

Musiikki osana työnohjausta – työnohjaajien näkökulma

Tiina Saari

Aluksi

Tässä artikkelissa keskitytään musiikin käyttöön työnohjauksessa.¹ Näiden yhdistäminen on merkittävää, sillä kun musiikki liitetään työnohjaukseen, se kiinnittyy uudella tavalla työelämään niin yksilöiden, ryhmien, työyhteisöjen kuin organisaatioidenkin kohdalla. Musiikin käyttöä osana työnohjausta on tutkittu varsin vähän, vaikka työnohjausta sinänsä on tutkittu runsaasti niin Suomessa kuin muuallakin. Tämä artikkeli kiinnittää työnohjauksen teoreettis metodologisesti musiikkikasvatukseen. Näin tehdessään se laajentaa aiemmin esiteltyä työnohjauksen tutkimustietoa, mutta nostaa samalla esille myös uuden näkökulman musiikintutkimukseen.

Artikkeli pohjautuu musiikkikasvatuksen lisensiaattityöhöni (Saari 2016). Tutkimus toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena, ja haastatteluihin osallistui 12 musiikkia työssään käyttävää työnohjaajaa. Tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää kokonaisvaltaisesti sekä tutkimuskohdetta että sen merkityksiä. Tutkimuskohteena olivat työnohjaajien toiminnan ja heidän ympäristönsä kanssa vuorovaikutuksessa syntyneiden merkitysten tarkastelu.

Aihetta sivuava aiempi tutkimus

Artikkelin teoreettinen viitekehys pohjautuu John Deweyn kokemusfilosofiaan ja -käsitteisiin (ks. Alhanen 2013, 52) sekä Alfred Schütz in ajatuksiin inhimillisestä toiminnasta ja sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitysten analysoinnista (Aittola 2007, 449–454). Muut teoreettiset lähtökohdat työssäni rakentuvat kokemuksen tutkimuksesta (Eteläpelto et al. 2014, 207; Latomaa 2006, 27–28; Suorsa 2011, 198, 203, 222–223) ja kokemuksellisen oppimisen teoriasta (Ojanen 2012, 104–105, 107–109; Mezirow 1995, 30).

Työnohjaus sisältää kaksi asiakokonaisuutta: työn ja ohjauksen. Osaamistaan kehittämällä organisaatiot ja työyhteisöt menestyvät perustehtävässään. Työnohjaus on yksi keino kehittämiseen ja antaa mahdollisuuden keskustella luottamuksellisesti omasta työstään. Sitä on alun perin käytetty henkisesti vaa-

¹ Kiitän lämpimästi FT, dosentti Markus Manteretta ja FT, dosentti Tuire Ranta-Meyeria paneutumisesta artikkeliini ja avusta sen viimeistelyssä.

tivilla aloilla työntekijöiden psyykkisen kuormituksen käsittelyyn, esimerkiksi terveydenhuollossa ja opetuksessa. Työnohjaus määritellään tässä artikkelissa Suomen työnohjaajat ry:n (2017) esittämän kuvauksen mukaisesti. Se on ”oman työn tutkimista, arviointia ja kehittämistä ja tapahtuu koulutetun työnohjaajan avulla. Se on työhön, työyhteisöön ja omaan työrooliin liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden yhdessä tulkitsemista ja yhdessä jäsentämistä. Ohjattavan tehtävänä on pohtia suhdettaan työhönsä, ja ohjaaja sekä mahdollisesti muut ryhmän jäsenet auttavat ohjattavaa näkemään itsensä ja työnsä entistä tarkemmin ja selvemmin. Työnohjaus on vuorovaikutusta, jossa sekä ohjaaja että ohjattavat oppivat. Lisäksi työnohjaus auttaa jaksamaan työssä ja pysymään työkykyisenä”.

Sanna Alilan mukaan työnohjaus-sana voidaan englanninkielisessä kirjallisuudessa ilmaista useammalla termillä. Pedagogisessa työssä suoralla käännoksellä ”supervision” tarkoitetaan opettajankoulutuksessa tapahtuvaa tai tutkimustyötä tekevien ohjaamista, ja kyseistä sanaa käytetään myös yksilöön kohdistuvan ohjauksen yhteydessä. Termiä ”counseling” käytetään ohjaustyön yhteydessä myös työnohjauksesta. Supervision-sanan määrittelyssä on tuotu esille opettajan ohjaamiseen ja neuvontaan liittyviä piirteitä. Iso-Britannian, Uuden-Seelannin ja Australian yliopistoissa työnohjaus liitetään maisteri- ja tohtoritutkintoihin liittyvän tutkimuksen ohjaukseen ja tällöin opiskelija saa ohjausta yhdeltä tai useammalta yliopiston senioritutkijalta. Työnohjaus-nimitystä käytetään myös opettajaopiskelijoiden ohjauksesta opetusharjoittelun aikana. Yliopiston senioriopettajien junioriopettajille antama ohjaus on usein nimetty mentoroinniksi, mutta se muistuttaa työnohjaajien työskentelytapaa. (Alila 2014, 30.)

Ohjauksen käsitelmäärittelyä on toteutettu korostaen eri näkökulmia (ks. esim. Kukkonen 2007, 9, 33; Onnismaa 2011, 68, 144; Sangar et al. 2000, 7–8; Vehviläinen 2014, 12, 20, 38, 62). Sanna Vehviläisen (2014) mukaan ohjaus on yhteistoimintaa, jossa tuetaan ja edistetään ohjattavan oppimis-, kasvu-, työ- tai ongelmaratkaisuprosesseja sellaisilla tavoilla, että ohjattavan toimijuus vahvistuu (Vehviläinen 2014, 12). Työnohjaus on yksi ohjauksen osa-alueista. Eri tutkimuksissa on avattu työnohjausta käsitteenä (Alila 2014, 30; Berggren et al. 2011; Karvinen-Niinikoski et al. 2007, 113; Keskinen et al. 2005; Koski et al. 2015, 28; Onnismaa 2011, 93; Onnismaa 2013, 28; Ranne et al. 2014, 5–8; Wallin 2014, 16) ja määritelty työnohjausta myös meta- ja organisaatiotasolla myös systeemin ajattelu huomioiden (Puutio 2014, 75–76; Totro 2008, 11–12).

Musiikki on artikkelin toinen pääkäsite. Tässä yhteydessä musiikkia tarkastellaan Yrjö Oksalan (1975, 11) esittämän määritelmän mukaisesti. Musiikkina pidetään siis organisoitua ääntä, ja sen ilmaisukeinojen perustana on normaalisti sävel, johon itseensä sisältyy yleensä myös sointiväri. Rytmii, melodia ja harmonia ovat elementtejä, joiden puitteissa musiikki järjestäytyy yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, ja sointiväri on muodostunut omaksi itsenäiseksi elementtiseen.

Musiikin käsitteestä erotetaan toisinaan äänitaide. Silloin sen katsotaan olevan lähtöisin enemmän kuvataiteen ilmiöistä, kun teatterii- ja musiikkialalla on ehkä keskitytty enemmän esittämiseen liittyvään ääneen. Kiinnostus äänen ma-

terialaisuuteen, tilallisuuteen ja merkityksiin sekä ääneen ilmiönä on yhteinen sekä elektroakustisen musiikin ja äänimaisemien säveltämiselle, ääni-improvisaatiolle, äänisuunnittelulle että äänitaiteelle yleensä. (Ks. Tähtinen 2015.) Äänitaide-käsitteellä tarkoitetaan nyt käsillä olevassa artikkelissa taidetta äänestä, jolloin ääni on sekä taiteen ilmaisumuoto että aihe.

Jäsennyksen teoreettinen pohja

Työnohjauksella on kolme funktiota, jotka voidaan nimetä sisällölliseksi, kannattelevaksi ja luovuutta vapauttavaksi funktioksi (Koski et al. 2015, 28). Työnohjauksella voidaan tukea ja rakentaa ammatillista identiteettiä (Eteläpelto et al. 2006, 26; Keski-Luopa 2014, 13–15.) sekä kehittää vuorovaikutusta (Eronen et al. 2014, 1153; Hyyppä 1999a, 60; Keski-Luopa 2007, 407–409; Romana et al. 2004, 29). Taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää työyhteisöissä, sillä taide toimii työyhteisöä muuntavana voimavarana. Taiteen käyttö voi avata työyhteisössä uusia ratkaisumalleja, vahvistaa luovuutta, innovatiivisuutta ja muutoshakuisuutta, ja sitä on mahdollista käyttää myös ammatillisuuden jäsentämiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Jussi Onnimaan (2013, 28) mukaan työnohjaajan asiantuntijuus on työyhteisöissä ja asiantuntijaverkostoissa rakentuva kyky kuunnella ja jäsentää työelämän tilanteista nousevia mahdollisuuksia. Dialogisen asiantuntijuuden syntyminen ja kehittyminen tapahtuu dialogeissa, mikä merkitsee työorganisaation ja johtamisen kannalta sekä tilan antamista että kuuntelun kykyä. Pedagogisesti ja ohjauksen kannalta dialoginen asiantuntijuus on moniäänisten ja toisia kunnioittavien vuorovaikutustilanteiden rakentamista. Soili Keskinen mukaan Anneli Sarja on esitellyt vuoden 2000 väitöskirjassaan dialogioppimisen kolme vaihetta, jotka Keskinen mielestä voidaan määritellä myös työnohjauksessa oppimisen vaiheiksi. Ensimmäinen vaihe nimetään yhteisen kohteen rajaamiseksi, millä tarkoitetaan tavoitteeseen sitoutumista ja tavoitteen tunnistamista riittävän samalla tavalla, ja toinen vaihe on nimetty yhteisen kohteen moniääniseksi tulkinnaksi. Työnohjausistunto voidaan kokea parhaimmillaan silloin, kun hyväksyvän ilmapiirin vallitessa oivalletaan se, miten eri tavoin voidaan sama asia kokea. Työnohjaaja aktivoi ohjattavia tuomaan moniäänisyyttä esille esittäen kysymyksiä. Kolmas vaihe on nimetty jaetun kohteen löytämiseksi. Sen oppiminen edellyttää, että yhdessä löydetään uusi ymmärrys ja uusi yhteinen tulkinta. Työnohjaaja toimii dialogin fasilitaattorina ollen luomassa turvallista tutkimusvaruutta työnohjaustilanteeseen. (Keskinen 2014, 15.)

Kriittinen reflektointi antaa tietoa siitä, miksi havaitsemme, tunnemme, ajattelemme ja toimimme niin kuin teemme. Reflektoinnin kautta saadaan tietoa toimintamme syistä ja mahdollisista seurauksista. Merkittävät aikuisiän oppimiskokemukset sisältävät yleensä aina kriittistä reflektiota. Se edellyttää pysähtymistä, jolloin yksilöllä on mahdollisuus arvioida uudelleen omia merkitysperspektiivejään ja tarpeen vaatiessa muuttaa niitä. Ainoastaan premisien

(kriittinen) reflektointi voi johtaa uudistavaan oppimiseen. (Mezirow 1995, 30; Mezirow 1997; Stenlund 2011, 8–9.) Vesa Nissisen mukaan sosiaalisen vuoro-vaikutuksen ja tilannetekijöiden merkitys oppimiselle tuo esille ihmisen toimintaa kokonaisena persoonallisuutena (tietävänä, tuntevana, toimivana) korostavan näkökulman (Nissinen 2011, 148).

Eija Kauppinen mukaan suhde musiikkiin näyttäytyy musiikinopettajien kertomuksissa aitona rakkaussuhteena silloin, kun aitona rakkautena pidetään voimakasta liittymistä johonkin. ”Se on tauti, joka ei parane.” Esimerkkitapauksena hän mainitsee musiikin ja opettamisen ammattilaisen, joka on hakeutunut useita kertoja muun alan työhön, mutta on joka kerta palannut opetustyöhönsä musiikin parissa, sillä musiikin voima on ollut vastustamaton. (Kauppinen 2007, 79–81.) Elämään liittyy käännekohtiksi tulkittavia hetkiä, ja ne voivat olla niin voimakkaita, että ne muuttavat ihmisen koko elämän. Pitkään kumuloituneista kokemuksista voi seurata käännekohta tai kyse voi olla hetkestä, joka paljastaa elämäntilanteen taustalla olevat tekijät. Usein käännteentekevän hetken merkitystä työstetään eteenpäin tai merkitys ymmärretään vasta myöhemmin. (Kauppinen 2010, 117.)

Heidi Ahonen-Eerikäisen mukaan kyky kontrolloida omia sisäisiä ja itsen kohdistuvia impulsseja on edellytys itsen ja oman toiminnan hallinnalle, sillä kontrollikyky on keskittymiskyvyn ja kaiken pitkäjännitteisen työskentelyn ja myös oppimisen edellytys. Tärkeitä ovat onnistumisen kokemukset, turvallisuuden tunne ja motivaatio. Musiikki saa aikaan psyydessä emotionaalista vapautumista tukahdutetuista tunteista, uhkaavien traumojen leikkilistä hallintaa ja nautittavaa alistumista sääntöihin. (Ahonen-Eerikäinen 1999, 79.) Tunteilla viestintään ei tarvita sanoja, mikä evoluutioteoreetikkojen mukaan saattaa johtua siitä, että tunteilla on ollut suuri merkitys aivojen kehitykseen jo kauan ennen symbolisen kielen syntyä (Goleman 2001, 195).

Ihmisiä miellyttää ja vetää puoleensa musiikki, jonka ominaisuudet kuvaavat henkilön omaa persoonallisuutta tai muita ominaisuuksia. Tutkimuksen mukaan ihmiset prosessoivat mieluiten sellaista tietoa ja kokevat miellyttäväksi tiedon, jossa sen osatekijät ovat yhteensopivia joko keskenään tai henkilön oman tunnetilan kanssa. (Kallinen 2006, 62–63.) Ihmisen sisäinen maailma, subjektiivinen todellisuus, rakentuu erilaisten symbolien varaan, joiden avulla tulkitaan ulkoista todellisuutta ja annetaan sille merkityksiä (Keski-Luopa 2007, 406). Jotta työnohjaaja voisi optimaalisesti hoitaa tehtävänsä, hänen on seurattava omia mielenliikkeitään, ajatusten kulkujaan, mutta myös tunnetilojaan. Osa niistä täydentää ohjattavalta saatavaa informaatiota vieden tutkimusmatkaa eteenpäin, mutta osa on myös sellaisia, jotka tunnistamattomana saattavat toimia hallitsemattomasti ja siten vakavastikin häiritä työskentelyä. Tästä syystä työnohjauksessa on tärkeää vastatunteiden eli vastatransferenssin analyysi. (Keski-Luopa 2007, 260.)

Musiikkia hyödyntävän työnohjaajan tulisi tuntea musiikin vaikutukset. Sami Alanteen mukaan tutkimuksilla on saatu tietoa musiikin kuuntelun ja soittamisen vaikutuksista tunteisiin, aivoinfarktipotilaiden kuntoutumiseen ja psykodynaamisen musiikkipsykoterapian vaikutuksista masennuspotilaisiin. Näi-

tä voidaan pitää merkittävänä terveysuutisina (Alanne 2014, 13). Päivittäisen musiikinkuuntelun vaikutuksia emootioihin, koettuun stressiin ja terveyteen on tutkittu, ja huomattu musiikin vaikuttavan myönteisesti erityisen stressaavaksi koetun tilanteen jälkeen. Marie Helsingin mukaan tutkimukseen osallistuneet henkilöt kuuntelivat musiikkia, joka vastasi heidän omia tuntemuksiaan kuunteluhetkellä. Kun musiikkia kuunneltiin, myönteiset tuntemukset olivat yleisempiä, niiden intensiivisyys suurempi ja stressikokemus pienempi, kuin jos musiikkia ei kuunneltu ollenkaan stressaavaksi koetun tilanteen jälkeen. (Helsing 2011.) Sekä Suomessa että Ruotsissa on toteutettu tutkimushankkeita, joissa on selvitetty kulttuuriharrastuksen, erityisesti kuorolaulun, ja terveyden välisiä suhteita (Hyypä 2002a; 2002b; Konlaan et al. 2002; Louhivuori et al. 2012, 452). Musiikilla on hyvinvointiin – sekä elämänlaatuun että terveyteen – liittyviä vaikutuksia. Ne tukevat ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Louhivuori et al. 2012, 452.)

Musiikki saattaa parantaa tilapäisesti suorituskykyä monilla kognitiivisilla alueilla, ja sen on huomattu vaikuttavan myös huomiokykyyn ja luovuuteen (Särkämö 2001, 18). Musiikki voi toimia keinona identiteetin muodostamisessa ja sen ilmaisussa, ja musiikkivalintojen kautta on mahdollista saada tietoa henkilön arvoista ja asenteista. Yhteisön kulttuurinen maku sisältää sisäänrakentuneita ja muista erottuvia mieltymyksiä ja arvoja siten, että eri ammatillisilla viiteryhmillä voidaan katsoa olevan jäseniään yhdistäviä musiikkimakuun liittyviä valintoja. (Hargreaves et al. 2002, 11.) Tutkimustulosten mukaan musiikki auttaa parantamaan vertaisryhmän tunnistamista, mutta myös sosiaalista viestintää. Se mahdollistaa hyviä hetkiä ja vähentää yksinäisyyttä (Laukka 2007, 217).

Muusikoiden ammattiryhmää koskevissa tutkimuksissa on havaittu (ks. Tervaniemi 2010, 61), että ammattimuusikoilla on muista poikkeava kyky kuvitella musiikkia (Sacks 2007, 50–51.) On voitu osoittaa, että musiikin kuvittelu aktivoi kuuloaivokuorta lähes yhtä suurena määrinä kuin musiikin kuuntelu. Musiikin kuvittelu stimuloi motorista aivokuorta, ja musiikin soittamisen kuvittelu stimuloi myöskin kuuloaivokuorta. Muusikoiden todettiin kuulevan soittimensa äänen harjoittellessaan mielessään, mikä voidaan todeta myös aivokuvausmenetelmiä käyttäen. Suunniteltu, tietoinen ja hallittu mielen musiikki ei tutkimusten mukaan käytä vain kuuloaivokuorta ja motorista aivokuorta, vaan myös etuaivokuoren alueita, jotka ovat mukana myös valintojen tekemisessä ja suunnittelussa. Suunniteltu kuvittelu on olennaisen tärkeä mahdollisuus ammattimuusikoiden ryhmässä. (Sacks 2007, 52–54.)

Vinoo Allurin (2012) mukaan musiikin pulssin prosessointi aktivoi liikeaivokuoren alueita ja siksi voidaan päätellä, että musiikki ja liike ovat hyvin läheisessä suhteessa toisiinsa. Limbisten eli tunteisiin liittyvien alueiden havaittiin tutkimuksessa olevan yhteydessä rytmin ja sävellajin prosessointeihin. Sointiväriin prosessointi aiheutti aktivaatiota oletusmoodiverkossa, millä arvioitiin olevan yhteys luovaan ajatteluun. Musiikin havaitsemista voidaan tutkia empiirisesti käyttäen laajasti erilaisia menetelmiä, kuten arviointi-, tuottamis- ja erottelutehtäviä tai neurologisia mittauksia, kuten EEG, MEG, PET ja fMRI, ja tutkimuksia toteutetaan myös psykologisia koeasetelmia hyödyntäen (Toiviainen, 2010, 123).

Tutkimuksissa on löytynyt neljä pääluokkaa musiikin kokemuksesta: 1) musiikin kautta voidaan maailma kokea paremmaksi ja kauniimmaksi paikaksi; 2) musiikista saa sensomotorisia vasteita, sillä sydämen syke muuttuu musiikin vaikutuksesta, ja muutoksia tapahtuu myös hengitystiheydessä, ryhdissä ja liikkumiskyvyssä; 3) yhteys psyykkiseen ja fyysiseen ympäristöön on mahdollista kokemuksena kadota; 4) musiikki nostaa koettavaksi esteettisyyden ja kauneuden kokemuksia. (Gabrielsson 2010, 548–549.)

Musiikkikokemuksista on luotu tutkimuksiin perustuva kuvaileva järjestelmä (SEM-DS), joka koostuu seitsemästä tasosta. Ensimmäinen, yleinen taso jakautuu kahteen osa-alueeseen. Se sisältää ainutlaatuisen, fantastisen, uskottoman tai unohtumattoman kokemuksen musiikista, ja yleisellä tasolla musiikkikokemusta voidaan kuvata myös vaikeasti verbalisoitavaksi kokemukseksi. Toinen taso sisältää fyysiset reaktiot tai lähes fyysisiksi koettavat reaktiot. Kolmas taso sisältää havaitsemisen, johon liittyy erilaiset aistikokemukset, kuten kuulo, näkö, tunto, kinestesia, muut aistikokemukset, sekä synesteettinen, multimodaalinen ja musiikillinen havaitseminen. Tasolla neljä ovat kokemukset musiikista kognitiivisella alueella, kuten asenteen tai tilanteen kokemisen muutos, ja tähän kategoriaan liittyy myös kokemus kontrollin menetyksestä, muuttunut suhde tai suhtautuminen musiikkiin, assosiaatiot, muistot ja ajatukset, kuvakieli, kuten metaforat, sekä musiikillinen tajunta ja tunteet. Taso viisi sisältää tunteet, kuten intensiiviset ja voimakkaat, positiiviset ja negatiiviset sekä sekoittuneet, ristiriitaiset ja muuttuneet tunteet. Kuudennella tasolla ovat edustettuina eksistentiaaliset ja transsendenttiset kokemukset, kuten monenlaiset olemassaolon kokemukset, henkiset ja uskonnolliset kokemukset. Seitsemännellä tasolla kuvailevassa järjestelmässä ovat persoonalliset ja sosiaaliset aspektit, kuten uusien oivallusten, mahdollisuuksien ja tarpeiden tunnistamisen, oman henkilöllisyyden vahvistamisen, itsensä toteuttamisen kokemukset sekä yhteisölliset ja viestinnälliset kokemukset. (Gabrielsson 2010, 554–565.)

Musiikkikokemuksia voidaan myös jäsentää Tony Wigramin et al. mukaan käyttäen Bruscian (1998) mallia musiikkiterapiasta, joka perustuu alunperin Ken Wilberin teoreettiseen jäsenyykseen. Mallin keskiössä ovat transpersoonallinen ja esteettinen musiikki, ja sen ympärillä subjektiivinen, sitten objektiivinen, kollektiivinen ja sosiokulttuurinen taso musiikista, sekä yleinen ja kaikille yhteinen taso musiikissa (ks. Wigram et al. 2002, 41–42). Täydennän seuraavassa tätä mallia Sami Alanteen (2014), Alf Gabrielssonin (2010), David J. Elliottin et al. (1995) sekä Sally Hargreavesin et al. (2002) teoreettisilla kuvauksilla.

Mallin keskiössä on transpersoonallinen musiikki. Sitä voitiin kuvata Gabrielssonin musiikkikokemuksista luodun ja tutkimuksiin perustuvan kuvailevan järjestelmän (SEM-DS) ensimmäisen kategorian sisältöä käyttäen: ainutlaatuinen, fantastinen, uskomaton tai unohtumaton kokemus, jonka kuvaamiseen sanat eivät riitä (ks. Gabrielsson 2010, 554). Mallissa olevaa esteettistä musiikkikokemusta voidaan kuvata yleisellä tasolla koostuvaksi kauniista ja koskettavasta musiikista, sillä Gabrielssonin (2010, 548–549) mukaan musiikkikokemuksen neljäs pääluokka sisältää tämän ajatuksen. Objektiivista tasoa voidaan kuvata koostuvaksi ja rakentuvaksi myös Alannetta (2014, 18) lainaten ”monenlaisista

kerroksellisista mielikuvista ja ajallisista kokemuksista liittyen asiakkaan henkilöhistoriaan ja muistoihin, joille kieli ei aina löydä sanallista vastinetta”. Kollektiivista ja sosiokulttuurista tasoa voidaan kuvata Elliotin (1995, 42–43) ja Väkevän (1999) mukaan sosiaalisena musiikillisena toimintana ja sosiokulttuurisena toimintajärjestelmänä, joille on asetettu yhteiset tavoitteet ja tarkoitus sekä musiikin toimijoille identiteetit. Lopuksi mallissa on subjektiivinen taso, johon liittyvät asiakkaan arvot, suhde itseen ja muihin (ks. Hargreaves et al. 2002, 11).

Oman tutkimukseni aineiston tarkastelu on toteutettu pääsääntöisesti aineistolähtöistä laadullisen aineiston analyysimenetelmää käyttäen, mutta tulosten tiivistämismuodossa on päädytty vielä jatkamaan luokittelua teorialähtöisesti. Tulosten käsittelyn tärkeimpänä viitekehys on jako kognitiiviseen, affektiiviseen ja konatiiviseen alueeseen. Nämä noudattavat historiallisesti tunnettua perusjakoa tietoon, tunteeseen ja toimintaan. (Ks. Kyrö et al. 2008, 273; Nissinen 2011, 148.) Kognitiivisella tarkoitetaan ajattelua, affektiivisella tunteita ja konatiivisella toimintaa. Kun ajatteluun liittyy tunteita, niin siitä seuraa uutta toimintaa ja kokemuksia. Voidaankin tiivistäen todeta, että ”kokemus on elämyksessä ilmenevä merkityksenanto” (Latomaa 2006, 27).

Paula Kyrön et al. (2008, 273–274) mukaan kognitiivinen alue sisältää havainnointia, tunnistamista, kuvittelemista, arviointia sekä päättelyä. Alue käsittelee asia- eli deklarativisen ja proseduraalisen eli menettelytapoja koskevan tiedon. Käsitteellisen ajattelun kykyyn liittyvä deklarativinen tieto ilmenee esimerkiksi ymmärryksessä käsitteiden liittymisestä toisiinsa. Proseduraalinen tieto liittyy kykyyn soveltaa tietoa käytännössä. Tähän liittyvät uskomukset asioista ja niiden tiloista. Uskomukset ohjaavat usein tiedostamatta ajatteluamme ja toimintaamme. Affektiivinen, temperamentin ja tunteiden alue, kiinnittyy arvoihin ja asenteisiin, ja se ilmenee tunneperäisenä, usein tiedostamattomana reagoitina tiettyyn kohteeseen tai ajatukseen. Temperamentti on tunteita pysyvämpi persoonallisuuden ja älykkyyden ulottuvuus. Tunteet ovat sidoksissa enemmän tilanteisiin ja muuttuvat helpommin. Molemmat ovat tärkeitä oppimisprosesseissa ja oppimistilanteissa. Konatiivisessa alueessa on kyse motivaatiosta ja tahdosta, tietoisesta taipumuksesta toimia tai pyrkiä johonkin. Motivaatio edeltää tahtoprosesseja, joissa on keskeistä tavoitteiden asettaminen ja toiminta niiden saavuttamiseksi.

Tutkimusprosessin kuvaus

Tutkimuksessani etsittiin vastauksia kahteen tutkimuskysymykseen: mikä on työnohjaajan suhde musiikkiin ja millaisia kokemuksia musiikista heillä on työnohjaajissaan? Tutkimuskysymyksiin etsittiin vastauksia käyttäen tutkimusmenetelmänä laadullista haastattelututkimusta. Haastattelukysymykset oli jaettu neljään pääteemaan: taustatiedot, suhde musiikkiin, teoreettinen ajattelu työnohjauksesta ja kokemukset musiikin käytöstä työnohjauksessa. Työnohjaajien tuli kertoa muiden haastattelukysymysten lisäksi vastaus kahteen avoimeen ky-

symykseen, joista toinen koski heidän omaa suhdettaan musiikkiin ja toinen heidän kokemuksiinsa musiikin käytöstä työnohjauksessa. Koska haastateltavat asuivat eri puolilla Suomea, niin puhelinhaastattelu oli hyvä ja mielekäs vaihtoehto aineiston keräämiseksi.

Haastatelluista työnohjaajista osa oli työssään terapiasuuntautuneita toimien työnohjaajatyön rinnalla pääasiassa terapeutteina, osa taas oli pedagogisesti suuntautuneita toimien pääasiassa opettajina tai kouluttajina. Muut toimivat työnohjaustyön rinnalla liike-elämässä valmennus- tai konsulttitehtävissä. Tutkimuksessa tarkasteltiin musiikin käyttöä nimenomaan työnohjaajan työssä. Haastateltavat olivat eri-ikäisiä ja erilaisia taustoiltaan, koulutettuja ja kokeneita työnohjaajia, ja heillä kaikilla oli myös kokemusta musiikin käytöstä työnohjauksessa. Näistä syistä johtuen heidän kauttaan oli mahdollista saada sekä monipuolinen että kokonaisvaltainen kuva tutkimusaiheesta. Työnohjauksen viitekehyksistä painottuivat psykodynaaminen sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeinen viitekehys.

Haastatteluaineisto analysoitiin laadullisen aineiston analyysimenetelmää käyttäen luokittelemalla aineistoa ylä- ja alaluokkiin. Apuna käytettiin aineiston koodausta. (Ks. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006.) Luokittelun tiivistämistä tehtiin kolme kertaa. Ylä- ja alaluokat nimettiin lyhyitä juonitiivistelmiä käyttäen, ja niitä käytettiin tulosten kuvaamisessa. Tehtyjä tulkintoja luokiteluista täydennettiin autenttisilla lainauksilla. Analyysimenetelmän taustafilosofioina olivat fenomenologia ja symbolinen interaktionismi, jotka sopivat hyvin kasvatustieteelliseen ja musiikkikasvatukseen tutkimukseen. Aineiston analyysi toteutettiin hyödyntäen sekä induktiivista että deduktiivista päättelyä.

Tutkimustuloksena saatiin vastaus sekä ensimmäiseen tutkimuskysymykseen työnohjaajien suhteesta musiikkiin että toiseen tutkimuskysymykseen heidän kokemuksistaan musiikin käytöstä työnohjauksessa: lähtökohdista, työnohjaajien valitsemasta musiikki- ja äänitaiteesta, tavoitteista, menetelmistä ja merkityksistä, sekä esteistä ja tulevaisuuden haasteista. Työnohjauksessa keskeistä on prosessi, mutta tämän tutkimuksen kautta oli mahdollista kohdentaa huomio vain niihin yksittäisiin hetkiin, jolloin työnohjaaja hyödynsi musiikkia sekä niiden merkityksiin.

Työnohjauksesta tehdyissä uusissa väitöskirjoissa (Kärkkäinen 2013; Alila 2014) on myös kerätty aineistoa työnohjaajilta. Musiikintutkimukseen liittyen Jouni Aavaluoma tutki pro gradussaan musiikkiterapeuttien käsityksiä työnohjauksesta. Hänen mukaansa musiikin hyödyntäminen musiikkiterapeuttien työnohjauksessa oli merkittävä asia. Hän viittasi Dorit Amirin tutkimuksiin, joiden mukaan musiikilla voitiin tavoittaa työnohjauksessa asioita, jotka muuten olisivat mahdollisesti jääneet havaitsematta tai tiedostamatta. (Amir 2001, 195–210; Aavaluoma 2011, 27–28.) Aavaluoman mukaan työnohjaaja sai musiikkiterapiatyöhönsä uusia mahdollisuuksia soittamisen avulla. Tätä hän perusteli Gillian Stephens Langdonin (2001) kokemuksellisen musiikkiterapiaryhmän työnohjausmallilla. Soittamalla ohjattava sai tukea ammatti-identiteettiin ja lisää luottamusta omiin musiikillisiin taitoihin. Työnohjausryhmissä mahdollistui kokemusten jakaminen soittamalla, uusien ideoiden kokeilu sekä musiikillisen ja musiikkiterapeuttisen tuen saaminen. (Aavaluoma 2011, 27–28.) Edellä mainit-

tujen tutkijoiden lisäksi Heini Merkkiniemi et al. (2014) on kehittänyt musiikki-työnohjausta Suomessa. Seuraavassa esittelen omia tutkimustuloksiani.

Työnohjaajien suhde musiikkiin

Työnohjaajat määrittivät suhteensa musiikkiin hyvin kokonaisvaltaiseksi. Kahdelle kolmasosalle vastaajista musiikista oli opintojen kautta tullut ammatti, mutta edelleen myös musiikin harrastaminen jatkui. Tämä ryhmä koki musiikin kuuluvan hyvin oleellisena osana heidän elämäänsä ja suhteensa musiikkiin olevan vahva, usein elinikäinen. Heistä osalla oli muu musiikkialan tutkinto, jota oli täydennetty musiikkiterapiaopinnoilla tai alan tutkinnolla [ryhmä A]. Osa työnohjaajista painotti musiikin merkitystä terapiana niin itsehoitotyypillisesti kuin ammatillisestikin. Heillä oli musiikkiterapeutin tutkinto usein muun koulutuksen lisäksi [ryhmä B]. Haastateltavista kolmasosalla ei ollut musiikkialalta tutkintoa [ryhmä C], mutta hekin olivat toimineet pitkään musiikin vaikutuspiirissä. Usein he olivat opiskelleetkin alaa ja käyttivät musiikkia työnohjauksissaan. Heidän vastauksissaan korostui musiikin käytön monipuolisuus ja rikkaus työssä, ja niin heidän kertomuksensa täydensivät hyvin musiikin ammattilaisilta kerättyä aineistoa.

Seuraavissa sitaateissa on ryhmään A kuuluvien työnohjaajien kuvauksia suhteestaan musiikkiin:

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

”Hyvin kokonaisvaltainen. Lapsesta asti harrastanut ja sitten harrastuksesta on tullut ammatti ja on edelleen mun elämässäni ammattina ja harrastuksena ja tämmöisenä kehittämisen kohteena niin sanotusti, että hyvin laajasti ajattelen olevani tekemisissä musiikin kanssa, ja laajasti on erilaista kokemusta erilaisista tilanteista, missä musiikkia oon käyttänyt erilaisten ihmisten kanssa. Tällä hetkellä hyvin pitkälle ajattelen, että musiikki on väline erilaisten asioiden toteuttamiseen työssä. Sitten henkilökohtaisesti teen sävellystä ja sovitustyötä ja soitan bändeissä...” [A2]

Seuraavat valitut esimerkit ovat ryhmään B ja ryhmään C kuuluvien työnohjaajan kuvauksia suhteestaan musiikkiin.

”Lämmin ja läheinen. Mitähän tuohon nyt sanois. On vähän laaja kysymys. Mää oon soittanut aina! Oon aina käyttänyt musiikkia tavalla tai toisella omassa työssäni. Oma muusikkous, mää en oo koskaan kouluttautunut mikskään soittajaks, mulla ei tavallaan mitään sellaista musiikkitaustaa ole. Laulua olen opiskellut, mutta musiikki-

kinteoriasta, että soinnuista pystyn soittamaan, mutta oma musiikin tekeminen on enemmän omaa terapiaa tietysti, kun keikoilla käymiset ja omien biisien tekemiset ja sanotushommat ja tommoset, ja se on omalla tavallaan itsehoitoa. Kevytmusiikki, rock, pop, iskelmä, varmaan niinku on semmoista mulle sillain ominta, varmoja alueita. Sieltä se niinkuin sillain löytyy. En ole minkään klassisen ja oopperan, mikään semmonen suurkuluttaja. Soulit ja nää just menee siihen rock-osastoon.” [B1]

”Mun suhde tulee musiikkiin tanssin kautta eli en ole varsinaisesti opiskellut musiikkia koskaan, enkä soita itse mitään, enkä laulakaan, mutta musiikki tulee mulle sen liikkeen kautta. Eikä se tietenkään tarkoita sitä, että aina pitäis olla jokin musiikki soimassa, sehän voi olla niin kuin kehon musiikkia, rytmia. Mutta musiikki on sillä lailla minulle merkityksellistä, että se on läsnä aina työssäni. Minä en varsinaisesti musiikkia yksityiselämässäni kuuntele, mutta olen aika kaikkiruokainen musiikin suhteen, että tuota kaikki, paitsi nyt ihan kova hevimetalli ei ole muuta kuin asiakastyössä läsnä.” [C1]

Suurin osa tiedonantajista liitti musiikin myös muuhun kuin työnohjaajantyöhönsä, mutta joillekin musiikki kuului osaksi työtä vain työnohjauksen yhteydessä. Eräs haastateltavista kertoi siirtyneensä musiikinalalta toiseen ammattiin, mutta valmistuttuaan työnohjaajaksi hän oli palauttanut musiikin osaksi työtään. Muutama haastateltava kertoi musiikin kuuluneen erityisesti heidän työnohjaajakoulutukseensa. Jonkin verran hekin olivat jatkaneet musiikin hyödyntämistä myöhemmin työnohjaajana toimiessaan.

Työnohjaajien kokemukset musiikista osana työnohjausta

Musiikin käytön lähtökohtia työnohjauksissa kuvattiin hyvin eri tavoin. Yhteenvetona voidaan mainita seuraavia argumentteja. Musiikki tuotiin mahdollisuutena esille työnohjausprosessin alussa, ja sitä yleensä käytettiin, jos ohjattavat niin tahtoivat. Musiikkivalinnat tukivat työnohjauksen tavoitteita ja niitä tehtiin aina ohjattavan tarpeista käsin. Ohjaajan intuitiivinen kokemus ja ammattitaito olivat merkittäviä tiedonlähteitä musiikin valintaprosessissa, mutta usein myös asiakkaat saivat määritellä, minkälaista musiikkia työnohjauksissa käytettiin. Osa haastateltavista pohti musiikkivalintoja ohjausmenetelmistä käsin ja osa ohjaustilan mahdollisuuksista käsin. Musiikkia käytettiin esimerkiksi puheen pohjaksi valittavana osana työnohjausta, psyykkisen tuen antamiseksi ja ohjattavan hyvinvoinnin parantamiseksi työnohjauksessa sekä yleisesti ammatillisen kasvun ja kehittymisen tukena. Työnohjaajien oman musiikkitoiminnan lähtökohtia voitiin avata myös oman palvelutarjonnan laadun kautta tai joskus myös omien opiskelujen tarpeista lähtevinä valintoina.

Työnohjaajat kuvasivat valitsemaansa musiikki- ja äänitaidetta niin, ettei mitään yhtenäistä linjaa valinnoista ollut löydettävissä. Aineiston pohjalta näyttikin siltä, ettei mikään musiikkivalinta ollut sopimaton työnohjaukseen. Esillä olivat klassisen musiikin tutut säveltäjät, kuten J. S. Bach, W. A. Mozart, L. van Beethoven, F. Chopin, E. Satie, C. Debussy ja Arvo Pärt. Laulumusiikis-

ta puhuttiin ilman säveltäjänimiä. Jazz-musiikkia edustivat esimerkiksi Jukka Perko, Kenny Burrell, Iiro Rantala, Trio Töykeät ja Jan Garbarek. Iskelmä- tai poprock-genreen liittyen mainittiin Tuure Kilpeläinen, Ville Leinonen, Vesa-Matti Loiri ja Jippu. Myös tango ja Astor Piazzolla mainittiin vastauksissa, samoin rentoutuslevyt ja meditatiivinen musiikki, esimerkkeinä musiikin tekijät Risto Ranta ja Satu Pusa.

Etninen musiikki, iskelmämusiikki, blues, reggae, räppi, varhainen keskiaikainen musiikki, kevyt klassinen musiikki sekä nykymusiikki olivat käytössä työnohjauksissa, kuten myös maailmanmusiikki, esimerkiksi brasilialainen, latinalais-amerikkalainen ja intialainen musiikki. Työnohjaajat mainitsivat islantilaiset laulut, portugalin kielellä laulettu laulut, mutta myös virret. Työnohjaajat käyttivät myös äänitaiteeksi luokiteltavaa materiaalia kuten ihmisääni-improvisaatioita, luonnon, esineiden ja new age -tyyppisiä ääniä yleensä syntetisaattorilla tuotettuina, kuten meren aaltoja ja linnun lauluja. Musiikin hyödyntäminen työnohjauksessa koettiin helpoksi tehtäväksi. ”Ite ainakin oon tosi rohkaistunut siitä, että miten helppoa sen käyttö onkaan ja miten paljon sitä myönteistä sillä voidaan saada” [A4].

Tavoitteet musiikin käytölle työnohjauksen eri vaiheissa

Työnohjaajien kertomuksista löytyi monenlaisia tavoitteita musiikin käytölle. Päätin analysissäni tarkastella tavoitteita kolmessa ryhmässä: työnohjauksen alussa olevat tavoitteet, työskentelyvaiheen tavoitteet ja työnohjauksen lopussa olevat tavoitteet.

Alussa työnohjaajat käyttivät musiikkia auttaakseen ohjattavia siirtymään työnohjaustilanteeseen, ja yhtenä keinona siihen mainittiin rentoutus. Aloitusbändin musiikkia työnohjauksessa saatettiin käyttää myös ilman erityisiä tavoitteita. Usein kuitenkin tarkoituksena oli auttaa ohjattavia virittäytymään työnohjausistuntoon, saattaa heitä uuteen mielenmaisemaan, johdattaa orientoitumaan työnohjaukseen, ohjata asiakkaiden ajatuksia tiettyjen asioiden äärelle tai tiettyyn tilanteeseen sekä helpottaa ohjattavien pääsemistä työskentelyn alkuun. Musiikin käyttötavoitteena oli myös tuoda ohjaukseen työhön liittyvä kokemusellisuus. Tällä tarkoitettiin esimerkiksi musiikkiterapiatilanteen kuvaamista työnohjaajalle soittaen. Ohjaaja ja ohjattava saattoivat soittaa aluksi yhdessä myös vain saadakseen toimivan kontaktin toisiinsa.

”Pidän työnohjauksessakin tärkeänä vieraanvaraisuutta ja kodikkuuden tuntua eli monissa tapauksissa voi musiikki olla silloin soimassa, kun asiakas tulee. Musiikilla on sitten myös oma merkityksensä siinä mielessä, jos on kovin stressaantunut olo tai on huolia, niin silloin voi musiikin avulla siitä semmoisesta maailmasta astua sitten työnohjauksen maailmaan. Musiikki auttaa tässä siirtymässä.” [A5] ”Rentoutuminen musiikin avulla sopii työnohjausten alkuun, kun keho on jo paikalla ja haluamme mielenkin mukaan, tai kun suorituskäyrällä ei olla optimaalisessa tilassa. [C4] ”Jos tullaan hektisestä työympäristöstä, niin ikään kuin musiikin avulla siirrytään tässä ja

nyt -tilanteeseen, ja silloin olen fokuksena käyttänyt, että mitä kaikkea meidän olisi tänään työstä hyvä pohtia eli orientoidutaan työnohjaustilanteeseen.” [A1]

Yhdessä soittaen voidaan myös aloittaa työnohjaus: ”Esimerkiksi hyvä konsti päästä asioitten äärelle on improvisaatio. Vähän jammaillaan ja soitellaan ja katellaan ja sitten lähetään juttelemaan. Sekin riippuu niin siitä ohjattavasta. Joittenkin kanssa käy näin ja joittenkin kanssa aloitetaan keskustellen.” [B2]

Musiikilla tavoiteltiin työnohjaustilanteen alkuun mahdollisesti liittyvän jännityksen helpottamista, mutta myös kaikille yhteisen aloituksen mahdollistamista sekä tilan ja tunnelman luomista työnohjauskelle. Musiikin avulla saatiin yhteys toisiin ja herkistytettiin kuuntelemaan. Musiikin käytön mahdollisuuksia ja musiikin vaikuttavuuttakin koettiin olevan mahdollista tutkia vuorovaikutuksessa ohjattavien kanssa. Musiikkia käytettiin apuna kuulumiskierroksen toteuttamisessa. Sitä käyttäen voitiin esitellä omaa tilaa tai tilannetta toisille.

”No työnohjaustilanteen alkuvaihe on tietysti aina semmoista herkkää, kun ihmiset niinku jännittää ja tulee ja valmistautuu johonkin semmoiseen, mitä ne ei niinku tiedä, niin tavallaan tommonen musiikkiryhmästä tuttu ajatus, että se on semmonen, niinku kaikille yhteinen tekijä se musiikki ja se luo tavallaan semmoista tilaa ja tunnelmaa ja merkitystä siinä työnohjaustilanteen alussa.” [B1]

Työskentelyvaiheessa musiikki toimi ajatusten ja mielikuvituksen herättäjänä, ja se toimi myös muistojen käsittelyn tukena. Musiikin käytöllä haluttiin tukea pohdintoja, tai tavoitteena oli uuden oivaltaminen käyttäen apuna esimerkiksi musiikillista väliintuloa verbaaliseen dialogiin. Musiikin käytön tavoitteet liittyivät usein tunnetyöskentelyyn työnohjauksessa. Musiikin kautta oli mahdollista myös oppia kuuntelemaan itseä ja toisia keskittyneesti. Musiikki mahdollisti ryhmäilmiöiden tutkimisen, yhteisen ymmärryksen löytämisen, mutta myös tarinoiden kertomisen itsestä, toisesta ja työyhteisöstä. Ohjattava voi tulla uudella tavalla näkyväksi ryhmässä musiikin avulla.

Musiikin kautta oli mahdollista tutkia vuorovaikutukseen liittyviä ilmiöitä, kuten erilaisia rooleja. Joskus oli tarpeen asiakkaan luovuuden, leikillisyyden tai energiatasonkin lisääminen, mutta toisinaan oli tarpeen myös rauhoittaminen, vakauttaminen ja turvan löytäminen. Musiikin kautta tavoiteltiin vaikuttavuutta työhyvinvointiin ja koettuun terveyteen. Pyrittiin nostamaan esiin ohjattavan vahvuuksia ja voimavaroja. Musiikin avulla sai yhteyden toisiin, mutta myös omaan sisäiseen maailmaan. Musiikilla oli mahdollisuus myös rajata asioiden käsittelyn syvyyttä, sillä se mahdollisti tunteiden säätelyä.

”Musiikki nostaa henkilökohtaista historiaa ja niinku rankkojakin asioita, tunteita ja kokemuksia pintaan ja siksi se myöskin pitää tehdä selväksi, että nyt me sidotaan tässä yhteydessä nää asiat työn kontekstiin.” [A1] ”Kun kohdataan vaikea kokemus, esimerkiksi kriisityyppinen, niin silloin tietenkin ollaan tässä ja nyt hetkessä kiinni. Musiikki auttaa myös siinä, että ei mennä liian syvälle johonkin menneisyyteen tai traumakokemukseen. Sillä on tunteiden säätelyssä merkitystä.” [C1] ”Mää oon siinä omassa työssäni kouluttanut ja ohjannut työyhteisöjä paljon kannattelevaan ja kohtaavaan vuorovaikutukseen. Samat ilmiöt toistuu aikalailla sitten myös työyhteisötasolla. On hyvä, jos jotenkin pystyy kiinnittymään, nää riippuvuus ja itsenäisyys

-suhteet ovat aikuisen maailmassakin tärkeitä. Näidenkin ajatusten pohjalla ovat kiintymyssuhdeteoriat.” [C3]

”Jos koetaan niitä kipuvaiheita prosessissa, niin sitten musiikki voi ehkä helpottaa niissä. Niin, ehkä sillä tavalla ne vaikutukset on aina positiiviset sen lopputuleman kannalta, mutta ne voi myös avata joitakin uusia haasteita. Avata uusia ikkunoita siinä prosessissa. Voidaan tulla yllättävien asioiden eteen, mitkä ei välttämättä ole aluksi kauhean miellyttäviä, mutta jos ne päästään ratkaisemaan positiivisesti, niin sitten lopputulema voi olla hyvinkin miellyttävä.” [A2]

Työnohjauksessa voidaan tutkia myös ohjattavan omaa musiikillista toimintaa asiakastyössä ja voidaan etsiä uusia ratkaisuja työskentelyyn tai tutkia työn tuottamia kokemuksia. ”Jos on esimerkiksi kyseessä vaikka puhumaton lapsi tai sitten ylivilkas tai ei kestä voimakkaita ääniä tai on keskittymisongelmia. Niin tavallaan lähdetään miettimään sitä, että minkälainen musiikki, minkälainen musiikillinen toiminta, mitä siinä vois tehdä, minkälaisia musiikillisia vaihtoehtoja vois löytyä sitten siihen, ja mitä ohjattava on jo tehnyt ja miten ohjattava on kokenut ne asiat. Näitä kokemuksia voidaan kuvata soittaen.” [B2]

Koska työnohjaajat toimivat eri viitekehysten mukaisesti, niin ratkaisukeskeisesti suuntautuneet työnohjaajat korostivat vain tietoisella tasolla toimimista ja musiikin välinearvoa (ks. A2), kun taas psykodynaamisesti toimivat työnohjaajat kertoivat esitietoisista tunteista ja siitä, että musiikilla päästään kiinni myös tiedostamattomiin tunteisiin (ks. A3).

”Mä haluan korostaa musiikin välinearvoa, että se on niinku turhaa jännitettä lisäävää, jos musiikissa on jotakin kätkeytä, sellaisia voimia, mitä me ei voida hallita. Musiikki on väline, joka on siinä prosessissa asianomaisten hallinnassa ja siinä on tärkeää, että itse voidaan vaikuttaa koko prosessin ajan siihen, mitä siinä tapahtuu.” [A2]

”Ennen kaikkea, että pääsee tunteisiin kiinni, mitkä ei oo tiedostettuja. Esitietoisin tunteisiin. Jonkin verran kehollisuutta ja mielikuvia, mitä sattuu tulemaan, mutta lähinnä pyritään keskittymään tunteisiin.” [A3]

Työnohjaajat kertoivat kohdanneensa sen, että asiakkaan monet kokemukset työssä kuormittivat mieltä ja kehoa, ja ne olivat usein työnohjauksessakin vaikeasti sanoitettavia asioita. Kokemukset varastoituivat kehoon ja niihin oli vaikeaa päästä kiinni käyttäen pelkästään verbaalista käsittelyä, mutta musiikin avulla työnohjaaja saattoi osoittaa empatiaa ja myötätuntoa ja mahdollistaa vaikeidenkin kokemusten jakamisen. Joskus ohjattava ei tunnistanut esimerkiksi omaa terveydentilaansa. Musiikin käytöllä voitiin pyrkiä vahvistamaan ohjattavan kokemusta esimerkiksi työuupumuksesta ja auttaa siten ohjattavaa näkemään tilanteensa tarkemmin. Sen jälkeen oli mahdollisuus etsiä ratkaisuja selviytymiseen. Asiakkaan tarpeiden takia työnohjaus läheni joskus myös terapiatyöskentelyä.

”Monesti ne on työuupukseen liittyen sellaisia, että ei välttämättä ole olemassa sanoja niille asioille, eikä ne välttämättä tunnistettavissakaan ole. Tavallaan sitten, kun sen tunteen saa tuotua esille, pintaan, niin sen jälkeen voi siitä asiasta pystyä

keskustelemaan. Sitten vasta se jollakin tavalla tunnustetaan, se ilmiö. Se jää sanojen piiloon, sinne taakse, sitä ei saa esiin, mutta musiikki tarjoaa mahdollisuuden nostaa esille ja käsitellä nonverbaalisti niitä asioita.” [B2] ”Ja sit mää voin musiikin avulla asiakkaalle osoittaa esimerkiksi empatiaa ja myötätuntoa, vaikeiden kokemusten jakamista. Esimerkiksi musiikki, joka on vähän surumielinen ja haikea, jos on jotakin vaikeaa sattunut, niin siinä on semmoinen empatian mahdollisuus.” [C1]

”Kehollisuus ja taidelähtöisyys. Siihen kuuluu vahvasti kolmen kokemisen tason integroiminen: sensomotorinen, emotionaalinen ja kognitiivinen. Vaikka mää oon työnohjauksessa vähän toisen tyyppisten tilanteiden kanssa tekemisessä kuin terapiassa, niin kuitenkin mää näen, että ihminen on kokonainen ja kokonaisvaltainen ja monet kokemukset varastoituu kehoon ja niihin on vaikea päästä kiinni pelkästään verbaalisella käsittelyllä. Kun ihmisiä ja ihmisten asioita ollaan vuorovaikutuksessa käsittelemässä ja tiedonkulun, työn priorisoinnin sekä puhumisen ja ei- puhumisen kanssa tekemisissä ja valtakysymysten kanssa myös, niin ne ovat hyvin sanattomia, ei verbaalisia, että ei se pelkällä kognitiolla mun mielestä onnistu. Joku on joskus sanonut aika hauskaasti, että työnohjaus on työyhteisön psykoterapiaa. Voihan sen niinkin nähdä. Missä kulkee terapian ja terapeuttisen välinen ero, ehkä siitä on enemmänkin kysymys.” [C1]

Työnohjausistunnon lopussa ohjattavaa autettiin musiikkia käyttäen irti työnohjauksen maailmasta, sen tunnelmista ja käsitellyistä asioista, mutta myös työn kuormittavuudesta. Lopuksi voitiin purkaa työperäisiä tunteita, jotta ne eivät lähteneet työpäivän jälkeen mukaan kotiin. Ajatuksia suunnattiin tulevaan esimerkiksi rentoutuen, soittaen, tanssien tai liikkeen avulla. Näin saatiin uusia ajatuksia, uutta energiaa ja voimaa jatkaa eteenpäin. Työnohjauksessa oli mahdollisuus oppimiseen musiikin kautta.

”Jos on ollut joku tiivis case ja ajatukset ovat tiivistä olleet siinä kiinni, ja vähän niin kuin raskaatkin ajatukset, niin mää oon miettinyt, ja mun ajatukset on usein työnohjauksesta sellaisia, että sen pitäisi jollakin tavalla olla myös voimavaraistavaa, että ei lähdetä hirveen synkissä tunnelmissa pois, vaan sitten pystytään se fokus niinkuin siirtämään tai rakentamaan sellaiseksi, että siitä jää myös väljyyttä. Niin musiikkia voidaan käyttää työnohjauksen lopussa fokuksen siirtämiseen, voimavarojen hakeamiseen ja työskentelyilmapiiriin muuttamiseen ja sitten ihan myös rentoutumiseen, joka on mun mielestä ollut sitä, mitä on aika paljon tänä päivänä tilattu jaksamiseen liittyen. Jos mää käytän sitä tämmöisessä rentoutumismielessä, niin silloin mää oon aina lisännyt siihen vähän mindfulness-tyyppisiä hengitysharjoituksia. Silloin siirrytään mielessä johonkin tilaan tai paikkaan, otetaan esimerkiksi semmoinen itselle mieluisa paikka ja siellä päästään niistä ajatuksista irti hetkeksi, niistä jutuista.” [A1] ”Jos on ollut ryhmän kanssa vähän semmoinen intensiivisempi istunto ja tuntuu, että on ollut isoja asioita, niin lopuksi soittamisen kautta irtipäästäminen ja semmoinen purkaminen kehosta.” [A3]

”Musiikki toimii tällaisena oppimisen metatyövälineenä eli mahdollistaa oppimisen metatason työskentelyn niin sanotusti, että se vaikuttaa vahvasti tunteissa, ajatuksissa, asenteissa, mutta myös kognitiivisen tason toiminnoissa, mitkä edistää yleisesti oppimista. Ratkaisukeskeisyyden tukena se vahvistaa laaja-alaisemmin emotionaalista työskentelyä. Ja sitten työryhmissä sillä on moniulotteisia vaikutuksia, kuten vaikutus laaja-alaisesti yhteistyön kehittämiseen ja vuorovaikutuksen kehittämiseen. [A2]

Menetelmät musiikillisessa työnohjauksessa

Työnohjaajat käyttivät istuntojensa menetelminä musiikin kuuntelua, soittamista – erityisesti improvisointia –, laulamista ja oman äänen käyttöä, musiikkiliikuntaa, liikettä ja tanssia. Kaikkien musiikillisten menetelmien käyttöön työnohjauksessa liitettiin aina reflektointi.

”Se levy sisältää laulujen muodossa pieniä tarinoita työelämästä, ja siihen pystyy peilaamaan sitä omaa yhteisöä. Työhön ja työyhteisöön liittyviä teemoja nostetaan laulujen sanoituksissa esille ja sitten kuunnellaan ja pohditaan mitä tää meille tarkoittaa ja miten me tää ymmärretään? Levyn kuuntelemisen jälkeen voidaan kysyä, onko meillä näitä ilmiöitä meidän yhteisössä?” [C3]

”Kuuntelu ja improvisaatio ovat ne perusmenetelmät, joita käytetään jokaisessa istunnossa ja niihin liittyvät reflektiot niiden tueksi” [C2] ”Biisi Pieni ja lämpöinen herättää aina paljon keskustelua lastensuojelu tai päivähoidon henkilöstön keskuudessa.” [C4] ”Työnohjauksessa verbaalinen työskentely on se primääri ja se musiikki on vain sellainen lisäarvo, niinku kirjoitettukin dialogi voi olla, niin se tota huolitaan oikeastaan sellaisessa tilanteessa, että siinä verbaalisessa kommunikaatiossa ei edetä. Haetaan lisäpuhtia muista välineistä, kuten musiikista.” [A2]

Eräs haastateltava esitti tärkeän kysymyksen: ”Se on aika hyvä kysymys, että jos laittaa musiikkia, kun tullaan siihen tilaan, niin mikä sen vaikutus on tulevaan työnohjaukseen?” [B3]

”Soittimia jonkin verran käytän, käytännössä enimmäkseen djembe-rumpuja. Ja tota, ne saattaa olla tämmöisiä roolituksia, että ohjattava valitsee että, onko hän itse terapeutina siinä vai asiakkaana, ja sitten minä ohjaajana voin olla siinä mukana. Jos on ryhmästä kyse, niin sitten tietysti voi valita, että se ohjattava, kenen asiaa käsitellään, ei ole mukana siinä roolituksessa, vaan antaa roolitukset muille. [A3] Lisäksi työnohjaajat käyttävät ”etnisiä soittimia, Orff- tai perkussiosoitimia ja kehoa soittimina.” [A5] ”Bodypercussiot ovat erittäin hyviä, kaikki erilaiset taputushommat.” [B1]

”Sitten laulamista käytän jonkin verran, jos on sellainen henkilö, asiakas, taikka ryhmä, jonka kanssa voi laulaa, niin sehän on aivan mahtava keino. Yleensä ihmiset pitävät musiikista, vaikka monilla on näitä kansakoulun tai peruskoulun ala-asteen traumojakin. Nuoremmat eivät ole joutuneet siihen tilanteeseen, että heitä olisi laulatettu väkisin luokan edessä, niin kuin mun ikäluokalla on taas aika paljonkin, mutta sitten, kun on se tutuus ja turvallisuus ja tavallaan se kodinomaisuus on läsnä, niin silloin uskalletaan laulaa. Jokainen uskaltaa omalla äänellään laulaa, vaikka ei ois kymppiä silloin saanutkaan laulusta aikanaan, mutta varovastihan siinä pitää lähteä liikkeelle, että en missään tapauksessa kovin voimakasta irtiottoa ota siinä alkajaisiksi, vaan hyvin varovasti. Vaikka ensiksi tosiaan kuunnellaan ja sitten voi olla, jos on ryhmä tai jos on rohkea yksilöasiakas niin, sitten voi kysäistä, että haluatko sä muuten laulaa jonkun semmoisen laulun...” [A5]

”Kaikenlainainen metafora-työskentely musiikin avulla sopii mihin tahansa kohtaan ja edistämään asiakkaan omaa ajattelua ja dialogisuutta: kun ei löydy sanoja, kun ei löydy ratkaisuja, kun tarvitaan sitä, että korostetaan tai rakennetaan yhteisöllisyyttä, kun tahdotaan päästä samaan rytmiin, kun halutaan keinoja vuorovaikutuksen sujumiseen.” [C4]

Yksittäisinä ilmiöinä aineistossa esiintyivät työnohjaajien maininnat siitä, että he sovelsivat työnohjauksiinsa myös tulevaisuuden muistelua, musiikkimaailmaa, FA-tuolin käyttöä ja GIM-menetelmän hyödyntämistä. Musiikkia käytettiin monipuolisesti ja luovasti osana työnohjausta.

Merkitysten esittely tiivistetysti ja teorialähtöisesti

Tutkimuksen analyysi oli pääsääntöisesti aineistolähtöistä, mutta lopuksi luokiteltua vielä jatkettiin teorialähtöisesti jakaen merkityskokemuksia kuvaavat luokat kognitiiviseen, affektiiviseen ja konatiiviseen alueeseen.

Kognitiivisen alueen merkitykset liittyivät ajatteluun siten, että musiikkia työnohjauksessa käyttämällä saavutettiin laajuutta, moniulotteisuutta ja joskus myös väljyyttä ajatteluun. Musiikin kautta katsottiin saavutettavan hyvää ja uutta ajattelua. Musiikki herätti kielikuvia, ja se mahdollisti symbolisen työskentelyn. Voitiin saavuttaa oivalluksia ja musiikki toimi apuna vaikeiden kokemusten jakamisessa. Musiikin kautta voitiin palauttaa mieleen muistoja ja käydä läpi niitä. Musiikkia voitiin hyödyntää esimerkiksi erilaisessa mielikuvatyöskentelyssä.

Affektiivisella alueella musiikki tuotti tunteisiin liittyviä merkityskokemuksia. Tunteita voitiin nostaa mielen tasolle ja käsiteltäviksi. Yllättävien asioiden ja asiayhteyksien löytäminen keskusteluun mahdollistui musiikkia käyttäen. Musiikki loi turvaa, koska käsittely oli mahdollista symbolisella tasolla, mutta se myös rohkaisi kertomaan vaikeita asioita työnohjauksessa. Musiikki auttoi tunteiden säätelyssä ja rajaamisessa. Sen kautta oli mahdollista osoittaa empatiaa ja myötätuntoa ja oli mahdollista edistää kiintymyssuhteita. Musiikilla voitiin vahvistaa mielekkyyden kokemista, mutta sen avulla oli mahdollista myös tunnistaa asenteita ja eettisiä valintoja.

Konatiivisella alueella musiikin keinoin tuettiin ryhmän jäseniä tulemaan tasa-arvoisesti näkyviksi. Musiikki mahdollisti toisenlaisen äänen tuottamisen itsestä, ja niin oma persoona tuli uudella tavalla esiin. Musiikin kautta luotiin siltoja ja uusia yhteyksiä ihmisten välille, sillä se edisti yhteisen ymmärryksen syntymistä. Musiikki helpotti prosessin kipupisteissä, ja sen kautta voitiin avata uusia haasteita ja ikkunoita asioihin. Musiikin kautta saatiin etäisyyttä omaan tai työyhteisön tilanteeseen, ja oli mahdollista nostaa asioita metatasolle käsiteltäviksi. Muutosten tutkiminen ja rajojen rikkominen ryhmässä mahdollistuivat. Musiikki antoi edellytykset hyvään yhdessäoloon, ja esille nousi myös mielenkiintoisia uratarinoita. Aina kuitenkin tavoitteet määrittivät musiikin käyttöä työnohjauksessa.

Työnohjaajat kokivat tärkeäksi suunnitella ja toteuttaa musiikkitoimintaa niin, että se oli tavoitteiden mukaista. Myös tulosten reflektointi osoittautui olennaiseksi, jotta merkitykset tulivat ymmärretyiksi. Tarkoitus oli pysyä työn kontekstissa työnohjauksessa silloinkin, kun käytettiin musiikkia. Ohjattavan ajattelu saattoi musiikin vaikutuksesta etääntyä työnohjauksessa käsiteltävistä

asioista, mutta puheeksi ottamisella, kokemusten reflektoinnilla ja ohjauksella voitiin suunnata musiikkiosuuksien toimivuutta tarkoituksenmukaiseen suuntaan. Joskus ohjattavat eivät halunneet käytettävän toiminnallisia menetelmiä. Myös musiikin käyttöä saatettiin vastustaa periaatteellisesti: ”Ohjaajan ei toivota tulevan lelupussi kourassa työnohjaukseen” [B3]. ”Toisaalta taidelähtöisten menetelmien käyttö voi toimia ratkaisevana tekijänä silloin, kun itselle valitaan työnohjaajaa” [C1]. Tutkimustuloksista ilmeni myös haastateltavina olleiden työnohjaajien kohtaamia henkilökohtaisia haasteita. Heillä oli niin ikään kehitysideoita ja tulevaisuuden visioita liittyen musiikin käyttöön työnohjauksessa.

Lopuksi

Musiikilla on kognitiivisella, affektiivisella ja konatiivisella alueella yhteys työnohjaukseen (ks. Saari 2016, 66–67). Se voidaan liittää merkityksellisellä tavalla ja mielekkäästi osaksi työnohjausta, ja työnohjausta voidaan toteuttaa musiikkia käyttäen. Työnohjauksen kolme funktiota ovat sisällöllinen, kannatteleva ja luovuutta vapauttava (ks. Koski et al 2015, 28). Funktiot toteutuvat myös silloin, kun käytetään musiikillisia keinoja. Musiikin kautta voidaan vaikuttaa ajatteluun ja nostaa uusia asiasältöjä työnohjaukseen käsiteltäviksi. Musiikilla saadaan ajatteluun moniulotteisuutta, uusia oivalluksia ja oppimista. (Ks. Sarja 2000; Keskinen 2014,15.) Se auttaa nostamaan mieleen muistoja ja helpottaa vaikeiden kokemusten jakamisessa. Musiikki mahdollistaa työskentelyn symbolitasolla. Leila Keski-Luopan (2007, 406) mukaan ihmisen sisäinen maailma – subjektiivinen todellisuus – rakentuu erilaisten symbolien varaan. Niiden avulla tulkitaan ulkoista todellisuutta ja annetaan sille merkityksiä.

Musiikki toimii myös kannattelevana elementtinä työnohjauksessa. Sen kautta voi osoittaa empatiaa ja myötätuntoa, edistää kiintymyssuhteiden syntymistä ja saada tarvittaessa turvaa. Musiikki toimii tunnetyöskentelyn välineenä, ja sen kautta voidaan vahvistaa työn mielekkääksi kokemista. Tunneviesteihin ei aina tarvita sanoja (ks. Goleman 2001, 195). Musiikin kautta voidaan saada etäisyyttä omaan tai työyhteisön tilanteeseen, mutta on mahdollista käsitellä asioita myös metatasolla musiikkia apuna käyttäen. Musiikilla on luovuutta vapauttava funktio työnohjauksessa (ks. Särkämö 2001, 18; Alluri 2012). Yllättäviä asioita voi löytää käsiteltäviksi. Silloin voidaan avata uusia ikkunoita asioihin ja nostaa esiin uusia haasteita.

Artikkelissa oli teorian esittelyn yhteydessä viittaus tunteiden ja rytmin yhteyteen (ks. Alluri 2012). Tutkimustulokseni tukevat tätä yhteyttä. Musiikin rytmiin liittyvillä valinnoilla voidaan nostaa asiakkaan energisyyttä tai vaikuttaa voimaannuttavasti häneen, mutta myös rauhoittaa ja vakauttaa tunteita. Allurin (2012) mukaan myös sävellajit vaikuttavat tunteisiin. Omassa tutkimuksessani tästä löytyi joitain viitteitä. Eräs haastateltava kertoi valitsevansa työnohjauksiin barokkimusiikkia: ”Säveltäjänä on yleensä J. S. Bach ja hänen valoisat duuriteoksensa” [C2].

Musiikin käytön avulla työnohjauksessa voidaan kehittää kykyä kuunnella, keskittyä ja viestiä vuorovaikutteisesti (ks. Ahonen-Eerikäinen 1999,79; Goleman 2001, 195; Laukka 2007, 217; Saari 2016, 51-52), kuten verbaalisessakin työnohjauksessa tapahtuu (ks. Eronen et al. 2014, 1153; Hyyppä 1999a, 60; Keski-Luopa 2007, 407–409; Onnismaa 2013, 28; Romana et al. 2004, 29). Musiikista saadaan apua vuorovaikutukseen silloin, kun verbaaliseen kommunikaatioon liittyy esteitä. Se avaa yhteyden itsen ja ryhmän välille. Sitä käyttäen voidaan edistää yhteisen ymmärryksen syntymistä, mutta tutkia myös erilaisuutta ryhmässä. Sanaton vuorovaikutus mahdollistaa kokemusten ja tunteiden jakamisen (ks. Ylönen 2006, 121). Ryhmän tasa-arvoisuutta voidaan lisätä musiikillisin keinoin. Musiikki voi antaa tilaisuuden tuottaa uudenlaista ääntä itseltä ryhmässä ja tuoda omaa persoonaa uudella tavalla näkyväksi tai kuultavaksi (ks. Kallinen 2006, 62–63). Musiikilla voidaan nostaa esiin eettisiä valintoja ja tunnistaa asenteita työnohjauksessa (ks. Hargreaves et al. 2002, 11). Sen avulla on mahdollista tutkia muutosta, esimerkiksi käännekohdiksi tulkittavia hetkiä (ks. Kauppinen 2010, 117), sen herättämiä tunteita, mutta myös symbolisesti rikkoo rajoja. Musiikin avulla voi syntyä uratarinoita, ja valintojen merkityksiä voi oppia huomaamaan uudella tavalla (ks. Kauppinen 2007, 79–81).

Musiikilla on hyvinvointivaikutuksia (ks. Alanne 2014, 13; Helsing 2011; Hyyppä 2002a; 2002b; Konlaan et al. 2002; Louhivuori et al. 2012, 452). Musiikin kuuntelua, laulamista, soittamista, tanssia ja liikettä voidaan käyttää edistämään ohjattavan hyvinvointia. Työskentelytavoitteiden määrittäminen on tärkeää. Esimerkiksi ohjattavien liian haasteelliset kokemukset voivat olla esteenä musiikin käytölle osana työnohjausta. On tärkeää, että työnohjaus pysyy selkeästi työn kontekstissa silloinkin, kun laajoja miellelyhtymiä tarjoavaa musiikkia käytetään työnohjauksessa.

Musiikillisesti ammattitaitoiset työnohjaajat pitivät luonnollisena tapana kommunikoida musiikin avulla ja rakentaa luottamusta musiikkia käyttäen silloin, kun haluttiin panostaa yhteisen kielen löytämiseen ja vuorovaikutussuhteen rakentamiseen. Musiikin avulla voitiin myös kehittää vuorovaikutusta, mutta joidenkin ohjattavien kohdalla esteeksi saattoivat muodostua innottomuus ja ennakkoluulot musiikkia kohtaan, jopa musiikkivastaiset asenteet tai pelot osamattomuudesta. Asiakkaat ovat saattaneet kokea, että musiikki vie liiaksi aikaa tärkeäksi koetulta puheelta. On hyvä saattaa ohjattavat ymmärtämään musiikin vaikuttavuus ja sen hyödynnettävyys työnohjauksessa. Silloin, kun sekä ohjaaja että ohjattava tuntevat musiikin voiman, on helppoa toimia sitä hyödyntäen. Merkittävät aikuisiän oppimiskokemukset sisältävät kriittistä reflektiota, mikä liittyy aina myös musiikin käyttöön työnohjauksessa.

Gabrielssonin (2010) määritelmät neljästä musiikkikokemuksen päaluokasta olivat tunnistettavissa myös omassa tutkimusaineistossani. Musiikin kautta on mahdollista kannatella ohjattavaa sekä osoittaa myötätuntoa ja empatiaa. Sitä kautta ohjattavan on mahdollista kokea maailmansa aiempaa paremmaksi paikaksi. Musiikki aiheuttaa sensomotorisia vasteita, ja ohjattava voi kokea siksi fyysisiä muutoksia kehossaan. Rentoutumiseen voidaan liittää ajatus, että yhteys psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön katoaa harjoituksen aikana. Omassa

tutkimuksessani löytyi viittauksia mahdollisuuteen käyttää mindfulness-harjoituksia yhdistettynä musiikkiin. Siten esimerkiksi kyettiin päästämään irti olemassa olevasta tilasta. Musiikki tuottaa lisäksi esteettisiä kokemuksia, kielikuvia ja metaforia, joilla on merkitystä työnohjauksessa.

Joskus työnohjauksessa voidaan kohdata asioita, joita on vaikea sanallistaa. Tilannetta voidaan purkaa soittaen tai tanssin ja liikkeen avulla. Gabrielssonin (2010) kuvailevan järjestelmän jaottelun ensimmäisen kohdan mukaisesti on luotu kokemus, joka on ainutlaatuinen, fantastinen, uskomaton tai vaikeasti kuvailtava musiikkikokemus, jonka ilmaisemiseen sanat eivät riitä. Musiikillisten huippukokemusten avaamista ja jäsentämistä sanoin voi harjoitella ja siten oppia hahmottamaan muitakin vaikeasti sanoitettavia asioita. Tästä voisi olla hyötyä vaikeiden asioiden käsittelyssä, sillä musiikin avulla asioita voidaan käsitellä symbolisella tasolla.

Gabrielssonin jaottelun toisessa kohdassa (SEM-DS) mainitaan fyysiset reaktiot. Ne tulivat esiin myös omassa tutkimuksessani. Kuvailevan järjestelmän kolmannessa kohdassa mainitaan havaitseminen, mihin liittyvät erilaiset aistikokemukset, myös musiikillinen havaitseminen. Haastateltavat mainitsivat esteitä musiikin käytölle, mutta musiikkikykyä, musikaalisuutta, puutteita äänen erottelukyvyyssä tai muista musiikin kuuntelemiseen tai tuottamiseen vaikuttavista kyvyistä haastateltavat eivät kertoneet. Puheeksi kyllä otettiin valintakysymykset, esimerkiksi tahdotaanko musiikkia osaksi työnohjausta vai ei, mutta ei yleensä pohdittu, mikä kieltäytymisen syynä on.

Musiikki voi ohittaa psyyken puolustusmekanismeja. Siten asiakas saattaa kohdata yllättäviäkin asioita. Yllätyksellisyys ja musiikin moninaiset vaikutukset olivat esillä haastateltavien kertomuksissa. Joskus ohjattavan mielestä nousee muistoja, joita ei haluttaisi kohdata. Ne voivat aiheuttaa monenlaisia tunteita, joskus ärtymystä tai jopa suuttumustakin, joka saattaa kohdistua työnohjaajaan. Ohjattavalla voi esiintyä pelkoa paljastumisesta tai siitä, että tulee kertoneeksi musiikin johdosta asioita, joita ei haluaisi kertoa. Pelot mainittiin haastateltavien kertomuksissa, mutta niitä ei tarkemmin käsitelty tai yksilöity.

Gabrielssonin järjestelmän neljännen kohdan teemoja oli paljon esillä aineistossani. Erityisesti mainittiin assosiaatiot, muistot ja ajatukset, kuvakieli, kuten metaforat, sekä musiikillinen tajunta ja tunteet. Mielenkiintoista oli pohdinta ryhmän erilaisuuden kohtaamisesta, mikä voi tulla musiikkivalintojen kautta esiin ja käsiteltäväksi. Viidennessä kategoriassa esiintyviä tunteita käsiteltiin paljon tutkimuksessa.

Hengellisiä kysymyksiä ja esimerkiksi kuolemaa kerrottiin käsiteltävän työnohjauksissa musiikkia apuna käyttäen. Nämä asiat liittyvät kuvailevan järjestelmän kuudenteen kohtaan. Seitsemännen kohdan kaikki osa-alueet, kuten persoonalliset ja sosiaaliset aspektit, olivat esillä myös omassa aineistossani. Tony Wigramin et al. (2002) tekemät havainnot Bruscian mallista musiikkiterapiasta tukevat esitettyjä havaintoja.

Tutkimuksessani ei ollut mahdollisuutta tutkia työnohjauksen prosessia. Jatkossa olisi tärkeä selvittää, milloin musiikin käytölle syntyy todellisia, perusteltuja tarpeita työnohjausprosessin aikana. Mielenkiintoista olisi rakentaa tutkimus-

asetelma, jossa tutkijalla olisi mahdollisuus kerätä koulutettuna työnohjaajana itse aineistoa prosessista esimerkiksi osallistuvaa havainnointia käyttäen. Tutkiva henkilö voisi toimia myös ohjattavana yksilötyönohjauksessa, ja tutkimusaineistoa voisi tuottaa prosessipäiväkirjan muodossa. Ohjattavien näkökulma musiikin käytöstä työnohjauksessa vaatisi eriytyviä tutkimuksia liittyen yksilö-, ryhmä- sekä työyhteisöjen työnohjaukseen.

Mielenkiintoinen kysymys on lisäksi muusikoiden työnohjaus. Se oletettavasti noudattelee muuten aivan tavallisen työnohjauksen kulkua, mutta esiin nousee pohdinta siitä, voidaanko muusikoiden työnohjauksessa käyttää hyödyksi suunniteltua kuvittelua? Työnohjauksessa voisi olla mukana oma instrumentti, jolla voitaisiin ilmaista vaikeasti sanoitettavia asioita ja kuvata tunteita.

Tällä hetkellä Jyväskylän yliopistossa on tekeillä GIM-menetelmään pohjautuva jatkotutkimus, ja Helsingin yliopistossa tutkitaan myös bändisoittoa osana työnohjausta. Myös eri menetelmiin liittyvää tutkimusta voi jatkaa edelleen. Kiintoisaa olisi tietää tarkemmin, miten työnohjaajan oma suhde musiikkiin vaikuttaa työnohjaukseen. Erytisen innostavaa olisi tutkia tilannetta, jossa kaikki osallistujat olisivat vahvasti musiikin ammattilaisia ja työnohjauksen tutkimustehtävänä olisi kehittää edelleen musiikkia hyödyntävää työnohjausta, vaikka työnohjauksessa käsiteltävät asiat nousisivatkin ohjattavien työstä ja heidän omista prosesseistaan työntekijöinä. Työntekijät niiltä aloilta, joilta on tutkittua tietoa musiikin vaikuttavuudesta ja kokemuksia musiikin käytettävyydestä hoidossa tai kuntoutuksessa (ks. Alanne 2014, 13) voisivat osallistua työnohjaustutkimuksiin. Niissä tarkasteltaisiin musiikkia osana työnohjausta. On mahdollista, että esimerkiksi ymmärrys musiikin mahdollisuuksista hoitoprosessissa syvenisi, jos näiden alojen työntekijöiden työnohjaus toteutuisi musiikkia hyödyntäen.

Musiikki voi olla tutkimukseni mukaan tärkeä ja vaikuttava elementti työnohjauksessa. Sen käyttöön osana työnohjausta on syytä kannustaa. Musiikki on merkityksellisesti yhdistettävissä työnohjaukseen kognitiivisella, affektiivisella ja konatiivisella alueella. Kun ajatuksia suunnataan tulevaan, kuunnellen, soittaen, improvisoiden, laulaen, tanssien tai liikkeen avulla saadaan uusia ajatuksia, uutta energiaa ja voimaa jatkaa eteenpäin. Musiikin käytön liittämällä työnohjaukseen voidaan tukea uuden oivaltamista, oppimista, psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista voimaantumista sekä ohjattavan toimintakykyä.

Lähteet

- Aavaluoma, Jouni. 2011. *Suomalaisten musiikkiterapeuttien käsityksiä työnohjauksesta*. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto. Verkkolähde <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/36522> [tark. 28.7.2017].
- Ahonen-Eerikäinen, Heidi. 1999. *Samalle aaltopituudelle*. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Aittola, Tapio. 2007. "Alfred Schützin elämäntyö". Teoksessa *Sosiaalisen maailman merkitykseks rakentuminen*. Johdatus ja suomennos Veikko Pietilä. Tampere: Vastapaino.

- Alanne, Sami. 2014. *Musiikkipsykoterapia. Teoria ja käytäntö*. Acta Universitatis Oulensis D, Medica 1248. Oulun yliopisto. Verkkolähde <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-0436-9> [tark. 27.7.2017].
- Alhanen, Kai. 2013. *John Dewey'n kokemusfilosofia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Alila, Sanna. 2014. "Työnohjaus auttaa löytämään omia vahvuuksia ja ... toimintakulttuurin luomisessa", *Työnohjaus inklusiivisen opettajuuden tukena*. Acta Electronica Universitatis Lapponiensis 144. Lapin yliopisto. Verkkolähde <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61684> [tark. 28.7.2017].
- Alluri, Vinoo. 2012. *Acoustic, Neural and Perceptual Correlates of Polyphonic Timbre*. Jyväskylä studies in humanities (178). University of Jyväskylä.
- Alluri, Vinoo. 2012. *Musiikin kuuntelu sytyttää monia aivojen osia*. Verkkolähde <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2012/02/tiedote-2012-02-16-10-31-50-965859> [tark. 27.7.2017]
- Amir, Dorit. 2001. "The journey of two: Supervision for the new music therapist working in an educational setting". Teoksessa *Music Therapy Supervision*. Toim. Michele Forinash. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Berggren, Ingela ja Elisabeth Severinsson. 2011. "The State of the Science of Clinical Supervision in Europe". Teoksessa *Routledge Handbook of Clinical Supervision. Fundamental International Themes*. Toim. John Cutcliffe, Kristiina Hyrkäs ja John Fowler. London: Routledge.
- Elliott, David James ja Marissa Silverman. 1995. *Music Matters. A New Philosophy of Music Education*. New York: Oxford University Press.
- Eronen, Sanna ja Kristiina Patja. 2014. "Integratiivinen lähestymistapa työnohjauksessa". *Lääkärilehti* 15, 1147–1151.
- Eteläpelto, Anneli ja Katja Vähäsantanen. 2006. "Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona". Teoksessa *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu*. Toim. Anneli Eteläpelto ja Jussi Onnismaa. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja.
- Eteläpelto, Anneli, Katja Vähäsantanen, Päivi Hökkä ja Susanna Paloniemi. 2014. "Miten käsitteellistää ammatillista toimijuutta työssä?" *Aikuiskasvatustieteellinen aikauslehti* 34 (3), 202–214.
- Gabrielsson, Alf. 2010. "Strong Experiences with Music". Teoksessa *Handbook of Music and Emotion*. Toim. Patrik N. Juslin ja John Sloboda. Oxford: University Press.
- Goleman, Daniel. 2001. *Tunneäly työelämässä*. Suom. Jaakko Kankaanpää. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Hargreaves, David J., Dorothy Miell ja Raymond A. R. Macdonald. 2002. "What are Musical Identities, and Why are they Important?" Teoksessa *Musical Identities*. Toim. Raymond A.R. Macdonald, David J. Hargreaves ja Dorothy Miell. Oxford: University Press.
- Helsing, Marie. 2011. *Music in Everyday Life: the Effects of Everyday Music Listening on Emotions, Stress and Health*. Licentiate thesis. University of Gothenburg, Sweden. Verkkolähde <http://www.gu.se/english/research/publication?publicationId=142528> [tark. 28.7.2017.]
- Hyypä, Harri. 1999a. "Uudistuminen konsulttityön haasteena". *Aikuiskasvatus* 1, 60.
- Hyypä, Markku T. 2002a. "Kuurossa elämä pitenee. Sosiaalinen pääoma ja terveys". Teoksessa *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille*. Toim. Petri Ruuskanen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, Markku T. 2002b. *Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kallinen, Kari. 2006. *Towards a Comprehensive Theory of Musical Emotions. A Multidimensional Research Approach and Some Empirical Findings*. Jyväskylä studies in humanities 50. University of Jyväskylä. Verkkolähde <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13410/9513927296.pdf?sequence=1> [tark. 28.7.2017].

- Karvinen-Niinikoski, Synnöve, Ulla-Maija Rantalaiho ja Jari Salonen. 2007. *Työohjaus sosiaalityössä*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kauppinen, Eija. 2007. "Kasvattajan rakkaus – vastavuoroisen pedagogiikan mahdollisuus". Teoksessa *Kriittisen pedagogiikan kysymyksiä*. Toim. Tapio Aittola, Jari Eskola ja Juha Suoranta. Tampereen yliopisto. Verkkolähde <http://tampub.uta.fi/handle/10024/65380> [tark. 31.7.2017].
- Kauppinen, Eija. 2010. *Opettajien tunnenarratiivit ja niiden rakenneanalyysi. Musiikin ja matematiikan aineenopettajien opettajuus ja elämäntilanne*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Verkkolähde <http://tampub.uta.fi/handle/10024/66613> [tark. 31.7.2017].
- Keski-Luopa, Leila. 2007. *Työohjaus vai superviisus. Työohjausprosessin filosofisten ja kehityspsykologisten perusteiden tarkastelua*. Jyväskylä: Metanoia instituutti.
- Keski-Luopa, Leila. 2014. "Identiteetit koetuksella postmodernissa yhteiskunnassa". Teoksessa *Askel, askel, harha-askel – työohjaajana ja konsulttina systeemin viidakossa*. Toim. Timo Totto, Marianne Tensing ja Maija-Leena Setälä. Jyväskylä: Metanoia instituutti.
- Keskinen, Soili, Leila Leimala ja Anneli Romana (toim.). 2005. *Työohjaus, sparraus ja coaching esimiestyössä*. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja b 20.
- Keskinen, Soili. 2014. "Superviisaudesta oppimisen ohjaamiseksi – työohjauksen määrittelyn muuttuminen ja moninaisuus". Teoksessa *Suomalaisen työohjauksen juurrilla – Katse tulevaisuuteen*. Toim. Kaarina Ranne, Soili Keskinen ja Kimmo Tapiala. Eura: Euraprint.
- Konlaan, Boinkum Benson, Theobald Holger ja Lars Olov Bygren. 2002. "Leisure time activity as a determinant of survival: a 26-year follow-up of a Swedish cohort". *Public Health* 2002, 116 (4): 227–230. Verkkolähde <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12087482> [28.7.2017].
- Koski, Arja ja Anita Kallasvuo. 2015. "Muuttuva työ ja uudistuva työohjaus. Pohdintoja työohjaajien kouluttajakoulutusprosessissa". *Osviitta* 1, 27–29.
- Kukkonen, Harri. 2007. *Ohjauskeskustelu pelitilana. Erilaisuus ammatillisen opettaja-opiskelijan ohjaamisessa*. Väitöskirja. Opettajankoulutuslaitos. Tampereen yliopisto. Verkkolähde <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67730/978-951-44-6924-4.pdf?sequence=1> [tark. 28.7.2017]
- Kyrö, Paula, Jarkko Mylläri ja Jaana Seikkula-Leino. 2008. *Kognitiiviset, affektiiviset ja konatiiviset ulottuvuudet ja niiden metavalmiudet yrittäjämäisessä oppimisessa*. Verkkojulkaisu http://lta.hse.fi/2008/3/lta_2008_03_a2.pdf [27.7.2017]
- Kärkkäinen, Maj-Lis. 2013. *Työohjaus psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa. Laadullinen haastattelututkimus*. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto.
- Latomaa, Timo. 2006. "Ymmärtävä psykologia: psykologia rekonstruktivisena tieteenä". Teoksessa *Kokemuksen tutkimus: Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen*. Toim. Timo Latomaa ja Juha Perttula. 2. painos. Helsinki: Dialogia Oy.
- Laukka, Petri. 2007. "Uses of music and psychological well-being among the elderly". *Journal of happiness studies* (8) 215–241. Verkkojulkaisu https://www.researchgate.net/publication/23545595_Uses_of_music_and_psychological_well-being_among_the_elderly [tark. 28.7.2017].
- Louhivuori, Jukka, Eero Siljander, Minna-Liisa Luoma ja Julene K. Johnson. 2012. "Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys". *Yhteiskuntapolitiikka* 77 (4): 446–452.
- Merkkiniemi, Heini ja Virpi Sorsa. 2014. "Musiikkityöohjaus apuna organisaation muutoksessa". Teoksessa *Parempaa työelämää tekemässä. Tutkiva ote työohjaukseen*. Toim. Teija Heroja, Arja Koski, Pekka Seppälä, Risto Sääntti ja Aila Wallin. United Press Global.
- Mezirow, Jack (toim.). 1995. *Uudistava oppiminen. Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa*. Suomentanut Leevi Lehto. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Oppimateriaaleja 23. Helsinki: Miktor.

- Mezirow, Jack. 1997. *Transformative learning: theory to practice. New directions for adult and continuing education* 74. Jossey-Bass publishers. Verkkolähde <http://www.es-ludwig.com/uploads/2/6/1/0/26105457/transformative-learning-meziraw-1997.pdf> [tark. 28.7.2017.]
- Nissinen, Vesa. 2011. *Syväjohtaminen*. Helsinki: Talentum.
- Ojanen, Sinikka. 2012 [2006]. *Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian käsittelyä*. Palmenia-sarja 14. Helsinki: Palmenia.
- Oksala, Yrjö. 1975. *Musiikin perusteet. I Nuottikirjoitus*. Helsinki: Musiikki Fazer.
- Onnismaa, Jussi. 2011. *Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Onnismaa, Jussi. 2013. "Ohjausdialogin laatu korkeakoulujen työelämälähtöisessä täydennyskoulutuksessa". Teoksessa *Tulevaisuuden asiantuntijuutta rakentamassa*. Toim. Anne Rouhelo ja Heli Trapp. Futurex – Future Experts -hanke. Turun yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Brahean julkaisuja b:1.
- Puutio, Risto. 2014. "Organisaatio näyttäytyy työnohjauksessa – näkökulmia organisaatioajatteluun". Teoksessa *Askel, askel, harha-askel – työnohjaajana ja konsulttina systeemien viidakossa*. Toim. Timo Totro, Marianne Tensing ja Maija-Leena. Setälä. Jyväskylä: Metanoia instituutti.
- Ranne, Kaarina, Soili Keskinen ja Kimmo Tapiala (toim.). 2014. *Suomalaisen työnohjauksen juurilla – Katse tulevaisuuteen*. Helsinki: Suomen työnohjaajat ry.
- Romana, Anneli, Soili Keskinen ja Esko Keskinen. 2004. *Oikeudenmukainen johtaminen – arjen kokemuksia ja menetelmiä*. Tutkimusraportti. Helsinki: Kuntien eläkevakuu-tus. Verkkojulkaisu http://www.ttk.fi/files/1984/Oikeudenmukainen_johtaminen_tutkimusraportti.pdf [tark. 28.7.2017].
- Saari, Tiina. 2016. *Moniääninen työnohjaus – kokemuksia musiikista työnohjaajien kertoma-*na. Lisensiaattityö. Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/51657?show=full> [tark. 28.7.2017].
- Sacks, Oliver. 2009. *Musikofilia. Tarinoita musiikista ja aivoista*. Suom. Seija Kerttula. Espoo: Absurdia.
- Saaranen-Kauppinen, Anita ja Anna Puusniekka. 2006. *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Verkkojulkaisu <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/> [tark. 31.7.2017].
- Spangar, Timo, Heikki Pasanen ja Jussi Onnismaa. 2000. "Alkusanat". Teoksessa *Ohjaus ammattina ja tieteenalana. Osa I. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus*. Toim. Jussi Onnismaa, Heikki Pasanen ja Timo Spangar. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Stenlund, Antero. 2011. *Osallistava pedagogiikka ja opintoihin kiinnittyminen*. Ammatillinen opettajakorkeakoulu ja Campus Conexus -hanke. Tampereen ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu <http://docplayer.fi/7959224-Osallistava-pedagogiikka-ja-opintoihin-kiinnittyminen.html> [tark. 28.5.2017].
- Stephens Langdon, Gillian. 2001. "Experiential Music Therapy Group as a Method of Professional Supervision". Teoksessa *Music Therapy Supervision*. Toim. Michele Forinash. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Suomen työnohjaajat ry. 2015. *Mitä työnohjaus on*. Verkkojulkaisu <http://www.suomen-tyonohjaajat.fi/tyonohjaus/> [tark.28.7.2017].
- Suorsa, Teemu. 2011. "Kokemuksen yksilöllisyys, yhteisyys ja yhteiskunnallisuus. Subjektitieteellisestä kokemustutkimuksesta". Teoksessa *Kokemuksen tutkimus II. Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja*. Toim. Timo Lomaa ja Teemu Suorsa. Tampere: Juvenes Print.
- Särkämö, Teppo. 2011. *Music in the recovering brain*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Verkkojulkaisu <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/24940> [tark. 28.7.2017].
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. *Taide muutoksen mahdollistajana työelämässä*. Verkkojulkaisu https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi-menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat/taide-muutoksen-mahdollistajana-tyoelamassa [tark. 28.7.2017].

- Tervaniemi, Mari. 2010. "Musiikki ja muusikkous aivoissa". Teoksessa *Musiikkipsykologia*. Toim. Jukka Louhivuori ja Suvi Saarikallio. Jyväskylä: Atena.
- Toiviainen, Petri. 2010. *Havainnon mallintaminen*. Teoksessa *Musiikkipsykologia*. Toim. Jukka Louhivuori ja Suvi Saarikallio. Jyväskylä: Atena.
- Totro, Timo. 2008. "Johdanto". Teoksessa *Näkyvään kätkeytynyt – Puheenvuoroja konsultoinnista ja yhteisödynamiikasta*. Toim. Kaija Karjalainen ja Timo Totro. Jyväskylä: Metanoia instituutti.
- Tähtinen, Eeva. 2015. "Sound Art on avoin mahdollisuuksille". *Issuex-verkkolehti*. Taideliopisto. Verkkojulkaisu <http://www.issuex.fi/sound-art-avoin-mahdollisuuksille/> [tark.28.7.2017].
- Vehviläinen, Sanna. 2014. *Ohjauksen opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Väkevä, Lauri. 1999. *Tutkimuksen lähtökohdat*. Lisensiaattityö. Oulun yliopisto. Verkkojulkaisu <http://www.wedu oulu.fi/muko/lvakeva/Lisuri/tutkimuk.htm> [tark. 28.7.2017].
- Wallin, Aila. 2014. "Työnohjaus ja tutkiva ote". Teoksessa *Parempaa työelämää tekemässä. Tutkiva ote työnohjaukseen*. Toim. Teija Heroja, Arja Koski, Pekka Seppälä, Risto Sääntti ja Aila Wallin. United Press Global.
- Wigram, Tony, Inge Nygaard Pedersen ja Lars Ole Bonde. 2002. *A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ylönen, Maarit. 2006. "Sanattoman sanoittaminen. Luova liike auttaa työnohjauksessa". *Aikuiskasvatus* 2, 115–121. Forssa: Forssa Print Oy.

FL Tiina Sinikka Saari (tiinassaari@gmail.com) on pedagogi, ammatillinen opettaja, opinto-ohjaaja ja erityisopettaja sekä musiikki- ja psykoterapeutti. Hän on toiminut pitkään pedagogisen työn lisäksi työnohjaajana ja työnohjaajien kouluttajana.