallisuus ja taiteen hyödyntäminen on semmoinen voimavara...ja siksi mää hakeuduin työnohjaajakoulutukseen.” (C1) Silti suurin osa haastattelemani työnohjaajista on aloittanut musiikin käytön osana työnohjaustaan perustuen omaan osaamiseen ja kiinnostukseen asiasta. Heille koulutus ei samalla tavalla ole merkinnyt käännekohtaa heidän urallaan, kuin edellä kuvatuille henkilöille.

Seuraavassa haastattelemani työnohjaajat kuvaavat oman työnohjauksensa musiikin käytön lähtökohtia korostaen koko ryhmän yhteistä päätöstä musiikin käytöstä työnohjauksessa, ja toisaalta tavoitteellista ja asiakaslähtöistä musiikin käyttöä työnohjauksessa.

”Sanotaan, että mulla lähtökohta on se, että en lähde siitä, että ilman muuta musiikkia työnohjauksessa, vaan niin, että kun lähdän rakentamaan työnohjaussuhdetta, niin tuon jotenkin ilmi sitä, että saa tilata, jos tahtoo. Että mulla on myös musiikkiterapeutin tausta ja voin tarvittaessa ja jos niin tahdotaan, käyttää musiikkia mausteena työnohjauksessa. Ja sen pohjalta osa käyttää ja osa ei. Ja tuota, jos mää

itse mietin, mitä funktioita määhän annan sille, niin ehkä ajattelen sitä yhtenä tienä tai polkuna, jolla haetaan sitä työhön liittyvää kokemuksellisuutta....se mun musiikin käyttö lähtee siitä tilanteesta ja siitä hetkestä, vähän niinkuin ryhmän mukaan. Määhän yritän aistia sitä, että minkälainen musiikki vois tälle ryhmälle olla hyvä. Joskus voi olla, että onks jotakin, mitä ette missään tapauksessa tahdo kuulla tai mikä on semmoista teille mieluisaa tai en tee sitä kysymystä ollenkaan, vaan luotan siihen omaan intuitioon ja käytän musiikkia sen mukaan, mikä mun intuitiivinen kokemus on siitä ryhmästä. Ja ne kerrat, kun määhän käytän, niin ne kyllä vaihtelee ihan hirveän paljon...” (A1)

”Mun asiakkaat oikeastaan määrittelee sen, että minkälaista musiikkia työnhjauksessa käytetään. He saa esittää siihen omat toivomuksensa ja minä yleensä esittelen erilaisia vaihtoehtoja heille, mistä he sitten valitsevat itselleen sopivimmat. Mennään hyvin laidasta laitaan, ihan niinkuin kaikkea on tullut vastaan.” (A2)

”Joo, tota lähinnä määhän käytän improvisointia, oikeastaan ihan pelkästään eri tavoilla...Ja soittimia vähän sen mukaan, että miten ohjattava itse jotenkin kokee, mitä itse valitsee, koska ne tilat ovat sellaisia, että siellä pidetään niitä soittimia jonkin verran ...” (A3)

”Onhan mulla pitkälinen opettajatausta, että tavallaan siinä musiikin käytössä työnhjauksessa ei oo mitään semmosia kauheen suuria musiikillisia tavoitteita, että ei ole, eikä ole myöskään niitten asiakkaitten kanssa asetettu, vaan, että mikä niinkuin tukis tavallaan sitä hänen kasvuansa tai mitä siinä milloinkin ollaan käsittelemässä. Ihan sen verran vaan käytetään sitä musiikkia, mikä sitä tukis...” (A4)

”Musiikki on lähes jokaisessa työnhjausistunnossa läsnä ja käytän musiikkia, en nyt laidasta laitaan, mutta näähän seuraavat musiikin genret ja alat... niin kyllä ne aika hyvin tulee edustetuksi, ja riippuen kohderyhmästä tietenkin aina.” (A5)

”Loppujen lopuksi siinä ei ole juurikaan mitään väliä sillä tavalla, sillä musiikin tyylillä ja genrellä, vaan että se toimii. Se riippuu siitä, mille ryhmälle teet sitä työnhjausta ja miten vastaanottavia ohjattavat sitten musiikille on.” (B1)

”Määhän lähdän tallain asiakaslähtöisesti ja tällain psykodynaamisella lähestymistavalla, että tavallaan niinkun...supportiivinen, tukea antava, että aina sen työnhjattavan omia lähtökohtia huomioiden.” (B2)

”Vaikka määhän oon sitä vuosien aikana käyttänyt, mutta ei ole vielä määrätöntä määrää sitä kokemusta, niin kuin työnhjauspuolta nimenomaan, että määhän oon sillä tavalla lähtenyt liikkeelle, että mun lähtökohta on ollut siinä musiikissa silleen, että ei mitään kauheen rajua tai konfrontoivaa tai mitä määhän sanoisin siinä musiikissa, vaan määhän oon enemmän pyrkinyt sellaiseen holding -tyyppiseen lähtökohtaan musiikissa.” (B3)

”...käytän taidelähtöisiä menetelmiä ja hyvin monet hakeutuvat nimenomaan juuri sen vuoksi mun työnhjaukseen.” (C1)

”Puhtaasti musiikkia määhän oon saanut käyttää kahdessa ryhmässä, oon saanut ne suunnitella musiikkimenetelmistä käsin, ja näähän on kummatkin liittynyt mun opiskeluihin. Ne on ollut sillain vakavimmin...Ensimmäiseksi käytettiin kuuntelua ryhmässä. Kuuntelu ja improvisaatio oli ne perusmenetelmät, joita käytettiin jokaisessa istunnossa ja niihin liittyvät reflektiot siihen tueks. Tässä jälkimmäisessä tutkittiin, mulla oli tällainen hyvinvointiin liittyvä alku ja loppumittaus ..., mutta sitten meillä oli aika iso improvisaatio -osuus ja alkumusiikki, rentoutusmusiikki oli...” (C2)

”...saatettiin semmoinen ryhmä, minkä kanssa oltiin toimittu jo pidempään, niin vaikka siihen työnhjauksen alkuun soittaa joku laulu puheen pohjaksi, että minkälaisia ajatuksia herätti, ja se sitten näitten työyhteisöjen kanssa, sitä levyä heille annoin käyttöön, että sinne kuunneltavaks, että tota jotenkin muistuttamaan niistä teemoista. Se aina yhdisty vähän niihin teemoihin, joita oltiin käsitelty.” (C3)

”Työnhjaajana musiikki on minulle mukava tapa työstää asioita, ryhmäilmiöitä, sanottaa, luoda yhteistä ymmärrystä, tarinoita itsestä, toisesta, työyhteisöstä ... Mahdottoman merkittäväähän musiikin käyttö, jopa populaarimusiikin käyttö on...ehkä juuri sen.” (C4)

Huomattavaa on, että musiikin käytön lähtökohdat esitetään erittäin monipuolisesti eri näkökulmia esille tuoden. Osa korostaa päätöksentekoprosessia ja osa tuo esiin menetelmätasolla lähtökotia tai sitten kuvataan tavoitteita työnohjauksessa myös musiikin käytön lähtökohtina. Ryhmien määritelmässä ei ole havaittavissa jäseniä yhdistäviä tekijöitä, vaan kaikki ajattelevat omalla tavallaan musiikin käytön lähtökohdistaan.

4.3 Työnohjaajan valitsemaa musiikki- ja äänitaidetta

Haastattelemiini työnohjaajat ovat käyttäneet hyvin monipuolisesti musiikkia työnohjauksissaan. Klassisesta musiikista on löytynyt seuraavien säveltäjien teoksia työnohjauksiin: J.S.Bach, W.A.Mozart, L. van Beethoven, F. Chopin, E. Satie, C. Debussy ja Arvo Pärt. Työnohjaaja ryhmästä A kertoo klassisen musiikin valinnoistaan seuraavaa: *”Valitsen klassista musiikkia ja nonverbaalia siis sillä tavalla...Harvemmin käytän musiikkia, jossa on tekstiä tai sanoja.”* (A1) Toinen työnohjaaja ryhmästä C kertoo, että hän ei käytetä asiakkaan lempimusiikkia, koska se johtaa helposti toiseen fokukseen kuin työ, ja hän on löytänyt työnohjauksen klassiseksi musiikiksi barokkimusiikin ja säveltäjänä on yleensä J.S. Bach ja hänen ”valoisa” duuri-teoksensa. (C2) Klassiseen musiikkiin sisältyy kuitenkin myös seuraavanlaista arviota ryhmään C kuuluvalta työnohjaajalta: *”Koska klassinen musiikki on semmoinen, että ihmisillä on selkeesti jotenkin mielikuva klassisesta ja mää en aina halua, että ne menee johonkin valmiiseen kaavaan ja sitä paitsi klassisessa musiikissa ei välttämättä ne rakenteet oo semmoisia, jos halutaan rytmiä. Klassisessa musiikissa ei oo sitä. Se ei ole ennustettavaa. Se ei luo samalla tavalla turvallisuutta...”* (C1)

Työnohjaajat mainitsevat laulumusiikin, mutta ei säveltäjiä sen yhteydessä. Jazz -musiikkia edustavat seuraavat työnohjauksissa esillä olevat mm. säveltäjät ja muusikot: Jukka Perkola, Kenny Burrell, Iiro Rantala ja Trio Töykeät, Jan Garbarek. Iskelmä/poprock genreen liittyen mainitaan: Tuure Kilpeläinen, Ville Leinonen, Vesa-Matti Loiri ja Jippu. Tango musiikkityylinä mainitaan ja Astor Piazzolla. Rentoutuslevyt ja meditatiivinen musiikki on esillä, kuten musiikin tekijät Risto Ranta ja Satu Pusa. Erilaisia musiikkityylejä on esillä runsaasti työnohjaajien kertomuksissa: etninen musiikki, iskelmämusiikki, blues, reggae, räppi, varhainen keskiaikainen musiikki, kevyt klassinen musiikki, nykymusiikki,

maailmanmusiikki, kuten brasilialainen musiikki, latinalais-amerikkalainen musiikki, intialainen musiikki, islantilaiset laulut, portugaliksi laulettu laulut jne. Virsiä käytetään myös työnohjauksissa. Työnohjaajat käyttävät myös äänitaiteeksi luokiteltavaa materiaalia, kuten luonnon ääniä, ihmisääni-improvisaatioita, esineiden ääniä ja new age -tyyppistä, yleensä syntetisaattorilla tuotettua ääntä, kuten meren aallot, linnun laulu jne.

Lopuksi olen valinnut yhden haastateltavan (C4) kertomuksen (lyhennetty) siitä, miten hän tekee erilaisia musiikkivalintoja tarpeen mukaan:

Käytän työnohjauksissani populaari- ja meditatiivista musiikkia. Rentouttamisessa käytän useimmiten Risto Rannan ja Satu Pusan cd-levyjä . CD-levyillä on puheen ja luonnon äänien lisäksi rauhoittavaa musiikkia. Lisäksi käytän erilaista meditatiivista musiikkia, jota on matkan varrella tarttunut mukaan....Populaarimusiikkista saatan käyttää kaikille tuttua musiikkia, jossa on jokin yllättävä käänne esim. Ville Leinosen esittämä Lapin äidin kehtolaulu. Yhtäkkiä taustalla kuulu pommikoneitten ääniä. Samalta solistilta biisi ”Pieni ja lämpöinen” (<https://www.youtube.com/watch?v=MYK-LsXrXPg>) herättää aina paljon keskustelua lastensuojelu tai päivähoidon henkilöstön keskuudessa. Metafora työskentelyssä saatan pyytää työnohjattavia miettimään esim. oman duunin tai duunipaikan tunnaria. Työnohjauksissa on käsitelty myös työtoverin tai asiakkaan kuolemaa. Silloin on toisinaan hiljennytty ja kuunneltu esim. Vesa-Matti Loirin Nocturne tai virsiä. Oma suosikkini on virsi 338, Päivä vain ja hetki kerrallansa (<https://www.youtube.com/watch?v=ILJFPrV2K6s>).

4.4 Musiikin käytön tavoitteet työnohjauksessa

Seuraavassa esitetään tutkimustuloksia niistä tavoitteista, joita musiikkia käyttävät työnohjaajat ovat asettaneet omalle musiikin käytölleen eri vaiheessa työnohjausistuntoa. Vaiheet on jaettu kolmeen ryhmään: työnohjauksen aloitus, työnohjauksen työskentelyvaihe ja työnohjauksen lopetus. (Liite 3)

Työnohjauksen alussa työnohjaajat tavoittelevat musiikista apua työnohjaukseen siirtymisessä. Siihen voi liittyä vain alkumusiikin käyttöä, mutta tavoitteena musiikin käytössä voi olla eri mielenmaisemiin saattaminen muusta työn maailmasta tai sitä voidaan hyödyntää tarkoituksena virittäytyä joko työnohjauksen tunnelmaan tai tiettyjen asioiden äärelle. Tavoitteeksi on saatettu asettaa kuulumiskierroksen toteuttaminen esimerkiksi soittaen, mutta tavoitteena voi olla työnohjauksen alussa oman tilan tai tilanteen esittely

musiikkia käyttäen. Musiikin kautta on mahdollista nostaa työnohjaukseen työhön liittyvä kokemuksellisuus. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi musiikkiterapiatilanteen kuvaamista työnohjaajalle soittaen. Musiikkia voidaan käyttää pohdinnan tukena tai silloin, kun tarkoituksena on tukea kokonaisvaltaista työskentelyä. Haastateltava (B3) kertoo hauskaasti musiikin käytöstään työnohjauksen alussa seuraavaa: *”kun tulee siihen tilaan, niin joku taustamusiikki siinä ihan vaan on, niinkuin vähän tervetuloa tilaan -näkökulmasta...se on sellainen sisustuselementti, kun porukat tulee sisään”*, mutta hän esittää samalla myös erittäin tärkeän kysymyksen: *”jos laittaa musiikkia, kun tulee siihen tilaan, niin mikä sen vaikutus on tulevaan työnohjaukseen?”*

Haastateltava (B1) kuvaa työnohjauksen aloitusta herkkänä ja jännittävänä tilanteena.

”No työnohjaustilanteen alkuvaihe on tietysti aina semmoista herkkää, kun ihmiset niinku jännittää ja tulee ja valmistautuu johonkin semmoiseen, mitä ne ei tiedä, niin tavallaan tommonen musiikkiryhmästä tuttu ajatus, että se on semmonen, niinku kaikille yhteinen tekijä se musiikki ja se luo tavallaan semmoista tilaa ja tunnelmaa ja merkitystä siinä työnohjaustilanteen alussa. Se niinku on semmonen tärkeä yhteinen elementti.”

Musiikkia voidaan käyttää ilman etukäteissuunnitelmaa, jos se tuntuu tarkoituksenmukaiselta ja sopivalta kaikkien kannalta. Tällaista prosessia kuvaa haastateltava (A1).

”...pääsääntöisesti lähdetään liikkeelle siitä, mistä tänään on tärkeää puhua, mikä on sellaista, mistä nyt tänään puhutaan ja silloin me ei olla välttämättä niinku etukäteen päätetty, että mitä juuri tänään tehdään tai että sä tuot casen tai sä tuot musiikkia, vaan työryhmä tavallaan tekee itse niitä päätöksiä ja valintoja. Ja että siellä säilyy sellainen tilannekohtainen elävyys. Että joskus on sovittu vaan, että otetaan se mahdollisuus, että jos siltä tuntuu, niin sitten mulla on kassissa ollut paperit ja musiikit mukana, niin sit käytetään, mutta me aina joka tilanteessa yhdessä mietitään, että onks tänään se kohta. Ja sen puoleen se, että ennakkoon varautuisi siihen, että joku toisi jotakin musiikkia, niin se ei ehkä oo tällä hetkellä mun työskentelytavassa tärkeintä, vaan se tässä ja nyt tilanteeseen meneminen, ja miten työryhmä itse sitä mieltii ja määrittää...”

Musiikin käytön mahdollisuuksia ja musiikin vaikuttavuuttakin voidaan myös tutkia vuorovaikutuksessa ohjattavan kanssa, kuten haastateltava (B2) ja sitten (A2) kuvaavat.

”se riippuu ihan tasan siitä tilanteesta, mitä tuota tämä työnohjattava tuo siihen ohjaustilanteeseen. Jos on esimerkiksi kyseessä, puhutaan vaikka jostakin asiakkaasta, jolla on tietynlaisia ongelmia, johon sitä apua haetaan, olkoon vaikka puhumaton lapsi tai sitten ylivilkas tai ei kestä voimakkaita ääniä ja on keskittymisongelmia tai mitä vaan. Niin tavallaan niinku lähetään miettimään sitä, että minkälainen musiikki, minkälainen musiikillinen toiminta, mitä siinä vois tehdä, minkälaisia vaihtoehtoja vois löytyä sitten siihen, ja mitä ohjattava on tehnyt ja miten on kokenut ne asiat itse. Toi on niinku, mitä musiikkia käytät työnohjauksessa, niin se tasan riippuu ohjattavasta. Mulla ei oo niinkö semmosta, semmosta niinku vakiovastausta tuohon, että käyttäisin sitä ja sitä.”

”Musiikki toimii tällaisena oppimisen metatäydälineenä eli mahdollistaa oppimisen metatason työskentelyn niin sanotusti, että se vaikuttaa vahvasti tunteissa, ajatuksissa, asenteissa, mutta myös tämmöisissä kognitiivisen tason toiminnoissa, mitkä edistää yleisesti oppimista. Ratkaisukeskeisyyden tukena se vahvistaa laaja-alaisemmin emotionaalista työskentelyä. Ja sitten työryhmissä sillä on moniulotteisia vaikutuksia, kuten vaikutus laaja-alaisesti yhteistyön kehittämiseen ja vuorovaikutuksen

kehittämiseen. Koen, että musiikki on tällainen... sen vaikutukset on niin laaja-alaiset, että ne usein yllättää sekä ohjaajan että asiakkaan. Jonkunnäköinen prosessi aina käydään siinä, kun löydetään yhdessä ne sopivat välineet ja sopivat tavoitteet, mihin niillä välineillä päästään vaikuttamaan, mutta se on ikäänkuin yllätys vielä siinä lähtötilanteessa, mutta ne vaikutukset on aina yllättävän laaja-alaisia, mihin sitten voidaan vaikuttaa yksilön ja ryhmien hyvinvoinnissa.”

Työnohjauksen aluksi voidaan tavoitella myös aktiivista rentoutumista ja siten orientoitumista työnohjausistuntoon. Musiikkia kuunnellen pysähdytään aloittamaan työnohjaus.

Erityisesti työnohjauksen työskentelyvaiheessa tapahtuva musiikin hyödyntäminen nostaa esille affekteihin liittyviä kokemuksia, mutta myös kognitiiviseen osa-alueeseen ja konatiiviseen osa-alueeseen liittyviä musiikin käytön mahdollisuuksia. Nämä noudattelevat historiallisesti tunnettua perusjakoa tietoon, toimintaan ja tunteeseen. (Ks. Kyrö et al. 2008, 273; Nissinen 2011, 148.) Kognitiivisella tarkoitetaan ajattelua, affektiivisella tunteita ja konatiivisella toimintaa. Kun ajatteluun liittyy tunteita, niin siitä seuraa uutta toimintaa ja kokemuksia. ”Kokemus on elämyksessä ilmenevä merkityksenanto” (Latomaa 2006, 27).

Teoreettiseen kolmijakoon liittyviä aikaisempia tutkimuksia esitellään seuraavassa lyhyesti. Paula Kyrön, Jarkko Myllärin ja Jaana Seikkula-Leinon (2008) tutkimus ”Kognitiiviset, affektiiviset ja konatiiviset ulottuvuudet ja niiden metavalmiudet yrittäjämäisessä oppimisessa” lähestyy yrittäjyyden oppimisprosessiin liittyvää kompetenssikeskustelua metaprosessien näkökulmasta ja etsii vastausta tutkimuskysymykseen: miten kognitiiviset, affektiiviset ja konatiiviset ulottuvuudet ja niihin liittyvät metavalmiudet ilmenevät yrittäjämäisessä oppimisessä? (Kyrö et al. 2008, 269.)

Kyrön et al. (2008) tutkimuksessa kognitiivinen alue sisältää havainnointia, tunnistamista, kuvittelemista, arvointia sekä päättelyä koskevat alueet. Se kattaa yleiset ja erityiset älykkyyteen liittyvät tekijät. Se voidaan jakaa deklaratiiiviseen - ja proseduraaliseen tiedon alueeseen. Deklaratiivinen alue sisältää asiatietoon liittyvät tiedot ja se liittyy käsitteellisen ajattelun kykyyn, kuten miten ymmärrämme käsitteiden liittyvän toisiinsa. Proseduraalinen tieto liittyy kykyyn soveltaa tätä tietoa käytännössä. Proseduraalinen alue sisältää taitoihin liittyvät tiedot, kuten menettelytapoja koskevaa tietoa ja strategiat ja taktiikat. Siihen liittyy myös uskomukset asioista ja niiden tiloista. (Kyrö et al. 2008, 273.)

Affektiivinen, temperamentin ja tunteiden alue kattaa luonteenpiirteisiin ja mielenlaatuun liittyvät osa-alueet. Siihen liittyy yleiset ja erityiset persoonallisuustekijät ja se kiinnittyy arvoihin ja asenteisiin ja ilmenee tunneperäisenä, usein tiedostamattomanakin reagoitina tiettyyn kohteeseen tai ajatukseen. Temperamentti on tunteita pysyvämpi persoonallisuuden ja älykkyyden ulottuvuus, sillä tunteet ovat enemmän sidoksissa tilanteisiin ja muuttuvat helpommin. Sekä temperamentti että tunteet ovat tärkeitä oppimisprosesseissa ja oppimistilanteissa. Suoritusmotivaatiota, epäonnistumisen pelkoa, riskinottokykyä, mahdollisuuksien luomista ja niiden hyödyntämistä voidaan tarkastella affektiivisen konstruktion näkökulmasta. (Kyrö et al. 2008, 274.)

Konatiivisessa alueessa on kyse motivaatiosta ja tahdosta, tietoisesta taipumuksesta toimia tai pyrkiä johonkin. Konatiivinen alue sisältää orientaatiot itseän ja muihin. Motivaatioon liittyy saavutusorientaatio, kuten uraorientaatiot, ja tahtoon toiminnan kontrolli, itsesäätely ja persoonalliset tyylit. Rakenne liittyy ihmisen suuntautuneisuuteen ja siihen vireyteen, millä ihminen toimii. Motivaatio edeltää tahtoprosesseja, joissa keskeistä on tavoitteiden asettaminen ja toiminta tavoitteiden saavuttamiseksi. Motivaatioulottuvuus sisältää sisäisen ja ulkoisen tavoitteen asettelun, epäonnistumisen pelon, suoriutumistarpeen, itsetunnon ja luottamuksen omiin kykyihin. Tahdonalainen toiminta sisältää halun oppimiseen, hellittämättömyyden, pyrkimisen, sisäisen säätelyn ja arviointiprosessin sekä ihmisen käsityksen omasta kontrollimahdollisuudestaan ja suhteesta itseensä ja muihin. (Kyrö et al. 2008, 274.)

Ria Parpei'n (2008) tutkimuksen ”Business coaching itsesäätelyn kehityksinterventiona” tavoitteena oli selvittää, mitä toiminnan, ajattelun ja tunteiden hallintaan ja säätelyyn liittyviä rakenteita ja prosesseja coachingilla voidaan kehittää sekä sitä, miten valmentajat ja valmennettavat raportoivat tähän liittyviä subjektiivisia kokemuksiaan. Lisäksi tarkasteltiin, miten valmennettavien sijoittumisen itsesäätelyn eri tasoille raportoitiin ilmenevän. Aineiston keruu tapahtui teemahaastattelemalla valmentajia ja valmennettavia ja aineiston analyysi toteutettiin puolistrukturoituna deduktiivisena sisällönanalyysinä. (Parpei 2008, i.)

Parpei (2008) määrittelee, että yksilön itsesäätely perustuu tahdonalaiseen kontrolliin ja kytkeytyy ihmisen yksilöllisiin rakenteisiin, joista muodostuu kolme osa-aluetta; konatiivinen

eli toiminnan, kognitiivinen eli ajattelun sekä affektiivinen eli tunteiden alue. Konatiivisen alueen voidaan katsoa muodostavan perustan ihmisen itsesäätelylle, jota voidaan tarkastella erilaisten rakenteiden ja prosessien näkökulmasta, kuten tavoitteiden ja toiminnan kontrollin näkökulmasta. Kognitiivisen alueen tutkimus on saanut psykologian alueella eniten huomiota, vaikka monet tavoitteen saavuttamiseen liittyvistä yksilöllisistä eroista ovat affektiivisia, konatiivisia tai niiden yhdistelmiä. (Parppei 2008, 37-38.)

Tämän tutkimuksen haastateltava (C1) kertoo erilaisista tavoitteistaan ja musiikillisista toimintatavoistaan työnohjauksiensa työskentelyvaiheissa.

”Mää käytän musiikkia joskus mielikuvatyöskentelyssä, rentoutuksessa ja liike-improvisaatiossa. Valitsen musiikin sen mukaan, mikä on tavoite eli jos tavoitteena on asiakkaan luovuuden ja leikillisyyden ja energiatason lisääminen, niin silloin mää käytän rytmistä ja kevyttä, nopeampoisempaa musiikkia. Jos tavoitteena on rauhoittaa ja vakauttaa ja löytää tämmöistä turvan ja maadoittumisen kokemusta, niin silloin mää käytän rauhoittavaa esim. just luonnon ääniä, new age -tyyppistä, semmoista maalailevaa musiikkia ja ...Useinmiten musiikissa, jos on laulua, niin mää pyrin valitsemaan sellaisen musiikin, jossa se laulu ei oo tunnistettavaa kieleltään, esimerkiksi mulla on vaikka islantilaista tai portugalil -kielellä laulettua musiikkia.”

Laulujen sanoituksia voidaan käyttää kasvun ja kehityksen tukemisessa eli tiettyjen asioiden äärelle pääsemisessä, mitä havainnollistaa seuraava (C4) esimerkki.

”...jos on siellä työnohjauksessa herännyt jotakin ajatuksia vaikka naisena kasvamiseen liittyvistä asioista tai kasvuun ja kehittymiseen liittyvistä asioista, niin sitten oon ihan suomalaisten pop -artistien kappaleita kuunteluttanu, missä on siis sanat. Esimerkiksi tulee mieleen vaikka: Kuka teki minusta tän naisen, jonka laulaa toi Jippu.”

Asioita voidaan tutkia, niitä voidaan ratkaista ja tuoda myös erilaisia ilmiöitä työnohjaukseen käsiteltäviksi musiikkia käyttäen. Erilaisia rooleja voidaan tutkia ja vaihtaa. Musiikki toimii ajatusten herättäjänä, mutta myös mielikuvituksen apuvälineenä. Musiikki tukee läsnäoloa. Se rauhoittaa, vakauttaa ja rentouttaa ja taustoittaa muuta työskentelyä. Musiikki toimii muistojen käsittelyn tukena ja taustamusiikkina työskentelylle. Se rentouttaa silloin, kun on esimerkiksi jaksamisen kanssa ongelmia.

Musiikin kautta voi oppia kuuntelemaan keskittyneesti. Se toimii vuorovaikutuskeinona, jos verbaalinen dialogi ei etene. Musiikki auttaa lukkojen ja esteiden purkamisessa, ja liikkeen tai tanssin avulla voidaan päästä pois erilaisista ”jumeista”. Vastaavia tavoitteita voi tavoitella myös soittaen, kuten haastateltava (A3) kertoo. ”*Tai sitten toisinpäin, että jos on ollut ryhmän kanssa vähän semmoinen intensiivisempi istunto ja tuntuu, että on ollut isoja asioita, niin*

ehkä lopuksi sitten soittamisen kautta vähän niinku semmoinen irtipäästäminen ja semmoinen purkaminen kehosta.”

Musiikkia käytetään ohjattavan kannustamiseen musiikin käyttäjänä hänen omassa työssään, jos sellainen on tarpeellinen tavoite. Musiikin kautta voidaan nostaa esiin ohjattavan vahvuuksia ja voimavaroja, ja voidaan tavoitella luovuuden, leikillisyyden ja energisyyden lisääntymistä musiikkia hyödyntäen. Musiikista saa voimaa.

Työnohjaajat toimivat eri viitekehysten mukaan, mikä näkyy vastauksissa. Otan esimerkin sekä ratkaisukeskeistä viitekehystä edustavasta ajatuksesta (A2), jossa korostetaan musiikin välinearvoa ja prosessin hallinnan vaatimusta että psykodynaamista viitekehystä (A3) edustavasta ajatuksesta, jossa korostuu tunteet, ja siinä tuodaan esiin myös tiedostamaton ja esitietoinen taso.

”...mä haluan korostaa musiikin välinearvoa, että se on niinku turhaa jännitettä lisäävää, jos musiikissa on jotakin kätkeytä, sellaisia voimia, mitä me ei voida hallita. Musiikki on väline, joka on siinä prosessissa asianomaisten hallinnassa ja siinä on tärkeää, että itse voidaan vaikuttaa koko prosessin ajan siihen mitä siinä tapahtuu.”

”No, esimerkiksi, jos sovitaan roolituksia ja nehan voi olla ihan muutakin, musiikkiterapia-asiakkaan, senkin jotakin juttuja. Mutta ennen kaikkea, että pääsee tunteisiin kiinni, mitkä ei oo tiedostettuja. Esitietoisiin tunteisiin. Jonkinverran kehollisuutta ja mielikuvia, mitä sattuu tulemaan, mutta lähinnä pyritään keskittymään tunteisiin. Sitten ryhmässä minä toki käytän myös sillä tavalla, että tota, tavallaan semmoseen virittäytymiseen ja rentoutumiseen improvisointia, että on vain tämän hetken fiilikset. Se tuo ikäänkuin sen ryhmän siihen asioitten äärelle. Virittäytymistä, joo...”

Musiikki on tunteiden käsittelyä. Sillä päästään kiinni myös esitietoisiin tunteisiin, tunnistetaan tunteita, kartoitetaan tunteita ja puretaan työhön liittyviä tunteita ja tunnelmia. Eräs haastateltava (B2) erityisesti toivoi, että toisin seuraavan ajatuksen musiikin mahdollisuuksista liittyen työuupumukseen esiin. Musiikin avulla voidaan pyrkiä vahvistamaan ohjattavan kokemusta uupumuksesta ja sitä kautta auttaa ohjattavaa tiedostamaan tilanteensa entistä paremmin, ja siten myös mahdollistaa työuupumuksen käsittelyn työnohjauksessa.

”Monesti ne on työuupumukseen liittyen sellaisia, että ei välttämättä sanoja ole olemassa niille asioille, eikä ne välttämättä tunnistettavissakaan ole. Tavallaan sitten, kun sen tunteen saa tuotua esille, pintaan, niin sen jälkeen voi siitä asiasta pystyä keskustelemaan. Sitten vasta se jollakin tavalla tunnistetaan, se ilmiö. Se jää sanojen piiloon, sinne taakse, sitä ei saa esiin, mutta musiikki tarjoaa mahdollisuuden käsitellä niinku tälleen nonverbaalistikkin niitä asioita.”

Työnohjauksen lopussa musiikki on työnohjauksen päättävä elementti. Työnohjauksen loppuun voi liittyä tavoitteita rentoutumisesta, joskus työnohjauksen päätteeksi liitetään voimavaraistava rentoutus tai vain rentoutus, kun on käsitelty ”painavaa” asiaa.

Haastateltava (A1) kuvaa musiikin käyttöönsä työnohjauksen lopussa monipuolisesti korostaen asiakkaan voimaannuttamista ja auttamista irti työnohjauksesta.

”... että jos on ollut joku tiivis case ja ajatukset on tiivistä ollut siinä kiinni ja vähän niinkuin raskaatkin ajatukset, niin mää oon miettinyt, ja mun ajatukset on usein työnohjauksessa, että sen pitäis jollakin tavalla olla myös voimavaraistavaa, että ei lähetä hirveen synkissä tunnelmissa pois, vaan sitten pystytään se focus niinkuin siirtämään tai rakentamaan sellaiseksi, että siitä jää myös sellaista väljyyttä, niin sitä voidaan käyttää työnohjauksen lopussa tämmöseen focuksen siirtämiseen, voimavarojen hakemiseen ja työskentelyilmapiirin muuttamiseen ja sitten ihan rentoutumiseen, joka on mun mielestä ollut sitä, mitä on aika paljon tänä päivänä tilattu jaksamiseen liittyen. Jos mää käytän sitä niinku tämmöisessä rentoutumismielessä, niin silloin mää oon aina lisännyt siihen usein niinku vähän mindfulness -tyyppisiä hengitysharjoituksia, ...siirrytään mielessä johonkin tilaan tai paikkaan, otetaan esimerkiks semmoinen kohta, mikä on itselle mieluisa paikka ja siellä päästään niistä ajatuksista irti hetkeksi, niistä jutuista.”

Haastateltava (C4) tiivistää musiikkityöskentelyn monipuolisia mahdollisuuksia kysymysten kautta.

”Monenlaisia kysymyksiä saa musiikin avulla avattua: Mikä biisi rauhoittaa? Mistä saat voimaa? Valitse työtoverillesi biisi. Mitä haluaisit sanoa (työtoverille, asiakkaalle)? Mitä tuli mieleen? Rentoutuminen musiikin avulla sopii työnohjausten alkuun, kun keho on jo paikalla ja haluamme mielenkin mukaan, tai kun suorituskäyrä ei ole optimaalisessa tilassa. Rentoutuminen musiikin avulla sopii myös työnohjauksen loppuun, kun olemme käsitelleet jo paljon painavaa asiaa, ja aina muulloinkin.”

Musiikki voi toimia kannattelevana elementtinä loppurentoutuksessa. Se auttaa irtipääsemisessä ja tuntemusten purkamisessa kehosta. Musiikki auttaa keskittymään työnohjauksen jälkeen ja sen avulla voidaan suunnata ajatuksia myös tulevaisuuteen.

Lopuksi vielä haastateltavien (B1 ja C4) esittämät kokoavat ajatukset musiikin ja ohjauksen suhteesta ja musiikin merkityksestä ohjauksessa.

”...ei periaatteessa musiikilla ohjata ketään, eikä musiikilla työnohjata, mutta musiikki on hemmetin hyvä, mikä luo tunnelmaa ja tietyllä tapaa ehkä niinku vähentää jännitystä ja tavallaan niinku laskee sitä kynnystä, ja jotenkin se ryhmä saavuttaa semmosen, niinku työskentelytason, tai se käy helpommin, kun käyttää musiikkia, kuin jos ei käytä musiikkia. Ja ihmiset tykkää! Musiikki on hyvä väline, että ei kukaan sano, että se on jotenkin vastenmielistä. Tärkeetä on sekin, että ei laita ketään soittamaan tai siihen, että ei tunnu niinku yhtään hyvältä. Se on ammattitaitoo, että osaa tilanteen rakentaa silleen, että ketään ei saada semmoiseen noloon asemaan.”

”Musiikki aktivoi aivoja, synnyttää luovuutta, konkretisoi, on avain sekä ovi alitajuntaan, on vahva ohjauksen menetelmä, auttaa ohjattavaa löytämään vastauksia, käynnistää dialogin, suo mahdollisuuden merkityksen antoihin, tuo vaihtelua työnohjauksen metodeihin, mutta saa aikaan myös tilojen- ja myös fyysisiä muutoksia.”

4.5 Menetelmät musiikin käytölle työnohjauksessa

Työnohjaajat käyttävät menetelminä musiikin kuuntelua, soittamista, laulamista ja oman äänen käyttöä sekä musiikkiliikuntaa, liikettä ja tanssia, kun he yhdistävät musiikkia työnohjaukseen ja pyrkivät saavuttamaan edellä kuvattuja tavoitteita, kuten edellisistä kappakeista on jo voinut huomata.

Sanotaan, että musiikki alkaa hiljaisuudesta, mutta sitä voi kuulla, vaikka musiikkia ei kuuntelisikaan. Saksin (2007) mukaan ulkoisen musiikin lisäksi kuulemme sisäistä musiikkia, joka soi sisällämme. Yksi erikoinen esimerkki on Beethoven, joka jatkoi säveltämistä vielä vuosia sen jälkeen, kun oli jo kuuro. Muusikoiden ammattiryhmää koskevissa tutkimuksissa on havaittu (ks. Tervaniemi 2010, 61), että ammattimuusikoilla on muista poikkeava kyky kuvitella musiikkia. (Sacks 2007, 50-51.)

Saksin (2007) mukaan Robert Zatorre kolleegoineen on aivokuvausmenetelmiä käyttäen osoittanut jo 1990-luvun puolivälissä, että musiikin kuvittelu voi aktivoida kuuloaivokuoren lähes yhtä suurena määrin kun musiikin kuuntelu. Musiikin kuvittelu stimuloi myös motorista aivokuorta ja musiikin soittamisen kuvittelu stimuloi myös kuuloaivokuorta. Muusikot voivat kuulla soittimensa harjoitellessaan mielessään. Tätä tietoa hyödynnetään mentaalisisessä harjoittelussa. Saksin (2007) mukaan suunniteltu, tietoinen ja hallittu mielen musiikki ei käytä vain kuuloaivokuorta ja motorista aivokuorta, vaan myös etuaivokuoren alueita, jotka ovat mukana valinnoissa ja suunnittelussa. Suunniteltu kuvittelu on olennaisen tärkeä ammattimuusikoille. Muutkin käyttävät sisäistä musiikkia, mutta kuulevat sitä spontaanisti siten, että musiikki tulvahtaa mieleen tahtomatta. Saksin (2007) mukaan William Kelley on tutkimusryhmässään saanut vahvistuksen musiikin sisäisen kuulemisen tahattomalle täydentämiselle. Kun tehtiin kuuloaivokuoren MRI-kuvauksia koehenkilöiden kuunnellessa lauluja, joista lyhyitä jaksoja oli korvattu äänettömällä tauoilla, niin koehenkilöt eivät kuitenkaan huomanneet taukoja, ja silloin tutkijat huomasivat, että tauot myös aktivoivat kuuloassosiaatioihin liitetyt alueet johtuen suunnitellusta kuvittelusta. (Sacks 2007, 52-54.) Eräs haastateltavani ryhmästä C kertoo asiaan liittyen: *”... jos kuuntelee jotain laulua, ja sitten tossa ajaa pihaan. Siinä menee minuutti ennen kuin on sisällä, niin sitten huomaa täällä*

sisällä, jos radio on auki täällä kotona, niin se sama laulu soi samas kohtaa. Biisit jää päähän soimaan.” (C3)

Suunniteltu kuvittelu näyttäisi tutkimusten valossa tukevan ajatusta sen hyödyntämisestä musiikin ammattilaisten työnohjauksessa. Olisi mielenkiintoista päästä tutkimaan asiaa tarkemmin yhdessä musiikin alalla toimivien ohjattavien kanssa.

Toinen näkökulma liittyy musiikkiin erikoistuneen työnohjaajan mahdollisuuksiin tehdä työtä musiikin ammattilaisten kanssa. Tätä pohtivat haastateltavat (A4 ja B2).

”Mää en tiedä onnistuisko se ihan jokaisen työnohjattavan kohdalla sillä tavalla, mutta ohjattavani on itsekin musiikkia opiskellut ja suhtautuu hirveen myönteisesti siihen musiikkiin ja tuntee tämmöisiä peruskäsitteitä musiikista, että me tavallaan ollaan samalla aaltopituudella sen musiikin kanssa, niin se musiikin käyttö työnohjauksessa on hänen kanssaan onnistunut oikein hyvin.”

”Silloin, kun puhutaan perustyöstä ja siitä, mitä voi tehdä asiakkaiden kanssa, niin silloin käytetään musiikkia ja voin pyytää vaikka ohjattavana olevaa musiikkiterapeuttia näyttämään mulle soittamalla, että minkälaisia juttuja sää oot tehny ja miten sää oot kokenu ne asiat. Niin silloin se tavallaan, se musiikki tuo sen, miten sen nyt sanoisi, ilmiömaailman siihen työnohjaukseen, niinkun peilaa siihen työnohjaustilanteeseenkin paljon paremmin ja kokonaisvaltaisemmin.”

Työnohjauksessa käytetyistä musiikkiin liittyvistä menetelmistä esitellään ensimmäisenä musiikin kuuntelu. Kuunteluun voidaan liittää keskustelua ja reflektointia, mikä mahdollistaa mm. psyykkisen rakentumisen. Alanteen (2014) mukaan psyykkinen rakentuminen ei ole vain itsensä ilmaisua ja tunteiden purkamista, vaan se on myös kykyä jäsentää sanojen avulla reflektiivisesti jälkikäteen tarkastellen omaa kokemusta, mikä on hyvä muistaa musiikin ja affektien yhteydessä. (Alanne 2014, 19-20.) Kriittinen reflektointi antaa tietoa siitä, miksi havaitsemme, tunnemme, ajattelemme ja toimimme niin kuin teemme eli saamme tietoa toimintamme syistä ja mahdollisista seurauksista. Ainoastaan premissien (kriittinen) reflektointi voi johtaa uudistavaan oppimiseen. (Mezirow 1997.)

Haastateltava (A1) mainitsee liittävänsä kuunteluun tulevaisuuden muistelu -menetelmän.

”...Oon aika useinkin tehnyt tulevaisuuden muistelua eli silloin, kun me lähetään focusoimaan tästä hetkestä parin, kolmen vuoden päähän, niin siinä tulevaisuuden muistelutyössä mää oon usein käyttänyt musiikkia ja siihen mää oon monta kertaa liittänyt myös piirtämistä, jos sitä on haluttu. Niin, musiikkimaalaustyypisesti ikäänkuin. Se on ollut yks tapa, ja sitten vielä yhtenä tällain niinku karkeesti vois sanoa, että tämmöinen: itse- ja tunneilmaisu eli erilaisia musiikkityylejä ikäänkuin purkamaan työhön liittyviä tunteita ja tunnelmia, ja silloin että, mulla on saattanut olla useampia biisejä ja niiden aikana piirretään tai maalataan ja siitä nousevia tunnelmia focusoidaan työn kautta ja ne puretaan puhumalla.”

Tulevaisuuden muistelussa nykyisyyttä lähestytään takautuvasti, tulevaisuudesta käsin ja menetelmä on kehitetty moniammatilliseen asiakastyöhön (Suomen sosiaali ja terveys ry 2015). Musiikkia voidaan yhdistää muihin taidemuotoihin. Musiikkimaalaus mainitaan kuunteluun liitettynä. Sinivire -yrityksessä määritellään musiikkimaalaus näin: ”Musiikin kuuntelu herättää erilaisia mielikuvia ja tunteita. Musiikin herättämä ajatus on hyvin henkilökohtainen ja sama musiikki herättää eri ihmisissä erilaisia ajatuksia. Näitä voidaan tuoda konkreettiseen, näkyvään muotoon maalaamalla. Joskus pelkkä väri tai abstrakti muoto auttaa hahmottamaan musiikin herättämää tunnetta. Musiikkimaalauksessa ei pyritä maalaamaan täsmälleen ”oikeaa näkymää” vaan tärkeämpää on tavoittaa tunnelma ja ajatus.” (Sinivire 2015.)

Taidelähtöisiä menetelmiä käytetään työohjauksessa, sillä taide toimii työyhteisöä muuntavana voimavarana. Taiteen kautta voidaan työyhteisössä löytää uusia ratkaisumalleja, vahvistaa luovuutta ja innovatiivisuutta sekä muutoshakuisuutta. Taidetta voidaan käyttää myös ammatillisuuden jäsentämiseen. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Taidelähtöisiin menetelmiin liittyy läheisesti myös toiminnalliset menetelmät. Williams (2000) on kirjoittanut J.L. Morenon teorioihin pohjautuvista toiminnallisista menetelmistä työohjauksessa, että visuaalisessa ja toiminnallisessa työohjauksessa haetaan uusia näkökulmia, merkityksiä ja sisältöjä sekä kokemuksellista ymmärrystä käsiteltävään asiaan. (Ks. Williams 2000.) Lassila et al. (2008) on koontanut opaslehtisen toiminnallisten menetelmien aloittamista varten työohjausryhmissä (Lassila et al. 2008, 155-176).

Ylösen (2006) mukaan visuaaliset ja toiminnalliset työohjauksen menetelmät perustuvat käsitykseen, että ihmisyyteen kuuluu myös sellaisia puolia, joihin on vaikeaa päästä käsiksi pelkästään sanoilla. Visuaalisessa menetelmässä täydennetään ymmärrystä symbolien ja kuvien tuomalla informaatiolla, ja toiminnallisessa menetelmässä konkretisoidaan mm. draaman keinoin työhön liittyviä tapahtumia. Usein tiedostamattomat tunteet tai asenteet jäävät piiloon sanojen taakse. Liike on yksi mahdollisuus tehdä tiedostamattomasta tietoista, näkymättömästä näkyvää, ja liikkeillä voi ilmaista symbolisella tavalla kokemuksia, joille ei ole sanoja. (Ylösen 2006, 115.)

Haastattelussa mainittiin GIM-menetelmä, mitä haastateltavani (B2) kuvasi näin: *”Gimissähan käytetään pelkästään klassista musiikkia ja siitä on erinäisiä ohjelmia tehtynäkin ja siinä hyödynnetään tavallaan sitä, minkälaisia mielikuvia se kuunneltava musiikki herättää tämmöisessä muuntuneessa tietoisuuden tilassa. Rentoutetaan ja annetaan sen musiikin tuoda ajatuksia esille ja mielikuvia myös. Työnohjaaja tässä tapauksessa ja terapeutti terapiatyössä kirjaa ylös niitä.”* Menetelmästä saa lisätietoja Kenneth Bruscian ja Denise Grocken (2002) teoksesta.

FA (fysioakustinen)-tuolin ja hoidon kehittäjä oli Petri Lehikoinen. Tuolissa käytetään matalataajuista ääntä (siniääntä) ja sen käyttöön voi yhdistää myös musiikin kuuntelua ja mm. GIM-menetelmää. Russ Palmer kertoo artikkelissaan sekä FA-tuoliin liittyvistä kokemuksistaan, että sen kehittäjästä. (Ks. Palmer 2003, 36-47.) FA-tuolia on käytetty myös työnohjauksessa rentoutumisen välineenä, mistä sain tiedon sähköpostilla tiedonkeruuvaiheen aluksi.

”Metaforat kuuluvat puheessa vertauksina, kielikuvina ja eri aihepiireistä olevien ilmaisujen liittoina” (Pohjola 2014, 4). Kieli, joka sisältää metaforia, on ilmaisuvoimaista ja tuoretta. Metafoorien avulla saadaan kuvattua myös vaikeasti sanoitettavia ilmiöitä kokemusmaailmasta, kuten muutoksia ja tunteita. Ne tulevat avuksi yrityksissä tavoittaa jotakin sellaista, mitä ei voi kokonaan ymmärtää. Työnohjauksessa voidaan hyödyntää metaforatyöskentelyä. (Pohjola 2014, 4.) Metafora-työskentelyä voi tehdä myös musiikkia hyödyntäen. Tätä kuvaa haastateltava (C4).

”Kaikenlainen metafora-työskentely musiikin avulla sopii mihin tahansa kohtaan ja edistämään asiakkaan omaa ajattelua ja dialogisuutta: Kun ei löydy sanoja, kun ei löydy ratkaisuja, kun tarvitaan sitä, että korostetaan ja rakennetaan yhteisöllisyyttä, kun tahdotaan päästä samaan rytmiin, kun halutaan keinoja vuorovaikutuksen sujumiseen... Tässä vain luovuus on rajana. Konkretisointiin musiikin tuottaminen sopii myös hyvin: Kaikki soittimet kuvaamaan työn tekemisen tahtia, kiirettä, meteliä, ilmapiiriä...”

Kuunteluun liittyen yksi haastateltava (C3) kertoo kehittämästään levyistä, jonka sisällön hän on nimennyt Työyhteisökonsultatiiviseksi musiikiksi. Olen saanut haastateltavalla luvan esitellä hänen levyään tässä tutkimuksessa.

”Se tuo laulun muodossa pienen tarinan työelämästä, ja sen kautta pystyy peilaamaan sitä omaan yhteisöönsä. Tämmöisiä teemoja nostetaan laulun sanoituksessa ja keskustellaan sitten, mitä tää meille tarkoittaa ja miten me tää ymmärretään. Onko meillä näitä ilmiöitä meidän yhteisössä? Ajatuksena on, että, miten se musiikki vois konsultoida...Semmoisten ryhmien kanssa, jotka ovat pidempään toimineet...”

Levyn sanoitukset käsittelevät mm. organisaation perustehtävää. Ohjattavat voivat peilata oman organisaationsa tilannetta levyn sisältöihin ja toisaalta se nostaa keskusteluun organisaatioon liittyviä asioita ja ilmiöitä. Levy on hieno idea ja työnohjaukseen liittyvä, toimiva kehittelyn tulos. Seuraavaksi tarkastellaan soittamista yhtenä menetelmänä osana työnohjausta. Soittamisella tarkoitetaan tässä erityisesti bändivalmennusta osana työnohjausta tai improvisointia esim. zembe -rumpua käyttäen. Soittaen voidaan tehdä erilaisia rytmiharjoituksia tai rooliharjoituksia työnohjauksessa.

Aavaluoma (2011) on tutkinut musiikkiterapeuttien käsityksiä työnohjauksesta pro gradu -tutkielmassaan. Aavaluoman mukaan musiikkiterapeuteille on ollut tarjolla erillinen työnohjaajakoulutus ainakin Ruotsissa ja Iso-Britanniassa sekä Tanskassa. Erillistä musiikkiterapeuttien työnohjaajakoulutusta ei Suomessa ole järjestetty, mutta Jyväskylän yliopiston musiikkiterapian poikkeuskoulutuksiin 1984-1996 liitettiin työnohjaajakoulutus. Nykyisessä maisterikoulutuksessa opiskelijat saavat harjoitella ohjausta toimiessaan opiskelijoiden tuutoreina. Aavaluoma (2011) pitää musiikin käyttämistä musiikkiterapeutin työnohjauksessa merkittävänä asiana viitaten Amirin (2001) tutkimukseen, sillä musiikilla voidaan tavoittaa työnohjauksessa asioita, jotka muuten jäisivät havaitsematta tai tiedostamatta. (Amir 2001, 195-210; Aavaluoma 2011, 27-28.)

Aavaluoma (2011) on koonnut joitakin ajatuksia työnohjauksessa soittamisesta perustuen tutkimukseen. Työnohjattava saa terapiatyöhönsä uusia mahdollisuuksia soittamisen avulla. Soittamalla saa myös tukea ammatti-identiteettiin ja luottamusta omiin musiikillisiin taitoihin. Aavaluoma (2011) esittelee, Stephens Langdonin (2001) artikkeliin viitaten, kokemuksellisen musiikkiterapiaryhmän (Experiential Music Therapy Group) työnohjausmallia, jossa soittaminen on aktiivinen osa työnohjaustyöskentelyä. Ryhmässä mahdollistuu kokemusten jakaminen, uusien ideoiden kokeilu sekä musiikillisen ja musiikkiterapeuttisen tuen saaminen. Ryhmässä voi olla osallisina eri ammattiryhmien edustajia, mutta työnohjausmuotona se on erityisen sovelias musiikkiterapeuteille. (Stephens Langdon 2001, 211-217; Aavaluoma 2011, 27-28.)

Työskentely alkaa Avaluoman (2011) mukaan ryhmän improvisoimalla musiikilla, joka mahdollistaa mielen avautumisen musiikille ja vapauttaa työskentelemään. Alkuimprovisoinnin jälkeen on sanallisen työskentelyn vaihe, minkä tarkoituksena on hakea työnohjauskerran aihetta kunkin yksilön mietteiden ja ajatusten kautta. Verbalisointi voi johtaa musiikilliseen toimintaan, roolityöskentelyyn ja uudelleen sanallistamiseen. Koko ryhmätyöskentelyn ajan työnohjaaja on valmiina musiikillisille interventioille. Mikäli aikaa on jäänyt työnohjauskerran asioiden käsittelyn jälkeen, on ryhmätilanne mahdollista päättää musiikilliseen loppuimprovisaatioon. (Avaluoma 2011, 28.)

Improvisointia roolityöskentelyn ja erityisesti tunteiden tutkimisen yhteydessä kuvaa haastateltava (A3). Hänellä on psykodynaaminen viitekehys.

”Soittimia jonkin verran ...käytännössä enimmäkseen zembe -rumpuja. Ja tota, ne saattaa olla tämmöisiä roolituksia, että ohjattava valitsee että, onko hän itse terapeutina siinä vai asiakkaana, ja sitten minä ohjaajana voin olla siinä mukana. Jos on ryhmästä kyse, niin sitten tietysti voi valita, että se ohjattava, kenen asiaa käsitellään, ei ole mukana siinä roolituksessa, vaan antaa roolitukset muille...Ja tota, mitäs muuta. No, esimerkiksi, jos sovitaan roolituksia ja nehan voi olla ihan muutakin, musiikkiterapia-asiakkaan, senkin jotakin juttuja. Mutta ennen kaikkea, että pääsee tunteisiin kiinni, mitkä ei oo tiedostettuja. Esitietoisin tunteisiin.”

Improvisaatiota käyttää myös ratkaisukeskeistä työnohjausta toteuttava haastateltava (A5). Hän korostaa musiikin voimaannuttavaa kokemusta sekä ohjattavan että ohjaajan työskentelyssä.

”... käytin semmoista tarinaa, jossa kerrottiin, miten eri asioita voidaan katsoa eri näkökulmista. Se oli sen tarinan tarkoitus, ja mulla oli siinä sitten mukana näitä rytmisoittimia, ja kuinka aikuiset ihmiset sitten riemastuivat, kun oltiin käsitelty tätä asiaa, niin siinä tuli niin kuin kokemus irtautumisesta, jotain ennen kokematon ihan. Tällaisia palautteita sain: ”En ole koskaan ennen kokeillut tätä. En tiennyt, että voi soittaa, miltä tuntuu tää tilanne, että voi soittaa jollakin rytmisoittimella, minkä valitsee, että näinkin voi tehdä asioita.” Siitä jäi semmoinen itselle voimaannuttava kokemus, että kannattaa käyttää. Ei kannata arkailla myöskään musiikin, eikä rytmisoittimenkäyttöä. Tietysti on myös niitä ryhmiä ja niitä asiakkaita, jotka kokevat sen kiusallisena, taikka hankalana ja silloin tietenkin ne jätetään syrjään ja taaemmaksi. Mutta sitten se musiikin käyttö, musiikin tekeminen - soittimet voivat tuoda myös sellaisen tervetulleen haasteen asiakkaille ja että siinä joutuu niinkuin skarppaamaan ja joutuu jonkin verran tämmöisen oman tuttuus- ja mukavuusalueen ulkopuolelle. Musiikki on tietyllä tavalla myös turvallinen elementti, sillä se antaa tukea siihen käsitelyyn, ja antaa sen voimaannuttavan kokemuksen, kun siitä selviää.”

”Sitten soitto, niin etnisiä soittimia, orff - tai percussiosoittimia ja omaa kehoa ja mikäähän on nimeltään, itseasiassa mun piti tää selvittääkin, mitä käytetään niinkuin arkisoittimista tai päivittäissoittimista, jos käytetään ihan vaikkapa lusikkaa ja kahvikuppia, tavallaan voi löytää erilaisia ääniä siitä huoneesta, missä ollaan. Niin puhutaan vaikka arkisoittimista, niin niitäkin voi joskus hyödyntää. Sitten musiikkiliikunta, tosin se ei nyt ole kovin tavallista, että työnohjauksessa lähetään liikkumaan, mutta joskus se voi olla jossakin tilanteessa sellainen, jonka avulla sitten päästään jostakin jumista. Sitten musiikin tekeminen myös, niin esimerkiksi, jos on kovin väsynyt olo, voi soittaa vaikkapa tunteita, mitä kuuluu, kuulumiskierros taikka asiakkaan henkilökohtainen tilanne. Jos hän ei pysty sitä verbaalisesti kertomaan, niin silloin sen voi soittaa. Musiikki tosiaan auttaa myös rentoutumaan. Minun mielestäni se on hyvä menetelmä loitontamisessa. Jos on paljon painolastia mielessä, niin se auttaa niinkuin loitontamaan niitä muita asioita ja auttaa keskittymään meneillään olevaan tilanteeseen.”

Merkkiniemen (2014) mukaan musiikkityönohjausmenetelmää on kehitetty vuosina 2009-2013 osana Taika-hanketta, joka kuuluu opetusministeriön valtakunnalliseen ESR-kehittämishjelmaan: Innovaatio- ja osaamisjärjestelmien kehittäminen. Musavisio Oy:n tuottamia musiikkityönohjausprosesseja on videoitu ja osallistujia on haastateltu. Musiikkityönohjauksessa pyritään synnyttämään moniulotteinen kuva ihmisten ja organisaatioiden voimavaroista ja niiden mahdollisuuksista ja niitä jalostavista tekijöistä. (Merkkiniemi et al. 2014, 236.) Musavisio Oy:n työnohjaus on voimavara- ja ratkauskokeskeistä.

Laulamista ja oman äänen käyttöä voidaan hyödyntää työnohjauksessa eri keinoin. Haastateltava (A5) kertoo laulamisen mukaanotosta osaksi työnohjausta, mutta myös esteistä laulaa.

”Sitten laulamista käytän jonkin verran, jos on sellainen henkilö, asiakas, taikka ryhmä, jonka kanssa voi laulaa, niin sehän on aivan mahtava keino. Yleensä ihmiset pitävät musiikista, vaikka monilla on näitä kansakoulu- tai peruskoulun ala-astetraumojakin. Nuoremmat eivät ole joutuneet siihen tilanteeseen, että heitä olisi laulatettu väkisin luokan edessä, niin kuin mun ikäluokalla on taas aika paljonkin, mutta sitten, kun on se tuttuus ja turvallisuus ja tavallaan se kodinomaisuus läsnä, niin silloin uskalletaan laulaa. Jokainen uskaltaa omalla äänellään laulaa, vaikka ei ois 10 silloin saanutkaan laulusta aikanaan, mutta varovastihan siinä pitää lähteä liikkeelle, että en missään tapauksessa kovin voimakasta irtiottoa ota siinä alkajaisiksi, vaan hyvin varovasti. Vaikka ensiksi tosiaan kuunnellaan ja sitten voi olla, jos on ryhmä tai jos on rohkea yksilöasiakas niin, sitten voi kysäistä, että haluatko sä muuten laulaa jonkun semmoisen laulun, joka sulla tulee mieleen vaikkapa varhaisista kouluajoista tai alle kouluikäisestä. Muistatko, mikä se semmoinen laulu on tai lauletaanko yhdessä?”

Laulamisella on hyviä terveysvaikutuksia. Ruotsissa 1990 -luvun lopulla toteutettu tutkimushanke kulttuuriharrastuksen ja terveyden välisestä suhteesta (Konlaan et al. 2002) ja Suomessa Hyypän (2002a; 2002b) tutkimukset kuorolaulun terveys ja hyvinvointivaikutuksista ovat saaneet laajaa kansainvälistäkin kiinnostusta osakseen. (Ks. Louhivuori et al. 2012, 446.) Louhivuori et al. (2012) on tutkimuksessaan vertaillut HYPA 2009 -aineistoa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL:n Suomalaisten Hyvinvointi ja Palvelut) ja Jyväskylän seudulta samalla mittarilla seniorikuorolaisilta kerättyä aineistoa, joten tutkimuksessa mahdollistui kuorolaulajien ja muiden suomalaisten elämänlaatua ja koettua terveyttä koskeva vertailu. Tutkimustulosten mukaan kuorolaiset olivat tyytyväisempiä sekä elämänlaatuun että terveyteensä, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen elämänlaatuun ja myös ympäristöön liittyviin seikkoihin. Kuorolaisilla ilmeni vertailuryhmää harvemmin kielteisiä tunteita ja he olivat tyytyväisempiä omaan liikuntakykyynsä. (Louhivuori et al. 2012, 452.) Työnohjattavilla voi olla jaksamiseen tai hyvinvointiin liittyviä

haasteita, väsymystä tai uupumisen kokemuksia. Työnohjauksessa voi kannatella ohjattavaa ja auttaa jaksamaan työssä. Musiikilla työnohjauksessa voidaan tukea työssäjaksamista, mutta myös jäsentää tai rikastuttaa kokemuksia koetusta terveydestä.

Seuraavassa kuvaan haastateltavan (A1) ajatuksia musiikin esille nostamista merkityksistä työnohjauskesästä. Musiikin voimasta tietoinen työnohjaaja kykenee arvioimaan musiikin käyttämistä ohjattavien lähtökohdista käsin.

”Et mää mietin sitä, että on hirveen tärkeätä, että musiikista ei tule pakottavaa ja liian määrittävää ja että se liittyy vapaaehtoisuuteen, se tekeminen. Se on musta tosi tärkeä siinä musiikin käytössä, ettei siitä tuu millään tavalla angista tai väärällä tavalla sitovaa kokemusta. Jos tulee, niin sitten puhutaan ja mietitään, mitä se on. Ja sillä tavalla toki siellä nousee monenlaisia merkityksiä ja kun musiikkia käyttää, niin kyllähän siellä ilman muuta, me tiedetään se musiikin voima ja tällainen terapeuttinen vaikutus ja merkitys, niin kyllähän se nostaa tunteita ja myös henkilökohtaista historiaa ja niinku rankkojakin asioita, tunteita, kokemuksia pintaan eli siinä mielessä myös mää ajattelen, että siellä on väljyys tehdä muuta, niin se myöskin pitää tehdä selväksi, että nyt me sidotaan tässä yhteydessä nää asiat työn kontekstiin...ja se vaatii multa myös herkkyyttä siihen, että mää en voi joka ryhmälle lähteä musiikkia tarjoilemaan silloin, kun siellä on liian rankkoja henkilökohtaisia juttuja taustalla tai muuta ja mää tiedän, niin silloin mää varon sitä ja yritän aina myös kysyä sitä, kun lähetään tekemään, että onko jotakin sellaista, miksi ei kannattaisi...mää en välttämättä lähe ihan eka ja toka kerralla mitään musiikkijuttuja tekemään.

Mää ajattelen, että mulla pitää olla jonkinlainen tatti ja tuntuma ryhmään, että missä mennään ja minkälaista se ryhmän työskentely on.... mutta muuten, ne kohdat, missä mää oon käyttänyt, niin kyllä ihmiset, pääosin vois sanoa, että se on ollut tosi tykättyä, että esimerkiksi rentoutuminen päivän päätteeksi ja työnohjauksen päätteeksi on tuonut monelle, riittää 10-15 minuuttia, niin kyllä se tuottaa hirveen paljon sellaista uutta energiaa ohjattaville...Ja sitten henkilökohtaisten tunteitten kytkeytyminen työhön ja niitten tunteitten merkitys siinä työssä ja että niitä työperäisiä tunteita saa myös purkaa, ettei ne lähde mukaan kotiin työpäivän jälkeen.”

Ylösen (2006) mukaan kaikki liikkuminen voidaan jakaa liikkeen elementteihin, ajankäytön, tilankäytön sekä voiman ja liikkeen virtauksen suhteen. Liikkeellinen analyysimenetelmä tunnetaan Rudolf Labanin luomana Effort/Shape -teorian. Sosiaalinen konteksti, kulttuurinen ymmärrys ja yksilön oma historia luovat merkityksiä ja symboliikkaa, jolloin tanssista ja liikkeestä voi syntyä monia ”ruumiillisia” kieliä. Tanssin kieli voi toimia vuorovaikutuksessa silloin, kun opimme kuuntelemaan omaa ja toistemme ruumiillisia ja sanattomia viestejä. Tämä ei kuitenkaan sulje pois verbaalisuutta, sillä kokemuksesta oppii vain, jos sitä voi reflektoida. (Ylönen 2006, 116-117.) Luova liike ja sanat vuorovaikutus, liitettyinä ryhmän oman kollektiivisen kulttuurin muodostumiseen, mahdollistaa kokemusten ja tunteiden jakamisen. Mahdollisia ovat ilo ja yhteisöllisyyden kokemukset, joille ei aina ole riittävästi mahdollisuuksia työyhteisöissä. Liikkeen avulla voi saavuttaa leikin ja luovuuden nopeammin kuin sanoilla. ”En ole naurettava, vaikka nautinkin tästä - ei ole häpeä tarvita toista. Omat

toiveet, tarpeet saa ilmaista - toinen voi ne vastaanottaa ja on oikeus nauttia kosketuksesta, läheisyydestä.” (Ylönen 2006, 121.)

Seuraavassa haastateltava (C1) kuvaa kehollisuutta ja tunteiden ilmaisemista tanssin keinoin. Tanssin avulla voidaan työskennellä nonverbaalisti tutkien ohjattavan kokemuksia ja tunteita.

”Ihminen on kokonainen ja kokonaisvaltainen ja monet kokemukset varastoituu kehoon ja niihin on vaikea päästä pelkästään verbaalisella käsittelyllä. Kyllä siinä varmaan onkin terapeuttisia elementtejä, mutta siis se, että ne menetelmät olis kokonaisvaltaisia, on tärkeää. Kun ihmisistä ja ihmisten asioista, vuorovaikutuksesta ja tiedonkulun ja työn priorisoinnin, ja puhumisen ja ei puhumisen kanssa ollaan tekemisissä, ja valtakysymysten kanssa niin, ne voi olla hyvin sanattomia ne kokemukset...

...mää voin musiikin avulla asiakkaalle, niin kuin tavallaan osoittaa esimerkiksi empatiaa ja myötätuntoa, vaikeiden kokemusten jakamista. Esimerkiksi musiikki, joka on vähän surumielinen ja haikea, jos on jotakin vaikeaa sattunut, niin se on semmoinen empatian mahdollisuus. Kyllä sitä oikeastaan harvemmin kuulee asiakkaan puhuvan musiikista. Yleensä, jos kaikki toimii, niin ohjattava ehkä puhuu liikekokemuksista enemmän tai jos me tehdään kuvaa, niin kuvallisesta. Mutta joskus saattaa tulla, että on ihana musiikki tai tää musiikki vei mua tai tää musiikki kannatteli tai auttoi.”

Ahosen-Eerikäisen (1999) mukaan voi musiikillisen leikin aikana, päinvastoin kuin elämässä, tehdä mahdottomastakin mahdollisen. Kyky kontrolloida omia sisäisiä ja itseen kohdistuvia impulsseja, on edellytys itsen ja oman toiminnan hallinnalle. Se on keskittymiskyvyn ja kaiken pitkäjännitteisen työskentelyn ja myös oppimisen edellytys. Tärkeitä ovat onnistumisen kokemukset, turvallisuuden tunne ja motivaatio. Musiikki saa aikaan psyydessä emotionaalista vapautumista tukahdutetuista tunteista, uhkaavien traumojen leikillistä hallintaa ja nautittavaa alistumista sääntöihin. (Ahonen-Eerikäinen 1999, 79.)

4.6 Musiikin merkityskokemukset

Musiikin merkityskokemuksia, joita avataan teoreettisesti kappaleessa 4.4, on aluksi etsitty ja tunnistettu aineistolähtöisesti, mutta sitten on päädytty jatkamaan luokittelua teorialähtöisesti jakaen alaluokat juonitiivistelmiseen vielä kolmeen alueeseen: kognitiiviseen, affektiiviseen ja konatiiviseen alueeseen (Liite 3). Tässä tutkimuksessa kognitiivisella tarkoitetaan ajattelua, affektiivisella tunteita ja konatiivisella toimintaa. Tutkimuksessa toteutuu siis pääasiassa induktiivinen päättely, mutta siihen liitetään tutkimuksen tässä vaiheessa deduktiivista päättelyä.

Kognitiivisen alueen merkitykset liittyvät ajatteluun monella tavalla. Musiikkia työnohjauksessa käyttämällä saavutetaan moniulotteisuutta, väljyyttä ja laajuutta ajatteluun. Voidaan sanoa saavutettavan hyvää ja uutta ajattelua. Musiikki herättää kielikuvia, metaforia ja mahdollistaa symbolisen työskentelyn. Musiikin avulla voi saavuttaa hämmästyttäviä oivalluksia ja se on apuna vaikeiden kokemusten jakamisessa. Musiikki auttaa omien muistojen mieleenpalauttamisessa ja läpikäymisessä, ja sitä hyödynnetään erilaisissa mielikuvatyöskentelyissä.

Affektiivisella alueella musiikki auttaa työperäisten tunteiden purkamisessa. Tunnetyöskentelyn avulla voidaan nostaa tunteita pintaan, käsiteltäviksi. Yllättävien asioiden löytäminen keskusteluun voi onnistua musiikkia hyödyntäen. Musiikki luo turvaa, kun asioita voi kohdata symbolisella tasolla, mutta musiikin avulla voi myös saada uskallusta kertoa vaikeita asioita työnohjauksessa. Musiikki auttaa tunteiden säätelyssä ja rajaamisessa. Sen kautta voidaan osoittaa empatiaa ja myötätuntoa toista kohtaan. Musiikilla voidaan edistää kiintymyssuhteita. Musiikilla voidaan vahvistaa mielekkääksi kokemista. Lisäksi sen kautta voidaan tunnistaa asenteita ja eettisiä valintoja.

Konatiivisella alueella musiikin keinoin voidaan auttaa ryhmän jäseniä tulemaan tasapuolisesti näkyviksi, ja silloin hiljaisemmatkin voivat näkyä ryhmässä. Musiikki mahdollistaa toisenlaisen, itselle epätyypillisen äänen tuottamisen itsestä. Musiikki luo siltoja ja uusia yhteyksiä ihmisten välille. Sitä edistää yhteinen ymmärrys musiikin käyttöönotosta. Musiikki helpottaa prosessin kipupisteissä, ja sen avulla voidaan avata uusia haasteita ja ikkunoita asiaan. Musiikin käyttö tulee liittyä aina työnohjauksen työskentelytavoitteisiin. Musiikin kautta voi saada etäisyyttä omaan tilanteeseen, ja erilaisia muutoksia itsessä voi tutkia musiikkia käyttäen. Musiikki mahdollistaa hyvän yhdessäolon, mutta sillä voidaan myös tarvittaessa tukea rajojen rikkomista ryhmässä. Lisäksi musiikkielämästä osana työnohjausta syntyy mielenkiintoisia uratarinoita.

Tätä tutkimustulosta voi verrata Erkkilän (1996) tutkimustuloksena syntyneeseen musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimenssiomalliin, jonka mukaan musiikki voi yhtäaikaisesti edustaa kognitiivisen tason, vitaaliaffektitason ja psykodynaamisen tason merkityksiä. (Erkkilä 1996, 158.) Tutkimuksen mukaan henkilö voi musiikkia

työnohjaajien välillä liittyen työnohjauksen alkuinformaatioon ja jo työnohjauspalvelun esittelemiseenkin. Joidenkin mielestä asiakkaita juuri kiinnostaa työnohjaus, jossa käytetään taidelähtöisiä menetelmiä, ja siksi on itsestään selvää, että työnohjaus sisältää muutakin kuin puhetta.

Ohjattavien liian haasteellisia kokemuksia pidettiin esteenä musiikin käytölle. Vaikka työnohjaaja olisi terapeuttikoulutettu, niin ei haluttu lähteä ottamaan riskiä asioiden käsittelyn rajaamisessa. Jos tilanne on vaikea esim. työhyvinvoinnin kannalta, on vaarana ajautuminen terapian puolelle musiikin hyödyntämisen takia, mikä ei ole työnohjauksen tarkoitus.

On olemassa henkilöitä, jotka eivät halua työnohjaukseensa toiminnallisia menetelmiä. Tämä saattaa olla alusta asti selvää, tai sitten niiden mahdollisuutta tuodaan vähitellen työnohjauksen kuluessa esille, annetaan ohjattavien valita eri vaihtoehdoista jne. Haastateltavat kertoivat toimivansa asiakasta kuunnellen ja asiakaslähtöisesti ja yhteisiä sopimuksia tehden, myös musiikkivalinnoissa. Saatettiin myös rajata valintoja siten, että ohjaaja on mahdollistanut työnohjauksissaan vain rytmisoittimien käytön, sillä hänen mielestään melodiasoittimet tuovat suorituspainetta.

Koettu pelko ja uhka mainittiin ja liitettiin esim. vanhoihin musiikkimuistoihin, mutta tarkemmin haastateltavat eivät kuvanneet asiaa. Kerrottiin, että musiikki ei aina sovi työryhmän vaiheeseen. Tarve puheelle voi olla suuri tai koetaan, että musiikki vie aikaa puheelta. Yhteisen kielen löytämisen kannalta, vuorovaikutussuhteen luomisessa ja rakentamisessa musiikillisia taitoja omaavat työnohjaajat kokivat luonnolliseksi tavaksi kommunikoida musiikilla ja rakentaa luottamusta musiikkia käyttäen. Kaikilla ohjattavilla ei ole musiikin käyttöön kannustavaa omaa musiikkisuhdetta tai musiikillisia kykyjä, mikä voi olla este sen käytölle.

Voidaan kokea innottomuutta tai voimakkaita ennakkoluuloja, joista muodostuu esteitä musiikin käyttämiselle osana työnohjausta. Ammattimuusikkous nähtiin jossakin tapauksessa esteeksikin, vaikka se oli myös mahdollisuus. Ajateltiin, että musiikin ammattilaiset eivät halua asettaa musiikkia vain työskentelyvälineen asemaan, mikä rajaa musiikin käyttöä heidän työnohjauksessaan. Konsultointi ja valmennustyö ei sisältänyt musiikin käyttöä,

vaikka työnohjauksessa sama henkilö hyödynsikin musiikin mahdollisuuksia. Joitakin ammattiryhmiä mainittiin, joiden työnohjauksissa ei musiikkia oltu käytetty, kuten lääkärit. Valinta jäi kuitenkin perustelematta.

Erään (A1) haastateltavan ajatuksia erilaisista esteistä ja erilaisuudesta.

”Kriittistä kommenttia on joskus tullut siitä, että musiikki on soinut liian kovalla. Kun itsellä on kuulon alenemaa, niin se on semmoinen, mitä aina pitäisi muistaa katsoa, sillä volyyymilla on tosi iso merkitys. Jos on liian hiljaa, niin se ärsyttää, jos on liian kovaa, niin se menee jonkun kynnyksen yli ja siitä tulee epämiellyttävä kokemus...ja on muutaman kerran ollut sitten ryhmässä, että toiset ryhmässä sanoo, että on mielettömän upeeta musiikkia ja toiset eivät ole voineet sietää laisinkaan. Ryhmän sisällä voi tulla sellaista, että se musiikki on suorastaan puistattanut samaan aikaan, kun toiset on rakastanut. Ne on aika mielenkiintoisia tilanteita ja tottakai, mitä se sitten kertoo mulle siitä ryhmästä, ja sitten me voidaan sekini ottaa siihen ryhmän käyttöön, että mitä se on, kun on vastakkaisia ja erilaisia kokemuksia ja ajatuksia. Pohdintaa se tietenkin voi lisätä... Erilaisuuden näkyväksi tekeminen on ehkä se yksi teema, mikä voi sanoa, että nousee musiikin käytön myötä. Se jotenkin tuottaa sitä automaattisesti.”

Eräs haastateltava kertoi oman tutkimusprojektinsa etenemisestä. Hänen tutkimuksensa tulee aikanaan antamaan täydentävää tietoa tämän tutkimuksen joihinkin teemoihin. Muut tulevaisuutta käsittelevät ajatukset liittyivät työnohjauksen kehittämiseen, kuten seuraavassa kommentissa (A4) on esillä: *”...ehkä ne muut semmoiset musiikin tekemisen tavat tulee sitten joskus myöhemmin, kun tämä työnohjaajan ura tässä varmistuu. Että äänen kanssahan mää oon työskennellyt koko ikäni. Mää oon tehnyt tämmösiä äänenmuodostustöitä tosi paljon, että se vois olla semmonen seuraava väylä sitten ehkä käyttää jotenkin, oman äänen kautta rentoutuksen hakemista tai jotakin sellaista...”* Eräs toinen (B3) pohtii soittamisen mahdollisuuksia tulevaisuuden haasteina omassa työnohjaustyössään: *”En ole käyttänyt instrumenttejä vielä. Oon vähän miettinyt, että jotakin improvisaatioita voisi tehdä ihmisten kanssa”*.

Kaikki haastateltavat olivat hyvin innostuneita tutkimusaiheestani ja osallistuivat siihen mielellään. Uskon vahvan sitoutumisen musiikkiin vaikuttavan siihen, että haasteita musiikin käytölle ei tämän enempää noussut tutkimuksessani esille.

4.8 Tutkimustulokset tiivistettynä

Taulukossa 2. kuvataan tämän tutkimuksen kaikki tulokset vielä tiivistetyssä muodossa. Tässä tutkimuksessa on haettu vastauksia kahteen tutkimuskysymykseen, joista ensimmäiseen saatu

tulos esitetään punaisessa laatikossa. Vastaus toiseen tutkimuskysymykseen esitetään sinisissä laatikoissa. Tutkimuksessa on yhdistetty ohjaus ja musiikki, ja tutkimustulosten kautta voi saada monipuolisen kuvan työnohjaajien käyttämästä musiikista työohjauksessa ja musiikin merkityksestä työohjauksessa. Lisäksi tuloksissa tarkastellaan työnohjaajien kuvaamia esteitä ja tulevaisuuden haasteita.

TAULUKKO 2. Tutkimustulokset tiivistetysti

Tutkimustulokset	
Työnohjaajien suhde musiikkiin	Menetelmät musiikin käytölle työohjauksessa
Lähtökohdat musiikin käytölle	Merkitykset musiikin käytölle työohjauksessa
Työnohjaajien valitsema musiikki- ja äänitaide	Esteet ja tulevaisuuden haasteet musiikin käytölle työohjauksessa
Musiikin käytön tavoitteet (työohjauksen alussa, työskentelyvaiheessa ja lopussa)	

© Tiina Saari

5 PÄÄTÄNTÖ

Tässä tutkimuksessa on liitetty yhteen ohjaus ja musiikki, ja näin on luotu uusi malli ja tapa hahmottaa musiikin merkitystä osana työohjausta. Tutkimuksen alkuun kirjoittamani Musiikki työohjauksessa -artikkelin arkitietoon perustuva kuvaus on laajentunut tutkimustiedoksi.

Työnohjauksessa tuetaan toimijuutta. Työnohjaajan käsitys itsestä vaikuttaa merkittävästi siihen minkälaista toimijuutta hän itse harjoittaa. Tässä tutkimuksessa oli merkityksellistä kysyä työnohjaajien omaa suhdetta musiikkiin ja saada tietoa heidän ammatillisesta identiteetistään. Työnohjaajan oma suhde musiikkiin on merkityksellistä, mutta merkitystä on myös ohjattavan suhteella musiikkiin ja heidän musiikkikyvyllään. Työnohjaajat kertoivat musiikkiin liittyvien päätöstensä mm. perustuvan intuitiiviseen tietoon ryhmästä. Tunteilla viestintä on hyvänä selityksenä osaamiselle tässä asiassa, sillä sen avulla olemme selvillä lähellä olevan ihmisen tunteista, jotta voimme toimia heidän seurassaan sujuvasti.

Musiikin avulla työnohjauksessa mahdollistuu rentoutuminen, vireystilan säätely, mielialan ja tunteiden säätely sekä identiteetin ja ammatillisen kasvun tutkiminen. Se mahdollistaa sisällöllisten asioiden tutkimisen symbolisella tasolla ja toimii sekä kannattelevasti että luovuutta vapauttavasti. Luovuudella on tässä tutkimuksessa erityinen merkitys. Se on teoreettisten oivallusten, ajattelun kehittymisen ja muuttumisen, esteettisten kokemusten ja ongelman ratkaisun perustana. Luovuus liittyy kykyyn kuunnella ja jäsentää, mutta se on myös kykyä tuottaa uusia tuloksia. Korkea kyky luovuuteen mahdollistaa kognitiivisella osa-alueella sen, että ihmisen toimintaan yhdistyy merkityksiä menneisyydestä, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta, ja ihmisen on mahdollista huomioida syy-seuraus -suhteita ja toimia päämäärähakuisesti.

Musiikki on menetelmä löytää uusia näkökulmia. Se avaa uusia ratkaisumalleja, vahvistaa luovuutta ja innovatiivisuutta sekä muutoshakuisuutta. Musiikilla voidaan vaikuttaa kaikilla kasvun alueilla, kuten ajattelun, toiminnan, itsereflektion ja persoonallisuuden kehittymisen alueilla. Työnohjauksen eri vaiheisiin löytyy helppoja tapoja sijoittaa musiikkia osaksi työnohjausta. Aikaisemmilla tutkimuksilla on saatu tietoa esimerkiksi musiikin kuuntelun ja soittamisen vaikutuksista tunteisiin, aivoinfarktipotilaiden kuntoutumiseen sekä psykodynaamisen musiikkipsykoterapian vaikutuksista masennuspotilaisiin (Alanne 2014, 13.) Siksi on tarkoituksenmukaista suositella näiden alojen asiantuntijoille juuri sellaista työnohjausta, minkä osana on musiikki.

On hienoa ollut kohdata haastattelun kautta ihmisiä, jotka ovat kiinnittyneet musiikkiin oman harrastamisen kautta. Vilpitön kiinnostus ja rohkeus kokeilla on vienyt heitä eteenpäin ja

eteen on tullut myös erilaisia keinoja saada musiikkia haltuun. Heidän kauttaan tässä tutkimuksessa musiikki käsitteenä ja mahdollisuuksien maailmana on laajentunut. Siihen on tullut uusia sävyjä ja ulottuvuuksia.

Musiikkiterapeutit tekevät myös työnohjaajana työtä, mutta valitettavasti vain jotkut käyttävät musiikkia työnohjauksissaan. Se tuli minulle yllätyksenä. Luulin, että musiikki olisi itsestään selvästi osana musiikkiterapeuttien työnohjausta, koska on luontevaa kertoa asiakassuhteissa tapahtuvista ilmiöistä musiikkia käyttäen. Ohjattava voi näyttää työnohjaajalle mitä asiakassuhteissa tapahtuu ja voidaan kehittää yhdessä asioita eteenpäin. Toivon työni innostavan musiikin hyödyntämiseen musiikkiterapeuttien työnohjauksissa ja mahdollistavan musiikkiterapeuttien tekemän työnohjauksen kehittämistä. Alan koulutuksissa olisi hyvä huomioda tämän tutkimuksen tulokset.

Tutkimusta tehdessäni olen miettinyt musiikkialan koulutuksen merkityksiä. Koulutus ja sitä kautta hankittu osaaminen mahdollistaa joustavan liikkumavaran musiikissa myös työnohjauksen kontekstissa. Varsinaisia esteitäkään ei tule vastaan, sillä aina on mahdollisuus varioida omaa musiikillista toimintaa. Musiikkiin on kasvettu kiinni ja löydetty se osaksi itseä. Musiikin kautta osataan olla vuorovaikutuksessa ja kommunikoida ja se koetaan helpoksi tavaksi saada kontakti toiseen ihmiseen. Kun musiikkia tunnetaan paljon, se mahdollistaa joustavan valintojen tekemisen. Se on myös välttämätön osa omaksi koettavaa työelämää. Musiikkialan tutkinon suorittaneilla oli vähiten esteitä musiikin käytössään osana työnohjaustakin, vaikka muutkin ryhmät olivat onnistuneet löytämään oman tapansa toteuttaa musiikkia osana työnohjaustaan.

Tutkimustyön jälkeen minua huolettaa musiikkialan osaajien työnohjaus. Löytyykö musiikin käytön keinoja heidän työnohjaukseensa? Olisi mielenkiintoista tutkia ja kehittää sitä aluetta lisää. Voisiko työnohjaus liittyä kapellimestarin työhön, missä on kysymys johtamisesta, mutta myös erittäin runsaan musiikillisen materiaalin kanssa työskentelystä. Onko mahdollista purkaa teoksen syntymisen vaiheita, johtamisesta syntyvää kuormittavuutta ja ihmissuhteisiin liittyviä asioita työnohjaajan apua käyttäen? Voisiko työnohjauksessa käytettävä musiikki olla harjoitustilanteissa yhdessä kuunneltua, äänitettyä materiaalia tai vain suunniteltua musiikin kuvittelua hyödyntävää työskentelyä vai kaikkea sitä? Orkesterit

voisivat palkata työnohjaajan tarvittaessa myös muusikoille heidän työtään helpottamaan, ja tietenkin myös musiikin alan opettajille kuuluu työnohjaus. Musiikkiin ja työnohjaukseen liittyviä tutkimuksia voisi kiinnittää myös eri toimintaympäristöihin, sillä työnohjauksella on hyvin erilaisia perinteitä ja käytäntöjä eri toimintaympäristöissä. Aiheen käsittelyä tutkimuksissa voisi rajata myös eri viitekehyksiin tai koskemaan esimerkiksi tiettyä musiikillista menetelmää. Musiikin alan koulutuksissakin tulisi kiinnittää huomiota ohjaukseen, mutta erityisesti musiikin ja ohjauksen yhteyteen.

Työnohjaajakoulutuksissa, työnohjauksen täydennyskoulutuksissa ja myös kouluttajakoulutuksissa on hyödyllistä käsitellä musiikkia osana työnohjausta. Opiskelijoiden olisi hyvä saada omakohtaisia kokemuksia musiikista, teoreettista tietoa aiheesta ja erilaisia mahdollisuuksia hyödyntää sitä työnohjaajan työssä.

Oma tutkimustyöni on edennyt melko vaivattomasti sen jälkeen, kun löysin musiikkia työssään käyttävät työnohjaajat. Aineiston keräämisen jälkeen olen nähnyt paljon vaivaa laadullisen aineistoni analysoinnissa. Järjestelmällinen analyysi oli välttämätöntä aineiston käsittelyssä. Toistin vaiheita niin kauan, että sain tiivistettyä tulokset. Tästä työvaiheesta olen oppinut itse eniten uutta tutkimuksen tekemisestä. Työskentely on vaatinut pitkäjännitteisyyttä ja sitkeyttä ja uskoa omaan tekemiseen. Mielenkiintoista oli myös alan kirjallisuuteen perehtyminen. Minulla on paljon kokemuksia ja asiantuntijuutta musiikista ja ohjauksesta, mutta monialaisen tutkimuksen tekeminen on kuitenkin ollut haasteellista ja vaatinut oppimista. Oma asiantuntijuuteni on kuitenkin vahvistunut tutkimusprosessin avulla ja eri alojen asiantuntijoiden kanssa yhteistyötä tehden tämän tutkimusprosessin aikana.

6 LÄHTEET

- Aavaluoma, J. (2011). *Suomalaisten musiikkiterapeuttien käsityksiä työnohjauksesta*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu. Haettu 14.5.2015 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/36522>
- Ahonen-Eerikäinen, H. (1999). *Samalle aaltopituudelle*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Aittola, T. (2007). *Alfred Schützin elämäntyö*. Teoksessa Schütz, A. 2007. *Sosiaalisen maailman merkityksenkäs rakentuminen* (käänt. V. Pietilä). Tampere: Vastapaino.
- Alanne, S. (2014). *Musiikkipsykoterapia. Teoria ja käytäntö*. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1248. Haettu 14.5.2015 osoitteesta <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-0436-9>
- Alhanen, K. (2013). *John Deweyn kokemusfilosofia*. Helsinki: Hakapaino.
- Alila, S. (2014). ”Työnohjaus auttaa löytämään omia vahvuuksia ja ... toimintakulttuurin luomisessa”, *Työnohjaus inklusiivisen opettajuuden tukena*. Lapin yliopisto. Acta Electronica Universitatis Lapponiensis 144. Haettu 11.5.2015 osoitteesta <http://lappi32-kk.lib.helsinki.fi/handle/10024/61684>
- Alluri, V. (2012). *Acoustic, neural and perceptual correlates of polyphonic timbre*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in humanities (178). Väitöskirja.
- Alluri, V. (2012). *Musiikin kuuntelu sytyttää monia aivojen osia*. Haettu 15.9.2015 osoitteesta <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2012/02/tiedote-2012-02-16-10-31-50-965859>
- Amir, D. (2001). *The Journey Two: Supervision for the New Music Therapist Working in an Educational Setting*. In Forinash, M. (Ed.) Music Therapy Supervision Barcelona Publishers. Gilsum. USA.

- Berggren, I. & Severinsson, E. (2011). *The state of the science of clinical supervision in Europe*. Teoksessa Cutcliffe, J.R., Hyrkäs, K. & Fowler, J. (toim.), *Routledge Handbook of Clinical Supervision. Fundamental international themes*. London: UK.
- Bruscia, K.E. & Grocke, D. E. (2002). *Guided imagery and music: the Bonny method and beyond* / edited by Kenneth E. Bruscia & Denise E. Grocke. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Elliott, D.J. & Silverman, M. (1995). *Music Matters. A New Philosophy of Music Education*. New York: Oxford University Press.
- Erkkilä, J. (1996). *Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa. Musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimenssiomalli*. Jyväskylän yliopisto. Lisensiaattityö. Hankasalmi: Hankasalmen kirjapaino.
- Eronen, S., Savolainen, J. & Patja, K. (2014). *Integratiivinen lähestymistapa työnohjauksessa*. Lääkärilehti (15), 1153-1157.
- Eteläpelto, A. & Vähäsantanen K. (2006). *Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena kostruktiona*. Teoksessa Eteläpelto, A. & Onnismaa, J. (toim.) *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja*. Vantaa: Dark Oy.
- Eteläpelto, A., Vähäsantanen, K., Hökkä, P. & Paloniemi, S. (2014). *Miten käsitteellistää ammatillista toimijuutta työssä?* *Aikuiskasvatus - tieteellinen aikauslehti*, 34 (3), 202-214. Forssa: Forssa Print Oy.
- Gabrielsson, A. (2010). *Strong experiences with music*. Teoksessa Juslin, P. & Sloboda, J. *Handbook of Music and Emotion*. Oxford: University press.

- Gabrielsson, A. ja Lindström, E. (2010). *The role of structure in the musical expression of emotions*. Teoksessa Juslin, P. & Sloboda, J. *Handbook of Music and Emotion*. Oxford: University press.
- Goleman, D. (2001). *Tunneäly työelämässä* (käänt. J. Kankaanpää). Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hargreaves, D., Miell, D. & Macdonald, R. (2002). *What are musical identities, and why are they important?* Teoksessa Macdonald, R., Hargreaves, D. & Miell, D. (toim.) *Musical Identities*. Oxford: University press.
- Helsing, M. (2011). *Music in everyday life: the effects of everyday music listening on emotions, stress and health*. Licentiate thesis. University of Gothenburg, Sweden.
Haettu 1.5.2015 osoitteesta <http://www.gu.se/english/research/publication?publicationId=142528>
- Huotilainen, M. (2010). *Kuulojärjestelmä*. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena.
- Huovinen, E. (2010). *Tonaliteetti*. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena.
- Hyypä, H. (1999a). *Uudistuminen konsulttityön haasteena*. *Aikuiskasvatus* (1), 60.
- Hyypä, M. T. (2002a). *Kuorossa elämä pitenee. Sosiaalinen pääoma ja terveys*. Teoksessa: Ruuskanen, Petri (toim.) *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, M. T. (2002b). *Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Jokinen, K. (2002). *Luottamus, ajan henki ja tunteet*. Teoksessa Ilmonen, K. & Jokinen, K. *Luottamus modernissa maailmassa*. Jyväskylä: Kopijyvä Oy. Haettu 15.4.2015 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/44432>
- Juntunen, O. (2008). *"Emme olisi me ilman musiikkia" - perhe nuoren musiikillisena kasvuympäristönä*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Pro gradu.
- Järveläinen, H. (2010). *Musiikin ryhmittäminen ja kuulema-analyysi*. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena.
- Kallinen, K. (2006). *Towards a Comprehensive Theory of Musical Emotions. A Multidimensional Research Approach and some Empirical Findings*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Humanities 50. Haettu 26.5.2015 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13410/9513927296.pdf?sequence=1>
- Karjula, M-L. (2009). *Soittaminen jumppaa aivojamme*. Haettu 1.5.2015 osoitteesta https://www.jyu.fi/hum/laitokset/musiikki/en/research/coe/Media/Soittaminen_Jumppaa_Aivojamme.pdf
- Karvinen-Niinikoski, S. & Rantalaiho, U-L. & Salonen, J. (2007). *Työohjaus sosiaalityössä*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kauppinen, E. (2007). *Kasvattajan rakkaus-vastavuoroisen pedagogiikan mahdollisuus*. Teoksessa Aittola, T., Eskola, J. & Suoranta, J. (toim.) *Kriittisen pedagogiikan kysymyksiä*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy/Juvenes Print.
- Kauppinen, E. (2010). *Opettajien tunnenarratiivit ja niiden rakenneanalyysi. Musiikin ja matematiikan aineenopettajien opettajuus ja elämäntilanne*. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Väitöskirja. Haettu 23.4.2015 osoitteesta <http://tampub.uta.fi/handle/10024/66613>

- Keski-Luopa, L. (2007). *Työnohjaus vai superviisaus. Työnohjausprosessin filosofisten ja kehityopsykologisten perusteiden tarkastelua*. Metanoia Instituutti. Tornion kirjapaino Oy.
- Keski-Luopa, L. (2014). *Identiteetit koetuksella postmodernissa yhteiskunnassa*. Teoksessa Totro, T., Tensing, M., Setälä, M-L. 2014. *Askel, askel, harha-askel - työnohjaajana ja konsulttina systeemin viidakossa*. Metanoia Instituutti. Joutsen Media Oy.
- Keskinen, S. (2006). *Työnohjaus, sparraus, mentorointi ja coaching esimiestyössä*. Haettu 6.7.2015 osoitteesta <http://www.suomentyonohjaajat.fi/Osviitta/keskinen.html>
- Keskinen, S. (2014). *Superviisaudesta oppimisen ohjaamiseksi - työnohjauksen määrittelyn muuttuminen ja moninaisuus*. Teoksessa Ranne, K., Keskinen, S. & Tapiala, K. (toim.) *Suomalaisen työnohjauksen juurilla - Katse tulevaisuuteen*. Eura: Euraprint.
- Koivu, A. (2013). *Clinical supervision and well-being at work: a four-year follow-up study on female hospital nurses*. Itä-Suomen yliopisto. Dissertations in Health Sciences., no 175. Väitöskirja.
- Konlaan, B. B.; Theobald, H. & Bygren, L-O (2002). *Leisure time activity as a determinant of survival: a 26-year follow-up of a Swedish cohort*. *Public Health* 2002 Jul, 116 (4), 227-230. Haettu 30.9.2015 osoitteesta <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12087482>
- Koski, A. & Kallasvuo, A. (2015). *Muuttuva työ ja uudistuva työnohjaus. Pohdintoja työnohjaajien kouluttajakoulutusprosessissa*. Osviitta, (1), 27-29.
- Kukkonen, H. (2007). *Ohjauskeskustelu pelitilana. Erilaisuus ammatillisen opettajaopiskelijan ohjaamisessa*. Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja. Haettu 18.4.2015 osoitteesta <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67730/978-951-44-6924-4.pdf?sequence=1>

- Kyrö, P., Mylläri, J. & Seikkula-Leino, J. (2008). *Kognitiiviset, affektiiviset ja konatiiviset ulottuvuudet ja niiden metavalmiudet yrittäjämäisessä oppimisessa*. Haettu 12.4.2015 osoitteesta http://lta.hse.fi/2008/3/lta_2008_03_a2.pdf
- Kärkkäinen, M-L. (2013). *Työnohjaus psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa*. Laadullinen haastattelututkimus. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Lassila, M., Storvik-Sydänmaa, S. (2008). *Tuolista ylös - toiminnallisten menetelmien käyttö työnohjauksessa*. Teoksessa Kivinen, P. (toim.) *Työnohjauksen kolme tuolia*. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja C. Oppimateriaalit. Nro 9. Tampere: Juvenes Print.
- Latomaa, T. (2006). *Ymmärtävä psykologia: psykologia rekonstruktiivisena tieteenä*. Teoksessa Latomaa, T. & Perttula, J. *Kokemuksen tutkimus: Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen*. 2. painos. Helsinki: Dialogia Oy.
- Laukka, P. (2007). *Uses of music and psychological well-being among the elderly*. Journal of Happiness Studies, (8), 215-241. Haettu 26.5.2015 osoitteesta http://www.researchgate.net/profile/Petri_Laukka3/publication/23545595_Uses_of_music_and_psychological_well-being_among_the_elderly/links/00b7d5243f8cac2783000000.pdf
- Liimakka, S. (2012). *Kokemus, kieli ja kokemuksen mieli - metodologisia pohdintoja*. Teoksessa Kiviniemi, L., Koivisto, K., Latomaa, T., Merilehto, M., Sandelin, P. & Suorsa, T. (toim.) *Kokemuksen tutkimus III. Teoria, käytäntö, tutkija*. Tampere: Juvenes Print.
- Louhivuori, J., Siljander, E., Luoma, M-L. & Johnson, J.K. (2012). *Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys*. Yhteiskuntapolitiikka 77, 4. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.

- Mahlakaarto, S. (2010). *Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa*. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Väitöskirja. Haettu 1.5.2015 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24957/9789513939922.pdf?sequence=1>
- Martikainen, M., Haverinen, L. (2004). *Grounded theory -menetelmä kasvatustieteellisessä tutkimuksessa*. Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim), *Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Merkkiniemi, H. ja Sorsa, V. (2014). *Musiikkityönohjaus apuna organisaation muutoksessa*. Teoksessa Heroja, T., Koski, A., Seppälä, P., Säntti, R. & Wallin, A. (toim.), *Parempaa työelämää tekemässä. Tutkiva ote työnohjaukseen*. Painettu EU:ssa.
- Mezirow, J. (1995). (Toim.), *Uudistava oppiminen. Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa*. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Oppimateriaaleja 23. Helsinki: Miktor.
- Mezirow, J. (1997). *Transformative Learning: Theory to Practice. New Directions for Adult and Continuing Education*, no. 74. Jossey-Bass Publishers. Haettu 23.1.2015 osoitteesta <http://www.esludwig.com/uploads/2/6/1/0/26105457/transformative-learning-mezirow-1997.pdf>
- Moisala, P. (2005). *Musiikin naistutkimus. Musiikki sukupuolen kautta tutkittuna*. Haettu 16.4.2015 osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/3581/moisala241-277.pdf?sequence=1>
- Nissinen, V. (2011). *Syväjohtaminen*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Numminen, A. (2011). *Musiikki, laulu ja muistisairaus*. Memo (3). Haettu 1.5.2015 osoitteesta <http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=124&issue=2011-03>

Ojanen, S. (2012). *Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian käsittelyä*. Palmenia-sarja 14. Helsinki: Gaudeamus Oy. Alkuperäisjulkaisu 2006.

Oksala, Y. (1975). *Musiikin perusteet. I Nuottikirjoitus*. Helsinki: Offset Oy.

Onnismaa, J. (2011). *Ohjaus - ja neuvonatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta*. Helsinki: Hakapaino Oy.

Onnismaa, J. (2013). *Ohjausdialogin laatu korkeakoulujen työelämälähtöisessä täydennyskoulutuksessa*. Teoksessa Rouhelo, A. & Trapp, H. (toim.), *Tulevaisuuden asiantuntijuutta rakentamassa*. FUTUREX - Future Experts -hanke. Turun yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Brahean julkaisuja B:1.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2010). *Kulttuuri - tulevaisuuden voima. Toimikunnan ehdotus selonteoksi kulttuurin tulevaisuudesta*. Opetusministeriön julkaisuja 10. Haettu 18.4.2015 sivustolta www.minedu.fi, internetosoite http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Kulttuuri_-_tulevaisuuden_voima_Toimikunnan_ehdotus_selonteoksi_kulttuurin_tulevaisuudesta.html

Palmer, R. (2003). *Fysioakustikko ja opettaja Petri Lehikoinen* (käänt. K. Lehtonen). Teoksessa Ala-Ruona, E., Erkkilä, J., Jukkola, R., Lehtonen, K. *Muistoissa Petri Lehikoinen 1940-2001*. Suomen musiikkiterapiayhdistys. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Parpei, R. (2008). *Business coaching itsesäätelyn kehitysinterventiona*. Helsingin yliopisto. Tuotantotalouden laitos. Väitöskirja.

Paunonen-Ilmonen, M. (2011). *Narratiivis-ratkaisukeskeinen Fabula-malli työnohjauksen vaikuttavuuden tukena*. Teoksessa Ranne, K., Markkanen, H., Malo, T. (toim.), *Työnohjaus - ryhmien ja organisaatioiden keittämisen välineenä*. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja C. Oppimateriaaleja 15. Tampere: Tammerprint Oy.

Pohjola, R. (2014). *Käsitteiden käsittelyä sanomisen silloilla - Metaforat työnohjauspuheessa*. Työnohjauksen jatko-opintojen lopputyö. Metanoia Instituutti.

Puutio, R. (2014). *Organisaatio näyttäytyy työnohjauksessa -näkökulmia organisaatioajatteluun*. Teoksessa Totro, T., Tensing, M. & Setälä, M-L. (toim.), *Askel, askel, harha-askel -työnohjaajana ja konsulttina systeemien viidakossa*. Joutsen Media Oy.

Ranne, K., Keskinen, S. & Tapiala (2014). (Toim.), *Suomalaisen työnohjauksen juurilla - Katse tulevaisuuteen*. Eura: Euraprint.

Romana, A., Keskinen, S. & Keskinen, E. (2004). *Oikeudenmukainen johtaminen - arjen kokemuksia ja menetelmiä*. Tutkimusraportti. Helsinki: Kuntien eläkevakuutus. Haettu 6.7.2015 http://www.ttk.fi/files/1984/Oikeudenmukainen_johtaminen_tutkimusraportti.pdf

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2015). *Grounded Theory -menetelmästä*. Haettu 24.2.2015 osoitteesta http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_2_1_1.html

Saari, T. (2009). *Ryhmä- ja yhteisödynamiikka harjoituksia Minä-Sinä-Me-He*. Teoksessa Lätti, M. & Putkuri, P. *Löytöretki aikuisohjauksen maailmaan - kokemuksia ja käytänteitä ammattikorkeakouluista*. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B:18. Haettu 18.4.2015 osoitteesta http://www.karelia.fi/julkaisut/sahkoinenjulkaisu/B18_verkkojulkaisu.pdf

Saari, T. (2013). *Musiikki työnohjauksessa*. Osviitta, (1), 8-10. Suomen työnohjaajat ry.

Sacks, O. (2009). *Musikofilia. Tarinoita musiikista ja aivoista* (käänt. S. Kerttula). Tallinna: AS PakEtt. Alkuperäisjulkaisu 2008.

- Sarja, A. (2000). *Dialogioppiminen pienryhmässä: opettajaksi opiskelevien harjoitteluprosessi terveydenhuollon opettajankoulutuksessa*. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Väitöskirja.
- Sinivire (2015). *Musiikkimaalaus*. Haettu 14.5.2015 osoitteesta <http://www.sinivire.fi/DowebEasyCMS/?Page=musiikkimaalaus>
- Sloboda, J. & Juslin, P. (2010). *At the interface between the inner and outer world. Psychological perspectives*. Teoksessa Juslin, P. & Sloboda, J. *Handbook of Music and Emotion*. Oxford: University press.
- Spangar, T., Pasanen, H., & Onnismaa, J. (2000). *Alkusanat*. Teoksessa Onnismaa, J., Pasanen, H., Spangar, T. (toim.), *Ohjaus ammattina ja tieteenalana. Osa I. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Stenlund, A. (2011). *Osallistava pedagogiikka ja opintoihin kiinnittyminen*. Tampereen ammattikorkeakoulu. Ammattiillinen opettajakorkeakoulu ja Campus Conexus -hanke. Haettu 17.1.2015 osoitteesta http://www.campusconexus.fi/Portals/conexus/dokumentit/Osallistava_pedagogiikka_ja_opintoihin_kiinnittyminen_Proakatemia_20120308.pdf
- Stephens Langdon, G. (2001). *Experiential Music Therapy Group as a Method of Professional Supervision*. In Forinash, M. (Ed.). Gilsum: Music Therapy Supervision Barcelona Publishers. 211-217.
- Suomen sosiaali ja terveys ry (2015). *Tulevaisuutta muistellen uusia näkökulmia, toivoa ja laadukkaampaa toimintaa*. Haettu 14.5.2015 osoitteesta <http://www.soste.fi/elinvoimaiset-jarjestot/arviointitoiminta/arviointitietoa/arviointityokaluja-2.html>
- Suomen työnohjaajat ry (2015). *Mitä työnohjaus on*. Haettu 12.1.2015 osoitteesta <http://www.suomentyonohjaajat.fi/tyonohjaus/>

- Suorsa T. (2011). *Kokemuksen yksilöllisyys, yhteisyys ja yhteiskunnallisuus. Subjektitieteellisestä kokemustutkimuksesta*. Teoksessa Latomaa, T. & Suorsa, T. (toim.), *Kokemuksen tutkimus II. Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja*. Tampere: Juvenes Print.
- Särkämö, T. (2011). *Music in the recovering brain*. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Haettu 1.2.2015 osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/24940>
- Tarasti, E. (2013). *Musiikin viestit auttajalle ja autettavalle*. Teoksessa Tarasti, E. *Musiikki ja humanismi. Suomen saloilta Pariisin salonkeihin. Esseitä vuosilta 2003-2013*. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2015). *Taide muutoksen mahdollistajana työelämässä*. Haettu 14.5.2015 osoitteesta https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat/taide-muutoksen-mahdollistajana-tyoelamassa
- Tervaniemi, M. (2010). *Musiikki ja muusikkous aivoissa*. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.), *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena.
- Toiviainen, P. (2010). *Havainnon mallintaminen*. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.), *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena.
- Totro, T. (2008). *Johdanto*. Teoksessa Karjalainen, K. & Totro T. 2008. *Näkyvään kätkeytynyt. Puheenvuoroja konsultoinnista ja yhteisödynamiikasta*. Metanoia instituutti. Lahti: Esa Print Oy.
- Tähtinen, E. (2015). *Sound art on avoin mahdollisuuksille*. IssueX -verkkolehti. Taideyliopiston lehti. Otavamedia Oy. Haettu 14.5.2015 osoitteesta <http://www.issuex.fi/sound-art-avoin-mahdollisuuksille/>

- Vehviläinen, S. (2014). *Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta*. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ.
- Väkevä, L. (1999). *Tutkimuksen lähtökohdat*. Oulun yliopisto. Lisensiaattityö. Haettu 18.4.2015 osoitteesta <http://wwwedu.oulu.fi/muko/lvakeva/Lisuri/tutkimuk.htm>
- Wallin, A. (2014). *Työnohjaus ja tutkiva ote*. Teoksessa Heroja, T., Koski, A., Seppälä, P., Säntti, R. & Wallin, A. (toim.), *Parempaa työelämää tekemässä. Tutkiva ote työnohjaukseen*. Painettu EU:ssa.
- Wigram, T., Nygaard Pedersen, I. & Bonde, L. O. (2002). *A Comprehensive guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Williams, A. (2000). *Visuaalinen ja toiminnallinen työnohjaus. Roolit, tavoitteet ja menetelmät* (käänt. V. Vainikainen). Tampere: Resurssi.
- Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto (2015). *Menetelmäopetuksen tietovaranto*. KvaliMOTV kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien verkko-oppikirja. Haettu 16.4.2015 osoitteesta <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/index.html>
- Ylönen, M. (2006). *Sanattoman sanoittaminen. Luova liike auttaa työnohjauksessa*. *Aikuiskasvatus*, (2), 115-121. Forssa: Forssa Print Oy.

7 LIITTEET

1.

KIRJOITUSPYYNTÖ - MUSIIKKI OPETTAJIEN TYÖNOHJAUKSESSA

Hyvä työnohjaaja

Teen liseniaatin tutkintooni liittyvää tutkimusta Jyväskylän yliopiston musiikin laitoksella. Ohjaajinani toimivat professori Jukka Louhivuori ja FT, yliopistotutkija Esa Ala-Ruona. Tutkimukseni aihe on: Musiikki opettajien työnohjauksessa. Tavoitteenani on kehittää työnohjausta ja ohjauksen teoriaa.

Tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa musiikista työnohjaajien käyttämänä. Olen kiinnostunut erityisesti opettajien työnohjauksesta, mutta kaikki musiikkia käyttävien työnohjaajien tarinat ovat tutkimukseni kannalta tärkeitä. Tavoitteenani on saada näkyville erilaisia mahdollisuuksia käyttää musiikkia työnohjauksessa ja myös musiikin käytön syitä ja mitä musiikki mahdollistaa työnohjauksessa. Tästä syystä pyydän Sinua vastaamaan kysymykseen: Miten työnohjaus muuttuu, kun siihen liitetään luova elementti eli musiikki?

Kuvaa monipuolisesti kirjoituksessasi kokemuksiasi musiikin käytöstä työnohjauksissasi ja jäsenenä kokemuksiasi teoreettisesti. Kirjoita myös omasta musiikkisuhteestasi ja omasta työnohjaajuudestasi. Haluaisin saada tietoa käyttöteoriastasi. Kirjoita myös miten pitkään olet toiminut työnohjaajana. Ilmoita ikäsi ja sukupuolesi, perhesuhteesi, ammattisi ja missä päin Suomea Sinä asut.

Voit kirjoittaa haluamallasi tavalla ja kirjoituksen pituuden voit valita vapaasti. Kirjoituksesi tulevat vain minun käyttööni ja tätä tutkimustani varten. Tutkimuksen on tarkoitus valmistua joulukuuhun 2015 mennessä. Kirjoitan tutkimustuloksistani mm. Suomen työnohjaajat ry:n Osviitta-lehteen, mutta saat minulta myös tiedon tutkimuksen julkaisusta.

Minut tavoitat, jos sinulla on kysyttävää ja voit lähettää myös kirjoituksesi:

tiinassaari@gmail.com tai tiina.saari@tamk.fi tai kotiosoitteeseeni xxxx

Lämmin kiitos Sinulle jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Tiina Sinikka Saari

FM, opettaja, musiikki- ja psykoterapeutti, työnohjaaja STORY

2.

TYÖNOHJAAJIEN KOKEMUKSIA MUSIIKIN KÄYTÖSTÄ TYÖNOHJAUSSISSAAN

Tiina Saari

Tutkimuskysymys:

MITEN TYÖNOHJAUS MUUTTUU, KUN SIIHEN LIITETÄÄN LUOVA ELEMENTTI
ELI MUSIIKKI?

päivämäärä _____
nimi _____

Haastattelun kesto: alkaa _____ päättyy _____

HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Mikä on ikäsi ja sukupuolesi?
2. Mitkä ovat perhesuhteesi ja missä päin Suomea asut?
3. Mikä on koulutustaustasi?
4. Miten kauan olet toiminut työnohjaajana ja mitä muuta työkokemusta sinulla on?
 1. Teetkö yksilö- ja/tai ryhmätyönohjausta ja mistä ammattiryhmistä asiakaskuntasi koostuu?
 2. Minkälainen suhde sinulla on musiikkiin?
 3. Minkälaiseen teoreettiseen ajatteluun työnohjauksesi perustuu?
 4. Kerro laajasti minkälaisia kokemuksia sinulla on musiikin käytöstä osana työnohjauksiasi huomioiden myös seuraavat apukysymykset.
 - a. Mitä musiikkia käytät työnohjauksissasi (musiikkiesimerkit, musiikkityylit, genret)?
 - b. Miten käytät musiikkia työnohjauksissasi (musiikkiosuudet työnohjauksen rakenteessa, musiikin käytön menetelmät, instrumentit yms.)?
 - c. Miksi käytät musiikkia työnohjauksissasi?
 - d. Mitä merkityskokemuksia sinulla ja työnohjattavillasi on ollut musiikin käytöstä työnohjauksissasi?
5. Mitä muuta haluat kertoa aiheesta?

3.

L16=tavoitteet

L16, 1=musiikki työnohjauksen alussa

- L16, 1, 1=työhön liittyvän kokemuksellisuuden esille nostaminen
- L16, 1, 2=orientaationa työnohjaustilanteeseen
- L16, 1, 3=virittäytyminen, pääsy asioiden äärelle
- L16, 1, 4=pysähtymistä ja aktiivista rentoutumista
- L16, 1, 5=eri mielenmaisemiin pääseminen työn maailmasta
- L16, 1, 6=apuna siirtymisessä työnohjaukseen
- L16, 1, 7=kuulumiskierros soittaen tai oman tilanteen esittely
- L16, 1, 8=virittäytymistä tunnelmaan ja työnohjauksen tilaan
- L16, 1, 9=työskentelyilmapiirin ja tunnelman luominen
- L16, 1, 10=itseksseen pohdinnan taustaksi
- L16, 1, 11=alkumusiikkina
- L16, 1, 12=tukemaan kokonaisvaltaista työskentelyä

L16, 2=musiikki työskentelyvaiheessa

- L16, 2, 1=rentoutus jaksamiseen liitettynä
- L16, 2, 2=työhön liittyvien tunteiden ja tunnelmien purkaminen
- L16, 2, 3=erilaisten asioiden tutkiminen työryhmässä
- L16, 2, 4=vuorovaikutusväline, jos verbaalinen dialogi ei etene
- L16, 2, 5=toimii keinona saada lisäpuhtia työnohjaukseen
- L16, 2, 6=ohjattavien tunteiden tunnistaminen
- L16, 2, 7=ohjattavan asiakkaiden tunteiden kartoittaminen
- L16, 2, 8=kiinnipääsykeino esitietoisiin tunteisiin
- L16, 2, 9=apuna mielikuvittelussa
- L16, 2, 10=vahvuuksien ja voimavarojen esille saaminen
- L16, 2, 11=kasvun ja kehityksen tukeminen sanoituksilla
- L16, 2, 12=oppia kuuntelemaan keskittyneesti
- L16, 2, 13=ajatusten herättämiseksi
- L16, 2, 14=ohjattavan kannustaminen musiikin käyttäjänä
- L16, 2, 15=lukkojen ja esteiden purkaminen
- L16, 2, 16=apuna asioiden ratkaisemisessa, musiikki objektina
- L16, 2, 17=helpottaa roolien ottamisessa ja vaihtamisessa
- L16, 2, 18=auttaa muistojen käsiteltäviksi nostamisessa
- L16, 2, 19=musiikkiliikunta poispääsynä jostakin jumista
- L16, 2, 20=toimii apuna tunteiden käsittelemisessä
- L16, 2, 21=auttaa loitontamaan
- L16, 2, 22=musiikki tukee läsnäoloa
- L16, 2, 23=musiikilla voi tuoda ilmiömaailman työnohjaukseen
- L16, 2, 24=musiikki on tunteiden käsittelyä
- L16, 2, 25=irti puheen valtatehystä, jolla myös peitellään asioita

- L16, 2, 26=taustamusiikkina työskentelylle
- L16, 2, 27=luovuuden, leikillisyyden ja energisyyden lisäämiseksi
- L16, 2, 28=rauhottamiseksi ja vakauttamiseksi
- L16, 2, 29=musiikista saa voimaa

L16, 3=musiikki työnohjauksen lopussa

- L16, 3, 1=voimavaraistava rentoutus
- L16, 3, 2=irtipäästäminen ja tuntemusten purkaminen kehosta
- L16, 3, 3=tulevaisuuteen suuntaaminen musiikkia hyödyntäen
- L16, 3, 4=auttaa keskittymään työnohjauksen jälkeen
- L16, 3, 5=loppurentoutus musiikin toimiessa kannattelevana
- L16, 3, 6=päättävä elementti
- L16, 3, 7=lopussa rentoutus, kun on käsitelty painavaa asiaa

L17=menetelmät

L17, 1=musiikin kuuntelu

- L17, 1, 1=kuuntelu ja keskustelu / reflektointi
- L17, 1, 2=kuuntelu ja musiikkimaalaus
- L17, 1, 3=kuuntelun yhdistämistä muihin taidemuotoihin
- L17, 1, 4=tulevaisuuden muistelu ja musiikkimaalaus
- L17, 1, 5=GIM-menetelmää hyödyntäen
- L17, 1, 6=mielikuvatyöskentelyyn liittyen
- L17, 1, 7=FA-tuolia käytettäessä
- L17, 1, 8=metaforatyöskentelyyn liittyen
- L17, 1, 9=konsultatiivista musiikkia käyttäen

L17, 2=soittaminen

- L17, 2, 1=bändivalmennus
- L17, 2, 2=improvisointi
- L17, 2, 3=rytmiharjoitukset
- L17, 2, 4=rooliharjoitukset

L17, 3=laulaminen ja oman äänen käyttö

L17, 4=musiikkiliikunta ja tanssi

L18=merkitykset tuloksina

L18, 1=kognitiivinen alue

- L18, 1, 1=auditiiviset ärsykkeet herätävät mielikuvia
- L18, 1, 2=herättää kielikuvia, metaforia
- L18, 1, 3=moniulotteisuutta ajatteluun
- L18, 1, 4=väljyyttä ja laajuutta ajatteluun
- L18, 1, 5=symboliikkaa ajatteluun
- L18, 1, 6=tuottaa hyvää ja uutta ajattelua
- L18, 1, 7=hämmästyttäviä oivalluksia
- L18, 1, 8=vaikeiden kokemusten jakamisessa
- L18, 1, 9=omien muistojen läpikäymisessä
- L18, 1, 10=musiikilla on vaikutuksia älyllisyyden läpi

L18, 2=affektiivinen alue

- L18, 2, 1=työperäisten tunteiden purkamista
- L18, 2, 2=tunnetyöskentelyllä tunteita pintaan
- L18, 2, 3=nostaa regressiota pintaan
- L18, 2, 4=yllättävien asioiden käsittely
- L18, 2, 5=mielekkääksi kokeminen
- L18, 2, 6=turvallista, kun asiat ovat symbolisella tasolla
- L18, 2, 7=uskallusta kertoa musiikin avulla
- L18, 2, 9=musiikki auttaa rajaamaan
- L18, 2, 10=auttaa tunteiden säätelyssä
- L18, 2, 11=voidaan osoittaa empatiaa ja myötätuntoa
- L18, 2, 12=musiikilla edistetään kiintymyssuhdetta
- L18, 2, 13=asenteet
- L18, 2, 14=eettiset valinnat

L18, 3=konatiivinen alue

- L18, 3, 1=kaikki tulee tasapuolisesti näkyväksi
- L18, 3, 2=hiljaisemmatkin voi näkyä ryhmässä
- L18, 3, 3=toisenlaisen ”äänen” tuottaminen itsestä
- L18, 3, 4=voidaan luoda siltoja, uutta yhteyttä
- L18, 3, 5=yhteinen ymmärrys musiikin käyttöönotosta
- L18, 3, 6=helpottaa prosessin kipupisteissä
- L18, 3, 7=avaa uusia haasteita ja ikkunoita asiaan
- L18, 3, 8= työskentelytavoitteisiin liittyviä
- L18, 3, 9=etäisyyttä omaan tilanteeseen
- L18, 3, 10=tilan muutoksen tutkiminen
- L18, 3, 11=mahdollistaa hyvän yhdessäolon
- L18, 3, 12=tukee rajojen löytämistä ryhmässä
- L18, 3, 13=uratarinat