

Heidi Patronen & Päivi Pellinen

MIELENVIREYS RY:N LUOVIEN RYHMIEN OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA

Luovat ryhmät positiivisen mielenterveyden tukena

MIELENVIREYS RY:N LUOVIEN RYHMIEN OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA

Luovat ryhmät positiivisen mielenterveyden tukena

Heidi Patronen & Päivi Pellinen
Opinnäytetyö
Syksy 2020
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Heidi Patronen & Päivi Pellinen

Opinnäytetyön nimi: Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osallistujien kokemuksia - Luovat ryhmät positiivisen mielenterveyden tukena

Työn ohjaajat: Riikka Huttunen & Seija Kokko

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2020

Sivumäärä: 53 + 22

Tämän opinnäytetyön tilaaja on oululainen mielenterveysyhdistys, Mielenvireys ry. Työssä kuvataan yhdistyksen luovien ryhmien osallistujien kokemuksia toiminnasta ja sen hyödyistä. Opinnäytetyötutkimuksen tavoite on tarjota tilaajalle ryhmien osallistujien kokemuksista sellaista tietoa, jota tilaaja voi käyttää luovan toimintansa merkityksen osoittamisessa ja sen kehittämisen tukena.

Tietoperusta sisältää laajasti kirjallisuutta ja artikkeleita luovan toiminnan eduista, sekä soveltaen lähteitä myös taideterapian, kuntoutuksen, positiivisen mielenterveyden ja toipumisorientaation alueilta. Opinnäytetyö on toteutettu määrällisenä tutkimuksena ja sen tulokset on saatu kyselytutkimuksella.

Tutkimukseen osallistui Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osanottajia. He vastasivat sähköiseen Webropol-ohjelmalla luotuun kyselyyn. Kysely sisälsi monivalintakysymyksiä sekä sanallisesti vastattavia kysymyksiä. Monivalintakysymyksistä laskettiin Webropolilla tilastolliset tulokset ja sanalliset vastaukset teemoiteltiin.

Tutkimuksen päätulos on, että suurin osa vastaajien kokemuksista Mielenvireys ry:n luovasta toiminnasta oli positiivisia. Ryhmät, niiden positiivinen vaikutus minäkuvaan, sosiaalinen ulottuvuus, sekä varsinkin mahdollisuus luovaan tekemiseen ja uuden oppimiseen koettiin tärkeiksi. Osalla vastaajista oli kehitystoiveita toimintoihin. He toivoivat esimerkiksi uudenlaisia luovia ryhmiä ja uusia sisältöjä ryhmiin.

Tuloksista voidaan päätellä, että Mielenvireys ry:n luovilla ryhmillä on useita positiivisia merkityksiä niiden osallistujille. Ryhmät antavat osallistujille positiivista sisältöä heidän elämäänsä ja ne tukevat heidän hyvinvointiaan. Tätä tutkimusta voidaan käyttää jatkossa luovan toiminnan hyötyjen osoittamisen tukena sekä luovien ryhmien toiminnan kehittämiseen edelleen.

Asiasanat: luova toiminta, ryhmätoiminta, kokemukset, kyselytutkimus, mielenterveys, järjestötoiminta, Mielenvireys ry

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Authors: Heidi Patronen & Päivi Pellinen

Title of thesis: Experiences of participants of creative groups of Mielenvireys ry – Creative groups as a positive mental health support

Supervisors: Riikka Huttunen & Seija Kokko

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2020 Number of pages: 53 + 22

The subject of the thesis is people's experiences of creative groups in a mental health association. The wish to research this subject came from a local mental health association, Mielenvireys ry. The objective of the research was to collect information about the value of creative group functions in the form of experiences of the participants for further development of creative group activities in the future.

The theoretical framework of the thesis is composed of articles and literature concerning effects of creative groups. It also applies materials about art therapy, rehabilitation, positive mental health and recovery orientation. This thesis is a quantitative study. The research was executed as a questionnaire survey.

The main result of the research is that majority of the people who answered to the questionnaire survey have positive experiences of the creative groups of Mielenvireys ry. The possibility to spend time together with others, positive effects on self-image and particularly the creative functions and learning new things were mentioned as important among the respondents. Some participants had improvement ideas to functions. For example, they suggested new creative groups and activities.

The results of the study suggest that creative groups serve as a support for wellbeing to their participants. The thesis can be used in the future for demonstrating the benefits of creative groups and for developing the creative activities furthermore.

Keywords: creative activity, group activity, experiences, questionnaire survey, mental health, organization, association, quantitative study

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MIELENVIREYS RY	9
3	POSITIIVINEN MIELENTERVEYS JA TOIPUMISORIENTAATIO TOIMINNAN PARADIGMOINA.....	11
4	LUOVUUDESTA MIELENTERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA	15
5	TUTKIMUSKYSYMYKSET, TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	19
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	20
6.1	Tietoperustan kerääminen.....	20
6.2	Kyselytutkimus	21
6.3	Kyselyn kysymykset	22
6.4	Kohderyhmä	27
6.5	Kyselyn suunnittelu ja laatiminen	27
6.6	Kyselyn esitestaus.....	29
6.7	Kyselyn toteutus	29
6.8	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	30
6.9	Koronan vaikutus kyselytutkimuksen toteuttamiseen ja opinnäytetyöhön	32
7	TUTKIMUSTULOKSET	33
7.1	Tutkimuskysymys 1: Positiivisen mielenterveyden tuki.....	34
7.2	Tutkimuskysymys 2: Vastaajien kehitysajatukset Mielenvireys ry:n luovalle ryhmätoiminnalle	36
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	37
9	POHDINTA	40
	LÄHTEET	46
	LIITTEET	54

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen kohteena ovat oululaisen mielenterveysyhdistys Mielenviereys ry:n luovat ryhmät. Tutkimuksen ajankohtana, keväällä 2020, Mielenviereys ry:ssä oli kuusi luovaa ryhmää: kolme musiikkiryhmää, kaksi käsityöryhmää ja teatteriryhmä (Mielenviereys ry 2020, viitattu 7.10.2020). Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Työssä kuvataan, millaisia kokemuksia kyselyn vastaajat ovat luoviin ryhmiin osallistumisen myötä saaneet ja millaisia muutoksia he ovat huomanneet elämässään, sekä miten he kehittäisivät luovien ryhmien toimintaa. Aihe on ajankohdainen, sillä mielenterveyden tukeminen ja mielenterveyden häiriöiden aiheuttamien haittojen ehkäisy ovat aina ajankohtaisia asioita yhteiskunnassa. STM:n julkaiseman ”*Kansallisen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030*” -ohjelman lähtökohtana on, että mielenterveyttä tulisi huomioida kokonaisvaltaisesti yhteiskunnassa ja sen eri toimialoilla ja tasoilla (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 2).

Kolmannella sektorilla tehdään paljon inhimillisesti tärkeää, humaania työtä, joka on merkittävää asiakkaille. Kyse on usein vaikeasti määriteltävistä, abstrakteistakin käsitteistä, kuten hyvinvointi tai onnellisuus. Näille voi olla vaikea määrittää mitattavaa, numeerista arvoa. Yhteiskunnallinen suuntaus on kuitenkin politiikastakin tuttu ”tulos tai ulos” -henki, mikä vaatii sosiaali- ja terveysalan järjestöjä ja yhdistyksiä miettimään, kuinka näitä ”pehmeitä arvoja” konkretisoidaan esiin, jotta voidaan osoittaa työn tuloksia. Varsinkin järjestösektorilla kysymys on polttava, sillä niiden toiminnan elinehto on rahoitus, ja sen saamisen edellytys on näyttö toiminnan tuloksista ja merkityksellisyydestä (Murto 2003, 80-83). Samalla myös järjestöjen rooli on merkittävä, kun julkisen sektorin resurssit ovat rajalliset (Autti-Rämö, Poutiainen, Pohjolainen & Kehusmaa 2016, 103-104; Elinkeinoelämän keskusliitto 2018, viitattu 12.3.2020; Koskisuus 2004, 33, 35) ja järjestöillä on tärkeä täydentävä tehtävä tarpeeseen vastaamisessa (Niemelä 2003, 4-5; Murto 2003, 64-66, 70).

Luovan toiminnan käyttäminen menetelmänä mielenterveyden tukemisessa on myös aina ajankohdista, ja etenkin talouspaineissa. Se on paitsi tehokasta, myös edullista. (THL 2019, viitattu 29.3.2020.) Nämä ovat seikkoja, joiden toteutuminen on erityisen tärkeää, kun toiminnan toteuttamisella on suuri merkitys yhteiskunnalle ja sitä tehdään rajallisilla resursseilla (Autti-Rämö, Poutiainen, Pohjolainen & Kehusmaa 2016, 103-104; Elinkeinoelämän keskusliitto 2018, viitattu 12.3.2020; Koskisuus 2004, 33, 35). Siksi tällainen toiminta on tärkeää ja siksi tässä opinnäyte-

työssä kartoitetaan Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osallistujien kokemuksia ja ajatuksia toiminnasta. Opinnäytetyön kyselytutkimuksen vastausten pohjalta on mahdollista kehittää toimintaa vastaamaan entistä paremmin asiakkaiden toiveisiin ja tarpeisiin (Vorma ym. 2020, 34). Tämän työn avulla voidaan tuoda esiin luovien ryhmien hyötyjä ja mahdollisesti kehittää niiden toimintaa entistä paremmaksi. Työn avulla voidaan myös pohtia, miten toimintaa voisi kehittää niin, että se tukisi hyvinvointia mahdollisimman hyvin myös tulevaisuudessa, mikä on Mielenvireys ry:n tavoitteita (Mielenvireys ry, Toimintasuunnitelma 2020).

Kaikkea mielenterveyden hyväksi tehtävää, sitä tukevaa ja edistävää työtä voi olla haastavaa tehdä näkyväksi. Etenkin ihmisten kokemukset palveluista voivat jäädä piiloon. On helppo esittää tilastoja, joista nähdään esimerkiksi, kuinka moni kuntoutuja on siirtynyt työelämään tai opiskelemaan, mutta kaikki asiakkaiden kokemat hyödyt ja kokemus hyvinvoinnin kohenemisesta eivät ole mitattavissa näillä mittareilla. Henkilö voi kokea saavansa palveluista hyötyä, vaikkei se sillä hetkellä tarkoittaisikaan esimerkiksi työelämään integroitumista tai muiden palveluiden tarpeen vähentymistä. (Stickley 2012, 204-207; Syväkangas, keskustelut kevät 2019, viitattu 8.3.2020.) Henkilö voi kokea johonkin toimintaan osallistumisen myötä positiivisia muutoksia, joiden merkitys hänelle itselleen voi olla suuri, vaikka ne eivät olisi selkeästi muiden havaittavissa. Jo kotoa säännöllisesti lähteminen (Koskisuus & Yrttiaho 2004, 24-25), vaikkapa luovaan ryhmään, voi olla iso edistysaskel. Nämä kokemukset ovat merkityksellisiä ja kertovat toiminnan hyödyistä. Siksi on tärkeää nostaa ihmisten oma ääni esiin ja antaa heidän itsensä kertoa, miten he kokevat toiminnat, joissa ovat mukana. Suomessa poliittisessa päätöksenteossa yhä keskeisesti painottuvat mielenterveyden ongelmat, kuten sairastavuusluvut ja itsemurhat. Nämä eivät kuitenkaan riittävästi kuvaa väestön mielen hyvinvointia. Siksi on tärkeää tuottaa tietoa positiivisen mielenterveyden näkökulmasta. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, viitattu 13.4.2020.)

Sosiaalialalla avainasemassa ovat asiakkaiden osallisuus ja heidän kuulemisensa (Vorma ym. 2020, 34). Tämä pohjautuu jo lakiinkin (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Myös tämän tutkimuksen painopiste on asiakkaan omassa kokemusmaailmassa ja äänessä, eli kuinka hän itse mieltää Mielenvireys ry:n luovan toiminnan ja siihen osallistumisen merkityksen elämässään. Tässä työssä vastaajat nähdään oman elämänsä asiantuntijoina ja parhaana lähteenä selvittää luovan toiminnan hyötyjä osallistujille. Työssä pyritään tuomaan osallistujien ääni ja kokemukset kuuluviin. (Autti-Rämö, Poutiainen, Pohjolainen & Kehusmaa 2016, 93.) Osallistujien kokemukset toiminnasta ovat suoraa palautetta, jota voidaan käyttää toiminnan kehittämiseen sekä sen hyödyllisyyden osoittamiseen. Tämä on myös *"Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille*

2020-2030”-ohjelman mukaista, sillä ohjelma korostaa asiakkaiden osallisuutta palveluiden kehittämisessä (Vorma ym. 2020, 34). Mielenvireys ry voi käyttää tätä tutkimusta ja sen tuloksia luovien ryhmiensä kehittämistyössä.

Tässä opinnäytetyössä kartoitetaan Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osallistujien kokemuksia. Työ sisältää sen tilaajan, Mielenvireys ry:n, esittelyn, sekä tietoperustan, joka muodostuu monipuolisesti erilaisista tutkimuksista ja muista lähteistä, joissa on kerrottu luovaan toimintaan tai taiteen tekemiseen osallistuneiden henkilöiden toimintaan osallistumisen seurauksena tekemistä omista havainnoista, sekä toipumisorientaatiosta ja positiivisesta mielenterveydestä, jotka ovat ohjaavia viitekehyksiä mielenterveysyhdistysten toiminnan taustalla (Koskisuus 2004, 12-13, 23-36; Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020c, viitattu 24.2.2020). Mukaan valikoitui jonkin verran lähteitä myös taideterapian sekä kuntoutuksen aineistoista. Niitä on käytetty tässä työssä soveltaen. Työssä käydään läpi tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusongelmat sekä tutkimuksen toteutus. Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa, millaisia kokemuksia luoviin ryhmiin osallistuneilla on ryhmistä, onko toimintaan osallistuminen tuottanut muita muutoksia heidän elämässään, sekä miten ryhmien osallistujat kehittäisivät Mielenvireys ry:n luovaa ryhmätoimintaa. Tietoa kerättiin hedonisesta näkökulmasta, kuten positiiviseen mielenterveyteen pohjautuvissa tutkimuksissa usein on tapana. Tämä tarkoittaa tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden omia kokemuksia ja ajatuksia, heidän näkemyksiään hyvinvoinnistaan. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, viitattu 13.4.2020.) Tavoite on tuottaa tilaajalle tietoa, jota voi käyttää toiminnan kehittämisessä tulevaisuudessa. Ryhmien osallistujat luonnollisesti hyötyvät tästä. Toive aiheen tutkimiseen tuli tilaajalta. Mielenvireys ry:lle ei ole aiemmin tehty tutkimusta luovista ryhmistä.

2 MIELENVIREYS RY

Opinnäytetyön tilaaja, Mielenvireys ry, on vuonna 1970 perustettu aktiivinen oululainen mielenterveysyhdistys. Se järjestää Oulun seudulla monenlaista ryhmä- ja koulutustoimintaa. Yhdistyksen toiminnanjohtaja on Aija Syväkangas ja yhdistyksellä on kolme muuta työntekijää sekä vapaaehtoistoimijoita. Mielenvireys ry:n yhteistyökumppaneita ovat Mielenterveyden keskusliitto, Oulun kaupunki, Veikkaus Oy, Balanssi sekä Opintokeskus Sivis. Mielenvireys ry:n toiminnalla on STEA:n ja ESR:n myöntämä rahoitus. (Mielenvireys ry 2020, viitattu 12.3.2020.) Mielenvireys ry:llä on kolmisensataa jäsentä (Mielenvireys ry, Toimintasuunnitelma 2020). Yhdistys perii pienen jäsenmaksun jäsenyydestä (Mielenvireys ry 2020, viitattu 8.4.2020).

Mielenvireys ry:n toiminnan tarkoituksena on mielenterveysongelmia kohdanneiden henkilöiden osallisuuden vahvistaminen sekä arjen toimintamahdollisuuksien parantaminen. Ensisijainen kohderyhmä ovat mielenterveyden haasteita kokeneet keski-ikäen ylittäneet henkilöt, joista valtaosa on eläkkeellä ja joilla on vain vähäistä osallistumista mielenterveyspalveluihin. (Mielenvireys ry, Toimintasuunnitelma 2020.) Mielenvireys ry:llä on meneillään TOLPPA-hanke (toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa), joka on tarkoitettu työikäisille työelämän ulkopuolella oleville henkilöille (Mielenvireys ry 2020, viitattu 1.4.2020). Mielenvireys ry:n toiminnalla edistetään osallistujien terveyttä ja mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Mielenvireys ry:n muita tavoitteita ovat muun muassa ennaltaehkäisevä toiminta ja vaikuttaminen sekä laadukas vapaaehtoistoiminta. Mielenvireys ry tekee työtä mielenterveyskuntoutujien aseman parantamiseksi toimimalla eri yhteistyöryhmissä ja verkostoissa. (Mielenvireys ry, Toimintasuunnitelma 2020.)

Yhdistyksen toiminta koostuu muun muassa ryhmätoiminnasta, retkistä, tapahtumista, kurseista sekä koulutuksista. Toimintaan osallistujilla on mahdollisuus viettää aikaa yhdessä, saada uusia kokemuksia ja oppia uutta. Toiminnalla pyritään lisäämään yhteisöllisyyttä ja tarjoamaan osallisuuden kokemuksia. Mielenvireys ry:n toiminta on keskittynyt Oulun keskustassa sijaitsevaan kohtauspaikkaan, jossa kurssit ja tapahtumat pääasiallisesti järjestetään. Mielenvireys ry:ssä on joka arkipäivä vaihtuvaa ohjelmaa jäsenille. (Mielenvireys ry, Toimintasuunnitelma 2020.)

Ryhmiä Mielenvireys ry:llä on syys- ja kevätkausittain asiakkaiden mielenkiinnon mukaan. Toimintakalenterista *Kevät 2020* löytyi luovien ryhmien lisäksi esimerkiksi vertaistuki-, seniori- ja liikunta-ryhmiä. Kevään 2020 viikko-ohjelmaan kuului useita luovan toiminnan ryhmiä, joissa muun muassa musisoitiin (kolme musiikkiryhmää, kaksi näistä oli erilaisia lauluryhmiä) ja tehtiin käsitöitä. Mielenvireys ry:ssä toimii myös oma teatteriryhmä, Teatteri Vireys, jonka osallistujat harjoittelevat ja esittävät näytelmiä, jotka on käsikirjoittanut ryhmän vapaaehtoisohjaaja (Mielenvireys ry 2020, viitattu 24.2.2020). Ryhmät vaihtelevat jonkin verran eri puolivuotisjaksoilla. Esimerkiksi vuonna 2019 valikoimaan kuului myös kirjoittamisryhmä (Mielenvireys ry 2019, viitattu 3.5.2020).

Mielenvireys ry:n toiminnasta on tehty aiemminkin opinnäytetöitä. Niissä on kartoitettu ihmisten kokemuksia Mielenvireys ry:n kohtaamispaikan toiminnasta (Sassi & Soronen 2018, viitattu 30.3.2020), vertaistuen ryhmistä (Marikainen & Sihvo 2013, viitattu 30.3.2020) sekä toiminnan kuntouttavasta vaikutuksesta ja toiminnan kehittämisestä (Pekkala & Ruottinen 1998, viitattu 10.3.2020). Aiemmissa opinnäytetyötutkimuksissa Mielenvireys ry:n toiminta on havaittu hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. Sen on kerrottu muun muassa vähentäneen yksinäisyyttä (Sassi & Soronen 2018, 1, viitattu 30.3.2020) sekä edistäneen mielenterveyttä (Marikainen & Sihvo 2013, 38, viitattu 30.3.2020). Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen tutkimus Mielenvireys ry:n luovista ryhmistä.

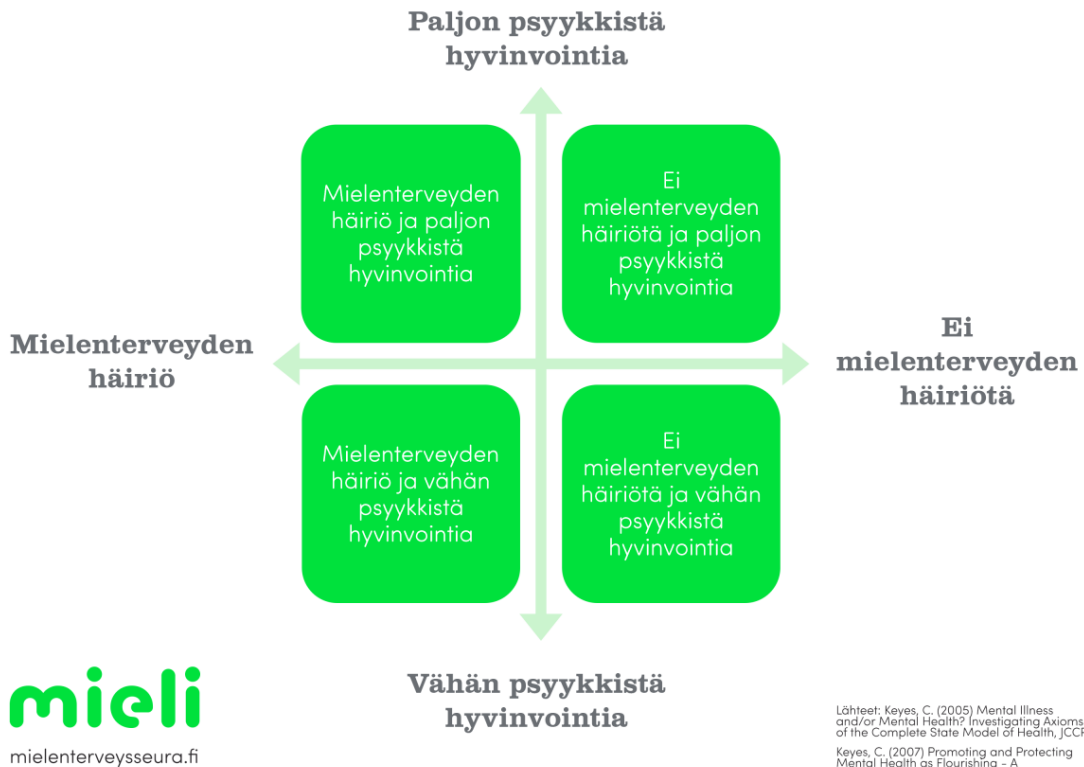
Kevään 2020 viikko-ohjelmaan Mielenvireys ry:ssä sisältyi kuusi luovaa ryhmää. Nämä olivat *Lauletaan yhdessä*, *Teatteri Vireys*, *Ystäviä ja yhteislaulua*, *Musiikkiryhmä*, *Kujelmakerho* sekä *Omien töiden päivä* (Mielenvireys 2020, viitattu 1.4.2020).

3 POSITIIVINEN MIELENTERVEYS JA TOIPUMISORIENTAATIO TOIMINNAN PARADIGMOINA

Tämän päivän mielenterveystyössä ovat useissa maissa tärkeässä asemassa positiivisena mielenterveytenä tunnettu näkökulma mielenterveyteen sekä toipumisorientaatio (Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020c, viitattu 24.2.2020; THL 2020b, viitattu 24.2.2020). *Positiivinen mielenterveys* -käsite tarkoittaa voimavaraa, joka edistää mielenterveyttä, joka puolestaan on olennainen osa hyvinvointia (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, viitattu 13.4.2020). Se korostaa kaikissa ihmisissä olevia voimavaroja, mielenterveyttä, jota on kaikilla, myös psyykkisesti sairastuneilla. Kaikilla ihmisillä on mielen hyvinvointia, aivan kuten fyysistä sairautta sairastavaakaan ei ole fyysisesti 100 % sairas. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, viitattu 13.4.2020; Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020c, viitattu 24.2.2020; THL 2020b, viitattu 24.2.2020.) Positiivinen mielenterveys suojaa sairauksilta, edesauttaa niistä toipumista ja tukee niiden kanssa elämisessä. Perinteisesti lääketieteessä on keskitytty mielenterveyden oirehdistaan, mutta mielenterveyttä tukevat asiat ovat jääneet vähemmälle huomiolle. *Positiivinen mielenterveys* -ajattelu nostaa voimavaratekijöitä esiin. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, viitattu 13.4.2020.) Mielen hyvinvointia voi myös lisätä, kuten fyysistäkin terveyttä voi parantaa. Parhaimmillaan hyvinvointia ja elämänlaatua kohentavat asiat voivat vähentää sairautta, tai vähintäänkin kehittää kokemusta siitä ja sen merkityksestä elämässä myönteisemmiksi. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, viitattu 13.4.2020; Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020c, viitattu 24.2.2020; THL 2020b, viitattu 24.2.2020.)

Perinteisesti lääketieteessä on totuttu näkemään mielenterveys ja -sairaus yhden jatkumon vastakkaisina ääripäinä. Tällaisessa ajattelumallissa toisen vähentyminen tarkoittaa toisen lisääntymistä ja päinvastoin. Näin ei kuitenkaan ole, vaan ihmisellä voi olla samaan aikaan mielenterveyttä ja mielenterveyden häiriö(itä). Positiivinen mielenterveys tuokin näkökulmana esiin sen, että kyseessä on kaksi toisistaan erillistä jatkumoa (ks. kuvio 1). Mielenterveys ei muutenkaan ole stabiili tila, vaan muuttuu ihmisen elämän ja kokemusten myötä. Siten se on aina yhteydessä aikaan ja elämäntilanteeseen. Ihmisen henkiseen pärjäämiseen erilaisissa elämän haasteissa ja kriiseissä viitataan usein käsitteellä *'resilienssi'*, mikä onkin näin ollen olennainen positiiviseen mielenterveyteen liittyvä termi. Positiivisen mielenterveyden, suojaavien tekijöiden ja voimavarojen esiin nosta-

minen ja niiden merkityksen korostaminen käytännön toiminnassa on erittäin tärkeää, sillä tutkimuksilla on kyetty osoittamaan mielen hyvinvoinnilla olevan yhteys kokonaissairastavuuteen, myös somaattisiin sairauksiin. Mielen hyvinvointi ulottuu kauas, se näkyy esimerkiksi ihmisen työkyvyssä ja opinnoissa jaksamisessa. Näin ollen sen merkitys ei pääty yksilön hyvinvointiin, vaan sillä on yhteiskunnallisia ulottuvuuksia. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, viitattu 13.4.2020.)



KUVIO 1. Kahden jatkumon malli (Suomen Mielenterveys ry 2020b, viitattu 13.4.2020)

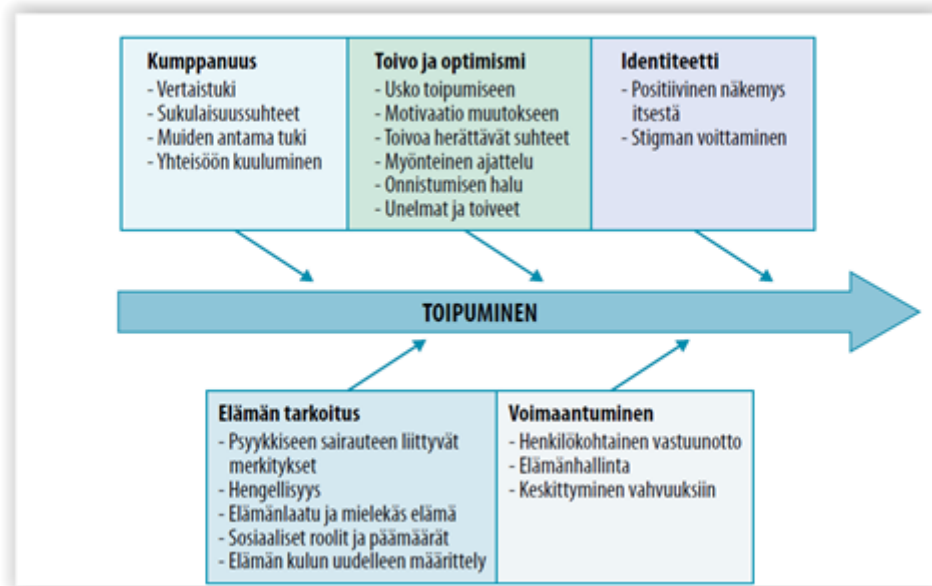
Lääketieteellisen ajattelun rinnalle tulleessa *toipumisorientaatio*ssa painopisteessä ovat henkilön omat voimavarat, toiveisuus, osallisuus ja merkityksellisyys (ks. kuvio 2). Toipuminen ei tarkoita paranemista sairastumista edeltävään tilaan, vaan sopeutumista, oppimista elämään sairauden kanssa, sekä sitä, että myös uudenlainen elämä on mielekästä ja nautittavaa. Toipuminen on henkilökohtaista, sisäistä muutosta hyvään nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. Painopisteessä ovat kokemukset, jotka ovat auttaneet pärjäämään sairauteen liittyvien haasteiden kanssa. Tärkeää on myös muistaa, että toipuminen ei ole vain nousujohteinen tilastokäyrä, vaan pitää sisällään erilaisia vaihteita, välillä pahempia sairastamisen jaksojakin. Suunta on kuitenkin kohti parempaa elämänlaatua

ja -iloina. Ihminen tarvitsee toivoa, myönteistä odotettavaa tulevaisuudelta. (Koskisuus 2004, 23-36; Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020c, viitattu 24.2.2020.)

Toipumisorientaatiossa psyykkisesti sairastunutta ei nähdä passiivisesti kuntoutusta vastaanottavana henkilönä, vaan aktiivisena oman elämänsä ohjaajana (Koskisuus 2004, 23-36; Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020c, viitattu 24.2.2020). Jo tämä lähtökohta on itsessään kuntouttavaa (Kirrman 2010, 13). Työntekijöiden rooli on tukea ja auttaa (Koskisuus 2004, 22-23). Suomalaisessa terveydenhuollossa toipumisorientaatio on vasta kasvattamassa asemaansa, mutta sosiaali- ja terveysalan järjestötoiminnassa se on keskeinen toimintaa ohjaava ajattelumalli ja periaate (Koskisuus 2004, 12-13, 23-36; Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020c, viitattu 24.2.2020).

Toipumista voi tarkastella monesta näkökulmasta: ainakin hoidon ja kuntoutuksen, organisaatioiden, sekä henkilön omasta. Hoidon ja kuntoutuksen menestystä tarkastellaan arvioimalla sairauden oireiden kehitystä ja hallittavuutta. Organisaationäkökulmasta pohditaan toimintojen käytännön järjestämistä ja taloudellisia seikkoja, esimerkiksi kriteerejä hoidon saamiselle ja paranemiselle. (Koskisuus & Yrttiaho 2004, 3; Kuuskoski 2003, 36; Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020c, viitattu 24.2.2020; THL 2020b, viitattu 24.2.2020.) Sairastuneelle itselleen merkityksellisiä ovat hänen kokemuksensa hyvästä elämästä ja tulevaisuudenhaaveet, toiveikkaus (Koskisuus 2004, 14-18).

Toipumisorientaatioon pohjaavien palveluiden tehtävä on antaa asiakkaalle tietoa sairaudesta, auttaa löytämään keinoja sen kanssa elämiseen ja vahvistaa niitä, tukea asiakkaan kokemusta mahdollisuuksistaan vaikuttaa omaan elämäänsä, uskoa omaan kykyihinsä, ja etenkin tarjota sosiaalista tukea. Järjestöt ovat tällaisen toiminnan merkittävä tarjoaja yhteiskunnassamme. Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ”olohuoneissa” ja muissa toiminnoissa asiakkaat kohtaavat toisia ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia, sekä saavat ammatillista ohjausta henkilökunnalta. (Koskisuus 2004, 22-23, 35; Koskisuus & Yrttiaho 2004, 3; Kuuskoski 2003, 33-34, 36; Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020c, viitattu 24.2.2020; THL 2020b, viitattu 24.2.2020.) Yhteisöllisyys auttaa ihmisiä jaksamaan ja selviämään muutoksissa (Kuuskoski 2003, 36). Tämä on arvokasta etenkin, kun vertaisille on säännöllinen kohtaamispaikka, sillä usein mielenterveyskuntoutujat ovat menettäneet ihmissuhteita tai yhteyden läheisiin joko sairauden ja siihen liittyvien seikkojen seurauksena, tai yksinkertaisesti siksi, että läheiset eivät kykene ymmärtämään tämän kokemuksia ja ajatuksia, ”asettumaan tämän asemaan” (Koskisuus 2004, 27-28).



KUVIO 2. Toipuminen (Duodecim-lehti 2018 (15), viitattu 24.2.2020)

4 LUOVUUDESTA MIELENTERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA

Luovan toiminnan muotoja on monia ja niissä voidaan hyödyntää esimerkiksi kädentaitoja, musiikkia, soittamista, tanssia tai vaikkapa sirkusta. Luovassa toiminnassa osallistujan on mahdollista löytää mielekästä tekemistä, oppia uutta, vahvistaa jo olemassa olevia taitoja ja voimavaroja itsensä, saada osallisuuden kokemuksia, sekä löytää yhteisö, johon tulla säännöllisesti. (Kuuskoski 2003, 31; THL 2019, viitattu 13.12.2019.) Useista tutkimuksista, joihin tämän opinnäytetyön tietoperustaa varten perehdyttiin, käy ilmi, että monenlainen luova tekeminen tukee ihmisen hyvinvointia ja terveyttä (Hyypä & Liikanen 2005, 112-113) sekä tarjoaa tunteiden työstämiseen konkreettisen menetelmän. Taideterapia ja toimintaterapia (jossa voidaan hyödyntää luovia toimintoja) ovat yleisesti käytössä olevia menetelmiä, joissa luovien toimintojen hyöty on tunnistettu ja tutkittu (Nuorten lääkärin yhdistys 2014, viitattu 8.3.2020; Salo-Chydenius 1992, 32-34).

THL:n mukaan luovat menetelmät ovat edullisia sekä tehokkaita keinoja lisätä hyvinvointia. Ihmisen toimijuus on ratkaisevassa asemassa siinä, miten aktiivisesti hän ottaa osaa yhteisössään tai oman elämänsä ohjaamisessa. Luova toiminta auttaa irrottautumaan arjesta ja avartaa ajatuksia sekä tarjoaa uusia kokemuksia. Luovia toimintoja voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä, esimerkiksi sosiaalialan ammattilaisen ohjaamana ryhmämuotoisena toimintana tai osana sellaista. THL mainitsee luovien toimintojen hyödyiksi muun muassa kuntalaisten hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääntymisen, kustannusten vähenemisen hyvinvoinnin lisääntyessä ja kuntoutumisen edetessä, sekä palvelujen tarpeen ja työn kuormittavuuden vähentymisen. (THL 2019, viitattu 13.12.2019.) Kun toiminnalle asetetaan sosiaalisia tavoitteita, taide- ja kulttuuritoiminta tukevat *valtaistumisen* (empowerment) kautta elämänhallintaa ja *resilienssiä*, eli kykyä selviytyä vaikeuksista, ja vähentävät esimerkiksi syrjäytymisen riskiä (Hyypä & Liikanen 2005, 124-127).

Mielenterveyden kuntoutumisessa tärkeää on arki- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja sosiaalisten suhteiden tukeminen. Luovissa ryhmissä yhdistyvät säännöllisesti kotoa lähteminen sovittuun aikaan sekä mahdollisuus paitsi vuorovaikutukseen, myös uusien sosiaalisten suhteiden saamiseen. Jokaisella on ryhmätoiminnassa oma osansa, oli sitten aktiivisempi tai hiljaisempi. Yhteisöllisyys on tärkeä osa kuntoutumista. Toiminnan on hyvä olla monipuolista sekä vapaaehtoista. (Kuhanen ym. 2010, 102.) Mielenvireys ry:n luovissa ryhmissä toteutuvat molemmat piirteet.

Ryhmätoimintaa on monenlaista. Pienryhmiä voidaan jakaa esimerkiksi tehtäväkeskeisiin, toiminnallisiin tai tukea antaviin sekä kehittäviin. Tukea antavat ryhmät ovat monesti keskustelevia ja niihin voi liittyä luovaa toimintaa, kuten musiikkia, kirjoittamista tai kuvataidetta. Tavoitteiden saavuttamiseksi ja pysyvyyden kannalta on hyödyllistä kokoontua aina samassa tilassa, jossa taitoja käytetään. (Kuhanen ym. 2010, 111.) Eräs terveydenhuoltoa kohtaan suunnattu kritiikki on palveluketjujen pirstaleisuus (Autti-Rämö & Salminen 2016, 16; Koskisuus 2004, 31). Järjestöjen tarjoaman mielenterveyden tuen erityinen etu onkin pysyvyys.

Sitran julkaisemassa artikkelissa on koottu tietoa taiteen ja kulttuurin merkityksestä hyvinvoinnille. Artikkelissa kerrotaan, että taide tuottaa positiivisten fyysisten muutosten lisäksi runsaasti positiivisia muutoksia mielenterveyteen. (Laitinen 2017, viitattu 10.3.2020.) Samaa kertoo myös Tampereen yliopisto teoksessa *Voimaa taiteesta: malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla*, jossa kerrotaan Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskuksen ja Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman *Voimaa taiteesta* -hankkeesta (Malte-Colliard & Lampo 2013, 8-14). Sitran tekstissä kirjoittaja Laitinen kertoo, että kansainvälisten tutkimusten mukaan on saatu vahvaa näyttöä taiteen suhteesta mielen hyvinvointiin ja myös mielenterveyteen sekä mielensairauksista parantumiseen ja toipumiseen. Taidetoiminnan on havaittu edistävän positiivista mielenterveyttä ja parantavan mielialaa, vähentävän negatiivisia tunteita (ahdistus, masentuneisuus, surullisuus), auttavan mielenterveyden haasteiden kanssa pärjäämisessä sekä edistävän sietokykyä ja sopeutumiskykyä. Muutoksia on havaittu myös itsetuntemuksen, itsetunnon ja itseluottamuksen parantumisena, syrjäytymisvaaran vähentymisenä sekä sosiaalisessa osallistumisessa ja osallisuuden tukemisessa. (Hyyppä & Liikanen 2005, 124-127; Laitinen 2017, viitattu 10.3.2020.) Lisäksi on huomattu taidetoiminnan tarjoavan mahdollisuuksia korjaaviin ja vahvistaviin kokemuksiin, jotka auttavat itseen liittyvien negatiivisten ja toimintaa rajoittavien käsitysten muuttamisessa (Laitinen 2017, viitattu 10.3.2020).

Yhteisöllisen taiteen hyötyjä teoksessaan *Qualitative Research in Arts and Mental Health* tutkineen Stickleyn (2012) mukaan teoksessa tutkituista projekteista nousivat esiin kokemukset merkityksellisyydestä sekä tarkoituksesta, mitkä kohensivat osallistujien kykyä myös muilla elämän osa-alueilla. Moni tutkittujen projektien osallistujista teki taidetta myös kotona. Osallistujat kertoivat kasvaneesta motivaatiosta ja inspiraatiosta. Osa osallistui kasvaneen motivaation myötä muihin luoviin toimintoihin, otti esimerkiksi musiikkitunteja tai osallistui luovaan kirjoittamiseen. Taidetta motivoituttiin käyttämään myös oman perheen kesken. (Sticklely 2012, 204.) Osallistujat kertoivat taiteen myötä kasvaneesta toivosta ja halusta sekä toivottomuuden vähentymisestä. Ennen projektiin

osallistumista he olivat omien sanojensa mukaan pessimistisiä eivätkä uskoneet projektin onnistumiseen tai tulevaisuuteensa. (Stickley 2012, 206-207.) Konkreettinen luova toiminta on luonteeltaan tulevaisuuteen suuntautunutta, sisältäen ”salaakin” ajatuksia omasta osaamisesta sekä haaveita lopputuloksesta ja sen suhteesta ympäristöön (Salo-Chydenius 1992, 33; Vähälä 2003, 49).

Stickley'n tutkimustuloksissa kovin moni osallistuja ei ollut kertonut ottaneensa vastaan uusia mahdollisuuksia esimerkiksi työllistymisen tai sosiaalisen inklusion alueilla, mutta moni kuvasi henkilökohtaisen tahtotilansa kasvaneen. Tätä ei tulisi väheksyä, sillä saavutetuilla asioilla on suuri merkitys kuntoutumisen kannalta. (Stickley 2012, 206-207.) Myös Autti-Rämö ja Salminen huomauttavat teoksessa *Kuntoutuminen*, että toiminnan tehokkuutta arvioivia mittausmenetelmiä onkin syytä pohtia ja suunnitella huolella, sillä vääränlaiset arviointikriteerit voivat antaa virheellisen kuvan saavutetuista tuloksista (Autti-Rämö & Salminen 2016, 16). Stickley kertoo, että osallistujat kuvasivat myös saaneensa selviytymiskeinoja ja esimerkiksi stressinhallinta parani, kun he oppivat keskittymään tekemiseen murehtimisen sijaan (Stickley 2012, 206-207; Teall 2007, 40-41). Kerrottuja hyötyjä olivat lisäksi keskittymisen paraneminen ja ahdistuksen sietäminen. Esimerkiksi itsetuhoiset ja kipeitä muistoja omaavat kokivat hyötyvänsä siitä, että vaikeat asiat oli mahdollista siirtää paperille ja käsitellä taiteen kautta. (Häkämies 2013, 9-10; Salo-Chydenius 1992, 34; Stickley 2012, 206-207.) Taiteellinen toiminta voi auttaa ajatusten selkiyttämässä ja asioiden välisten yhteyksien havaitsemisessa (Huttula 2002, 68).

Richmond Fellowship (RF) on Ison-Britannian suurin vapaaehtoinen mielenterveyttä tukeva toimija. Se on järjestänyt jo pitkään *Creative Arts Programme*'a, ohjelmaa, joka tukee mielenterveyttä taiteen keinoin. Ohjelmaan osallistujat kertoivat osallistumisen myötä saaneensa positiivisia kokemuksia taiteen tekemisen kautta. Osallistujat kertoivat positiivisesta muutoksesta olossaan sekä minäkuvan vahvistumisesta. He kertoivat muun muassa tunteneensa olonsa iloiseksi ja rentoutuneeksi, keskittymiskyvyn parantumisesta, uusien taitojen oppimisesta, itseilmaisun kehittymisestä sekä oppineensa myös uusia asioita itsestään. Positiivisia muutoksia oli nähtävissä myös sosiaalisessa elämässä. Osallistujat kertoivat tutustuneensa uusiin ihmisiin, poistuneensa enemmän kotiaan, pohtineensa alkamista ryhmän vetäjäksi ja saaneensa varmuutta julkisilla paikoilla olemiseen. Toimintaan osallistuminen oli tarjonnut osallistujille onnistumisen kokemuksia ja tuonut mielihyvää. (Aston 2013, viitattu 19.3.2020.)

Mielenvireys ry:ssä oli keväällä 2020 kaksi käsityöryhmää, *Kujelmakerho*, jossa neulottiin ja virkattiin, sekä *Omien töiden päivä*, jossa ommeltiin uusia vaatteita sekä uudistettiin vanhoja (Mielenvireys ry 2020, viitattu 19.3.2020). Käsitöitä tehdessä mieli yhdistää kehon, tajunnan, läsnäolon ja ymmärryksen paikasta. Yhdessä jakaminen, avautuminen ja keskustelu ryhmässä kehittävät oman hyvinvoinnin ohjaamisen taitoa. Luova toiminta tarjoaa kokemuksia merkityksellisyydestä ja auttaa heittämään mielestä raskaat ajatukset, kuten sairauden. (Pöllänen 2008, viitattu 19.3.2020.) Luova toiminta on auttanut ihmisiä löytämään taiteen tekemisen ja kokeilemisen kautta uusia ajattelutapoja ja uudenlaista suhtautumista asioihin. Näistä on hyötyä elämäntaitojen kehittämisessä, kuten asioiden käsittelemisessä ja ongelmanratkaisussa. Samat keinot, joita tarvitaan taiteen tekemiseen (luova ajattelu ja toimiminen) vaikuttavat siihen, miten ongelmia lähestytään ja miten niihin löydetään ratkaisuja. Luovalle ajattelulle tyypillinen joustavuus auttaa yksilöä selviytymään elämässä kohtaamastaan stressistä. (Teall 2007, viitattu 19.3.2020.) Luova toiminta auttaa tunteiden hallinnassa ja kehittää ongelmanratkaisutaitoja. Lisäksi se pitää ajatukset nykyisyydessä ja suuntaa niitä kohti tulevaa. (Salo-Chydenius 1992, 34-35; Vähälä 2003, 55.)

Jos henkilö kokee, ettei hän osaa luovassa toiminnassa tehtävää asiaa, kokemus ei välttämättä ole positiivinen. On mahdollista pelätä myös toisten reaktioita omaan tuotokseen tai sitä, mitä henkilö viestittää niillä itsestään muille tai mitä muut arvelevat hänestä niiden perusteella. (Rankanen, Hentinen & Matere. 2009, 58; Teall 2007, 39.) Jotta toiminta tuottaisi positiivisia tuloksia, täytyy osallistujan olla motivoitunut. Motivaatio syntyy itselle mieluisasta ja soveltuvasta tekemisen muodosta, sekä omista käsityksistä omasta osaamisesta, pystyvyyden tunteesta – ja (uudesta) rohkeudesta. Luovissa toiminnoissa ihminen työstää näitä käsityksiä. (Härkäpää, Valkonen & Järvikoski 2016, 77-78; Salo-Chydenius 1992, 33; Teall 2007, 39; Vähälä 2003, 58.) Onnistumisen kokemukset kasvattavat itsetuntoa ja luottamusta kykyihin (Vähälä 2003, 52). Mielenterveyskuntoutujille on tavallista kokea, että sairaus tai ulkopuoliset voimat ohjaavat elämää, joten oman toimijuuden ja itseluottamuksen vahvistaminen, voimaantuminen, ovat merkittäviä anteja, joita mielenterveyttä tukeva toiminta, kuten luovat ryhmät, voivat antaa (Koskisuus 2004, 14-15, 41). Luova toiminta tarjoaa mahdollisuuksia itseilmaisuuksiin, omien taitojen löytämiseen ja arvostamiseen, minäkuvan muutokseen ja ajatusmaailman laajentamiseen (Secker, Spandler, Hacking, Kent & Shenton 2007, 18-20).

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET, TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöllä on kaksi tutkimuskysymystä. Tutkimuskysymys 1 on *”Millaisia mielenterveyttä tukevia kokemuksia Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osallistujilla on ryhmistä?”* Tutkimuskysymys 2 kuuluu *”Kuinka Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osallistajat kehittäisivät ryhmien toimintaa?”*

Opinnäytetyön tutkimuksen aiheena ovat Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin osallistuneiden henkilöiden kokemukset toiminnasta. Työssä on kartoitettu sitä, kuinka Mielenvireys ry:n luovien ryhmien kävijät kokevat ryhmiin osallistumisen merkityksen elämässään, sekä onko ryhmissä käyminen tuottanut muutoksia heidän ajatuksissaan itsestään. Tutkimus toteutettiin kyselynä osallistujien kokemuksista. Tavoitteena oli tuottaa luovien ryhmien osallistujien kokemuksista sellaista tietoa, josta on hyötyä Mielenvireys ry:lle ja sen luovien ryhmien kävijöille. Saatuja tuloksia voidaan käyttää toiminnan kehittämisen tukena. Kyselystä saatu tieto on luonteeltaan ennen kaikkea kartoittavaa (Vorma ym. 2020, 34) ja tutkimuksen näkökulma on hedoninen (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, viitattu 13.4.2020).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä kappaleessa käydään läpi, kuinka tutkimus toteutettiin. Se sisältää kuvauksen tietoperustan hankinnasta, valitusta tutkimusmenetelmästä, kyselylomakkeen laadinnasta ja kyselyn toteuttamisesta.

6.1 Tietoperustan kerääminen

Opinnäytetyön tietoperusta muodostuu erilaisista tutkimuksista ja muista tietolähteistä, joissa on kerrottu luovaan toimintaan tai taiteen tekemiseen osallistuneiden henkilöiden osallistumisen myötä itse tekemistä havainnoista. Mukaan valikoitui myös jonkin verran lähteitä taideterapian sekä kuntoutuksen aineistoista. Niitä on käytetty tässä työssä soveltaen. Lisäksi työn tietoperustaan on hyödynnetty tietoa toipumisorientaatiosta sekä positiivisesta mielenterveydestä. Tietopohja on kehitetty pitkälti internetistä Oulun ammattikorkeakoulun kirjaston Leevi-kokoelmätietokannan (Oamk Leevi, viitattu 30.3.2020) avulla, jonka kautta pääsee käyttämään tieteellisiä tietokantoja, kuten Elsevier, ResearchGate, ScienceDirect ja Wiley Online Library. Suuri osa tietoperustan lähteistä koostuu internetin artikkeleista. Mukana on niin suomalaisia kuin ulkomaisiakin (englanninkielisiä) lähteitä. Hakuja on tehty käyttämällä hakusanoja, kuten ”luova toiminta” AND ”mielenterveys” sekä ”art” AND ”mental health”. Aineistoa on saatavilla runsaasti ja rajausta tehtiin muun muassa aiheiden osuvuuden perusteella sekä lähteiden julkaisuajankohdan mukaan. Rajauksessa pyrittiin suosimaan mahdollisimman tuoreita julkaisuja. Täsmällisesti samasta aiheesta oli kuitenkin haasteellista löytää viime vuosina julkaistuja materiaaleja, joten mukaan valikoitui vanhempiakin julkaisuja, erityisesti kirjallisuuden osalta. Ne valittiin mukaan niiden sisällön perusteella, joka on edelleen validia ja ajantasaista.

Lähteitä käyttämällä tutkimukselle rakentui tietopohja, jonka pohjalta laadittiin kysymykset kyselytutkimukseen (ks. kpl 6.3). Kysymykset perustuvat lähteissä kerrottuihin luovan toiminnan ja taiteen raportoituihin hyötyihin. Rajausta tutkittaviin asioihin tehtiin lähinnä niiden lähdeaineistoissa esiintymisen yleisyyden perusteella. Esimerkiksi luovan toiminnan vaikutus itsetuntoon mainittiin suu-

ressa osassa käytetyistä lähteistä, joten se luonnollisesti valittiin tutkittaviin asioihin. Työssä on kuitenkin pyritty mainitsemaan mahdollisimman laajasti erilaisia asioita, jotta tutkimus kartoittaisi osallistujien kokemuksia monipuolisesti.

6.2 Kyselytutkimus

Tämän määrällisen tutkimuksen toteutustavaksi valittiin kyselytutkimus sen sopivuuden perusteella. Kyselytutkimukset ovat yleinen tapa tutkimusten toteuttamiseen. Niillä voidaan kerätä ja tarkastella tietoa esimerkiksi ihmisten mielipiteistä, toiminnasta, arvoista ja asenteista. Kyselytutkimukset ovat enimmäkseen määrällisiä tutkimuksia ja aineistot koostuvat mitatuista luvuista ja numeroista. Sanallisesti vastattavat kysymykset voivat täydentää monivalintakysymyksiä, jos niiden esittäminen numeroina olisi epäkäytännöllistä. (Vehkalahti 2014, 11-13.) Tämän tutkimuksen kyselylomake oli pitkälti edellä kuvatun kaltainen, mutta se sisälsi myös avoimia kysymyksiä, jotta vastaajat voisivat ilmaista kokemuksiaan ja ajatuksiaan omin sanoin monipuolisemmin ja vapaammin. Kyselytutkimusta käytettäessä vastaajalle esitetään kysymyksiä kyselylomakkeella ja lomake toimii mittausvälineenä. Haastattelusta kyselylomake poikkeaa esimerkiksi siten, että kyselylomake toimii itsenäisenä välineenä ilman, että haastattelija olisi vastaamisessa apuna. (Vehkalahti 2014, 11-13.)

Tutkimusaineisto hankittiin tätä tutkimusta varten laaditulla strukturoidulla lomakkeella, joka sisälsi sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Kysely lähetettiin Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osallistujille sähköisenä. Kyselyyn osallistumiskutsun saaneet ovat osallistuneet luoviin ryhmiin vuosina 2019-2020. Kyselytutkimus sopi tämän työn toteuttamiseen hyvin, sillä tietoa haluttiin asiakkaiden subjektiivisista kokemuksista. Tällöin tutkimuksessa on niin sanottu hedoninen näkökulma, joka korostaa yksilöllistä, henkilön omaa kokemusta onnellisuudesta tai hyvinvoinnista. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, viitattu 13.4.2020.) Kysymyslomakkeessa kysyttiin tietopohjaan perustuvien asioiden toteutumista, joten oli perusteltua käyttää valmista lomaketta, johon oli valittu vastausvaihtoehdot valmiiksi. Kysymysten määrään vaikutti kyselyn pituuskin (vastaamiseen kuluva aika), joka pyrittiin pitämään laajuudeltaan mielekkäänä vastaajille. Kysymysten määrää pohdittiin tutkimuksen suunnittelun alusta asti, samoin kuin kyselyn asettelua ja muotoilua, jotta sen visuaalinen ilme helpottaisi vastaamista ja kysely olisi selkeä (KvantiMOTV 2010, viitattu 13.4.2020).

6.3 Kyselyn kysymykset

Kyselylomakkeen taustatietokysymyksissä kartoitettiin ensin vastaajaan liittyviä perustietoja (*kysymykset 1-3*), joita olivat sukupuoli (*kysymys 1*), ikä (*kysymys 2*) ja nykyinen tilanne (työssä/työtömminnassa, opiskelija, eläkkeellä, muu (mikä), ei halua kertoa) (*kysymys 3*). Nämä ovat demografisia kysymyksiä, jotka auttavat hahmottamaan paremmin vastaajaryhmää (SurveyMonkey 2020a, viitattu 1.4.2020). Lisäksi taustamuuttujia kysytään, jotta vastauksia voidaan niiden avulla haluttaessa vertailla, esimerkiksi onko eri ikäisillä erilaisia kokemuksia. Tietoja voidaan käyttää jaottelun apuna. (KvantiMOTV 2007, viitattu 1.4.2020.) Kyselylomake sisälsi myös Mielenviereys ry:n luoviin toimintoihin osallistumiseen liittyviä taustatietoja (*kysymykset 4-5*): ”Missä luovassa ryhmässä/ryhmissä käyt?” (*kysymys 4*) ja ”Kuinka usein osallistut toimintaan?” (*kysymys 5*). Nämä kysymykset antoivat tietoa siitä, missä kaikissa luovissa ryhmissä vastaajat käyvät ja kysymyksiä voi muun muassa käyttää tulosten vertailun apuna. Voidaan esimerkiksi selvittää, ovatko kokemukset erilaisia niillä vastaajilla, jotka käyvät luovissa ryhmissä useammin, ja niillä, jotka osallistuvat ryhmiin harvoin, eli onko osallistumisaktiivisuus olennainen tekijä kokemuksissa. Kyselyn lopussa selvitettiin, olivatko osallistujien odotukset ryhmistä täyttyneet (*kysymys 11*), sekä miten vastaajat kehittäisivät ryhmien toimintaa (*kysymys 12*). Näitä tietoja voidaan jatkossa käyttää Mielenviereys ry:n luovan toiminnan suunnittelun tukena (Vorma ym. 2020, 34).

Kyselylomakkeen kysymykset suunniteltiin tietoperustassa korostuvien teemojen pohjalta. Tietoperustaan pohjautuvat kysymykset luovan toiminnan merkityksestä (*kysymykset 6-10*) olivat pääosin monivalintoja (*kysymykset 6-8*) ja ne oli jaoteltu teemoittain, joita olivat minäkuva, hyvinvointi ja luovan ryhmän/ryhmien merkitys (*kysymys 6*), sekä negatiiviset tunteet (ovatko ne vähentyneet luovaan ryhmätoimintaan osallistumisen myötä) (*kysymys 7*). Liitteessä 1 on tarkka analyysi siitä, mihin tietoperustan teemoihin kyselylomakkeen monivalintakysymykset (suljetut kysymykset) pohjautuivat. Lisäksi vastaajien toivottiin arvioivan, kuinka merkittävänä he pitivät ryhmiin osallistumisen tarjoamia mahdollisuuksia erilaisille asioille (*kysymys 8*). *Kysymyksessä 8* vastaajia pyydettiin kertomaan, kuinka tärkeänä he pitivät ryhmissä yhdessäoloa ja yhdessä toimimista (8.1) (Hyypä & Liikanen 2005, 124-127), säännöllistä päivärytmiä arkiviikkoihin (8.2) (Kuhanen ym. 2010, 102), sisältöä/ohjelmaa päivissä (8.3), itsetunnon kohentumisesta (8.4) (Hyypä & Liikanen 2005, 124-127; Härkäpää ym. 2016, 77-78; Laitinen 2017, viitattu 10.3.2020; Salo-Chydenius 1992, 33; Teall 2007, 39; Vähälä 2003, 58), itseilmaisua (8.5) (Aston 2013, viitattu 19.3.2020; Stickley 2012, 204), kokemuksia (8.6) (Stickley 2012, 204; Vähälä 2003, 52), luovaa tekemistä (8.7) (Stickley 2012, 204),

uuden oppimista (8.8) (Aston 2013, viitattu 19.3.2020; Secker ym. 2007, 18-20), itsensä haastamista (8.9) (Härkäpää ym. 2016, 77-78; Salo-Chydenius 1992, 33; Teall 2007, 39; Vähälä 2003, 58) ja mahdollisuutta käyttää yhdistyksen tiloja ja välineitä (8.10) (Kuhanen ym. 2010, 111).

Kysymyksessä 6 kartoitettiin joidenkin *kysymyksen 8* aiheiden toteutumista ja *kysymys 8* täydensi vastausten merkitystä osoittamalla, olivatko toteutuneet tai toteutumatta jääneet muutokset vastaajille merkittäviä. Sehän on toimintojen tarkoituksena: tuottaa osallistujille hyvinvointia, joka edistää elämän useita osa-alueita kokonaisvaltaisesti (Mielenvireys ry, Toimintasuunnitelma 2020). Tämän opinnäytetyön kappaleessa 4 kerrotaan joistakin luovan toiminnan tutkituista hyödyistä, joiden toteutumista Mielenvireys ry:n luovien ryhmien kävijöiden keskuudessa tiedusteltiin *kysymyksessä 6*. *Kysymys 8* voi antaa niille erityistä painoarvoa vastaajien arvioidessa asioiden merkittävyyttä itselleen. Vastaajille annettiin myös vapaita tekstikenttiä, joissa he saattoivat omin sanoin kertoa ajatuksiaan (*kysymykset 9-12*). Tyytyväisyyttä mittaava *kysymys 11* yhdisti suljettua ja avointa kysymystä vastaajien voidessa perustella vastaustaan. Kysymysten teemat tulivat selkeästi esille tietoperustan aineistoissa, mutta myös Mielenvireys ry:n omissa tavoitteissa toiminnalleen (Mielenvireys ry, Toimintasuunnitelma 2020, viitattu 20.3.2020).

Esitettyjen teemojen mukaiset vastaajilta kysytyt asiat kyselylomakkeessa jakautuvat tässä kappaleessa esitetyllä tavalla. Monivalinnoilla (suljetut kysymykset) kysyttiin seuraavaksi lueteltuja asioita. *Kysymys 6*, minäkuva (6.1-6.8), hyvinvointi (6.9-6.10) ja luovan ryhmän merkitys (6.11-6.18): itsetunto (6.1), motivaatio (6.2), myönteinen ajattelu (6.3), usko tulevaisuuteen/toiveisuus (6.4), keskittymiskyky/kärsivällisyys (6.5), ongelmanratkaisutaidot (6.6), epäonnistumisen sietokyky (6.7) ja tunteiden kohtaaminen/käsittely (6.8), kyky rentoutua (6.9), yleinen hyvinvointi (6.10), positiiviset kokemukset (6.11), taidot (6.12), kiinnostus uuteen (6.13), itseilmaisu (6.14), sosiaalinen elämä (6.15), yhteisöllisyys (6.16) ja mahdollisuus vaikuttaa asioihin (6.17). *Kysymys 7*, negatiiviset tunteet: ahdistus (7.1), jännittäminen (7.2), sosiaaliset pelot (7.3) ja stressi (7.4). *Kysymys 8*, kuinka tärkeitä nämä asiat ovat sinulle luovaan ryhmään osallistumisessa: yhdessäolo (8.1), päivärutmi arjessa (8.2), sisällön saaminen päiviin (8.3), itsetunnon koheneminen (8.4), itseilmaisu (8.5), kokemukset (8.6), luova tekeminen (8.7), uuden oppiminen (8.8), itsensä haastaminen (8.9) ja mahdollisuus tilojen/välineiden käyttöön (8.10). Kysytyt asiat perustuvat tietoperustaan, joka koottiin keräämällä tietoa luovan toiminnan tutkituista hyödyistä (ks. kpl 4).

Kysymyksissä oli muutama otteeseen hienoista samankaltaisuutta. Kysymyksiä harkittiin tarkaan ja ne koettiin perustelluiksi. Tällaisia hieman toisiaan muistuttavia olivat *kysymys 6:n kohdat 1-6 ja kysymys 9, sekä kysymys 6:n kohta 12 ja kysymys 10*. Kysymyksessä 6 kohdat 1-6 kartoittivat minäkuvan muutoksia valmiilla vastausvaihtoehdoilla (suljettuna kysymyksenä), kun taas kysymyksessä 9 vastaajat saattoivat kertoa omista havainnoistaan omin sanoin (avoin kysymys). Kysymys 9 oli vastaajille myös vapaaehtoinen, eli siihen ei ollut pakko vastata. Perusteluna tälle valinnalle oli se, että näitäkin seikkoja oli jonkin verran käsitelty jo kysymyksessä 6. Avoimella kysymyksellä 9 toivottiin saatavan monipuolisempia vastauksia. Eihän olisi ollut mahdollista keksiä valmiiksi kaikkia mahdollisia vastauksia, eikä niin laajaa monivalintakysymystä olisi ollut tarkoituksenmukaista tehdä. Kuitenkin yhdistyksen toiminta-ajatusta, mielenterveyden tukemista (Mielenvireys ry, Toimintasuunnitelma 2020), ajatellen juuri nämä asiat ovat aivan erityisen tärkeitä, joten kahdella erityyppisellä kysymyksellä (suljetulla kysymyksellä 6 valmiin vastausvaihtoehdoin ja avoimella kysymyksellä 9) pyrittiin saamaan vastauksia kattavasti. Vastaava ero oli myös kysymysten 6.12 ja kysymyksen 10 välillä, joissa tiedusteltiin taitojen kehittymistä. Molempia vastaustapoja pidettiin tärkeinä, sillä jos asioita kysyttäisiin pelkästään avoimella kysymyksellä, voisi olettaa saavansa joitakin kiinnostavia ja hyvin aihetta avaavia vastauksia, mutta joidenkin vastaajien saattaisi olla vaikea keksiä, mitä kysymykseen voisi vastata ja siksi joku saattaisi jättää vastaamatta tai vastata hyvin suppeasti. Asioiden kysyminen suljetuilla kysymyksillä varmisti, että vastaajat pohtivat tietoperustassa esiin tulleita teemoja, joihin kyselyn tuloksia voi verrata. Kuitenkin pelkästään niillä saatu tieto olisi voinut niin ikään jäädä osin suppeaksi, joten avointen kysymysten toivottiin tuovan lisää konkretiaa koskien juuri Mielenvireys ry:n luovan toiminnan osallistujia, ja kukaties kertovan sellaisistakin kokemuksista, joita ei tietoperustan lähteissä ollut luovan toiminnan saralla havaittu tai tutkittu. Avoin vastaaminen oli perusteltua, jotta vastaajat saivat pitkälti strukturoidusakin kyselyssä mahdollisuuden sanoittaa kokemuksiaan myös omin sanoin (Vorma, Rotko, Lari-vaara & Kosloff 2020, 2). Myös kysymyksessä 8 toistuivat jonkin verran samat aiheet kuin kysymyksessä 6. Tässäkin kohtaa ”toisto” oli perusteltua, sillä ei ole sama, toteutuuko jokin asia, kuin se, ovatko nämä asiat merkityksellisiä vastaajille. Prosessin aikana tilaaja antoi palautetta kyselyn raakaversiosta, tilaaja oli tyytyväinen siihen. Seuraavien sivujen taulukot 1-3 havainnollistavat kyselylomaketta.

TAULUKKO 1. Kysymys 6. Minäkuva, hyvinvointi ja luovan ryhmän/ryhmien toimintaan osallistumisen merkitys

	Heikentynyt	Ei muuttosta	Lisääntynyt/parantunut	En osaa sanoa
1 Itsetunto				
2 Motivaatio (rohkeus)				
3 Myönteinen ajattelu				
4 Usko tulevaisuuteen/toiveikkuus				
5 Keskittymiskyky ja/tai kärsivällisyys				
6 Ongelmanratkaisutaidot				
7 Epäonnistumisen/vaikeuksien sietokyky				
8 Tunteiden kohtaaminen/käsittely				
9 Yleinen hyvinvointi				
10 Yleinen hyvinvointi				
11 Positiiviset kokemukset				
12 Taidot				
13 Kiinnostus uuteen				
14 Itseni tai tunteideni ilmaiseminen				
15 Sosiaalinen elämä				
16 Kokemus yhteisöllisyydestä				
17 Mahdollisuus vaikuttaa asioihin				

TAULUKKO 2. Kysymys 7. Negatiiviset tunteet

	Lisääntynyt	Ei muuttosta	Vähentynyt	En osaa sanoa	Minulla ei ole ollut tätä
1 Ahdistus					
2 Jännittäminen					
3 Sosiaaliset pelot					
4 Stressi					

TAULUKKO 3. Kysymys 8. Kuinka tärkeänä pidät seuraavia asioita?

	Ei tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää	En osaa sanoa
1 Yhdessäolo/yhdessä tekeminen/(uudet) tuttavuudet				
2 Säännöllinen päivärytmi arkeen				
3 Sisältöä/tekemistä päiviin				
4 Itsetunnon koheneminen				
5 Itseni ja/tai tunteideni ilmaiseminen				
6 Kokemukset				
7 Luova tekeminen				
8 Uuden oppiminen/kokeileminen				
9 Itsensä haastaminen				
10 Mahdollisuus käyttää Mielenviereys ry:n tiloja/välineitä				

Avoimissa kysymyksissä vastaajien toivottiin kertovan tarkemmin, oliko luovaan ryhmätoimintaan osallistuminen vaikuttanut heidän käsityksiinsä itsestään (kysymys 9), sekä olivatko he tehneet uusia oivalluksia kyvyistään (kysymys 10). Nämä kysymykset antoivat vastaajille mahdollisuuden avata kokemuksiaan omin sanoin ja kertoa muistakin kuin kysymistämme seikoista. Myös tyytyväisyyttä Mielenviereys ry:n luovien ryhmien toimintaan tiedusteltiin (kysymys 11). Tämä tieto oli ennen kaikkea Mielenviereys ry:n luovan ryhmätoiminnan kehittämiseksi, etenkin yhdistettynä seuraavaan kysymykseen, eli kuinka vastaajat haluaisivat kehittää toimintoja (kysymys 12). Näiden kysymysten yhteinen teema oli ”Ajatukset Mielenviereys ry:n luovasta ryhmätoiminnasta”.

Kysymykset painottuivat enemmän hyvinvoinnin positiivisiin muutoksiin, sillä tietopohjassa ilmeni vain pari yksittäistä mainintaa negatiivisista kokemuksista luovaa toimintaa harjoittavien mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Tutkimusetiikan mukaisesti tämän kyselyn vastaajilla oli mahdollisuus myös kertoa negatiivisista kokemuksista (KvantiMOTV 2010, viitattu 20.3.2020). Kyselyn kaikki monivalintakysymykset sisälsivät vastausvaihtoehdon asioiden kehittymisestä kielteiseen suuntaan. Lisäksi tyytyväisyyttä mittaava kysymys 11 sisälsi mahdollisuuden perustella niin tyytyväisyyttä kuin tyytymättömyyttäkin. Kysymys 12 ryhmien kehittämisajatuksista mahdollisti myös epäkohtien esiintulon.

6.4 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kaikki ne Mielenviereys ry:n luovien ryhmien osallistujat, jotka olivat osallistuneet toimintaan aikavälillä kevät 2019 – kevät 2020. Ryhmien koot vaihtelevat. Kaikille vastaajille esitettiin samat kysymykset strukturoidulla kyselylomakkeella, joka lähetettiin heille sähköisesti. Vastaajien määrä kyselytutkimuksissa on riippuvainen heidän omasta halukkuudestaan osallistua tutkimukseen (KvantiMOTV 2010, viitattu 12.3.2020). Mielenviereys ry:n luovia ryhmiä kevätkaudella 2020 olivat teatteri-, musiikki-, laulu- ja käsityöryhmät, joita oli yhteensä kuusi ryhmää (Mielenviereys 2020, viitattu 19.3.2020). Alustavan arvion (Syväkangas, keskustelut kevät 2019) mukaan vastaajia saattoi odottaa riittävästi. Määrä tarkentui kyselylomakkeen lähetysvaiheessa. Toiminnanjohtajan arvion mukaan mahdollisia vastaajia olisi voinut olla noin 50-60, mikäli kyselyyn olisi voinut vastata myös paperille tulostettuna, mutta koronan mukanaan tuoma rajoitus toteuttaa kysely ainoastaan sähköisenä (ks. kpl 6.9) saattoi vähentää vastaajien määrää, sillä monet Mielenviereys ry:n asiakkaat ovat ikäihmisiä (Mielenviereys ry, Toimintasuunnitelma 2020; Syväkangas, sähköpostiviesti 14.4.2020). Mielenviereys ry:n työntekijä välitti kyselyn sähköpostitse luovien ryhmien osallistujille, kaikkiaan 58 henkilölle. Vastauksia saatiin kuitenkin ilahduttavat 35.

6.5 Kyselyn suunnittelu ja laatiminen

Tutkimus toteutettiin Webropolilla luotuna kyselyinä. Menetelmän valintaan vaikutti sen sopivuuden (ks. kpl 6.2) lisäksi valitun tavan käyttäjäystävällisyys. Kyselylomake mahdollisti vastaajien anonyymisuuden. Anonyyminä pysyminen voi lisätä vastaajien avoimuutta, koska tällöin vastaajat tietävät, ettei vastauksia voida yhdistää vastaajaan (Vaughn 2017, viitattu 30.3.2020). Kyselylomakkeen valinta mahdollisti kyselyyn vastaamisen vastaajalle sopivana ajankohtana. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa oli alun perin huomioitu myös ne, jotka eivät halua tai pysty täyttämään kyselyä internetissä. Suunnitelmana oli, että käyttäjäystävällisyyden lisäämiseksi vastaajat olisivat niin halutessaan voineet vastata kyselyyn paperille Mielenviereys ry:n tiloissa, jolloin heillä olisi lisäksi ollut mahdollisuus kysyä tutkimuksen tekijöiltä apua lomakkeen täyttämiseen sekä kysymyksiä sen kysymyksistä. Myös paikan päällä vastanneiden vastaukset olisi käsitelty anonyymisti. Koronaviruksen vuoksi edellä mainitusta vaihtoehdosta kuitenkin jouduttiin luopumaan (ks. kpl 6.9), joten tutkimus toteutettiin lopulta vain sähköisenä.

Kyselytutkimuksen valintaan tutkimuksen toteuttamismuodoksi vaikutti arvio siitä, kuinka tavoittaa eniten vastaajia (vastaaminen ajasta ja paikasta riippumatta), sekä halu tehdä vastaamisesta mahdollisimman helppoa ja vaivatonta vastaajille. Vastaajilla oli selkeä kaavake, josta valita vastaukset valmiista vaihtoehdoista ja mahdollisuus täydentää vastauksia omin sanoin. Suljetut kysymykset voivat olla avoimia kysymyksiä helpompia vastata valmiiden vastausvaihtoehtojen vuoksi (SurveyMonkey 2020b, viitattu 18.3.2020), mikä vaikutti myös siihen, miksi tässä tutkimuksessa suositettiin suljettuja kysymyksiä avoimien sijaan, sekä siihen, miksi tutkimus päätettiin toteuttamaan kyselytutkimuksena. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan helposti ymmärrettäviksi, jotta voitaisiin minimoida kysymysten tulkinnanvaraisuus. Kyselytutkimukseen sisältyy kuitenkin aina riski subjektiivisesta tulkinnasta johtuvasta väärynmärtämisestä, eikä koskaan voida täysin taata, että vastaajat ymmärtävät kysymykset siten kuin niiden laatijat ovat ne tarkoittaneet (Hiltunen 2008, viitattu 19.3.2020). Asiaa pohdittiin tutkimusprosessin aikana ja hyväksyttiin, että kysymysten väärynmärtämis mahdollisuutta ei tässä työssä voida sulkea pois huolellisesta suunnittelusta huolimatta.

Kyselylomake sisälsi valmiita vastausvaihtoehtoja (suljettuja kysymyksiä) ja muutamia avoimia kysymyksiä. Kyselytutkimus koostui kysymyksistä, joiden tarkoitus oli kartoittaa, millaisia muutoksia osallistujat olivat elämässään ja itsessään Mielenvireys ry:n luovaan toimintaan osallistumisen myötä huomanneet (ks. kysymykset kpl 6.3). Vastaajat saivat arvioida esimerkiksi, oliko toiminnalla ollut vaikutusta itsetuntoon, tai olivatko he saaneet ryhmään osallistumisen myötä uusia kokemuksia. Vastausvaihtoehdot olivat pääosin monivalintoja. Kysely testattiin koehenkilöillä ennen sen julkaisemista (KvantiMOTV 2010, viitattu 13.4.2020). Testauksen tarkoitus oli selvittää lomakkeen toimivuus ja ymmärrettävyys sekä sopiva laajuus kyselylle. Testauksen jälkeen kysely julkaistiin, muutamilla testaaajien ehdottamilla muutoksilla parannettuna. Tulokset analysoitiin Webropolilla. Webropol valittiin kyselyn toteuttamislustaksi paitsi sen luotettavuuden, helppokäyttöisyyden ja aineiston analysoinnin tehokkuuden vuoksi, myös koska sen käyttö mahdollistaa asiakkaiden anonymiyden säilyttämisen (Webropol 2020, viitattu 30.3.2020). Suljettujen kysymysten vastaukset käsiteltiin taulukoimalla. Avointen kysymysten vastausten analysointiin käytettiin teemoittelua. Tulosten käsittelyvaiheessa varmistettiin tulosten paikkansapitävyys ja luotettavuus kiinnittämällä huomiota aineiston analysoinnin vaiheisiin sekä tarkistamalla tulokset. Lisäksi pyrittiin esitystapaan, joka ei suosi mitään tiettyä vaihtoehtoa ja on mahdollisimman avointa (Kuula 2006, 35; KvantiMOTV 2010, viitattu 20.3.2020; TENK 2020, viitattu 20.3.2020).

6.6 Kyselyn esitestaus

Kyselyn esitestasi kolme henkilöä, jotka antoivat kyselystä sanallista palautetta. Testaajat olivat Oulun ammattikorkeakoulun sosiaalialan tutkinto-ohjelman opiskelijoita. Toiset opiskelijat osoittautuivat päteviksi esitestaaajiksi, sillä heidän opiskeltuaan tilastotyökalujen käyttöä he osasivat antaa täsmällisiä vinkkejä kyselyn muotoon. Testaajille esitettiin kysymyksiä kyselystä. Niillä pyrittiin selvittämään, oliko kyselylomake selkeä ja sopivan pituinen. Testaajat antoivat myös erinomaisia avoimia kommentteja ja vinkkejä lomakkeen kehittämiseksi. Kaikki testaajat pitivät kyselyä sopivan mittaisena arvioiden vastaamiseen kuluvan viidestä kahteenkymmeneen minuuttia, keskimäärin kymmenisen minuuttia. He kokivat suurimman osan kysymyksistä selkeiksi. Ainoat parannusta vaatineet kohdat olivat testaajien mielestä *kysymyksessä 6* ("Arvioi, miten Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin osallistuminen on vaikuttanut seuraaviin asioihin kohdallasi") kohdat "6.12 Taidot" ja "6.15 Sosiaalinen elämä", jotka olivat testaajista käsitteinä epäselviä. Nämä muutettiin paremmin kuvaavaan muotoon "6.12 Taidot harrastuksessa" ja "6.15 Sosiaalisen elämän määrä/laatu".

Kyselylomake sai positiivista palautetta selkeydestä. Esitestajat kokivat kysymykset ja vastausvaihtoehdot sekä lomakkeen logiikan helposti ymmärrettäviksi. Vielä testausvaiheessa kaikki kysymykset ja niiden alakohdat eivät olleet vastaajille pakollisia vastattavia. Testaajien palautteen pohjalta ne muutettiin suurimmalta osaa pakollisiksi. Testaajat arvioivat, että muussa tapauksessa olisi mahdollista esimerkiksi epähuomiossa jättää vastaamatta johonkin kohtaan. Muita muokkauksia saatiin myös eri kohtien keskinäiseen järjestykseen *kysymyksessä 6*, mutta kysymys jätettiin ennalleen, sillä se alakohdineen oli laadittu tarkoituksenmukaisesti. Asiaa pohtinut testaaja aprikoikin tätä. Muutosten jälkeen lopullinen, valmis kyselylomake lähetettiin Mielenvireys ry:n työntekijälle avoimena linkkinä kyselyn saatekirjeessä, jonka hän jakoi sähköpostilla potentiaalisille vastaajille, yhdistyksen luovien ryhmien osallistujille.

6.7 Kyselyn toteutus

Kysely toteutettiin lähettämällä siihen avoin linkki saatekirjeessä (ks. liite 2), jonka Mielenvireys ry:n työntekijä jakoi sähköpostilla luovien ryhmien osallistujille (kevät 2019 – kevät 2020), kaikkiaan 58 henkilölle. Kyselyyn vastasi 35 henkilöä ($n=35$). (Oamk Webropol, sisäinen lähde, viitattu 27.5.2020.) Kyselyn vastausprosentiksi tulee täten 60 % vastauskutsun saaneista. Webropolissa avoimen linkin käyttö takaa automaattisesti anonyymiuden, eli vastaajia ei ole mahdollista yhdistää

vastauksiin (Webropol 2020, viitattu 27.5.2020). Kun kyselyn jakajana toimi yhdistyksen työntekijä, eivät yhdistyksen jäsenten yhteystiedot missään vaiheessa välittyneet opinnäytetyön tekijöille, joten ei tarvittu lupia niiden luovuttamiseen. Vastaaajilla oli yksi viikko (20.5.2020-26.5.2020) aikaa vastata kyselyyn ja tästä kolmen ensimmäisen päivän ajan mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta (ks. liite 2, saatekirje). Tutkimuksesta ei tullut yhtään tiedustelua.

Yhdistyksen toiminnanjohtaja oli arvioinut, että mahdollisia vastaajia olisi voinut olla noin 50-60, mikäli kysely olisi toteutettu lisäksi myös käsin täytettävänä paperina (Syväkangas, sähköpostiviesti 14.4.2020). Ajankohdan koronarajoitusten vuoksi tutkimus toteutettiin pelkästään sähköisenä. Etenkin tähän nähden vastausten määrää oli tyydyttävä. Vastaaajien määrä osoittautui tutkimuksen kannalta suotuisaksi, sillä niitä tuli riittävästi (SurveyMonkey 2020c), kaikkiaan 35 kappaletta. Tämä otos edustaa luovien ryhmien kävijöitä, joilla oli sekä halu että mahdollisuus vastata kyselyyn. Huomionarvoista on, että tutkimuksesta karsiutuivat kenties pois muutoin potentiaaliset vastaajat, joilla ei ollut mahdollisuutta vastata kyselyyn sähköisesti, eli tässä työssä mukana olevat vastaukset edustavat ehkä vain osaa luovien ryhmien osallistujien kokemuksista. Kysely lähetettiin 58 henkilölle, joista 60 % vastasi siihen, eli kyseessä on varsinkin ajankohdan olosuhteisiin ja niistä seuranneisiin käytännön rajoituksiin nähden kuitenkin melko kattava otos ryhmien osallistujista.

6.8 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavan tutkimuksen lähtökohta on laadukas tietopohja. Sillä varmistetaan, että tutkimus perustuu tutkittuun tietoon ja ottaa asioita monipuolisesti huomioon. Aloitteleva tutkija saa tietolähteistä paljon hyödyllistä tietoa laadukkaasti tutkimuksen toteuttamiseen. (Kuula 2006, 35; TENK 2020, viitattu 20.3.2020.) Laadukkaasti tietoperustan keräämisen onnistuminen oli erityisen tärkeää tämän opinnäytetyön kohdalla, sillä kyselytutkimuksen kysymykset perustuvat lähes täysin kerättyyn aineistoon. Siksi työn onnistumiseksi käytettiin runsaasti aikaa validien tiedonlähteiden löytämiseen ja läpikäymiseen. Haastavinta oli löytää lähteitä, joiden tieto olisi suoraan sovellettavissa tutkittavaan kohteeseen. Koska edellä mainitun kaltaisia lähteitä löytyi niukasti, tähän työhön hyödynnettiin soveltaen myös esimerkiksi taideterapiaan liittyvää aineistoa, jotta tietoperusta saatiin riittävän kattavaksi.

Eettisyyttä on tutkittavien kunnioitus, joka ilmenee esimerkiksi siinä, kuinka tutkimustuloksia käsitellään. Webropol kyselyohjelmalla mahdollistaa tulosten mittaamisen, arvioimisen ja vertaamisen henkilöittä tuloksia kehenkään vastaajaan (Webropol 2020, viitattu 7.10.2020). Tutkimus toteutettiin anonymisti alusta alkaen. Opinnäytetyötutkijoilla ei ollut missään vaiheessa pääsyä vastaajien henkilötietoihin, koska tutkimukseen pystyi vastaamaan täysin anonymisti antamatta itsestään henkilötietoja. Mielenviereys ry huolehti tutkimuksen linkin lähettämisen vastaajille, joten tutkijoilla ei ollut missään vaiheessa hallussaan vastaajien sähköpostiosoitteita. Tutkimustulokset säilöttiin sähköisesti, jolloin ulkopuolisilla ei ollut niihin pääsyä.

Eettisyyttä on huomioida vastaajia ja vastaamisen vapaaehtoisuutta, sekä toteuttaa aineiston asianmukaista käsittelyä opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa (Leinonen 2018, viitattu 20.3.2020; TENK, viitattu 20.3.2020; Vilka 2007, 91). Kysymysten laadinnassa pyrittiin huomioimaan tutkittavien asioiden näyttäytyminen vastaajille mahdollisimman neutraaleina. Asettelen, jolla asioita kysytään, tulee siten olla mahdollisimman neutraali ja sensitiivinen. Se ei saa johdattaa myöskään suosimaan mitään tiettyä vastausvaihtoehtoa (KvantiMOTV 2010, viitattu 20.3.2020). Tutkimuksessa pyrittiin kiinnittämään erityistä huomiota tapaan kysyä asioita ja varmistettiin, että kysymykseen oli tarjolla vastausmahdollisuuksia positiivisesta neutraaliin ja negatiiviseen. Hyvä tutkimus noudattaa aina hyvää tieteellistä käytäntöä, mikä tarkoittaa muun muassa sitä, että tutkimuksen kysymyksenasettelu ja tavoitteet, aineiston kerääminen ja käsittely, tulosten esittäminen ja aineiston säilytys eivät loukkaa tutkimuksen kohderyhmää (Vilka 2007, 90). Edellä mainitut asiat ovat seikkoja, joihin tätä tutkimusta tehdessä suhtauduttiin erityisellä vakavuudella ja huolellisuudella.

Tämän tutkimuksen tuloksia tarkastellessa on hyvä muistaa, että tutkimuksen vastaukset edustavat mahdollisesti vain osaa Mielenviereys ry:n luoviin ryhmiin osallistujien kokemuksista. Koska vastaajien määrä valikoitui pelkästään sen mukaan, keillä oli mahdollisuus (ja halu) vastata kyselytutkimukseen sähköisesti, ei tutkimustulosten välttämättä voida yleistää koskevan kaikkia Mielenviereys ry:n luovien ryhmien kävijöitä. Tulokset edustavat luonnollisesti vain kyselyyn vastanneita. Mikäli tutkimus olisi voitu toteuttaa myös paperisena, olisi se todennäköisesti tavoittanut useampia vastaajia ja silloin tutkimustuloksetkin olisivat saattaneet olla osin erilaisia. Tuloksissa voi olla myös systemaattisia virheitä, jos vastaaja on esimerkiksi kaunistellut vastauksiaan (Vilka 2007, 153). Lisäksi on mahdollista, että jotkut vastaajista ovat vastanneet vahingossa järjestelmällisesti väärin

joihinkin monivalintakysymyksiin, esimerkiksi jos he eivät ole havainneet vastausvaihtoehtojen järjestyksen logiikkaa positiivisesta negatiiviseen. Tämän tyyppisten virheiden välttämiseksi on tärkeää säilyttää vaihtoehtojen etenemisjärjestys samanlaisena kysymyksestä toiseen, mutta kysymysten erilainen sisältö saattaa vaikeuttaa sitä ja vastausvaihtoehtojen ymmärtämistä (Kvanti-MOTV 2010, viitattu 7.10.2020).

6.9 Koronan vaikutus kyselytutkimuksen toteuttamiseen ja opinnäytetyöhön

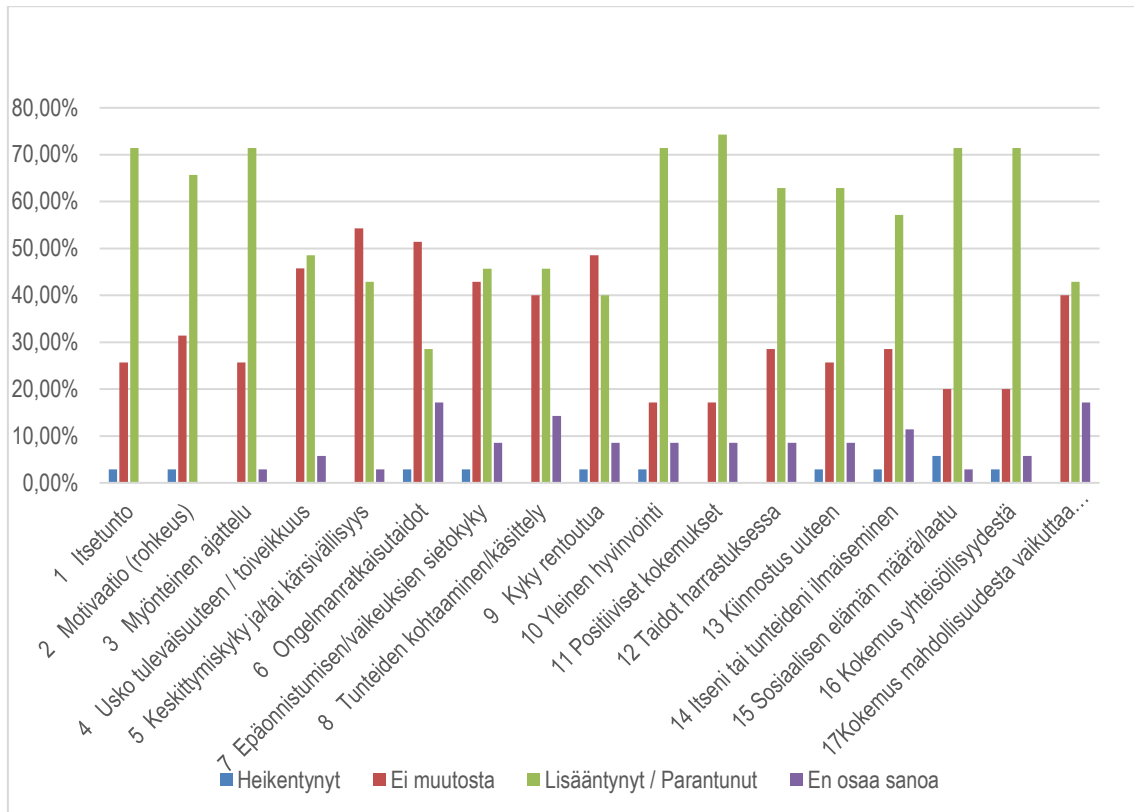
Koronavirus (SARS-CoV-2), joka aiheuttaa koronataudin (COVID-19) (Kerecis 2020, viitattu 19.3.2020; Loinc 2020, viitattu 19.3.2020; THL 2020a, viitattu 19.3.2020) vaikutti myös tämän tutkimuksen toteuttamiseen, sillä se teki paperilomakkeiden jakamisen ja niiden täyttöpuna toimisen mahdottomaksi. Viruksen leviämisen estämisen vaatimat laajat yhteiskunnalliset toimenpiteet vaikuttivat kyselyn aikatauluun. Opinnäytetyön tekijöiden oli huomioitava myös oma aikataulunsa valmistumisajankohdan toiveen mukaisesti. Korona sulki muun muassa useimmat julkiset laitokset aikavälillä 18.3.2020-13.5.2020 (Valtioneuvosto 2020, viitattu 1.4.2020). Lisäksi esimerkiksi yli kymmenen henkilön julkiset kokoontumiset oli kielletty, samoin yli 70-vuotiaita kehoitettiin pysymään erillään muista, sekä yleisesti ihmisiä välttämään tarpeettomia sosiaalisia kontakteja. (THL 2020a, viitattu 19.3.2020; Tikkala, viitattu 19.3.2020.) Mielenvireys ry:n toimipiste oli suljettu ajankaksolla 16.3.2020-31.5.2020 koronan vuoksi (Mielenvireys ry, viitattu 1.4.2020). Tällaisena kriittisenä aikana oli myös eettisyyttä tutkimuksen tekijöiltä parhaansa mukaan suojata mahdollisilta koronatartunnoilta niin Mielenvireys ry:n kävijöitä kuin kaikkia muitakin, jotka mahdollisesti voisivat altistua virukselle – ja kaikkia jopa velvoitti tähän valmiuslaki (Tikkala, viitattu 19.3.2020).

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä kappaleessa esitetään Webropol-kyselyohjelmalla sähköisesti toteutetulla kyselyllä saadut tulokset tutkimuskysymyksiin ”*Millaisia mielenterveyttä tukevia kokemuksia Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osallistujilla on ryhmistä?*” (tutkimuskysymys 1) sekä ”*Kuinka Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osallistajat kehittäisivät ryhmien toimintaa?*” (tutkimuskysymys 2). Suurin osa kyselyn kysymyksistä koski Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osallistujien kokemuksia, eli tutkimuskysymystä 1. Tutkimuskysymys 1 pohjautuu tietoperustaan. Tähän tutkimuskysymykseen kerättiin vastauksia enimmäkseen suljettuina monivalintakysymyksinä. Tutkimuskysymykseen 2, vastaajien kehitysehdotuksiin, kerättiin vastauksia lähinnä avoimilla kysymyksillä.

Kysely julkaistiin toukokuussa 2020 ja siihen vastasi 35 henkilöä, mikä on 60 % vastauskutsun saaneista. Vastaajien selkeä enemmistö muodostui naisista (86 %) ja ikäjakauma painottui varttuneempiin ikäryhmiin. Kaksi kolmasosaa (66 %) vastaajista oli yli 50-vuotiaita. Valtaosa vastaajista oli eläkkeellä (77 %). Vastaajien lukumäärässä mitattuna Mielenvireys ry:n suosituimmiksi luoviksi ryhmiksi nousivat käsityöryhmät, jotka pitivät hallussaan sekä ensimmäistä että toista sijaa. Moni vastaaja oli osallistunut Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin myös ennen kyselyn ajankohtaa, kevät-kautta 2020. Vastaajat osallistuivat ryhmään vähintäänkin melko aktiivisesti: valtaosa kertoi käyvänsä luovissa ryhmissä vähintäänkin kuukausittain (83 %), yli puolet viikoittain (54 %).

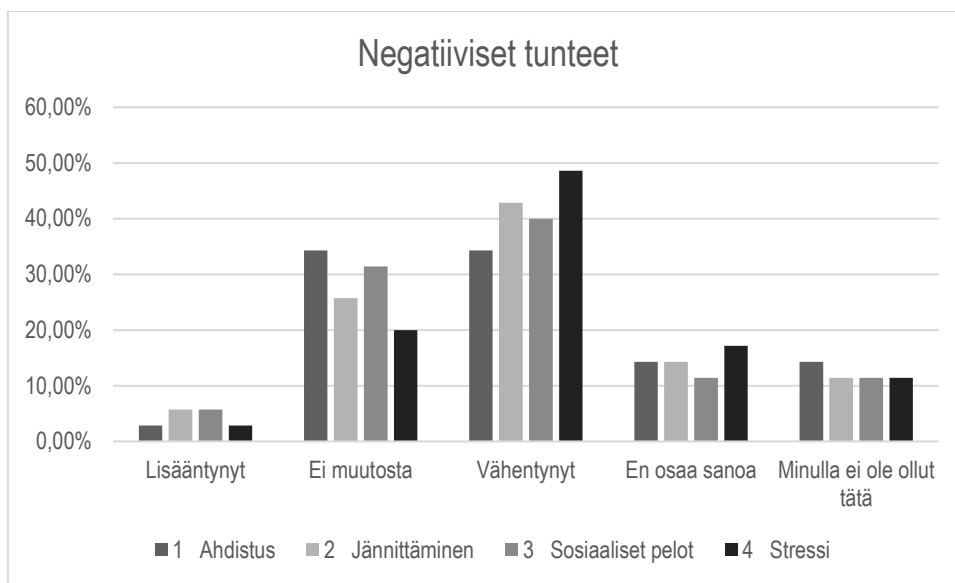
7.1 Tutkimuskysymys 1: Positiivisen mielenterveyden tuki



KUVIO 3. Kysymys 6. Arvioi, miten Mielenvireys ry:n luoviin osallistuminen on vaikuttanut seuraaviin asioihin kohdallasi? (n=35)

Vastaajat kokivat Mielenvireys ry:n luovien ryhmien tukevan positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia monin tavoin. Valtaosa heistä (63-74 % vastaajista kysytystä asiasta riippuen) oli huomannut positiivisia muutoksia itsetunnossa, motivaatiossa, myönteisessä ajattelussa, yleisessä hyvinvoinnissa, positiivisissa kokemuksissa, taidoissa harrastuksessa, kiinnostuksessa uuteen, itsensä tai tunteidensa ilmaisemisessa, sosiaalisen elämän määrässä tai laadussa sekä kokemuksessa yhteisöllisyydestä. Useat vastaajat kertoivat parantuneesta itsetunnosta, itseluottamuksesta ja itsetuntemuksesta, kasvaneesta rohkeudesta ja pystyvyydestä, sosiaalisen elämän piristymisestä sekä vertaistuen saamisesta. Osa vastaajista kertoi kartuttaneensa uusia taitoja ja kokemuksia sekä saaneensa ystäviä ja toivoa. Moni kertoi saaneensa positiivisia oivalluksia taidoistaan ja kyvyistään. Myös lähes puolet kyselyn vastaajista kertoi negatiivisten tunteiden vähentymisestä: 40-49 % heistä kertoi, että stressin määrä, jännittäminen ja sosiaaliset pelot olivat vähentyneet.

Pieni vähemmistö vastaajista (3-6 %) oli Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin osallistumisen myötä kertomansa mukaan kokenut negatiivisia muutoksia. Näitä mainittiin itsetunnossa, motivaatiossa, ongelmanratkaisutaidoissa, epäonnistumisen tai vaikeuksien sietokyvyssä, rentoutumiskyvyssä, yleisessä hyvinvoinnissa, kiinnostuksessa uuteen, itsensä tai tunteiden ilmaisemisessa, kokemuksessa yhteisöllisyydestä sekä sosiaalisen elämän määrässä tai laadussa. Saman verran vastaajista kertoi myös negatiivisten tunteiden lisääntymisestä. Keskittymiskyky ja ongelmanratkaisutaidot osoittautuivat vastaajien keskuudessa asioiksi, joiden kohdalla vastaajien enemmistö (51-54 %) ei ollut havainnut muutosta suuntaan tai toiseen. Näissä kohdissa oli kuitenkin huomattavan suuri joukko vastaajia, jotka olivat kokeneet myönteistä kehitystä mainituissa asioissa (29-43 %).



KUVIO 4. Kysymys 7. Negatiiviset tunteet (n=35)

Kysyimme vastaajilta, kuinka tärkeinä he pitivät erilaisia Mielenvireys ry:n luovien ryhmien tarjoamia mahdollisuuksia sekä erilaisia positiiviseen mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyviä seikkoja, joita luoviin ryhmiin osallistuminen voi mahdollisesti tuottaa. Vastauksista ilmeni, että kyselyyn vastanneet ryhmien osallistujat pitivät luovia ryhmiä tärkeinä ja merkittävinä, etenkin luovaa toimintaa, mutta sosiaalisen puolen painoarvo on vastaajajoukolle hieman pienempi kuin itse tekemisen. Vastaajat kokivat useimmat kysytyistä asioista tärkeiksi. Eniten hajontaa vastauksissa oli itsensä haastamisen merkityksessä, jota lähes joka kymmenes (9 %) vastaajista ei pitänyt tärkeänä, mutta jonka yli puolet (51 %) koki erittäin tärkeäksi. Kaikkein tärkeimmäksi asiaksi nousi uuden oppiminen ja kokeileminen, jonka kaksi kolmasosaa vastaajista (66 %) kertoi olevan erittäin tärkeää ja 0 % arvioi ei tärkeäksi.

TAULUKKO 4. Kysymys 8. Kuinka tärkeitä seuraavat asiat sinulle ovat luoviin ryhmiin osallistumisessa? (n=35)

	Ei tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää	En osaa sanoa
1 Yhdessäolo / yhdessä tekeminen / (uudet) tuttavuudet	2,86 %	51,43 %	45,71 %	0 %
2 Säännöllinen päivärytmi arkeen	8,57 %	42,86 %	45,71 %	2,86 %
3 Sisältöä/tekemistä päiviin	5,71 %	40 %	54,29 %	0 %
4 Itsetunnon koheneminen	2,86 %	37,14 %	48,57 %	11,43 %
5 Itseni ja/tai tunteiden ilmaiseminen	2,86 %	42,85 %	31,43 %	22,86 %
6 Kokemukset	0 %	28,57 %	51,43 %	20 %
7 Luova tekeminen	2,86 %	37,14 %	57,14 %	2,86 %
8 Uuden oppiminen/kokeileminen	0 %	28,57 %	65,72 %	5,71 %
9 Itsensä haastaminen	8,57 %	40 %	51,43 %	0 %
10 Mahdollisuus käyttää Mielenvireys ry:n tiloja/välineitä	5,72 %	40 %	48,57 %	5,71 %

7.2 Tutkimuskysymys 2: Vastaajien kehitysajatukset Mielenvireys ry:n luovalle ryhmätöinnille

Vastaajat olivat erittäin tyytyväisiä Mielenvireys ry:n luovien ryhmien toimintaan. 89 % heistä kertoi olevansa ryhmiin tyytyväisiä ja tyytymättömiä joukossa ei ollut lainkaan. Syiksi tyytyväisyyteen kerrottiin ryhmässä käymisen mielekkyys, mielekäs tekeminen, toiset osallistujat ja heidän seuransa, virikkeet ja sisältö arkipäiviin. Kehitysehdotuksina toivottiin joidenkin aikaisempien ryhmien paluuta viikko-ohjelmaan sekä uusia ryhmiä. Toiveissa esiintyivät esimerkiksi kirjallisuus-, taide-, AV-, karaoke-, askartelu-, lennokinrakennus- ja kädentaitoryhmät. Kädentaitoryhmiin kaivattiin myös lisää haastavuutta. Vastauksissa pohdittiin mahdollisuutta ammattilaisen ohjaamille ryhmille. Lisäksi joidenkin ryhmien kestolle toivottiin pidennystä sekä esimerkiksi korvaavia kertoja peruuntuneiden tilalle.

Jonkin verran mainittiin myös toiveita toiminnoista, jotka eivät ole luonteeltaan ensisijaisesti luovia. Tällaisia olivat muun muassa hengellinen, luonto- ja digiryhmä. Uusia vertaisryhmiäkin kaivattiin. Myös retkiä ja kursseja ehdotettiin.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään, millaisia mielenterveyttä tukevia kokemuksia Mielen-vireys ry:n luovien ryhmien osallistujilla on ryhmistä. Osallistujien kokemuksia pyrittiin lähestymään positiivisen mielenterveyden näkökulmasta. Lisäksi työssä selvitettiin asiakkaiden toiveita Mielen-vireys ry:n luovan toiminnan kehitykselle. Kyselytutkimuksen tuloksista voidaan nähdä, että suurin osa kyselyyn vastanneista Mielen-vireys ry:n luovien ryhmien osallistujista oli kokenut luovien ryhmien toiminnan positiivisesti. Tuloksista voidaan havaita luovien ryhmien vaikuttaneen positiivisesti heidän mielenterveyteensä ja lisänneen heidän voimavarojaan, kuten positiivista minäkuvaa sekä pystyvyyden ja osaamisen kokemuksia. Edellä mainituilla asioilla on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille, mitä positiivisen mielenterveyden ja toipumisorientaation näkökulmat painottavat (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, viitattu 30.9.2020; Kuuskoski 2003, 36).

Kyselytutkimuksen tulokset korreloivat tämän tutkimuksen tietoperustassa esitettyjen luovan toiminnan hyötyjen kanssa. Kaikki tietoperustassa esiintyvät luovan toiminnan hyödyt näkyvät tässä kyselytutkimuksissa toteutuneina, vaikka vastausten määrä hyötyjen kokemisista vaihtelikin riippuen kysytystä seikasta. Suurin osa mainituista luovan toiminnan hyödyistä näyttää kyselyn tuloksien mukaan toteutuneen erittäin hyvin Mielen-vireys ry:n luovien ryhmien osallistujilla. Esimerkiksi kysymyksessä 6: ”Arvioi, miten Mielen-vireys ry:n luoviin osallistuminen on vaikuttanut seuraaviin asioihin kohdallasi” kysymyksen eri alakohdissa 63-74 % vastaajista kertoi positiivisista muutoksista. Positiivisia muutoksia oli itsetunnossa, motivaatiossa, myönteisessä ajattelussa, yleisessä hyvinvoinnissa, positiivisissa kokemuksissa, taidoissa harrastuksessa, kiinnostuksessa uuteen, itsensä tai tunteidensa ilmaisemisessa, sosiaalisen elämän määrässä tai laadussa sekä kokemuksissa yhteisöllisyydestä. Mainitut asiat ovat samoja, joita on yleisesti huomattu osallistujien kokeneen taide- ja luovan toiminnan yhteydessä (ks. liite 1).

Tutkimustuloksissa merkittävä osa vastaajista oli kokenut itsetuntonsa parantuneen (74 %) ja negatiivisten tunteiden vähentyneen (40-49 % lueteltujen eri haasteiden kohdalla) Mielen-vireys ry:n luovien ryhmien myötä. Taidetoiminnan onkin yleisesti havaittu vähentävän negatiivisia tunteita ja vahvistavan itsetuntoa (Hyyppä & Liikanen 2005, 124-127; Häkämies 2013, 9-10; Laitinen 2017, viitattu 2.10.2020; Salo-Chydenius 1992, 34 40-41; Stickley 2012, 206-207; Teall 2007).

Vaikka suurin osa vastauksista osoittaa positiivisten kokemusten lisääntyneen luovan toimintaan osallistumisen myötä, eivät kaikki vastaukset kertoneet positiivisista muutoksista. Osa vastaajista koki, ettei luova toiminta ollut muuttanut asioita positiivisesti heidän kohdallaan, tai he eivät osanneet arvioida, oliko tällaisia muutoksia ollut. Tämä näkyi suuressa osassa kysymyksistä. Joissakin kysytyistä asioista yli puolet vastaajista vastasi, etteivät he olleet huomanneet muutosta parempaan lainkaan. Tällaisia asioita olivat muun muassa kärsivällisyys sekä ongelmanratkaisutaidot.

Tuloksista voidaan havaita, etteivät kokemukset kaikilla ryhmiin osallistujilla olleet pelkästään positiivisia tai neutraaleja. Osassa kysymyksistä jotkut vastaajat olivat kokeneet muutoksen kehittyneen jopa negatiiviseen suuntaan. Joistakin vastauksista ilmenee, että vähemmistö (3-6 %) vastaajista arvioi ryhmän tai ryhmien muuttaneen asioita kohdallaan kielteiseen suuntaan. Havaitun kaltaisista seurauksista ei juurikaan ollut mainintoja tietoperustan lähteissä. Kuitenkin jo tätä tutkimusta tehdessä oli varauduttu siihen, etteivät kokemukset välttämättä ole yksinomaan positiivisia tai neutraaleja, vaan joukossa saattaisi olla negatiivisia kokemuksia. Yksi tärkeä tekijä luovan toiminnan hyötyjen kokemiselle lienee henkilön oma motivaatio toimintaan sekä tekemisen mielekkyyden kokemus. Epäonnistumisen kokemukset voivat johtaa siihen, ettei luovaa toimintaa koeta välttämättä positiivisena ja pelko ja epävarmuus toisten ryhmäläisten reaktioista ja ajatuksista omia töitä kohtaan voi edelleen vahvistaa henkilön negatiivista kokemusta. (Rankanen, Hentinen & Mätere. 2009, 58; Teall 2007, 39.) Motivaatio tekemiseen syntyy itselle mieluisasta ja soveltuvasta tekemisen muodosta ja henkilön kokemasta osaamisesta sekä pystyvyyden tunteesta (Härkäpää, Valkonen & Järvikoski 2016, 77-78; Salo-Chydenius 1992, 33; Teall 2007, 39; Vähälä 2003, 58). Onnistumisen kokemukset kasvattavat itsetuntoa ja luottamusta kykyihin (Vähälä 2003, 52). Mikäli nämä seikat eivät negatiivisia kokemuksia saaneilla ihmisillä ole toteutuneet, on mahdollista, että kokemus onkin tämän vuoksi ollut päinvastainen kuin suurimmalla osalla vastaajista.

Neutraalien vastausten, eli vastausten, joissa vastaajat ovat kertoneet, ettei muutosta heidän kohdallaan ole tapahtunut, kohdalla voidaan päätellä, että toiminta ei ole joko muuttanut heidän kohdallaan kyseisiä asioita, tai se on auttanut asioiden säilymisessä sellaisina kuin ne olivatkin. Vastauksista ei voida päätellä muuta kuin tilanteen muuttumattomuus, eikä esimerkiksi voida tietää, onko vastaajan minäkuva säilynyt yhtä heikkona vai yhtä vahvana kuin aiemmin. Niiden vastaajien kohdalla, jotka ovat valinneet ”en osaa sanoa” -vastausvaihtoehdon, voidaan päätellä, että muutos on voinut olla positiivinen, neutraali tai negatiivinen, mutta mitään näistä vaihtoehdoista ei voida pitää todennäköisimpänä. Varmin tieto toiminnan hyödyistä tai haitoista ovat siten tutkimuksessa saadut positiiviset vastaukset sekä negatiiviset vastaukset.

Suurin osa vastaajista kertoi kokevansa luovan ryhmän tai ryhmät merkityksellisiksi juuri positiivisten kokemusten kannalta. Yli puolet vastaajista koki luovien ryhmien olevan erittäin merkityksellisiä sisällön tai tekemisen saamisessa päiviin sekä itsetunnon kohenemisen, uuden oppimisen tai kokeilemisen, luovan tekemisen, itsensä haastamisen ja kokemusten kannalta. Melko tärkeäksi (51 % vastaajista) koettiin yhdessäolo, yhdessä tekeminen ja uudet tuttavuudet. Tuloksista voidaan päätellä, että tärkeimmät syyt ryhmässä käymiselle ovat mahdollisuus tehdä luovia asioita sekä päästä kokeilemaan ja oppimaan uutta. Ryhmämuotoisen toiminnan ollessa kyseessä oli ehkä hie-
man yllättävää, että suurin osa vastaajista koki yhdessäolon melko tärkeäksi – ei erittäin tärkeäksi. Tärkein motivaattori ryhmässä käymiseen näyttäisi olevan ryhmän luova toiminta. Vastaajat arvioivat kuitenkin myös sosiaalisen ulottuvuuden merkitykselliseksi.

Avoimen kysymyksen 9 vastauksissa korostuivat luovien ryhmien kautta saadut positiiviset oivalukset. Vastauksista heijastuu ryhmätoiminnan sosiaalisuuden ja vertaisuuden tärkeys yksilölle, mieluisaksi koetun toiminnan positiivinen vaikutus itseen ja kokemukseen itsestä. Moni kertoi huumanneensa ryhmän myötä, että pystyykin enempään kuin aiemmin oli luullut ja positiivinen käsitys itsestä ja omista kyvyistä oli vahvistunut. Mielenivreys ry:n luovilla ryhmillä on ollut selkeästi samankaltaisia positiivisia vaikutuksia ihmisen käsityksiin omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan kuin mitä esimerkiksi Sticklely (2012) on raportoinut luovalla toiminnalla olevan. (Aston 2013, viitattu 7.10.2020; Sticklely 2012, 206-207.)

Tämän tutkimuksen tulokset kertovat Mielenivreys ry:ssä tehdyn työn ja agendan onnistumisesta, koska Mielenivreys ry:n toiminnalla pyritään edistämään mielen ja kokonaisvaltaista hyvinvointia (Mielenivreys ry, Toimintasuunnitelma 2020), ja tämän tutkimuksen useimpina tuloksina vastaajat ovat kertoneet kohdallaan näin tapahtuneen (ks. kpl 7 & liitteet 3-4). Kulttuurin ja taiteen harrastamisen tiedetään lisäävän kokonaisvaltaista hyvinvointia monipuolisesti, jopa lisäten vuosia elämään. Erityisen suuri hyöty niistä on yhdessä toteutettavana ryhmätoimintana. Luovat harrastukset vähentävät somaattisia sairauksia ja esimerkiksi tapaturmariskiä. (Suomen Mielenterveys ry 2020a, viitattu 7.10.2020.) Suurin osa vastaajista (89 %) kertoi tyytyväisyydestä luovien ryhmien toimintaan (ks. liite 3, kuvio 5). Myös tämä tulos havainnollistaa Mielenivreys ry:n luovan toiminnan hyödyllisyyttä, sillä asiakastyytyväisyys on suoraa palautetta luovien ryhmien mielekkyydestä. Samaa kertoo se, että yli puolet (54 %) vastaajista osallistuu Mielenivreys ry:n luoviin ryhmiin joka viikko. Saatuja tuloksia voidaan käyttää luovien ryhmien hyötyjen näkyväksi tekemiseksi esimerkiksi yhteistyötahoille ja muille toimijoille. Vastaajien antamia avoimia vastauksia luovien ryhmien kehittämiseksi voidaan käyttää suoraan Mielenivreys ry:n toiminnan kehittämiseksi edelleen.

9 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä on tutkittu Mielvireys ry:n luovien ryhmiin osallistuneiden kokemuksia. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat ”Millaisia mielenterveyttä tukevia kokemuksia Mielvireys ry:n luovien ryhmien osallistujilla on ryhmistä?” ja ”Kuinka Mielvireys ry:n luovien ryhmien osallistajat kehittäisivät ryhmien toimintaa?” Tutkimuksen toteutustavaksi valittiin kyselytutkimus. Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa ja kuvailla, millaisia kokemuksia luoviin ryhmiin osallistuneilla on ryhmistä ja miten he ryhmien toimintaa kehittäisivät. Työn tavoitteena oli tuottaa tilaajalle tietoa, jota voitaisiin esimerkiksi käyttää toiminnan kehittämisessä tulevaisuudessa. Työllä pyrimme toteuttamaan tasa-arvoa yhteiskunnassa tuomalla esiin ihmisten kokemuksia palveluista ja niiden merkityksestä sekä julkaisemalla tutkimuksen, joka voi edistää jatkossa tilaajan luovan toiminnan kehittämistä ja joka palvelee luovien ryhmien osallistujia.

Kysely sai 35 vastaajaa ($n=35$), joista lähes kaikki vastasivat lähes jokaiseen kyselylomakkeen kysymykseen. Tutkimuksen päätulokseksi selvisi, että suurin osa vastaajista oli saanut positiivisia kokemuksia Mielvireys ry:n luoviin ryhmiin osallistumisen myötä. Osallistuminen ryhmiin oli tukenut mielenterveyttä muun muassa parantuneen itsetunnon, lisääntyneen pystyvyyden sekä uusien kokemusten ja taitojen muodossa. Osa vastaajista kehittäisi luovien ryhmien toimintaa muuttamalla niiden sisältöä ja perustamalla uudenlaisia ryhmiä. Osalla vastaajista ei ollut kehitysideoita luoviin ryhmiin tai he olivat tyytyväisiä ryhmiin sellaisenaan. Jotkut vastaajista esittivät kehitysideoita, jotka liittyivät muihin kuin luoviin ryhmiin. Näitä olivat esimerkiksi muut harrastusryhmät, kuten digiryhmä. Näiden lisäksi toivottiin myös erilaisia lyhyempiä kursseja ja reissuja.

Työ onnistui tyydyttävästi sen useista haasteista ja haastavasta ajankohdastakin huolimatta. Kriteerinä oli toteuttaa tilaajalle hyödynnettävissä oleva tutkimus, johon saataisiin tarpeeksi vastauksia. Nämä kriteerit toteutuivat ilahduttavan hyvin, koska vastauksia tuli yli odotusten ja tilaaja voi halutessaan hyödyntää saatuja tuloksia varsin monipuolisesti. Suurin kritiikki työssä kohdistuu työn valmistumisen kestoon sekä aiheen muovautumisen pitkittymiseen, mitkä varmaankin olivat tilaajallekin hienoinen pettymys. Aihe vaihtui useamman kerran ja myös lopullisen muodon saavut-

taminen vei aikaa. Tämä viivästytti varsinaisen työn aloittamista. Opinnäytetyön loppuun saattamiseen kului paljon enemmän aikaa kuin alun perin ajateltiin. Työn valmistuminen viivästyi lopulta kuukausia alkuperäisestä toivevalmistumisajankohdasta. Opinnäytetyötä tehdessä kuitenkin opimme, että tutkimuksen tekeminen on pitkäkestoinen prosessi, jonka eri toteutusvaiheisiin menee oma aikansa, mitä ei voi aina kiirehtiä. Työn eri vaiheisiin joutuu, ja on usein tarpeellistakin, palaamaan jälkeensä, ennen kuin ne muovautuvat lopulliseen muotoonsa.

Tärkein oppimanne asia oli ajan ja resurssien käytön järkevä suunnittelu etukäteen, johon retrospektiivisesti olisi pitänyt varata runsaasti enemmän aikaa. Näin olisi lopulta säästynyt aikaa ja olisimme tehneet tutkimuksen eri vaiheet tehokkaasti. Vaikka tiesimme sen jo ennalta, meille myös selkiytyi oman kokemuksen kautta, kuinka tärkeää kyselytutkimuksessa on kyselyn huolellinen suunnittelu. Kyselyä ei voi muokata jälkikäteen ja tulosten raportointi voi olla työlästä, jos kyselyn muoto tai sisältö ei vastaa tutkimustehtäviä ihanteellisesti. Lisäksi opimme resurssien rajaamisesta ajankäytön ja omien tavoitteiden välisen tasapainon suhteen, eli kuinka paljon työtä kannattaa tehdä ja kuinka kunnianhimoisen tavoite on realistinen ja järkevä. Aina täytyy tietenkin pyrkiä laadukkaaseen työskentelyyn, josta voi olla ylpeä, mutta on myös osattava vetää raja: mitä tavoitellaan, millaisella panoksella. Työelämässä ei ole tehokasta hioa yksittäistä asiaa loputtomasti, joten tehtäville on osattava antaa ajalliset puitteet ja on pyrittävä myös pitämään niistä kiinni, vaikka niin ikään joustavuus on tärkeää. Molemmista – rajaamisesta ja joustavuudesta – saimme harjoitusta.

Koronaepidemiaan (ks. luku 6.9) liittyvä poikkeusaika vaikutti jonkin verran työn toteuttamiseen ja aikatauluun. Se vaikutti muun muassa siihen, että paperinen kyselylomake vaihtoehtoisena vastausmuotona piti valitettavasti hylätä. Meitä jäi harmittamaan, ettei kaikille ryhmien osallistujille täten ehkä voitu antaa mahdollisuutta vastaamiseen, sillä kaikille ei varmaankaan ollut mahdollista vastata sähköisesti, mutta myös jännitti, saataisiinko vastauksia riittävästi. Onnistuneen kyselyn yksi olennaisimpia kriteerejä on, että vastauksia saadaan riittävä määrä, jotta tutkimuksen tuloksia voidaan pitää kattavina ja yleistäen luotettavina (Jyväskylän yliopisto 2010, viitattu 7.10.2020). Sähköisten vastausten vastaajamäärä kuitenkin yllätti positiivisesti ja erityisesti ilahdutti se, että vapaaehtoisiin ja avoimiin kysymyksiin oli myös moni vastannut. Tutkimuksen luotettavuutta olisi parantanut, mikäli kaikki luoviin ryhmiin osallistuneet olisi voitu valita kohderyhmään, jolloin vastaaja-

määrä olisi todennäköisesti ollut suurempi. Vallinneen poikkeustilanteen vuoksi, sekä ajankäytännöllisistä syistä jouduttiin rajaamaan tutkittava kohderyhmä henkilöihin, joilla oli sähköposti tai muutoin mahdollisuus saada sähköinen linkki kyselytutkimukseen ja myös vastata kyselyyn sähköisesti.

Näin jälkikäteen ajateltuna joitakin kysymyksiä olisi voinut suunnitella vielä neutraalimmiksi. Suurin osa kysymyksistä oli pakollisia vastattavia. Tällä saattaa olla vaikutusta vastauksen totuudenmukaisuuteen, mikäli vastaaja valitsee vain satunnaisesti jonkun vastausvaihtoehdon päästäkseen vaikka vain etenemään seuraavaan kysymykseen. Vastaamisen pakollisuus oli kuitenkin perusteltavissa tässä tutkimuksessa sillä, että muutoin olennainen tieto olisi saattanut jäädä saamatta.

Kyselytutkimus oli menetelmänä tutkimukselle sopiva ja tapana mielekäs toteuttaa. Vastausten kerääminen Webropolilla teki tulosten keräämisestä ja esittämisestä luotettavaa ja tehokasta. Pohdimme aluksi tutkimusta suunnitellessamme, että olisimme toteuttaneet laadullisen tutkimuksen. Päädyimme kuitenkin määrälliseen tutkimukseen, sillä halusimme antaa luovien ryhmien osallistujien kokemuksista kattavamman yleiskuvan yksittäisten tarkasti kuvattujen kokemusten sijaan. Esimerkiksi haastatteleamalla kohderyhmä olisi jäänyt huomattavasti pienemmäksi jo pelkästään ajan ja rajallisten resurssien vuoksi. Oli siis mielekkäämpää toteuttaa tutkimus määrällisenä kyselytutkimuksena, jolloin myös tilaaja sai tutkimuksesta kattavampaa tietoa kohderyhmän kokemuksista. Tämä on uskoaksemme hyödyllisempää toiminnan hyötyjen osoittamisessa.

Kyselyn avasi 55 henkilöä ja 43 heistä aloitti siihen vastaamisen. Saimme vastauksia 35 henkilöltä. Tällainen pieni kato kesken vastaamisen lienee tavanomaista kyselyissä. Kyselyä laatiessamme sekä esitestaaajien arvioista päättelimme, että kysymysten määrä oli kohtuullinen. Jälkikäteen pohdittuna kysymyksiä olisi voinut tiivistää entisestään ja siten tehdä kyselystä vielä miellyttävämmän vastaajille. Kyselyihin vastaaminen saattaa tuntua vastaajasta uuvuttavalta esimerkiksi kysymysten suuren määrän vuoksi, mutta myös niiden luonteen takia. Tutkimuksemme aihe oli kieltämättä sellainen, joka on saattanut tuntua joistakin vastaajista kuormittavalta ja vastaaja on voinut kokea kysymykset liian henkilökohtaisina (vaikka vastaajat pysyivät anonyymeinä). Pohdimme kysymysten laatimisvaiheessa, miten muovata kysymykset sellaisiksi, etteivät vastaajat kokisi niitä loukkavina tai muuten epämiellyttävinä. Joka tapauksessa todennäköisesti on aivan tavallista, että osa

kyselyn avanneista muuttaa mielensä kesken kyselyn tai vastaaminen keskeytyy muista syistä. Webropolilla on mahdollista lisätä kyselyyn ”Tallenna ja jatka myöhemmin” -kohtia. Pohdimme tällaisten kannattavuutta kyselyssämme ennen sen julkaisemista. Esitestaaajien mielestä kysely ei ollut lainkaan liian pitkä, vaan juuri sopiva. Siten päädyimme ratkaisuun, että emme käytä sähköisessä lomakkeessa painikkeita, jotka voisivat kannustaa vastaamisen keskeyttämiseen.

Tietoa siitä, kuinka mieleinen ja toimiva jokin kysely on vastaajaryhmälle, on mahdollista saada tiedustelemalla mielipidettä kyselystä. Tässä opinnäytetyötutkimuksessa esitestauksen tärkeimpiä tehtäviä oli käyttäjäkokemuksen arvioiminen ennalta. Saimme esitestauksesta lähes pelkästään positiivista palautetta. On kuitenkin huomionarvoista, että testiryhmämme koostui koulutusohjelmamme opiskelijoista ja täten poikkesi tutkimuksen kohderyhmästä. Oulun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoille Webropol on tuttu alusta ja teknologian käyttö jokapäiväistä. Pohdimme tätä esitestausta tehdessämme ja erityisesti kyselyyn vastaamisen kestoa arvioidessa, jotta vastaaminen olisi mielekästä kohderyhmälle. Saatekirjeessämme arvioimme esitestaaajien kokemusten pohjalta kyselyyn vastaamiseen kuluvan noin kymmenen minuuttia. Webropolin mukaan vastaajilla kului kyselyn täyttämiseen 3,5-30 minuuttia. Suurin osa käytti aikaa 10-15 minuuttia. Aika-arvio oli siis kohtuullisen onnistunut, mutta vaihtelu varsin suurta.

Oppimistavoitteinamme oli oman ammatillisen osaamisen vahvistaminen toteuttamalla tutkimus mielenterveytyön saralla. Tätä opinnäytetyötä tehdessämme opimme käyttämään työkaluja, joilla voi työelämässä tutkia eri asiakasryhmien keskuudessa ihmisten kokemuksia käyttämistään palveluista ja analysoida tutkimusten tuloksia. Sosiaali- ja terveysalalla tehdään paljon kyselyitä, joilla mitataan palveluiden laatua ja tehoa (Autti-Rämö, Poutiainen, Pohjolainen & Kehusmaa 2016, 93). Tutkimuksen toteuttaminen on vahvistanut kehittämisosaamista, jota olemme kartuttaneet sosionomiopiskeluiden aikana. Olemme pyrkineet tekemään tämän tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaisesti, esimerkiksi pohtimalla kysymysten esittämisen tapaa sekä varmistamalla vastaajien anonymiyden (KvantiMOTV 2010, viitattu 2.10.2020). Työelämän työkaluihin lukeutuu myös Word, josta, vaikka ohjelma on tuttu meille jo pitkältä ajalta, opimme lisää hyödyntämällä ominaisuuksia, joita emme ole tarvinneet aiemmassa käytössä.

Opinnäytetyöprosessissa perehdyimme Mielenviireys ry:hyn, sen toimintaan, tapasimme yhdistyksen toimijoita ja meille selkiytyi yhdistyksen rooli osana palvelujärjestelmää. Opimme tietoperustan avulla myös lisää mielenterveyttä tukevasta toiminnasta, positiivisen mielenterveyden ja toipumisorientaation käytännön toteutumisesta kolmannella sektorilla, sekä luovien toimintojen mahdollisuuksista hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyöprosessi valmisti meitä työelämään, opetti yhteistyötaitoja sekä paransi kehittämisvalmiuksia. Opinnäytetyöprosessissa opimme myös hieman johtamisosaamista, pohtiessamme mielenterveysyhdistyksen johtamiseen liittyviä asioita, sekä opetellessamme itsensä johtamisen taitoja, esimerkiksi aikataulun laatimisessa ja sen noudattamisessa. Opimme myös, kuinka tutkimuksia voidaan hyödyntää asiakkaan näkökulman esille tuomiseen ja kuinka ottaa asiakkaita mukaan kehitystyöhön. Sosionomin kompetenssit ovat 1) sosiaalialan eettinen osaaminen 2) asiakastyön osaaminen 3) sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen 4) kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen 5) tutkimus- ja kehittämisosaaminen sekä 6) johtamisosaaminen (Ammattiharjoittelu 3: Opiskelijan itsearviointilomake, sisäinen lähde, viitattu 2.10.2020; Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit, viitattu 2.10.2020). Kuten olemme esittäneet edellä, tämän opinnäytetyön toteuttaminen vahvisti sosionomin kompetenssien kaikkia osa-alueita, vaikkakin jotkut kompetensseista korostuivat enemmän kuin toiset.

Mielenviireys ry voi käyttää tämän tutkimuksen tuloksia haluamallaan tavalla. Toivomme, että tutkimus auttaa luovien ryhmien hyötyjen osoittamisessa Mielenviireys ry:n yhteistyötahoille ja rahoittajille sekä antaa näyttöä luovien ryhmien tarpeellisuudesta, niiden toiminnan jatkumiseksi ja ryhmien kehittämiseen. Tuloksia voidaan tarkastella helpoiten tulokappaleen 7 ja liitteen 3 kuvioiden avulla. Ne havainnollistavat selkeästi vastaajien kokemuksia. Edellä mainittu tapa on varmasti helpoin ja nopein tapa tiivistää tulokset esimerkiksi rahoittajalle, kun halutaan osoittaa toiminnan hyötyjä. Tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää myös kokonaisuudessaan ja se on Theseuksen kautta helposti löydettävissä ja jaettavissa. Me työn tekijät kannatamme lämpimästi ajatusta siitä, että työn tuloksista käytäisiin keskustelua luovissa ryhmissä. Tämä saattaisi poikia esimerkiksi lisää kehitysideoita toiminnalle ja antaa mahdollisuuden ajatustensa ilmaisemiseen myös niille luovien ryhmien osallistujille, jotka eivät pystyneet kertomaan kokemuksiaan tässä tutkimuksessa. Mielenviireys ry voi halutessaan hyödyntää tätä opinnäytetyötä varten luotua kyselyä jatkossakin toteuttamalla kyselyn uudelleen tulevina vuosina. Kysely on helppo jakaa asiakkaille myös paperille tulostettuna. Kyselylomake on nähtävissä kokonaisuudessaan opinnäytetyön liitteenä (ks. liite 5).

Tässä opinnäytetyötutkimuksessa ilmeni, että Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osallistajat ovat kokeneet Mielenvireys ry:n luovan toiminnan lisänneen hyvinvointiaan. THL mainitsee luovien toimintojen hyödyiksi kustannusten vähentymisen, kun lisääntyneen hyvinvoinnin myötä palvelujen tarve ja työn kuormittavuus vähenevät (THL 2019, viitattu 2.10.2020). Jatkotutkimusaiheena tälle opinnäytetyölle voitaisiinkin ehdottaa esimerkiksi tutkimusta siitä, ovatko luovien ryhmien osallistujien muut rinnakkaiset palvelutarpeet muuttuneet. Suomen Mielenveysseura kertoo, että kulttuuriset harrastukset vähentävät somaattista sairastavuutta ja tapaturmariskiä (Suomen Mielenveys ry 2020a, viitattu 7.10.2020). Kenties myös osallistujien fyysistä hyvinvointia olisi mahdollista selvittää tarkemmin. Nämä ovat merkittäviä asioita ikääntyvässä yhteiskunnassa (Parjanne, M.-L. 2004, 3, viitattu 7.10.2020).

LÄHTEET

Ammattiharjoittelu 3: Opiskelijan itsearviointilomake. Oamk Moodle. Sisäinen lähde. Viitattu 2.10.2020.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkäri-lehti 24 (71). Viitattu 13.4.2020, https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1.

Aston, T. 2013, 140-146. Art in recovery: from participation to independence. *Mental Health and Social Inclusion* 17 (3). Sisäinen lähde. Viitattu 19.3.2020, <https://doi-org.ezp.oamk.fi:2047/10.1108/MHSI-05-2013-0015>.

Autti-Rämö, I., Poutiainen, E., Pohjolainen, T. & Kehusmaa, S. 2016, 93, 103-104. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A.-L., Rajavaara, M., & Ylinen, A. (toim.) 2016. *Kuntoutuminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Autti-Rämö, I. & Salminen, A.-L. 2016, 16. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A.-L., Rajavaara, M., & Ylinen, A. (toim.) 2016. *Kuntoutuminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Duodecim-lehti 2018 (15). Viitattu 24.2.2020, <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/15/duo14435>.

Elinkeinoelämän keskusliitto 2018. Miten julkisen sektorin menot rahoitetaan? Viitattu 12.3.2020, <https://ek.fi/ajankohtaista/uutiset/2018/09/12/miten-julkisen-menot-rahoitetaan/>.

Hiltunen, L. 2008. Metodina kyselytutkimus. Viitattu 19.3.2020, <http://www.mit.jyu.fi/ope/kurs-sit/Graduryhma/PDFt/kyselytutkimus.pdf>.

Huttula 2002, 68. Teoksessa Salo-Chydenius, S. (toim.) 2002. *Ihminen oman elämänsä tekijänä: toimintaterapian toteuttamisen kertomuksia*. Helsinki: Suomen toimintaterapeuttiliitto.

Hyyppä, M. & Liikanen, H.-L. 2005, 112-113, 124-127. *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita.

Häkämies, A. 2013, 9-11. Teoksessa Malte-Colliard, K. & Lampo, M. 2013. Voimaa taiteesta: Malteja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yliopisto, Tutkivan teatterityön keskus.

Härkäpää, K., Valkonen, J. & Järvikoski, A. 2016, 77-78. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A.-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) 2016. Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Jyväskylän yliopisto 2010. Tutkimuksen toteuttaminen. Tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys. Viitattu 7.10.2020, <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>.

Kerecis 2020. Kerecis COVID-19 Update: The Coronavirus Outbreak. Viitattu 19.3.2020, www.kerecis.com/2020/03/16/kerecis-covid-19-sars-cov-2-update.

Kirrmann, K. 2010, 13. CoolTan Arts – enhancing well-being through the power of creativity. *Mental Health and Social Inclusion* 14 (2).

Koskisuu, J. 2004, 12-18, 22-36, 41. Eri teitä perille: Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Koskisuu, J. & Yrttiaho, K. 2004, 7, 24-25. Keinoja omaan kuntoutumiseen: Kuntoutujan työkirja. Pori: Kehitys.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010, 100-102, 111. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro.

Kuula, A. 2006, 35. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.

Kuuskoski, E. 2003, 31, 33-34, 36. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat: Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. Jyväskylä: PS-kustannus.

KvantiMOTV 2007. Sosiaalitutkimuksen sosiodemografiset taustamuuttajat: Tilastoluokitukset, ikä ja sukupuoli. Viitattu 1.4.2020, <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/taustamuuttajat/tilastoluokitukset.html>.

KvantiMOTV 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 12.3.2020, <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>.

KvantiMOTV 2011. Postikyselyaineiston kokoaminen. Saatteiden laatiminen ja vastausprosentti. Viitattu 23.4.2020, <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/postikysely/postikysely.html>.

Laitinen, L. 2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Viitattu 10.3.2020, <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>.

Leinonen, R. 2018. Tutkimuksen eettisyys. Viitattu 20.3.2020, <https://spoken.fi/tutkimuksen-eettisyys/>.

Loinc 2020. SARS Coronavirus 2. Frequently Asked Questions: What is the difference between SARS Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and COVID-19? Viitattu 19.3.2020, loinc.org/sars-coronavirus-2/.

Malte-Colliard, K. & Lampo, M. 2013, 8-14. Voimaa taiteesta: Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yliopisto, Tutkivan teatterityön keskus.

Marikainen, P. & Sihvo, N. 2013, 38. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Mielenvireys ry:n tarjoamasta vertaistukitoiminnasta: ”Mä en ois näin hyvässä kunnossa niinku psyykkisesti jos ei ois vertaistukee.” Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Mielenterveystalo 2020. Stigma eli häpeäleima. Viitattu 24.2.2020, <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/Stigma.aspx>.

Mielenvireys ry 2019-2020. Viitattu 24.2.2020, <https://mielenvireys.fi/>.

Mielenvireys ry, Toimintasuunnitelma 2020.

Murto, L. 2003, 64-66, 70, 80-83. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat: Sosiaali- ja terveystajärjestöt uudella vuosituhanalla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Niemelä, J. 2003, 4-5. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) 2003. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat: Sosiaali- ja terveystajärjestöt uudella vuosituhanalla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Viitattu 24.2.2020, <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/15/duo14435>.

Oamk Leevi 2020. Viitattu 30.3.2020, <https://oamk.finna.fi/>.

Oamk Webropol, sisäinen lähde, tekijöiden hallussa, viitattu 27.5.2020.

Oulun ammattikorkeakoulu 2014. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön ohje. Viitattu 2.6.2019, <https://oiva.oamk.fi/utills/opendoc.php?aWRfZG9rdW1lbnR0aT0xNDMwNzY0Njky>.

Parjanne, M.-L. 2004, 3. Väestön ikärakenteen muutoksen vaikutukset ja niihin varautuminen eri hallinnonaloilla. Sosiaali- ja terveystajärjestöjen selvityksiä 2004:18. Viitattu 7.10.2020, <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72934/Selv200418.pdf?sequence=1>.

Pekkala, R. & Ruottinen, M.1998. "Itse pitää olla aktiivinen, ei kukaan tuu kotoa hakemaan": Mielenvireys ry:n jäsenten arvioita yhdistyksen toiminnan kuntouttavasta vaikutuksesta heidän toimintakykynsä sekä ehdotuksia toiminnan kehittämistä. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 10.3.2020, <https://www.finna.fi/Record/leevi.29707>.

Pöllänen, S. 2008. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Viitattu 19.3.2020, <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>.

Rankanen, M. Hentinen, H. Matere, M.-H. 2009, 58. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim.

Salo-Chydenius, S. 1992, 32-35. Toimintaterapia mielenterveystyössä. Helsinki: VAPK-kustannus: Opetushallitus.

Sassi, R. & Soronen, T. 2018. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Mielenviireys ry:n kohtaamispaikan toiminnasta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 30.3.2020, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/158349/Sassi_Riitta%20ja%20Soronen_Tiina_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Secker, J., Spandler, H., Hacking, S., Kent, L. & Shenton, J. 2007, 18-20. Empowerment and arts participation for people with mental health needs. *Journal of public mental health* 6 (4).

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. TAMK 2016. Viitattu 2.10.2020, https://www.tamk.fi/documents/10181/809882/SOAMK+KOMPETENSSIT_2016.pdf/a42b7145-638f-4779-84da-e38671ab405a.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Stickley, T. 2012, 204-207. *Qualitative Research in Arts and Mental Health*. UK: PCSS Books.

Suomen Mielenterveys ry 2020a. Kulttuuri lisää hyvinvointia. Viitattu 7.10.2020, <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/kulttuuri-lis%C3%A4%C3%A4-hyvinvointia>.

Suomen Mielenterveys ry 2020b. Mielenterveyden kaksi ulottuvuutta. Viitattu 13.4.2020, <https://mieli.fi/fi/yhteiskunta/tietoa-ja-julkaisuja/mielenterveyden-kaksi-ulottuvuutta>.

Suomen Mielenterveys ry 2020c. Miten vähentää mielenterveysstigmaa? Viitattu 24.2.2020, <https://mieli.fi/fi/miten-v%C3%A4hent%C3%A4%C3%A4-mielenterveysstigmaa>.

SurveyMonkey 2020a. Demografiset kysymykset kyselytutkimuksiin. Viitattu 1.4.2020, <https://fi.surveymonkey.com/mp/demographic-survey/>.

SurveyMonkey 2020b. Suljettujen ja avoimien kysymysten ero. Viitattu 18.3.2020, <https://fi.surveymonkey.com/mp/comparing-closed-ended-and-open-ended-questions/>.

SurveyMonkey 2020c. Kyselytutkimuksen otoskoko. Viitattu 27.8. 2020. <https://fi.surveymonkey.com/mp/sample-size/>.

Syväkangas, A. 2019. Toiminnanjohtaja, Mielenviireys ry. Keskustelut kevät 2019. Viitattu 8.3.2020.

Syväkangas, A. 2020. Toiminnanjohtaja, Mielenviireys ry. Sähköpostiviesti 14.4.2020. Tekijöiden hallussa.

Teall, W. 2007, 39-41. Start: A creative approach to mental health care. Journal of public mental health 6 (4).

TENK (Tutkimuseettinen neuvottelukunta) 2020. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 20.3.2020, <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>.

THL 2019. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 13.12.2019, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>.

THL 2020a. Koronavirus COVID-19: Mikä on uusi koronavirus SARS-CoV-2? Viitattu 19.3.2020, thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19.

THL 2020b. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 24.2.2020, <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>.

Tikkala, H. 2020. Hallitus sulkee koulut, rajojen sulkemisen valmistelu alkaa – Yle seurasi hetki hetkeltä. Yle 16.3.2020, päivitetty 17.3.2020. Viitattu 19.3.2020, <https://yle.fi/uutiset/3-11259549>.

Valtioneuvosto 2020. Tiedotustilaisuus 30.3.: Hallitus jatkaa poikkeusoloihin liittyviä toimia 13.5. saakka. Viitattu 1.4.2020, https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/korona-tilannekatsaus-15.

Vaughn, G. 2017. Should Your Next Survey be Anonymous or Not? Viitattu 30.3.2020, <https://blog.zef.fi/en/should-your-next-survey-be-anonymous-or-not>.

Vehkalahti, K. 2014, 11. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.

Vilkka, H. 2007, 90-91, 153. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020, 2, 34. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriö 2020:6. Viitattu 29.3.2020, http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y.

Vähälä, E. 2003, 50-54. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin: Käsityön aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet. Lissensiaatintyö. Kuopio: Kuopion muotoiluakatemia.

Webropol 2020. Vastausten kerääminen kyselyyn, uutiskirjeen lähettäminen ja sähköpostiviestintä Webropolilla. Viitattu 30.3.2020, <https://webropol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/keraa-vastauksia/>.

LIITTEET

Monivalintakysymysten tausta tietoperustassa	liite 1
Kyselyn saatekirje	liite 2
Kyselyn monivalintakysymysten tuloksia	liite 3
Avoimet vastaukset	liite 4
Kysely: Mielenvireys ry:n luovien ryhmien merkitys	liite 5

TAULUKKO 1. Monivalintakysymysten tausta tietoperustassa

KYSYMYKSET 6-9	LÄHDE TIETOPERUSTASTA
6	
Itsetunto (6.1)	<p>-Onnistumisen kokemukset kasvattavat itsetuntoa ja luottamusta kykyihin (Vähälä 2003, 52).</p> <p>-Muutoksia on havaittu myös itsetuntemuksen, itsetunnon ja itseluottamuksen parantumisenä, syrjäytymisvaaran vähentymisenä sekä sosiaalisessa osallistumisessa ja osallisuuden tukemisessa (Hyypä & Liikanen 2005, 124-127; Laitinen 2017, viitattu 10.3.2020).</p> <p>-Osallistujat kertoivat positiivisesta vaikutuksesta oloonsa sekä minäkuvan vahvistumiseen (Aston 2013, viitattu 19.3.2020).</p> <p>-Itseluottamuksen vahvistaminen, voimaantuminen, ovat merkittäviä anteja, joita mielenterveyttä tukeva toiminta, kuten luovat ryhmät, voivat antaa (Koskisuus 2004, 14-15, 41).</p>
Motivaatio (6.2)	<p>-Motivaatio syntyy paitsi itselle mieluisasta ja soveltuvasta tekemisen muodosta, myös omista käsityksistä omasta osaamisesta, pysyvyyden tunteesta – ja uudesta rohkeudesta. Luovissa toiminoissa ihminen työstää näitä käsityksiä. (Härkäpää, Valkonen & Järvikoski 2016, 77-78; Salo-Chydenius 1992, 33; Teall 2007, 39; Vähälä 2003, 58.)</p>
Myönteinen ajattelu (6.3)	<p>-Luova toiminta auttaa irrottautumaan arjesta ja avartaa ajatuksia sekä tarjoaa uusia kokemuksia (THL 2019, viitattu 13.12.2019).</p> <p>-Taide- ja kulttuuritoiminta tukevat elämänhallintaa ja resilienssiä (kykyä selviytyä vaikeuksista) valtaistumisen kautta ja vähentävät esimerkiksi syrjäytymisen riskiä - - (Hyypä & Liikanen 2005, 124-127).</p> <p>-Taidetoiminnan on havaittu edistävän positiivista mielenterveyttä ja parantavan mielialaa (Hyypä & Liikanen 2005, 124-127; Laitinen 2017, viitattu 10.3.2020).</p>

	<p>-...auttavan mielenterveyden haasteiden kanssa pärjäämisessä sekä edistävän sietokykyä ja sopeutumiskykyä (Hyypä & Liikanen 2005, 124-127; Laitinen 2017, viitattu 10.3.2020).</p> <p>-Osallistujat kertoivat taiteen myötä kasvaneesta toivosta ja halusta sekä toivottomuuden tunteen vähentymisestä. Ennen projektiin osallistumista he omien sanojensa mukaan olivat pessimistisiä eivätkä he uskoneet projektin onnistumiseen tai tulevaisuuteensa. (Stickley 2012, 206-207.)</p>
Usko tulevaisuuteen / toiveikkuus (6.4)	<p>-Osallistujat kertoivat taiteen myötä kasvaneesta toivosta ja halusta sekä toivottomuuden tunteen vähentymisestä. Ennen projektiin osallistumista he omien sanojensa mukaan olivat pessimistisiä eivätkä he uskoneet projektin onnistumiseen tai tulevaisuuteensa (Stickley 2012, 206-207).</p>
Keskittymiskyky / kärsivällisyys (6.5)	<p>-Kerrottuja hyötyjä olivat keskittymisen paraneminen - - (Stickley 2012, 206-207; Teall 2007, 40-41).</p> <p>-He kertoivat muun muassa - - keskittymiskyvyn parantumisesta - - (Aston 2013, viitattu 19.3.2020).</p>
Ongelmanratkaisutaidot (6.6)	<p>-Taide- ja kulttuuritoiminta tukevat elämäntaitoja ja resilienssiä (kykyä selviytyä vaikeuksista) valtaistumisen kautta ja vähentävät esimerkiksi syrjäytymisen riskiä - - (Hyypä & Liikanen 2005, 124-127).</p> <p>-Luova toiminta auttaa tunteiden hallinnassa ja kehittää ongelmanratkaisutaitoja. Lisäksi se pitää ajatukset nykyisyydessä ja suuntaa niitä kohti tulevaa. (Vähälä 2003, 55; Salo-Chydenius 1992, 34-35.)</p>
Epäonnistumisen/ vaikeuksien sietokyky (6.7)	<p>-Taide- ja kulttuuritoiminta tukevat elämäntaitoja ja resilienssiä (kykyä selviytyä vaikeuksista) valtaistumisen kautta ja vähentävät esimerkiksi syrjäytymisen riskiä - - (Hyypä & Liikanen 2005, 124-127).</p>
Tunteiden kohtaaminen/ käsittely (6.8)	<p>-Stickley kertoo, että osallistujat kuvasivat myös saaneensa selviytymiskeinoja ja esimerkiksi stressinhallinta parani, kun he oppivat keskittymään tekemiseen murehtimisen sijaan (Stickley 2012, 206-207; Teall 2007, 40-41).</p>

	<p>-Kerrottuja hyötyjä olivat keskittymisen paraneminen ja ahdistuksen sietäminen. Esimerkiksi itsetuhoiset ja kipeitä muistoja omaavat kokivat hyötyvänsä siitä, että vaikeat asiat saatettiin siirtää paperille ja käsitellä taiteen kautta. (Häkämies 2013, 9-10; Salo-Chydenius 1992, 34; Sticklely 2012, 206-207.)</p> <p>-Taiteellinen toiminta voi auttaa ajatusten selkiyttämässä ja asioiden välisten yhteyksien havaitsemisessa (Huttula 2002, 68).</p>
Kyky rentoutua (6.9)	-He kertoivat muun muassa tunteneensa olonsa iloiseksi ja rentoutuneeksi (Aston 2013, viitattu 19.3.2020).
Yleinen hyvinvointi (6.10)	<p>-Parhaimmillaan hyvinvointia ja elämänlaatua kohentavat asiat voivat vähentää sairautta, tai vähintäänkin kehittää kokemusta siitä ja sen merkityksestä elämässä myönteisemmiksi (Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020, viitattu 24.2.2020; THL 2020b, viitattu 24.2.2020).</p> <p>-...taiteen vaikutuksesta paitsi mielen hyvinvointiin, myös mielen terveyteen, sekä mielensairauksista parantumiseen ja toipumiseen. Taidetoiminnan on havaittu edistävän positiivista mielen terveyttä ja parantavan mielialaa, vähentävän negatiivisia tunteita. (Laitinen 2017, viitattu 10.3.2020.)</p> <p>-Mielen hyvinvointia voi myös lisätä, kuten voi fyysistä terveyttäkin parantaa. Parhaimmillaan hyvinvointia ja elämänlaatua kohentavat asiat voivat vähentää sairautta, tai vähintäänkin kehittää kokemusta siitä ja sen merkityksestä elämässä myönteisemmiksi. (Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020, viitattu 24.2.2020; THL 2020b, viitattu 24.2.2020.)</p>
Positiiviset kokemukset (6.11)	<p>-...kokemus merkityksellisyydestä sekä tarkoituksesta, mikä kohensi myös osallistujien kykyä muilla elämän osa-alueilla (Sticklely 2012, 204).</p> <p>-Osallistujat kertoivat kasvaneesta motivaatiosta ja inspiraatiosta (Sticklely 2012, 204).</p> <p>-Ohjelmaan osallistujat kertoivat osallistumisen myötä saaneensa positiivisia kokemuksia taiteen kautta. Toimintaan osallistuminen oli</p>

	tarjonnut osallistujille onnistumisen kokemuksia ja tuonut mielihyvää. (Aston 2013, viitattu 19.3.2020.)
Taidot (6.12)	<p>-Luovassa toiminnassa osallistujan on mahdollista löytää itselleen mielekästä tekemistä, oppia uutta, vahvistaa jo olemassa olevia taitoja - - (Kuuskoski 2003, 31; THL 2019, viitattu 13.12.2019).</p> <p>-Luovissa ryhmissä yhdistyy säännöllisesti kotoa lähteminen sovitun aikaan sekä mahdollisuus harjoittaa paitsi vuorovaikutusta, myös saada sosiaalisia suhteita (Kuhanen ym. 2010, 102).</p> <p>- He kertoivat muun muassa - - uusien taitojen oppimisesta, itseilmaisun kehittymisestä sekä oppineensa myös uusia asioita itsestään (Aston 2013, viitattu 19.3.2020).</p>
Kiinnostus uuteen (6.13)	-Osa osallistui kasvaneen motivaation myötä muihin luoviin toimintoihin, otti esimerkiksi musiikkitunteja tai osallistui luovaan kirjoittamiseen. Taidetta motivoiduttiin käyttämään myös oman perheen kesken. (Stickley 2012, 204.)
Itsensä tai tunteiden ilmaisu (6.14)	-He kertoivat muun muassa - - itseilmaisun kehittymisestä sekä oppineensa myös uusia asioita itsestään (Aston 2013, viitattu 19.3.2020).
Sosiaalinen elämä (6.15)	<p>-Luovassa toiminnassa osallistujan on mahdollista - - saada osallisuuden kokemuksia ja löytää yhteisö, johon tulla säännöllisesti (Kuuskoski 2003, 31; THL 2019, viitattu 13.12.2019).</p> <p>-Taide- ja kulttuuritoiminta tukevat elämäntilannetta ja resilienssiä (kykyä selviytyä vaikeuksista) valtaistumisen kautta ja vähentävät esimerkiksi syrjäytymisen riskiä, kun sille asetetaan sosiaalisia tavoitteita (Hyyppä & Liikanen 2005, 124-127).</p> <p>-Luovissa ryhmissä yhdistyy säännöllisesti kotoa lähteminen sovitun aikaan sekä mahdollisuus harjoittaa paitsi vuorovaikutusta, myös saada sosiaalisia suhteita (Kuhanen ym. 2010, 102).</p> <p>-Osallistujat kertoivat tutustuneensa uusiin ihmisiin, poistuneensa enemmän kotoaan, pohtineensa alkamista ryhmän vetäjäksi ja saaneensa varmuutta julkisilla paikoilla olemiseen. Toimintaan osallistuminen oli tarjonnut osallistujille onnistumisen kokemuksia ja tuonut mielihyvää. (Aston 2013, viitattu 19.3.2020.)</p>

Yhteisöllisyys (6.16)	<p>-Katso 7.5, sosiaalinen elämä.</p> <p>-Yhteisöllisyys auttaa ihmisiä jaksamaan ja selviämään muutoksissa (Kuuskoski 2003, 36). Tämä on etenkin arvokasta, kun vertaisille on säännöllinen kohtaamispaikka, sillä usein mielenterveyskuntoutujat ovat menettäneet ihmissuhteita tai yhteyden läheisiin joko sairauden ja siihen liittyvien seikkojen seurauksena tai yksinkertaisesti siksi, että läheiset eivät kykene ymmärtämään tämän kokemuksia ja ajatuksia, asettumaan tämän asemaan (Koskisuus 2004, 27-28).</p>
Mahdollisuus vaikuttaa asioihin (6.17)	<p>-Toipumisorientaatioon pohjaavien palveluiden tulee antaa asiakkaalle tietoa sairaudesta, auttaa löytämään keinoja sen kanssa elämiseen ja vahvistaa niitä, tukea asiakkaan kokemusta mahdollisuuksistaan vaikuttaa omaan elämäänsä, uskoa omiin kykyihinsä ja etenkin tarjota sosiaalista tukea. Järjestöt ovat tällaisen toiminnan merkittävä tarjoaja yhteiskunnassamme. Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ”olohuoneissa” ja muissa toiminnoissa asiakkaat kohtaavat toisia ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia, sekä saavat ohjausta henkilökunnalta. (Koskisuus 2004, 22-23, 35; Koskisuus & Yrttiaho 2004, 3; Kuuskoski 2003, 33-34, 36; Nordling 2018, viitattu 24.2.2020; Suomen Mielenterveys ry 2020, viitattu 24.2.2020; THL 2020b, viitattu 24.2.2020.)</p>
7	
Ahdistus (7.1)	<p>-Kerrottuja hyötyjä olivat - - ja ahdistuksen sietäminen (Stickley 2012, 206-207; Teall 2007, 40-41).</p>
Jännittäminen (7.2)	<p>-He kertoivat muun muassa tunteneensa olonsa iloiseksi ja rentoutuneeksi (Aston 2013, viitattu 19.3.2020).</p>
Sosiaaliset pelot (7.3)	<p>-Osallistujat kertoivat tutustuneensa uusiin ihmisiin, poistuneensa enemmän kotoaan, pohtineensa alkamista ryhmän vetäjäksi ja saaneensa varmuutta julkisilla paikoilla olemiseen (Aston 2013, viitattu 19.3.2020).</p>
Stressi (7.4)	<p>-Stressinhallinta parani, kun he oppivat keskittymään tekemiseen murehtimisen sijaan (Stickley 2012, 206-207; Teall 2007, 40-41).</p>

	-Luovalle ajattelulle tyypillinen joustavuus auttaa yksilöä selviytymään elämässä kohtaamastaan stressistä (Teall 2007, viitattu 19.3.2020).
8	
Yhdessäolo (8.1)	-Katso 6.15-6.16.
Päivärytmi arjessa (8.2)	-Mielenterveyden kuntoutumisessa tärkeää on arki- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja sosiaalisten suhteiden tukeminen. Luovissa ryhmissä yhdistyy säännöllisesti kotoa lähteminen sovittuun aikaan sekä vapaaehtoista. (Kuhanen ym. 2010, 102.)
Sisällön saaminen päiviin (8.3)	-Osallistujat kertoivat tutustuneensa uusiin ihmisiin, poistuneensa enemmän kotoaan, pohtineensa alkamista ryhmän vetäjäksi ja saaneensa varmuutta julkisilla paikoilla olemiseen. Toimintaan osallistuminen oli tarjonnut osallistujille onnistumisen kokemuksia ja tuonut mielihyvää. (Aston 2013, viitattu 19.3.2020.)
Itsetunnon koheneminen (8.4)	-Katso 6.1, itsetunto.
Itsensä tai tunteiden ilmaisu (8.5)	-Katso 6.14, itsensä tai tunteiden ilmaisu.
Kokemukset (8.6)	-Luova toiminta auttaa irrottautumaan arjesta ja avartaa ajatuksia sekä tarjoaa uusia kokemuksia (THL 2019, viitattu 13.12.2019).
Luova tekeminen (8.7)	-Luovan toiminnan muotoja on monia ja niissä voidaan hyödyntää esimerkiksi kädentaitoja, musiikkia, soittamista, tanssia tai vaikkapa sirkusta. Luovassa toiminnassa osallistujan on mahdollista löytää itselleen mielekästä tekemistä, oppia uutta, vahvistaa jo olemassa olevia taitoja ja voimavaroja itsessään, saada osallisuuden kokemuksia ja löytää yhteisö, johon tulla säännöllisesti. (Kuuskoski 2003, 31; THL 2019, viitattu 13.12.2019.) Useista tämän opinnäytetyön tekijöiden tietoperustaa varten tutustumista tutkimuksista käy ilmi, että monenlainen luova tekeminen tukee ihmisen hyvinvointia ja terveyttä (mm. Hyyppä & Liikanen 2005, 112-113).
Uuden oppiminen (8.8)	-He kertoivat muun muassa - - uusien taitojen oppimisesta, itseilmaisun kehittymisestä sekä oppineensa myös uusia asioita itseltään (Aston 2013, viitattu 19.3.2020).

<p>Itsensä haastaminen (8.9)</p>	<p>-Motivaatio syntyy paitsi itselle mielisestä ja soveltuvasta tekemisen muodosta, myös omista käsityksistä omasta osaamisesta, pysyvyyden tunteesta – ja uudesta rohkeudesta. Luovissa toiminoissa ihminen työstää näitä käsityksiä. (Härkääpää, Valkonen & Järvikoski 2016, 77-78; Salo-Chydenius 1992, 33; Teall 2007, 39; Vähälä 2003, 58.) Onnistumisen kokemukset kasvattavat itsetuntoa ja luottamusta kykyihin (Vähälä 2003, 52). Mielenterveyskuntoutujille on tavallista kokea, että sairaus tai ulkopuoliset voimat ohjaavat elämää, joten oman toimijuuden ja itseluottamuksen vahvistaminen, voimaantuminen, ovat merkittäviä anteja, joita mielenterveyttä tukeva toiminta, kuten luovat ryhmät, voivat antaa (Koskisuus 2004, 14-15, 41). Luova toiminta tarjoaa mahdollisuuksia itseilmaisuuksiin, omien taitojen löytämiseen ja arvostamiseen, minäkuvan muutokseen ja ajatusmaailman laajentamiseen (Secker, Spandler, Hacking, Kent & Shenton 2007, 18-20).</p>
<p>Mahdollisuus tilojen/välineiden käyttöön (8.10)</p>	<p>-Tavoitteiden saavuttamiseksi ja pysyvyyden kannalta on hyödyllistä kokoontua aina samassa tilassa, jossa taitoja käytetään. (Kuhanen ym. 2010, 111.) Eräs terveydenhuoltoa kohtaan suunnattu kritiikki on palveluketjujen pirstaleisuus (Autti-Rämö & Salminen 2016, 16; Koskisuus 2004, 31). Järjestöjen tarjoaman mielenterveyden tuen erityinen etu onkin pysyvyys.</p>

Arvoisa vastaanottaja!

Kuten Mielenviereys ry:n jäsenenä tiedät, Mielenviereys ry:llä on monenlaisia ryhmiä. Kaikkien tavoitteena on tukea osallistujien mielenterveyttä ja hyvinvointia. Mielenviereys ry haluaa kartoittaa osallistujien kokemuksia luovista ryhmistä ja niiden merkityksestä hyvinvoinnille, sekä kuulla toiveitanne ryhmien tulevaisuudesta. Mielenviereys ry:n luovia ryhmiä ovat harrastusryhmät, joissa on käsityö- tai taidetoimintaa (musiikkia, laulamista, teatteria, kuvataidetta, kirjoittamista, käsitöitä tms.). Voit vastata nykyisissä tai aiemmissa luovissa ryhmässä käymisen pohjalta. Vastauksesi ovat tärkeitä toiminnan jatkokehittämiselle. Toteutamme kyselyn Mielenviereys ry:lle opinnäytetyönä.

Koronatilanne on ikävä meille kaikille. Toivomme sinun vastauksissasi pohtivan sitä, millainen tilanne oli ryhmien ollessa käynnissä.

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti, eli vastaajan henkilöllisyys säilyy tuntemattomana koko prosessin aikana, niin vastaamisen, tulosten kuin varsinaisen tulosten raportoinnin aikana. Vastaajaa ei voi yhdistää vastauksiin. Vastaaminen kestää vain noin 10 minuuttia!

Lisätietoja tutkimuksesta voit kysyä sähköpostilla perjantai 22.5.2020 saakka osoitteesta:

...@students.oamk.fi

KYSELYN VASTAUSAIKAA ON YKSI VIIKKO, tiistai 26.5.2020 saakka.

Suuri kiitos vastauksistasi!

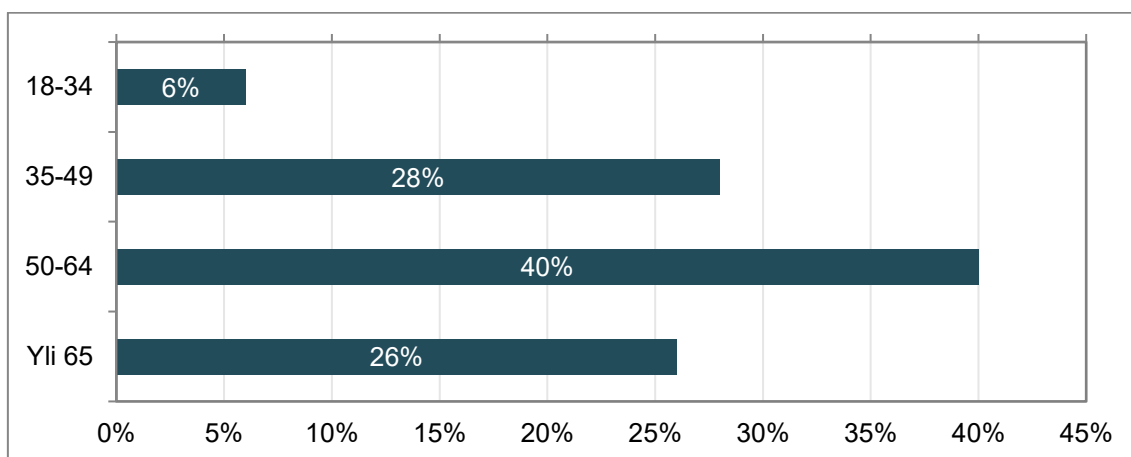
Tästä pääset vastaamaan: <https://link.webropolsurveys.com/S/48546B6A72D7A93E>

Ystävällisin terveisin, Heidi Patronen & Päivi Pellinen, Oamk

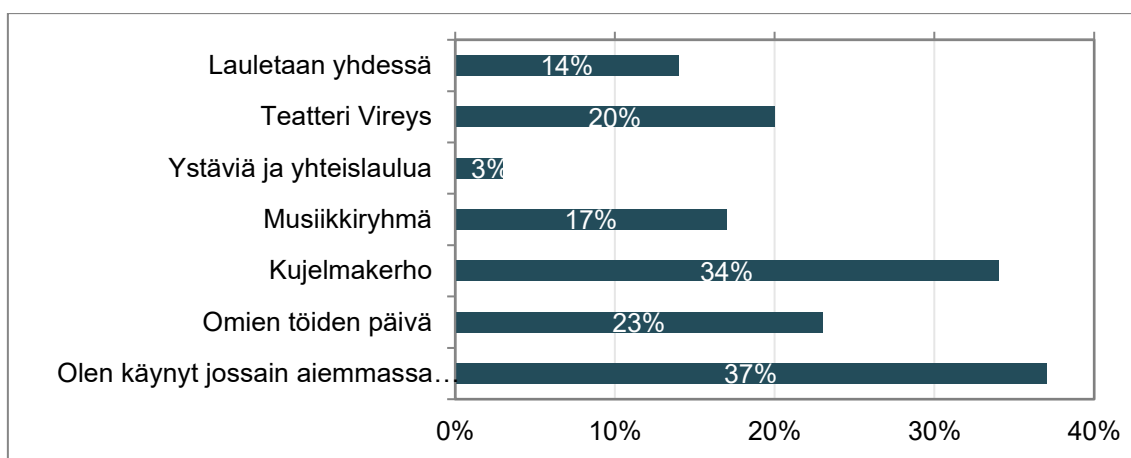
Tutkimuksen tuloksiin pääset tutustumaan syksyllä 2020, jolloin opinnäytetyömme on luettavissa Theseus-tietokannassa <https://www.theseus.fi/>. Työn pääset lukemaan kirjoittamalla hakusanaksi tekijöiden nimet ja/tai "Mielenviereys ry".

Vastaajien taustatiedot ja Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin osallistuminen

Kyselylomake lähetettiin kaikkiaan 58 henkilölle. Siihen vastasi 35 henkilöä, mikä on 60 % vastauskutsun saaneista. Vastaukset kerättiin toukokuussa 2020. Kyselylomakkeessa kartoitettiin ensiksi vastaajien (n=35) perustietoja, joita ovat sukupuoli, ikä sekä vastaajan tilanne (työssä/työtoiminnassa, opiskelija, eläkkeellä, muu, ei halua kertoa). Lisäksi kysyttiin ryhmiin osallistumisesta.

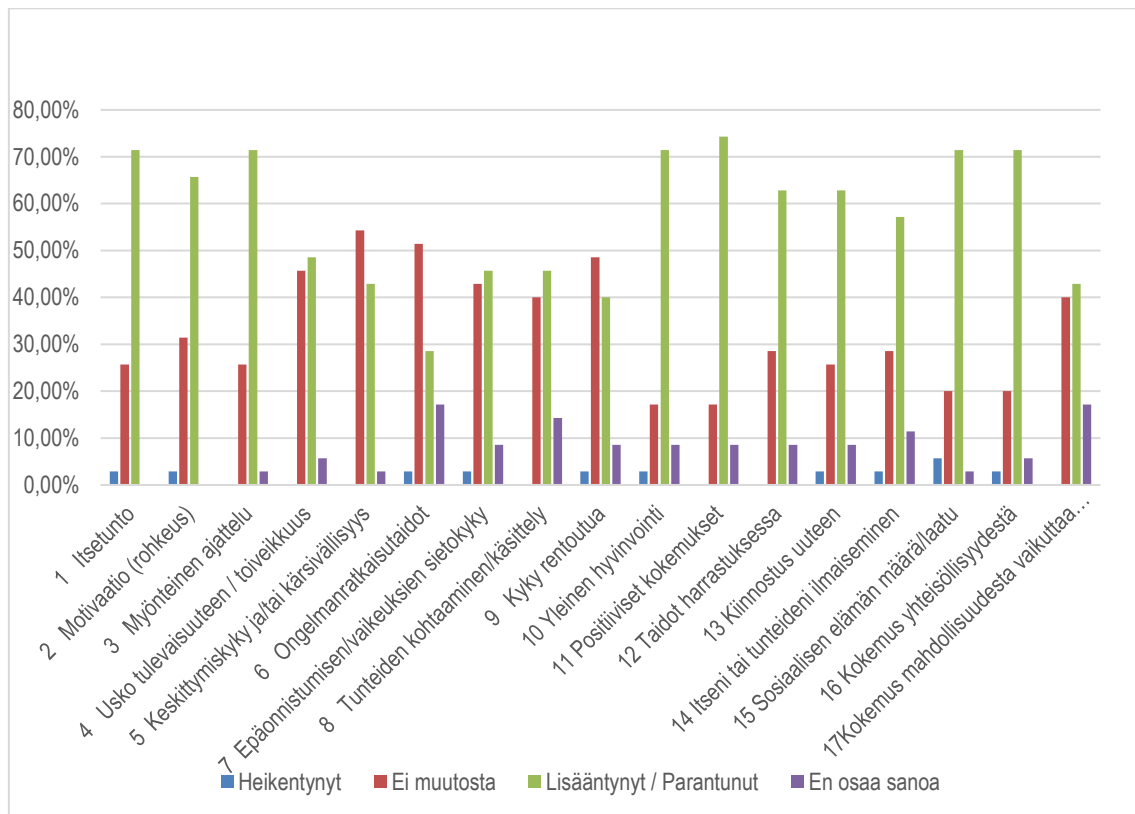


KUVIO 1. Vastaajien ikä (n=35)



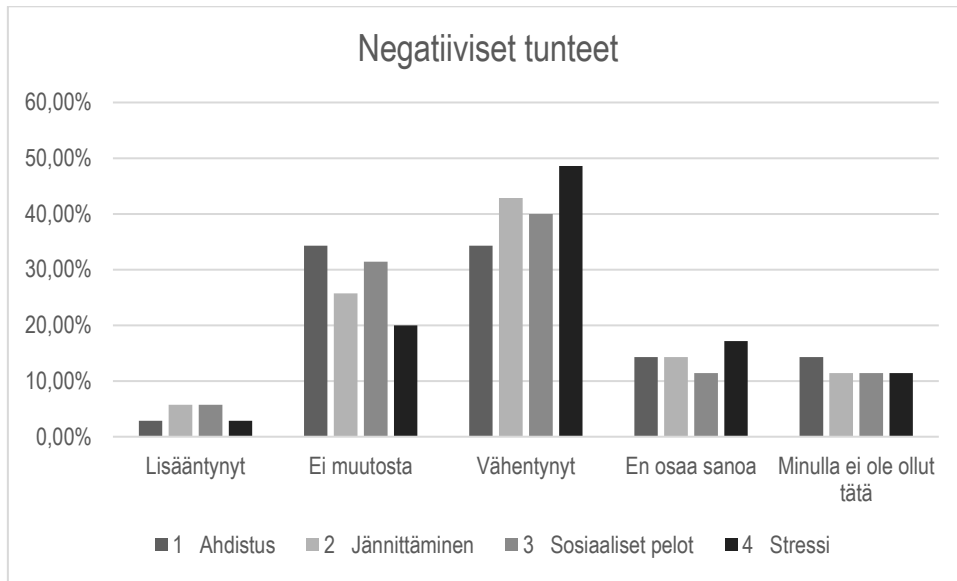
KUVIO 2. Ryhmiin osallistuminen (n=35)

Mielenvireys ry:n luovien ryhmien osallistujien mielenterveyttä tukevat kokemukset



KUVIO 3. Kysymys 6. Arvioi, miten Mielenvireys ry:n luoviin osallistuminen on vaikuttanut seuraaviin asioihin kohdallasi? (n=35)

Vastaajien kokemus luovien ryhmien merkityksestä negatiivisille tunteille



KUVIO 4. Kysymys 7. Negatiiviset tunteet (n=35)

Tärkeät asiat luovaan ryhmään osallistumisessa

TAULUKKO 1. Kysymys 8. Kuinka tärkeitä seuraavat asiat sinulle ovat luoviin ryhmiin osallistumisessa? (n=35)

	Ei tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää	En osaa sanoa
1 Yhdessäolo / yhdessä tekeminen / (uudet) tuttavuudet	2,86 %	51,43 %	45,71 %	0 %
2 Säännöllinen päivärytmi arkeen	8,57 %	42,86 %	45,71 %	2,86 %
3 Sisältöä/tekemistä päiviin	5,71 %	40 %	54,29 %	0 %
4 Itsetunnon koheneminen	2,86 %	37,14 %	48,57 %	11,43 %
5 Itseni ja/tai tunteiden ilmaiseminen	2,86 %	42,85 %	31,43 %	22,86 %
6 Kokemukset	0 %	28,57 %	51,43 %	20 %
7 Luova tekeminen	2,86 %	37,14 %	57,14 %	2,86 %
8 Uuden oppiminen/kokeileminen	0 %	28,57 %	65,72 %	5,71 %
9 Itsensä haastaminen	8,57 %	40 %	51,43 %	0 %
10 Mahdollisuus käyttää Mielenvireys ry:n tiloja/välineitä	5,72 %	40 %	48,57 %	5,71 %

Tyytyväisyys Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin



KUVIO 5. Tyytyväisyys Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin (n=35)

Kysymys 11 kuului "Oletko tyytyväinen Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin?" Noin yhdeksän kymmenestä, 89 % vastaajista, ilmoitti olevansa tyytyväisiä Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin. Kymmenesosa (11 %) vastaajista ei osannut sanoa. Tyytymättömiä ei vastaajissa ollut lainkaan.

Teemoittelu, kysymys 10. Oletko saanut luoviin ryhmiin osallistumisen myötä uusia oivalluksia kyvyistäsi/osaamisestasi? Millaisia? (n=28)

Vertaistuki/sosiaalisuus:

”Toisista vertaista voi oppia ja ystäväystyä.ennen olen ollut täysin eristyksissä muista.tieten joitakin harvoja löysiä ystävyysuhteita oli.”

”Hyvin, olen hyvä ja riitän juuri tällaisena kuin olen ja olen yksi muiden joukossa.”

” ja sosiaalisuus on matalan kynnyksen johdosta ilahduttanut.”

”Ryhmään kuuluminen on minulle tärkeä asia”

”Tuonut tiedon etten ole ongelmieni kanssa yksin”

Toivo:

”Se on antanut toivoa helpommasta tulevaisuudesta”

Pystyvyys/taidot:

”Olen huomannut että pystynki vetämään ryhmää.”

”En tiennytkään löytäväni itsestäni jotain sellaista osaamista.”

”Olen saanut uutta tietoa käsityöhön - onnistumisen iloa ja tsemppausta!<3Kiitos...”

”kyllä iäkkäänäkin voi oppia ja saada positiivisia kokemuksia”

”Tietyistä vaikeistakin tilanteista on selviytynyt, se lisää itsetuottamusta...”

”oppii uusia asioita”

Itsetunto/itsetuntemus/itseluottamus:

”Itsetunto noussut kun olen vetänyt ryhmää, ollut päivystämässä ja Kokemustoimija keikat ,Mielen Vireyden esittelyt ovat olleet itselle nostavia elementtejä kuulun yhteiskuntaan ,minua kuullaan ja arvostetaan juuri tällaisena kuin olen!! 10+”

”Olen saanut lisää varmuutta ja onnistumisen kokemuksia.”

”Omat vahvuudet on tullut esille.”

”Hyvin, olen hyvä ja riitän juuri tällaisena kuin olen ja olen yksi muiden joukossa.”

“kyky nähdä realistisesti itsensä ja hyväksyä itsensä sellaisena kuin olen- olen riittävän hyvä sellaisena kuin olen”

”Vähän kohottanut itsetuntoa.”

”On ollut mukava huomata, että osaan ja pystyn vielä johonkin. Luulin jo, etten kykene enää mihinkään luovaan tai ylipäänsä mihinkään tavoitteelliseen.”

”Tietyistä vaikeistakin tilanteista on selviytynyt, se lisää itseluottamusta. Joidenkin asioiden sanallinen ilmaisu on ollut haasteellista ja niistäkin suurimmaksi osaksi on tullut osittain myös positiivista palautetta.”

Rohkeus:

”Kannattaa mennä oman mukavuusalueen ulkopuolelle.”

”rohkeus ottaa esille vaikeitakin asioita on helpottunut, samoin kuin myös oman näkemyksen esittäminen.

”Olen tullut rohkeammaksi ja uskaltanut tehdä asioita mitä en ole ennen tehnyt.”

Mielekkyyys/kokemukset:

”Se on ollut hauskaa ja luovaa tekemistä.”

”kyllä iäkkäänäkin voi oppia ja saada positiivisia kokemuksia”

” oppii uusia asioita”

Positiivinen muutos:

”erittäin positiivisesti”

Ei muutosta:

”Ei merkittävää muutosta. On silti mukava puuhastella yhdessä.”

”En usko käsityksieni muuttuneen itsestäni.”

”Pysynyt suurinpiirtein samana,osittain antanut rytmiä viikkoon ja mielihyvää ryhmän sisällöstä.”

Negatiivinen kokemus:

”Heikko ihminen.”

TAULUKKO 1. Kysymys 12. Miten kehittäisit luovien ryhmien toimintaa? (n=35)

Vastaukset
En osaa sanoa. Aika hyviä ryhmiä nytkin
Toivoisin säännöllistä pientä askartelu/käsillä tekemisen ryhmää
Toivoisin että ryhmät jatkuisivat taas syksyllä jos mahdollista.
Yksinäisyys ryhmä kannattaa säilyttää.Ihmissuhteiden vaikeudesta ja keinoista niistä selviämiseen kiinnostaa erityisesti.
esim. askartelussa tehtäisiin järkeviä töitä, ei aina jotain helmistä ym. heijastimien väkertämistä, vaan oikeasti haastavista ja kauniista töistä.
En toivo, ei tule mieleeni uutta ryhmää.
Kalareissut olisivat mukavia :)
En osaa pyytää tai toivoa mitään.....taide on minun sydäntäni lähellä ja haluaisin oppia oikein maalaamaan. Vesivärit tai öljyvärit sama se, tekniikka ja oikeanlaiset varjostukset, niihin haluaisin pätevän opettajan.
Kurssi muotoista käden taitoja toivoisin ,...sekä erilaisia lyhyitä kursseja meidän Yhdistyksessä.
Tällä hetkellä olen tyytyväinen ryhmään jossa käyn.
Suosituimpien ryhmien kokoontumisaikaa voisi pidentää, jos mahdollista. Lisäksi olisi hyvä miettiä, voitaisiinko pitää jossain välissä korvaavia kertoja, jos ryhmä peruuntuu (tai ainakin, jos se peruuntuu useamman kerran.)
luovat kädet- ryhmää
Tähän en osaa vastata.
En tiedä.
Lennoxinrakennus kurssi
Ei tule nyt mieleeni mitään.
Toivoisin uusia ryhmiä esim. karaokeryhmä, koska tykkään laulaa karaokea ja olen hyvä siinä.
Olen ollut niin vähän aikaa mukana, etten osaa esittää parannusehdotuksia
en osaa sanoa
ikäntyneille digiosaamista
-keskusteluryhmät puuttuivat kyselystä ,etenkin ne lisäävät hyvinvointiamme
-aivojumppa ryhmä -pakko oireisten ryhmä
Uusia ideoita
toivoisin kirjallisuutta, mutta myös

hengellistä ohjelmaa lisää
En
että teatteri vireys jatkuisi
Kävin aivotreenin istunnot läpi sen tapaisten luulisin saavan joukkoa matkaan.
En osaa sanoa.
Toivoisin ryhmää, jossa hyödynnettäisiin tietotekniikka- ja medialaitteistoja. Tehtäisiin esim. podcast, videoita, ehkä taidetta, kuten kuunnelmia tai lyhytelokuvia. Kaikki mediataide kiinnostaisi.
Ehkä Mielenvireyden tilan puute joskus tulee eteen ryhmätoiminnassa.
Paniikkihäiriö ryhmä ja mielelläni vetäisin sitä :o)
Opettaa taas jäsenille joitakin käsitöitä ja muita taitoja, joita on ollut esim. Rytkeessä. Yhteistyötä Marttojen tai SPR:n kanssa, jotka opettavat erilaisia taitoja. Voisi ottaa mukaan myös esim. ruuanlaitto, leivonta tai joku muu taito muualla, mikä ei onnistu Mielenvireessä.
En osaa sanoa.
Luonnossa tapahtuvaa toimintaa sään sallimisa tilanteissa enemmän.
Mielestäni keskusteluryhmä, joka ennen oli pitäisi elvyttää, sillä ihmiset tarvitsevat myös pelkkää keskustelua. Kädentaitoryhmä takaisin
Lisää taideryhmiä, joita ollut esim. Tolpan puitteissa, joissa on taiteilija vetämässä ryhmää ja voisi olla toimintaa vaikka viikottain

1. Sukupuoli *

Nainen

Mies

Muu

En halua kertoa

2. Ikäsi *

18-34

35-49

50-64

Yli 65

3. Nykyinen tilanteesi *

Työssä / työtoiminnassa

Opiskelija

Eläkkeellä

Muu (Mikä?)

En halua kertoa

4. Missä Mielenvireys ry:n järjestämissä luovissa ryhmissä käyt? *

(...Eli kävit ennen koronarajoituksia.)

- Lauletaan yhdessä
- Teatteri Vireys
- Ystäviä ja yhteislaulua
- Musiikkiryhmä
- Kujelmakerho
- Omien töiden päivä
- Olen käynyt jossain aiemmassa Mielenvireys ry:n luovan toiminnan ryhmässä (ennen vuotta 2020)

5. Kuinka usein käyt/kävit Mielenvireys ry:n luovassa ryhmässä/ryhmissä?

HUOM.! Vastaathan sen mukaan, kuinka toimit ennen koronarajoituksia.

- Viikoittain
- Noin kerran tai pari kuussa
- Harvemmin

6. Arvioi, miten Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin osallistuminen on vaikuttanut seuraaviin asioihin kohdallasi? *

	Heikentynyt	Ei muutosta	Lisääntynyt / Parantunut	En osaa sanoa
1 Itsetunto *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Motivaatio (rohkeus) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Myönteinen ajattelu *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Usko tulevaisuuteen / toiveikkaus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Keskittymiskyky ja/tai kärsivällisyys *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Ongelmanratkaisutaidot *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Epäonnistumisen/vaikeuksien sietokyky *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Tunteiden kohtaaminen/käsittely *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Kyky rentoutua *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Yleinen hyvinvointi *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Positiiviset kokemukset *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Taidot harrastuksessa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Kiinnostus uuteen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Itseni tai tunteideni ilmaiseminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Sosiaalisen elämän määrä/laatu *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Kokemus yhteisöllisyydestä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa asioihin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Miten koet, että Mielenvireys ry:n luovaan ryhmään/ryhmiin osallistuminen on vaikuttanut seuraaviin asioihin kohdallasi? *

	Lisääntynyt	Ei muutosta	Vähentynyt	En osaa sanoa	Minulla ei ole ollut tätä
1 Ahdistus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Jännittäminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Sosiaaliset pelot *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Stressi *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Kuinka tärkeitä seuraavat asiat sinulle ovat luoviin ryhmiin osallistumisessa? *

	Ei tärkeää	Melko tärkeää	Erittäin tärkeää	En osaa sanoa
1 Yhdessäolo / yhdessä tekeminen / (uudet) tuttavuudet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Säännöllinen päivärytmi arkeen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Sisältöä/tekemistä päiviin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Itsetunnon koheneminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Itseni ja/tai tunteiden ilmaiseminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Kokemukset *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Luova tekeminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Uuden oppiminen/kokeileminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Itsensä haastaminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Mahdollisuus käyttää Mielenvireys ry:n tiloja/välineitä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Miten Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin osallistuminen on vaikuttanut käsityksiisi itsestäsi?

350 merkkiä jäljellä

10. Oletko saanut luoviin ryhmiin osallistumisen myötä uusia oivalluksia kyvyistäsi/osaamisestasi? Millaisia?

350 merkkiä jäljellä

11. Oletko tyytyväinen Mielenvireys ry:n luoviin ryhmiin? *

Olen. (Koska...)

En ole. (Koska...)

En osaa sanoa

12. VIIMEINEN KYSYMYS! Miten kehittäisit luovien ryhmien toimintaa? *
(Esimerkiksi: toivoisitko uusia ryhmiä, millaisia?)

350 merkkiä jäljellä