

**MUSIIKKILÄHTÖISET MENETELMÄT
TYÖHYVINVOINNIN TUKENA -SYSTEMAATTINEN
KIRJALLISUUSKATSAUS**

Eveliina Salonen
Maisterintutkielma/
Musiikkitiede
Musiikin, taiteen ja
kulttuurin tutkimuksen
laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Eveliina Salonen	
Työn nimi Musiikkilähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin tukena- systemaattinen kirjallisuuskatsaus	
Oppiaine Musiikkitiede	Työn tyyppi Maisterintutkielma
Aika Kevät 2024	Sivumäärä 49
Ohjaaja Henna-Riikka Peltola	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä systemaattinen kirjallisuuskatsaus tuo kootusti tietoa musiikkilähtöisistä menetelmistä, joita työhyvinvoinnin tutkimuksessa on käytetty 2000-luvulla. Tutkielma kartoittaa aineistoista myös menetelmien metodologis-teoreettiset viitekehykset.</p> <p>Musiikki on maailmanlaajuinen ilmiö ja sen ymmärretään vaikuttavan monella tapaa ihmiseen. Musiikin vaikutukset voivat olla joko positiivisia tai negatiivisia. Tämän tutkielman keskiössä ovat musiikin vaikutukset suhteessa työhyvinvointiin. Tietoteoria nojaa musiikkipsykologiaan.</p> <p>Työhyvinvoinnilla on merkittävä rooli työkäisen ihmisen elämänlaadulle ja sen vaikutus on yhteiskunnallinen. Viime vuosina työelämää kartoittaneet kyselyt ovat osoittaneet työhyvinvoinnin heikentymistä. Työelämä kaipaakin uusia avauksia hyvinvoinnin tukemiseksi. Tämän tutkielman tavoitteena on kartoittaa musiikkilähtöisten menetelmien vaikutusta työelämässä.</p> <p>Katsauksen aineisto koostuu 12 artikkelista. Näistä erottui menetelminä musiikin kuuntelun ja musiikin tekemiseen osallistava menetelmä. Aineisto järjestämisessä apuvälineenä käytettiin sisällönanalyysiä. Kahdeksan keskittyivät musiikin kuuntelun menetelmään ja neljä kartoittivat musiikin tekemiseen osallistavan toiminnan vaikutuksia työhyvinvointiin.</p> <p>Yhteiset metodologis-teoreettiset viitekehykset olivat havaittavissa. Viitekehysten hahmottamisen tueksi muodostuivat kolme käsitettä yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön tasoille, joiden kautta musiikkilähtöisten menetelmien vaikutuksia voitaisiin tulevaisuudessa havainnoida: 1) työelämän musiikkihyvointi, 2) musiikillinen työyhteisö ja 3) musiikkilähtöinen työterveys.</p> <p>Tulevaisuudessa olisi hyvä tutkia musiikkilähtöisten menetelmien vaikutusta johtajien työhyvinvointiin.</p>	
Asiasanat Musiikkipsykologia, työhyvinvointi, musiikkilähtöiset menetelmät, musiikki ja hyvinvointi	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	

Muita tietoa

Faculty Humanities and Social Sciences	Department Music, Art and Culture Studies
Factor Eveliina Salonen	
Work name Music-based methods to support occupational well-being – a systematic literature review	
Subject Musicology	Type Master's thesis
Time May 2024	Pages 49
Supervisor Henna-Riikka Peltola	
<p>Abstract</p> <p>This systematic literature review brings together information about music-based methods that have been used in the research of occupational well-being in the 21st century. The thesis also maps the methodological-theoretical frameworks from the literature.</p> <p>Music is a worldwide phenomenon and it is understood to be influential in many ways. The effects of music can be either positive or negative. The focus of this thesis is the effects of music in relation to work well-being. Information theory is based on music psychology.</p> <p>Well-being at work plays a significant role in the quality of life of work-age people, and its impact is societal. Working life surveys in recent years have shown a decline in well-being at work, and work life needs new ways to support well-being. The aim of this thesis is to map the impact of music-based methods in working life.</p> <p>The material of the review consists of 12 articles. Among these, the methods that stood out were the participatory method for listening and making music. Content analysis was used as an aid in organizing the material. Eight articles focused on the method of listening to music and four mapped the effects of participatory activity to music making on well-being at work.</p> <p>Common methodological-theoretical frames of reference were noticeable. Three concepts could be formed to supporting the outline of the frames of reference at the societal, community and individual levels, through which the effects of music-oriented methods could be observed in future: 1) music wellbeing in working life, 2) musical work community and 3) music-oriented occupational health.</p> <p>In the future, it would be good to study the effect of music-based methods on managers' and directors' well-being at work.</p>	
Key words Music psychology, occupational well-being music based methods, music and well-being	
Repository Jyväskylä university	
Other information	

KUVIO 1	Työkykytalo (Työterveyslaitos, 2024.).....	13
KUVIO 2	Finkin seitsenportainen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen malli (Fink, 2005, s. 3-5.)	20
KUVIO 3	Hakusanat tietokannoista.....	21
KUVIO 4	Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tiedonhaun prosessi. .	24
KUVIO 5	Kuuntelun menetelmien artikkeleiden keskeisten menetelmien sijoittuminen työkykytaloon.	36
KUVIO 6	Osallistavien menetelmien sijoittuminen työkykytaloon.	39
TAULUKKO 1	Hyväksymisen ja poissulkemisen kriteerit	22
TAULUKKO 2	Musiikkilähtöisten menetelmien luokittelu.....	34

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	2
2	MUSIIKKI JA HYVINVOINTI.....	4
2.1	Musiikki ja yksilö	4
2.1.1	Musiikki ja fysiologia	4
2.1.2	Musiikki ja tunteet	6
2.2	Musiikki ja yhteisö	8
3	TYÖHYVINVOINTI	12
3.1	Työkykytalo.....	12
3.1.1	Työhyvinvointi ja yksilö.....	13
3.1.2	Työhyvinvointi ja yhteisö.....	15
3.1.3	Työhyvinvointi ja yhteiskunta.....	16
4	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TARKOITUS.....	18
4.1	Tutkimuksen tavoite ja kysymykset.....	18
4.2	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus metodina	19
4.3	Systemaattisen katsauksen vaiheet	20
4.4	Katsausaineiston laadullinen sisällönanalyysi	22
4.5	Kirjallisuuskatsauksen toteutuksen arviointi	23
4.6	Klusterointi ja artikkeleiden tiivistelmät.....	24
5	TULOKSET	33
5.1	Aineiston luokittelu	33
5.2	Musiikin kuuntelun menetelmä	34
5.3	Musiikin tekemiseen osallistavat menetelmät.....	37
5.4	Yhteenvedo	40
6	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	41
6.1	Työelämän musiikkihyvinvointi	41
6.2	Musiikillinen työyhteisö.....	42
6.3	Musiikkilähtöinen työterveys	43
6.4	Katsauksen aineisto	44
6.5	Jatkotutkimusaiheet.....	45
	LÄHTEET.....	46

LIIITEET.....	50
---------------	----

1 JOHDANTO

Musiikilla on ollut suuri merkitys ihmisten hyvinvoinnin tukemissa läpi historian kaikissa maailman kulttuureissa (Thompson, 2015, s. 207). Kaikilla meillä on myös oma musiikillinen historiamme, jonka myötä musiikin vaikutukset ovat ainutlaatuisia ja yksilöllisiä kokemuksia (Juslin, 2011; Saarikallio, 2011; Thompson 2015). Oman elämän varhaisen muistot lapsuudessani nivoutuvat äidin laulamaan unilauluun ja nuoruuden ystäväpiiriin, jossa vapaa-aikaa määrittivät erilaiset yhteismusisointihetket ja soitonopiskelu. Myöhemmässä iässä musiikin merkitys elämässäni muuttui työksi. Tuntui, että työelämän kiireessä menetin hetkeksi musiikista jotain sellaista aitoutta, mitä lapsuudessani ja nuoruudessani sain kokea musiikin kanssa. Myös työkyky joutui paikoin koetukselle. Lähdin rakentamaan uutta näkökulmaa, jossa yksi tavoiteeni on ymmärtää uudella tapaa musiikin merkitystä ihmisille ja yhteisöille. Mielenkiintoni lähti ohjaamaan minua kohti musiikin hyvinvointivaikutuksia suhteessa työelämään, joiden myötä löysin uusia avautuvia näköaloja.

Musiikin vaikutuksista ihmiseen ja yhteisöihin tutkitaan laaja-alaisesti useasta eri näkökulmista, joista yksi on musiikkipsykologia. Musiikkipsykologinen tutkimus on tuottanut tietoa viime vuosina musiikin vaikutuksista tunteisiin (Peltola, Saarikallio & Eerola, 2022) ja kehollisuuteen (Toivanen, 2022) ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Lamont & Murray, 2012; Saarikallio, 2012). Tämän tiedon myötä saadaan lisää ymmärrystä musiikin vaikutuksista ja se mahdollistaa uusia avauksia myös musiikin hyvinvoinnin vaikutusten ymmärtämiseen. Tämän systemaattinen kirjallisuuskatsaus kartoittaa musiikkilähtöisten menetelmien käyttöä työhyvinvoinnin tukemisessa 2000-luvulla ja tutkielmani metodologia pohjautuu musiikkipsykologiaan.

Tutkielmani keskiössä on hyvinvoinnin ja musiikin yhteys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL, 2024) määrittelee hyvinvoinnin kolmesta eri näkökulmasta, johon kuuluvat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Näitä kaikkia on olennaista tarkastella yksilöllisellä ja yhteisöllisellä

tasolla. Yhteisön hyvinvointiin kuuluvat elinolot, työllisyys sekä työolot. Yksilön hyvinvoinnissa voidaan huomioida sosiaalinen pääoma, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. (THL, 2024.) Hyvinvoinnin yksi olennainen näkökulma on terveys, jonka WHO määrittelee jatkuvasti muuttuvaksi tilaksi. Sen keskiössä ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila. (Terveyskirjasto, 2024.) Tässä tutkimuksessa keskiössä on työhyvinvointi, jonka määritelmä muuttuu yhteiskunnan ja työelämän muutosten myötä. Olennaista on ihmisen oma yksilöllinen kokemus. Työhyvinvointi vuorovaikuttaa hyvinvoinnin ja terveyden määritelmien kanssa. Tutkimuskysymykseni yhdistää oletuksena musiikkilähtöiset menetelmät niiden vaikutuksen piiriin ja luon sen myötä uutta näkyä käsitteiden kautta tulevaisuuden tutkimukseen ja työelämään.

Maisterintutkielmani avaa ensimmäisissä kappaleissa musiikin ja hyvinvoinnin yhteyttä musiikkipsykologian viitekehyksin. Sen jälkeen avaan työhyvinvoinnin käsitettä. Siirryn siitä tutkimusmenetelmän esittelyyn, sekä avaan tiedonhaun prosessin. Tiedonhaun prosessin jälkeen avaan löydetyt aineiston nostaten niistä tälle katsaukselle merkitykselliset sisällöt. Viimeiseksi tarkastelen kokonaisuutta, jossa tiivistän löydetyt tiedon, analysoin sitä peilaten tutkimuskysymyksiini. Päätän katsauksen tulevaisuuden näkymiin.

2 MUSIIKKI JA HYVINVOINTI

Tässä kappaleessa tuon näkökulmia musiikin ja hyvinvoinnin käsitteiden välisestä vuoropuhelusta ja niiden vaikutuksista yksilöön ja yhteisöön. Tietoa musiikin vaikutuksesta ihmiseen tuon musiikkipsykologian näkökulmista liittyen tunnesäätelyyn, fysiologisiin vaikutuksiin ja keholliseen kognitioon. Tarkastelen musiikkia myös yhteisöllisestä näkökulmasta. Musiikkipsykologian tutkimusnäkökulman kautta saadaan olennaista tietoa musiikin vaikutuksista, joita voidaan hyödyntää hyvinvoinnin tutkimuksessa. Näkökulman laaja-alaisuudesta kertoo mielestäni se, että musiikkipsykologian kautta voidaan havaita musiikkia alkaen yksityiskohtaisesta kuulojärjestelmästä ja päätyen laajoihin kokonaisuuksiin.

2.1 Musiikki ja yksilö

2.1.1 Musiikki ja fysiologia

Musiikin havaitsemisen myötä eri aivojen osa-alueet aktivoituvat. Se aiheuttaa useita samanaikaisia toimintoja, jonka myötä kehomme reagoi ja aktivoituu toimimaan, esimerkiksi kuuntelemaan, liikkumaan ja muistamaan. Tämä mahdollistaa musiikin monipuolisen hyödyntämisen esimerkiksi aivojen kuntoutuksen parissa. (Altenmüller & Schlaug, 2012, s. 12.) Kuntoutuksen prosessin keskiössä on aivojen plastisuus ja musiikin mahdollisuus vaikuttaa uusien tai menetettyjen yhteyksien syntyyn. Aivohalvauspotilaiden kuntoutuksessa musiikin on havaittu tukevan dopamiinin välittämisessä, joka lisää hyvinolontunnetta ja tukee muistia. Laaja-alaiset musiikin aktivoimat verkot aivojen kaikilla tasoilla, sekä täsmällisesti kohdennettu musiikin ärsyke halvauskohtaan tukevat myös kuntoutumisessa. (Thomas, 2015, s. 222.)

Musiikin havaitseminen tapahtuu monimutkaisen kuulojärjestelmän kautta, joka alkaa ulkokorvasta päättyen aivoihin. Aivojen rakenteeseen kuuluvat aivojen lisäksi pikkuaivot ja aivorunko, jotka muodostavat selkäytimen kanssa hermojärjestelmän. Tämän hermojärjestelmän kautta lähetetään viestejä ääreishermoston kautta muualle kehoon. (Thomas, 2015, s. 135-136.) Kuulojärjestelmä on toiminut ihmisen historiassa tehokkaana varoitusjärjestelmä, joka reagoi äärimmäisen nopeasta havaittuun uhkaan. Tieto kulkee kuulohermon kautta kuuloaivokuorelle, joka kertoo äänen suunnan ja prosessoi äänen laadun. Ääni kulkee kahden aivokuoren, primaarisen ja sekundaarisen, välillä ja on näin yhteydessä muihin aisteihin, kuten näkö- ja tuntoaisteihin. Reaktioaika on vain 13 millisekuntia. (Saarikivi & Huotilainen, 2022, s. 61-73.)

Musiikin kuuntelun fyysisiä vaikutuksia voidaan havaita tarkkailemalla ihmisen hormonijärjestelmää (Bongard, Kreutz & Murcia, 2012, s. 457) ja niiden myötä vaikuttuneiden sydämen sykkeen, hengityksen ja verenpaineen muutosten kautta (Altermüller & Schlaug, 2012, s. 16). Tutkimusten mukaan musiikin kuuntelulla voidaan vaikuttaa esimerkiksi endorfiinitasojen laskuun, jolloin se alentaa verenpainetta, sekä lievittää ahdistuksen ja huolen tunteita. Musiikin on havaittu vaikuttavan stressihormoniksi kutsuttuun kortisolin tasoon myös alentavasti. Hormonitasoja voidaan havainnoida kolmen eri järjestelmäalueiden kautta, jotka ovat hypothalamus-aivolisäkekuori (HPA), sympaattinen hermosto ja endogeeniset opioidit. Musiikin vaikutuksesta hypothalamuksesta ja aivolisäkkeen takaosasta vapautuu myös oksitosiinia. Sillä on perustavaa laatua oleva vaikutus ihmisen käyttäytymiseen ja esiin nostetaan mm. Unvas-Mobergin vuoden 1998 tutkimus oksitosiinin vaikutuksesta yhteisöllisyyden kokemukseen. (Bongard, Kreutz & Murcia, 2012, s. 461-463.)

Kehon järjestelmien avulla on mahdollista nähdä musiikin vaikutuksia hyvin konkreettisista näkökulmista. Toisaalta monimutkainen kuulojärjestelmä saattaa haastaa esimerkiksi hyvinvoinnin näkökulmasta. Sen järjestelmä on luotu hälyttämään ja näin ollen tietyt äänet saavat meissä tahtomattamme aikaan negatiivisia reaktioita. Musiikki ja hyvinvointi eivät siis yhdisty sellaisenaan tässä yhteydessä, vaikkakin ammoisina aikoina se on tuonut meille hyvinvointia sen tehokkaan toiminnan vuoksi.

Havaitsen näiden edellä nostettujen fyysisten toimintojen vaikuttavan hyvinvoinnin käsitteen kautta yksilön tasolla vahvasti onnellisuuden kokemiseen ja elämänlaatuun. Tasapainossa oleva hermosto tukee hyvinvointia. Musiikin vaikuttaa kehon järjestelmien kautta arjessa syntyviin ahdistuksen ja stressin tunteisiin, joista palautuminen on toisaalta olennainen osa molempia, hyvinvointia ja terveyttä. Erityisen merkityksellisen näin musiikin terveysvaikutuksiin tuo toipumiseen tähtäävät menetelmät esimerkiksi aivovamman kohdatessa.

2.1.2 Musiikki ja tunteet

Musiikin ja tunteiden välinen vuoropuhelu on jäänyt musiikkipsykologiassa muiden tutkimusnäkökulmien jalkoihin ja vasta viime vuosikymmenten aikana se on noussut tutkimuksen keskiöön. Tunteiden ja musiikin yhteyksistä tuoteaan ajankohtaista tietoa jatkuvasti lisää (Juslin, 2011, s. 113; Peltola, Saarikallio & Eerola, 2022). Musiikin erityisyyttä kuvaa se, että jo varhaisessa iässä pystymme tunnistamaan, onko hoivaajamme äänenesävy esimerkiksi iloinen tai surullinen. (Peltola, Saarikallio & Eerola, 2022, s. 369-370). Musiikin herättämien tunteiden tutkimusta on haastanut se, että musiikin vaikutuksesta syntynyt havainto on aivoissa monimutkainen prosessi, jonka syntymekanismi pohjautuu ihmisen kehitykseen. Vaikutukset tapahtuvat sekä tietoisesti että tiedostamattoman järjestelmän kautta (Juslin, 2011, s. 115; Thompson, 2015, s. 174.) Tunteiden ja musiikin välinen vuorovaikutus sisältää paljon muitakin haastavia elementtejä, kuten sosiaaliset ja kulttuuriset omaksutut normit, jotka vaikuttavat musiikin kokemiseen (Thompson, 2015, s. 170). Tämän lisäksi tutkijoiden keskuudessa on keskusteltu siitä, onko musiikin kuuntelijan oma kokemus pätevä avaamaan musiikin luomaa tunnetilaa. Onko musiikin kuuntelusta herännyt tunnekokemus ihmisen oma tunne vai musiikin herättämä tunne, musiikin luoma mielikuva? (Juslin, 2011, s. 114; Thompson, 2015, s. 194.) Näihin näkökulmiin on tuotu viime vuosina uutta tietoa, jonka myötä ilmiö on saanut uusia avauksia.

Ihmisen toimintaa ja käytöstä on tutkittu kognitiivisten prosessien kautta ja keskiössä ovat olleet tietokonepohjaiset ja laskennalliset suuntaukset. Tämän myötä myös ihmisen aistikokemukset ovat tulleet osaksi näitä järjestelmiä. Tämä on todettu olevan haastava näkökulma aistien kautta tulevien toimintojen tutkimiseen, sillä esimerkiksi musiikin tiedetään ohittavan kognitiiviset järjestelmät tietyissä olosuhteissa esimerkiksi juuri suhteessa tunteisiin. (Thompson, 2015, s. 171-175.) Musiikkipsykologian näkökulma tunteiden ja musiikin välisen tutkimuksen perustana ovat olleet psykologian tutkimuksen lähestymistavat. Näistä on tullut ajan saatossa osa musiikkipsykologian tutkimusnäkökulmia. Osittain nämä mallit suhtautuvat ristiriitaisesti musiikin tunnekokemuksiin. Esimerkiksi tunteisiin suhtaudutaan psykologian puolella höytynäkökulmaa edustavina tunteina (*utilitarian emotion*), kun taas musiikissa koetaan enemmän esteettisiä tunteita (*aesthetic emotions*). (Peltola, ym., 2022, s. 370-373.)

Juslinin (2011) näkemyksen mukaan yksi keino välttää tutkimuskentän haasteita olisi tutkia musiikin fysiologisia vaikutuksia, kuten sykettä, ihon lämpötilaa, hormoneita tai esimerkiksi hengitystä. Muutoksia voisi tarkkailla myös tunnekäyttäytymisen aikaansaamia reaktioiden kautta, kuten itku, hymy ja nauru.

(Juslin, 2011, s. 114–115.) Toivanen tuo artikkelissaan esiin viime vuosina nousseen kehollisuuden näkökulman tuovan uusia avauksia musiikkipsykologian tutkimukseen. Musiikin kehollisen kognition näkökulma tarkastelee musiikin havaitsemista yhdistellen psykofyysiset havainnot ja tuo mukaan tarkasteluun ympäristön. Sen keskiössä ovat Lemanin vuonna 2008 määrittelemät käsitteet, joiden on havaittu olevan ihmiselle luontaisia tapoja havaita musiikkia kehon kautta. Ne ovat tahdistuminen, kehollinen virittäytyminen ja empatia. Musiikin kehollisuuden tutkimus on toistaiseksi jääneen kuulojärjestelmää havainnoivan tutkimusalan varjoon, mutta teknologian kehittyessä tietoa kehollisesta näkökulmasta on mahdollista saada enemmän. Näkökulmia tulevaisuudessa voisi esimerkiksi olla havaitseminen luonnollisissa musiikinkuuntelu ympäristöissä tai havainnoida ja ymmärtää musiikin kehollisuuden kautta yhteisöjen vuorovaikutusta. (Toivianen, 2022, s. 86-87.)

Tunteiden käsittelyn ja niiden kokemisen on havaittu olevan yksi keskeisimpiä syitä ihmisen musiikilliselle toiminnalle (Saarikallio, 2010, s. 280-281 viitaten Sloboda & O'Neill 2001). Erkkilän ja Saarikallion vuonna 2007 luoma jaottelu musiikin seitsemästä säätelystrategiasta hahmottelee musiikin olevan tunnesäätelylle 1) *viihdyke*, 2) *elpyminen*, 3) *elämykset*, 4) *irtautuminen*, 5) *purkaminen*, 6) *mielikuvatyöskentely* ja 7) *lohtu*. Säätelystrategiat auttavat täyttämään ihmisen psykologisia tarpeita ja tukevat tunteiden säätelyä musiikin luomien tunnekokemusten kautta. Musiikin merkitys nähdään tunnesäätelyn kautta mahdollisuutena saavutta esimerkiksi psykologisia tavoitteita. (Saarikallio, 2010, s. 283-286). Musiikin kuuntelun motiiveja kartoittavat tutkimukset ovat osoittaneet tunteiden säätelyn olevan tärkeä motiivi esimerkiksi musiikin kuunteluun (Saarikallio, 2010, s. 280; Gabrielsson, 2011, s. 93).

Gabrielssonin (2011) tutkimuksessa tuotiin musiikin herättämien tunnekokemusten yhteyttä eri musiikkityylien näkökulmista, jossa esimerkiksi klassisen ja hengellisen musiikin kategoriassa oli huomattava yhteys vahvaan tunnekokemukseen. Populaarimusiikin havaittiin olevan enemmän jokapäiväisen musiikin kuuntelun kontekstissa ja näin ollen sen ajateltiin siltä osin jääneen vahvojen tunnekokemusten varjoon. (Gabrielsson, 2011, s. 96-108.) Bongard, Kreutz ja Murcia (2012) havaitsivat musiikkityylin liittyvän fyysisten reaktioiden kautta stressin tunteen kokemiseen, jossa kortisolitasot laskivat erityisesti klassista koraalia, meditatiivista musiikkia ja kansanmusiikkia kuunnellussa. He nostavat esille toisaalta myös tuloksia, joissa kortisolitasot nousivat eri musiikkityylien myötä, kuten teknomusiikkiin liittyvä Gierran ja kumppaneiden tutkimus vuodelta 2007. Monissa tutkimuksissa otanta-aika oli vain 15-20 minuttia ja pitkän ajan vaikutuksia ei vielä ole havainnointu. (Bongard, Kreutz & Murcia, 2012, s. 461-462.) Tutkimukset ovat pyrkineet havainnoimaan myös musiikin tunnekokemusten tasoa tarkastellen

musiikin suhdetta paikkaan, jossa musiikkia kuunnellan. Vahvat tunnekokemukset (*SEM, strong experiences with music*) ja musiikki ilmenevät usein konserttisaleissa ja jokapäiväisen musiikin kuuntelun (*ELM, everyday music listening*), jonka tunnekokemukset olivat matalalla tasolla, olevan vahvasti yhteydessä kotiympäristöön. (Gabrielsson, 2011. s. 96-108)

Musiikin herättämien tunnekokemusten ymmärrys syvenee kovaa vauhtia. Toisaalta oman haasteensa tutkimukselle luo kuulojärjestelmä, jonka yksilöllistä historiaa ei voida ymmärtää siinä mittakaavassa, että musiikin tunnekokemukset olisivat jollakin tapaa ennalta tiedossa. Eri musiikkityylejä vertailevassa kuuntelukokemuksessa sen merkitys korostuu. Tekniikan kehittyessä tutkimuksen mahdollisuudet laajenevat esimerkiksi juuri kehollisuuden ymmärtämisen näkökulmasta, joka tuo lisänään koetun ympäristön vaikutukset tunteisiin (Toivianen, 2022, s. 94).

Laaja-alaisempi ymmärrys musiikin ja tunteiden välisestä vuorovaikutuksesta tuo musiikin lähemmäs ihmisten arkea. Suhteessa hyvinvoinnin määritelmään hahmotan musiikilla olevan tunteiden kautta vaikutusta erityisesti elämänlaatuun, itsensä toteuttamiseen ja onnellisuuden tunteeseen. Tässä korostuu erityisesti musiikin vaikutukset tunnesäätelyyn, joka on olennainen osa myös terveyttämme.

2.2 Musiikki ja yhteisö

Musiikilla on ihmisiä yhteen kokoava ja yhteyttä vahvistava vaikutus (Saarikallio, 2012; Lamont & Murray, 2012). Musiikin havaitsemisen tai tekemisen aikana voidaan olla vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa, joka vahvistaa yhteisöllisyyden kokemusta. Osallisuuden kokemus voidaan toteuttaa yksinkertaisin kehon elein, kuten taputtamalla. (Bergh, 2012, s. 374-375.) Osallisuuden kokemusta syventää kehollisuuden mukaan tulo, joka toteutuu esimerkiksi soittamisen tai esiintyvä muusikon liikkeiden havaitsemisen myötä (Toivianen, 2022, s. 85). Esimerkiksi Gabrielssonin (2011) havaitsi syvempien tunnekokemusten syntyivät elävän musiikin kokemisen yhteydessä. Hän yhdisti sen johtuvan siitä, että kuulija näkee esiintyjän. Toinen havainto oli se, että vahvoja tunnekokemuksia syntyy silloin, kun musiikkia jaettiin läheisten ihmisten kanssa. (Gabrielsson, 2011, s. 96-108.) Yhteisöllisyyttä luodessa on tärkeää kuitenkin muistaa musiikin olevan hyvin yksilöllinen ja kulttuurinen ilmiö, joka toisaalta yhdistää koko maailmaa, mutta taas jokaisella yksilöllä ja yhteisöllä on kuitenkin oma kokemusmaailmansa ja historiansa. (Saarikallio, 2012, s. 486). Mikäli musiikkia hyödynnetään esimerkiksi konfliktien ratkaisussa, on tärkeää lähestyä kyseistä yhteisöä osallistavasta ja kuulevasta näkökulmasta (Bergh, 2011, s. 375.)

Yhteisöllisen hyvinvoinnin tehokkaana lisääjänä on havaittu olevan yhteisömusiikin menetelmä, jossa kaiken keskiössä on yhdenvertaisuus ja osallisuuden kokemus musiikin äärellä toimiessa. Menetelmän avulla vaikutetaan ihmisten käyttäytymiseen ja tuetaan sosiaalista hyvinvointia. Menetelmän keskiössä on Veblenin vuonna 2004 tehty määritelmä, jonka mukaan yhteisömusiikin tekemisen näkökulma sisältää kaikki musiikkityylit ja sen keskeisimmät tavoitteet ovat elämänmittainen oppiminen sekä kaikille avoin toimintakulttuuri. Keskeisimpiä näkökulmia ovat yhdenvertaisuus ja yksilöllisyys. Toiminnan tavoitteena on vuorovaikuttaa yhteiskunnan kanssa esimerkiksi vahvistamalla monikulttuurisuutta. (Lamont & Murray, 2012, s. 76-80.)

Monikulttuurisen musiikin näkökulma puhuttaa länsimaiseen harmoniaan keskittyneessä musiikin tutkimuksessa. Voidaanko esimerkiksi musiikkipsykologian tutkimusta vielä muihin kulttuureihin sellaisenaan sen sisältävän vahvan länsimaisen tieteen perinteen vuoksi? (Peltola ym., 2022, s. 370). Keskusteluun uutta näkyä on tuonut kulttuureja vertaileva musiikkipsykologia, jonka lähestymistapa ottaa huomioon historian myötä syntyneen ristiriidan. Tämän myötä näkökulmaan on sulautunut muitakin musiikkitieteen näkökulmia, kuten etnomusikologia. Kulttuureja vertaileva musiikkipsykologia on herkkä tutkimuskohde, jossa esimerkiksi tutkimustulosten tarkastelu vaatii aina kulttuurissa elävän henkilön mukaan tulosten tulkintaan ja toiminnassa tulee huomioida kulttuurin ominaispiirteet. (Louhivuori, 2022, s. 477-492.)

Uutta näkyä länsimaisen tutkimusnäkökulman muuttumisen tarpeesta on tuotu myös musiikin ja aviotutkimuksen puolelta. Viime vuosina tehdyt havainnot osoittavat, että avioiden muuttuvat joustavammiksi erityyppisten harmonioiden oppimisen myötä ja tukee näin kielen omaksumista (Morrison, ym., 2003). Tutkijat ovat havainnet myös musiikillisten harmonioiden havaitsemista ja sen vaikutusta eri kulttuurien väliseen ymmärrykseen (Akrami & Moghimi, 2017). Voisiko ihmisen aivot muokkaantua hyväksyvämmiksi, mikäli lähestyisimme musiikkia yhteisenä ilmiönä, jonka kautta saamme nähdä maailman uusista näkökulmista?

Musiikilla tiedetään olevan monia sosiaalisia merkityksiä eri kulttuureissa, joista yksi perustavanlaatuisista ja monia kulttuureja koskevista on äidin laulaman kehtolaulu vastasyntyneelle lapselleen (Saarikallio, 2012, s. 482). Musiikin vaikuttavuudesta yhteisöissä kertoo myös se, että sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi kulttuurien välisessä kofliktien ratkaisussa (Bergh, 2012, s. 374-375). Tutkimuksen mukaan musiikilla voidaan vahvistaa yhteisöllisyyden kokemusta esimerkiksi itseilmaisun ja tunnevuorovaikutuksen kautta (Saarikallio, 2012, s. 482 viitaten Clayton 2009).

Yhteisöllisyyden näkökulman tutkiminen tukee musiikin ja hyvinvoinnin tutkimusta. Esimerkiksi musiikin hyvinvointivaikutuksien tutkiminen haastaa

käsitteiden laaja-alaisuuden vuoksi ja yksi ratkaisu niiden syvempään ymmärtämiseen on havainnoida musiikkia sosiaalisesta näkökulmasta, esimerkkeinä juuri kulttuuri ja yhteisöllisyys. (Saarikallio, 2012, s. 477-480.) Lienee myös oikeutettua sanoa, että musiikin yhteisöllisyyden myötä havaitut vaikutukset esimerkiksi kulttuurien välisen ymmärryksen vahvistamisesta on osa yhteiskunnallista hyvinvointia tässä ajassa, jossa maiden väliset konkreettiset rajat hälvenevät. On tärkeää kuitenkin muistaa, että musiikin kautta voidaan tuntea ulkopuolisuuden tunteita, joten kaikessa musiikin yhteisöllisessä toiminnassa pitää olla tietoinen sen voimasta suhteessa ihmisiin ja yhteisöihin.

3 TYÖHYVINVOINTI

Tämän luvun kattokäsite on työhyvinvointi. Vartiainen (2017) kirjoittaa työhyvinvoinnin olevan systeeminen ilmiö, johon liittyvät olennaisella tavalla työkyky ja terveys. Se sisältää ihmisen subjektiivisen kokemuksen työn ja työympäristön vaikutuksista. Työhyvinvointiin liittyy olennaisella tavalla työpaikan ihmissuhteet ja johtamisen kulttuuri sekä työnantajapolitiikka. Työhyvinvoinnin tieteellisen juuret leikkaavat monialaisesti työ- ja organisaatiopsykologiasta kansantalouteen. (Vartiainen, 2017, s. 13.)

Tarkastelen seuraavissa kappaleissa työhyvinvoinnin käsitteen kokonaisuutta. Tuon esiin työelämän parissa tehtyjä tutkimuksia ja tietoa, jotka liittyvät työhyvinvointiin tuoden sen määritelmää ja vaikutuksia laajemmin esille.

3.1 Työkykytalo

Hahmottelen työhyvinvointiin määritelmään liittyviä elementtejä emeritusprofessori Juhani Ilmarisen luoman työkykytalon (KUVIO 1) pohjalta, josta on hahmotettavissa työhyvinvoinnin käsitteen keskiössä olevia elementtejä (Työterveyslaitos, 2023). Talon neljän kerroksen kautta käsittelen yksilön työhyvinvoinnin kokemiseen vaikuttavia käsitteitä ja havaintoja. Toimintaympäristön näkökulmassa käsittelen perheen kautta työhyvinvointiin vaikuttavia elementtejä ja viimeisessä kappaleessa tuon yhteiskunnallisen näyn nostamalla ajankohtaisia käsitteitä liittyen työhyvinvointiin.



KUVIO 1 Työkykytalo (Työterveyslaitos, 2024.)

3.1.1 Työhyvinvointi ja yksilö

Työkykytalon (KUVIO 1) kerroksilla voidaan tarkkailla ovat 1) terveyttä ja toimintakykyä, 2) osaamista, 3) arvoja, asenteita ja motivaatiota, ja 4) työtä, työoloja, työyhteisöä ja johtamista. Näiden käsitteiden kautta voidaan hahmottaa työkyvyn elementtejä ja tarkastella kokonaisuutta.

Ensimmäiseen kerrokseen kuuluvat terveys ja toimintakyky. Terveysten käsitettä avasin johdannossa. Työterveyslaitos (2024) määrittelee toimintakyvyn olevan moniulotteinen ja terveyden kanssa alati vuorovaikutuksessa oleva käsite. Siihen liittyy olennaisella tavalla fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. (THL, 2024). Tämän kerroksen historia ulottuu Hätisen ja Rantalan (2017) mukaan 1960-luvulle saakka. Varsinainen työterveyslaki tuli Suomessa voimaan vasta vuonna 1978. Vuonna 2001 laki koki uudistuksen ja sen tavoitteena oli saada muutos palvelemaan tämän päivän työelämän vaatimuksia. Lain mukaan työterveyteen kuuluvat ennaltaehkäisevä toiminta ja sairaanhoito, josta ovat vastuussa sairaanhoitajat ja lääkärit. Sairaanhoidon luokkaan voidaan tarvittaessa lisätä palveluita, joista vastaavat fysioterapeutit, psykologit tai sosiaalialan ammattilaiset, joiden koulutus on vähintään kolmen vuoden mittainen. (Hätinen & Rantala, 2017. s. 139-140.)

Talon toisesta kerroksesta löytyy osaaminen. Esimerkiksi SITRAn (2021) moniulotteisen ja ajankohtaisen näyn mukaan osaaminen kuvaillaan olevan elämän myötä muuttuva taito, jonka olennaisempia asioita ovat sen tunnistaminen. Osaaminen tulee näkyväksi hyödyntämällä sitä yhteisön tai itsemme hyväksi. Sitä voidaan tarkastella myös yhteisöllisestä näkökulmasta suhteessa muihin yhteisöihin, esimerkiksi suomalainen osaaminen maailmalla. (SITRA, 2021.) Koulutuksella on suuri merkitys erityisesti ennakoivasta näkökulmasta työhyvinvointia tarkastellessa

(Summanen, 2019, s. 32). Tässä ajassa erityinen rooli työhyvinvoinnin tukemisessa on uuden tyyppisellä osaamisella, jonka keskiössä ovat metataidot, kuten sosiaalinen älykkyys. Uusia näkökulmia oppimiseen on tuonut esimerkiksi aivotutkimus, jossa on havaittu oppimiskyvyn olevan riippuvainen organisaatiokulttuurista ja ihmisen luottamuksesta omaan oppimiskykyyn. (Manka & Manka, 2016. s. 23–25.) Osaaminen on myös yksi henkilöstötuottavuuden keskeisimmistä elementeistä ja siihen olennaisena osana hahmotetaan kuuluvan myös työkyvyn ja motivaation. Osaamisen kehittäminen on tärkeä osa strategisen työhyvinvoinnin johtamista ja työurien pidentämistä. (Ahonen ym., 2019, s. 19-39.)

Kolmannesta kerroksesta löytyvät arvot, asenteet ja motivaatio. Manka & Manka (2016) kirjoittavat, että sosiaalinen pääoma on merkittävässä roolissa arvojen, asenteiden ja motivaation näkökulmasta työelämässä. Se syntyy vuorovaikutuksessa työyhteisön sisällä ja positiivinen vaikutus on nähtävillä luottamuksen, vastavuoroisuuden ja verkostoitumisen toiminnoissa. Se on itseään ruokkiva ilmiö, joka tukee parhaimmillaan työntekijöiden terveyttä. Sosiaalisen pääoman vaikutus on negatiivinen, mikäli työyhteisössä ei hyväksytä erilaisuutta. (Manka & Manka, 2016, s. 132.)

Neljäs kerros sisältää johtamisen, työyhteisön ja työolot. Viitala ja Jylhä (2017) kirjoittavat, että työoloista huolehtiminen on olennainen osa henkilöstöjohtamisen toimintoja. Se on suunnitelmallista työhyvinvoinnin edistämistä, jonka keskiössä on työergonomia. Tavoitteena on luoda työn suorittamiselle optimaaliset ja turvalliset puitteet. (Viitala & Jylhä, 2019, s. 241-243.) Työhyvinvointipääoman käsite on olennainen osa työhyvinvointia ja sen osat ovat työkyky, turvallinen ja terveellinen työympäristö (Manka & Manka, 2016. s. 54). Työoloista huolehtiminen on historian saatossa ollut olennainen osa työterveystoimintaa, sillä alkuperäinen motiivi työterveystoiminnan aloittamiselle oli juuri työolojen kohentaminen. (Hätinen & Rantala, 2017. s. 139–140.)

Inhimillisellä pääomalla on suuri merkitys tulevaisuuden työelämän luomisessa. Se on haasteellista tunnistaa ja sen ymmärtämiseen vaaditaan erityisesti organisaatiokulttuurin hahmottamista. Inhimillinen pääoma sisältää myös ihmisten arvot ja asenteet. Sen vaalimisessa olennaista on se, miten yksilöstä ja työhyvinvoinnista huolehditaan ja millä tavalla arvoja luodaan yhteisöön. (Manka, & Manka, 2016. s. 52.) Viitala ja Jylhä (2017) avaavat organisaatiokulttuuriin liittyvän olennaisella tavalla arvot, käyttäytymiseen liittyvät normit, toimintatavat sekä erilaiset tunnusmerkit. He avaavat organisaatiokulttuurin sisältävän tavan ajatella, toimia ja kommunikoida suhteessa omaan työyhteisöön sekä työyhteisön ulkopuolella. (Viitala & Jylhä, 2017, s. 291.)

Työyhteisön luo erilaiset ihmiset. Tutkimuksissa on havaittu, että persoonallisuuspiirre vaikuttaa tapaan reagoida asioihin ja on tätä kautta yhteydessä

työhyvinvointiin (Feldt ym. 2017, s. 122–134). Ihmisillä on erilaisia mukautumisen (*coping*) tapoja, joiden avulla selvitään haasteista työelämässä. Tätä prosessia ovat tukemassa työyhtesö ja elämänhallinna tunne. (Manka, & Manka, 2016, s. 64–65.)

Työ antaa monelle ihmiselle mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Parhaimmillaan sosiaalisen turvallisuuden näkökulma ohjaa ihmisiä voimaan hyvin. Hyvinvointi vahvistuu, kun tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön (Kelloway, Nielsen & Dimoff, 2017, s. 120). On havaittu, että työnsä mahdollisesti menettävä koki suurempaa stressiä työttömyydestä kuin valmiiksi työtön. Sosiaalinen siirtymä työntekijästä työttömäksi nousi siis merkittäväksi osaksi stressin kokemista. (Mauno, Huhtala & Kinnunen, 2017, s. 91 viitaten Jacobson 1991.)

Johtamiskirjallisuudessa nostettiin yhdeksi erityisesti työhyvinvointiin vaikuttavaksi johtamismalliksi ihmisten johtaminen eli transformationaalinen johtaminen. Sen keskiössä on vuorovaikutus työntekijän ja johtajan välillä. Se sisältää ajatuksen myös siitä, että johtajaksi kasvetaan yhdessä työyhteisön kanssa. Siihen liittyy olennaisella tavalla ympäristö, ihmissuhteet ja työpaikan luonne, missä johtajuus ilmenee. Ihmisten johtajuus voi myös kehittyä negatiiviseen suuntaan suhteessa työntekijän hyvinvointiin. (Kelloway, Nielsen & Dimoff, 2017, s. 82.) Johtajuuden vaikutukset hyvinvointiin voidaan nähdä myös viiden polun kautta, joita vahvistamalla työkykyä voidaan tukea osallisuuden ja aktiivisuuden kokemusta, työmotivaatiota, tunteita, vuorovaikutusta ja identiteettiä (Inceoglu ym., 2018, s. 182–183).

3.1.2 Työhyvinvointi ja yhteisö

Kelloway, Nielsen ja Dimonoff (2017) kirjoittavat, että vaikka keskustelu työelämän ja perheen yhteensovittamisesta ei ole uusi, niiden yhdistäminen on saanut aikaan viime vuosina uudenlaisia näkyjä, kuten globalisaatio ja sosiaaliseen muutokset. Globalisaation ilmiöön liittyy erityisesti ”kilpailukyvyn spiraali”, johon monet yritykset ovat ajautuneet joutuessaan vaatimaan työntekijöiltään yhä enemmän myös vapaa-ajan panostusta. Sosiaaliset muutokset liittyvät esimerkiksi muuttuneisiin sukupuolirooleihin. Niiden ymmärtäminen on oivallettu olevan avainasemassa työn ja perheen yhdistämisessä rakentavalla tavalla. (Kelloway, Nielsen, & Dimoff, 2017, s. 131.) Tutkimuksissa on myös havaittu, että joustava suhtautuminen perheen tuomiin vaikutuksiin on helpomaa, jos yrityksen tuottavuus on kannattavaa. Toisaalta hyödyn on havaittu olevan myös toisen suuntainen eli perheen huomioiminen on vaikuttanut positiivisesti tuottavuuteen. (Ahonen ym., 2019, s. 19.) Johtajien joustavan suhtautumisen perhe-elämän mukana tuomiin haasteisiin on havaittu vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin jopa ylisukupolvisesti (Kelloway, Nielsen, & Dimoff, 2017, s. 131).

3.1.3 Työhyvinvointi ja yhteiskunta

Työhyvinvointi voidaan hahmottaa yhteiskunnallisesta näkökulmasta tilastoja tutkimalla. Yksi esimerkki on havainto viimevuosina nousseista mielenterveyttä kartoittavista kyselyistä, joiden noustessa työnantajat ovat ryhtyneet systemaattisesti huolehtimaan myös työntekijän psyykkisestä hyvinvoinnista. (Kelloway, Nielsen & Dimoff, 2017. s. 10.) Erilaiset työhyvinvointia kartoittavat kyselyt ovat olennainen osa oikea-aikaista reagointia alati muuttuviin ja erilaisiin yhteiskunnallisiin tilanteisiin, jotka vaikuttavat työhyvinvointiin (Manka & Manka, 2016, s. 52).

Tarkastelen seuraavassa työstä palautumisen ja työssä uupumisen käsitteitä. Avaan myös työn imun ja tuunamisen käsitettä, jonka ymmärretään olevan yksi keino työkyvyn tukemiseen.

Kinnunen (2017) kirjoittaa työstä palautumisen olevan psykofyysinen toipumisprosessi ja mikäli se epäonnistuu, siitä koituu haittaa terveydelle ja pidemmällä aikavälillä se saa aikaan sairauksia. Palautumista haastaa tämän päivän työelämä, joka sekoittuu helposti vapaa-aikaan ja työpisteet vaihtelevat. (Kinnunen, 2017. s. 90–91.) Palautumisen keskiössä on prosessi, joka alkaa joko työtehtävän tai päivän jälkeen. Siinä prosessissa on olennaista stressitason laskeminen, jota edesauttaa rauhallinen mieli ja sen myötä energiat palautuvat normaalille tasolle. Fyysiseen palautumiseen vaikuttaa ihmisen autonominen hermosto ja hypotalamus sekä aivolisäkkeen ja lisämunuaisten toiminnot. (Manka & Manka, 2016. s. 181.) Työstä palautumista voi tutkia esimerkiksi tarkastelemalla palautumista edistäviä puitteita, itse palautumisen prosessia tai palautumiseen liittyvien seurausten tarkastelun kautta. Puitteiden tutkimusasettelussa keskeisintä on työn tauottaminen ja vapaa-ajalla tapahtuva palautuminen, kun taas prosessin keskiössä ovat toiminnot ja kokemusten tarkastelu. Seuraukset voidaan havaita esimerkiksi stressihormonin tasoista tai sydämen toiminnasta. (Kinnunen, 2017., s. 130–131, viitaten Sonnetag & Geurs 2009.)

Seppälän ja Peetersin (2018) mukaan työn imun on työntekijälle resurssi, joka syntyy synkroniassa työn tasapainoelementtien eli kykyjen ja tyytyväisyyden kanssa. Siihen liittyy olennaisella tavalla tutkimuksissa havaittu yhteys työn tuunaamiseen, jonka havaittiin lisääntyvän imun myötä. Halu vaikuttaa työhön myös rohkaisee tarttumaan uusiin haasteisiin ja suojaa loppuun palamiselta. (Hakanen & Peeters, 2018, s. 291–299.) Tuunaamisen keskeinen käsite on työtoiminnan optimointi. Näihin kuluu keinot, jolla työntekijä voi tuoda työhönsä positiivisia elementtejä. (Hakanen & Seppälä, 2017, s. 155.)

Työhyvinvoinnista huolehtimisen ja palautumisen laiminlyönti voi pahimmassa tapauksessa johtaa työssä uupumiseen ja saada aikaan sairauksia (Kinnunen, 2017, s. 127). Työuupumuksen käsite syntyi 1970-luvulla. Tällöin havaittiin erilaisia työssä ilmeneviä oirekokonaisuuksista, kuten turhautumisen, väsymyksen ja

työmotivaation menetyksen tunteet. Näistä tuli osa työn tekemistä. Työuupumus ei ole tautiluokituksen mukaan sairaus, mutta uupumusta kärsivien yhteisiksi oireiksi on voinut tunnistaa ennen uupumusta ilmenneitä tunteita, kuten innostus ja sitoutuneisuus. Ne syrjäyttävät tunteet joistakin elämän perustarpeista, kuten syömisestä tai nukkumisesta. Tätä provosoi myös työyhteisön vaatimukset. Tila on itsessään ruokkimaan myös ymmärtämättömyyttä uupumisen oireista. (Aulankoski & Lundahl, 2018, s. 18-33.) Yksi voimakkaasti uupumusta ruokkiva käsite on työnarkomania, jonka yhtenä elementtinä on yksilön sisäinen arvomaailma. Sitä provosoi huonot valmiudet työtehtävien jakamisessa ja epärealistisen tavoitteet. Työnarkomaniaan liitetään usein röyhkeä käytös työyhteisössä ja matalalla tasolla olevan sosiaaliset resurssit. (Hakanen, Peeters & Schaufeli, 2018. s. 292.)

4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TARKOITUS

Seuraavaksi esittelen laajemmin katsauksen tavoitteita ja tarkoitusta, sekä systemaattista kirjallisuuskatsausta tutkimusmetodina. Tavoitteiden ja tarkoituksen pohjalta luodut kysymykset ohjaavat katsauksen hakua. Esittelen perusteet valittuihin hakusanoihin, tietokantoihin, sekä kriteeristön tutkimusaineistoon hyväksytyjen artikkeleiden osalta. Lopuksi on tulosluku omana ytlukunaan, jossa on llydettyjen tutkimusten tuloksia. Esittelen lopuksi artikkelit tiivistettyinä.

4.1 Tutkimuksen tavoite ja kysymykset

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen myötä tavoitteenani on nhdä mahdollisesti jo olemassa olevia yhteyksiä musiikkilhtöisten menetelmien ja työhyvinvoinnin välillä, sekä ymmärtää niiden perusteena olevaa yhteistä metodologis-teoreettisia viitekehyksiä. Sen lisäksi tarkastelen tutkimustuloksia siitä näkökulmasta, mitä uusia mahdollisuuksia keskinäisellä vuoropuhelulla voisi olla peilaten tässä ajassa oleviin yhteiskunnan ajankohtaisiin muutoksiin suhteessa hyvinvointiin.

Tutkimuskysymykset ovat:

Mitä musiikkilhtöisiä menetelmiä työhyvinvoinnin tukemiseen on hyödynnetty 2000-luvulla tehdyissä tutkimuksissa?

Minkälaisia metodologis-teoreettisia viitekehyksiä näissä tutkimuksissa on sovellettu?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen asettelu on käytännönläheinen ja sen myötä toivon hahmottavani kokonaiskuvan musiikkilhtöisten menetelmien

toimivuudesta ja määrästä työelämässä. Tavoitteeni on tuoda esiin tietoa, jonka auttaa hahmottamaan työhyvinvoinnin ja musiikkiähtöisten menetelmien vuorovaikutusta. Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena on tuoda esiin yhteisiä metodologiaan perustuvia teorioita, joita työhyvinvoinnin ja musiikin ja hyvinvoinnin vuoropuhelussa on.

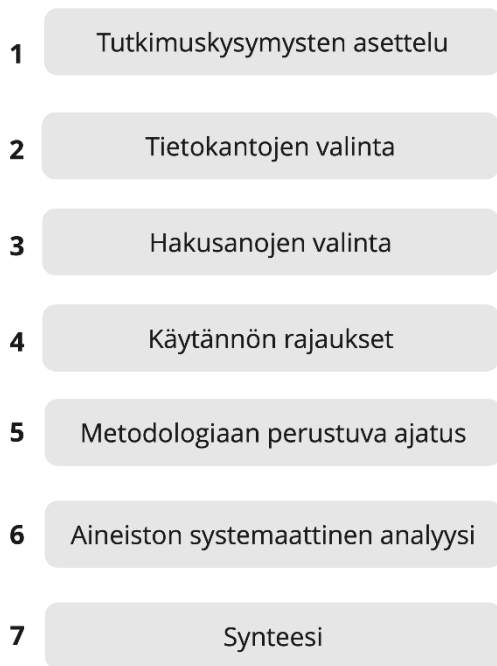
4.2 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus metodina

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tehokas tapa tiedon tunnistamiseen, arviointiin ja syntetisointiin (Fink, 2008, s. 213). Kirjallisuuskatsaus metodina mahdollistaa olemassa olevien teorioiden kehittämisen ja tutkimustulosten esiin tuomisen. Se tuo uusia mahdollisuuksia ongelmanratkaisun prosesseihin. Se on erityisen hyödyllinen silloin, kun tutkijat haluavat koota olemassa olevan materiaalin käytännölliseen muotoon. (Gough, Oliver & Thomas, 2012, s. 1-2.) Useat tutkijat kirjoittavat systemaattisen kirjallisuuskatsauksen antavan hyvän näkökulman ja ymmärryksen tutkittavasta aiheesta. Se voi paljastaa joitain piilossa olevia ongelmia tai antaa uutta näkyä siitä, miksi jotain ei ole vielä tehty ja miksi. Se luo tulevaisuuden tutkijoille uskottavaa pohjaa uusille teorioille. (Salminen, 2011, s. 9; Gough, Oliver & Thomas, 2012, s. 2.) Tiedonkeruun prosessin oltava avoin ja näin ollen tuottaa kaikki relevantit sekä luotettavat löydökset tutkittavasta aiheesta. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen lähtiessä tutkijan on kirjoitettava auki myös tutkimuksen ontologista juurta, kriteereitä tiedonhakuun ja avata omaa taustaa suhteessa tutkittavaan aiheeseen. Näiden asioiden huomioiminen luovat uskottavan lopputuloksen. Tähän päästään tutkittavan aiheen kartoituksen, löydösten systemaattisen arvioinnin ja johdonmukaisen tulosluvun myötä. (Gough, Oliver & Thomas, 2012, s. 3-7.)

Tutkijan on tärkeää säilyttää tutkimusaiheen alkuperäinen tavoite koko kirjallisuushaun ajan. Olennaista myös se, että tutkijalla on perusteellinen tutkimusstrategia, joka auttaa näkemään tutkimuslöydösten merkittävyyden ja materiaalit, joita ei juuri tässä tutkimuksessa oteta huomioon. (Gough, Oliver & Thomas, 2012, s. 123-133). Fink (2008) avaa hakuprosessia, jonka keskiössä ovat kriteerit, jossa määritellään tutkimukseen hyväksyttävän kirjallisuuden ehdot. Ne ovat 1) julkaisukieli, 2) julkaisu-aika, 3) julkaisun alkuperä, 4) tutkimuksen tekijät ja julkaisupaikka, 5) tutkimussuunnitelma, 6) tiedonkeruun aikataulu, 7) artikkelin sisältö sekä 8) lähteen rahoitusmalli (Fink, 2008, s. 67-71).

4.3 Systemaattisen katsauksen vaiheet

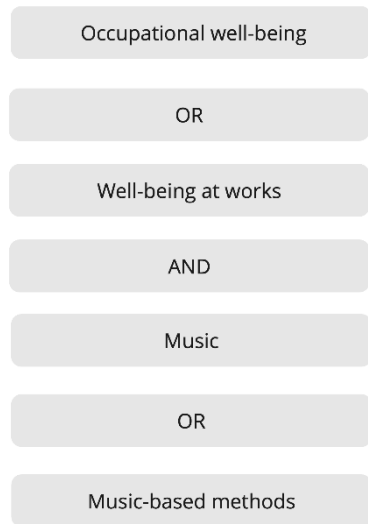
Kirjallisuuskatsauksen keskiössä on musiikkilähtöisten menetelmien esiintyvyys ja vaikutus työhyvinvoinnin tutkimuksessa ja niiden yhteiset metodologiset-teoreettiset viitekehysten yhteydet toisiinsa. Tavoite on löytää Noudatan kirjallisuuskatsauksessa Finkin (2005) luomaa seitsenportaista mallia, joista jo ensimmäisen esittelin tämän pääluvun ensimmäisessä osassa. Sen jälkeen siirryin tutkimusmateriaalin kriteereihin ja tutkimusaineiston käsittelyyn. Kaksi viimeistä lukua ovat erilliset osiot, joissa kootaan yhteen tutkimusaineiston synteesi. (Fink, 2005, s. 3-5.)



KUVIO 2 Finkin seitsenportainen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen malli (Fink, 2005, s. 3-5.)

Sanojen valintaan vaikutti kirjallisuuskatsauksen kysymystenasettelu ja tutkielman varhaisessa vaiheessa tehty alustava kartoitus materiaalista. Työhyvinvoinnin käsitteen englanninkielisen termin käännös on usein muotoa *well-being at work*, mutta sitä näkee myös muodossa *occupational well-being*. Sen lisäksi usein englanninkielisessä materiaalissa käytetään termiä *music-based methods* (musiikkilähtöiset menetelmät), jonka vuoksi päädyin nostamaan englanninkielisen

materiaaliin kaksi eri käsitettä molempiin kategorioihin. Kirjallisuuskatsauksen lopullinen materiaali on haettu JYDOKin ja Mendeley tietokannoista seuraavin sanoin:



KUVIO 3 Hakusanat tietokannoista.

Tutkimusstrategian tiivistyessä tarkastelin lähemmin kriteereitä, jotka liittyivät löydetyn materiaaliin ja sen suhteesta tutkimuksen tavoitteeseen. Ensimmäisenä määritin hakukielet, jotka muotoutuivat ennakkoon tehtyjen alustavien hakujen, sekä oman kieliosaamiseni myötä englannin ja suomen kieliksi. Menetelmän keskiössä oli oltava musiikki tai musiikin vaikutukset, jotka oli mahdollista erottaa muiden menetelmien vaikutuksista. Mikäli musiikin lisäksi löydettyssä materiaalissa oli muita menetelmiä ja pelkästään musiikin vaikutuksia ei voitu eriyttää, artikkeli poissuljettiin lopullisesta tarkastelusta. Koska tutkielman tavoitteena on ymmärtää musiikin vaikutuksia suhteessa työhyvinvointiin, vaikutusten keskiössä tuli olla joko määrällinen tai laadullinen havainnointimenetelmä. Tutkimuksen keksiössä tuli olla työhyvinvoinnin määritelmän elementtejä, kuten työstä palautuminen. Toisen tutkimuskysymyksen keskiössä ovat metodologis-teoreettiset viitekehykset, jolloin menetelmän taustalla on oltava tieteeseen perustuvaa vertaisarvioitua tietoa. Katsauksen tavoite on tuoda ajankohtaista tietoa musiikkilähtöisten menetelmien ja työhyvinvoinnin yhteyksistä, joten aineistoa haettiin 2000-2024 väliseltä ajalta.

Hyväksymisen ja poissulkemisen kriteerit kirjasin alla olevaan taulukkoon seuraavanlaisesti (TAULUKKO 1):

Hyväksymisen kriteerit	Poissulkemisen kriteerit
-vain englanniksi ja suomeksi 2000-luvulla julkaistut artikkelit	-kaikki muut kielet
-kaikki akateemiset vertaisarvioidut tieteelliset julkaisut tammikuussa 2024 mennessä	-artikkelit, joita ei ole vertaisarvioitu tai on julkaistu ennen 2000-lukua
-kaikki materiaali, jonka keskiössä on työhyvinvoinnin tutkimus	-kaikki ne, joiden tavoitteena ei ole tarkastella pelkästään hyvinvointia työssä
-kaikki materiaali, jonka keskiössä eriteltävissä musiikin tai musiikkilähtöisten menetelmien vaikutus	-artikkelit, joiden keskiössä ei ole musiikki tai musiikkilähtöiset menetelmät

TAULUKKO 1 Hyväksymisen ja poissulkemisen kriteerit

Kirjallisuuskatsauksen lopullinen materiaali on haettu JYDOKin ja Mendeley tietokannoista. Tein hakuja alkuvaiheessa myös ASRCA-tietokannasta, mutta sieltä löydetty materiaali ei lopulta täyttänyt kriteereitä. Usein materiaalissa käsiteltiin yleisesti taiteita työhyvinvoinnin tukemisessa.

Lopullinen aikaikkuna hakuprosessille muotoutui kahden vuoden mittaiseksi, jonka myötä aineistoon oli löydetty kaikki 2000-luvun alusta julkaistut artikkelit tammikuuhun 2024 asti. Ennen viimeistä karsintavaihetta löydettyjä artikkeleita oli yhteensä 48, jotka valittiin otsikon ja tiivistelmän perusteella aineistoon. Sen perusteella aineisto ulkopuolelle jäi esimerkiksi artikkeleita, joiden näkökulma ei ollut työhyvinvointi tai joissa menetelmänä oli jotain muuta musiikin lisäksi. Näistä artikkeleista ei musiikin vaikutuksia voitu erikseen havaita. Hakusanoilla löytyi myös artikkeleita, jossa havainnoitiin musiikkiterapeuttien työuupumusoireita. Nämä jäivät luonnollisesti myös aineiston ulkopuolelle. Näistä lopulta hyväksytyistä artikkeleista varsinaiseen analyysivaiheeseen löytyi 9 kpl ja kolme viitehaun jälkeen eli yhteensä 12 kpl.

4.4 Katsausaineiston laadullinen sisällönanalyysi

Kirjallisuuskatsauksen hyväksytyjen aineistojen sisällönanalyysivaiheessa päädyin jatkamaan aineiston työstämistä aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa voidaan hyödyntää aineistolähtöistä sisällönanalyysiä ja aineiston luokittelu tukee aineiston tiivistämisprosessia. (Sarajärvi & Tuomi, 2018., luku 4.5.) Tuomi ja Sarajärvi (2018) esittelevät kirjassaan neliportaisen mallin, jonka pohjalle voi luokittelua aineistosta tehdä. Ensimmäisenä valikoidaan

artikkelin keskeisin sisältö ottaen huomioon tutkimuksen viitekehys ja tavoite, josta siirrytään redusoinnin vaiheeseen. Tässä vaiheessa artikkeleista poimitaan olennaiset tiedot. Sen jälkeen siirrytään klusteroinnin vaiheeseen, jossa jäsenellään ja luodaan ryhmät niiden merkitysten ja samankaltaisuuden perusteella. Viimeisenä absorboidaan tietoa luotujen ylä -ja alaluokkien pohjalta, arvioi niiden suhteita toisiinsa ja kokonaiskuva. (Sarajärvi & Tuomi, 2018, s. 122–127.)

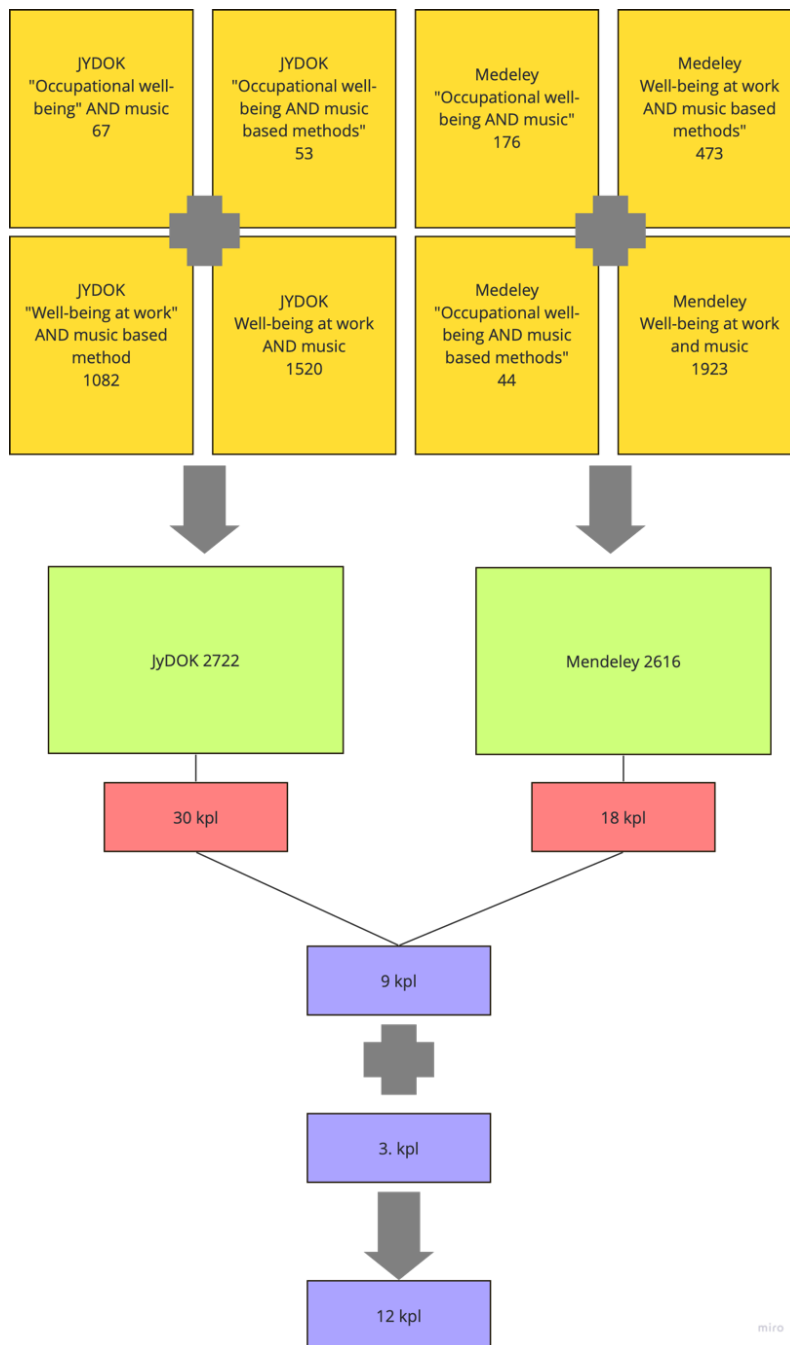
Vaiheiden jälkeen havaitsin musiikkilähtöisillä menetelmillä olevan kaksi tapaa ilmentyä työhyvinvoinnin yhteydessä: 1) musiikin kuuntelu 2) musiikin tekemiseen osallistava tapa. Ensimmäiseen luokkaan asetui lopulta kahdeksan tutkimusta ja toiseen luokkaan neljä tutkimusta. Jaottelun päätteeksi oli tarpeen arvioida tarkemmin, minkälaisia yhteisiä työhyvinvointiin ja musiikkiin liittyviä metodologisestioreettisia viitekehysmateriaaleja nousee esiin.

4.5 Kirjallisuuskatsauksen toteutuksen arviointi

Tämän kirjallisuuskatsauksen prosessi on kuvailtu tarkasti aiemmin tässä luvussa, joista löytyvät tutkimuskysymysten asettelu ja niiden tavoitteita kartoittavat motiivit, sekä käydään tiedonhaun kriteerit ja muut aineistoon liittyvät rajaukset, kuten valikoidut tietokannat, sekä materiaalin keräyksen aikataulu. Prosessi voidaan toistaa uudelleen kaikilta muilta osin lukuun ottamatta tiedonhaun ajallisia määritelmiä.

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa olennaisin asia on hahmottaa aiemmin tehtyjen tutkimusten löydöksiä, jolloin tutkimuksen eettisyyden takaamiseksi olennaista on toteuttaa tiedonhallinta avoimesti, sekä viitata löydöksiin tekijänoikeuksia kunnioittaen. Nämä asiat liittyvät olennaisella tavalla myös tutkimuksen uskottavuuteen, sillä jos tiedonhallintaan liittyy prosessia ei ole avattu tai tuloksissa ei viitata ohjeistusten mukaisesti tutkimuksen lähteisiin, tutkimuksen luotettavuus voidaan kyseenalaistaa. Tässä tutkielmassa hakuprosessi on toistettavissa. Viittaukset on tehty avoimesti tieteellistä viittausohjeistusta kunnioittaen.

4.6 Klusterointi ja artikkeleiden tiivistelmät



KUVIO 4 Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tiedonhaun prosessi.

Daily music listening to reduce work-related stress

Raglio ja kollegoiden (2019) tutkimus toteutettiin terveydenhuollon ammattilaisten toimintaympäristössä. Tutkimusasettelussa tutkijat jakoivat 45 terveydenhuollon ammattilaista kolmeen eri ryhmään, jotka olivat 1) ei musiikkia kuuntelevat, 2) yksilöllisesti suunniteltua, lähtökohtaisesti itse valittua musiikkia kuuntelevat, sekä 3) Melomics-Health -kuuntelua, jonka pohjana oli hyödynnettiin algoritmia, jota oli käytetty musiikkiterapiassa. Kuuntelua piti tapahtua 30 minuutin ajan päivittäin. Tutkimustuloksia havainnoitiin kolmen ja seitsemän viikon kohdilla tarkkaillen Maugeri-Stress Indeks-Rewised (MASI-R), sekä Psychological General Well-Being (PGWBI) indeksin avulla. Kerättyä dataa analysoitiin ANOVA-mallin mukaisesti vertaillen lähtötilanteen, väli tilanteen ja lopputilanteen kohdissa kerättyä tietoa. Lopputuloksissa oli havaittavissa, että musiikki rentoutti ja helpotti stressin kokemista molemmissa kuuntelyryhmissä. Ei-musiikkia kuunnelleiden stressipisteet nousivat. Käsitteenä nostettiin psykobiologinen vaikutus keskiöön, jossa HPA-akselin hormonitoimintaa tarkkailemalla tuloksia määriteltiin. Tutkimus toi näyn siitä, että itse valittu musiikki ei välttämättä ole täsmätarpeeseen, kuten stressin hallintaan paras vaihtoehto. Algoritmi perusteinen tiettyyn tarpeeseen vastaava vaihtoehto tuotti toisaalta saman lopputuloksen. (Raglio ym., 2019.)

Mindfulness and music interventions in the workplace

Axelsen, Meline, Staiano ja Kirkin (2022) julkaisemassa tutkimusartikkelissa esiteltiin tutkimustuloksia Tanskassa tehdystä applikaatiopohjaisessa tutkimuksessa, jossa havainnoitiin mindfulnessin ja musiikin vaikutuksia kognitiivisiin kykyihin ja stressin kokemiseen suhteessa työelämään. Heidän laajaan tutkimukseensa osallistui 623 tervettä tanskalaista eri aloilta ja koehenkilöt jaettiin kolmeen eri ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä tarkkailtiin mindfulnessin vaikutuksia, toisessa neljään soittolistaan valikoidun musiikin kuuntelun vaikutuksia ja kolmas ryhmä on kontrolliryhmä, jossa kuuntelua ei ollut. Tuloksia kerättiin 30 päivän ajan applikaatiolla, jossa havaittiin koettua stressiä, kognitiivisia kykyjä. Mindfulnessiin oli suunniteltu ohjelma, joka eteni suunnitellusti applikaatiossa. Musiikki oli instrumentaalimusiikkia ja sen sai itse valikoida eri kategorioista, jotka olivat esimerkiksi keskittymistä tukevat ja binauraalliset rytmit. Molempien kuunteluun käytettiin 10 min päivässä. Tuloksissa oli havaittavissa merkittävää kohentumista suhteessa kognitiivisiin kykyihin ja palautumiseen suhteessa mindfulnessin hyödyntämiseen. Musiikin vaikutukset olivat erityisesti stressin tunteen

vähennemisessä. Kontrolliryhmällä molemmat pysyivät samalla tasolla. Tutkijat painottivat, että tämän tyyppiset suurten joukkojen parissa tehtävät tutkimukset ovat tehokas vaihtoehto pienten, laboratorio-olosuhteissa tehtävien tutkimusten lisäksi. (Axelsen ym., 2022.)

Artikkeli 3: The effects of preferred music listening on stress levels of air traffic controllers

Teresa Lesiukin (2008) tutkimusartikkelin näkökulma liittyy lentokentän liikenneohjaajien kokemaan stressiin ja sen havaitsemiseen. Tutkittavia oli 33, joista 31 oli miehiä. Tutkimuksessa käytettiin ositettua otantaa (stratified sampling), jonka myötä voitiin jaotella tutkittavat intro- ja ekstroverteiksi, sekä havaita korkean ja matalan ahdistuksen ilmenevyys tutkimusasettelussa. Hänen tutkimuskysymyksensä ovat seuraavanlaiset: 1) Muuttaako itse valitun musiikin kuuntelu psykologisia ja fysiologisia stressin koettuja vaikutuksia lentokentän liikenteen ohjaajissa? 2) Onko persoonallisuuspiirteillä vaikutusta musiikin kuuntelemisen vaikutuksiin ja 3) Minkä verran lentokentän liikenteen ohjaajat kuormittuvat työssään ja miten eri tavalla eri persoonallisuuspiirteet vaikuttavat koettuun kuormaan? Tutkittavat jaettiin kahteen eri ryhmään, joista toisessa kuunneltiin musiikkia ja toisessa istuttiin hiljaisuudessa. Tutkimus toteutettiin kahden viikon jaksossa, jossa kahdeksan tunnin pituisen vuoron viidennen ja seitsemännen tunnin väliin havainnoitiin musiikin vaikutuksia 15 min ajan. Musiikin kuuntelijat saivat itse valita kuunneltavan musiikin. Stressiä kartoitettiin kolme päivää ennen musiikin kuuntelua Stress Diagnostic Survey -kyselyn (SDS) avulla ja jaottelut eri persoonallisuuspiirteisiin tehtiin Spielbergin luoman Trait anxiety inventoryn, sekä Eysenckin Personal Inventoryn pohjautuen. Tutkittavilta mitattiin ennen ja jälkeen tutkimusta verenpaine ja syke. Tutkimuksen jälkeen työntekijät vastasivat ahdistuksen tilaa kartoittavaan kyselyyn. Tutkimuksessa havaittiin, että stressin ja ahdistuksen aiheuttamat fyysiset oireet laskivat sekä hiljaisuudessa istuessa että musiikkia kuunnellessa. Ahdistuksen tason laskuun vaikutti persoonallisuuspiirteet. Musiikkimieltymys vaikutti itse havaittuun stressiin. Jos musiikki miellytti, stressitason lasku havaittiin voimakkaammin. (Lesiuk, 2008.)

Artikkeli 4: Hyvinvointi taustamusiikin kokemuksissa

Kilpiön ja Kytön (2021) artikkeli avasi musiikin kokemista kartoittavan kyselytutkimuksen tuloksia liittyen taustamusiikin kokemuksista palvelualalla Suomessa. He kirjoittavat palvelualalle syntyneestä käsitteestä ”pyytämätön musiikki” (*unsought music*), jonka on käsitteenä tuonut tutkimuskentälle Wolf vuonna 2021, sekä käsitteestä *music not chosen* (Kassabian, 2013). Tutkijoiden kyselyn tavoitteena oli tutkia taustamusiikkia nimenomaan työhyvinvoinnin kontekstissa eli minkälainen vaikutus taustamusiikilla on työntekijän työhyvinvoinnille ja minkälaiseksi työvälineeksi se koetaan työssä. Tutkimus toteutettiin laajana verkkokyselynä keväällä 2021 ja kyselyitä lähetettiin kaupan alan, matkailu - ja ravintola -, vapaa-ajan -palvelujen ammattiteissa toimiville tai toimineille työntekijöille. Tutkijat totesivat artikkelissaan, että alat ovat äänimaailmaltaan hyvin erilaisia, joista kaupan alan vastauksia tuli kaikista eniten (485). Kyselyssä olevien kysymysten tavoitteena oli kerätä tietoa hyvinvoinnista vaikutusmahdollisuuksien, osallisuuden, jaksamisen, viihtymisen, rasittumisen, kuormittumisen ja tyytyväisyyden näkökulmista. Tutkittavilta kartoitettiin sen lisäksi kokemusta siitä, miten työn tekijä koki oman toimijuuden ja kuulluksi tulemisen suhteessa taustamusiikkiin. Kyselyn myötä havaittiin, että työntekijät toivovat kauttaaltaan parempaa ymmärrystä organisaation päättäjille musiikin vaikutuksista yksilölle. Vastauksissa nousi myös työntekijän oma motivaatio tuoda osaaminen osaksi ääniympäristöä, sillä sitä kautta työntekijällä oli vaikuttaa työssä suoriutumiseen suhteessa esimerkiksi asiakkaaseen. (Kilpiö & Kytö, 2021.)

Artikkeli 5: Influence of music on operation theatre staff

Shjymonin ja kumppaneiden (2011) Intiassa tehty tutkimus sijoittuu sairaalaympäristöön ja se tehtiin kartoittavana kyselytutkimuksena. Kohteena tutkittavana ovat leikkaavat lääkärit, anestesia-lääkärit ja leikkaussalihoitajat. Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa leikkaussalissa soivan musiikin havaitsemista ja sekä henkilökunnan ymmärrystä musiikin vaikutuksista. Tutkimusmetodina on kyselytutkimuksella toteutettava poikittaistutkimus, johon otettiin satunnaisvalinnalla 100 tutkittavaa ja joukkoon tuli kaiken kaikkiaan 44 kirurgia, 25 anestesia-lääkärinä ja 31 hoitajaa. Tilastointiin pohjalla käytettiin sosiaalisten tieteiden arviointimekanismia (*SPSS*). Tutkimukseen lähdetessä suurin osa (87 %) tutkittavista uskoivat musiikin tukevan työhyvinvointia ja työssä suoriutumista jo ennen tutkimukseen ryhtymistä. Vain 17 % eivät olleet havainneet musiikkia työskennellessään leikkaussalissa. Suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista oli käsitys siitä, että musiikkia voidaan hyödyntää suhteessa työssä suoriutumiseen. Sen

koettiin tukevan kognitiivisia kykyjä, loi hyvänolon tunnetta ja sai kokemuksen stressin lieventämisestä. Tutkimustuloksissa todettiin musiikin hyödyt kokemusten mukaan olevan suuremmat kuin haitat leikkaussaliympäristössä silloin. Negatiiviset vaikutukset yhdistyivät ääniympäristön haittoihin suhteessa työssä suoriutumiseen, joka erityisesti korostuu vaativissa työympäristöissä. (Shjymoin ym, 2011.)

Artikkeli 6: Personality, Mood and Music and Music listening of computer information system developers

Lesiukin ja kollegoiden (2009) artikkelissa avataan tietokonealan ammattilaisten parissa tehdyn tutkimuksen tuloksia, jonka keskiössä oli musiikin kuuntelu työolosuhteissa. Tutkimuskontekstissa huomioitiin persoonallisuuspiirteet ja mieliala, joiden tarkkailussa hyödynnettiin Myers-Briggsin indikaattoria (*MBTI*), joka pohjautuu Carl Jungin teoriaan persoonallisuuden piirteistä. Tutkittavia oli 32 ja tutkimus toteutettiin Etelä-Floridassa. Tutkimuksessa havaittiin että ekstrovertit kuuntelevat musiikkia kaksi kertaa enemmän kuin introvertit. Sama havainto tehtiin suhteessa enemmän tunteella eläviin persooniin verraten järjellä eläviin. Tutkimustuloksissa toivotaan, että johtajat ymmärtäisivät paremmin musiikin vaikutuksia erilaisiin ihmisiin silloin, kun musiikkia käytetään työpaikalla osana ääniympäristöä. Sen lisäksi tutkimuksessa toivotaan, että musiikin valinnassa voisi ottaa huomioon työn laadun ja sen suhde musiikkiin. (Lesiuk ym., 2009.)

Artikkeli 7: Individual music listening in workplace setting

Haaken (2011) kyselytutkimuksen keskiössä oli 295 toimistotyöntekijää yhdeksältä eri sektorilta, jotka poikki leikkasivat kattavasti yhteiskunnan eri osa-alueet. Tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää, miksi musiikkia kuunnellaan työpaikoilla. Kyselyssä oli 1) ala, jolla tutkittava työskenteli, 2) havaittu stressi, 3) kuuntelun määrä viikkotasolla, 3) aktiviteetit, joita tehtiin kuuntelun aikana, 4) kuunteluun liittyvät teknologiat, 5) taso, jolla työntekijä on voinut vaikuttaa kuunneltavaan musiikkiin, sekä 6) musiikin funktio. Musiikkia käytettiin työympäristössä esimerkiksi keinona saada ajatukset hetkeksi pois työstä sekä tunnesäätelyn tukena. Haastatteluissa havaittiin myös musiikin kuuntelun aiheuttavan stressiä, mikäli kuuntelu ei ole mahdollista ilman muiden häiriötä. Oma musiikkityylin jakaminen nousi yhdeksi musiikin kuuntelua rajoittavaksi tekijäksi. (Haake, 2011.)

Artikkeli 8: MusicDrops@work

Güsewell, Gay-Palmaz ja Imsengin (2022) tutkimus oli ainoa musiikin kuunteluun liittyvä tutkimus, jossa havaittiin elävän musiikin yhteyttä työhyvinvointiin. Tutkimus oli monimenetelmä tutkimus, jossa musiikin opiskelijat kävivät soittamassa 10 min minikonsertteja autokorjaamolla, insinööritoimistolla ja keittiöfirmassa Sveitsissä. Musiikki-interventioiden vaikutusta havainnoitiin erilaisin yksilö - ja ryhmäkyselyin tutkimuksen päätteeksi. Güsewell ja kumppanit (2022) viittaavat tutkimuksessaan termiin *musiking*, jonka keskiössä on musiikin sosiaalinen ja kehollinen kokemus, jonka osapuolina ovat esiintyjä ja kuuntelija. Tulokset osoittivat konserttien tuottavan vaikutusta niin yksilön kuin yhteisön näkökulmasta käsin. Yksilön vaikutuksia tarkastellessa esiin nousi mahdollisuus pitää hetki taukoa töistä ja käsitellä tunteita. Yhteisön vaikutukset oli nähtävissä vuorovaikutuksen vahvistumisena, esimerkkinä kokemusten jakaminen konsertin jälkeen. (Güsewell ym., 2022.)

Artikkeli 9: Playing music improves well-being of oncology nurses

Ploukoun ja Panagopouloun (2018) tutkimuksen keskiössä oli syöpätautien hoitajahenkilökunta ja musiikkiterapialähtöinen menetelmä. Tutkimukseen osallistui 48 hoitotyön ammattilaista, joista 22 osallistui musiikki-interventioihin ja 24 ei osallistunut. Musiikki-interventioita järjestettiin kerran viikossa ja kestivät yhden tunnin. Toiminnan keskiössä olivat improvisaatio, yhteissoitto ja mahdolliset yksilöesiintymiset. Hoitotyön ammattilaisilta mitattiin ahdistuksen, masennuksen ja fyysisten oireiden ilmaantuneisuus ennen ja jälkeen intervention. Mittaristona ahdistukselle ja masennukselle käytettiin *Hospital Anxiety and Depression* -mittaria. Psykosomaattisten oireiden tarkkailua tutkimuksessa tehtiin *Pennebaker Inventory of Limbic Languidness* -asteikkoa. Tutkimuksessa oli musiikin soittamiseen osallistuva testiryhmä ja ryhmä, jossa soittamista ei hyödynnetty. Tutkimus oli ensimmäinen tällaisessa ympäristössä toteutettu tutkimus. Tuloksissa oli havaittavissa, että menetelmä laskee ahdistuksen tasoa ja palauttaa stressistä. Tutkimuksessa havaittiin vain yksilön tason vaikutuksia. (Plokou & Panagopoulou, 2018.)

Artikkeli 10: Recreational music making

Bittman ja kumppanit (2003) toteuttivat tutkimuksensa pitkäaikaisen hoitotyön ammattilaisten parissa (*Long-Term Care workers*) ja heidän tutkimuksensa tavoitteena oli luoda monitieteinen strategia sairaanhoitotyön ammattilaisten työuupumuksen hoitoon ja mielentilan tukemiseksi. Metodina tutkijat hyödynsivät *Recreational music making* -tapaa ja tutkimukseen osallistui 112 tutkittavaa. Tutkimuksessa on kontrolliryhmä. Sessioita pidettiin kuusi kappaletta ja tutkittavien muutoksia masennuksen ja mielentilan muutoksista seurattiin *Maslach Burnout Inventory* ja *Profile of Mood States* -mittareita hyödyntäen 1-6 viikon ja 7-12. viikon jaksoissa. Jokaisen session alussa tutkittavalle esitettiin kysymykset, jotka tuottivat olennaista tietoa metodin sen hetken vaikutuksista. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli perustella toiminnan tarpeellisuutta taloudellisesta näkökulmasta ja perusteiden mahdollista syntymistä varten palkattiin ulkopuolinen toimija luomaan tieteellistä pohjaa lukuihin nojaten. Lopputulokset osoittivat, että tämän tyyppinen toiminta on erittäin tehokas menetelmä työkyvyn tukemiseen taloudellisesta näkökulmasta. Lopputuloksissa nostetaan esiin työntekijän kokevan korkeampaa sitoutumista työhönsä, jos johtajat mahdollistavat ryhmätoiminnan osaksi työelämää. (Bittman ym., 2003.)

Artikkeli 11: Music as a means to achieving work-life balance

Josephin (2021) tutkimuksen tavoitteena oli tukea yliopistossa työskentelevien työelämäsuhdetta kokeilemalla kolmen viikon ajan *recreational group music* -metodia työyhteisössä. Osallistavan musiikkitoiminnan keskiössä oli yhteissoiton lisäksi monikulttuurisuustyö, jota toteutettiin viemällä afrikkalaista musiikkikulttuuria australialaiseen työyhteisöön. Tutkimustuloksia tarkasteltiin fenomenologisista lähtökohdista ja ne perustuivat tutkittavilta kerättyihin kyselyihin, joissa kartoitettiin metodin hyötyjä, haasteita ja mahdollisuuksia. Tutkimuksen näkökulmaa perustellaan esimerkiksi sillä, että kulttuurien välinen ymmärrys tukee monikulttuuristen työpaikkojen sosiaalista, kognitiivista ja tunnepääomaa, sekä lisää sen myötä lisää avoimuutta, kunnioitusta, empatiakykyä, joustavuutta ja tukee diversiteettiä (Perry & Shoutwell, 2011). Josephin (2021) nostaa esiin tämän tyyppisen metodin haasteita: kaikilla ei ole mahdollista osallistua kesken työpäivän workshop - tyyppiseen toimintaan, sekä kolme viikkoa on suhteellisen lyhyt aika kokemusten keräämisen ajaksi. Tulokset voitiin jakaa kolmen alaotsikon alle: kokemukseen kuulumisesta yhteisöön, työpajan koetut hyödyt ja koettu tasapaino suhteessa työhön. Hyödyt olivat esimerkiksi monikulttuurinen näkökulma mahdollisti uuden oppimisen, työskentely auttoi tutustumaan paremmin työyhteisöön ja menetelmä tuki esimerkiksi stressistä palautumisen kokemusta. Tutkija huomauttaa, että ongelmia tämän tyyppisestä toiminnasta tulee silloin, jos työtehtävä ei josta säännöllisesti osallistumaan toimintaan. Toinen havaittu näkökulma oli tekemisen haastavuus: osa ei tuntenut luonnolliseksi tai mahdolliseksi vierasperäisen rytmin tahtiin liikkumista. (Joseph, 2021.)

Artikkeli 12: Building healthy organizations through music and culture interventions

Milchin ja kollegoiden (2013) artikkelin keskiössä oli tuoda interventiotiden tutkimusta katsauksen muodossa osaksi työyhteisöä ja tuoda niitä tukemaan yhteisön hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä. He avaavat, että interventioita hyödynnetään usein johonkin koettuun ongelmaan sen sijaan, että niillä olisi pysyvä osa työelämässä. Heidän tavoitteenaan oli avata uusia näkymiä musiikin ja kulttuurin käytöstä työyhteisössä, sekä niiden vaikutuksista työyhteisön toimintaan ja esittelevät tutkimuksessaan *Sound of well-being - choir singing as an intervention to improve well-being among employees in two Norwegian county hospitals* -nimisen projektin. Tutkimuksessa havaittiin korkeamman sitoutuneisuuden tason työntekijöillä suhteen työpaikkaan, jotka olivat osallistuneet projektiin. Tutkimuksessa nostettiin esiin tulosten lyhytaikainen keräysaika, joka heikensi tutkimustuloksia. (Milch ym., 2013.)

5 TULOKSET

5.1 Aineiston luokittelu

Aineiston 12 artikkelia kartoittivat eri tavoin musiikin vaikutuksia työhyvinvointiin. 12 tutkimuksen joukossa oli yksi suomenkielinen artikkeli (Kilpiö & Kytö, 2021). Kaikkien muiden tutkimusten kieli oli englanti. Musiikkilähtöisistä menetelmistä oli havaittavissa kaksi erillistä yläluokkaa: 1) musiikin kuuntelun menetelmä ja 2) musiikin tekemiseen osallistava menetelmä (TAULUKKO 2).

Tutkimus	Musiikin kuuntelu	Osallistava toiminta	Tekijät
1. Daily music listening to reduce work-related stress	X		Raglio & ym. (2019)
2. Mindfulness and music interventions in the workplace	X		Axelsen & ym. (2022)
3. The effects of preferred music listening on stress levels of air traffic controllers	X		Lesiuk (2008)
4. Hyvinvointi taustamusiikin kokemuksissa	X		Kilpiö & Kytö (2021)
5. Influence of music on operation theatre staff	X		Shyjumon & ym. (2011)
6. Personality, Mood and Music and Music listening of computer information system developers	X		Lesiuk & ym.(2009)
7. Individual music listening in workplace setting	X		Haake (2011)

8. MusicDrops@work Impact of shared listening to short live music interventions on sense of belonging and subjective well-being at work	X		Güsewell & ym. (2022)
9. Playing music improves well-being of oncology nurses		X	Ploukou & ym. (2018)
10. Recreational music making		X	Bitmann & ym. (2003)
11. I did not know what to expect; Music as a means to achieving work-life balance		X	Joseph (2020)
12. Building healthy organizations through music and culture interventions		X	Milch (2013)

TAULUKKO 2

Musiikkilähtöisten menetelmien luokittelu.

Artikkelit jakoutuivat tässä vaiheessa niin, että kahdeksan artikkelista liittyi musiikin kuuntelemiseen ja neljä artikkelia päättyi musiikin tekemiseen osallistaviin menetelmiin. Avaan seuraavissa kappaleissa menetelmien keskeisimmän teorian ja yhdistän ne työhyvinvoinnin teoriaan. Viimeisessä kappaleessa pohdin musiikin ja hyvinvoinnin yhteyttä työhyvinvointiin käsitteiden kautta.

5.2 Musiikin kuuntelun menetelmä

Kahdeksasta kuuntelemisen tutkimuksesta kolme tutkimusta oli keskittynyt autonomisen hermoston sekä musiikin kuuntelun yhteisvaikutusten havainnointiin (Raglio ym., 2019; Axelsen ym., 2022; Lesiuk, 2008) Koettua stressiä havainnoitiin erilaisin stressi-indeksikyselyin, kuten PGWPI-indeksillä ja *Maugeri stress index revised* (Raglio ym., 2019) ja Cohenin havaitun stressin asteikolla (*Cohen's Perceived Stress Scale*) (Axelsen ym., 2022). Monessa tutkimuksessa pohdittiin tutkittavan mahdollisuutta päättää itse kuunneltava musiikki suhteessa tuloksiin ja se osin tuotti ristiriitaistakin tietoa. Esimerkiksi Lesiukin tutkimuksessa hiljaisuus tuotti saman tuloksen, kuin itse valitun musiikin vaikutus stressiin (Lesiuk, 2008). Raglion ja kumppaneiden (2019) tutkimuksen verrokkiryhmässä, jossa ei kuunneltu musiikkia, oli selvää laskua PGWPI-indeksissä. Toisessa verrokkiryhmässä, jossa ei saanut valita musiikkia itse, hyödynnettiin tietokonepohjaista ja algoritmeihin perustuvaa taloudellisesti edullista *Melomics*-kuuntelua, oli havaittavissa yhteneväistä stressi-indeksin tason alenemista

verrattuna ohjatusti valitun musiikin vaikutuksiin. (Raglio, ym., 2019.) Kuulojärjestelmään vaikuttaa voimakkaasti ihmisen historia musiikin kanssa. Tutkimuksista oli nähtävillä tutkijoiden pohtivan erityisesti sitä, mistä näkökulmasta musiikkia lähestytään.

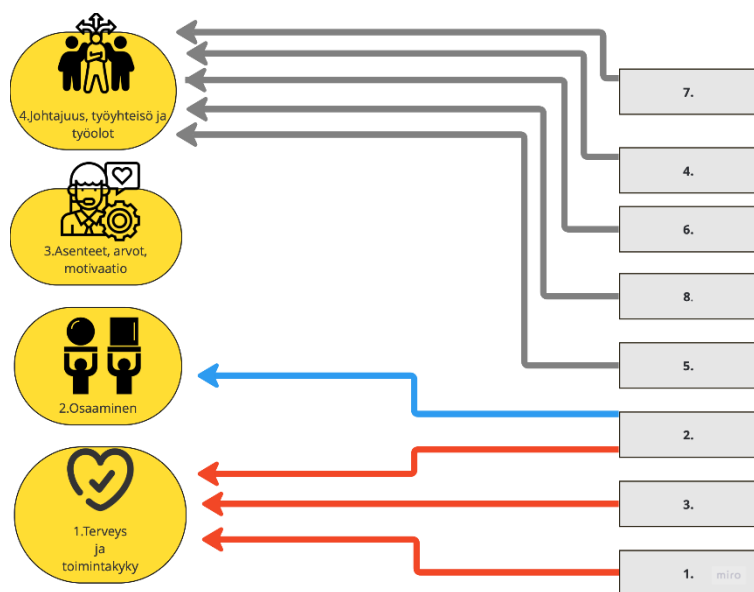
Stressitutkimuksen lisäksi musiikin kuuntelun vaikutuksia haluttiin kartoittaa havaitun ääniympäristön ja työhyvinvoinnin yhteyksiä toisiinsa (Kilpiö & Kytö, 2021; Shyjumon ym., 2011; Haake, 2011). Esimekiksi Kilpiön ja Kytön tutkimuksessa havaittiin, että ihmisen ei tarvitse kuulla omaa mielimusiikkia voidakseen hyvin työpaikalla. Mahdollisuus vaikuttaa omaan ääniympäristöön tukee työhyvinvointia. Musiikki nähtiin työtä tukevana elementtinä silloin, kun sen valitsemisessa oli huomioitu työn luonne. (Kilpiö & Kytö, 2021.) Musiikki saattoi siis haitata työssä suoriutumista ja näin vaikuttaa negatiivisesti työhyvinvointiin (Kilpiö & Kytö, 2021; Shyjumon ym., 2011). Leikkaussalissa olennaista oli valita musiikki, joka ei häirinnyt esimerkiksi potilaan hermostoa tai haitannut työn suorittamista ja näin ollen tuki myös asiakaspalvelun näkökulmasta työkykyä (Shyjumon ym., 2011). Näistä aineistoista nousi käsitteet tietoisesti suunniteltu musiikin kuuntelu (Haake, 2011: Lesiuk ym., 2009) ja pyytämätön musiikki (Kilpiö & Kytö, 2021). Lesiuk ja kollegat (2009) nostivatkin esille, että työpaikoille voisi luoda mahdollisuuksia musiikin kuunteluun jakamalla esimerkiksi kuulokkeita tai yksityisiä tiloja musiikin kuuntelua varten. Useat tutkimustuloksissa nousi toive, äänimaailmaan liittyvien vaikutusten ymmärrystä vietäisiin erityisesti organisaation päätöksenteon tasolle (Güsewell ym., 2022; Haake, 2011; Lesiuk ym., 2009).

Musiikin kuuntelua tutkittiin myös tunnesäätelyn näkökulmista (Raglio, ym., 2019; Lesiuk, 2008; Güsewell ym., 2022). Näistä kahdessa keskiössä olo ahdistuksen tunne (Raglio, ym., 2019; Lesiuk, 2008) ja yhdessä tunteiden jakamista työyhteisössä (Güsewell ym., 2022). Musiikin havaittiin vaikuttavan alentavasti molemmissa ahditukseen keskittyneessä tutkimuksessa. Raglion ja kollegoiden (2019) tutkimuksessa oli musiikkiterapeutin opastuksessa tehty kuuntelulista ja Lesiukin (2008) tutkimuksessa musiikin sai valita itse. Güsewell ja kollegoiden (2022) tutkimuksen keskiössä oli aionon kuuntelun menetelmässä elävän musiikin kuuntelutilanne. Sen keskeisimpänä havaintona oli, että niiden avulla saatiin vahvistettua yhteenkuuluvuuden tunnetta, sitoutumista työpaikkaan ja päästiin hetkeksi irtaantumaan arjesta. Konserttitilanteessa koettiin vahvasti, että muusikoiden soittamat tunteet tulevan osaksi yhteisöä ja sen myötä yhteenkuuluvuuden tunne vahvistui. Minikonsertin kuuntelu kesken työpäivän vahvasti myös yksilön hyvinvointia tunnesäätelyn näkökulmasta. (Güsewell ym., 2022.)

Kaksi tutkimuksista kartoittivat kuuntelun motiiveja ja musiikkityylejä, joita työpaikalla kuunneltiin. Musiikista haettiin apua esimerkiksi mielialan

kohottamiseen ja stressin lievittämiseen. (Haake, 2011: Shyjumon ym., 2011). Haaken (2011) tutkimuksessa selvitettiin myös syitä, joiden vuoksi musiikkia ei kuunneltu. Niitä olivat työtehtävään liittyvät syyt sekä huoli siitä, mitä muut ajattelevat omasta musiikista. Axelsenin ja kollegoiden (2022) tutkimuksessa oli mukana *Mindfulness*-menetelmä, jonka tavoitteena oli havaita sen vaikutuksia tunteiden lisäksi ongelmanratkaisukykyyn ja stressitasoihin. Tuloksia verrattiin musiikin kuuntelun menetelmään, jossa musiikki oli valittu omien mieltymysten mukaisesti neljään kuuntelulistaan. Tuloksissa oli nähtävillä, että stressitasot laskivat menetelmissä saman verran, mutta esimerkiksi kognitiiviset kyvyt paranivat vain *Mindfulness*-menetelmän ryhmällä.

Musiikin kuunteleminen tasapainoilee aineistossa siis yksilön oman kokemusmaailman ja ihmisen kehollisten toimintojen välillä. Yhteinen havainto kaikilla musiikin kuunteluun liittyvillä tutkimuksilla oli se, että menetelmän hyödyntäminen työympäristössä vaatii lisää ymmärrystä musiikin yksilöllisistä vaikutuksista. Musiikin kuuntelun menetelmällä on mahdollisuus vaikuttaa työhyvinvointiin fysiologisten, psykologisten ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Tuloksissa oli kuitenkin nähtävissä, että menetelmän hyödyntämisessä pitää olla ymmärrystä musiikin vaikutusmekanismeista ja työhön liittyvistä elementeistä. Musiikin kuunteleminen voi myös haitata työssä suoriutumista ja viihtymistä, jos siinä ei oteta huomioon yksilöllisyyttä, työn laatua tai ymmärretä musiikin yksilöllisiä vaikutuksia ihmiseen. Tietoisuutta äänimaailman vaikutuksista ihmiseen on tärkeää lisätä johtajien tasolle.



KUVIO 5 Kuuntelun menetelmien artikkeleiden keskeisten menetelmien sijoittuminen työkykytalo.

Hahmottaakseni musiikkilähtöisten menetelmien vaikutukset suhteessa työhyvinvoinnin käsitteeseen, sijoitin katsausaineistosta havaitut menetelmätavoitteet työkykytalon (KUVIO 1) eri kerroksiin.

Työkykytalon ensimmäisessä tasossa ovat terveys ja toimintakyky. Sijoitin musiikin kuuntelun menetelmäartikkeleista kolme tälle tasolle. Se on ennaltahäisevää työterveystoimintaa ja tavoitteena on psykofyysinen toipumisen prosessi. Musiikin kuuntelun menetelmä mahdollistaisi oikein suunniteltuna palautumisen. Työkykytalon toinen kerros sisältää osaamisen ja kuuntelun menetelmäartikkeleista yksi asettui tälle tasolle. Yhden tutkimuksen tavoitteena oli hahmottaa musiikin kuuntelun vaikutuksia suhteessa ongelmanratkaisukykyyn ja muistiin. Tässä katsauksessa ei ollut artikkeleita, jotka olisivat pyrkineet vaikuttamaan ihmisen arvoihin, asenteisiin ja motivaatioon. Neljä tutkimuksista lähestyi työhyvinvoinnin näkökulmaa selvittäen musiikin vaikutuksia, jotta työympäristö olisi mahdollisimman suotuista työn tekemiseen. Elävän musiikin konserttitilanteen näkökulmassa tarkasteltiin erityisesti työyhteisöön liittyviä vaikutuksia.

Musiikin kuuntelumenetelmän vaikutukset ovat hyvin kokonaisvaltaisia, joten artikkeleiden sijoittaminen olisi ollut mahdollista useaan kerrokseen. Rajasin tässä yhteydessä menetelmän vaikutukset sen päätavoitteen suhteen. Esimerkiksi arvojen, asenteen ja motivaation kerrokseen olisi tulosten mukaan useampi voitu sijoittaa. Myös työympäristöön vaikuttamisen on havaittu liittyvän työmotivaatioon. Molemmat näkökulmat yhdistyvät työn imuun ja tuunaamiseen, jonka tiedetään olevan aktiivisessa vaikutuksessa juuri arvoihin, asenteisiin ja motivaatioon. Osaamiseen kerroksesta oli havaittavissa yhteyksiä siihen, saako työntekijä itse valita työympäristön musiikin ja sitä kautta vaikuttaa oman ammatti-identiteetin rakentamiseen.

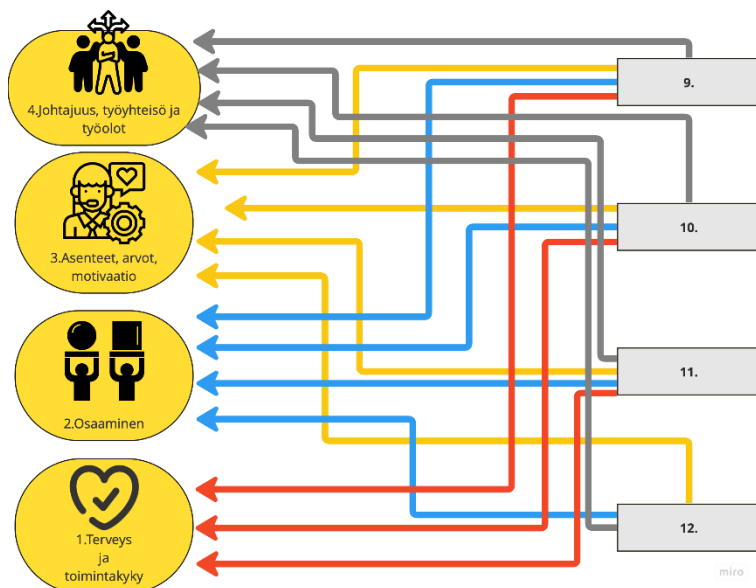
5.3 Musiikin tekemiseen osallistavat menetelmät

Musiikin tekemiseen osallistavien menetelmien neljästä tutkimuksesta puolet olivat yksilön toimintaan keskittyvää (Plokou & Panagopoulou, 2018; Bitmann ym., 2013) ja toinen puolikas tarkasteli toiminnan vaikutuksia ryhmätilanteessa tuoden näkökulmaa monikulttuurisesta musiikista (Joseph, 2020; Milch, 2013). Tutkimusten keskiössä oli rytmi ja sen keholliset vaikutukset. Menetelmän keskiössä on musiikin kehollisuuden näkökulma, joka vaikuttaa yksilöön ja yhteisöön. Tuloksissa oli havaittavissa, että musiikki-interventio oli monelle keino päästä hetkeksi työasioiden ääreltä pois, mutta taas toisaalta se näytti myös sen, että kuinka haastavaa on löytää aikaa tämän tyyppiselle osallistavalle toiminnalle eri organisaation tasoilta.

Kahdessa artikkelissa osallistavana musiikkimenetelmänä käytettiin *Recreational music making* -metodia (Joseph, 2021; Bittman ym., 2003). RMM:n keskiössä on yhteisesti luotu äänimaailma ilman suorituskeskeisyyttä ja sen etymologia johtaa latinankieliseen sanaan *recreatio*. Metodin keskeisimpiä saavutuksia on oikein toteutettuna erityisesti stressitason lasku, mutta yksi näkökulma on myös siinä, että eri-ikäiset, eri taustaiset ja eri kulttuureista tulleet ihmiset kokoontuvat yhteen soittamaan ilman aiempaa kokemusta soittamisesta. (Bittman ym., 2003.) Tämä kohtaa erityisesti yhteisömusiikin menetelmän.

Musiikin tekemiseen osallistavien menetelmien tutkimusten kaksi ryhmätyöskentelyyn liittyvää tutkimusta lähestyivät asiaa monikulttuurisuuden näkökulmasta. Toinen tutkimuksista oli katsaus projektista Sound of Well-Being, jossa työyhteisöissä oli kuorotoimintaa ja minikonsertteja (Milch ym., 2013) ja toisen tutkimuksen keskiössä oli tuoda musiikin toiminnallisuus osaksi korkeakoulun henkilökunnan työpäivää ohjatuin yhteismusisointi-interventioin (Joseph, 2020). Josephin (2020) tutkimuksessa havaittiin menetelmän vaikutuksia kyselyn avulla, jossa kysymysten asettelu oli avoin ja kokemusta yksilöllisesti kartoittava. Monikulttuurisuuden näkökulma loi mahdollisuuden keskustella työyhteisössä diversiteetin merkityksestä, joka vaikutti sen myötä asenteisiin, arvoihin ja uskomuksiin. (Joseph, 2020.) Menetelmä kohtaa musiikin sosiaalisuuden näkökulman tutkimuksen kautta, jossa tässä yhteydessä on tarkoitus toisaalta oppia uusista musiikkikulttuureista, mutta samaan aikaan vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja yhteisöllisyyteen.

Yksilöä havaitsevissa tutkimuksissa kartoitettiin musiikin tekemiseen osallistavien menetelmien vaikutusta työssä koettuun ahdistukseen (Plokou & Panagopoulou, 2018) ja uupumisen oireisiin (Bitmann ym., 2013). Ahdistusta mitattiin ennen ja jälkeen tutkimuksen ja mukana oli verrokkiryhmä, jossa osallistavia menetelmiä ei ollut käytössä. Tulokset osoittivat yhden tunnin mittaisen kerran viikossa tehdyn musiikki-interventioiden olevan tehokas keino työstä palautumiseen. Soittopajoissa mukana oli vahvasti rytmi ja improvisaatio. Tutkimus toteutettiin sairaanhoitajien keskuudessa ja tuloksissa nostettiin esiin menetelmän kustannustehokkuuden tarkastellessa sen tuloksia. (Plokou & Panagopoulou, 2018.) Toisen yksilötoimintaa tarkastelevan tutkimuksen henkilöstö sijoittui myös sairaalaympäristöön ja sen tuloksia tarkasteltiin stressi-indeksien näkökulman lisäksi taloudellisesta näkökulmasta, johon palkattiin ulkopuolinen kustannusten ja säästöjen tutkija. Tuloksissa menetelmän havaittiin olevan merkittävässä roolissa työuupumuksen ja ahdistuksen oireiden lievittämisessä. Menetelmän vaikutus taloudellisesta näkökulmasta oli perusteltu. (Bitmann ym., 2013.) Osallistavien menetelmien yksilön tason vaikutusta tarkkailtiin siis kehon hermojärjestelmän kautta, joka yhdistyi tunnesäätelyyn.



KUVIO 6 Osallistavien menetelmien sijoittuminen työkykytalo.

Musiikin osallistavien artikkeleista kolme havaitsivat erityisesti musiikin vaikutusta terveyteen ja toimintakykyyn. Musiikin tekemiseen osallistavien menetelmäartikkelien ja työkykytalon ensimmäisen kerroksen yhteisenä havaintona oli vahvasti osoitetut positiiviset työhyvinvointia tukevat vaikutukset. Kehollinen äänen tuottaminen, improvisaatio ja yhteiset ryhmäsoittohetket palauttivat voimakkaasti työn tuomasta rasituksesta, kuten stressistä ja ahdistuksesta.

Sijoitin osaamisen tasolle kaikki neljä menetelmäartikkelia, sillä niiden näkökulma oli vahvasti musiikin oppimisessa, kuten rytmin omaksuminen. Musiikin osallistavan menetelmän kautta havaittiin myös mahdollisuutta oppia muilta ihmisiltä ja heidän taustoistaan.

Osallistavien menetelmien yksi keskeisimpiä tavoitteita oli vaikuttaa ihmisen arvoihin ja motivaatioon suhteessa työhön. Menetelmä mahdollisti uudet näkökulmat työyhteisössä ja vaikutti näin työyhteisön arvoihin. Toiminnan keskiössä oli yhteisömusiikin näkökulma. Musiikin tekemiseen osallistavien menetelmien suhde työkykytalo löytyi työyhteisön yhteisöllisyyden vahvistamisesta ja vuorovaikutuksesta. Menetelmä mahdollisti esimerkiksi turvallisen ilmapiirin keskustella työyhteisön valta-asetelmasta ja diversiteetistä.

5.4 Yhteenveto

Tutkielmani keskiössä ovat käsitteet musiikki ja hyvinvointi sekä työhyvinvointi. Musiikin ja hyvinvoinnin käsitteiden yhteydessä nostin esille musiikin fysiologisia vaikutuksia, musiikin ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyttä tunteiden kautta sekä musiikin sosiaalisuuden elementtejä suhteessa hyvinvointiin. Metodologia perustui musiikkipsykologiaan ja nämä kohtasivat aineiston artikkeleiden näkökulmien kanssa työhyvinvoinnin tutkimisen yhteydessä. Yhteiset juuret ovat olemassa. Käsitteet yhdistyivät yksilön ja yhteisön tasoilla.

Tämän katsauksen tavoite on tiedon ja ymmärryksen lisääminen musiikkilähtöisten menetelmien vaikutuksesta työhyvinvoinnille. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sisältää avoimuuden suhteessa löydettyyn materiaaliin ja tulosluvun päätteeksi totean musiikkilähtöisillä menetelmillä olevan oikein ymmärrettyinä ja suunniteltuina mahdollisuus tukea työhyvinvointia. Vahvasta yhteydestä huolimatta menetelmien vaikutusten vaikuttavuus ei tavoita yhteiskunnan tasoa.

Mentelmien toimivuuden ja näkyvyyden tukemiseksi loin kolme eri kategoriaa, joiden kautta musiikkilähtöiset menetelmät voitaisiin nähdä aktiivisena osana tämän päivän työelämää työhyvinvoinnin tukemisessa. Käsitteet ovat 1) musiikkilähtöinen työterveys, joka sijoittuu yksilön tasolle, 2) musiikillinen työyhteisö ja 3) työelämän musiikkihyvinvointi, joka sisältää yhteiskunnallisen näkökulman menetelmien vaikutuksista.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa avaan edellisessä luvussa muodostuneita käsitteitä, jotka sisältävät aineiston kautta tulleen ymmärryksen musiikkilähtöisten menetelmien vaikutuksesta työhyvinvointiin. Käsitteiden avaamisen jälkeen katson katsauksen materiaalin ja ensimmäisenä teoriaosuudessa avattua teoriaa. Pohdin siinä, mitä uusia avauksia katsaus voisi tuoda tulevaisuuden tutkijoille.

6.1 Työelämän musiikkihyvinvointi

Tämä käsite toimii kattokäsitteenä musiikillisen työyhteisön ja musiikkilähtöisen työterveyden käsitteille. Käsitteen avulla on mahdollista hahmottaa käsitteen alla toimivien menetelmien yhteiskunnallisia vaikutuksia erilaisten työhyvinvointitilastojen ja mittareiden kautta. Työelämän musiikkihyvinvointi kohtaa työhyvinvoinnin määritelmässä kansantalouden ja johtamisen kulttuurin käsitteiden kautta, jonka Vartiainen (2017) nosti työhyvinvoinnin määritelmän yhteydessä. Sen toteutumisesta voisi vastata työelämää kehittävät tahot, kuten Työterveyslaitos, yliopistot ja ammattikorkeakoulut.

Työelämän musiikkihyvinvointi sanana sai muotonsa, kun pohdin työhyvinvoinnin käsitteen helppokäyttöisyyttä. Musiikki ja hyvinvointi eivät automaattisesti muodosta kokonaisuutta musiikkihyvinvointi. Ajatus kuitenkin sanan kokonaisuuden muodostamisesta syntyi aineiston myötä, jossa musiikin todettiin ilmenevän oikein suunniteltuna positiivisesti vuorovaikutuksessa jonkin sosiaalisen toiminnan kanssa (Saarikallio, 2010). Yhteys on siis nähtävillä ja metodologisesti perusteltu. Vaikutukset voidaan suhteuttaa näin sosiaalisen toiminnan kautta osaksi konkretiaa.

Käsitteen yhdistäminen työelämään työhyvinvoinnin sijaan antaa musiikille mahdollisuuden keskustella laajempien kokonaisuuksien kanssa, jonka myötä se

yhdistyy erilaisten yhteiskunnallisten tavoitteiden kautta. Yhtenä esimerkkinä on inhimillisemmän työelämän tavoite ja sosiaalisen pääoman lisääminen, joka katsaukseen kirjallisuuteen peilaten voisi toteutua oikein suunniteltuna musiikilähtöisten menelemien kautta (Saarikallio, 2012; Bergh, 2012; Lamont & Murray, 2012).

Työelämän musiikkihyvinvoinnin käsitteen parissa toimivat tuottavat ajankohtaista tietoa työnantajille musiikilähtöisten menetelmien mahdollisuuksista tulla osaksi työelämää ja niiden vaikutuksista. Vaikka toiminnan yksi perustelunäkökulma nojaa talouden lukuihin, musiikillisen työyhteisön ja musiikilähtöisen työterveyden hyötynäkökulman keskiössä on sosiaalinen pääoma ja inklusiivinen yhteiskunta. Tutkimustuloksissa tavoitellaan erityisesti pitkän ajan vaikutuksia.

6.2 Musiikillinen työyhteisö

Musiikillisen työyhteisön käsitteen sisälle hahmotan organisaatiokulttuurin suhteen musiikkiin kokonaisvaltaisena käsitteenä. Miten musiikki nähdään suhteessa ihmisen toimintaan ja sen myötä työyhteisöön? Kulttuurin muodostamisessa on mielestäni olennaista hyödyntää esimerkiksi musiikkikasvattajien, musiikkiterapeuttien tai musiikkitieteen parissa työskentelevien asiantuntemusta. Toiminnan järjestämisen vastuuhenkilöt ja mahdollistajat ovat organisaatioiden henkilöstöhallinto ja johtajat, jotka nousivat useissa artikkeleissa keskiöön tietouden lisäämisen suhteen (Güsewell ym., 2022; Haake, 2011; Lesiuk ym., 2009).

Musiikillinen sanan käyttäminen tuntui tässä kohtaa itsestäni luonnolliselta, sillä se yhdistyy mielessäni aktiiviseen musiikin pariin hakeutumiseen ja kasvatukselliseen toimintaan, kuten musiikillinen kasvu tai musiikillinen improvisaatio. Musiikillinen työyhteisö luo käsiteparissa ajatuksissani mielikuvan yhdessä musiikin kanssa kasvamisesta ja sen kanssa vuorovaikutuksessa olemisesta. Tässä käsitteessä ei ole hyvinvointia tai terveyttä, jota pohdin mielessäni useaan kertaan. Tulin tulokseen, että toiminnan keskiössä on olennaista luoda tavoitteita, jotka viittaavat yhteisönä musiikin jakamiseen. Musiikki keskustelee kolmantena osapuolena työyhteisön ja hyvinvoinnin kanssa vuorovaikutuksessa. Tämä löydös oli havaittavissa yhteisöä kokoavissa artikkeleissa niin kuuntelun kuin osallistavan menetelmän tuloksissa. (Güsewell ym., 2022; Joseph, 2022.)

Musiikillisen toiminnan keskiöön havaitsen menetelmät, joiden tavoite on vahvistaa yhteisön voimavaroja. Erityisesti musiikin tekemiseen osallistavat menetelmät ovat olennainen osa, sillä katsauksen aineiston perusteella niiden vahvuus oli nimenomaan osallisuuden kokemuksen ja yhteisöllisen kulttuurin

vahvistamisessa (Joseph, 2020). Olennaista menetelmän suunnittelussa on yhteisömusiikin käsitteen periaatteet, jotka nostin katsauksen teoriaosuudessa esiin (Lamont & Murray, 2012). Sen lisäksi toiminta on suunniteltava yhdenvertaisuusperiaatteen näkökulmasta suhteessa työtehtävän tasoon ja sitovuuteen. Kaikilla työyhteisön jäsenillä pitää olla mahdollisuus osallistua työpaikalle suunniteltuun toimintaan. Tämä puute nousi juuri osallistavien menetelmien kritiikiksi. (Joseph, 2020.)

Olennaisin musiikillisen työyhteisön tavoite on sosiaalinen ja inhimillinen pääoma, jonka ilmenemistä havaitaan erilaisin työtyytyväisyyskyselyin. Musiikillinen työyhteisö ymmärtää myös musiikin negatiiviset vaikutukset suhteessa yksilöihin ja työn suorittamisen ääniympäristöön, joita nostettiin esimerkiksi Kilpiön ja Kydön (2022) ja Haaken (2011) tutkimuksissa esiin.

6.3 Musiikkilähtöinen työterveys

Musiikkilähtöisen työterveyden käsitteen keskiöön hahmotan yksilön ja musiikkilähtöisen toiminnan sekä niiden vaikutuksen suhteessa työkykyyn. Sen mahdollistaa yksilön oma motivaatio ja ymmärrys musiikin hyvinvoinnin vaikutuksista. Se ilmenee sekä kotioloissa että työpaikalla ja työolojen puitteista vastaa työnantaja. Menetelminä voidaan hyödyntää sekä musiikin kuuntelua sekä tekemiseen osallistavaa. Kuuntelun menetelmää tukemaan tuodaan asiantuntemusta ympäristön äänimaailman vaikutuksista, jonka myötä musiikin kuuntelu mahdollistetaan yksityisesti tai tietoisesti yhteisöllisesti. Toiminnan suunnittelussa huomioidaan työtehtävän laatu ja työympäristö, jotka nousivat katsausaineistossa esiin useaan kertaan (Kilpiö & Kytö, 2021; Shyjumon ym., 2011).

Toiminnan tavoitteena on tukea työntekijän työhyvinvointia 1) ennaltaehkäisevästi, jolloin menetelmän vaikutukset ovat usein tietoinen valinta ja 2) palauttavasta näkökulmasta, jolloin toiminta on rutiininomaista ja suunniteltua osaksi jokaviikkoista työelämää. Ennaltaehkäisevän toiminnan keskiössä on musiikin vaikutus tunnesäätelyyn ja pohjana voisi hyödyntää esimerkiksi Saarikallion ja Erkkilän vuonna 2007 luomaa jaottelua (Saarikallio, 2010). Keskeisintä toiminnassa on ihmisen oma historia suhteessa musiikkiin ja mielimusiikki. Ennaltaehkäisevän musiikkilähtöisen työterveyden keskeisin menetelmänä on musiikin kuuntelu.

Palauttavan toiminnan keskiössä on musiikin kuuntelu ja osallistava tekeminen. Palauttavan musiikin kuuntelun keskiössä on tietoisesti tarpeeseen suunniteltu musiikki, jolla tavoitellaan esimerkiksi koetusta stressistä tai ahdistuksesta palautumista työpäivän aikana tai kotioloissa. Musiikki ei perustu ihmisen omaan valintaan vaan luodaan esimerkiksi algoritmein, jonka pohjalla on

ymmärrys musiikin vaikutuksesta hermojärjestelmään. Tämän todettiin olevan kustannustehokas tapa hyödyntää musiikkia palautumiseen (Axelsen ym., 2022). Työtehtävä huomioden palautumiseen voidaan hyödyntää musiikin osallistavaa menetelmää, kuten Bittmanin ja kumppaneiden (2003) tutkimuksessa hyödynnettiin.

Musiikkilähtöisen työterveyden keskiössä on yksilö ja tavoitteena on vaikuttaa yleisen hyvinvoinnin käsitteen tasolla myös elämänlaatuun. Systemaattisesti suunnitellun musiikkilähtöisen työterveyden myötä ihmisellä on mahdollisuus oppia havainnoimaan omaa suhdettaan musiikkiin ja sen vaikutuksia työssä suoritutumiseen. Vuorovaikutuksen mahdollinen onnistuminen tukee musiikin merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille kokonaisvaltaisesti.

6.4 Katsauksen aineisto

Kirjallisuuskatsauksen aineisto koostui 12 artikkelista, joita kahdeksan sijoittui musiikin kuuntelun menetelmäkategoriaan ja neljä musiikin osallistavaan menetelmän kategoriaan. Katsausaineiston metodologiat kohtasivat, vaikka aineiston jäsentely oli artikkeleiden monipuolisuuden vuoksi haastavaa. Tähän saattoi vaikuttavan tutkielaman näkökulman vähäinen historia. Musiikkilähtöistä toimintaa työelämässä ei ole kovin paljoa esiinny. Se tuo tälle tutkielmalle merkittävyyttä.

Viitekehykset kohtasivat useassa kohtaa. Tutkimusartikkeleiden näkökulmissa on musiikin ja tunteiden ja musiikin kehollisen kognition näkökulmia sekä niiden vaikutuksista työuupumukseen ja työstä palautumiseen. Osa tutkimuksista keskittyi kuulojärjestelmään ja sen synnyttämiin reaktioihin suhteessa stressiin sekä ahdistukseen. Sen yhdistän sisällöllisesti esimerkiksi työympäristön ja työyhteisön vaikutuksiin suhteessa työhyvinvointiin. Tutkimuksista löytyi näkökulma musiikista sosiaalisena ilmiönä, jonka tavoitteena oli luoda inhimillistä ja sosiaalista pääomaa työyhteisöön. Sen ohjaa organisaatioiden toimintaan ja työyhteisön parissa tehtävään tutkimukseen.

Arikkeleista kahdeksan keskittyi kuuntelemisen menetelmään ja neljä musiikin tekemiseen osallistavaan menetelmään. Työkykytalo sijoittelun jälkeen oli selvää, että osallistavat menetelmät vaikuttavat useammalla tasolla. Osallistavan menetelmän myötä musiikki osallisti kehollisesti soittamaan ja vuorovaikuttamaan ympäristön kanssa. Katsausaineiston kautta voidaan siis sanoa, että osallistavien menetelmien käyttö tulevaisuudessa olisi suotavaa

Työhyvinvoinnin yksi olennaisin elementti ovat hyvinvoivat ja hyvät johtajat. Käsittelin johtajuutta työhyvinvoinnin teoriaosuudessa, jossa nostettiin esiin johtajan vaikuttavana laajalti työntekijän hyvinvointiin. Katsausaineiston menetelmät

sijoittuivat työntekijätasolle. Yhdessäkään tutkimuksessa ei tuotu menetelmiä tietoisesti osaksi johtajan työhyvinvointia tai vuorovaikutuksen tukemiseen työntekijän ja johtajan välille. Johtajat vaikuttavat toiminnallaan kuitenkin laajempaan joukkoon ja kantavat vastuuta muista ihmisistä. Tässä kohtaa teoria ei kohdannut löydettyjen artikkeleiden kanssa ja tämän nostankin seuraavassa kappaleessa esille jatkotutkimuksia pohtiessa.

6.5 Jatkotutkimusaiheet

Musiikkilähtöisten menetelmien tutkiminen työhyvinvoinnin näkökulmasta vaatii yleisellä tasolla lisää tutkimusta useista eri näkökulmista. Tämä todettiin myös useissa tutkimusartikkeleissa. Aineistossa nostettiin tulevaisuuden tutkimukseen esimerkiksi musiikin ja persoonallisuuspiirteet yhteisvaikutus stressin ja ahdistuksen lievittämisessä (Lesiuk ym., 2009). Katsausaineistossa nousi esiin myös tämän ajan kehittyneet teknologiaratkaisut joiden avulla voidaan tehdä laajoja tutkimuksia esimerkiksi musiikin kuunteluun liittyen (Axelsen ym., 2022).

Tulevaisuudessa olisi mielestäni merkityksellistä, jos musiikkilähtöisten menetelmien vaikutuksia tutkittaisiin enemmän pidemmän aikavälin vaikutuksia tarkastellen. Useat tutkimukset kartoittivat menetelmän vaikuttavuutta viikoista kuukauteen ja esimerkiksi yhteisölliset vaikutukset työhyvinvointiin olisi mahdollista hahmottaa paremmin pidemmän aikavälin seurannassa. Tiedostamattomasti suunniteltu musiikki työympäristössä saattaa saada aikaan myös negatiivisia vaikutuksia työhyvinvoinnille. Tätä näkökulmaa olisi myös tärkeä tuoda esille jatkotutkimuksissa. Näiden lisäksi edellä mainittu johtajien ja musiikkilähtöisten menetelmien vaikutukset hyvinvointiin johtajuuden, organisaatiokulttuurin ja vuorovaikutuksen suhteen olisi mielenkiintoinen näkökulma tarkastella tulevaisuudessa.

Toivon, että tästä katsauksesta hyötyvät tulevaisuudessa työhyvinvoinnin parissa työskentelevät ihmiset, joiden ajattelu on luovaa ja rohkeaa, säilyttäen kuitenkin humanistisen näkökulman menetelmien tavoitteiden suhteen. Musiikkilähtöisten menetelmien tavoite ei ole talouden luvuissa vaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.

LÄHTEET

- Altenmüller, E. & Schlaug, G. (2012). Music, Brain, and Health: Exploring Biological Foundations of Music Health Effects. Teoksessa MacDonald, Mitchell & Kreutz (toim.), *Music, health and well-being* (s. 12-21). Oxford University Press.
- Ahonen, G., Aura O., Eskelinen J. & Kuosmanen T. (2019). Johtaminen ja tuottavuus - henkilöstön johtaminen menestystekijänä. *Crossover*. Aalto-yliopiston julkaisusarja. https://www.ossiaura.com/uploads/1/6/5/4/16543464/johtaminen_ja_tuottavuus_tutkimusraportti_aura_eskelinen_ahonen_kuosmanen.pdf
- Akrami, H & Moghimi, S. (2017). Culture Modulates the Brain Response to Harmonic Violations: An EEG Study on Hierarchical Syntactic Structure in Music. https://jyu.finna.fi/PrimoRecord/pci.cdi_doaj_primary_oai_doaj_org_article_c11fd714de1440fcbd5d4b7aa8233df9.
- Aulankoski, S. & Lundahl, M. (2018). Voimat takaisin, tietoa ja dialogia työuupumuksessa. 1. painos. *Kustannus Oy Duodecim*.
- Bergh, A. (2011). Emotions in motion: transforming conflict and music. 1. painos. Tekijät Deliége, I & Davidson, J. W. (toim.), *Music and the Mind, Essays in honour of John Sloboda*. (s. 363-378). Oxford University Press.
- Bongard, S., Kreutz, G. & Murcia, C. Q. (2012). Psychoneuroendocrine Research on Music and Health: An overview. 1. painos. Teoksessa Deliége, I & Davidson, J. W. (toim.), *Music and the Mind, Essays in honour of John Sloboda*. (s. 456-476). Oxford University Press.
- Axelsen, J.L., Meline, J.S.J., Saiano, W. & Kirk, U. (2022). Mindfulness and music interventions in the workplace. *BMC Psychology*, 10:108.
- Bittman, B. Bruhn, K.T. Stevens, C. Westengard, J. & Umbach, P. (2003). Recreational music making: A cost-effective group interdisciplinary strategy of reducing burnout and improving mood states in long-term care workers. *Advances*, 1(¾), 4-15.
- Feldt, T., Mäkikangas, A. & Mauno, S. (2017). Työstressin teoreettisia malleja. Teoksessa. Feldt, T., Mauno, S. & Mäkikangas, A. (toim.), *Tykkää Työstä*. PS-kustannus.
- Fink, A. (2008). Practicing research: discovering evidence that matters. *Sage Publications*.
- Gabrielsson, A., (2011). How do strong experiences with music relate to experiences in everyday listening music? 1. painos. Teoksessa Deliége, I & Davidson, J. W. *Music and the Mind, Essays in honour of John Sloboda*. (s. 91-108). Oxford University Press.

- Gough, T., Oliver, S. & Thomas, J. (2017). An introduction to systematic reviews. 2. painos. SAGE Publications.
- Güsewell, A., Gay-Balmaz, S. & Imseng, C. (2022). MusicDrops@work: Impact of shared listening to short live music interventions on sense of belonging and subjective wellbeing at work. *Frontiers of Psychology*, 13, 865938.
- Haake, A. B. (2011). Individual music listening in workplace setting. *Musicae Scientiae*, 15(1), 107-129.
- Hakanen, J. J., Peeters, M. C., & Schaufeli, W. B. (2018). Different types of employee well-being across time and their relationships with job crafting. *Journal of occupational health psychology*, 23(2), 289-301.
- Hakanen, J. & Seppälä, P. (2017). Työn voimavarat, vaatimuksen ja niiden tuunaaminen. Teoksessa. Feldt, T., Mauno, S. & Mäkikangas, A. (toim.), *Tykkää Työstä*. PS-kustannus.
- Hanser, S. B. (2010). Music, Health and Well-being. Teoksessa Juslin, P. N. (toim.), *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research and Applications*. (s. 849-879). Oxford University Press.
- Hätinen, A. & Rantala, M. (2017). Työterveyshuoltotoiminta. Teoksessa Feldt, T., Mauno, S. & Mäkikangas, A. (toim.), *Tykkää Työstä*. PS-kustannus.
- Inceoglu, I., Thomas, G., Chu, C., Plans, D., & Gerbasi, A. (2018). Leadership behavior and employee well-being: An integrated review and a future research agenda. *The Leadership Quarterly*, 29(1), 179-202.
- Joseph, D. (2021). Music as a means to achieving work-life balance. *Research studies in music education*, 43(2), 161-178.
- Juslin, P. N. (2011). Music and emotion: seven questions, seven answers. 1. painos. Teoksessa Davidson, J.W. & Deliège, I. (toim.), *Music and the Mind, Essays in honour of John Sloboda*. (s. 113-135). Oxford: New York.
- Juuti, P. & Vuorela, A. (2015). Johtaminen ja työyhteisön hyvinvointi. 5. painos. PS-kustannus.
- Jylhä, E. & Viitala, R. (2017). Johtaminen: keskeiset käsitteet, teoriat ja trendit. Edita publishing Oy.
- Kelloway, E. K., Nielsen, K. & Dimoff, J. K. (2017) *Leading to Occupational Health and Safety: How Leadership Behaviours Impact Organizational Safety and Well-Being*. Wiley-Blackwell.
- Kilpiö, K. & Kytö., M. (2021). Hyvinvointi taustamusiikin kokemuksessa; palvelualalla toimivien näkemykset työskentelystä musiikin kanssa. *Musiikki*, 4, 21-49.
- Kinnunen, U. (2017). Työstä palautuminen. Teoksessa Feldt, T., Mauno, S. & Mäkikangas, A., (toim.), *Tykkää Työstä*. PS-kustannus.

- Lamont, A. & Murray, M. (2012). Community Music and Social/Health Psychology: Linking theoretical and Practical Concerns. Teoksessa MacDonald, R., Mitchell, L. & Kreutz, G. (toim.), *Music, Health & Wellbeing* (s. 76-80). Oxford University Press.
- Lesiuk., T. (2008). The effects of preferred music listening on stress levels of air traffic controllers. *The Arts in Psychotherapy*, 31, 1-10.
- Lesiuk, T, Pons, A. & Polak, P. (2009). Personality, Mood and Music and Music listening of computer information system developers. *Information Recourse Management Journal*, 22(2), 83-97.
- Louhivuori, J. (2022). Kulttuureja vertaileva musiikkipsykologia. 2. painos. Teoksessa Louhivuori, J., Saarikallio, S. & Toiviainen, P. (toim.), *Musiikkipsykologia*. Jyväskylän yliopistopaino.
- Manka, M. L. & Manka, M. (2016). Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.
- Mauno, S., Huhtala, M. & Kinnunen, U. Työn laadulliset kuormitustekijät. Teoksessa Feldt, T., Mauno, S. & Mäkikangas, A., (toim.), *Tykkää Työstä*. PS-kustannus.
- Milch, V., Giaever, F., Vaag, J. & Saksvik, P. O. (2013). Building healthy organizations through music and culture interventions. *Research Gate*.
https://www.researchgate.net/publication/260647617_Building_Healthy_Organizations_Through_Music_and_Culture_Interventions.
- Morrison, S.J., Demorest, S.M., Aylward, E.H., Cramer, S.C., and Maravilla. K.R. (2003). fMRI Investigation of cross-cultural music comprehension.
https://depts.washington.edu/mccl/Publications_files/Morrison-Demorest_Neuro.pdf. Cited 9.5.2022.
- Peltola, H-R., Saarikallio, S. & Eerola, T. (2022). Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J., Saarikallio, S. & Toiviainen, P. *Musiikkipsykologia*. Jyväskylän yliopistopaino.
- Plokou, S. & Panagopoulou, E. (2018). Playing music improves well-being of oncology nurses. *Applied nursing research*, 39, 77-80.
- Raglio, A., Bellandi., Gianotti.D, M., Zancchi. E., Gnesi, M., Monti, M.C., Montomoli, C., Vico, F., Imbriani, C., Giorgi, I & M. Imbriani. (2019). Daily music listening to reduce work-related stress. *Journal of Public Health*, 42 (1), e82-e88.
- Saarikallio, S. (2010). Musiikin tunnemerkitkiset arkielämässä. 1. painos. Teoksessa J. Louhivuori & Saarikallio (toim), *Musiikkipsykologia* (s. 279-289). WS Bookwell.
- Saarikallio, S. (2012). Cross-Cultural Approaches to Music and Health. 1. painos. Teoksessa Kreutz, G., MacDonald, R & Mitchell. L. (toim), *Music, Health, & Wellbeing* (s. 477-490). Oxford University Press.
- Saarikivi, K. & Huotilainen, M. Kuulojärjestelmä. Teoksessa Louhivuori, J., Saarikallio, S. & Toiviainen, P. *Musiikkipsykologia*. Jyväskylän yliopistopaino.

- Salminen, A. (2011.) Mikä kirjallisuuskatsaus. Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. *Opetusjulkaisuja 62: Julkisjohtaminen 4*. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Shjymonin, G., Ahmed, S., Mammen, K. J., John, G. M. (2011). Influence of music on operation theatre staff. *Journal of Anaesthesiology Clinical Pharmacology*, 27(3), 354-357.
- SITRA. (2021). Saatko osaamisesi esiin? 7 havaintoa taitojen tunnistamisessa. <https://www.sitra.fi/artikkelit/seitseman-havaintoa-oman-osaamisen-tunnistamisesta/>. Viitattu 10.5.2024.
- Summanen, A. (2019). *Kuntien johtoryhmäjäsenten työuupumuskertomuksia*. [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65196>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2024). Mitä toimintakyky on? <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Viitattu 10.5.2024.
- Thompson, W. H. (2015). *Music, thought and feeling*. Oxford: New York.
- Toiviainen, P. (2022). Musiikki ja kehollisuus. 2. painos. Teoksessa J. Louhivuori, S. Saarikallio, & P. Toiviainen (toim.), *Musiikkipsykologia* (s. 85–99). Eino Roiha - säätiön hallitus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja johtaminen. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>. Viitattu 24.4.2024.
- Terveyskirjasto DUODECIM. (2020). Mitä terveys on? <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Viitattu 7.5.2024.
- Terveysverkko. (2018). Motivaatio. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>. Viitattu 10.5.2024.
- Työterveyslaitos. Työkykytalo. viitattu 5.2.2024. Haettu osoitteesta: <https://ttl.imagebank.fi>.
- Vartiainen, M. (2017). Työpsykologian ja työhyvinvointitutkimuksen kehitys Suomessa. Teoksessa Mäkikangas, A., Mauno, S. & Feldt, T. (toim.), *Tykkää työstä, työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Viitala, R. (2007.) *Henkilöstöjohtaminen: Strateginen kilpailutekijä*. Helsinki: Edita publishing.

LIITTEET

Liite 1: Aineistoon valikoituneet tutkimukset

Artikkelin numero	Tutkimus	Tekijät	Menetelmä	Metodologis-teoreettinen viitekehys	Tulos
1.	Daily music listening to reduce work-related stress	Raglio ym., (2019)	<p>Satunnaisesti kontrolloitu tutkimus /laadullinen kyselytutkimus</p> <p>Musiikin kuuntelun vaikutukset</p> <p>-musiikki valittu musiikkiterapeutin avustuksella (<i>individual music listening, ILMG</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ei musiikkia kuuntelevat 2. yksilöllisesti musiikkia kuuntelevat 3. algoritmeihin perustuvaa musiikkia (<i>Melomics health music, MHM</i>) 	<p>Stressitason mittaus</p> <p>-<i>Maugeri-Stress Indeks--Rewised (MASI-R)</i></p> <p><i>Psychological General Well-Being (PGWBI)</i></p> <p>Tunnesäätely / ahdistus</p> <p>-kuulojärjestelmä ja hermosto</p> <p>-tunnesäätely ja musiikki</p>	<p>-stressi-indeksien taso laski ILMG ja MHM</p> <p>-kontrolliryhmällä nousi</p> <p>-musiikilla ei ollut vaikutusta PGWBI -indeksiin</p> <p>-kontrolliryhmällä muuttui hieman negatiivisemmaksi</p>
2.	Mindfulness and music interventions in the workplace	Axelsen & ym. (2022)	<p>Joukkoistaminen / määrällinen</p> <p>-tehtäväpohjaiset paradigmat</p> <p>-applikaatiopohjainen</p> <p>Musiikin kuuntelu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mindfulness 2. neljä soittolistaa, johon oli rakennettu instrumentaalimusiikkia 3. ei musiikkia 	<p>-stressitason mittaus</p> <p><i>Cohen's Perceived Stress Scale</i></p> <p>-musiikki ja kognitio</p> <p>-kuulo ja hermojärjestelmä</p>	<p>-Mindfulness toimi molemmissa yhteyksissä</p> <p>-musiikin positiiviset vaikutukset stressitason laskuun</p> <p>-kontrolliryhmällä ei vaikutuksia kummassakaan luokassa</p>

3.	The effects of preferred music listening on stress levels of air traffic controllers	Lesiuk (2008)	Kontrolloitu tutkimus / laadullinen Musiikin kuuntelu 1. hiljaisuus 2. itse valitun musiikin kuuntelu	-stressitason mittaus <i>Stress Diagnostic Survey</i> -kysely (SDS) -persoonallisuuspiirteiden vaikutus <i>Trait anxiety inventory</i> ja <i>Eysenckin Personal Inventory</i> - kuulo ja hermojärjestelmä	-ei havaittua eroa hiljaisuuden ja musiikin kuuntelun välillä suhteessa stressiin -musiikin kuunteijoiden oma kokemus tuki menetelmän parempaa vaikutusta -työssä koetulla ahdistuksella yhteys persoonallisuuspiirteisiin (korkean luokan ahdistus ja introvertti)
4.	Hyvinvointi taustamusiikin kokemuksissa	Kilpiö & Kytö (2021)	Kyselytutkimus / laadullinen Musiikin kuuntelu -kyselytutkimus, jossa havaittiin ääniympäristön vaikutuksia	-työympäristö -työn imu ja tuunaaminen -johtajuus ja vuorovaikutus	-musiikki on osa ammatti-identiteettiä -toivottiin lisää ymmärrystä musiikin vaikutuksista johtajille -musiikki koettiin negatiivisena ärsykkeenä
5.	Influence of music on operation theatre staff	Shyjumon & ym. (2011)	Laadullinen kyselytutkimus, jossa kartoitettiin musiikin vaikutusten ymmärtämistä ja kokemuksia Musiikin kuuntelu	-työympäristö	-musiikki koetaan työsuoritusta tukevaksi -87 % kyselyyn vastanneista hyödynsivät musiikkia työssään
6.	Personality, Mood and Music and Music listening of computer information system developers	Lesiuk & ym.(2009)	Laadullinen tutkimus Musiikin kuuntelu -määrät suhteessa persoonallisuuteen	-työympäristö -persoonallisuuspiirteet <i>Myers-Briggsin</i> indikaattoria (<i>MBTI</i>)	-ekstrovertit kuuntelevat musiikkia kaksi kertaa enemmän kuin introvertit -tunteella elävät persoona kuuntelivat kaksi kertaa enemmän musiikkia kuin järjellä elävät

7.	Individual music listening in work-place setting	Haake (2011)	Laadullinen kyselytutkimus Musiikin kuuntelu - miksi musiikkia kuunnellaan työpaikoilla?	-työn imu ja tuunaaminen -työympäristö	-musiikkia hyödynnettiin tunnesäätelyyn, stressitasojen laskemiseen ja luovuuden tukemiseen -musiikki aiheutti myös stressiä, jos sitä ei voinut kuunnella yksityisesti
8.	Mu-sicDrops@work Impact of shared listening to short live music interventions on sense of belonging and subjective well-being at work	Güsewell & ym. (2022)	Laadullinen haastattelututkimus Musiikin kuuntelu -elävän musiikin konsertit työpäivän aikana	-organisaatiokulttuuri -tunnesäätely -työstä palautuminen	-yhteisöllisyyden vahvistuminen -työstä palautumisen kokemus kesken työpäivän
9.	9. Playing music improves well-being of oncology nurses	Ploukou & ym. (2018)	Laadullinen, ryhmäinterventio Soittaminen -improvisaatio, yhdessä soittaminen, esiintymisiä	-musiikkiterapian näkökulma -musiikki ja kehollisuus -tunnesäätely <i>Hospital Anxiety and Depression/ Pennebaker Inventory of Limbic Languidness</i> -stressitutkimus	-menetelmä laski ahdistuksen tunteita -palauttaa stressistä -ei havaittu yhteisötason vaikutuksia
10.	10. Recreational music making	Bitmann & ym. (2003)	Laadullinen/konrolloitu, prospektiivinen satunnaistettu tutkimus Soittaminen - <i>Recreational music making</i> -rytmit	-musiikki ja kehollisuus -työstä palautuminen -työn tuunaaminen ja imu stressitutkimus -työuupumus <i>Maslach Burnout Inventory / Profile of Mood States</i>	-tutkimuksessa tarkkailtiin taloudellista näkökulmaa ja hyötyä havaittiin -korkeampi työmotivaatio -yhteisöllisyyden tunne vahvistui

11.	11. I did not know what to expect; Music as a means to achieving work-life balance	Joseph (2020)	Laadullinen, yksittäinen tapaus-tutkimus Yhdessä soittaminen - <i>recreational group music</i> -metodi - monikulttuurisuus	- musiikki ja sosiaalinen pääoma - organisaatiokulttuuri	- kokemus kuulumisesta yhteisöön - työpajasta koetut hyödyt: oppiminen ja stressistä palautuminen - koettu tasapaino suhteessa työhön
12.	12. Building healthy organizations through music and culture interventions	Milch (2013)	Katsausartikkeli interventioihin Yhtyesoitto ja laulu <i>Sound of well-being - choir singing as an intervention to improve well-being among employees in two Norwegian county hospitals.</i>	- organisaatiokulttuuri - työn imu ja tuunaaminen	- korkeampi sitoutuneisuus työpaikkaan, jos oli osallistunut interventioon

