

## **Therapeutic change in the music therapy processes of working-age people with depression-related disorders – a mixed method study**

Terapeuttinen muutos työikäisten masennus-, ahdistus- ja burn-out-kuntoutujien musiikkiterapiassa – monimenetelmäinen tutkimus

**Tiia-Liina Raittila and Esa Ala-Ruona**

Music therapy is proven to be an effective treatment for depression. It has been indicated to decrease clients' levels of depression and anxiety and to enhance functioning (Erkkilä et al., 2011). Broader research is still needed as well as recognising the factors explaining therapeutic change. The purpose of this study is to deepen the understanding of therapeutic change and the underlying mechanisms that affect one's wellbeing and functioning.

The data will be collected as a part of an RCT-study (n=200) at the Centre of Excellence in Music, Mind, Body and Brain in the University of Jyväskylä, Finland. The target group is working-age people with depression-related disorders. Participants will receive a six-week intervention consisting of 12 therapy sessions preceding baseline measurement and succeeding two follow-up measurement points at 6 and 12 months. In addition, reflective discussions and questionnaires will be conducted.

Mixed-method research strategy will be applied and thus both quantitative and qualitative data will be collected to enhance the understanding of the phenomenon of therapeutic change. The effectiveness of the treatment model will be investigated in the RCT. Qualitative data will be used to explain and enhance the quantitative findings and to independently answer questions related to turning points and therapeutic change in the processes.

The data will consist of audio and video recordings of therapy sessions and reflective discussions, session-based questionnaires and measurement scores of primary and secondary outcome measures in different measurement points (e.g. related to depression, anxiety, work-

related stress, quality of life, personality and musical responsiveness). This will offer a multidimensional view to the phenomenon of therapeutic change in the field of music therapy.

### *References*

Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., **Ala-Ruona, E.**, Pöntiö, I., Tervaniemi, M., Vanhala, M. & Gold, C. (2011). Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry* 199, 132–139.

### **Terapeuttinen muutos työikäisten masennus-, ahdistus- ja burn-out-kuntoutujien musiikkiterapiassa – monimenetelmäinen tutkimus**

Musiikkiterapian on todettu olevan tehokas hoitokeino masennukseen. Sen on osoitettu vaikuttavan lieventävästi ihmisten masennus- ja ahdistustasoihin sekä toimintakykyyn (Erkkilä ym., 2011). Laajempaa tutkimusta kuitenkin tarvitaan edelleen ja terapeuttista muutosta selittäviä tekijöitä tulee tunnistaa aiempaa paremmin. Tämän tutkimuksen tarkoitus on syventää ymmärrystä terapeuttisesta muutoksesta ja niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn.

Tutkimuksen aineisto kerätään osana Jyväskylän yliopiston Musiikin, mielen, kehon ja aivojen tutkimuksen huippuyksikössä toteutettavaa RCT-tutkimusta (n=200), jota rahoittaa Suomen Akatemia. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat työikäiset masennus-, ahdistus- ja burn-out -kuntoutujat. Osallistujille tarjotaan kuuden viikon musiikkiterapiainventio, joka koostuu 12 terapiasessiosta. Sessioita edeltävät lähtötasomittaukset. Kontrollimittaukset toteutetaan kuuden ja 12 kuukauden kuluttua intervention alkamisesta. Lisäksi osallistujille toteutetaan kyselyjä ja heidän kanssaan käydään reflektiivisiä keskusteluja.

Tutkimus toteutetaan monimenetelmäisenä ja siten terapeuttisen muutoksen ilmiön ymmärtämiseksi kerätään sekä määrällistä että laadullista aineistoa. Intervention vaikuttavuutta tutkitaan RCT-tutkimuksessa. Laadullista aineistoa käytetään puolestaan sekä selittämään ja täydentämään määrällisin menetelmin saatuja tuloksia että vastaamaan itsenäisesti prosessin käännekohtiin ja terapeuttiseen muutokseen liittyviin kysymyksiin.

Tutkimuksen aineisto koostuu terapiasessioiden ja reflektiivisten keskustelujen audio- ja videotallenteista, sessiokohtaisista kyselyistä, pää- ja muiden tulosmittareiden tuloksista (esim.

liittyen masennukseen, ahdistukseen, työperäiseen stressiin, elämänlaatuun, persoonallisuuden piirteisiin ja musiikilliseen vastauskykyyn). Se tarjoaa monipuolisen näkymän terapeuttisen muutoksen ilmiöön musiikkiterapian kentällä.

### Lähde

Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., **Ala-Ruona, E.**, Pönttiö, I., Tervaniemi, M., Vanhala, M. & Gold, C. (2011). Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry* 199, 132–139.

### Biography

**Tiia-Liina Raittila MA** is a music therapist working as a doctoral researcher at the Centre of Excellence in Music, Mind, Body and Brain (MMBB), at University of Jyväskylä. Her main interests are music therapy interventions, therapeutic change in music therapy processes, mood disorder rehabilitation, stroke rehabilitation and learning difficulties.

**Esa Ala-Ruona PhD** is a music therapist and psychotherapist working as an associate professor at the Centre of Excellence in MMBB, at University of Jyväskylä. His research interests are in music therapy assessment and evaluation, musical interaction and meaning making in clinical processes, as well as in creating and developing clinical models and education. He has an extensive clinical experience in psychiatry and neurology.

### Recent publications and conference presentations

Salokivi, M., Salanterä, S., Saarikallio, S., & Ala-Ruona, E. (2023). **Promoting emotional skills in early adolescents with mental health conditions in music therapy: a content analysis of focus group interviews.** *Nordic Journal of Music Therapy*, 32(5), 423-444.  
<https://doi.org/10.1080/08098131.2023.2169336>

Hartmann, M., Mavrolampados, A., Toiviainen, P., Saarikallio, S., Foubert, K., Brabant, O., Snape, N., Ala-Ruona, E., Gold, C., & Erkkilä, J. (2022). **Musical interaction in music therapy for depression treatment.** *Psychology of Music*, 51(1), 33-50. <https://doi.org/10.1177/03057356221084368>

Leandertz, M. & Ala-Ruona, E. (2022). **Multimodality in clinical assessments: The importance of developing refined assessment protocols for research, treatment planning, and practice.** The 10th Nordic Music Therapy Conference. April 28-30, Helsinki, Finland. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9552-2>

Leandertz, M., Joukainen, J., Pesonen, T., & Ala-Ruona, E. (2021). **Psychotherapeutically Oriented Vibroacoustic Therapy for Functional Neurological Disorder : A Pilot Study.** *Music and Medicine*, 13(1), 20-30. <https://doi.org/10.47513/mmd.v13i1.754>

Erkkilä, J., Brabant, O., Hartmann, M., Mavrolampados, A., Ala-Ruona, E., Snape, N., Saarikallio, S., & Gold, C. (2021). **Music Therapy for Depression Enhanced With Listening Homework and Slow Paced Breathing : A Randomised Controlled Trial.** *Frontiers in Psychology*, 12, Article 613821. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.613821>