

Tietoinen musiikin kuuntelu

**Toimintatutkimus itsehoitomenetelmän vaikutuksista
mielialaan ja tunteisiin**

Minna Saarinen

Musiikkiterapian kandidaatintutkielma

Syyslukukausi 2021

Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Saarinen, Minna. 2021. Tietoinen musiikin kuuntelu. Toimintatutkimus itsehoitomenetelmän vaikutuksista mielialaan ja tunteisiin. Musiikkiterapian kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos. 29 sivua.

Työikäisten mielenterveyden haasteet lisääntyvät nopeasti, ja samalla ihmisten vastuuta omasta terveydestä halutaan vahvistaa. Tämä vaatii yksilöiltä tahtoa etsiä itselle sopivia tapoja vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Tietoisen musiikin kuuntelun vaikutuksia ihmiseen on toistaiseksi tutkittu vähän. Sen sijaan musiikin kuuntelun ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittamisen hyödyistä on jo paljon näyttöä muun muassa masennuksen, ahdistuksen ja stressin hoidossa.

Tämän tutkimuksen avulla selvitin miten kotona tehtävä tietoisien musiikin kuuntelun harjoitus vaikutti ahdistuneisuushäiriö- ja masennusdiagnoosin saaneen naisen mielialaan ja tunteisiin arjessa. Asiantuntijana toimineen varhaiskeski-ikäisen naisen sairastumiseen vaikutti vahvasti työpaikan pitkään jatkunut tulehtunut ilmapiiri, joka lopulta johti tutkittavan irtisanoutumiseen. Pääasiallinen tutkimusaineisto muodostui tutkittavan pohdinnoista kuuden harjoituskeran yhteydessä. Pohdinnoista litteroitu materiaali analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tässä tutkimuksessa tietoisien musiikin kuuntelun havaittiin vaikuttavan hieman mielialaa parantavasti ja nostavan esiin tunteita, vaikkakin myös harjoitusta edeltäneet tapahtumat ja pohdinnat sekä kappaleiden miellyttävyys vaikuttivat tulokseen. Tämän lisäksi tutkittava raportoi epävarmuutta harjoituksen vaikutuksista, joka laski hetkellisesti motivaatiota ja harjoitukseen sitoutumista.

Avainsanat: tietoinen musiikin kuuntelu, mieliala, tunteet, ahdistuneisuus, masennus, music & medicine, itsehoito

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	4
2 KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	5
2.1 Työikäisten ahdistuneisuushäiriöt ja masennus Suomessa	5
2.2 Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo	6
2.3 Musiikki ja tietoinen kuunteleminen	7
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	11
3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	11
3.2 Tutkimuksen lähestymistapa.....	11
3.3 Tutkittavan henkilön esittely	12
3.4 Tutkimusasetelma.....	13
3.5 Lähtötilanne ja tutkimusaineiston keruu.....	14
3.6 Soittolistan muodostaminen	15
3.7 Harjoituksen kuvaus.....	16
3.8 Aineisto ja analyysimenetelmä	17
4 TULOKSET	19
4.1 Harjoituksen vaikutus mielialaan ja tunteisiin.....	19
4.2 Kappaleiden miellyttävyys ja vaikutukset	22
4.3 Yhteenveto kuunteluharjoituksen tuloksista.....	24
5 POHDINTA	27
LÄHTEET	31
LIITTEET	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

1 JOHDANTO

Työikäisten mielenterveyden haasteet, erityisesti masennus ja ahdistus, ovat viime vuosien aikana lisääntyneet nopeasti (Leppänen, P., 2019). Sitran terveydenhuolto 2022 -julkaisussa (Sitra, 2010, 8) todetaan, että hoidon vaikuttavuutta sekä asiakkaan vastuuta omasta terveydestä tulee entisestään vahvistaa. Tämä vaatii yksilöltä halua sekä yksin että yhteistyössä asiantuntijoiden kanssa etsiä sopivia tapoja vaikuttaa omaan hyvinvointiin arjessa.

Tietoinen musiikin kuuntelu on uusi ja toistaiseksi vähän tutkittu aihe. Se kuitenkin yhdistää sekä musiikin kuuntelun ja tietoisien läsnäolon harjoittamisen, joita molempia on tutkittu paljon. On näyttöä siitä, että musiikin kuuntelu vaikuttaa tunteisiin ja mielialaan. Myös hyväksyvän tietoisien läsnäolon on havaittu vaikuttavan positiivisesti erityisesti masennuksen, ahdistuksen ja stressin tunteisiin. Aukaisen tässä tutkimuksessa sekä tietoisien musiikin kuuntelun ja mindfulnessin käsitteitä ja niiden vaikutuksia ihmiseen uusimman tutkimusten valossa. Tutkimuksen harjoitus perustuu Eckhardtin ja Dinsmoren terapeuteille suunnattuun Mindful Music Listening as a Potential Treatment for Depression -julkaisuun (2012), jossa he esittelevät tietoisien musiikin kuuntelun harjoituksen.

Tämän tutkimuksen avulla selvitän miten kotona tehtävä tietoisien musiikin kuuntelun harjoitus itsehoitomenetelmänä vaikuttaa ahdistuneisuushäiriö- ja masennusdiagnoosin saaneen varhaiskeski-ikäisen naisen mielialaan ja tunteisiin arjessa. Etelä-Suomessa asiantuntijana toimineen naisen sairastumisen laski työpaikan pitkään jatkunut tulehtunut ilmapiiri, joka lopulta johti tutkittavan irtisanoutumiseen.

2 KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Työelämän epävarmuus, kilpailu ja suorituskeskeisyys vaikuttavat merkittävästi työkäisten hyvinvointiin. On myös näyttöä siitä, että huono työilmapiiri, epäoikeudenmukainen kohtelu, ja huono johtaminen vaikuttavat työntekijöiden mielenterveyteen. (THL, 2018.)

2.1 Työkäisten ahdistuneisuushäiriöt ja masennus Suomessa

Kelan (2020) tilastot kertovat mielenterveyden johdosta sairauspäivärahaa saaneiden määrän kasvaneen 43% vuosien 2016-2019 välillä. Erityisen jyrkästi sairauspoissaolot ovat kasvaneet nuorilla ja varhaiskeski-ikäisillä naisilla. Turunen toteaa (Leppänen, P., 2019) myös työkyvyttömyyden johtuvan yhä useammin masennuksesta ja ahdistuneisuudesta.

Ahdistuneisuushäiriöiden yleisiä ja yhdistäviä piirteitä ja tunnetiloja ahdistuksen ohella ovat muun muassa sisäinen jännittyneisyys, ärtyneisyys ja levottomuus, ja usein myös välttämiskäyttäytyminen sekä autonomisen hermoston aktivoitumisen oireet, kuten palan tunne kurkussa. (Lönngqvist ym., 2017, 294-295). Lievässä masennuksessa mielihyvä ja kiinnostus asioihin voi vaimentua, uupumus on tavallista ja syyllisyyden tunteet ja itsekritiikki saattavat korostua. Lisäksi epävarma olo ja keskittymiskyvyn puute tehtävien parissa ovat yleisiä.

Noin kaksi kolmasosaa masennustiloista näyttäisi ilmaantuvan ensimmäisen kerran kielteisen elämäntapahtuman jälkeen. (Lönngqvist ym., 274.)

Vaikka masennus ja ahdistuneisuushäiriö saattaa syntyä pelkästään vaikeiden elämäkokemusten ja pitkään jatkuneen stressin myötä, sekä ahdistuneisuushäiriön että masennuksen sairastumisriskin periytyvyyden nähdään olevan yli 30%. (Duodecim, 2019.) Lapsuudenkodin ilmapiiri ja esimerkiksi vanhempien riitaisuus, ja persoonallisuuspiirteistä kielteisillä tunteilla reagoiminen altistavat ahdistuneisuushäiriön kehittymiselle myöhemmin. (Lönngqvist ym., 2017, 260.)

Aikuisten ahdistuneisuushäiriöiden hoidon kulmakiviä ovat psykoterapian ja lääkehoidon yhdistäminen. Terapiasta hyötyy 45-65% asiakkaista (Viikki & Leinonen, 2015, 588) ja parasta näyttöä ahdistuneisuuden ja masennuksen hoidossa on saatu kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta, kognitiivisesta psykoterapiasta ja sen eri sovelluksista. Yksi tällainen on mindfulness-pohjainen kognitiivinen terapia. Kela tukee suurinta osaa pitkistä psykoterapioista, mutta ei kuitenkaan yli 25-vuotiaiden musiikkiterapiaa (Kela, 2021), vaikka sen hyödyistä myös aikuisten kohdalla on näyttöä.

Terapiassa pyritään yhdessä ahdistuneen asiakkaan kanssa muun muassa tutkimaan miten asiakas tulkitsee ja havainnoi tilanteita ja kohtaamaan pelkoa herättävät tilanteet. Masentunut ihminen taas kiinnittää herkästi huomion negatiivisiin asioihin, ja tarkastelee asioita mustien lasien läpi. Terapiassa pyritään vähentämään murehtivaa ajattelua eli ruminaatiota, joka laskee mielialaa. Käytössä on erilaisia harjoituksia, kuten hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksia.

2.2 Mindfulness, eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo

Mindfulnessin, eli hyväksyvän tietoisien läsnäolon, juuret ovat buddhalaisessa zen-mietiskelytaidossa. Lääketieteen emeritus professori Jon Kabat-Zinnin toi mindfulnessin länsimaalaiseen lääketieteeseen erityisesti masennuksesta, kiuvista, stressistä ja ahdistuksesta kärsiville asiakkailleen. Mindfulness on kognitiivinen toiminto ja mielentaito, joka yksinkertaistetusti tarkoittaa sekä huomiokykyä että taitoa keskittyä.

Masennukseen liittyy usein ruminaatio eli ikävien asioiden jatkuva ajattelu, ja ahdistuneisuushäiriöön muun muassa tulevaisuuden pelko. Mieli vaeltaakin usein itsepäisesti omia polkujaan, mutta harjoittamalla tietoisesti mieltään ja läsnäoloa, on helpompaa havainnoida oman mielen liikkeitä, opetella hyväksymään vaikeita tunteita ja toisaalta ohjaamaan mieltä ja ajatuksia uusille poluille. (Klemola, 2013, 104.) Esimerkiksi Goldberg ym. (2017) toteavat systemaattisen kirjal-

lisuuskatsauksen ja meta-analyysin pohjalta mindfulness-interventioiden johdonmukaisesti vaikuttavan positiivisesti erityisesti masennuksen tunteisiin. Hofmann ym. (2010) havaitsivat 39 tutkimusta ja 1140 osallistujaa sisältävässä meta-analyysissään mindfulness-pohjaisen terapian vaikuttavan kohtalaisesti ahdistukseen ja mielialaan.

Myös Suomessa on tutkittu mindfulnessin hyötyjä. Onni Lahtisen väitöskirjan (2021) satunnaistetussa kontrollitutkimuksessa havaittiin Onnisen kehittämän mindfulness-nettikurssin vähentäneen kontrolliryhmän ahdistuneisuutta ja onnellisuuden kasvaneen verrattuna kontrolliryhmään. Lisäksi havaittiin lieviä muutoksia masennusoireiden, psykologisen elämänlaadun ja itsemyötätunnon kohdalla. Erityisesti kiusaamisesta tai oppimisvaikeuksista kärsivät opiskelijat, jotka tunsivat myötätuntoa itseään kohtaan, kärsivät vähemmän masennusoireista kuin muut.

Mindfulness interventioita ja harjoituksia on hyvin erilaisia, myös kestoltaan. Kabat-Zinn on havainnut (Kabat-Zinn, 1994, 128-129) ettei harjoittamisen ajallinen pituus ole aina vaikutuksen kannalta olennaisinta, vaan esimerkiksi 5 minuutin harjoitus saattaa olla aloittelijalle tai kiireiselle ihmiselle hyödyllisempi ja vaikutukseltaan syvällisempi kuin vaikkapa 45 minuutin harjoitus. Tärkeintä harjoittamisessa on vilpittömyys ja tahto harjoittaa. Myös Turun yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa (Lahtinen ym., 2021) havaittiin 10 minuutin päivittäisen mindfulness-harjoituksen sovelluksen avulla vähentäneen sekä masennuksen että stressin tunnetta jonkin verran. Ahdistuksen tunteisiin harjoituksella ei huomattu olevan vaikutusta.

2.3 Musiikki ja tietoinen kuunteleminen

Musiikista puhutaan yleisesti tunteiden tulkkina. Juslin ja Sloboda (2010, 509) toteavat kaiken ikäisten ihmisten käyttävän musiikkia tunteiden säätelyyn aivan kuten liikuntaa tai television katselua. Tutkimukset ovat osoittaneet, että musiikkia käytetään muun muassa parantamaan tai muuttamaan mielialaa - musiikki

voi esimerkiksi lieventää alakuloa, tehdä meistä surullisia tai onnellisia. Saarikallio (2010, 284) nostaa esille tutkijoiden ajatuksen ihmisten tavasta käyttää musiikkia itsehoidollisena menetelmänä – musiikin turvin ihminen kykenee helpommin tunnistamaan tunteita ja työstämään kokemuksia turvallisesti psyykkisellä tasolla.

Tutkimusten mukaan naisilla musiikin luoma tunnekokemus on miehiä voimakkaampi. Tämän pohjalta tuntuu loogiselta, että naiset näyttävät tutkimusten valossa käyttävän musiikkia juuri tunnetilojen säätelyyn sekä ongelmien ja kokemusten käsittelyyn miehiä enemmän. (Saarikallio, 2010, 287.) Musiikin vaikutus ihmiseen on hyvin kokonaisvaltainen. Ferreri ym., (2019) vahvistat tutkimuksessaan musiikin tuottavan aivoissamme dopamiinia, jota pidetään onnellisuushormonina. Tämän lisäksi musiikki vaikuttaa stressihormoni kortisolin määrän vähenemiseen, ja lisää endorfiinin eritystä, joka auttaa lievittämään ahdistusta. (Ukkola-Vuoti, 2019, 3-5)

Suomessa musiikkia on käytetty pitkään muun muassa masennuksen hoidossa. Erkkilä ja Tervaniemi (2012) toteavat masennuksen olevan tunne- ja mielialasuhteinen häiriö, joten musiikki – tuo tunteiden tulkki- on luonteva ja tehokas tapa hoitaa masennusta. Tutkimuksissa on havaittu erilaisten musiikki-interventioiden vaikuttavan esimerkiksi syöpää (Bradt ym., 2016), masennusta (Aalbers ym., 2017), ja dementiaa (van der Steen ym., 2018) sairastavien ahdistukseen ja mielialaan sekä yleisemmin elämisen laatuun. Erkkilä toteaa, että musiikkiterapiassa erityisesti prosessin alkuvaiheessa suositetaan musiikin kuuntelua (2010, 395-396), sillä kynnyksensä musiikin kuunteluun on ymmärrettävästi matalampi kuin soittimeen tarttumiseen. Asiakkaan on myös helpompi säädellä näin myös itseilmaisua, sen tasoa ja syvyyttä. Musiikkiterapiassa musiikin kuuntelua käytetään erityisesti juuri aktivoimaan mielikuvia ja tunteita (Erkkilä, J. & Tervaniemi, M., 1657).

Miten tietoinen musiikin kuuntelu eroaa sitten muusta musiikin kuuntelusta? Tässä tutkimuksessa tietoisella musiikin kuuntelulla tarkoitetaan sellaista musiikin kuuntelua, jossa kuuntelija voi rauhallisessa tilassa rentoutua ja keskit-

tää kaiken huomionsa musiikin kuuntelemiseen ja aistimiseen ”musiikin hengittämiseen”. Näin musiikin avulla pyritään kiinnittymään hetkeen, ja hyväksyen huomioimaan tunteita ja ajatuksia, jotka tulevat ja menevät, pyrkien palauttamaan ajatukset aina musiikin äärelle. Tämä erottaa tietoisin kuuntelun muun muassa aktiivisesta musiikin kuuntelusta.

Theorell (2009, 9) viitaa esimerkiksi tunteiden vahvistamisen liittyvän juuri aktiivisen kuunteluun ja soittamiseen, mutta tällöin ihminen voi esimerkiksi itse päättää missä ja mitä hän kuuntelee, mitä teknologiaa hän käyttää tai mitä instrumenttia hän soittaa. Itse ajattelen tärkeimmän eron löytyvän siitä, että aktiivisessa kuuntelussa ajatukset voivat myös välillä käydä muualla, kuuntelijan kiinnittämättä tähän sen enempää huomiota, toisin kuin tietoisin kuuntelun kohdalla. Tietoisin kuuntelun tarkoitus on juuri huomioida ajatusten karkaaminen ja lempeästi hyväksyen ohjata mieli takaisin musiikin kuunteluun.

Musiikin kuuntelun ja mindfulnessin yhdistäviä tutkimuksia on tehty vasta viime aikoina ja määrällisesti vähän. Esimerkiksi Baylan ym. (2019) huomasivat satunnaistetussa vertailukokeessa tietoiseen musiikin kuunteluun perustuvan intervention parantavan potilaiden aivohalvauksen jälkeistä huonoa mielialaa ja kognitiivisia toimintoja. Samoin Lesiuk (2015) raportoi pilottitutkimuksesta, jossa tutkittiin miten mindfulness-pohjainen musiikkiterapia vaikutti 15 rintasyöpää sairastaneen naisen mielialaan ja kognitiivisiin toimintoihin kemoterapian jälkeen. Kemoterapian tiedetään vaikuttavan negatiivisesti kognitiivisiin taitoihin kuten tarkkaavaisuuteen, työmuistiin ja keskittymiskykyyn. Tutkimuksessa havaittiin, että tarkkaavaisuus ja mieliala, erityisesti uupumuksesta johtuva huono mieli, paranivat tutkimuksen aikana huomattavasti.

Musiikkiterapian professori Dvorak (2019) on identifioinut kolme tapaa käyttää musiikkia mindfulnessin yhteydessä; musiikki mindfulnessin tukena, tietoinen musiikin kuuntelu ja aktiivinen tekeminen kuten soittaminen, laulaminen ja säveltäminen, jonka yhteydessä osallistujat tekevät huomioita ja kuvailevat aktiivista tekemistä tietoisesti ja arvostelematta. Dvorak ja Hernandez (2019) ovat keskittyneet tutkimaan vahvistaako musiikki mindfulness-harjoitusta, ja

minkälainen musiikki sopii harjoitukseen parhaiten. Ensimmäisessä tutkimuksessa he havaitsivat muun muassa, että mindfulness-harjoitusta varten luoduista äänimaailmoista melodian ja harmonian vaikutus oli osallistujien arvioissa vaikuttavimmat ja auttoivat ”uppoutumaan” harjoitukseen. Tutkimus on kuitenkin kesken ja tulokset alustavia.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kun tutkitaan yhden ihmisen subjektiivista kokemusta ja tunteita sekä niihin liittyviä merkityksiä yhden ilmiön ympärillä, on tärkeää aukaista myös itse tutkimusprosessia ja sen kulkua sekä kuvailla tutkittavaa ja hänen tilannettaan.

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tässä toimintatutkimuksessa tarkastellaan, miten tietoisien musiikin kuuntelun harjoitus vaikuttaa ahdistuneisuushäiriö- ja masennusdiagnoosin saaneen varhaiskeski-ikäisen naisen mielialaan ja tunteisiin arjessa. Aihetta tarkastellaan seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Miten tietoisien musiikin kuuntelun harjoitus vaikutti tutkittavan mielialaan ja tunteisiin?
2. Miten soittolistalle valittujen kappaleiden miellyttävyys vaikutti tuloksiin?

3.2 Tutkimuksen lähestymistapa

Toimintatutkimus sopii tutkimusmetodiksi erityisen hyvin silloin, kun sosiaalisessa todellisuudessa havaitaan ongelma, johon halutaan löytää konkreettinen ratkaisu. Toimintatutkimus perustuukin interventioon (Heikkinen ym., 2010, 27), joka on käytännönläheinen prosessi. Samalla siinä yhdistyy tieteen menetelmien järjestelmällinen käyttö (Juuti & Puusa, 2020, 478). Toimintatutkimus on yksi laadullisen tutkimuksen lähestymistapa, jossa keskitytään tutkimaan ja havainnoimaan ihmisten omien kokemusten, näkemysten, tunteiden ja niille annettujen merkitysten tutkimiseen ja havainnointiin ilmiön sisällä. (Juuti & Puusa, 2020, 7.)

Kuten Kuula toteaa (1999, 218) ei toimintatutkimukselle ole toistaiseksi kyetty rakentamaan kaikkien hyväksymää määritelmää. Toimintatutkimusten eri koulukunnilla on kuitenkin yhteisiä piirteitä, joita ovat toiminta ja sen havain-

nointi, reflektointi ja todellisuuden muuttaminen. Näiden lisäksi toimintatutkimuksia yhdistää tutkijan ja tutkimukseen liittyvien toimijoiden yhteistyö. (Juuti & Puusa, 2020, 479.)

Kenttätyön onnistumiseen vaikuttaakin vahvasti tutkijan kyky luoda luotamuksellinen suhde tutkimuksen toimijoihin. Haasteita luovat erilaiset sosiaaliset tilanteet, joissa tutkijaan tulee toisaalta päästä sisälle sosiaaliseen todellisuuteen ja silti pysyä ulkopuolisena havainnoijana. Toimintatutkimus on yleensä ajallisesti rajattu, ja siinä etsitään ratkaisua, joka ei kuitenkaan ole lopullinen ja paras, vaan alku jollekin, jota voidaan kehittää jatkossakin. ”Tutkimuksissaan toimintatutkimuksen pioneeri Lewin muotoili kenttäkokeen perusmallin, johon kuuluvat vertailuasetelma, lähtötilan kartoitus, intervention kuvaus ja lopputilan mittaaminen. Samaten hän määritteli toimintatutkimuksen spiraalin, joka kulkee seuraavien vaiheiden kautta: Toiminnan suunnittelu -> Muutoksen toteutus -> Muutoksen vaikutusten seuranta ja arviointi -> Toiminnan suunnittelu jne.

3.3 Tutkittavan henkilön esittely

Tämä esittely perustuu alustaviin keskusteluihin, jotka pidimme Annin kanssa keväällä 2021. Asiantuntijana työskennelleen varhaiskeski-ikäisen Annin työpaikan tulehtunut tilanne johti irtisanoutumiseen, ja Annilla diagnosoitiin (määräaikainen) ahdistuneisuushäiriö ja lievä masennus. Anni kuvaili itseään ihmisenä, joka haluaa tehdä asiat hyvin ja perusteellisesti. Hänellä oli tapana järkeistää asiat ja piilottaa tunteet. Oma identiteetti oli ollut aikaisemmin vahvasti sidoksissa työhön ja asiantuntijan rooliin. Työn menettäminen ja työpaikan tapahtumat olivat ravisuttaneet elämää ja identiteettiä perusteellisesti.

Syksyllä 2020 Anni oli aloittanut Kelan tukeman kolmen vuoden psykoterapian. Oman psykoterapeutin kanssa oli keskusteltu lähinnä työhön liittyvistä kokemuksista ja tunteista ja tehty erilaisia mieltä rauhoittavia harjoituksia. Kotiin oli neuvottu ”enkeliharjoitus”, jonka tarkoitus on helpottaa ahdistunutta oloa koskettamalla tai silittämällä itseä rauhoittavasti. Tätä Anni ei kuitenkaan ollut käytännössä kokeillut. Terapiassa oli keskusteltu myös paikoista, joissa Anni

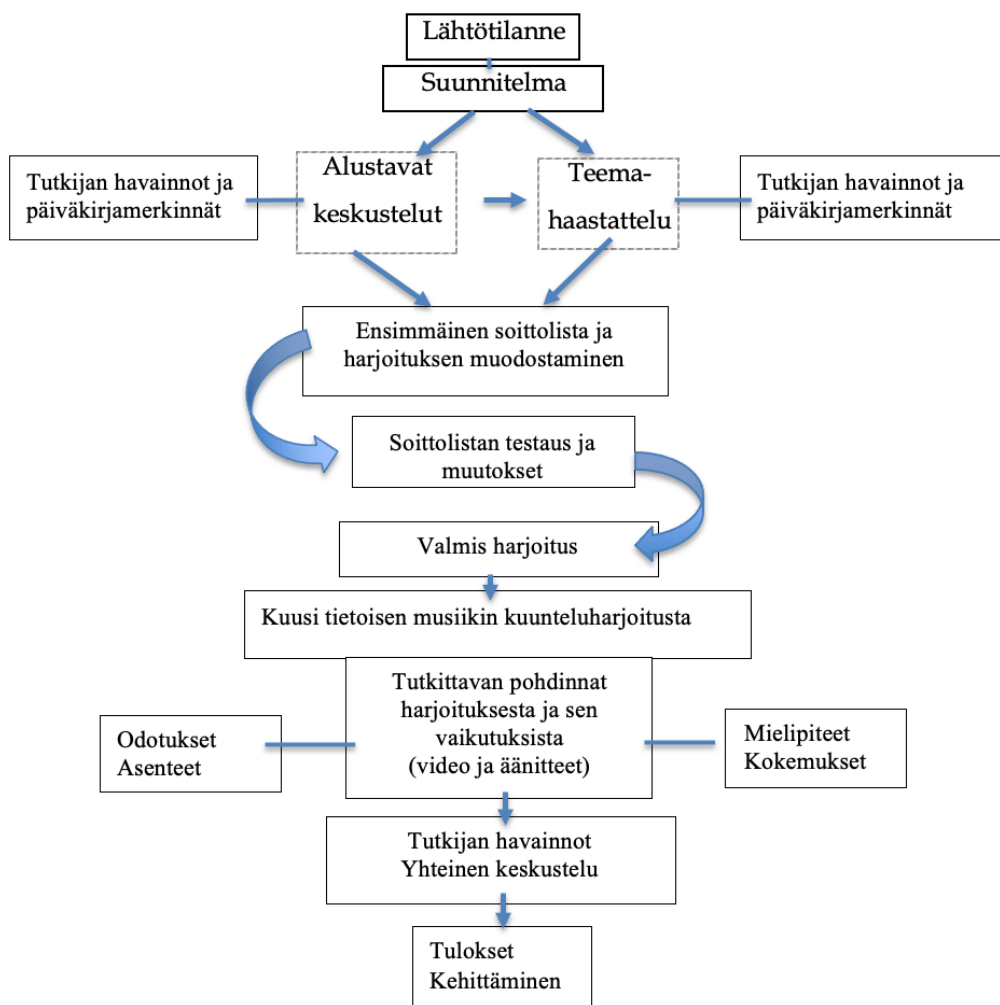
koki olonsa turvalliseksi. Turvapaikoiksi oli tunnistettu erityisesti kodin lähellä sijaitseva metsä sekä riippumatossa rentoutuminen. Alustavien keskustelujen aikana huomasin, että lapseen liittyvät keskustelut nostivat herkästi kyynleet silmiin, työtilanteeseen liittyvät asiat nostivat kiukkua, epätoivoa ja toisinaan myös hurttia huumoria. Keskustelujen aikana selvisi myös, että irtisanoutumisen jälkeen yksi perheenjäsen oli sairastunut ja keskustelujamme ennen toinen perheenjäsen oli menehtynyt. Nämä tapahtumat Anni mainitsi vain ohimennen.

Tutkimuksen arkaluonteisuuden takia tutkittavan anonymiteetti on varmistettu häivyttämällä yksityiskohtia niin ettei tutkittavan henkilöllisyyttä ole mahdollista selvittää. Olen saanut Annilta tutkimusluvan muun muassa videomiseen (liite 4), ja kaikki tutkimuksen aikana kerätty materiaali, haastattelut ja videomateriaali hävitetään työn valmistumisen jälkeen. Tutkijalle tärkeää oli luottamuksen rakentaminen, ja ohjenuorana toimi tarinaa kunnioittava ja myötätuntoinen asenne sekä aito kiinnostus Annin kokemuksia kohtaan.

3.4 Tutkimusasetelma

Kuten edellisessä alaluvussa kerrotaan, Lewin on määritellyt toimintatutkimuksen spiraalin, eli tutkimuksen vaiheet. Olen tulkinnut tutkimuksen perusmallin kuvailua vapaasti tähän tutkimukseen sopivalla tavalla.

TAULUKKO 1. TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS



3.5 Lähtötilanne ja tutkimusaineiston keruu

Olin kuullut Annin tilanteesta jo syksyllä 2020, ja tiesin Annin etsivän itselleen aktiivisesti apua ja keinoja vaikuttaa mielialaansa arjessa. Päätimme yhdessä pohtia hänelle sopivaa musiikin kuunteluun liittyvää harjoitusta. Koska hänelle oli vuosien takaa jonkin verran kokemusta mindfulness-harjoittelusta, minulla myös mindfulness-koulutus, päätimme kokeilla musiikin kuuntelun ja tietoisien läsnäolon yhdistämistä. Tutkimus toteutettiin vuoden 2021 aikana. Keväällä 2021 pidimme kaksi alustavaa keskustelua, joiden tarkoitus oli luoda minulle ymmär-

rystä Annin tilanteesta ja samalla edesauttaa luottamuksellisen suhteen syntymistä. Lisäksi tarkoitus oli yhdessä pohtia minkälainen harjoitus sopisi Annin kiireiseen arkeen. Näistä keskusteluista kirjoitin ylös havaintojani sekä pohdintojani. Kesäkuun 2021 alussa pidimme teemahaastattelun, jonka tarkoitus oli kertoa ennen kaikkea Annin musiikinkuuntelutottumuksia sekä musiikkilistalle tulevia kappaleita ja tuon hetken tilannetta ja tunteita. Litteroin haastattelun. Tämän jälkeen lähdimme luomaan Annille soittolistaa ja harjoitukset toteutettiin elo-syyskuun 2021 aikana. Harjoituksiin liittyvät pohdinnat ovat tämän tutkimuksen ensisijainen tutkimusmateriaali, ja muu kerätty materiaali sekä omat havainnot ja päiväkirjamerkinnot lähinnä tukevat havaintojani, joita tein Annin harjoituksiin liittyvistä pohdinnoista.

3.6 Soittolistan muodostaminen

Kesäkuun 2021 alussa pidetyn teemahaastattelun jälkeen lähdimme muodostamaan soittolistaa, jonka Anni pystyi kuuntelemaan kännykän avulla maksulliselta Spotify-tililtäni korvakuulokkeilla. Oli selvää, että soittolistan tuli olla arjen kiireiden keskelle sopiva ja lyhyt, ja harjoituksen tuli olla mahdollisimman helposti sisäistettävä ja sellainen johon olisi helppo arjen keskellä tarttua. Soittolista muodostui osin yhteistyönä ja osin keskusteluihin liittyvien havaintojeni pohjalta. Annin oli pohdinnoista huolimatta vaikea nimetä esimerkiksi lempiartisteja tai laulujia, joiden äärelle hän palaa. Anni oli kuitenkin kertonut kuuntelevansa musiikkiä ennen kaikkea surumielisyyteen, ja mainitsi sen hetkiseksi suosikikseen Jannika B:n esittämän kappaleen Pyyntö. Tämä laulu ja muut sen hetken radiossa soivat Annin suosikki laulut olivat sanoituksiltaan vahvasti tunteita herättäviä, emmekä kokeneet niitä sopiviksi tälle soittolistalle. Yhdessä päädyimme lopulta jättämään myös kaikki yli 3 minuutin kestoiset kappaleet pois soittolistalta.

Soittolistan luonnon äänet sisällään sateen ääntä ja linnun laulua, ja näin pyrin luomaan syksystä pitävälle ja luonnossa viihtyvälle Annille kuuntelukoke-

mukseen tutun, turvallisen ja rauhoittavan alun. Soittolistan toinen laulu, haikean kaunis I Will Follow You, pitää sisällään pianon ja sellon ääntä. Teemahaastattelussa Anni oli useamman kerran maininnut rakastavansa sellon ja viulun ääntä. Teemahaastattelussa Anni oli myös nostanut esille halun opetella soittamaan kitaraa. Soittolistan kolmanneksi kappaleeksi valikoituikin tästä syystä Guitar and Pan Flute. Pan huilu on yksi suosituimmista soittimista meditaatiomusiikissa, ja valikoitui mukaan tästä syystä. Listan neljänneksi valikoitui Enyan Watermark, joka on eräiden tutkijoiden taholta nostettu yhdeksi maailman rentouttavimmista ja ahdistusta lievittävästä kappaleista.

Päätimme kokeilla listalla maailmaa hieman valoisammasta näkökulmasta katsovan Louis Armstrongin kappaleen What a Wonderful World. Viimeisen kappaleen Ocean Sound at Night, oli tarkoitus luoda rauhoittava lopetus harjoitukselle. Aikataulun puitteissa soittolistaa ei ehditty tarpeeksi testaamaan, ja kappale Guitar and pan flute jäi listalle vaikka se ei tuntunut kummastakaan parhaalta mahdolliselta valinnalta.

3.7 Harjoituksen kuvaus

Harjoituksen ohjeistus (liite 2) noudattaa Kabat-Zinnin ohjetta, jonka Eckhardt ja Dinsmore ovat esitelleet julkaisussa Mindful Music Listening as a Potential Treatment for Depression (2012, 6):

You can practice this with music, too, hearing each note as it comes and the spaces between notes. Try breathing the sounds into your body and letting them flow out again on the outbreath. Imagine that your body is transparent to sounds; that they can move in and out of your body through the pores of your skin.

Suomensin ohjeistuksen (liite 2) tähän harjoitukseen sopivaksi. Perinteisesti tämä mindfulness-harjoitus tehdään tyynyn päällä ryhdikkäästi istuen ja hengitykseen keskittyen. Tässä tutkimuksessa harjoituksen oli tarkoitus myös rentouttaa Annia, ja tästä syystä harjoitus tehtiin makuuasennossa. Kabat-Zinn toteaa (2021, 154) makuuasennossa tehtävän harjoittamisen helpottavan myös tunnekehon

kanssa yhteyteen pääsemistä. Tunnekeholla Kabat-Zinn tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että jokaisella fyysisen kehon kohdalla on vastaava tunne, esimerkiksi fyysisen sydämen kohdalla ihminen tuntee sydänsurut jne.

Yhteisiä harjoittelukertoja oli vain yksi, joten helpotimme harjoituksen tekemistä laskeutumalla musiikin kuunteluun ja musiikin ”hengittämiseen” liittämällä harjoituksen alkuun palleahengityksen. Syvä palleahengitys rauhoittaa kehoa, mutta tässä harjoituksessa sen pääasialliseksi tehtäväksi muodostui lopulta valmistaa kehoa harjoitusta varten ja ”muistuttaa” hengityksen tärkeydestä harjoituksen yhteydessä. Alkuperäinen ajatus oli, että Anni voisi harjoituksen yhteydessä vapaasti pohtia kokemustaan, tunteita, mielialaa ja päivän tapahtumia. Otimme kuitenkin toisen harjoituskerran jälkeen käyttöön pohdinnan avuksi laatimani kyselyn (liite 3) helpottamaan pohdintaa ja raportointia. Harjoitusohjeesta (liite 2) poiketen en ole huomioinut sykettä, sillä Anni raportoi sykkeen muutokset harjoituksen aikana varsin pieniksi.

3.8 Aineisto ja analyysimenetelmä

Harjoitukseen liittyvä pohdinta analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida täysin strukturoimatonta materiaalia (Tuomi ym., 218, 247), kuten tässä tutkimuksessa Annin pohdinnoista litteroitua tekstiä. Tuomi & Sarajärvi (2018, 258) tähdentää, että analysoinnin tarkoitus on järjestää teksti tiiviiseen ja selkeään muotoon, jotta sen pohjalta voidaan tehdä loogisia tulkintoja sekä luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Soittonlistan kappaleiden miellyttävyys ja vaikuttavuus tutkittiin litteroidusta materiaalista. Harjoituksen vaikutukset tunteisiin ja mielialaan analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, kuten kaavio 2 osoittaa.

TAULUKKO 2. Esimerkki sisällönanalyysiin liittyvästä aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä ja klusteroinnista eli ryhmittelystä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Ydinkategoria
"Teki täydellisesti tehtävänsä [...] voisin jäädä pötköttelemään."	Rentoutunut / levollisempi olo	Edistävä	Mieliala
"Vähän neutralisoi-vampi olo, et mä menin kolmoseen päin joka kohdassa."	Neutraalimpi olo	Edistävä	Mieliala
"Musiikki sai jotenkin sitä surua taas pintaan.."	Nosti esiin surua	Edistävä	Tunteet
Ei oo inspiraatioo tehdä mitään itseä eteenpäin auttavaa	Motivaation puute	Ehkäisevä	Sitoutuvuus harjoitukseen

Olen tutkijana pyrkinyt tunnistamaan oman esikäsitykseni ja välttämään näin mahdolliset vaikutukset harjoituksen tutkimustuloksien analysointiin. Koska kyseessä on toimintatutkimus, jossa tutkitaan yhden ihmisen subjektiivista kokemusta, taustaymmärrys tai aikaisemmat tutkimukset eivät saa vaikuttaa lopputulokseen.

4 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen ensisijaisen tutkimusmateriaaliin pohjalta saadut tulokset. Ensisijainen tutkimusmateriaali muodostuu Annin omista pohdinnoista kuuden (6) harjoituskerran yhteydessä, joista viisi (5) kertaa Anni teki yksin. Kaikki harjoitukset tehtiin Annin kotona. Harjoitukseen liittyvät pohdinnat Anni videoi ja/tai äänitti kännykällään ja lähetti harjoituksen päätyttyä minulle WhatsAppin kautta. Tarpeen mukaan keskustelua jatkettiin vielä lyhyesti WhatsAppissa esimerkiksi tarkentavien kysymysten ja kannustavien kommenttien ja muodossa. Kuunteluharjoituksiin liittyvää pohdintaa videomateriaalin ja äänitteiden muodossa kertyi yhteensä 56 minuuttia 49 sekuntia. Harjoituserästä riippuen pohdinnat vaihtelevat 3 minuutin ja 18 minuutin välillä. Materiaali litteroitiin sanasta sanaan ja tekstiä kertyi lähes 10 sivua.

4.1 Harjoituksen vaikutus mielialaan ja tunteisiin

Tässä osiossa esittelen tulokset harjoituksen vaikutuksista mielialaan ja tunteisiin. Tuloksia varten redusoin Annin pohdinnoista litteroidun materiaalin, eli Annin pohdinnoista karsittiin tulosten kannalta epäolennainen pois. Tiivistetyn materiaalin pohjalta tekstiä klusteroitiin eli ryhmiteltiin.

Olen materiaalin pohjalta muodostanut ydinkategorioiksi mielialan, tunteet ja sitoutuvuuden harjoittamiseen. Käyn kuitenkin läpi harjoituksen vaikutukset harjoitus kerrallaan, jolloin on helpompi luoda mielikuva harjoituksen etenemisestä ja sen vaikutuksista Annin mielialaan ja tunteisiin. Ensimmäisen yhdessä tehdyn harjoituksen aikana Anni on kertonut, että aamu ja lähiajat ovat olleet perheenjäsenen kanssa vaikeita, ja vaikka hän voi ihan hyvin, mielialaa hän kuvaa hieman apeaksi, ja tunne jota hän koki oli ärtymys. Ensimmäisen harjoitus ja keskustelu on osittain äänitetty videolle.

Anni tekee harjoituksen vilttiin kääriytyneenä joogamatolla maaten, silmät kiinni, ja näyttää levolliselta. Kuuntelun jälkeen Anni toteaa, että ”No mun mielestä tää harjoitus oli jotenki [...] teki täydellisesti tehtävänsä. Ei ehkä sellanen

virkeä, voisin jäädä pötköttelemään”. Hän kokee olonsa hieman rentoutuneemmaksi tai levollisemmaksi. Soittolistan pituuden Anni kokee sopivaksi, ja toteaa että olisi voinut nukahtaa jos soittolista olisi ollut paljon pidempi.

Toisen harjoituskerran pohdinnat liittyvät lähinnä soittolistan lauluun *What a wonderful world*, ja läheisen sairastumiseen, joita aukaisin otsikon *Kappaleiden* miellyttävyys ja vaikutukset alla. Anni on aamulla pohtinut perheenjäsenen uusiutunutta sairautta, ja pohdintoihin liittyvät tunteet nousevat harjoituksen aikaan pintaan. Anni pohtii työhön liittyvän kriisinsä olevan kuitenkin pientä verrattuna läheisen vakavaan sairauteen, ja Anni raportoi elämän arvojen asettuneen perspektiiviin harjoituksen aikana.

Toisen harjoituskerran jälkeen, seuraavana aamuna, Annilla on tapaamien psykoterapeutin kanssa. Tapaamisen jälkeen Anni tekee kolmannen harjoituksen ja tällä kertaa käytössä on pohdintaa tukemaan laadittu lomake (liite), jonka puitteissa hän pohtii harjoituksen vaikutuksia laajemmin. Hän kuvailee ennen harjoitusta mielialaa apeaksi. Hän toteaa myös, että ”surumielisyys kuvaa oloa jotenkin parhaiten ” ja toteaa kokevansa raskaita tunteita. Annin edellisen päivän läheisiin liittyvät pohdinnat jatkuvat.

Nyt sattui olemaan tänään vielä aamulla psykoterapeutin tapaaminen ja tota mmm mä jotenkin tajusin että mä teen tässä sitä (menehtyneen perheenjäsenen nimi) surutyötä tässä samalla [...] mä huomasin että harjoitus toi paljon surumielisyyttä, ei semmosta ahdistuneisuutta, ei sellasta et mä [...] etteikö tästä selvittäis, vaan sellasta surumielisyyttä. Harjoituksen jälkeen, no, pulssi vähän laski, se itku, se surumielisyys jäi, tai sellanen prosessi...

Olen edellisenä päivänä varmuuden vuoksi kysynyt WhatsAppin kautta miltä harjoituksen nostamat huomiot ja tunteet uuden aiheen tiimoilta tuntuu, ja Anni on todennut, että harjoituksen nostama itku on kokemuksena puhdistava. Kolmannella harjoituskerralla hän pohtii näin:

Ja tota sit mul on myös se et musta tuntuu et mä pääsen syvälle yhteyteen ja tunteisiin sen itkun avulla...et tavallaan kun se itku tuli nyt jo siin toisessa kappaleessa ni mä en tiedä liittyykö se tähän kertaa pelkästään, siihen jotenkin siihen surutyöhön [...] mä olin jotenkin niinku niin syvissä vesissä siinä vaiheessa siinä (psykoterapeutin nimi) kanssa.

Kolmas harjoituskerta on saanut Annin pohtimaan tilannetta 16 minuutin ajan. Huomaan, että Anni lähtee helposti kertoaan aamun tai päivän tapahtumista hyvin laajasti, ja hänellä on selkeästi halu ja tarvekin pohtia tapahtuneita asioita.

Anni kokee ahdistuneisuusdiagnoosin ja lievän masennuksensa uupumuksena, jonka tausta on sielullinen. Työn menettämisen myötä elämän merkityksellisyys on hetkellisesti hukassa. Anni toteaa, että ”Mä oon vaan väsynyt...ja allapäin. En kuitenkaan vuoteen oma, vaan mä jaksan tehdä töitä sen merkityksellisyyden saamiseksi. Et tää on matka itseän [...] ja pysähtyminen tietyllä tavalla. Uuden alku”.

Neljännellä kerralla Anni raportoi mielialan olevan vähän alakuloinen ja raskas. Olo ei ole tunteikas kuten edellisillä kerroilla, eikä harjoitus herätä itkua. Hän kuvailee lomakkeen avulla (liite 3) harjoituksen jälkeen olonsa hieman levollisemmaksi ja neutraalimmaksi kaikissa kohdissa.

Ehkä mä menin sinne kolmoseen päin jokaisen kohdalla..sinne rennon neutraaliin, vähemmän huolestuneisuuden suuntaan (pitkä tauko) ja mmm..onko ahdistuksen tai masennuksen tunteita juuri nyt...niin tota...niin, niin-niin, mitä mä sanoisin, et, et tota, ehkä vähän vähentyi.

Huomaan, että Annin vastaukset ovat pohtivia ja harjoituksen herättämiä tunteita hän pohtii pitkään. Viides harjoituskerta saa Annin pohtimaan tilannetta ja tietoisien harjoituksen nostamia tunteita 18 minuutin ajan. Kotona tilanne perheenjäsenen kanssa on ollut hetkittäin vaikea koko yhteisen prosessimme ajan, ja Anni kokee olonsa neuvottomaksi. Mieliala on apea, ja levoton.

Et on kauheesti jotenkin huolia ja murheita, ja murehtimista [...] ei oo kauheen levollinen olo, nelosen luokkaa myös tuo kireys ja jännittyneisyys, ja nelosen luokkaa myös huolestuneisuus [...] Vaiks mä sitä musiikkia kuuntelen, niin mä en koe et, joo, se on pysähtymishetki, se on niinku tietoinen semmonen mut [...] mä yritän kuunnella sitä musiikkia ja tehdä sitä tietoisesti, ajatukset karkailee, joo no ne tietty saakin karata, ja sit taas palauttaa niitä siihen musiikkiin, mut niinku, en mä osaa sanoa oonks mä mitään havainnut semmosta et mikä olis siinä niinku et se ois rauhottanut mun mieltä [...] et niinku, noh, nää on vaan tämmösiä fiiliksiä tänään [...] mut jotenki lyttyyn lyöty olo..ei oo inspiraatioo siis niinku tehdä mitään itseä eteenpäin auttavaa.

Anni raportoi ettei ole pystynyt rentoutumaan harjoituksen aikana, ja arvioi mielialan ja olonsa pysyneen samanlaisena. Anni on sanoittanut epävarmuuttaan liittyen harjoituksen vaikutuksiin, ja pohtii onko harjoitus rauhoittanut mieltä. Tässä on havaittavissa myös Annin odotukset harjoituksen vaikutuksista sekä muutaman edellisen päivän vaikeudet lapsen kanssa, josta hän toteaa näin: ”oloon otettu yhteen, hän on aika ilkeä mulle, se on aiheuttanut nyt muutaman päivän surua ja huolta mulle, ja mulla on sellanen olo että mä erkanen hänestä”.

Anni myös odottaa, että harjoitus rauhottaisi mieltä vahvemmin eikä hänellä harjoitusta edeltäneiden tapahtumien ja vaikeista tunteista johtuen motivaatiota auttaa itseään. Toisaalta hän on aikaisemmin todennut harjoituksen tehneen täydellisesti tehtävänsä, eli rentouttaneen Annia. Anni myös havainnoi itseään ja toteaa hienosti, että nämä oli nyt tämän päivän tunteita, eli hän hyväksyy sen hetken tunnetilan, johon hyväksyvä tietoinen läsnäolo tähtääkin.

Kuudennen, eli viimeisen harjoituskerran Anni pitää viikon päästä, ja tuolloin mieliala ennen harjoitusta on hieman seesteisempi. Anni raportoi olevansa lomakkeen kohdissa neutraalin kolmosen kohdalla ennen ja jälkeen harjoituksen. Huomaan kuitenkin, että Anni suurimmaksi osaksi pohtii tilannettaan yleisemmin, ei juurikaan mieti harjoitusta tai sen vaikutuksia. Anni toteaa, että ”Kontaktissa oleminen muiden kanssa, samanlaisessa vaiheessa iän tai tilanteen puolesta [...] et se rauhoittaa. Tähän asti oon sanonut sitä et olen tuntenut oloni jotenkin täysin arvottomaksi, et ehkä se terävin kärki alkaa taittua ja hioutua.”

4.2 Kappaleiden miellyttävyys ja vaikutukset

Tuloksia Annin pohdinnoista pieni osuus koski soittolistan kappaleiden synnyttämiä ajatuksia ja tunteita, joita oli tutkimuksen kokonaisuuden kannalta mielekästä nostaa esille.

TAULUKKO 3. Kappaleiden miellyttävyys ja vaikutus harjoitukseen

Kappaleet	Miellyttävyys	Vaikutus	Muut vaikutteet
Birds in the Rain	Ihan kiva, pidän.	Rauhoittava, tuo hyvän fiiliksen, pysäyttävä, kaikki hyvin, vei metseen, rentoutti	-

I Will Follow You	Kaunis, hainka, suosikki. Tätä jää oikein kuuntelemaan.	Hyviä tuntemuksia, kaihomielisyyttä, nosti itkun yhdellä kertaa, herätti surumielisyyttä.	-
Guitar and Pan Flute	Pidin vähiten	-	-
Watermark	Tosi kaunis, toinen suosikki listalta. Myös tätä jää helposti kuuntelemaan.	Luo myös hyviä tuntemuksia, nostaa surumielisyyttä, kaihoa.	-
What a Wonderful World	En pidä	Herkisti itkuun kerran "Olo, että omat ongelmat pieniä, oma tilanne asettui perspektiiviin." Keho ja mieli menee riskitirintaan. Elämä ei ole kaunis, en mä nää värejä	◀ 1.Aamun pohdinnat läheisen uudistuneesta sairaudesta Edellisen päivän pohdinnat ja aamun psykoterapia , läheisen poismeno
Ocean Sound at Night	Ihan ok, tykkään	Rauhoittava	-

Materiaalista nousi esille, että sateen ropina ja meren aallot loivat poikkeuksetta rauhoittavan tunteen ja rentouttivat Annia. Näitä hän pohti monisanaisesti ja kuvaili kolmannella harjoituskerralla tunteitaan näin:

Sellanen syksyn tuleminen myös herkistää [...] se sateen ropina luo tosi hyvän fiiliksen, se luo tosi semmosen pysäyttävän tunteen. Mä nään silmissäni sen hetken kun mä katson siihen lampeen niitä putoavia vesipisaroita ja kaikki on hyvin [...] siitä tulee rauhoittava olo.

Annia miellytti eniten oman musiikkimaun perusteella valittu melodinen sellokappale ja Enyan Watermark. Näitä Anni kuvaili kauniiksi ja surumielisyyttä herättäväksi lauluiksi, joita oli helppo jäädä tai "uppoutua" kuuntelemaan. Sen si-

jaan pan huilusta ja elämää positiivisesta näkökulmasta kuvailevaa What a wonderful world -kappaleesta Anni ei pitänyt. Pan huilun herättämiä tunteuksia Anni ei kuvaile sen tarkemmin, mutta Armstrongin kappale herättää pohdintaa ja vastakkaisia tunteita toisen ja kolmannen harjoituskerran yhteydessä. Toisella harjoituskerralla Anni pohtii näin:

Siinä what a wonderful world tuli jostain syystä itku [...] mä olin just aamulla lukenut nuoren ihmisen selviytymistarinan, ja sit kun (läheisen nimi) se sama sairaus on uusinut kaksi kertaa, ja just tehtiin tutkimukset [...] mä nyt pelkään isoja organisaatioita, niin, niin se vastoinkäyminen on pieni verrattuna suuriin sairauksiin. Tavallaan tuli semmoinen olo, että se ahdistuneisuus, niin, mä jotenkin koen, että se on vaan, tai "vaan ja vaan", se koskee vaan työpaikkaa, niin se on vaan pieni vastoinkäyminen. Elämän arvot asettui jotenkin perspektiiviin, ja siitä se olo tuli.

Aamun pohdinnat läheisen toistamiseen uusiutuneesta sairaudesta tulevat mukaan Annin kuunteluharjoitukseen ja What a wonderful world nostaa aiheeseen liittyen pintaan tunteita ja itkun. Seuraavana aamuna Annilla oli tapaaminen psykoterapeutin kanssa, ja Anni huomasi käyvänsä läpi myös toisen läheisen poismenoa. Tapaamisen jälkeen Anni tekee kuunteluharjoituksen.

Kakkosbiisistä lähti jälkeen alkoi kyneleet valumaan eli oon ihan tosi allapäin ja kun se tuli se what a wonderful biisi, niin mul tuli sellanen olo et niin et[...] et en mä nää värejä [...] mä vaan meen ku juna tässä, ku en muuta voi [...] niinku siin mun keho ja mieli menee jotenkin ristiriitaan [...]et niinku ei maailma oo nyt niinku ihana (naurahtaa), et tulee semmoinen ristiriita, et mä olen eri mieltä siitä.

On selvää, että toisaalta Annin suosikki, haikea kaunis sello-kappale herättää haikeutta ja surumielisyyttä, ja toisaalta kappale What a Wonderful World, tuo pintaan vahvoja vastakkaisiakin tunteita liittyen aiheisiin, joita Anni on pohtinut aamun tai päivän aikana.

4.3 Yhteenveto kuunteluharjoituksen tuloksista

Anni raportoi harjoituksen vaikuttaneen kaksi kertaa rentouttavasti ja mielialaa "neutralisoivasti", ja kolme kertaa harjoitus oli nostanut pintaan ennen kaikkea surun tunteita. Kaksi kertaa harjoitus myös nosti itkun pintaan. Anni totesi, että "aina se musiikki herättää jonkun tunteen, ajatuksen tai kivun", mutta toisaalta hän myös pohti harjoitusta laajemmin, että "oonks mä havainnut sem-

mosta et mikä olis siinä niinku [...] et se ois rauhoittanut mun mieltä”. Kaksi kertaa hän raportoi mielialan pysyneen samanlaisena, ja kerran hän pohti vaikean aamun ja harjoituksen jälkeen että: ”ei oo inspiraatioo siis niinku tehä mitään itseä eteenpäin auttavaa.” Tietoisen musiikin kuuntelun ohella tuloksiin vaikutti selkeästi ennen kaikkea harjoitusta edeltävän päivän tai aamun tapahtumat ja pohdinnat, kappaleiden miellyttävyys, odotukset ja epävarmuus vaikutuksista, jotka hetkellisesti vaikuttivat motivaatioon tehdä harjoitusta.

TAULUKKO 4. Yhteenveto tietoisien musiikin kuuntelun tuloksista.

Harjoitukseen vaikuttaneet tekijät:	Harjoitus:	Vaikutus	
Harjoitusta edeltävät tilanteet ja pohdinnat	Rentoutti hieman		
Kappaleiden miellyttävyys	Musiikki nostaa pintaan ajatuksia, surua	EDISTÄVÄ	Tunteet
	Kyyneleet yhteys itseen - pu-distava		Mieliala
	Neutralisoi hieman mielialaa		
Odotukset	Epävarmuus harjoituksen vaikutuksista	ESTÄVÄ	Sitoutuvuus harjoitukseen
	Motivaation puute		

Kuten toimintatutkimuksen prosessiin kuuluu, halusin vielä tutkimustyöni edessä varmistaa Annilta itseltään pitivätkö havaintoni ja tulokset paikkaansa. Tapasimme kahvilassa Salossa lokakuun puolella välissä. Annilla ei ollut lisättävää havaintoihini, mutta hän totesi harjoituksen vaikuttaneen osaltaan siihen, että hänessä oli käynnistynyt läheisen menetykseen liittyvä surutyö. Hän pohti, että lyhyt hetki harjoituksen parissa pakotti pysähtymään itsen äärelle, ja musiikkiin keskittyminen oli nostanut mieltä painaviin asioihin liittyviä tunteita pintaan. Esiin oli noussut myös tunteita ja muistoja lapsuudesta, jotka liittyvät menehty-

neeseen läheiseen. Anni kertoo ymmärtäneensä, että työpaikalla esimiehen käyttäytymisessä oli ollut samanlaisia piirteitä mitä hän on lapsuuden perheessään oli kokenut ja nähnyt. Muun muassa näitä asioita käydään läpi nyt terapiassa, ja avuksi on otettu myös silmänliiketerapia.

5 POHDINTA

Tämän toimintatutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten tietoinen musiikin kuuntelu vaikuttaa ahdistuneisuushäiriö- ja masennusdiagnoosin saaneen varhaiskeski-ikäisen naisen mielialaan ja tunteisiin arjessa. Ensin pyrittiin vastaamaan tutkimuskysymykseen 1: ”Miten tietoisesta musiikin kuuntelun harjoitus vaikutti tutkittavan mielialaan ja tunteisiin? Tässä tutkimuksessa tietoisesta musiikin kuuntelun harjoituksella oli jonkin verran positiivisia vaikutuksia tutkittavan mielialaan. Harjoitus nosti esiin myös surua ja tunteita liittyen aiheisiin, joita tutkittava oli pohtinut ennen harjoitusta. Arjen tapahtumat ja niihin liittyvät pohdinnat ennen harjoitusta vaikuttivatkin selkeästi harjoituksen tuloksiin. Tämä selittää myös osin yllättävän ja mielenkiintoisen tutkimustuloksen eri harjoituskerrojen vaihtelevista vaikutuksista.

Tutkittava raportoi tietoisesta musiikin kuuntelun nostaneen pintaan tunteita ja itkun aiheista, joita hän oli pohtinut ennen harjoitusta, mutta joita hän ei ollut aikaisemmin käsitellyt tunteiden tasolla. Harjoitus oli osaltaan vaikuttanut siihen, että läheisen menetykseen liittyvä suruprosessi oli käynnistynyt, ja psykoterapiassa ryhdyttiin lokakuussa 2021 käsittelemään työelämän kokemusten sijaan läheisen menetystä. Tämän prosessin myötä tutkittava oli havainnut muun muassa työpaikan vaikean esimiehen käytöksessä ja menehtyneen läheisen käytöksessä samankaltaisuuksia. Terapian tueksi oli otettu myös silmänliiketerapia.

Tunteita nosti pintaan erityisesti tietyt kappaleet, joten halusin vielä erikseen tarkastella soittolistalle valittujen kappaleiden vaikutusta tuloksiin. Tätä lähestyttiin tutkimuskysymyksen 2 kautta: ”Miten soittolistalle valittujen kappaleiden miellyttävyys vaikutti tuloksiin? Luonnon äänet tutkittava koki poikkeuksetta rauhoittavina. Melodiset kauniit ja haikeat kappaleet nostivat surua pintaan, ja toisaalta tutkittava raportoi, että juuri näistä kappaleista hän piti eniten ja niitä oli helppo jäädä tai ”uppoutua” kuuntelemaan. Sen sijaan elämänmyönteinen *What a Wonderful World* herätti vastakkaisia tuntemuksia. Aivan kuten surullinen tai haikea musiikki voidaan kokea positiivisena tunteena (Eerola &

Saarikallio, 2010, 260), voi etenkin masentunut mieli kokea iloisen tai elämänmyönteisen musiikin negatiivisesti, aivan kuten tutkittava tässä tutkimuksessa raportoiti. Erkkilä (2010, 288) toteaaakin musiikin olevan abstrakti ilmiö, jota jokainen voi tulkita haluamallaan tavalla, edistääkseen sen hetken psyykkisiä päämääriä.

Puusa & Juuti toteavat (2020, 495) toimintatutkimuksen keskeisimmäksi tavoitteeksi luoda osallistujille tilanteita, jotka edesauttavat osallistujia itsereflektiolle, havaitsemaan, ymmärtämään itseään, toimintaansa ja ehdottamaan parannuksia. Toimintatutkimuksen prosessi tuntui tässä tutkimuksessa toimivalta tavalla muodostaa ja testata harjoitusta. Alustavan keskustelututkittavan elämäntilanteesta, teemahaastattelu musiikin kuuntelutavoista ja musiikin merkityksestä sekä osin yhdessä suunniteltu soittolista ja sen testaaminen loivat kokonaisuuden, joka parhaimmillaan voi toimia voimaannuttavana kokemuksena. Henkilö pystyy auttamaan itseään ja luomaan oman näköisen ja omiin tarpeisiin soveltuvan soittolistan ja konkreettisen menetelmän säädellä omaa mielialaa ja tunteita arjessa.

Harjoituskertoja oli kuusi, joista ensimmäinen tehtiin yhdessä tutkijan kanssa. On selvää, että kuusi harjoituskertaa ovat suuntaa antavia ja päteviä lähinnä tämän tutkimuksen kontekstissa. Tutkimuksen luotettavuutta on pyritty vahvistamaan kuvaamalla tutkimusprosessi mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja esittelemällä kaikki tutkimuksen kannalta olennainen tieto loogisesti, läpinäkyvästi ja ymmärrettävästi. Koska toimintatutkimus on interventio, joka tarkoittaa sosiaalista väliintuloa, on tässä tutkimuksessa kerätty tieto validia lähinnä tämän tutkimuksen kontekstissa. Käsitteet reliabiliteetti ja validiteetti eivät näin ollen sovi sellaisenaan toimintatutkimukseen. Aineistotriangulaatio, jossa saman ongelman ratkaisemiseksi kerätään useita eri tutkimusainestoja – kuten tässä tutkimuksessa esimerkiksi muistiinpanoja, äänitallenteita ja haastatteluja – pienentää myös virheiden riskiä.

Aihe oli haastava erityisesti tutkittavan elämäntilanteen takia. Pyrin huomioimaan ja joustamaan tilanteiden mukaan, ja varomaan etten rasittanut tutkit-

tavaa harjoitukseen liittyvillä vaatimuksilla tai pohdinnoilla liikaa yhdellä kertaa. On silti hyvä pohtia miksi tutkittavan motivaatio katosi hetkellisesti toiseksi viimeisen harjoitus kerran yhteydessä ja miksi epävarmuus harjoituksen vaikutuksista nousi pohdinnoissa esille. Kuten tutkimuksen alku puoliskolla todettiin, erityisesti masennus saattaa aiheuttaa pitkäjänteisyyden katoamista sekä epävarmuutta ja pelkoa epäonnistumisesta tehtävien parissa. Tutkittava oli myös kuvannut itseään alustavien keskustelujen aikana ihmiseksi, joka järkeistää asiat, haluaa suoriutua tehtävistä hyvin, ja tehdä asiat oikein. Koska kyseessä oli tutkimus, on ymmärrettävää, että tutkittavalle saattaa nousta mieleen ajatus tekeekö hän harjoituksen oikein ja saako hänen pohdinnoista tutkimusta hyödyntäviä tuloksia. Tämä voidaan vastaisuudessa välttää avoimen dialogin avulla prosessin eri vaiheissa sekä harjoittelemalla tarpeeksi monta kertaa tietoista musiikin kuuntelua sekä varmistamalla että soittolista on tutkittavan näkökulmasta toimiva ja mieluisa.

Heikkinen ym. mainitsee (2010, 28), että interventio voi myös paljastaa esimerkiksi tiedostamattomia toimintatapoja. Tässä tutkimuksessa havaitsimme, että tutkittavan motivaatio oli pitkälti sidoksissa elämäntilanteeseen ja sen tapahtumiin. Jos arjessa tapahtui jotain hyvin tunnepitoista ja raskasta, tutkittavan reaktio oli toisinaan jättää pois kaikki ”itseä eteenpäin vievä”, kuten hän itse asiaa kuvasi. Tätä toimintatapaa vahvisti alustavat keskustelut, jossa tutkittava kertoi aloittaneensa esimerkiksi hyvinvointiin liittyviä kursseja, mutta jättäneen kurssit kesken voimien ehtyessä.

Jatkotutkimuksia ajatellen olisi syytä varmistaa että soittolistaa ehditään testaamaan tarpeeksi, jotta lista on tutkittavan näkökulmasta miellyttävä ja hänen tilanteeseensa sopiva. Lisäksi tutkittavan pohdintaa voisi helpottaa esimerkiksi POMS-lomakkeen käyttö. Tämän tutkimuksen pohjalta ajattelen harjoituksen sopivan itsehoitomenetelmänä erityisen hyvin heille, joilla on lievää masennusta, ahdistusta tai stressiä. Tämän kandidaatintyön ohjaaja Kirsi Tuomi nosti esille ajatuksen siitä miten tämän kaltainen prosessi sopisi myös workshop-työkentelyyn. Aikaisempien tutkimusten sekä tämän harjoituksen valossa vaikuttaa

myös siltä, että tietoisien musiikin kuuntelun harjoitus voisi olla toimiva menetelmä vakavampien mielen haasteiden tukena terapiassa, tai terapiaa tukevana kotiharjoituksena.

Psykoterapiassa kotitehtävien terapeuttinen teho ja mahdollisuudet tunnetaan hyvin (Kazantzis ym., 2010; Mausbach ym., 2010). Mausbachin ym. meta-analyysin (2010) mukaan asiakkaan sitoutuminen kotitehtävään on ratkaisevan tärkeässä osassa terapian lopputuloksen ja vaikuttavuuden kannalta; mitä vahvemmin sitoutunut asiakas oli kotitehtävän suorittamiseen, sitä parempi oli terapeuttinen lopputulos. Kotitehtävien merkitys hoidon vaikuttavuuteen on todettu nyt myös musiikkiterapian kontekstissa. Suomessa Erkkilä ym. (2021) havaitsivat satunnaistetussa vertailukokeessa yhdistetyn musiikin kuuntelun ja hengitysharjoituksen (Slow Based Breathing) kotitehtävänä vahvistavan merkittävästi musiikkiterapian vaikuttavuutta masentuneiden työkäisten keskuudessa.

Musiikin kuuntelu ja tietoinen hyväksyvä läsnäolo on vielä melko uusi tutkimusaihe, josta on kuitenkin saatu positiivisia ja lupaavia tuloksia mielialan ja kognitiivisten toimintojen suhteen. Jatkossa tämän tutkimuksen tietoisien musiikin kuuntelun menetelmää ja sen vaikutuksia tulisikin testata laajemmilla koehenkilöryhmillä mielen haasteista kärsivien työkäisten keskuudessa.

LÄHTEET

Baylan, S., Haig, C., MacDonald, M., Stiles, C., Easto, J., Thomson, M., Cullen, B., Quinn, T., Stott, D., Mercer, S., Broomfield, N., Murray, H. & Evans, J. (2019). Measuring the effects of listening for leisure on outcome after stroke (MELLO): A pilot randomized controlled trial of mindful music listening. Haettu 1.9.2021 osoitteesta:

<https://doi.org/10.1177%2F1747493019841250>

Blomgren, J. (2020). Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä. Kela. Haettu 15.9.2021 osoitteesta: <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5168>

Bradt, J., Dileo, C., Magill, L. & Teague A. Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. Cochrane Database Syst Rev 2016;15;8:CD006911.

Duodecim. (2010). Työyhteisö - uhka ja tuki mielenterveydelle. Haettu 10.9.2021 osoitteesta: <https://www.duodecimlehti.fi/duo98998>

Duodecim. (2019). Ahdistuneisuushäiriöstä nyt Käypä hoito -suositus. Haettu 12.9.2021 osoitteesta <https://www.duodecim.fi/2019/01/08/uusi-kaypa-hoito-suositus-ahdistuneisuushairioista/>

Dvorak, A. & Hernandez-Ruiz E. (2019). Comparison of music stimuli to support mindfulness meditation. Haettu 9.9.2021 osoitteesta:

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0305735619878497?journalCode=poma> DOI:10.1177/0305735619878497

- Eckhardt, K. & Dinsmore, J. (2012). Mindful Music Listening as a Potential Treatment for Depression. *Journal of Creativity in Mental Health*. Haettu 1.1.2021 osoitteesta: <https://doi.org/10.1080/15401383.2012.685020>
- Eerola, T. & Saarikallio, S. (2010). Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim). *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: WS Bookwell Oy. 260.
- Erkkilä, J. (2010). Musiikkiterapia psykoterapiana. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim). *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: WS Bookwell Oy. 288, 395-396.
- Erkkilä, J., Brabant, O., Hartmann, M., Mavrolampados, A., Ala-Ruona, E., Snape, N., Saarikallio, S. & Gold, C. (2021). Music Therapy for Depression Enhanced with Listening Homework and Slow Based Breathing: A Randomised Controlled Trial. *Frontiers of Psychology*. Haettu 2.9.2021 osoitteesta: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.613821>
- Ferreri, L., Mas-Herrero, E., Zatorre, R., Ripollés, P. ym. (2019). Dopamine modulates the reward experiences elicited by music. Haettu 1.8.2021 osoitteesta: <https://doi.org/10.1073/pnas.1811878116>
- Goldberg, S., Tucker, R., Greene, P., Davidson, R., Wampold, B., Kearney, D. & Simpson, T. (2017). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders. A systematic review and meta-analysis. Haettu 2.8.2021 osoitteesta: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Hofmann, S., Sawyer, A., Witt, A. & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. Haettu 16.10.2021 osoitteesta <https://doi.org/10.1037/a0018555>

- Juslin, P. & Sloboda, J. (2010). *Handbook of Music and Emotions. Theory, Research, Applications*. Oxford: Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito*. Helsinki: Viisas Elämä Oy. Uudistettu painos.
- Kazantzis, N., Whittington, C., and Dattilio, F. (2010). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: A replication and extension. *Clin. Psychol. Sci. Pract.* 17, 144–156. Haettu 5.9.2021 osoitteesta: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2010.01204.x>
- Kela. (2021). *Kuntoutuspsykoterapia*. Haettu 10.9.2021 osoitteesta: <https://www.kela.fi/kuntoutuspsykoterapia>
- Klemola, T. (2013). *Mindfulness: tietoisuuden harjoittamisen taito*. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Kuula A. (1999). *Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Lehtonen, K. (2008). *Musiikki ja psykoanalyysi*. Artikkelit. Jyväskylän yliopiston Musiikkipsykologia -teos. Haettu 6.8.2021 osoitteesta: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:tC6JfgHbfqIJ:https://www.reti-red.jyu.fi/enorssi/enorssi-verkosto/virmo/virmo-1/musiikki/tutkimus/verkoston-jasenten-artikkeleita-ja-julkaisuja/Lehtonen%2520Kimmo%2520Musiikki%2520ja%2520psykoanalyysi.pdf/at_download/file+&cd=1&hl=fi&ct=clnk&gl=fi&lr=lang_sv%7Cclang_fi&client=safari

Leppänen, P. (2019). Masennus ja ahdistus nousussa työikäisillä: "Ihmiset ovat lujilla". Akavan erityisalut. Haettu 10.9. osoitteesta: https://www.akavanerityisalut.fi/uutishuone/artikkelit/masennus_ja_ahdistus_nousussa_ty-oikaisilla_ihmiset_ovat_lujilla.16473.news

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., & Partonen, T. (2017). Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 17. uudistettu painos.

Mausbach, B., Moore, R., Roesch, S., Cardenas, V. & Patterson, T. (2010). The Relationship Between Homework Compliance and Therapy Outcomes: An Updated Meta-Analysis. Haettu 1.8.2021 osoitteesta: <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9297-z>

van der Steen, J., Smaling, H., van der Wouden, J., Bruinsma, M. ym. (2017). Music-based therapeutic interventions for people with dementia. Cochrane Database Syst Rev 2018 23;7:CD003477.

Theorell, T. (2009). Noter om musik och hälsa. Stockholm: Karolinska Institutet. University Press.

THL. (2018). Työikäisten mielenterveys. Haettu 20.9.2021 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikaisten-mielenterveys>

Saarikallio, S. (2010). Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim). Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy. 284, 287.

Sitra. (2010). Tulevaisuuden terveydenhuolto 2022 -julkaisu. Haettu 10.8. osoitteesta:

<https://media.sitra.fi/2017/02/27173645/Tulevaisuuden20terveyden-huolto2022-2.pdf>

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

Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy.

Ukkola-Vuoti, L. (2019). Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. Haettu 2.8.2021 osoitteesta:

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318818/SLL212019_1348.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Viikki, M. & Leinonen, E. (2015). Ahdistuneisuushäiriöiden diagnostiikka ja lääkehoito perusterveydenhuollossa. Haettu 10.9.2021 osoitteesta:

<https://core.ac.uk/download/pdf/250141544.pdf>

LIITTEET

LIITE 1

Soittolista

1. Birds in the Rain. Albumi Birds by the Creek. Naturelab. 1 min. 43 sek.
2. I Will Follow You. Albumi Autumn. Limelight Glow. 1 min. 22 sek.
3. Guitar and Pan Flute. Albumi Asian Spa Music for Meditation and Relaxation. Zen meditation. 2 min. 15 sek.
4. Watermark. Albumi Themes from "Calmi Cuori Passionati". Esittäjä Enya. 2 min. 26 sek.
5. What a Wonderful World. Albumi What a Wonderful World. Esittäjä Louis Armstrong. 2 min 18 sek.
6. Ocean Sound at Night. 49 sek. Ocean Sound for Sleeping.

LIITE 2

TIETOISEN MUSIIKIN KUUNTELUN HARJOITUS

- Syvä palleanhengitys & tietoinen musiikin kuuntelu

Ennen harjoitusta: Videoi tai äänitä tunteitasi, kuvaile mielialaa, ja olotilaasi kropassa. Kerro myös hieman kuluneen päivän tai viime aikojen tapahtumia ja mietteitä.

(Hengitysharjoituksesta siirrytään suoraan musiikin kuunteluun, joten ota tietokone tai kännykkä viereesi ennen harjoituksen aloittamista.)

SYVÄ PALLEAHENGITYS 5-10 toistoa, sen mukaan miten jaksat tai tunnet vaikutuksen kehossa.

1. Tee harjoitus maaten: asetu selällesi, ota hyvä asento ja rentoudu. Muista hengittää hitaasti ja rauhallisesti, nautiskellen ja tunnustellen miltä hengittäminen kehossa tuntuu.
2. Laita toinen käsi rinnan päälle, toinen vatsan päälle
3. Hengitä nenän kautta syvään, aina vatsaan asti niin että vatsan päällä oleva käsi nousee selkeästi vahvemmin kuin rinnan päällä oleva käsi.
4. Puhalla ulos hitaasti suun kautta pitämällä suuta supussa.

Hengittelyn jälkeen jää makaamaan, sulje silmät ja aloita tietoinen musiikin kuuntelu. Kiinnitä huomiosi äänimaailmaan, musiikkiin ja taukoihin. Anna musiikin tuntua kehossa, kokeile sisäänhengityksellä hengittää ääniä kehoosi ja uloshengityksellä päästä äänet virtaamaan taas ulos. Jos huomaat ajatusten lähtevän harhailemaan, palauta ajatukset musiikin äärelle. Tutkaile ja tunnustele uteliaasti ja hyväksyvästi minkälaisia tunteita ja ajatuksia kuulemasi musiikki sinussa herättää.

Harjoituksen jälkeen videoi tai äänitä mietteitäsi tunteitasi, kuvaile mielialaa ja kehosi tuntemuksia. Kerro tietoisesta kuuntelusta, miten eri listalle valitut kappaleet resonoivat sinussa ja minkälaisia ajatuksia ja tunteita ne herättivät.

LIITE 3

HARJOITTELUN TUEKSI tunnistamaan tunteita hyväksyvästi, uteliaasti ja myötätuntoisesti

ENNEN HARJOITUSTA:

Mittaa pulssi: _____

Minkälainen olo sinulla on kehossa tällä hetkellä? (Onko sinulla esimerkiksi rento tai raskas olo?)

Minkälaisia tunteita koet nyt? (Ovatko ne kevyitä tai raskaita, toiveikkaita jne.)

Onko sinulla ahdistuksen tai masennuksen/alakulon tunteita juuri nyt asteikolla 1-5 (1 ei lainkaan ahdistunut - 5 erittäin ahdistunut):

Onko olosi:

Levollinen 12.....3 (neutraali).....4.....5 Hyvin levoton

Rento 1..... 2.....3 (neutraali).....4..... 5 Jännittynyt / kireä

Huoleton/kevyt 1.....2.....3 (neutraali)4..... 5 Huolestunut

Muita tunteita, ajatuksia tai huomioita?

HARJOITUKSEN JÄLKEEN

Mittaa pulssi: _____

Mitä hengitysharjoitus ja kappaleet tänään sinussa herättivät?

Lintujen laulu ja sateen ääni?

I will follow you (piano ja sello)

Kitara ja pan-huilu?

Enya: Watermark

What a wonderful world?

6. Ocean sound at night, meren ääni yössä?

Liikahtivatko tai muuttuivatko tunteet, tai olotilat kehossa kuuntelun myötä?

Ahdistuksen tai masennuksen tunteita juuri nyt asteikolla 1-5 (1 ei lainkaan ahdistunut – 5 erittäin ahdistunut):

Onko olosi:

Levollinen 1 2.....3 (neutraali)..... 4.....5 Hyvin levoton

Rento 1.....2.....3 (neutraali).....4..... 5 Jännittynyt /
kireä

Huoleton 1..... 2.....3 (neutraali)4.....5 Huolestunut

LIITE 4

Hämeen kesäyliopisto

Musiikkiterapian perusopinnot

SOPIMUS AINEISTON KÄYTÖSTÄ

Sopijaosapuolet

(asiakkaan nimi / nimet ja henkilötunnus / -tunnukset)

Osoite

Puhelin

Sähköpostiosoite

Tutkijan nimi

yhteystiedot

Tällä sopimuksella yllä mainittu asiakas / asiakkaat antavat luvan Jyväskylän yliopiston ja Hämeen kesäyliopiston järjestämän musiikkiterapian perusopintoihin liittyvän harjoittelun ja siitä tehtävän tapaustutkimukseen liittyvien videointien / haastatteluiden / istuntopäiväkirjan / audiomateriaalin käyttöön. Materiaalia käytetään ainoastaan opiskelutarkoituksessa ja henkilötiedot hävytetään siten, että ne eivät kirjoitetussa tekstissä ole jäljitettävissä. Aineisto hävitetään projektin jälkeen.

Asianomaisilla on halutessaan oikeus tutustua kerättyyn materiaaliin erikseen sovittuna ajankohtana. Heillä on myös oikeus kieltää materiaalin käyttö niin halutessaan. Asianomaisilla on oikeus tutustua valmiiseen tutkimustekstiin niin halutessaan. Tätä sopimusta on tehty kaksi (2) kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.

xxxxxxssa ____ / ____ 2019

Allekirjoitukset ja nimenselvennykset
