



”Tekemistä, ihmissuhteita ja uusia ideoita”

Taimi ry:n toiminnan vaikutuksia kävijöiden kokemina

Taina Lampinen

Noora Tirkkonen

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2020

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomikoulutus

LAMPINEN, TAINA & TIRKKONEN, NOORA:
"Tekemistä, ihmissuhteita ja uusia ideoita"
Taimi ry:n toiminnan vaikutuksia kävijöiden kokemina

Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 4 sivua
Lokakuu 2020

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveysyhdistys Taimi ry:n toiminnan koettuja vaikutuksia kävijöille suunnatulla kyselyllä. Tavoitteena oli tuottaa Taimi ry:lle tietoa siitä, miten kävijät kokevat yhdistyksen toiminnan vaikuttaneen omaan elämäänsä ja lisäksi pyytää kehittämisehdotuksia kävijöiltä.

Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena, johon vastasi 42 henkilöä. Kyselylomakkeen kysymykset kartoittivat Taimi ry:n toiminnan vaikutuksia suhteessa yhdistyksen ryhmätoiminnan tavoitteisiin. Kysymyksillä pyrittiin saamaan selville, miten osallistuminen yhdistyksen toimintaan oli vaikuttanut kävijöiden kokemukseen omasta voimaantumisestaan, sosiaalisesta toimintakyvystä ja elämännhallinnastaan. Suljettujen kysymysten lisäksi mukana oli toiminnan koettuihin vaikutuksiin ja kehittämisehdotuksiin liittyviä avoimia kysymyksiä. Vastausten analysointiin käytettiin sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä.

Opinnäytetyön tulosten perusteella suurimmalla osalla vastaajista voimaantuminen, sosiaalinen toimintakyky ja elämännhallinta olivat lisääntyneet Taimin toiminnan vaikutuksesta ainakin jossain määrin. Tärkeänä pidettiin etenkin toiminnasta saatuja sosiaalisia kontakteja ja mielekästä tekemistä. Positiivisia vaikutuksia olivat myös yksinäisyyden kokemuksen väheneminen, vertaistuki ja yhdistyksen yhteisöön kuulumisen tunne. Negatiivisena vaikutuksena koettiin huonossa kunnossa olevien ihmisten kohtaaminen, mikä lisäsi joidenkin vastaajien ahdistusta. Tulosten perusteella kävijät ovat tyytyväisiä Taimi ry:n toimintaan nykyisellään. Keskeisiä kehittämisehdotuksia olivat erilaisten hyvinvointia tukevien ryhmien lisääminen sekä uusien kokemusten mahdollistaminen erilaisten retkien, matkojen ja tapahtumien muodossa.

Jatkotutkimusta aiheesta olisi mahdollista tehdä yksilöityjen haastattelujen muodossa. Vastaavasti laajemmalla kyselytutkimuksella kolmannen sektorin mielenterveystyön toimijoille voitaisiin selvittää yleiskuvaa niiden toiminnan vaikutuksista ihmisten elämään.

Asiasanat: voimaantuminen, sosiaalinen toimintakyky, elämännhallinta, kyselytutkimus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

LAMPINEN, TAINA & TIRKKONEN, NOORA:
"Something to Do, Relationships and New Ideas"
The Impact of Mental Health Organisation Taimi's Work on Its Attendants

Bachelor's thesis 53 pages, appendices 4 pages
October 2020

The purpose of this thesis was to examine the impact of mental health organisation Taimi's work on the empowerment, social functioning and life management of its attendants. The objective was to gather suggestions on how to develop Taimi's work further.

The data were collected by means of a survey questionnaire. Closed-ended and open-ended questions about the experienced impacts and development ideas were included in the survey and the results were analyzed using both qualitative and quantitative methods.

The results showed that the respondents had gained social contacts and meaningful content to their daily lives, felt less lonely and benefited from peer support. Encountering people in a poor mental health condition was a negative impact which caused anxiety in some of the respondents.

The results indicated that the empowerment, social functioning and life management of most respondents had increased to some extent. In general, the attendants were satisfied with Taimi's work and the main development proposals included establishing new groups focused on well-being and obtaining new experiences in the form of trips and events.

Key words: empowerment, social functioning, life management, survey

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TAIMI RY KOLMANNEN SEKTORIN MIELENTERVEYSTYÖN TOIMIJANA.....	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	9
	3.1 Voimaantuminen.....	9
	3.2 Sosiaalinen toimintakyky.....	10
	3.3 Elämänhallinta	12
4	TUTKIMUSASETELMA JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	14
	4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	14
	4.2 Tutkimusmenetelmä	15
	4.3 Aineiston kerääminen ja analysointi.....	20
5	TULOKSET	22
	5.1 Vastaajien taustatiedot.....	22
	5.2 Voimaantuminen.....	23
	5.3 Sosiaalinen toimintakyky.....	27
	5.4 Elämänhallinta	32
	5.5 Kehittämisehdotukset.....	34
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	37
7	POHDINTA	40
	7.1 Opinnäytetyöprosessi.....	40
	7.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	41
	7.3 Taimi ry:n toiminnan koetut vaikutuksen kehittämisen kannalta...	44
	LÄHTEET	46
	LIITTEET	50
	Liite 1. Kyselylomake.....	50
	Liite 2. Saatekirje	53

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä mielenterveysyhdistys Taimi ry:n kanssa. Taimi ry on vuonna 1976 Tampereella perustettu yhdistys, joka järjestää matalan kynnyksen kohtaamispaikka-, vertaisryhmä- ja vapaaehtoistoimintaa mielenterveyskuntoutujien tueksi. Yhdistyksen toiminta on kaikille avointa. (Taimi ry n.d.c.) Yhdistyksen toiminta on aktiivista ja ryhmätoiminta monipuolista. Viikoittain järjestetään noin 30 erilaista ryhmää, joissa esimerkiksi liikutaan ja tehdään musiikkia, taidetta tai käsitöitä. Se järjestää myös erilaisia teemapäiviä ja retkiä kävijöilleen. (Kipunoita 4/2019, 31, 36–39.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää mielenterveysyhdistys Taimi ry:n toiminnan koettuja vaikutuksia kävijöille suunnatulla kyselyllä. Tavoitteena on tuottaa yhdistykselle tietoa siitä, miten kävijät kokevat yhdistyksen toiminnan vaikuttaneen omaan elämäänsä ja lisäksi pyytää kehittämisideoita yhdistyksen toimintaan. Opinnäytetyön aihe oli lähtöisin suoraan yhdistyksen työntekijöiltä ja valitsimme tämän aiheen erityisesti, koska meitä kiinnosti selvittää ihmisten kokemuksia, ja lisäksi koska opinnäytetyön tuottamalla tiedolla olisi merkitystä yhdistyksen toiminnan kannalta.

Opinnäytetyömme toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Tavoitteena oli saada mahdollisimman monen kävijän ääni kuuluviin. Kyselylomakkeen (liite 1) kysymykset kartoittivat Taimi ry:n toiminnan vaikutuksia suhteessa ryhmätoiminnan tavoitteisiin. Kysymyksillä pyrimme saamaan selville, miten osallistuminen yhdistyksen toimintaan on vaikuttanut kävijöiden kokemukseen omasta voimaantumisestaan, sosiaalisesta toimintakyvystään ja elämänhallinnastaan. Lisäksi avoimilla kysymyksillä selvitettiin vapaamuotoisesti toiminnan koettuja positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia sekä kehittämisideoita.

2 TAIMI RY KOLMANNEN SEKTORIN MIELENTERVEYSTYÖN TOIMIJANA

Mielenterveyspalveluiksi määritellään mielenterveyden häiriöiden ja niiden seurauksien ennaltaehkäisemiseen, helpottamiseen ja parantamiseen tähtäävät toiminnot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee mielenterveyskuntoutuksen ”palvelujen yhdistelmäksi, joka edistää mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista ja itsenäistä selviytymistä.” (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Kuntoutuksella pyritään arjenhallintaan ja positiivisten kykyjen korostamiseen. Mielenterveyden sairauksista kuntoutuminen on yleensä pitkä prosessi, jonka aikana tukea tarvitaan vaihtelevissa määrin. Jokaisella on oma yksilöllinen kasvuprosessinsa. Mielenterveyspalveluissa kuntoutuja käsitetään aktiivisena toimijana, joka tekee päätökset elämäänsä ja sairauteensa liittyvissä asioissa (Kanerva ym. 2013, 103). Kuntoutuja toimii tavoitteellisesti ja toteuttaa omia tarkoituksiaan ja pyrki- myksiään (Koskisuus 2004, 12). Kuntoutuja on vastuussa päätöksistään, joiden tavoitteena on elämänhallinnan lisääminen ja elämänlaadun parantaminen (Kanerva ym. 2013, 103).

Vaikeiden mielenterveyden sairauksien hoito järjestetään terveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa, mutta kolmas sektori on noussut kuntoutuksen osalta merkittävään rooliin viime vuosina; järjestöjen tehtävänä on jatkaa julkisella sektorilla aloitettua kuntoutusta lisäämällä ihmisten toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017). Mielenterveystyöhön liittyvästä sosiaalisesta kuntoutuksesta säädetään sosiaalihuoltolaissa. Sosiaalista kuntoutusta ovat lain mukaan muun muassa ”valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan” sekä ”ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin” (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 § 17).

Kolmas sektori halutaan nähdä julkisen sektorin rinnalla kuntoutuspalveluissa. Perusteina käytetään muun muassa taloudellisia säästöjä, toimintatapojen joustavuutta sekä hyviä sosiaalisia verkostoja. (Hietala ym. 2014, 5.) Kolmannen sektorin palvelut toimivat usein matalan kynnyksen periaatteella, jolloin tavoitteena on, että kynnys palveluun hakeutumiseen olisi mahdollisimman alhainen (Lee- mann & Hämäläinen 2015, 1). Kolmannen sektorin järjestöillä on keskeinen

asema yhteisöllisyyden edistäjänä sekä vertaistukitoiminnan ja erilaisten osallistumismahdollisuuksien tarjoajana huono-osaisille. Kunnat voivat tehdä sopimukseen perustuvaa yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa tai perustaa yhteistoimintaorganisaatioita. (Oittinen 2013, 41, 50.)

Taimi ry on toiminut Tampereella yli 40 vuotta mielenterveyteen liittyvien asioiden hyväksi. Yhdistys on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton ja sen arvopohja perustuu muun muassa tasavertaisuuteen, suvaitsevaisuuteen, inhimillisyyteen ja oikeudenmukaisuuteen. (Taimi ry n.d.c.) Yhdistyksen toiminnan yleisiä tavoitteita ovat muun muassa kävijöiden aktiivisuuden, omatoimisuuden, yhteiskunnallisen tasavertaisuuden ja osallistumismahdollisuuksien kehittäminen ja ylläpitäminen. Taimi ry:n ryhmätoiminnan tavoitteita puolestaan ovat muun muassa voimaantuminen, sosiaalisten valmiuksien lisääminen ja elämänhallinnan kohentaminen. (Taimi ry n.d.b.)

Yhdistyksen toimintaa rahoittavat pääasiassa Tampereen kaupunki ja Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA), joka luokittelee Taimi ry:n toiminnan yhteisöllisyys ja osallistumismahdollisuudet -kategoriaan. Toiminnan laatua ylläpidetään ja arvioidaan muun muassa palautekyselyillä. Määrällisen ja laadullisen arvioinnin avulla saadaan tietoa toiminnan vaikuttavuudesta sekä yhdistykselle itselleen että rahoittajille. (Kipunoita 1/2020, 8–9.) Taimi ry:n toimintaan osallistuu viikoittain noin 400 henkilöä (Hakala 2020) ja käyntikertoja ryhmätoiminnassa on vuodessa noin 20 000 (Taimi ry n.d.b.). Yhdistykseen on mahdollista liittyä vuosittaisella jäsenmaksulla, jonka etuina ovat esimerkiksi retket ja elokuvakäynnit pientä maksua vastaan sekä Kipunoita-jäsenlehden toimitus kotiin (Kipunoita 2/2020, 2). Kipunoita-lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se sisältää artikkeleita mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista (Taimi ry n.d.a). Kipunoita on ilmestynyt jo 30 vuotta ja sen levikki on 1400 (Kipunoita 1/2020, 3).

Taimi ry:n toiminnan ytimessä on mielen hyvinvoinnin lisääminen sekä mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisy. Toiminta on kaikille avointa ja etenkin erilaisia vastoinkäymisiä kokeneet voivat löytää sieltä mielekästä tekemistä ja sosiaalisia suhteita. Yhdistyksen toimitilojen kohtaamispaikka on kaikille avoin tila, jossa voi viettää aikaa esimerkiksi kahvikupin ja päivän lehden äärellä. (Taimi ry n.d.a.)

Yhdistyksessä on myös mahdollista tehdä vapaaehtoistyötä. Koulutetut vapaaehtoiset voivat esimerkiksi ohjata ryhmiä, osallistua tapahtumien järjestämiseen tai auttaa kohtaamispaikan aukipitamisessä. (Taimi ry n.d.b.) Myös vertaisryhmät ovat tärkeä osa yhdistyksen toimintaa. Esimerkiksi vertaisryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja skitsoaffektiiivista häiriötä sairastaville kokoontuu kerran kuukaudessa (Kipunoita 3/2019, 31). Taimi ry tekee myös yhteistyötä muiden mielenterveyteen liittyvien järjestöjen kanssa. Esimerkiksi Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry on järjestänyt kerran kuukaudessa vertaiskahvilaa yhdistyksen tiloissa (Kipunoita 4/2019). Myös Koulutetut kokemusasiantuntijat ry eli KoKoA on järjestänyt tapaamisia kuukausittain yhdistyksen tiloissa (Kipunoita 1/2020, 21).

Syys- ja kevätkauden aikana Taimi ry:ssä kokoontuu viikoittain noin 30 erilaista ryhmää (Kipunoita 2/2020, 2). Suurin osa ryhmistä on kaikille avoimia, mutta osa on suljettuja. Ryhmissä voidaan paneutua erilaisiin mielenterveyteen liittyviin asioihin, esimerkiksi keskustella erilaisista mielenterveyden häiriöistä (Taimi ry n.d.a). Mielenterveyttä tuetaan muun muassa useilla kehon hyvinvointiin (mindfulness, rentoutus) ja liikuntaan keskittyvillä ryhmillä (muun muassa sähly, kuntosalitunti, joogavenyttely, vesijumppa, tanssi ja keilailu). Yhdistyksellä on myös käsityö- ja musiikkipainotteisia ryhmiä. (Taimi ry n.d.b.) Uusia toimintamuotoja kehitellään jatkuvasti ja vuonna 2019 uutena on tullut mukaan hävikkiruokatorstai, jossa valmistetaan yhdessä lounasruokaa Ruokapankilta saadusta hävikkiruokasta (Kipunoita 3/2019, 14–15).

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Voimaantuminen

Ihmisen omasta osuudesta hyvinvointinsa muodostumiseen on puhuttu yhä vahvemmin viime vuosina mielenterveystyössä. Lähtökohtana on, että ihminen tunnistaa itsestään voimavaroja selviytyä jokapäiväisestä elämästään. (Kuhanen & Kanerva 2013, 158.) Voimavaralla tarkoitetaan asiaa, jonka ihminen kokee olevan itselleen avuksi. Voimavarat voivat olla asenteita tai arvoja, immateriaalisia tai konkreettisia asioita. Mielenterveydenhäiriöön sairastuneella on yksilöllisiä voimavaroja, jotka toisinaan voivat olla vähäisiä. Niiden tukeminen on kuitenkin tärkeää ihmisen vahvistumisen kannalta. (Kuhanen 2013, 22.) Mielenterveyden sairaus aiheuttaa tavallisesti häpeän tunteita, jotka kuluttavat lisää voimavaroja, jotka ovat muutenkin vähissä. Vuoden 2019 Mielenterveysbarometrin mukaan noin kolmannes (33 %) mielenterveyskuntoutujista on kokenut häpeää hoitoon hakeutumisen vuoksi ja lähes puolet (47 %) on kokenut leimautuneensa mielenterveyden sairauden takia (Mielenterveyden keskusliitto 2019, 14). Voimaantuminen on prosessi, jossa ihmistä tai yhteisöä autetaan löytämään omia tai ympäristössään olevia voimavaroja, jolloin itsenäinen päätäntävalta omasta elämästä vahvistuu. Voimaantuminen merkitsee myös vaikutusmahdollisuuksien paranevista ja täysivaltaistumista sekä omassa elämässään että yhteiskunnassa. (Räsänen 2014, 77–80.)

Sana voimaantuminen juontaa juurensa englanninkielisestä empowerment-käsitteestä, joka voidaan käänntää myös valtaistumiseksi (Hokkanen 2014a, 21). Termejä käytetään osittain synonyymeinä, mutta niissä on myös eroavaisuuksia. Käsitteenä voimaantuminen korostaa ihmisen omaa aktiivisuutta ja itsenäisiä valintoja eikä siinä välttämättä niinkään kiinnitetä huomiota yhteiskunnallisiin valtarakenteisiin, kuten läheisessä valtaistumisen käsitteessä (Kuronen 2004, 282). Hokkanen (2014a) täydentää, että voimaantumisella tarkoitetaan yksilön sisäistä voimaantumisen prosessia, kun taas valtaistuminen viittaa yksilön ja ympäristön väliseen valtaistumisen prosessiin. Molemmat prosessit ja niiden vuoropuhelu ovat olennainen osa sosiaalityötä. (Hokkanen 2014a, 21.)

Siitosen (1999) mukaan voimaantuminen tarkoittaa *sisäistä voimantunnetta*, joka lähtee ihmisestä itsestään ja jota ei voi antaa toiselle. Voimaantuminen on ydinkäsite, joka voidaan jakaa useisiin alakategorioihin. Siitosen opettajankoulutuksessa tekemässä tutkimuksessa voimaantumisen osa-alueita olivat muun muassa vapaus, vastuu, luottamus ja arvostus. Voimaantuminen on aina yksilöllinen prosessi, mutta yhteisön rooli voimaantumisen vahvistamisessa ja ylläpitämisessä on merkittävä. Voimaantuminen lisää ihmisen luottamusta omiin mahdollisuuksiinsa ja helpottaa päämäärien asettamista. Voimaantuminen ilmenee myös itsetunnon paranemisena sekä toiveina tulevaisuudelle. (Siitonen 1999, 59–62, 88, 93, 117–118, 144.) Sosiaalityössä voimaantumisenä käsitetään itsetunnon, rohkeuden, osallisuuden ja vallan lisääntyminen omassa elämässä ja sen lisäksi yhteisön sisällä ja yhteiskunnassa (Juhila 2018, 90).

Räsänen (2006) mukaan voimaantuminen on prosessi, jonka avulla ihmisen on mahdollista saavuttaa tavoitteitaan toimimalla yhdessä muiden ihmisten kanssa. Ihminen voimaantuu erilaisissa ympäristöissä, joissa ollaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Voimaantuminen vaatii havahtumisen, jossa ihminen tiedostaa omat ajatuksensa, tunteensa ja häntä ympäröivän maailman. Havahtumisen seurauksena ihminen tunnistaa omia vahvuuksiaan ja mahdollisuuksiaan, mikä vahvistaa uskoa selviytymiseen vaikeassa elämäntilanteessa. Voimaantuessaan ihminen kykenee valitsemaan omia tavoitteitaan ja toimimaan niiden mukaisesti. (Räsänen 2006, 12, 26, 37.) Voimaantumisen edellytyksiä ovat lisäksi itsensä hyväksyminen ja arvostaminen, vastuuseen kasvaminen oman elämän suhteen sekä siinä kehittyminen. (Räsänen 2014, 30–31.)

3.2 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan “yksilön kykyä toimia aktiivisesti ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa osana yhteisöjä sekä selviytyä ympäristön yksilölle asettamista vaatimuksista” (Mattila-Aalto 2018, 216). Sosiaalista toimintakykyä arvioidaan yhteiskunnan määrittämien toimintaympäristöjen puitteissa, ja sitä voidaan tarkastella esimerkiksi yhteiskuntaan sopeutumisen, rooleista suoriutumisen ja sosiaalisten taitojen hallitsemisen näkökulmasta.

Sosiaalinen toimintakyky vaikuttaa yksilön toimijuuteen yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Ongelmat sosiaalisessa toimintakyvyssä voivat näyttäytyä sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen haasteina tai arkisten tehtävien suorittamisen vaikeutena. (Tiikkainen & Pynnönen 2018, 1.)

Me ihmiset olemme sosiaalisia ryhmäolentoja: me toimimme yhdessä ja yhdessä rakennamme sosiaalista todellisuutta, joka on olennainen osa elinympäristöämme (Tuomela & Mäkelä 2011, 87). Sosiaalisten suhteiden laadulla on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnin ja mielekkyyden kokemuksen kannalta. Sosiaalinen verkosto voi muun muassa tukea ihmistä kriisitilanteissa ja toimia puskurina. (Koskisuu 2004, 188.) 148 tutkimusta (308 849 vastaajaa) tarkastelevassa meta-analyysissä havaittiin, että ennenaikaisen kuoleman välttäminen on 50 prosenttia todennäköisempää henkilöillä, joilla on vahvoja ihmissuhteita, verrattuna henkilöihin, joilla vastaavia suhteita ei ole (Holt-Lunstad, Smith & Layton 2010, 4). Mielenterveyskuntoutuksen näkökulmasta perhe ja mielekkäät ihmissuhteet tukevat kuntoutumista, kun taas yksinäisyys ja eristäytyneisyys merkittävästi haittaavat kuntoutumista. Yhtälö on haastava, sillä psyykkiset sairaudet voivat vaikeuttaa ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä. (Koskisuu 2004, 188.)

Mielenterveysongelmat ja sosiaalisen toimintakyvyn haasteet kulkevat käsi kädessä ja voivat pahentaa toinen toistansa. Mielenterveysongelmat voivat merkittävästi vaikuttaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten suhteiden muodostamiseen. Psykkisesti sairas voi kokea ulos sulkemista mielenterveysongelmiin liittyvän stigman takia. Tästä aiheutuva eristäytyneisyys vuorostaan aiheuttaa ja pahentaa psyykkistä ahdinkoa. Suuri osa mielenterveysongelmista ilmenee nuoruudessa tai varhaisaikuisuudessa, jolloin ihmisen kehityksen kannalta on kriittistä muodostaa ystävyssuhteita ja läheisiä ihmissuhteita sekä muodostaa minä käsitystä ja identiteettiään aikuisena. Tässä elämänvaiheessa koettu sosiaalinen eristäytyminen voi aiheuttaa sen, että myöhemmin elämässä on erittäin vaikeaa päästä takaisin yhteyteen muiden ihmisten kanssa, mikä puolestaan voi jättää merkittävän vaikutuksen psyykkisesti sairaan itsetuntoon, itseluottamukseen ja kykyyn osallistua elämään. (Loat 2011, 34, 36.)

Ihminen toimii vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Mielenterveyden sairauksissa sosiaalisten suhteiden

ylläpito on usein raskasta, jolloin voi olla helpompaa eristäytyä muista ihmisistä kuin olla tekemisissä heidän kanssaan. Tämä tilanne johtaa usein ihmissuhteiden vähenemiseen ja väljähtymiseen ja yksinäisyyden kokemiseen. Taimi ry pyrkii toiminnallaan tukemaan kävijöiden sosiaalista kanssakäymistä, vähentämään yksinäisyyttä ja lisäämään yhteisöön kuulumisen tunnetta. Vaikeasta mielenterveyden sairaudesta kärsivä henkilö on usein työelämän ulkopuolella ja tämän vuoksi voi kokea olevansa myös yhteiskunnan ulkopuolella. Taimi ry tekee työtä myös ennakkoluulojen vähentämiseksi mielenterveyden sairauksia kohtaan, mikä voi helpottaa yhteiskuntaan kuulumisen tunnetta.

3.3 Elämänhallinta

Elämänhallinnan parantaminen on yksi yhdistyksen ryhmätoiminnan tavoitteista, jota halusimme selvittää tässä opinnäytetyössä. Terminä elämänhallinnan voidaan katsoa juontuvan englanninkielisestä käsitteestä 'locus of control', joka nousi pinnalle psykologisessa tutkimuksessa jo 1970-luvulla. Tällä tarkoitettiin ihmisen kokemusta siitä, onko hän itse oman elämänsä kontrollissa vai onko kaikki vain sattumankauppaa, johon ei voi itse vaikuttaa. Elämänhallinta on toisin sanoen uskoa siihen, että asioihin voi vaikuttaa ja niitä voi muuttaa itselleen suotuisimmiksi. (Keltikangas 2008, 255.)

Elämänhallinnassa on kaksi ulottuvuutta: ulkoinen ja sisäinen. Ulkoinen elämänhallinta tarkoittaa kokemusta siitä, ettei mikään ulkopuolinen tekijä ole merkittävästi vaikuttanut ihmisen elämänkulkuun tai hänen asettamiinsa tavoitteisiin. (Roos 1988, 206.) Tämän kääntöpuolena puolestaan on kokemus siitä, että ihmiselle tapahtuu asioita, joihin hän ei voi itse vaikuttaa; hänen elämäänsä ohjaavat toiset ihmiset tai sattumat, minkä vuoksi hän kokee vääryyksiä ja muiden ihmisten aiheuttamia vaikeuksia. Ihmisellä on sisäistä hallintaa silloin, kun hän kokee voivansa vaikuttaa omilla ratkaisuillaan omaan elämäänsä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 42–43.) Sisäistä elämänhallintaa on vastuun ottaminen omasta elämästä sekä kyky sopeutua mihin hyvänsä elämässä tapahtuvaan asiaan. Ihminen oppii sisäistä hallintaa asteittain lapsesta alkaen. (Roos 1988, 207–208.)

Ihmisellä on voimakas tarve hallita omaan elämäänsä, joten yllättävät ja hallitsemattomat koettelemukset herättävät huolta ja turvattomuutta. Ihminen elää jatkuvassa muutoksessa, mikä vaatii nopeaa sopeutumista uusiin olosuhteisiin. Elämänhallinnan tunteen tärkeys korostuu muutostilanteissa. Muutoksen keskellä ihminen hakee vakautta ja turvallisuudentunnetta sekä kontrollitunnetta omaan elämäänsä. Elämänhallinnan tunnetta lisäävät omien tavoitteiden asettaminen ja niihin tähtääminen. On hyvä muistaa, että elämänhallinta on sidoksissa tilanteeseen, ja sen suuruus vaihtelee eri aikoina (Keltikangas-Järvinen 2010, 27–29, 42–43).

Elämänhallintaan liitetään itsensä tunteminen ja minäkuvan käsite. Minäkuva on ihmisen käsitys muun muassa siitä, kuka hän on, mitkä ovat hänen heikkoutensa ja vahvuutensa. Se, millaisena ihminen käsittää itsensä, vaikuttaa pieniin ja suuriin päätöksiin ja valintoihin, joita hän elämässään tekee. Elämänhallinnasta kertoo se, miten tietoisia ihmisen tekemät ratkaisut ovat; hallinnan ollessa heikkoa, asioita vain tapahtuu ja ihminen ajautuu tilanteesta toiseen. Elämänhallinta myös edellyttää, että ihminen tietää, mitä hän elämältään toivoo ja tavoittelee. Ihmisen täytyy ymmärtää, kuka hän on, miksi hän on ja mitkä ovat hänen arvonsa. Itsensä tunteminen johtaa ajatukseen itsensä hyväksymisestä ja siitä, ettei ihmisen itsensä tarvitse muuttua, jotta hänen elämänsä olisi parempaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 15, 17.)

Mielenterveyskuntoutujien keskuudessa elämänhallinnan haasteet ovat yleisiä. Luottamus omaan hallintaan voi olla vähäistä ja oman toiminnan seurauksien hahmottaminen tai tunnistaminen voi olla ongelmallista. Psykykinen sairaus tai ulkopuoliset voimat voivat ihmisestä tuntua kontrolloivan häntä tavalla, johon itsellä ei ole paljoakaan vaikuttamismahdollisuuksia. Myös sairauden kokemus voi heikentää uskoa siihen, että omalla toiminnallaan voi vaikuttaa omaan tilanteeseensa. Kun ihmisen käsitys hallinnasta on hataraa, hänen voi olla helpompi turvautua toisten ihmisten neuvoihin ja ohjaukseen, sen sijaan, että itse ottaisi vastuun omista valinnoistaan. (Koskisuu 2004, 14–15.) Saadessaan riittävästi tarvitsemaansa tukea, mielenterveyskuntoutuja voi löytää keinoja hallita elämäänsä (Kuhanen & Kanerva 2013, 155).

4 TUTKIMUSASETELMA JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Sosiaalityössä on keskeistä muutoksen tuottaminen ongelmalliseksi koetussa tilanteessa, jolloin muutoksen aikaansaamiseksi tehdään erilaisia toimenpiteitä. Toimenpiteiden aikaansaamat vaikutukset ovat moniulotteisia ja niiden osoittaminen tutkimuksilla on haastavaa. Käytännön sosiaalityössä ovat mukana yhteiskunnalliset rakenteet, erilaiset yhteisöt ja toimintaympäristöt, joita on usein mahdotonta mitata toisistaan erillisinä tekijöinä, tämän vuoksi vaikuttavuuden mittamisen sijaan päädytään yleensä kuvaamaan vaikutuksia. Vaikuttavuuden tutkimisella voidaan mitata yksilötason muutoksia, toiminnan laatua tai ihmisten kokemuksia ja tyytyväisyyttä. Sosiaalityön tutkimuksessa vaikuttavuudesta tutkitaan niin kokemuksellisuutta, hyviä käytäntöjä ja koettua laatua kuin tehokkuutta ja taloudellisuutta. (Pohjola 2012, 9–12.) Opinnäytetyömme alkuvaiheessa Taimi ry:n toiveena oli tutkimus toiminnan vaikuttavuudesta. Kuten yllä on todettu, sosiaalialan tutkimuksessa vaikuttavuuden todentaminen on kuitenkin haastavaa. Niinpä päädyimme tässä tutkimuksessa selvittämään yksilötason vaikutuksia, jotka perustuvat kävijöiden henkilökohtaisiin kokemuksiin Taimi ry:n vaikutuksista omaan elämäänsä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on siis selvittää Taimi ry:n toiminnan vaikutuksia kävijöille suunnatulla kyselyllä. Tavoitteena on tuottaa yhdistykselle tietoa kävijöiden kokemuksista siitä, miten Taimi ry:n toimintaan osallistuminen on vaikuttanut heidän voimaantumiseensa, sosiaaliseen toimintakykyynsä ja elämänhallintaansa. Tutkittavat käsitteet perustuvat yhdistyksen ryhmätoiminnan tavoitteisiin. Lisäksi tavoitteena on tehdä toiminnan vaikutuksia näkyväksi sekä kerätä kävijöiltä ehdotuksia yhdistyksen toiminnan kehittämistä varten.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten Taimi ry:n kävijät kokevat yhdistyksen toiminnan vaikuttaneen voimaantumiseensa, sosiaaliseen toimintakykyynsä ja elämänhallintaansa?
2. Miten Taimi ry:n toimintaa voisi edelleen kehittää?

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä oli kvantitatiivinen kyselytutkimus. Kyselytutkimuksia on käytetty aiemminkin mielenterveyspalveluiden käyttäjien kokemusten kartoittamisessa ja palveluiden kehittämisessä. Kyselytutkimuksen hyötyjä ovat kattavat otannat, anonymisuus ja luottamuksellisuus sekä kyselyn toistettavuus. Haasteita puolestaan ovat muun muassa vastausten vähyys, kysymysten pinnallisuus tai huono kysymysten asettelu. (Sweeney & Wallcraft 2010, 9.) Kvantitatiivinen tutkimus perustuu mittaamiseen. Tämän opinnäytetyön mittarit ovat kysymyksiä tai väitteitä. Kysymysten tekeminen on sisällöllisesti haastavaa, koska mitattava käsite on yleensä moniulotteinen ja siinä voi olla useita osatekijöitä. Kyselylomakkeen tekeminen vaatiiikin, että teoreettisia käsitteitä on purettava ja muutettava ymmärrettävään ja mitattavaan muotoon. (Vehkalahti 2008, 17–18.)

Kyselylomakkeen onnistuminen eli tarkoitettujen asioiden mittaaminen tilastollisesti katsoen järkevästi vaikuttaa koko tutkimuksen lopputulokseen (Vehkalahti 2008, 20). Kysymyksillä kerätään tutkimustieto, joten niistä riippuu tutkimuksen laatu ja luotettavuus. Kysymykset ovat toimivia, mikäli vastaaja ymmärtää kysymykset oikein ja haluaa antaa oman tietonsa vastauksena. (Kananen 2008, 25.) Kysymystekstien laatiminen on siis tehtävä harkiten, jotta vastaaja ymmärtää kysymykset yksiselitteisesti (Vehkalahti 2008, 23). Lomakkeen ulkomuotoon myös on syytä panostaa, sillä huolella suunniteltuun lomakkeeseen on houkuttelevampaa vastata. Ennen varsinaista tutkimusta kysymyslomake on testattava ja testauksen jälkeen on mahdollisuus vielä tehdä muutoksia. (Kananen 2008, 12, 36–37.) Testasimme kyselylomakkeemme koehenkilöillä, jonka jälkeen teimme muutamia korjauksia saamamme palautteen perusteella ennen varsinaista tutkimusta. On hyvä muistaa, että vaikka kysymykset olisivat onnistuneita, ei voida tietää, ovatko vastaajat vastanneet rehellisesti (Hirsjärvi ym. 2015, 195).

Kyselylomake koostuu osioista eli kysymyksistä tai väitteistä, joista kukin määrittää yhtä asiaa. Kysymyslomakkeella voi olla avoimia tai suljettuja osioita. Kyselytutkimuksessa käytetään enimmäkseen suljettuja osioita, joissa vastausvaihtoehdot on etukäteen määritelty ja sen takia niitä on helpompi käsitellä tilastollisesti. Avoimia osioita tarvitaan kuitenkin myös, sillä sanallisista vastauksista voidaan

saada tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa, joka olisi muuten jäänyt huomaamatta. (Vehkalahti 2008, 23–25.) Tutkimuksessamme käytettiin suljettuja kysymyksiä, koska niissä vastausvaihtoehtojen määrä on rajattu, ja pystyimme selvittämään vaikutuksia niiden liittyen niihin teoreettisiin käsitteisiin, joita käytimme opinnäytetyömme lähtökohtana. Suljetut vastaukset ovat myös helpommin tilastoitavissa. Avovastauksilla halusimme selvittää muita mahdollisia vaikutuksia, joita suljetut kysymykset eivät pitäneet sisällään.

Kysymysten laatiminen lähtee tutkimusongelmasta, johon halutaan vastausta. Ensin pohditaan, mitä tietoa tarvitaan. Kaikki asiat eivät ole helposti mitattavissa eikä aiempaa mittaristoa löydy aiheesta, silloin mittaristo on laadittava teorian pohjalta. Mittareiden tekemistä kutsutaan operationalisoinniksi. Kysymykset eli mittarit laaditaan huolellisesti teoriaan perustuen. Tutkimusongelmaan liittyvät käsitteet on määriteltävä ensin ja teoriaan perehtyminen on tärkeää mittareiden onnistumisen kannalta. (Kananen 2008, 11, 16–17.)

Opinnäytetyössämme käytetyn kyselylomakkeen laatimisessa hyödynsimme Liisa Hokkasen (2014b) Lapin yliopistossa tekemää kyselyä, joka oli suunnattu Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten aktiivitoimijoille. Kyselyssä tutkittiin järjestötoimintaan osallistumisen vaikutuksia ihmisten elämään. Näkökulmana olivat erityisesti jaettu toimijuus ja valtaistuminen. Hokkanen oli laatinut kysymykset käyttäen olemassa olevia mittareita sekä teoretietoa liittyen valtaistumiseen ja toimijuuteen, ja näihin liittyen etenkin sosiaaliseen ulottuvuuteen. (Hokkanen 2014b, 4, 13.) Hokkasen tutkimuksessa oli siis käytetty tämän opinnäytetyön kannalta olennaisia käsitteitä ja sovellettu niitä samankaltaiseen toimintaympäristöön. Hokkasen kysely koostui 55 aihealueesta, joiden joukosta valitsimme seuraavan 15 teeman patteriston osaksi oman kyselylomakkeemme pohjaa (taulukko 1):

- Yhteisiin asioihin vaikuttaminen
- Omaan elämään vaikuttaminen
- Mahdollisuus tehdä valintoja
- Yhteisöön kuuluminen
- Kuulluksi tuleminen
- Molemminpuolinen vuorovaikutus
- Itsen arvostaminen
- Läheissuhteiden toimivuus
- Ristiriitojen ratkaisemistaito
- Uusien toimintatapojen löytäminen
- Kontaktit muihin kuin vertaisiin
- Erilaisuuden tunne mielenterveysongelman tähden (stigma)
- Mielekäs toiminta
- Terveys
- Onnellisuus

TAULUKKO 1. Avainkäsitteitä Hokkasen tutkimuksesta (Hokkanen 2014, 25)

Yllä luetelluista teemoista poissuljimme terveyden ja onnellisuuden näkökulmat, jotka tärkeydestään huolimatta eivät suoraan kytkeytyneet käyttämiimme käsitteisiin. Lopulliset kysymykset kyselylomakkeessamme muotoutuivat pohjautuen ydinkäsitteisiin liittyvään teoriaan, jota on esitelty luvussa 3. Voimaantumiseen liittyen halusimme selvittää, kuinka yhdistystoiminnassa mukana oleminen voi lisätä voimavaroja ja auttaa arjessa jaksamisessa. Voimavaroihin liittyy myös lisääntynyt arvostus omaa itseään kohtaan sekä luottamus omiin mahdollisuuksiinsa. Mielenterveyden ongelmassa on usein vaikea katsoa eteenpäin ja nähdä oma tulevaisuutensa positiivisessa valossa, joten selvitimme myös, onko yhdistyksen toiminnassa mukana oleminen lisännyt toiveikkuutta oman tulevaisuuden suhteen. Mielenterveyden sairauksiin liittyy yhä häpeän tunteita ja siksi koimme tärkeäksi selvittää, onko yhdistyksen toiminnassa käyminen vähentänyt mielenterveyden sairauteen liittyvää stigmaa.

Taimi ry:n kävijöiden sosiaalisesta toimintakyvystä halusimme kartoittaa etenkin uusien ihmissuhteiden lisääntymistä sekä muutoksia läheisissä ihmissuhteissa, sillä sosiaaliset suhteet ja niistä saatu tuki voivat olla merkittävä tekijä kuntoutumisessa. Vastaavasti yksinäisyyden kokemukset voivat vaikuttaa kuntoutumiseen negatiivisesti. Osa sosiaalista toimintakykyä on myös pärjääminen sosiaalisissa tilanteissa, joten halusimme selvittää, oliko yhdistyksen toimintaan osallistuminen antanut siihen eväitä. Sosiaalista kanssakäymistä on monella tasolla, joten kysyimme kävijöiltä, kokevatko he yhteenkuuluvuutta Taimi ry:n yhteisöön, muihin yhteisöihin ja yhteiskuntaan.

Elämänhallinnan ytimessä on ihmisen kokemus siitä, kokeeko hän voivansa vaikuttaa omassa elämässään tapahtuviin asioihin. Tätä halusimme selvittää myös Taimi ry:n kävijöiden kohdalla. Kartoitimme myös kävijöiden itsetuntemuksen lisääntymistä, sillä se vaikuttaa siihen, miten ihminen hahmottaa omat tarpeensa ja elämänsä suuntaviivat. Tähän liittyen selvitimme lisäksi, kokevatko Taimi ry:n kävijät aiempaa helpommaksi asettaa itselleen tavoitteita. Elämänhallintaan liittyy myös sopeutuminen olosuhteisiin, joita elämä eteen tuo. Tätä pyrimme selvittämään kysymällä, miten kävijät kokevat selviytyvänsä vaikeuksista. Lopuksi kysyimme vielä, onko toiminnassa käyminen vaikuttanut siihen, miten he kantavat vastuuta omista valinnoistaan.

Seuraavassa taulukossa (taulukko 2) on esitelty opinnäytetyön keskeisiä teoreettisia käsitteitä kartoittavien mittarien aiheet:

Voimaantuminen	Sosiaalinen toimintakyky	Elämänhallinta
<ul style="list-style-type: none"> - mielekkään toiminnan saaminen arkeen - voimavarojen tai toimintatapojen lisääntyminen arjessa - toiveikkaus tulevaisuuden suhteen - omiin mahdollisuuksiin luottaminen - itsensä arvostaminen - mielenterveysongelman kokeminen leimaavana (stigma) 	<ul style="list-style-type: none"> - läheisten ihmissuhteiden parantuminen - uusien ihmissuhteiden muodostaminen - yksinäisyyden kokeminen - yhteisöihin kuuluminen (Taimi, muut yhteisöt) - yhteiskuntaan kuuluminen - sosiaalisissa tilanteissa pärjääminen 	<ul style="list-style-type: none"> - itsetuntemus - vaikeuksista selviäminen - vastuun kantaminen omista valinnoista - elämässä tapahtuviin asioihin vaikuttaminen - tavoitteiden asettaminen

TAULUKKO 2. Mittarien aiheet

Hokkasen kyselyssä jokaista aihealuetta kysyttiin sekä positiivisesta että negatiivisesta näkökulmasta (kunkin asian lisääntyminen tai vähentyminen), mutta pitääksemme kyselyn riittävän lyhyenä helpon vastattavuuden kannalta, rajasimme kunkin teeman yhteen kysymykseen, johon vastattiin mielipideasteikon mukaisesti. Mielipiteitä ja ajatuksia kysyttäessä käytetään järjestysasteikkoja ja niistä yleisesti käytetty on Likertin asteikko. Siinä vastausvaihtoehtoja on pariton määrä

viisi, seitsemän tai yhdeksän. Vastaajalle annetaan mahdollisuus *en osaa sanoa* -vastaukseen. (Valli 2007, 115–117.) Yhdistyksen puolelta oli toiveena parillinen määrä vastausvaihtoehtoja, jolloin minimoitaisiin keskimmäisen *en osaa sanoa* -tyyppisen vastauksen liikakäyttö. Tämän huomioiden päätimme sijoittaa neutraalin vastausvaihtoehdon omaan sarakkeeseensa, erilleen positiivisista ja negatiivisista vastausvaihtoehdoista. Tässä opinnäytetyössä vastausvaihtoehdot väittämiin olivat lopulta – tässä järjestyksessä – *täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä, täysin eri mieltä* ja *en osaa sanoa*.

Tämän opinnäytetyön kyselylomakkeessa (liite 1) oli ensin neljä taustakysymystä yhdistyksen toimintaan osallistumisen kestosta ja tiheydestä sekä vastaajan sukupuolesta ja iästä, jota kysyttiin yhtenevästi Taimi ry:n kävijäkirjanpidon mukaan. Taustakysymyksiä seurasi kaksi avointa kysymystä koskien toiminnan koettuja positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia. Näiden jälkeen oli yhteensä 18 suljettua väittämää eli mittaria koskien voimaantumista, sosiaalista toimintakykyä ja elämänhallintaa (taulukko 3). Näihin kysymyksiin vastattiin Likertin järjestysasteikkoa käyttäen. Lopuksi kysyttiin avoimin kysymyksin kehittämissuhteita sekä vapaamuotoista palautetta kyselystä tai Taimi ry:n toiminnasta.

Voimaantuminen	Sosiaalinen toimintakyky	Elämänhallinta
Olen saanut mielekästä toimintaa arkeeni.	Suhteet läheisiini ovat parantuneet.	Itsetuntemukseni on lisääntynyt.
Olen saanut lisää voimavaroja tai toimintatapoja arjesta selviytymiseen.	Olen saanut uusia ihmisuhteita.	Pystyn paremmin kohtaamaan vaikeuksia.
Olen toiveikkaampi tulevaisuuteni suhteen.	Koen vähemmän yksinäisyyttä.	Kannan enemmän vastuuta omista valinnoistani.
Luotan enemmän omiin mahdollisuuksiini.	Koen kuuluvani Taimin yhteisöön.	Koen voivani vaikuttaa enemmän elämässäni tapahtuviin asioihin.
Arvostan itseäni enemmän.	Koen kuuluvani aiempaa enemmän myös muihin yhteisöihin.	Pystyn paremmin asettamaan itselleni tavoitteita.
Koen mielenterveysongelman vähemmän leimavaksi kuin aiemmin.	Koen kuuluvani aiempaa enemmän yhteiskuntaan.	
	Pärjään paremmin sosiaalisissa tilanteissa.	

TAULUKKO 3. Voimaantumista, sosiaalista toimintakykyä ja elämänhallintaa koskevat väittämät kyselylomakkeella

4.3 Aineiston kerääminen ja analysointi

Tutkimusmenetelmänä tässä opinnäytetyössä oli lomakekysely ja kohdejoukko olivat Taimi ry:n kävijät. Kyselylomakkeita jaettiin ryhmätoimintojen yhteydessä ja lisäksi niitä oli saatavilla yhdistyksen tiloissa sijaitsevassa kohtaamispaikassa aineiston keruun ajan. Kyselylomakkeeseen oli mahdollista vastata myös sähköisesti. Linkki sähköiseen e-lomakkeeseen oli näkyvissä paperisissa saatekirjeissä (liite 2) ja sekä Taimi ry:n Facebook-sivuilla. Aineistoa kerättiin neljän viikon ajan, josta viimeiset puolitoista viikkoa yhdistyksen tilat olivat suljettuna kävijöiltä ja ryhmätoiminnat oli peruttu koronaviruksen leviämisen estämiseksi. Saimme yhteensä 42 vastausta.

Tähän kyselyyn vastanneiden kesken arvottiin neljä elokuvalippua. Tavallinen käytäntö palkita kyselyyn osallistuneita on arvonta (Mäkinen 2006, 94). Arvontaliput kerättiin omaan erilliseen laatikkoonsa ja kyselylomakkeet omaan laatikkoonsa. Laatikot olivat suljettuja siten, ettei sieltä voinut ottaa täytettyjä lomakkeita pois. Arvontalipukkeet käsiteltiin erillään kyselylomakkeista. Suoritimme arvonnin täyttämällä sähköisesti osallistuneille henkilöille (n=8) omat arvontalipukkeet ja suoritimme arvonnin 42 vastaajan kesken. Otimme henkilökohtaisesti yhteyttä voittajiin ja elokuvaliput postitettiin voittajille. Voittajien nimet jäivät ainoastaan tämän opinnäytetyön tekijöiden tietoon.

Aineiston keräämisen jälkeen kyselyaineisto tarkistetaan ja katsotaan, löytyykö aineistosta selkeitä virheitä tai puutteita (Hirsjärvi ym. 2015, 221). Saimme vastauksia yhteensä 42 kappaletta, joista kahdeksan oli sähköisesti e-lomakkeella ja 34 vastausta oli paperilomakkeilla. Pari kyselylomaketta oli täytetty osittain puutteellisesti suljettujen väittämien osalta, mutta päätimme säilyttää ne osana aineistoa. Tarkistamisen jälkeen aineisto järjestetään tietojen tallentamista ja jatkokyötämistä varten (Hirsjärvi ym. 2015, 222). Paperiset lomakkeet numeroitiin, niissä olevat tiedot siirrettiin sähköiseen muotoon ja kaikkien lomakkeiden vastauksista muodostettiin havaintomatriisi. Havaintomatriisi on tietokantataulukko, jonne tilastollisen kyselyn vastaukset tallennetaan (Kananen 2008, 12). Tässä opinnäytetyössä käytettiin Tixel® -taulukkolaskentaohjelmistoa sähköisen kyselylomakkeen tulosten kokoamiseen, havaintomatriisin tekoon sekä muuttujien tilastolli-

seen käsittelyyn. Tixel® on Tampereen yliopistossa kehitetty Excel-ohjelman laajennusosa (KvantiMOTV 2013). Tixelillä on mahdollista selvittää muun muassa tilastoaineiston tunnuslukuja, jakaumia, ristiintaulukointia ja korrelaatioita (Manninen 2004, 95).

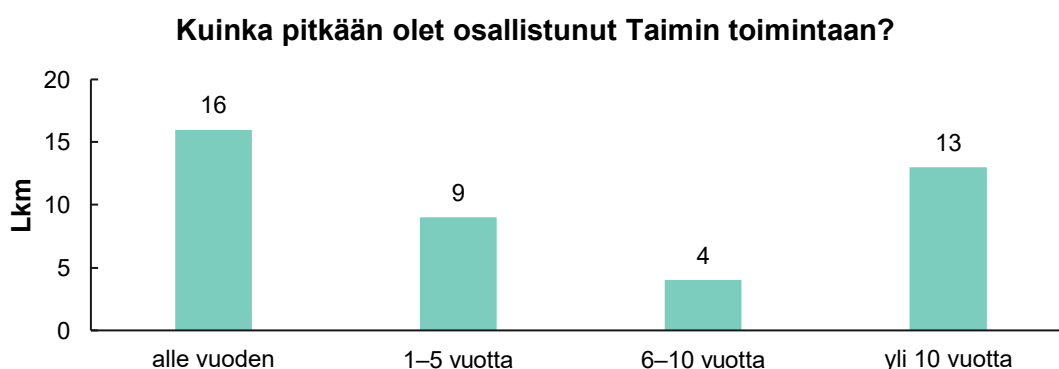
Tässä opinnäytetyössä laskimme havaintomatriisista Tixelin avulla summamuuttajat tutkimillemme käsitteille. Aineistosta voidaan muodostaa summamuuttujia silloin, kun kysytään usealla kysymyksellä samaan muuttujaan liittyviä osa-alueita (Valli 2007, 122). Toisin sanoen voimaantumista, sosiaalista toimintakykyä ja elämänhallintaa mitattiin useilla väitteillä (taulukko 2), joiden vastaukset yhdistettiin omiksi numeerisiksi summamuuttujikseen. Saadut luvut antavat yleiskuvan kuhunkin aihealueeseen saaduista vastauksista.

Avoimia vastauksia on mahdollista tarkastella tilastollisesti tai laadullisesti (Valli 2007, 124). Kun avoimiin kysymyksiin annetut vastaukset jaetaan ryhmiin, niitä voidaan käsitellä tilastollisesti. Tässä opinnäytetyössä avoimet vastaukset käsiteltiin laadullisesti teemoittelemalla. Teemoittelussa aineisto jaetaan teemojen mukaisesti, jonka jälkeen se tiivistetään ja analysoidaan (Eskola & Vastamäki 2007, 42). Luokittelimme avoimet vastaukset niissä esiintyvien avainsanojen eli teemojen mukaan ja käsitelimme ne yhteisesti näiden aihepiirien mukaisesti.

5 TULOKSET

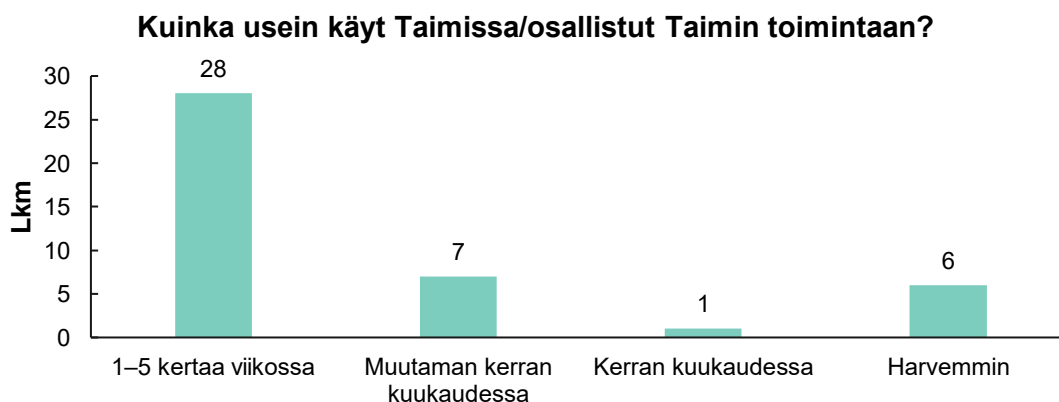
5.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 42 henkilöä. Heistä 16 oli osallistunut Taimi ry:n toimintaan alle vuoden (kuvio 1). Yhdeksän vastaajaa oli ollut mukana toiminnassa 1–5 vuotta ja neljä vastaajaa 6–10 vuotta. 13 henkilöä oli ollut mukana yli 10 vuotta eli heitä oli lähes kolmasosa vastaajista.



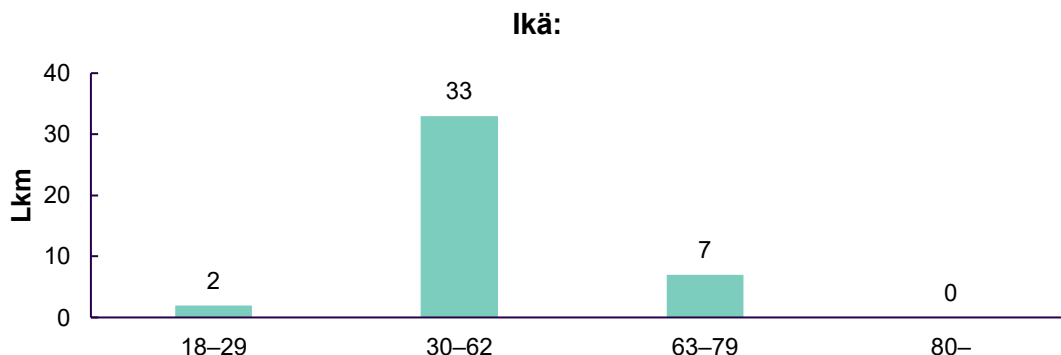
KUVIO 1. Toimintaan osallistuminen vuosina.

Suurin osa vastaajista (n=28) osallistui yhdistyksen toimintaan aktiivisesti eli 1–5 kertaa viikossa (kuvio 2). Seitsemän vastaajaa osallistui toimintaan muutaman kerran kuukaudessa. Yksi vastaaja osallistui kerran kuukaudessa ja kuusi vastaajaa osallistui toimintaan harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että kyselyyn vastasivat aktiivikävijät.



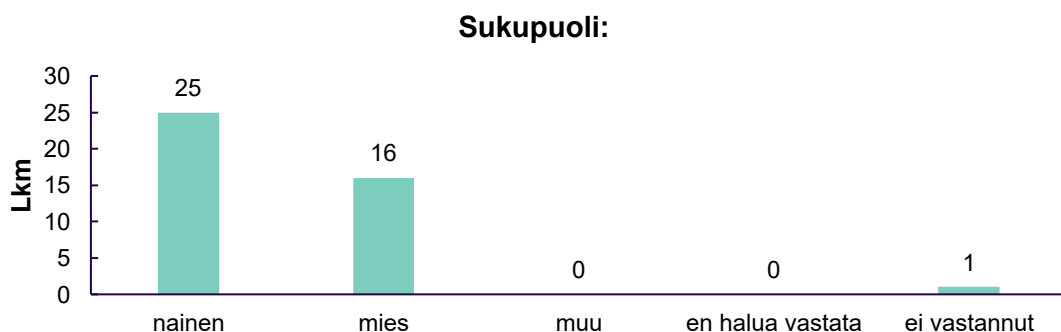
KUVIO 2. Toimintaan osallistumisen tiheys.

Vastaajien ikäryhmiä kysyttiin Taimi ry:n kävijäkirjanpidon mukaisesti (kuvio 3). Kaksi vastaajista oli 18–29 -vuotiaita, valtaosa vastaajista (n=33) oli 30–62 -vuotiaita ja 7 vastaajaa oli 63–79 -vuotiaita. Yli 80-vuotiaita vastaajia ei ollut.



KUVIO 3. Vastaajien ikäryhmät

Kyselyyn vastasi 25 naista ja 16 miestä (kuvio 4). Yksi vastaajista jätti kysymyksen tyhjäksi. Keski-ikäinen nainen, joka osallistuu yhdistyksen toimintaan yhden tai useamman kerran viikossa.



KUVIO 4. Vastaajien sukupuolijakauma.

5.2 Voimaantuminen

Avoimessa kysymyksessä koetuista positiivisista vaikutuksista merkittävänä teemana esiin nousi mielekkään tekemisen saaminen päiviin ja vaihtelu kotona olemiseen. Taimin koettiin tuovan sisältöä ja säännöllisyyttä elämään. Positiivisena vaikutuksena nähtiin myös aktiivisuuden ja liikunnan lisääntyminen omassa elämässä ja harrastuksen löytäminen. Liikuntaryhmissä käyminen nähtiin myös terveyden ja kunnon ylläpitäjänä.

”Mukavia ihmisiä, toimintaa ja mielekkyyttä päivään.”

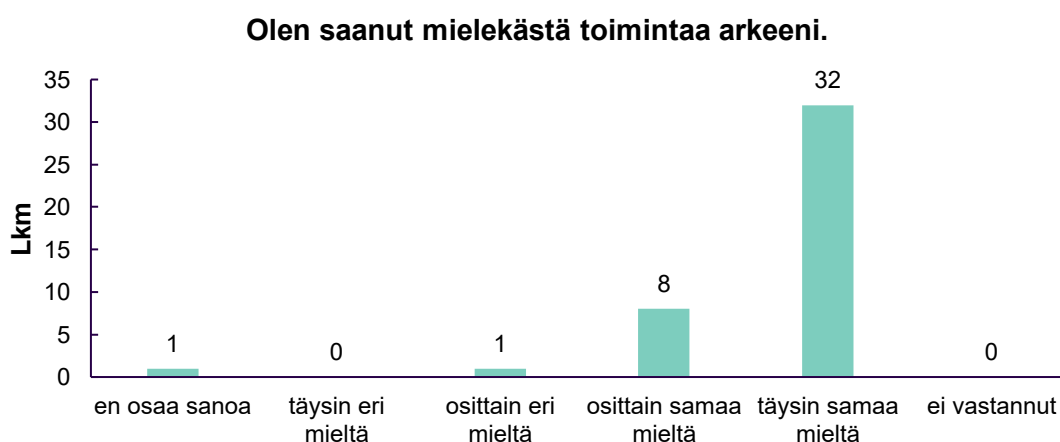
”Aloin käydä Taimilla silloin kun minulla oli päällä vaikea-asteinen masennusjakso. Aloin vetää ryhmää, joten oli ”pakko” päästä ylös sängystä ja mennä Taimille kerran viikossa. Koen, että Taimilla käymisen kautta aktivoitin ja pikkuhiljaa sain kokoajan lisää energiaa.”

”Olen ”päässyt” pois kotoa, saanut seuraa/turvaa olla mukana josain toiminnassa.”

”Tullu sisältöä elämään”

”Tekemistä muuta kun kotona oloa”

Myös monivalintakysymysten vastausten perusteella suurin osa vastaajista oli saanut Taimin ansiosta mielekästä toimintaa arkeensa (kuvio 5). 42 vastaajasta 32 henkilöä oli väittämän *olen saanut mielekästä toimintaa arkeeni* kanssa täysin samaa mieltä ja kahdeksan henkilöä osittain samaa mieltä asiasta. Vain yksi vastaajista oli osittain eri mieltä ja yksi vastaajista valitsi vaihtoehdon *en osaa sanoa*. Monivalintakysymyksistä tämä yksittäinen tulos oli koko kyselyn selkein.

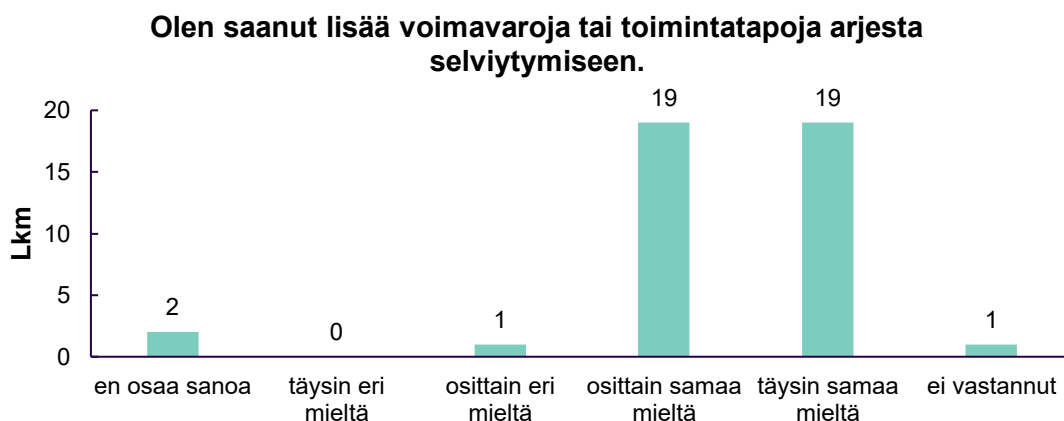


KUVIO 5. Mielekkään toiminnan saaminen arkeen.

Avoimissa vastauksissa mainittiin Taimin toiminnan lisänneen hyvinvointia, antaneen voimaa, huumoria ja hyvää oloa. Osa kävijöistä koki itsensä merkitykselliseksi tai hyödylliseksi toiminnan ansiosta. Toiminnan koettiin olevan hyvää siedätyshoitoa paniikkihäiriön kanssa elämiseen sekä ryhmätoiminnan auttavan mielenterveyden häiriöstä toipumisessa.

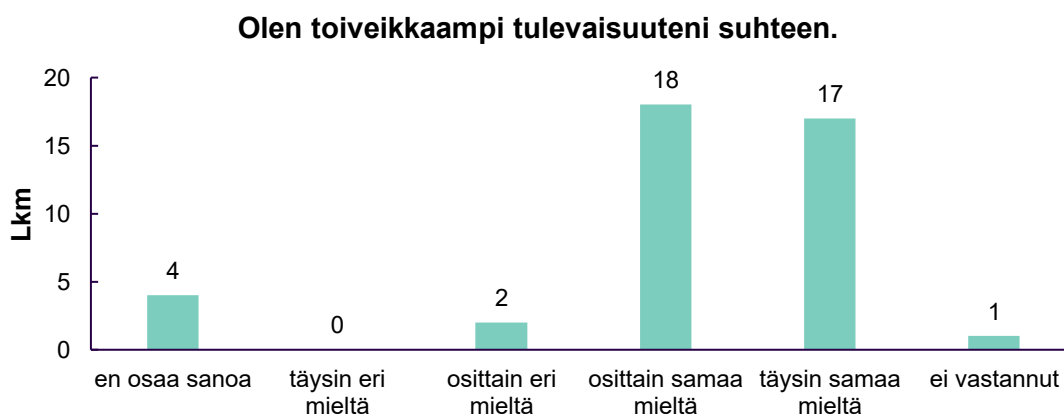
”Osallistuminen ryhmiin on auttanut tervehdyttämisessä”

Monivalintakysymyksissä valtaosa vastaajista (n=38) koki saaneensa lisää voimavaroja tai toimintatapoja arjesta selviytymiseen. 19 vastaajaa vastasi olevansa täysin samaa mieltä ja 19 vastaajaa vastasi olevansa osittain samaa mieltä. Yksi vastaajista oli osittain eri mieltä ja kaksi vastaajaa valitsi vaihtoehdon en osaa sanoa. Yksi vastaajista jätti vastaamatta väittämään.



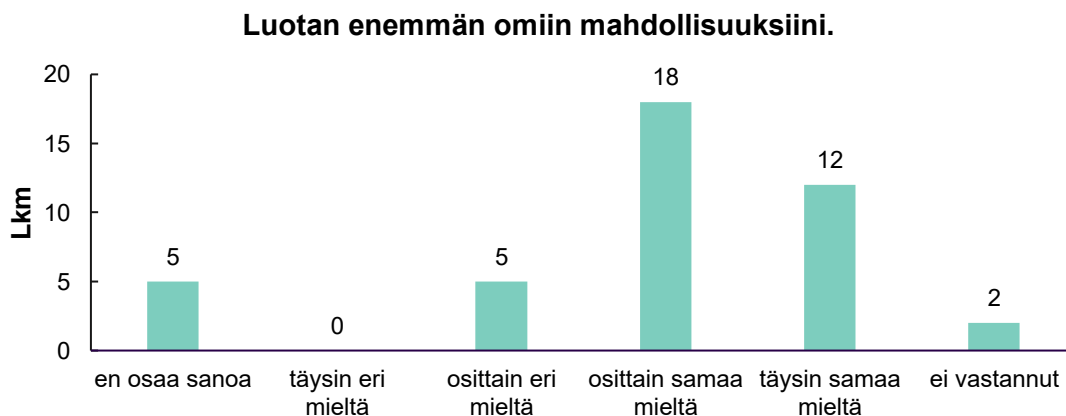
KUVIO 6. Arjesta selviytymiseen liittyvien voimavarojen ja toimintatapojen lisääntyminen.

Avoimissa vastauksissa Taimin toiminnan koettiin luoneen uskoa elämään. Toiveikkuutta oman tulevaisuuden suhteen kartoitettiin väittämällä *olen toiveikkaampi tulevaisuuteni suhteen*, johon vastasi 41 henkilöä ja yksi jätti vastaamatta (kuvio 7). Suurin osa vastaajista oli joko täysin samaa mieltä (n=17) tai osittain samaa mieltä (n=18). Kaksi vastaajista oli osittain eri mieltä ja neljä vastaajaa valitsi vaihtoehdon *en osaa sanoa*.



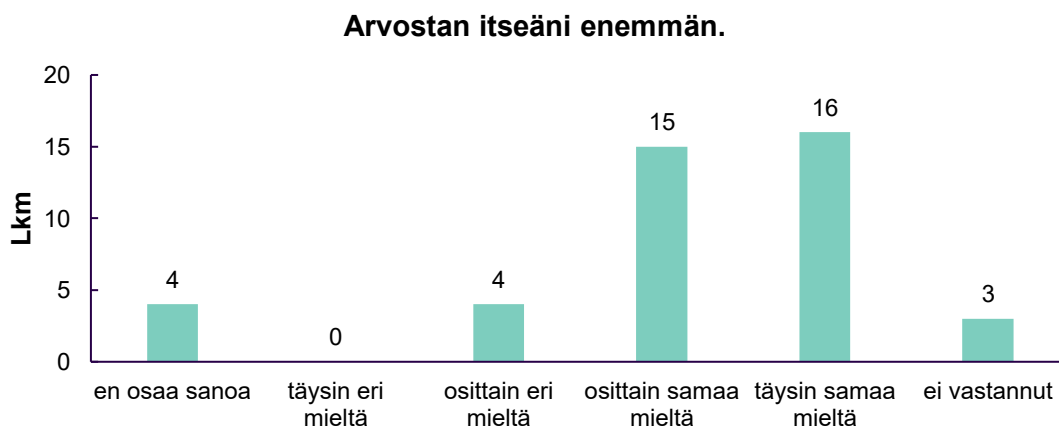
KUVIO 7. Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen.

Vastaajista 12 oli täysin samaa mieltä siitä, että he luottavat enemmän omiin mahdollisuuksiinsa (kuvio 8). 18 vastaajaa oli osittain samaa mieltä, viisi vastaajaa osittain eri mieltä ja viisi vastaajista ei osannut sanoa. Vastaajista kaksi jätti vastaamatta väittämään.



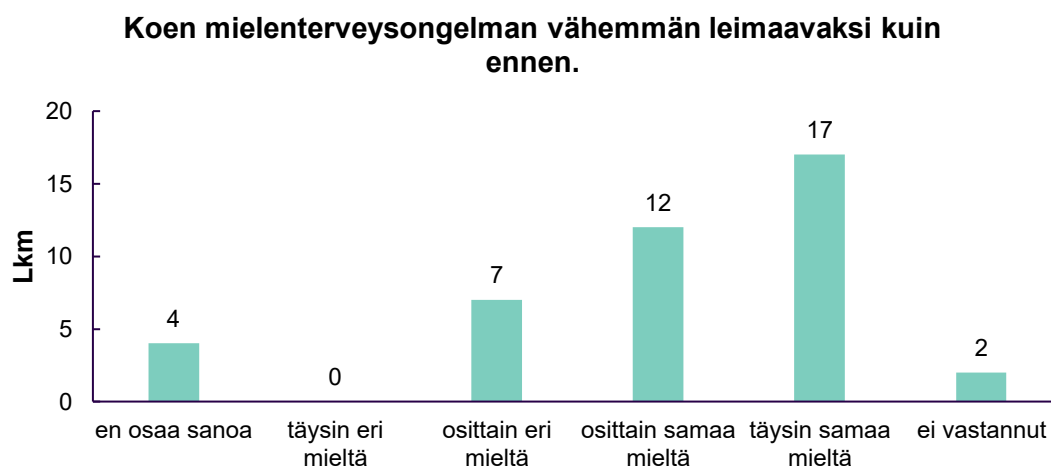
KUVIO 8. Omiin mahdollisuuksiin luottaminen.

16 vastaajaa koki itsensä arvostamisen lisääntyneen ja he olivat täysin samaa mieltä väittämästä. 15 henkilöä oli osittain samaa mieltä eli hekin kokivat oman itsearvostuksensa lisääntyneen. Neljä vastaajaa oli osittain eri mieltä väittämästä. Kolme vastaajaa jätti vastaamatta ja neljä vastaajaa valitsi vaihtoehdon en osaa sanoa.



KUVIO 9. Itsensä arvostaminen.

Vastaajista enemmistö (n=29) koki mielenterveysongelman vähemmän leimaavaksi kuin aiemmin. Täysin samaa mieltä oli 17 vastaajaa ja osittain samaa mieltä 12 vastaajaa. Osittain eri mieltä oli seitsemän vastaajaa ja neljä vastaajaa ei osannut sanoa. Kaksi vastaajaa jätti vastaamatta väittämään.



KUVIO 10. Mielenterveysongelman leimaavuus.

Laskettaessa voimaantumiseen liittyvien väitteiden summamuuttujia, yhteinen keskiarvo (2,82) kaikkien vastaajien osalta sijoittui vastausasteikolla kohtaan *osittain samaa mieltä*. 28 vastaajan yksilöllinen keskiarvo näiden väittämien osalta oli yli 2,5 eli vähintään *osittain samaa mieltä*. Tuloksen perusteella kävijät kokivat voimaantuneensa ainakin jossain määrin.

5.3 Sosiaalinen toimintakyky

Avoimena kysymyksenä kysyimme: *millaisia positiivisia vaikutuksia Taimi on tuonut elämääsi?* Noin 20 vastauksessa esille tulivat sosiaaliset kontaktit. Vastauksissa puhuttiin uusien ystävyys- ja kaverisuhteiden syntymisestä, mukavista kohtaamisista ja kontaktien lisääntymisestä toisiin ihmisiin.

”Taimi on ollut paikka, minne on voinut aina mennä omana itsenään. Olen saanut kavereita, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Retkillä on ollut mukavaa.”

Toinen selkeästi esille noussut teema avoimissa vastauksissa oli vertaistuki. Keskusteluapua pidettiin tärkeänä ja koettiin, että suljetussa ryhmässä keskustelu

tuntui turvalliselta. Ryhmän vetämisen ja vapaaehtoisena toimimisen koettiin lisäävän aktiivisuutta ja energiaa, mikä oli auttanut kuntoutumaan.

”Vertaistukea, keskusteluapua”

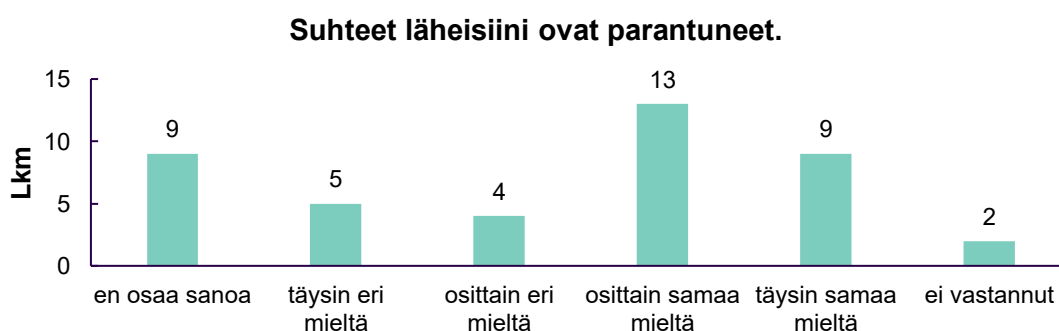
”Olen ”päässyt” pois kotoa, saanut seuraa/turvaa olla mukana jossain toiminnassa”

Taimissa käymisen mahdollisia negatiivisia vaikutuksia kysyttiin myös avoimella kysymyksellä. Suurimmassa osassa vastauksia kohta oli jätetty tyhjäksi tai siihen oli vastattu ”ei mitään negatiivista” ja yksi vastaaja kertoi kokevansa kysymyksen liian vaikeana. Kahdessa vastauksessa paikan sijaintia pidettiin hankalana, toisin sanoen Taimi sijaitti liian kaukana heidän asuinpaikastaan mikä vaikeutti heidän osallistumisestaan toimintaan. Yhteensä seitsemässä vastauksessa kävi ilmi, että toisten ihmisten kohtalot, tarinat tai elämäntilanne saattoivat aiheuttaa ahdistusta tai negatiivisia kohtaamisia.

”Välillä jotkut ihmiset ovat hyvin ahdistuneita ja itsetuhoisia ja se aiheuttaa minussa ahdistusta.”

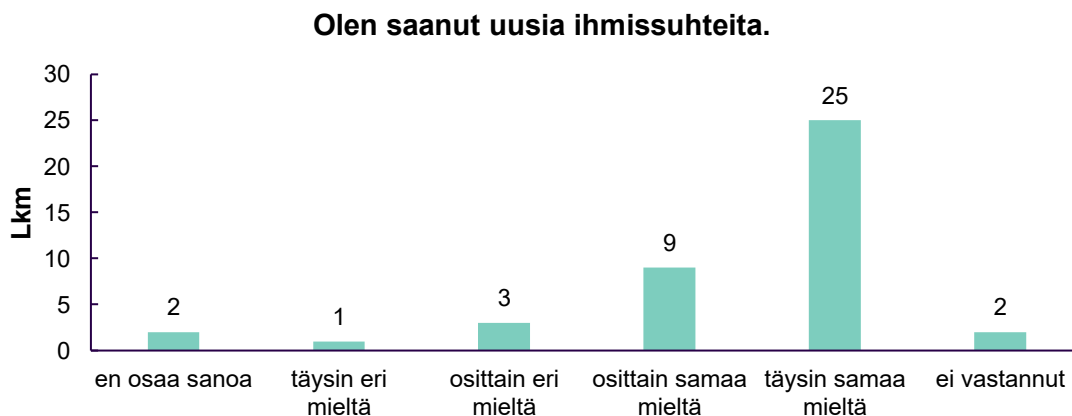
”Joskus Taimilla käy niin huonossa kunnossa olevia ihmisiä, että heidän kanssaan jutteleminen ahdistaa.”

Sosiaalista toimintakykyä mitattiin seitsemällä väittämällä monivalintakysymyksissä. Suhteiden parantuminen läheisiin aiheutti hajontaa vastauksissa (kuvio 11) ja väittämään tulikin kaikista eniten *en osaa sanoa* (n=9) ja *täysin eri mieltä* (n=5) -vastauksia. Yhdeksän vastaajaa oli kuitenkin täysin samaa mieltä suhteiden parantumisesta ja 13 vastaajaa oli osittain samaa mieltä. Osittain eri mieltä oli neljä vastaajaa. Kaksi vastaajaa jätti vastaamatta.



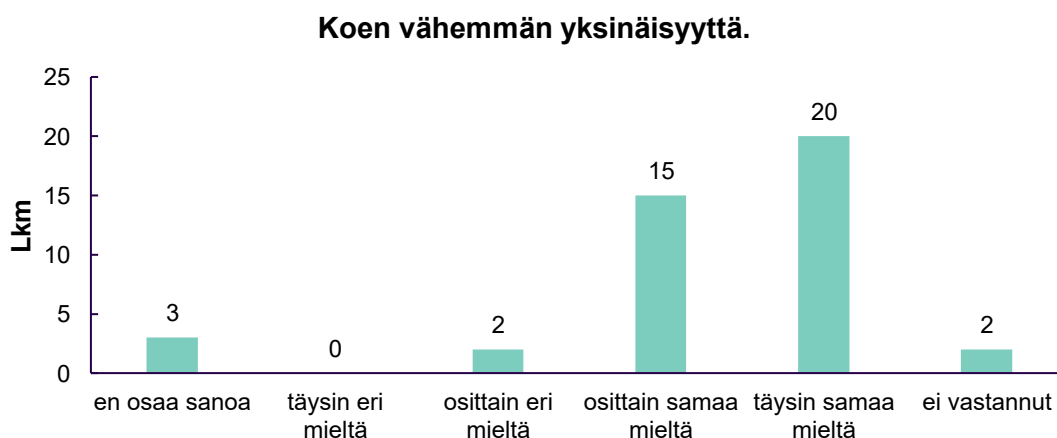
KUVIO 11. Läheisten suhteiden parantuminen.

Suurin osa vastaajista (n=25) oli saanut uusia ihmissuhteita toimiessaan yhdistyksessä (kuvio 12). Yhdeksän vastaajaa oli osittain samaa mieltä asiasta ja kolme vastaajaa osittain eri mieltä. Yksi vastaaja oli täysin eri mieltä ja kaksi vastaajaa valitsi vaihtoehdon *en osaa sanoa*.



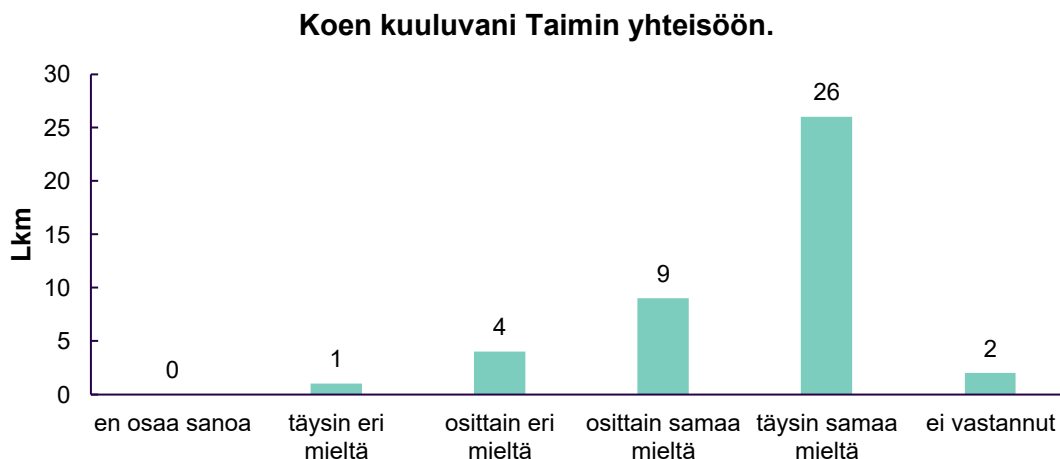
KUVIO 12. Uusien ihmissuhteiden saaminen.

Valtaosa vastaajista (n=35) koki vähemmän yksinäisyyttä Taimin ansiosta; vastaajista 20 oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja 15 osittain samaa mieltä (kuvio 13). Osittain eri mieltä oli kaksi vastaajista, täysin eri mieltä ei yksikään vastaajista. Kolme vastaajaa valitsi vaihtoehdon *en osaa sanoa* ja kaksi vastaajaa jätti vastaamatta väittämään.



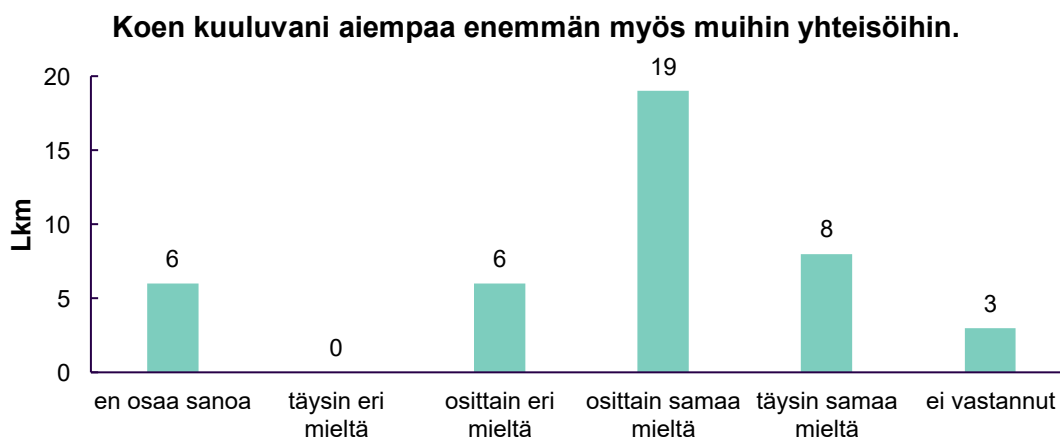
KUVIO 13. Yksinäisyyden kokeminen.

Enemmistö vastaajista (n=26) koki vahvasti kuuluvansa Taimin yhteisöön (kuvio 14). Lisäksi vastaajista yhdeksän koki osittain kuuluvansa yhteisöön. Taimin yhteisöön kuulumattomuutta koki osittain neljä vastaajaa ja täysin yksi vastaaja. Kaksi vastaajaa ei vastannut tähän väittämään.



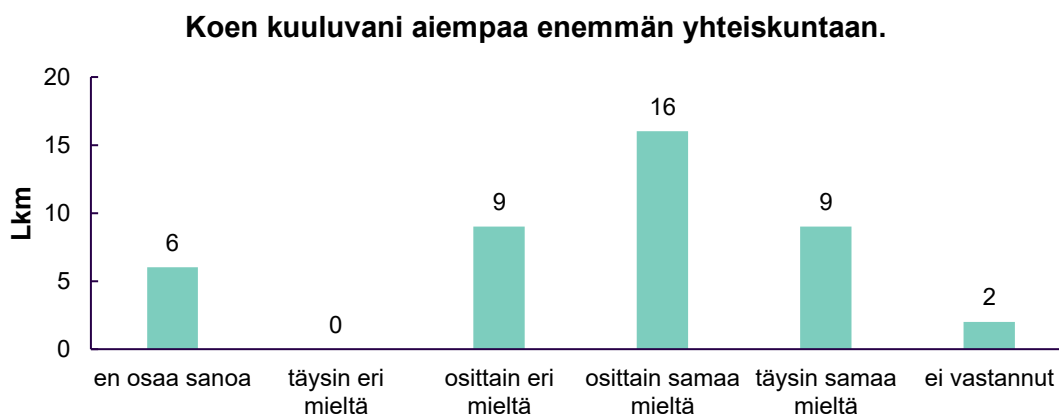
KUVIO 14. Taimin yhteisöön kuuluminen.

Muihin yhteisöihin kuuluminen näkyi vastaajien kokemuksissa hieman vähemmän kuin Taimin yhteisöön kuuluminen (kuvio 15). Kahdeksan vastaajaa koki vahvasti kuuluvansa aiempaa enemmän myös muihin yhteisöihin ja 19 vastaajaa oli asiasta osittain samaa mieltä. Kuusi vastaajaa ei kokenut kuuluvansa enemmän muihin yhteisöihin. Kuusi vastaajaa ei osannut sanoa ja kolme vastaajaa jätti vastaamatta väittämään.



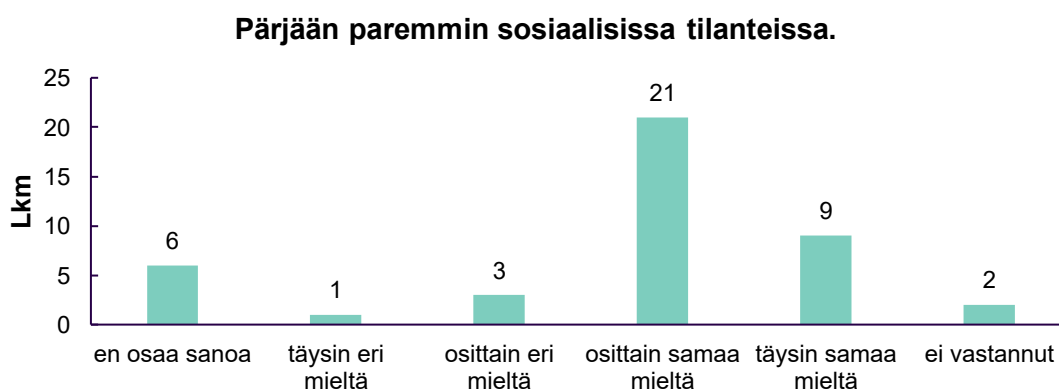
KUVIO 15. Muihin yhteisöihin kuuluminen.

Avoimissa vastauksissa tuli esiin Taimista saatu tieto yhteiskunnallisesta toiminnasta ja sen merkityksestä. Monivalintakysymysten vastauksissa puolestaan näkyi aiempaa vahvempi yhteiskuntaan kuulumisen kokemus. Yhdeksän vastaajaa oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä ja 16 osittain samaa mieltä (kuvio 16). Yhdeksän vastaajaa oli osittain eri mieltä. Täysin eri mieltä ei ollut yksikään vastaajista. Kuusi vastaajaa valitsi vaihtoehdon *en osaa sanoa* ja kaksi vastaajaa jätti vastaamatta kysymyksen.



KUVIO 16. Yhteiskuntaan kuuluminen.

Valtaosa vastaajista (n=30) koki pärjäävänsä sosiaalisissa tilanteissa paremmin kuin aiemmin (kuvio 17). Yhdeksän vastaajista oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja noin puolet (n=21) osittain samaa mieltä. Kolme vastaajista oli osittain eri mieltä ja yksi vastaajista täysin eri mieltä. Kuusi vastaajista ei osannut sanoa, oliko heidän pärjäämisensä sosiaalisissa tilanteissa parantunut. Kaksi vastaajaa ei vastannut väittämään.

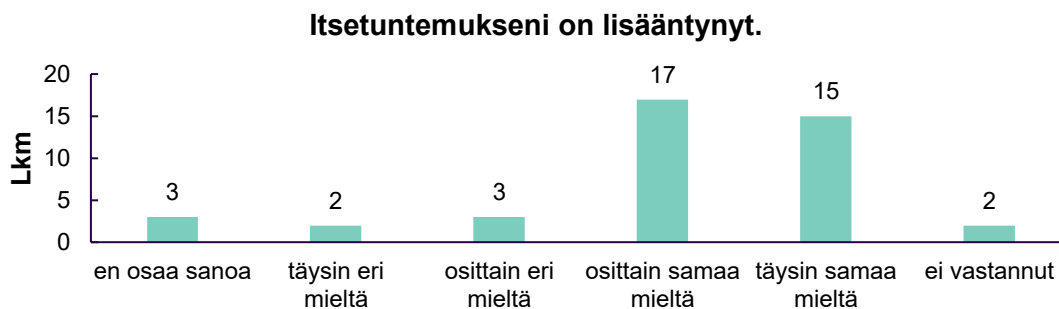


KUVIO 17. Sosiaalisissa tilanteissa pärjääminen.

Kaikkien vastaajien yhteenlaskettujen summamuuttujien keskiarvo (2,73) liittyen sosiaalista toimintakykyä kartoittaviin väittämiin oli sanallisella asteikolla lähimpänä vaihtoehtoa *osittain samaa mieltä*. 29 vastaajan yksilöllinen keskiarvo oli vähintään 2,5 eli sanallisella asteikolla vähintään *osittain samaa mieltä*.

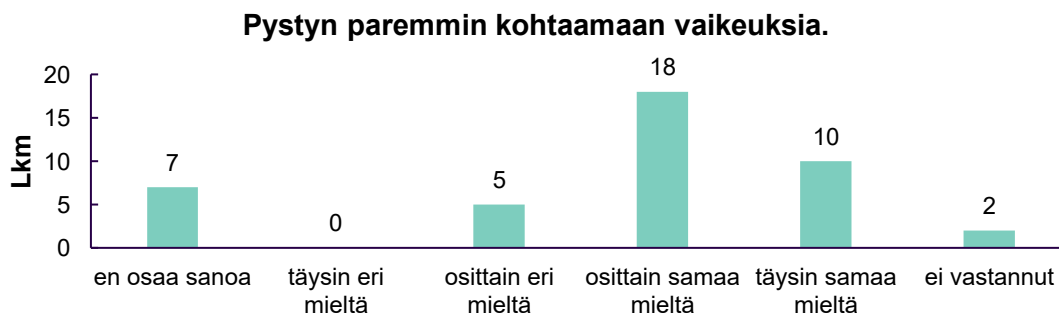
5.4 Elämänhallinta

Lisääntynyttä itsetuntemusta koki yhteensä 32 vastaajaa. 15 vastaajaa oli täysin samaa mieltä ja 17 vastaajaa osittain samaa mieltä väittämän kanssa (kuvio 18). Täysin eri mieltä oli kaksi vastaajaa. Kolme vastaajaa valitsi vaihtoehdon *en osaa sanoa* ja kaksi henkilöä ei vastannut väittämään.



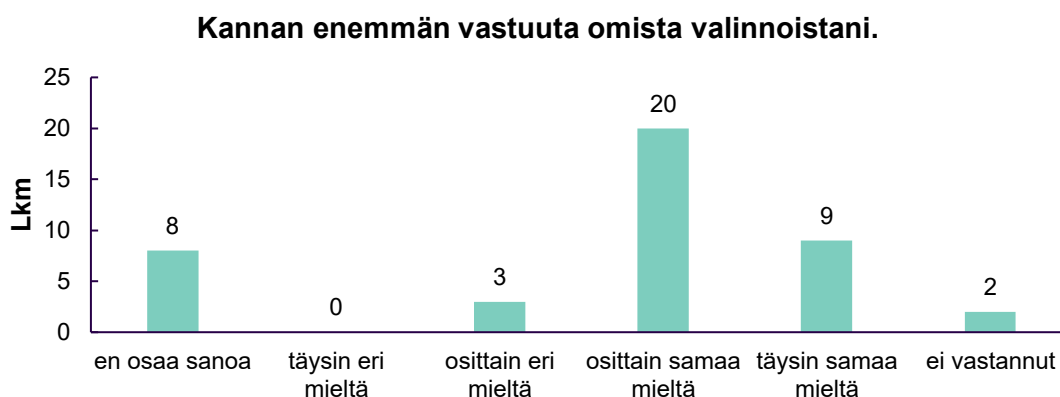
KUVIO 18. Itsetuntemuksen lisääntyminen.

Väittäjä *pystyn paremmin kohtaamaan vaikeuksia* keräsi positiivisia vastauksia yhteensä 28 kappaletta. Kymmenen henkilöä oli täysin samaa mieltä ja 18 vastaajaa oli osittain samaa mieltä väittämän kanssa (kuvio 19). Viisi vastaajaa oli osittain eri mieltä. Seitsemän henkilöä ei osannut sanoa ja kaksi jätti vastaamatta.



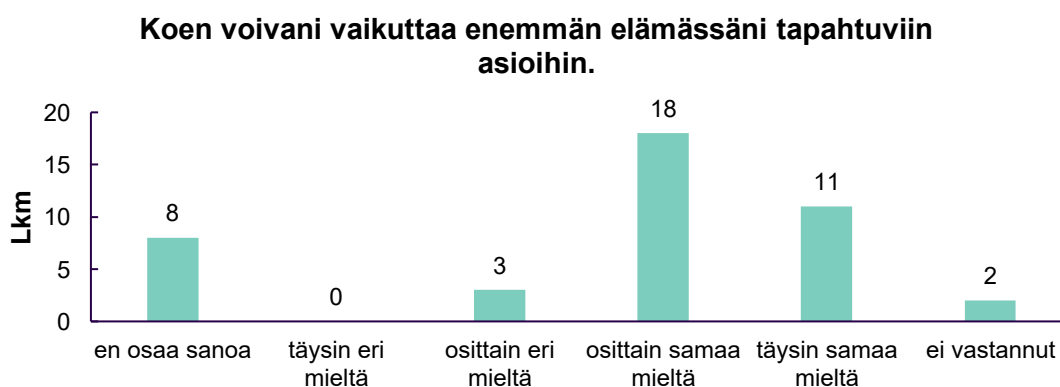
KUVIO 19. Vaikeuksien kohtaaminen.

Noin puolet vastaajista (n=20) vastasi olevansa osittain samaa mieltä väittämän *kannan enemmän vastuuta omista valinnoistani* kanssa (kuvio 20). Täysin samaa mieltä oli yhdeksän vastaajaa ja osittain eri mieltä kolme vastaajaa. Kahdeksan vastaajaa valitsi vaihtoehdon *en osaa sanoa*. Kaksi ei vastannut väittämään.



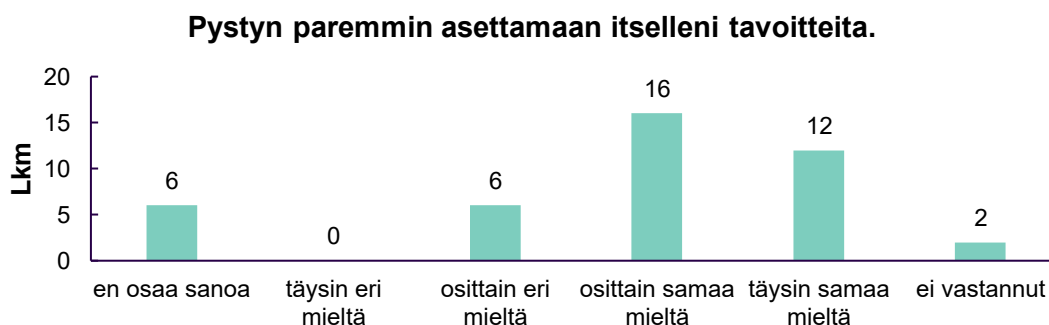
KUVIO 20. Vastuun kantaminen omista valinnoista.

Väittämän *koen voivani vaikuttaa enemmän elämässäni tapahtuviin asioihin* kanssa 18 henkilöä oli osittain samaa mieltä (kuvio 21). Yksitoista henkilöä oli täysin samaa mieltä eli yhteensä 29 henkilöä koki vaikuttamismahdollisuuksiensa lisääntyneen. Kolme henkilöä oli osittain eri mieltä ja kahdeksan henkilöä vastasi *en osaa sanoa*.



KUVIO 21. Vaikuttaminen omassa elämässä tapahtuviin asioihin.

Viimeisen väittämän *pystyn paremmin asettamaan itselleni tavoitteita* kanssa oli osittain samaa mieltä 16 vastaajaa ja täysin samaa mieltä 12 vastaajaa eli positiivisia vaikutuksia koki yhteensä 28 vastaajaa (kuvio 22). Kuusi vastaajaa oli osittain eri mieltä ja kuusi vastaajaa ei osannut sanoa. Kaksi vastaajaa jätti vastaamatta.



KUVIO 22. Tavoitteiden asettaminen itselle.

Verrattuna voimaantumista ja sosiaalista toimintakykyä kartoittaviin väittämiin, elämänhallintaan liittyvien vastausten summamuuttujien keskiarvo (2,56) kaikkien vastaajien osalta oli hieman matalampi. Kuitenkin 27 vastaajan yksilöllinen keskiarvo oli yli 2,5 eli vähintään *osittain samaa mieltä*.

5.5 Kehittämisehdotukset

Tämän opinnäytetyön toisena tutkimuskysymyksenä oli, kuinka Taimi ry:n toimintaa voisi edelleen kehittää. Suuressa osassa vastauksissa kiiteltiin nykyistä toimintaa ja siihen oltiin tyytyväisiä, mutta tämän lisäksi annettiin myös kehitysehdotuksia. Nykyisestä toiminnasta kiitosta saivat vertaistuki, hyvät ryhmänohjaajat, liikunta, jooga, muistimattoharjoitus, elokuvissa käynnit ja esitelmät. Näiden toimintojen toivottiin jatkuvan.

Kehittämisehdotuksia tuli eniten ryhmiin liittyen. Uusia ryhmiä toivottiin lisää ja ehdotuksissa mainittiin vertaistukiryhmä, keskusteluryhmä ja matalan kynnyksen liikuntaryhmä, lisäksi ehdotettiin remissioryhmää, jossa voisi jutella niiden kanssa, joilla menee paremmin. Toiveena myös, että keskusteluryhmiä olisi myös kesällä. Esitettiin myös toive, että ryhmän vetämisestä saisi edelleen rahallisen

korvauksen. Yhdessä vastauksessa toivottiin, että kaikki toiminta keskittyisi Taimin omiin tiloihin tai niiden läheisyyteen. Tällä hetkellä ryhmiä toimii eri puolella kaupunkia.

Toiseksi eniten kehittämisehdotuksissa oli mainittu retket ja matkat. Vastauksissa tuotiin esiin tutustumisretket lähikohteisiin Tampereelle ja lähikuntiin, lisäksi toivottiin esimerkiksi viikonlopun yli kestäviä matkoja ja ehdotettiin laivamatkaa Tallinnaan. Useassa vastauksessa toivottiin lisää yhteistä ruuanlaittoa ja leivontaa. Näiden lisäksi ehdotettiin hävikkiruokatorstain laajentamista myös muille päiville. Kahvilatoimintaa ehdotettiin myös. Vastauksissa toivottiin myös opiskelijayhteistyötä tutustumisryhmien ja harjoitteluiden muodossa, jotta opiskelijat pääsisivät kohtaamaan ihmisiä, joilla on mielenterveyden sairauksia. Yhden vastaajan mielestä se vähentäisi myös mielenterveyden sairauksiin liittyvää stigmaa.

Kohtaamispaikkaan ja sen aukioloaikoihin liittyi useita toiveita. Taimin toivottiin olevan aina viikonloppuisin avoinna ja aukioloihin toivottiin lisää vapaaehtoisia. Myöskin tapahtumia ja henkilökuntaa toivottiin lisää. Yhdessä vastauksessa tuotiin esiin, että yhdistyksellä on paljon tiloja, jotka olisi hyvä saada jatkuvampaan käyttöön. Saunailtoja kaivattiin lisää ja mukana oli ehdotus biljardipöydän siirtämisestä parempaan paikkaan. Taimin nettisivuille puolestaan toivottiin keskustelupalstaa sekä ehdotettiin Taimin nettisivujen uudistamista, jotta nykyinen laaja toiminta tulisi paremmin esille. Ehdotettiin myös parempaa toiminnan mainostamista. Taimin oma lehti Kipunoita voisi ilmestyä useammin ja siihen toivottiin asiantuntijahaastatteluja.

Kyselylomakkeen viimeinen osuus oli vapaa sana koskien Taimin toimintaa tai kyselyä itsessään. Tämän osuuden vastaukset koostuivat enimmäkseen kävijöiden kiitoksista Taimille:

”Mahtava paikka ja henkilökunta”

”Kiitos henkilökunnalle, kun on aina hyvällä tuulella”

”Hienoa tarjontaa kaikille maksuttomasti”

”Taimi on ollut tosi tärkeä paikka. Ihan paras”

”Mahtavaa, että tällaista on!”

"Kiitos!"

"iloa ja asennetta saa, kuulun johonkin :)"

Kyselyn tekemiseen kohdistui myös positiivista palautetta ja lisäksi toivottiin, että kyselyn tulokset julkistettaisiin:

"Taimin toiminta on tärkeää ja sillä on suuria vaikutuksia kävijöihin. Hyvä, että tutkitte ja kartoitatte tätä asiaa"

"Hyvä että aiheesta puhutaan, ja sitä tutkitaan"

"Ihan ok kysely!"

"Olisi kiva saada tulos näkyville tästä kyselystä"

Kyselylomakkeeseen kohdistui myös yksi parannusehdotus:

"Rasti ruutuun kyselyosuudessa olisi voinut olla keskimäinen vastaus "Ei samaa, eikä eri mieltä."

Vapaan sanan osuudessa ilmaistiin myös nykyisiä hoitokäytäntöjä kritisoiva mielipide:

"Entä jos mieleltään sairastuneet ovat vain muita herkempiä? Hoito vuonna 2020 on yhä vain; lääkkeitä - lääkkeitä - lääkkeitä. iso bisnes! Miksi hoitomuodot eivät kehity?!"

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä opinnäytetyössä mitattiin Taimi ry:n toiminnan vaikutuksia kävijöiden voimaantumiseen, sosiaaliseen toimintakykyyn ja elämänhallintaan. Täysin samoihin käsitteisiin liittyvää tutkimusta ei ole aiemmin toteutettu yhdistyksessä. Voimaantumisen osalta selkeä enemmistö vastaajista oli kokenut positiivisia vaikutuksia eli oli joko täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä voimaantumista kartoittavista väittämistä. Mielekkään tekemisen saaminen korostui vastauksissa. Tuloksella on merkitystä, sillä mielenterveyden sairaudet voivat vaikuttaa mielekkyyden kokemukseen (Hokkanen 2014b, 24). Vastaajat olivat saaneet Taimista voimavaroja arjessa pärjäämiseen ja lisäksi heidän arvostuksensa itseään kohtaan sekä toiveikkuuteensa tulevaisuuden suhteen olivat lisääntyneet. Myös omiin mahdollisuuksiin uskottiin aiempaa enemmän. Suurin osa vastaajista koki myös, että mielenterveysongelmaan liittyvä stigma oli vähentynyt.

Sosiaalisesta näkökulmasta tärkeinä pidettiin etenkin toiminnasta saatuja sosiaalisia kontakteja, seuraa ja uusia tärkeitä ihmissuhteita. Valtaosa vastaajista koki ainakin jossain määrin vähemmän yksinäisyyttä. Myös Taimin yhteisöön kuulumisen kokemus näkyi valtaosassa vastauksia. Toisaalta sosiaalisiin suhteisiin liittyvät positiiviset vaikutukset eivät yhtä selkeästi yltäneet Taimin toiminnan ulkopuolisiin ihmissuhteisiin, kuten suhteisiin läheisiin tai kuulumiseen muihin yhteisöihin kuin Taimiin. Myös lisääntynyt kokemus yhteiskuntaan kuulumisesta aiheutti vastauksissa jonkin verran hajontaa, mutta sosiaalisissa tilanteissa pärjäämisen koettiin pääasiassa parantuneen. Vertaistuki oli sosiaalisten kontaktien rinnalla avovastauksissa usein esiin noussut teema. Vertaistukea koettiin vertaistukiryhmään osallistumisessa, ryhmän vetämisessä ja kohtaamisissa toisten kävijöiden kanssa.

Elämänhallinnan lisääntymistä kartoitettiin viidellä väittämällä, joista yhteen saatiin selkeästi positiivisimmat vastaukset: itsetuntemuksen lisääntyminen näkyi tuloksissa selkeästi, vaikkakin muutamat vastaajista eivät kokeneet näin tapahtuneen omalla kohdallaan. Neljään muuhun elämänhallintaan liittyvään väittämään saadut vastaukset olivat keskenään hyvin samoilla, maltillisemmilla linjoilla. Pää-

asiassa vastaajat olivat kokeneet ainakin jossain määrin positiivia vaikutuksia vaikeuksien kohtaamisessa, vastuun kantamisessa omista valinnoistaan, vaikuttamismahdollisuuksista omassa elämässään ja tavoitteiden asettamisessa itselleen. Yksikään vastaajista ei ollut näiden väittämien kanssa täysin eri mieltä. Näissä vastauksissa esille pisti kuitenkin *en osaa sanoa* -vastauksien määrä (n=6–8), joka oli kyselyn kokonaisuudessa korkein näiden neljän väittämän kohdalla. On mahdollista, että nämä väitteet koettiin vaikeina vastata.

Positiivisia vaikutuksia koskevia avovastauksia tuli runsaasti verrattuna negatiivisiin vaikutuksiin, mikä voidaan tulkita niin, että kävijät kokevat Taimin toiminnan vaikutukset pääasiassa myönteisinä. Pääteemana negatiivisissa vaikutuksissa olivat negatiiviset kohtaamiset, joissa huonokuntoisen kävijän kanssa keskustelu on jäänyt vaivaamaan mieltä, ahdistanut tai aiheuttanut epätoivon tunteita. Ryhmätoimintaan osallistumisen koettiin tuoneen hyvää oloa sekä auttaneen kunnon ja terveyden ylläpidossa. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että Taimin toiminta on jossain määrin lisännyt kävijöiden voimaantumista, sosiaalista toimintakykyä ja elämänhallintaa. Toiminta on myös tukenut kävijöiden yleistä hyvinvointia ja tuonut merkitystä elämään.

Toinen tutkimuskysymyksemme liittyi Taimi ry:n toiminnan kehittämiseen. Kyselylomakkeen väittämien perusteella toiminnan kehittämisestä huomiota voisi kiinnittää voimaantumisen osalta siihen, että kävijöiden luottamus omiin mahdollisuuksiinsa lisääntyisi. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyen voisi miettiä, pystyykö Taimi toiminnallaan vaikuttamaan siihen, että kävijät kokisivat enemmän kuulumista muihin lähiyhteisöihinsä ja yhteiskuntaan sekä siihen, että kävijät saisivat tukea lähisuhteissaan toimimiseen. Elämänhallintaan liittyen kävijät voisivat mahdollisesti tarvita enemmän tukea etenkin vaikeuksien kohtaamisessa ja tavoitteiden asettamisessa. Edellä mainittuihin asioihin liittyvissä väittämässä oli eniten *en osaa sanoa*, *osittain eri mieltä* ja *täysin eri mieltä* -vastauksia.

Avoimissa vastauksissa kävijät toivat ilmi, että he ovat tyytyväisiä nykyisiin toimintamuotoihin ja toivoivat niiden jatkuvan. Kehittämisehdotuksissa toivottiin erilaisia heidän tarpeisiinsa vastaavia ryhmiä, esimerkiksi remissioryhmässä voisi keskustella toipumisestaan ja saada vertaistukea ilman kuormittumista huono-

kuntoisten ihmisten kohtaamisesta. Kehittämisehdotuksissa nousi esiin uudet kokemukset erilaisten retkien, matkojen ja tapahtumien muodossa. Lisäksi toivottiin enemmän yhdessä tekemistä kuten ruuanlaittoa ja leipomista. Näiden toiveiden yhteiseksi nimittäjäksi voidaan katsoa yhteisöllisyyden vahvistaminen. Taimin toiminnalla toivottiin myös lisää näkyvyyttä nettisivujen päivittämisen muodossa sekä mainonnan muodossa.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyöprosessi

Mielenterveyskuntoutujille järjestetään paljon erilaista toimintaa kolmannella sektorilla yhdistysten toimesta. Taimi ry:n toiminta on monipuolista ja se on toiminut aktiivisesti ja pitkään mielenterveyskuntoutujien hyväksi Tampereella ja sen lähiympäristöissä. Opinnäytetyömme lähtökohtana oli mitata Taimi ry:n toiminnan vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien elämään. Taustatyötä tehdessämme havaitsimme, että opinnäytetyöissä voimaantumisen ja elämönhallinnan kaltaisia käsitteitä oli yleensä tutkittu lähinnä kvalitatiivisin menetelmin. Näissä tutkimuksissa kohdejoukko oli usein neljästä kuuteen henkilöä, jolloin tulokset eivät ole kovin hyvin yleistettävissä. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli Taimi ry:n toiveiden mukaisesti saada kyselyyn vastauksia mahdollisimman monelta kävijältä, minkä vuoksi päädyimme toteuttamaan pääasiassa kvantitatiivisen tutkimuksen.

Opinnäytetyömme haastavin osuus oli kyselylomakkeen laatiminen, koska käsitteiden muuttaminen mittareiksi eli operationalisointi on vaativaa. Aloitimme työn etsimällä valmiita mittareita. Esimerkiksi sosiaalinen toimintakyky käsitteenä on erittäin laaja ja sitä voidaan mitata usealla erilaisella mittaristolla. Tarkoituksena ei ollut mitata, millainen on henkilön sosiaalinen toimintakyky, vaan saada selville millaisia kokemuksia liittyy sosiaalisen toimintakyvyn tiettyihin näkökulmiin. Opinnäytetyössä kyselylomakkeen tekeminen vaatii kompromisseja ja asioiden yksinkertaistamista. Kyselylomake haluttiin pitää mahdollisimman lyhyenä, jotta sen täyttäminen ei olisi liian raskasta vastaajille. Tämän vuoksi jokaista käsitettä mitattiin keskimäärin viidellä väittämällä kyselylomakkeella.

Suuri haaste opinnäytetyöllemme oli maailmanlaajuisen koronavirusepidemian ajoittuminen samaan aikaan aineiston keräämisen kanssa. Koronavirusepidemian leviäminen maailmalla ja Suomessa oli tekijä, jota kukaan ei olisi voinut etukäteen ennustaa. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa arvioimme saavamme kyselymme vastaukset noin 50-80 kävijältä. Parhaassa tapauksessa toivoimme saavamme yhteensä 100 vastausta. Aineistoa kerättiin neljän viikon ajan. Kaksi ensimmäistä viikkoa Taimi ry:n toiminta oli normaalisti käynnissä. Kolmannella

viikolla toiminta keskeytettiin koronaviruksen leviämisen estämiseksi. Neljännellä viikolla Taimi ry:n ovet olivat kiinni kävijöille, joten kyselymme aineisto jäi pienemmäksi kuin etukäteen oletimme. Tätä edelsi myös hiihtolomaviikko, joka näkyi Taimin kävijämäärissä. Lisäksi yhdistyksellä oli samoihin aikoihin käynnissä myös muita tutkimuskyselyitä, mikä osaltaan saattoi vähentää tähän kyselyyn osallistuneiden määrää. Toisaalta lomakkeita tarkistettaessa huomasimme positiivisen ilmiön tutkimuksemme kannalta: avoimiin kysymyksiin oli tullut hyvin vastauksia. Usein kyselylomaketutkimusten ongelma on se, että avoimiin kysymyksiin ei vastata yhtä aktiivisesti kuin rasti ruutuun -kysymyksiin.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Olemme pyrkineet noudattamaan tutkimuseettisiä käytäntöjä koko opinnäytetyöprosessin aikana. Näihin käytäntöihin kuuluvat muun muassa rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimuksen jokaisessa vaiheessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta n.d.). Olemme myös hankkineet tarvittavat tutkimusluvut asianosaisilta sekä viitanneet asianmukaisesti tutkimuksiin ja muihin lähteisiin, joita olemme hyödyntäneet tässä opinnäytetyössä.

Sosiaalialan tutkimuksiin liittyy erityisiä eettisiä kysymyksiä. Keskeinen eettinen ongelma on, voidaanko vaikeassa elämäntilanteessa eläviä ihmisiä pyytää osallistumaan tutkimukseen: onko heillä siihen voimavaroja tai kiinnostusta? Tutkimus on laadittava sensitiivisesti huomioiden osallistujien elämäntilanne. (Mäkinen 2006, 111–112.) Hyvä tieteellinen käytäntö myös edellyttää, että tutkimuksen eri osa-alueet eivät loukkaa tutkimuksen kohderyhmää (Vilkkä 2007, 90). Esimerkiksi mielenterveysasiakkaiden elämäntilanteet voivat olla hankalia, jolloin tunnepitoinen lähestyminen tutkimukseen on tärkeää. Lisäksi on pyrittävä siihen, että osallistujat pystyvät vastaamaan kyselyyn mahdollisimman totuudenmukaisesti ja itsenäisesti, ilman ulkopuolista apua. (Mäkinen 2006, 103, 111–112.)

Mikäli tutkimuksessa käsitellään arkaluontoisia tietoja, saattaa olla etuna, että tutkija ei tunne koehenkilöitä entuudestaan, koska kyselystä kieltäytyminen saattaa tuntua vaikealta. (Mäkinen 2006, 87.) Emme tunteneet kyselyyn osallistuneita

henkilöitä, koska emme ole osallistuneet Taimin järjestämään toimintaan kävijöinä, harjoittelijoina, vapaaehtoistyöntekijöinä tai muussa opinnäytetyön toteuttamisen ulkopuolisessa ominaisuudessa ennen tai sinä aikana, kun tutkimus on suoritettu. Taimissa ryhmien ohjaajat jakoivat paperilomakkeita kävijöille, ja niitä oli saatavilla yhdistyksen tiloissa, mutta vaihtoehtona oli myös anonymi verkkolomake. Pääasiassa kävijät itse palauttivat kyselylomakkeet niille varattuun palautuslaatikkoon, mutta Taimin toimitilojen ulkopuolella järjestetyissä ryhmissä ohjaaja keräsi lomakkeet ja palautti ne. Tällaisia ryhmiä oli muutamia.

Tutkimuseettisistä syistä kysely toteutetaan anonymisti eli vastaajien henkilöllisyyttä ei pystytä jäljittämään kyselylomakkeiden perusteella (Vilkkä 2007, 90). Opinnäytetyön tekijöiden tehtävänä on kertoa vastaajille, kuinka anonymiteetti säilytetään tutkimuksen eri vaiheissa (Mäkinen 2006, 93). Me emme keränneet osallistujien henkilötietoja varsinaisessa tutkimuslomakkeessa. Kerroimme osallistujille saatekirjeessä (liite 2) yksityisyyden säilymisestä. Tässä opinnäytetyössä saadut tutkimuslomakkeet tuhotaan opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen ja lomakkeissa saatuja tietoja ei käytetä muissa opinnäytetöissä.

Tämän työn tulosten luotettavuuden kannalta täytyy huomioida vastausten suhteellisen vähäinen määrä suhteutettuna Taimin kävijöiden määrään. Ryhmissä ja kohtaamispaikassa käy viikoittain noin 400 henkilöä (Hakala 2020). Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on yleistää saatuja tuloksia (Kananen 2008, 13). Tulosten yleistettävyyttä vaatii yleensä suuren määrän vastauksia, mitä tässä kyselyssä ei pystytty saavuttamaan. Emme ole tarkoituksella käyttäneet kyselyn tulosten esittämisessä prosenttilukuja, koska ne voivat antaa harhaanjohtavan kuvan, kun kyseessä on rajattu vastaajamäärä eli alle 100 vastausta.

Tulosten luotettavuuden kannalta on otettava huomioon myös vastaajien ikä- ja sukupuolijakauman vastaavuus Taimin kävijöihin. Taimilta saatujen tietojen mukaan kävijöiden sukupuolijakauma menee melko tasan, mutta kohtaamispaikassa enemmistö kävijöistä on yli 30-vuotiaita miehiä (Hakala 2020). Kyselyyn vastasi hieman enemmän naisia kuin miehiä, mikä selittyy osittain sillä, että kyselyä jaettiin liikuntaryhmissä, joissa valtaosa kävijöistä on naisia. Kyselyyn vastasi kävijöitä joka ikäluokasta, mutta eniten edustettuina olivat 30–62 -vuotiaat, mikä on myös Taimissa yleisin ikäryhmä. Koska toiminta perustuu

matalaan kynnykseen ja anonymiteettiin, Taimi ei pidä kävijöistä rekisteriä, jonka perusteella olisi mahdollista tietää luotettavasti, kuinka usein kukin kävijöistä osallistuu toimintaan. Suurin osa kyselyymme vastanneista osallistui yhdistyksen toimintaan aktiivisesti eli 1-5 kertaa viikossa.

Kyselylomakkeemme kysymykset perustuivat teoriatietoon. Kyselylomaketta laadittaessa on pohdittava kysymysten validiteettia eli pätevyyttä eli voidaanko lomakkeen avulla saada tietoa mitattavasta asiasta ja onko kysymykset laadittu niin, ettei niitä ymmärretä väärin (Mäkinen 2006, 87). Kysymys on pätevä, mikäli se mittaa haluttua asiaa (Kananen 2008, 81). Emme voi olla täysin varmoja ovatko kaikki vastaajat ymmärtäneet kaikki kysymykset niin kuin olimme itse ajatelleet. Käyttämämme käsitteet ovat laajoja ja moniselitteisiä, mutta pyrimme operationalisoimaan ne käyttäen aiempaa tutkimustietoa sekä käsitteitä selittävää teoriaa. Kysymykset eivät saa olla moniselitteisiä tai johdattelevia (Mäkinen 2006, 93). Tutkimuslomakkeemme oli mielestämme onnistunut siinä mielessä, että pyrimme tekemään kyselystä mahdollisimman yksiselitteisen ja selkeästi ymmärrettävän. Testasimme kyselylomaketta koehenkilöillä ennen varsinaista tutkimusta, ja teimme tarvittavia muutoksia. Kyselylomaketta voitaisiin mielestämme käyttää myös sovellettuna muissa toimintaympäristöissä tai uudestaan Taimissa. Tutkimuksen toistettavuus kertoo sen luotettavuudesta.

Kyselyyn valitsemamme teoreettiset käsitteet voimaantumisen, sosiaalinen toimintakyky ja elämänhallinta ovat yhdistyksen ryhmätoiminnan tavoitteita, mutta leimaavat myös yleistä työtettä Taimissa. Kyselylomakkeita jaettiin pääsääntöisesti eri ryhmissä, mutta niitä oli myös saatavilla kohtaamispaikan tiloissa. Näin ollen kaikki vastaajista eivät välttämättä ole osallistuneet ryhmätoimintoihin. Emme voi tietää, olisiko vastauksissa esiintynyt merkittäviä eroja, jos ne olisi eritelty sen mukaan, osallistuiko vastaaja ryhmätoimintoihin vai ei.

Suurin osa kyselyn vastaajista oli täyttänyt kyselylomakkeen huolellisesti alusta loppuun. Kaksi vastauslomaketta oli kuitenkin täytetty niin, että osa monivalintakysymyksistä oli jätetty tyhjäksi. On mahdollista, että nämä vastaajat pitivät monivalintakysymyksiä liian vaikeina. Päätimme sisällyttää nämä vastaukset tuloksiin, sillä niissä oli kuitenkin vastattu tunnollisesti vähintäänkin taustakysymyksiin ja jokaiseen avoimeen kysymykseen.

7.3 Taimi ry:n toiminnan koetut vaikutuksen kehittämisen kannalta

Tutkimuskysymyksenämme tässä opinnäytetyössä oli, miten Taimi ry:n kävijät kokevat yhdistyksen toiminnan vaikuttaneen omaan voimaantumiseensa, sosiaaliseen toimintakykyynsä ja elämänhallintaansa sekä lisäksi, miten Taimi ry:n toimintaa voisi edelleen kehittää. Mielestämme saimme selvitettyä näitä asioita opinnäytetyössämme. Vastausten perusteella suurimmalla osalla vastaajista voimaantuminen, sosiaalinen toimintakyky ja elämänhallinta olivat lisääntyneet yhdistyksen toiminnan vaikutuksesta ainakin jossain määrin. Saimme tämän kyselyn perusteella tietoa siitä, millaisia positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia kävijät kokivat Taimi ry:n toiminnasta olleen heidän elämäänsä ja saimme kehitysideoita yhdistyksen toimintaa ajatellen.

Yleisesti voidaan sanoa, että kyselyyn vastanneet kävijät olivat hyvin sitoutuneita toimintaan ja heidän henkilökohtaiset kokemuksensa toiminnan vaikutuksista olivat pääosin positiivisia. Avovastauksissa kiitoksia saivat erilliset ryhmät ja niiden vetäjät, henkilökunta ja toiminta yleisellä tasolla. Koska toimintamuotojen kirjo on laaja, sieltä on helppo löytää itselleen sopiva tapa olla mukana toiminnassa. Avovastauksissa mainittiin useaan kertaan vertaistuen ja keskustelun positiivinen merkitys. Mutta saman asian kääntöpuoli kävi myös ilmi vastauksista. On henkisesti raskasta kohdata tai tukea hyvin ahdistunutta tai masentunutta henkilöä, jos on itse päässyt oman sairauden kanssa hyvään vaiheeseen. Heikossa kunnossa oleva henkilö voi herättää muistoja omasta tilanteesta tai aiheuttaa pelkoja omasta sairastumisesta. Kehitysehdotuksissa tämän asian korjaamiseksi ehdotettiin remissiryhmää, jossa oireettomat henkilöt voisivat keskustella voinnistaan ja toipumisestaan. Kysymykseen kehitysehdotuksista vastattiin muutenkin innokkaasti. Tämä kertoo mielestämme kävijöiden kiinnostuksesta ja aktiivisuudesta yhdistystä kohtaan. Vastaajat toivoivat yhdistyksen toiminnalle parempaa näkyvyyttä esimerkiksi mainonnan muodossa. Arvelemme sen johtuvan siitä, että vastaajat ovat itse saaneet apua yhdistyksen toiminnasta, niin he toivovat, että useammat mielenterveyden ongelmista kärsivät löytäisivät yhdistyksen toiminnan piiriin.

Taimi ry voi hyödyntää tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia halutessaan toiminnan kehittämisessä sekä jatkorahoitushakemuksia tehdessään. Saamiemme

vastausten perusteella voimme todeta, että Taimi ry on yleisesti ottaen onnistunut tekemässään työssä. Kävijöiden voimaantuminen, sosiaalinen toimintakyky ja elämänhallinta olivat vahvistuneet lähes kaikkien vastaajien osalta ainakin jossain määrin, ja avovastauksissa toiminta sai paljon positiivista palautetta.

Ihmisen kuntoutumiseen vaikuttavat monet asiat: lähiyhteisöt, toimintaympäristöt, yhteiskunnalliset rakenteet. Kuntoutuminen on yleensä monen tekijän yhteisvaikutus ja yhdistyksen toiminnan voidaan ajatella olevan siinä vain yksi osatekijä. Jokaisella ihmisellä on lisäksi henkilökohtainen näkemys omasta tilanteestaan. Yhdistyksen toiminnan merkitys on ollut monen kävijän kohdalla varmasti suuri ja yksityiskohtaiset tiedot asiasta olisi mahdollista selvittää laadullisella haastattelututkimuksella, jossa pystytään pureutumaan syvemmillä yksilöiden tarinoihin. Vastaavasti tässä opinnäytetyössä kuvattuja ilmiöitä voisi tutkia laajemmassa mittakaavassa usealle eri järjestölle tai yhdistykselle suunnatulla kyselytutkimuksella, joka antaisi laajempaa kuvaa kolmannen sektorin toiminnan koetuista vaikutuksista kävijöiden näkökulmasta.

LÄHTEET

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 1, Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. uud. ja täyd. p. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hakala, K. Ohjaaja, Taimi ry. 2020. Selventäviä kysymyksiä. Sähköpostiviesti. Luettu 7.9.2020.

Hietala, O., Mattila-Aalto M., Aalto, P., Lehtoranta, M., Henriksson, T., Saarinen T. & Sandelin, I. 2014. Kolmannen ja julkisen sektorin monialainen palveluyhteistyö kuntoutuksessa (KoJu). Loppuraportti. Kuntoutussäätiön työselosteita 45/2014.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Hokkanen, L. 2014a. Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Hokkanen, L. 2014b. Mielenterveysaktiivien toiminta. Kysely Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten aktiivitoimijoille. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 65. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. 2010. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7). <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>

Juhila, K. 2018. Aika, paikka ja sosiaalityö. Tampere: Vastapaino.

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kanerva, A., Kuhanen, C., Oittinen, P. & Schubert, C. 2013. Lähestymistapoja mielenterveyshoitotyöhön. Teoksessa Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. Mielenterveyshoitotyö. 3. uud. painos. Jyväskylä: Sanoma Pro Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Tunne itsesi suomalainen. 9. painos. Juva: WSOY.

Kipunoita. 2019. Taimin syksyn toiminnan esittelyä. Mielenterveysyhdistys Taimi ry. Jäsenlehti 3/2019. Somero: Suomen Uusiokuori Oy.

Kipunoita. 2019. Disso ry - Yhdessä, avoimesti ja turvallisesti. Mielenterveysyhdistys Taimi ry. Jäsenlehti 4/2019. Somero: Suomen Uusiokuori Oy.

Kipunoita. 2020. Kansilehti. Jäsenlehti 2/2020. Somero: Suomen Uusiokuori Oy.

Kipunoita. 2020. Kokemusasiantuntijoita koulutetaan yhä laajemmin – Pirkanmaan kokemusasiantuntijat kokoontuvat Taimissa. Jäsenlehti 1/2020. Somero: Suomen Uusiokuori Oy.

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuhanen, C. 2013. Mielenterveys ja mielenterveyshoitotyö. Teoksessa Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. Mielenterveyshoitotyö. 3. uud. painos. Jyväskylä: Sanoma Pro Oy.

Kuhanen, C. & Kanerva, A. 2013. Potilaan ja hoitajan hoidollinen yhteistyösuhde. Teoksessa Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. Mielenterveyshoitotyö. 3. uud. painos. Jyväskylä: Sanoma Pro Oy.

Kuronen, M. 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista. Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Kuronen, M., Granfelt, R., Nyqvist, L. & Petrelius, P. (toim.) Sukupuoli ja sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen 3. vuosikirja 2004. Jyväskylä: PS-Kustannus.

KvantiMOTV. 2013. Tilasto-ohjelmat. Päivitetty 13.4.2013.
<https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/SPSS/tilasto-ohjelmat.html>

Leemann, L. & Hämäläinen, R-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Loat, M. 2011. Mutual Support and Mental Health. A Route to Recovery. Community, Culture and Change, Vol. 18. London: Jessica Kingsley Publishers.

Manninen, P. 2004. Johdatus tilastolliseen data-analyysiin. Sovellus- ja atk-keskeinen näkökulma. Matematiikan, tilastotieteen ja filosofian laitos. Tampereen yliopisto. Tampere: Juvenes Print, Tampereen Yliopistopaino Oy.
https://www.sis.uta.fi/tilasto/tixel/tixel_data-analyysi.pdf

Mattila-Aalto, M. 2018. Kuntoutuskäytäntöjen laadullisen analyysin merkityksestä kuntoutuksen sosiaalisen ulottuvuuden ymmärtämisessä – tapausesimerkki huumeriippuvuuden hoidosta. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press.

Mielenterveyden keskusliitto. 2019. Mielenterveysbarometri 2019.
https://www.mtkl.fi/uploads/2019/11/76679c12-mielenterveysbarometri_2019.pdf

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Oittinen, P. 2013. Yhteiskunnallinen osaaminen mielenterveyshoitotyössä. Teoksessa Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. Mielenterveyshoitotyö. 3. uud. painos. Jyväskylä: Sanoma Pro Oy.
- Pohjola, A. 2012. Moniulotteinen vaikuttavuus. Teoksessa Pohjola, A., Kempainen, T. & Väyrynen, S. (toim.) Sosiaalityön vaikuttavuus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Roos, J. P. 1988. Elämäntavasta elämäkertaan – Elämäntapaa etsimässä 2. Tutkijaliiton julkaisu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.
- Räsänen, J. 2014. Voimaantuminen ja elämänpolitiikka. Voimaantumisen resurssiteoria, uskaltava vastuullisuus, valinta, optimointi ja kompensointi. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017:41. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160273/RAP2017_41.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>
- Sweeney, A. & Wallcraft, J. 2010. Quality assurance/monitoring of mental health services by service users and carers. Leuven. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/124564/E94375.pdf.pdf
- Taimi ry. N.d.a. Etusivu. Luettu 5.8.2020. <https://www.taimiry.fi/>
- Taimi ry. N.d.b. Taimi ry. Luettu 5.8.2020. <https://www.taimiry.fi/taimi-ry/>
- Taimi ry. N.d.c. Taimi ry:n strategia vuosille 2015 — 2020. Luettu 15.11.2019. <https://www.taimiry.fi/wp-content/uploads/2019/01/taimiry.fi-Strategia-2015-2020.pdf>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Mielenterveyspalvelut. Päivitetty 11.10.2019. Luettu 3.1.2020. <https://thl.fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>
- Tiikkainen, P. & Pynnönen, K. 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. Suositus. TOIMIA-tietokanta.
- Tuomela, R. & Mäkelä, P. 2011. Sosiaalinen toiminta. Teoksessa Kotiranta, T., Niemi, P. & Haaki, R. (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. N.d. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Luettu 12.5.2020. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Valli, R. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 1, Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. uud. ja täyd. p. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

KYSELY TAIMI RY:N TOIMINNAN VAIKUTUKSISTA KÄVIJÖIDEN ELÄMÄÄN

1 (3)

Tämä on kysely Taimi ry:n toiminnan vaikutuksista kävijöiden elämään. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5-10 minuuttia. Kyselyyn vastataan täysin anonyymisti ja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti.

Ole hyvä ja rastita sopivat vaihtoehdot.

1. Kuinka pitkään olet osallistunut Taimin toimintaan?

- alle vuoden
- 1–5 vuotta
- 6–10 vuotta
- yli 10 vuotta

2. Kuinka usein käyt Taimissa/osallistut Taimin toimintaan?

- 1–5 kertaa viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin

3. Ikä: 18–29 30–62 63–79 80–**4. Sukupuoli:** nainen mies muu en halua vastata**5. Millaisia positiivisia vaikutuksia Taimi on tuonut elämääsi?****6. Millaisia negatiivisia vaikutuksia Taimi on tuonut elämääsi?**

Miten Taimissa käyminen on vaikuttanut elämääsi? Rastita mielestäsi sopivin vastausvaihtoehto.	täysin samaa mieltä	osittain samaa mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä	en osaa sanoa
7. Olen saanut mielekästä toimintaa arkeeni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Olen saanut lisää voimavaroja tai toimintatapoja arjesta selviytymiseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Olen toiveikkaampi tulevaisuuteni suhteen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Luotan enemmän omiin mahdollisuuksiini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Arvostan itseäni enemmän.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Koen mielenterveysongelman vähemmän leimaavaksi kuin aiemmin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Suhteet läheisiini ovat parantuneet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Olen saanut uusia ihmissuhteita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Koen vähemmän yksinäisyyttä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Koen kuuluvani Taimin yhteisöön.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Koen kuuluvani aiempaa enemmän myös muihin yhteisöihin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Koen kuuluvani aiempaa enemmän yhteiskuntaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Pärjään paremmin sosiaalisissa tilanteissa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Itsetuntemukseni on lisääntynyt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Pystyn paremmin kohtaamaan vaikeuksia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Kannan enemmän vastuuta omista valinnoistani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Koen voivani vaikuttaa enemmän elämässäni tapahtuviin asioihin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Pystyn paremmin asettamaan itselleni tavoitteita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Miten kehittäisit Taimin toimintaa jatkossa?

26. Vapaa sana Taimin toiminnasta tai tästä kyselystä:

Lämmin kiitos vastauksestasi!

Liite 2. Saatekirje

Hyvä Taimi ry:n kävijä!

Olemme kaksi 3. vuoden sosionomiopiskelijaa Tampereen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä Taimi ry:n toiminnan vaikutuksista kävijöiden elämään. Lisäksi kartoitamme toiminnan kehittämismahdollisuuksia. Osallistumalla kyselytutkimukseen voitte tuoda esille oman näkökulmanne Taimin toiminnasta ja siitä, miten koette sen vaikuttaneen elämäänne.

Kyselyyn vastaaminen kestää 5-10 minuuttia. Täytetyt lomakkeet palautetaan niille merkattuun laatikkoon. Kyselyyn vastataan täysin anonymisti, vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään vain tämän opinnäytetyön tekemiseen. Täytetyt lomakkeet tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Kyselyyn voit vastata myös osoitteessa: <http://lomake.tamk.fi/lomakkeet/29901>

Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan neljä elokuvalippua. Arvontalipukkeet palautetaan niille merkattuun erilliseen laatikkoon. Arvonnan yhteydessä annettuja yhteystietoja ei yhdistetä kyselyssä annettuun muuhun tietoon. Arvonta suoritetaan 20.3.2020 ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Kiitos jo etukäteen vastauksistanne! Jokaisen kävijän ääni on tärkeä.

Ystävällisin terveisin

Taina Lampinen

Noora Tirkkonen

Lisätietoja kyselystä voit kysyä sähköpostitse:

taina.lampinen@tuni.fi

noora.tirkkonen@tuni.fi