

PIENET HYVÄT TEOT MIELENTERVEYDEN EDISTÄJINÄ
Kirjallisuuskatsaus kohtaamiskahvilan kehittämiseksi

Oona Palukka
Opinnäytetyö, kevät 2016
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Diakonisen sosiaalityön
suuntautumisvaihtoehto
Sosionomi (AMK) -Diakoni

TIIVISTELMÄ

Palukka, Oona. Pienet hyvät teot mielenterveyden edistäjinä – kirjallisuuskatsaus kohtaamiskahvilan kehittämiseksi. Helsinki, kevät 2016, 44 sivua, 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, Sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Lapinlahden Lähde -hankkeen kohtaamiskahvilatoimintaa. Kohtaamiskahvila on konsepti, jossa kahvilasta voi kahvila tuotteiden lisäksi tilata sekä henkilökunnalta että toisilta asiakkailta mielenterveyttä edistäviä tekoja. Työssä tutkittiin, millaiset arjen pienet sosiaaliset teot edistävät mielenterveyttä, jotta tekoja voitaisiin soveltaa ja ottaa käyttöön kahvilatoiminnassa.

Menetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jonka aineisto haettiin lähinnä Nelli-portaali-hakukoneen avulla. Kirjallisuuskatsaukseen löytyi yhteensä kahdeksan kriteerit täyttävää tutkimusta, joista viidessä käsitellään hyvien tekojen vaikutusta tekijään ja kolmessa rahan toisten hyväksi käyttämisen vaikutusta tekijään. Yksi tutkimuksista käsittelee lisäksi hyvien tekojen vastaanottajien onnellisuutta.

Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jonka avulla aineisto jaettiin viiteen pääluokkaan: auttaminen, antaminen, ilahduttaminen, tukeminen ja hyvien tekojen vastaanottaminen. Yhdistäväksi tekijäksi muotoutui käsite *altruistiset teot*.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella mielenterveyttä edistävät siis altruistiset teot, joista on hyötyä sekä tekijälle että teon vastaanottajalle. Väliä ei ole niinkään sillä, mikä teko on kyseessä, vaan sillä, että tekijä kokee tehneensä jotain hyvää toisen hyväksi. Tulosten perusteella teko kuitenkin hyödyttää tekijää sitä enemmän, mitä tarkemmin teon tavoite on määritelty. Hyvät teot lisäävät myös positiivista kierrettä, jonka ansiosta hyvien tekojen vastaanottajat tekevät hyviä tekoja todennäköisesti myös muille. Työn lopputuloksena syntyi lista hyvistä teoista kohtaamiskahvilan toimintaa varten. Tuloksia voidaan hyödyntää kahvilaympäristön lisäksi myös arjessa ja näin edistää sekä omaa että toisten ihmisten mielenterveyttä ja onnellisuutta.

Asiasanat: mielenterveyden edistäminen, Lapinlahden Lähde, onnellisuus, altruismi, hyvät teot

ABSTRACT

Palukka, Oona. Acts of kindness as promoters of mental health – descriptive literature review. 44 p., 2 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2016. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to improve *kohtaamiskahvila* which is a part of the project called Lapinlahden Lähde. *Kohtaamiskahvila* is a café where you can order, not only coffee, but also acts of kindness that promote your mental health.

The method of this thesis was descriptive literature review and the goal was to find out which acts of kindness promote mental health. Material was found mainly using the search engine Nelli-portaali. Eight studies met the criteria and were used in this thesis. Five of them deal with the impact of kind acts and three with the impact of spending money on others, all from the contributor's point of view. One study additionally deals with the effect on the receiver's happiness.

The results were analysed using content analysis. Mental health promoting acts were divided into five groups: helping, giving, receiving kind acts, supporting and cheering others up. The concept altruism was formed as a covering category for all five groups.

Based on this literature review, altruistic acts promote mental health for both the giver and the receiver. It does not really matter what sort of kind acts are performed – the giver becomes happier when they feel they have done something good for someone else. However, the more concrete the goal of the act, the more it creates happiness for the giver. In addition, receivers of kind acts are more likely to pay kind acts forward.

In conclusion, *kohtaamiskahvila* were given a list of different mental health promoting acts that can be performed in the café. However, kind acts can also be performed in daily life so that they promote mental health and happiness everywhere.

Key words: mental health promotion, happiness, altruism, acts of kindness

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 LAPINLAHDEN LÄHDE	8
2.1 Lapinlahden Lähde -hanke	8
2.2 Kohtaamiskahvila.....	8
3 KESKEISET KÄSITTEET.....	10
3.1 Mielenterveyden edistäminen	10
3.2 Sosiaalinen osallistuminen ja yhteisöllisyys	11
3.3 Onnellisuus ja hyvinvointi	12
3.4 Positiivinen psykologia.....	13
3.5 Altruismi ja lähimmäisenrakkaus.....	14
4 TYÖN TAVOITTEET	16
4.1 Kirjallisuuskatsauksen tavoitteet	16
4.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys	17
5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
5.1 Aineiston hakeminen	18
5.2 Aineiston valintakriteerit.....	18
5.3 Aineiston kuvaus.....	19
5.4 Aineiston analysointi	23
6 TULOKSET	26
6.1 Sisällönanalyysi	26
6.2 Altruistiset teot	26
6.2.1 Auttaminen	28
6.2.2 Antaminen	28
6.2.3 Tukeminen.....	29
6.2.4 Ilahduttaminen	29
6.2.5 Hyvän teon vastaanottaminen	29

6.3 Teon tavoitteen merkitys.....	30
6.4 Hyvien tekojen positiivinen kierre.....	30
6.5 Kulttuurin vaikutus	31
7 POHDINTA	32
7.1 Luotettavuus ja eettisyys	32
7.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	34
7.2.1 Tulosten tarkastelu	34
7.2.2 Tekojen toteuttaminen kohtaamiskahvilassa	36
7.2.3 Kohtaamiskahvilan kehittäminen jatkossa	38
7.2.4 Tulosten soveltaminen.....	38
7.3 Ammatillinen kasvu.....	39
LÄHTEET.....	40
LIITE 1: KIRJALLISUUSKATSAUKSEEN VALITUT TUTKIMUKSET	45
LIITE 2: ESIMERKKEJÄ PIENISTÄ HYVISTÄ TEOISTA KOHTAAMISKAHVILAN TOIMINTAA VARTEN.....	49

|1 JOHDANTO

Mielenterveyshäiriöt ovat keskeisimpiä kansanterveysongelmia. Vuodesta 1990 vuoteen 2010 niiden aiheuttama sairaustaakka on lisääntynyt 37 prosentilla ja ne ovat yksi suurimmista työkyvyttömyyteen johtavista syistä. (Suvisaari 2015, 13–15.) Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan vuonna 2020 masennus on yksi suurimpia maailmanlaajuisia terveysongelmia (Kylmä, Nikkonen, Kinnunen & Korhonen 2009, 9). Mielenterveyshäiriöt lisäävät merkittävästi riskiä ennenaikaiseen kuolemaan. Kuolleisuusriski liittyy pääasiassa sairauksiin, mutta myös itsemurhariski on mielenterveyshäiriöistä kärsivillä moninkertainen muuhun väestöön verrattuna. (Suvisaari 2015, 21.)

Mielenterveysongelmia ja niiden vaikutuksia voidaan kuitenkin vähentää lisäämällä mielenterveyttä edistävää toimintaa (Kylmä, Nikkonen, Kinnunen & Korhonen 2009, 9). Ennaltaehkäisevä toiminta on sairauksien hoitamista kannattavampaa sekä taloudellisesta että inhimillisestä näkökulmasta, ja siksi nykyään pyritäänkin keskittymään yhä enemmän ja enemmän hyvinvointia edistävään toimintaan (Laajasalo & Pirkola 2012, 9). Ennaltaehkäisemistä korostetaan kaikessa mielenterveystyössä, mutta siitä huolimatta se ei toteudu riittävästi (Bäckmand & Lönnqvist 2009, 7).

Opintojeni alusta lähtien mielenterveystyö on tuntunut alueelta, johon haluan suuntautua. Ennaltaehkäisevä työ on mielenterveystyössä tärkeää, sillä sen avulla voidaan estää ongelmia ennen kuin niitä ehtii ilmaantua tai ennen kuin ne ehtivät pahentua. Vaikka jo olemassa olevien ongelmien hoitaminen on tärkeää, on aivan yhtä olennaista pureutua mielenterveysongelmien syihin ja löytää ratkaisuja siihen, miten ihmisten mielenterveys voisi pysyä hyvänä läpi elämän.

Siksi olin iloinen saadessani yhteistyökumppanikseni Lapinlahden Lähde -hankkeen, sillä hankkeessa yhdistyvät ennaltaehkäisevä ja hoitava mielenterveystyö. Olin mukana hankkeen edistämisessä kehittämällä kohtaamiskahvilatoimintaa. Kohtaamiskahvila on uudenlainen kokeilu, jossa yhteisöllisyys ja arjen pienet

asiat auttavat kävijää edistämään mielenterveyttään. Tarkoituksena on, että kaikille avoimen kohtaamiskahvilan asiakkaat voivat tilata toisiltaan sekä kahvilan henkilökunnalta mielenterveyttä edistäviä tekoja perinteisten kahvilatuotteiden lisäksi. Kahvilatoiminta vaikuttaa mielenkiintoiselta kokeilulta, ja uskon sen olevan hyödyksi sekä mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisessa että hyvän mielenterveyden edistämiseksi.

Tein kirjallisuuskatsauksen siitä, millaiset arjen pienet asiat edistävät ihmisen mielenterveyttä, jotta kahvilaan saatiin konkreettista ja näyttöön perustuvaa toimintaa. Opinnäytetyön metodina käytin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Tutustuin aiempaan tutkimustietoon mielenterveyttä edistävästä arjen pienistä asioista sekä kuvasin ja analysoin jo olemassa olevaa tutkimustietoa aiheesta.

Hyvän tekeminen toisille on olennainen osa Kohtaamiskahvilan toimintaa, jossa diakonian näkökulmasta voi nähdä myös kristillisiä piirteitä. Vaikka Kohtaamiskahvilan toiminta ei ole uskonnollista, tarkastelen kristillistä lähimmäisenrakkauden teemaa osana altruistista toimintaa, joka Kohtaamiskahvilaan vahvasti liittyy.

2 LAPINLAHDEN LÄHDE

2.1 Lapinlahden Lähde -hanke

Lapinlahden Lähde on hanke, jonka tavoitteena on muuttaa entinen Lapinlahden sairaala kaikille avoimeksi kohtaamispaikaksi ja mielen hyvinvoinnin innovaatiokeskukseksi. Lapinlahden Lähteeseen halutaan luoda uudenlaista toimintaa ja siitä tahdotaan rakentaa paikka mielen hyvinvoinnille, yhteisölliselle toiminnalle, yhteiskunnalliselle yrittäjyydelle sekä kulttuurille. Lisäksi Lapinlahden Lähde auttaisi synnyttämään uusia työpaikkoja ja yrityksiä. Tarkoituksena on myös säilyttää sairaalarakennuksen ja sitä ympäröivät alueen kulttuurihistoriallinen arvo. (Lapinlahden Lähde 2016.)

Vuonna 1841 rakennettu Lapinlahden sairaala on lopettanut toimintansa vuonna 2008 ja rakennus on siitä lähtien ollut tyhjillään. Kesäkuussa 2014 tehtiin Helsingin kaupungille aloite rakennusten kunnostamisesta, jotta sairaalarakennuksesta ja -alueesta saataisiin mielen virkistyspaikka kaikille helsinkiläisille. Kansalaistoimijalähtöisessä hankkeessa on mukana useita eri mielenterveys- ja kulttuurialan valtakunnallisia ja paikallisia toimijoita. Kannattajalistaan kerätään tällä hetkellä nimiä, jotta vanha sairaalarakennus saadaan kunnostettua ja Lapinlahden Lähteen toiminta aloitettua. Helsingin kaupunki ei ole kuitenkaan vielä tehnyt päätöstä hankkeesta. (Lapinlahden Lähde 2016.)

2.2 Kohtaamiskahvila

Kohtaamiskahvila on uudenlainen konsepti, jonka tarkoituksena on edistää mielenterveyttä arjen pienten asioiden ja tekojen avulla. Kahvilasta on tarkoitus tulla kaikille avoin kohtaamispaikka, jossa kahvilatuotteiden lisäksi henkilökunnalta ja toisilta asiakkailta on mahdollista tilata arjen pieniä, mielenterveyttä edistäviä asioita. (Lapinlahden Lähde 2016.)

Aalto-yliopiston MIND-yksikkö (Managing Industry-Changing Innovations), joka tutkii innovaatioita, kehittää Kohtaamiskahvilaa yhteistyössä Lapinlahden Lähteen kanssa. Kohtaamiskahvilan toimintaa testataan tutkimuksen aikana. Kokeilut ovat jo lähteneet käyntiin, ja tilattavia arjen pieniä asioita ovat olleet esimerkiksi halaus, aplodit ja kehu. Tutkija ja testaajat käyvät tutkimuksen aikana vuoropuhelua, jonka perusteella tutkija saa lisätietoa tarvittavasta aineistosta. Testaajat kokeilevat uusia asioita kokeilupäivinä tutkimuksen edetessä. Kahvila on jo avattu vapaaehtoisvoimin ja tuotto menee Lapinlahden Lähteen kehittämiseen. (Lapinlahden Lähde 2016.)

3 KESKEISET KÄSITTEET

3.1 Mielenterveyden edistäminen

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen tiedostaa omat kykynsä ja kykenee selviytymään elämän haasteista sekä toimimaan ja työskentelemään yhteisössä. Mielenterveyteen liittyvät tunne- ja tietoisuustaitojen osaaminen, elämönhallintataidot sekä vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot. (Mielenterveysseura 2015.) Hyvään mielenterveyteen kuuluvat hyvä itsetunto ja elämönhallinnan tunne sekä taito kohdata vastoinkäymisiä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015).

Mielenterveys on monitahoinen ilmiö, jonka kehitykseen vaikuttavat sosiaalinen vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet, kulttuuriset arvot ja yksilölliset tekijät sekä omat kokemukset (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 18–19). Hyvä mielenterveys ei ole vain sairauksien tai häiriöiden puuttumista vaan erilaisten positiivisten indikaattorien, kuten hyvinvoinnin, läsnäoloa. Tavoitteena ei ole siis vain estää ja hoitaa psykiatrisia sairauksia ja häiriöitä vaan niiden lisäksi lisätä ihmisen hyvinvointia. Toiminta, joka menestyksellisesti hoitaa mielen sairauksia, ei välttämättä keskity lainkaan mielenterveyden edistämiseen, ja siksi mielenterveyttä edistävää toimintaa täytyy kehittää. (Fledderus, Bohlmeijer, Smit & Westerhof 2010, 2372.)

Mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, joka tähtää hyvän mielenterveyden toteutumiseen ja jonka tavoitteena on lisätä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Mielenterveyttä voidaan edistää yksilö-, yhteisö- ja rakennetasolla. Yksilötasolla voidaan esimerkiksi tukea yksilön itsetuntoa ja vahvistaa elämönhallintaa, yhteisötasolla vahvistaa sosiaalista tukea ja osallisuutta ja rakenteiden tasolla turvata taloudellinen toimeentulo sekä ehkäistä syrjintää ja epätasa-arvoa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Mielenterveyslaki (1116/1990) määrittelee mielenterveystyön toiminnaksi, jolla edistetään yksilön psyykkistä hyvinvointia, toimintakykyä ja persoonallista kasvua sekä ehkäistään ja parannetaan mielensairauksia sekä muita mielenterveyden häiriöitä.

3.2 Sosiaalinen osallistuminen ja yhteisöllisyys

Ihminen on sosiaalinen ryhmäolento, jolla on tarve ja taipumus toimia ryhmässä sekä saada toisilta tunnustusta ja kunnioitusta. Ryhmiin kuuluminen ja yhteisöllisyys edistävät ihmisen hyvinvointia. (Tuomela & Mäkelä 2011, 87–88.) Yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyminen sen sijaan ovat haitaksi ihmiselle (Kotiranta, Haaki & Niemi 2011, 242). Hyvinvointipoliittisessa keskustelussa puhutaan usein sosiaalisesta pääomasta. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan yleensä sosiaalista ympäristöä ja sosiaalisia verkostoja, jotka edistävät sosiaalista vuorovaikutusta yhteisön jäsenten välillä sekä lisäävät yhteisön hyvinvointia. (Ruuskanen 2002, 5.)

Sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttaa ihmiseen positiivisesti ja tutkimusten mukaan pidentää jopa elinikää. Vuonna 2005 tehdyn laajan Pohjanmaa-tutkimuksen mukaan ruotsinkieliset elävät suomenkielisiä pidempään, ja suurin vaikutus tuloksiin on nimenomaan sosiaalinen pääoma. Me-henki, eli tunne siitä että kuuluu johonkin, lisää ihmisen elinikää. Myös Yhdysvalloissa on saatu vastaavia tuloksia: vuonna 2010 tehty 148 tutkimuksen meta-analyysi sosiaalisten suhteiden vaikutuksesta ihmisten terveyteen osoitti, että vahvat ihmissuhteet antavat jopa 50 prosenttia paremmat mahdollisuudet ennenaikaisen kuoleman välttämiseen. Tukiverkoston puuttuminen ja matala sosiaalisen vuorovaikutuksen taso ovat meta-analyysin mukaan ihmisen terveydelle yhtä haitallisia kuin alkoholismi. (Kotiranta ym. 2011, 241–242.)

Myös Norjassa tehdyn tutkimuksen mukaan vähäisellä sosiaalisella osallistumisella oli yhteys kuolleisuuteen ja ruotsalaisen tutkimuksen mukaan tiheä sosiaalinen verkosto auttaa estämään dementiaa. Myös Australiassa ja Kanadassa tehdyissä tutkimuksissa sosiaalinen osallistuminen on liitetty parempaan terveyteen. (Hyypä 2002, 60–61.) Sosiaaliset suhteet tulisi siis ottaa vakavasti ja kaikille pitäisi luoda mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen. Yhteiskuntasuunnittelun, lainsäädäntötyön ja poliittisen päätöksenteon tulisi pyrkiä edistämään ihmisten sosiaalista kanssakäymistä ja siten ehkäistä yksinäisyydestä aiheutuvia haittoja. (Kotiranta ym. 2011, 242.)

3.3 Onnellisuus ja hyvinvointi

Hyvinvointivaltioissa ihmisten elämä ei yleensä ole enää taistelua selviytymisestä. Nykyään painoarvoa on enemmän yksilöiden onnellisuudella ja tyytyväisyydellä elämään. Hyvinvointivaltioissa tavoitellaan onnellisuutta, jota pidetään merkittävänä hyvän elämän lähtökohtana. (Ervasti & Saari 2011, 191.) Onnellisuuden saavuttaminen on keskeisimpiä onnistumisen mittoja, joita nykyajan maailmassa tavoitellaan. On jopa esitetty, että kansalaisten onnellisuuden edistämisen tulisi mennä talouskasvun edistämisen edelle. (Martela 2014, 30.)

Yhdysvalloissa tehtyjen tutkimusten mukaan onnellisuus ja myönteiset tunteet pidentävät elinikää sekä edistävät terveyttä (Seligman 2008, 16, 56). Myönteiset tunteet vaikuttavat positiivisesti myös päättelykykyyn, luovuuteen sekä ajattelun vilkastumiseen. Myönteisiä tunteita kokevat selviytyvät paremmin erilaisista älyllisesti haastavista tehtävistä. Myönteinen mielentila aiheuttaa siirtymisen täysin erilaiseen ajattelutapaan kuin kielteinen mielentila ja ihmisen ollessa myönteisellä tuulella toiset ihmiset pitävät hänestä enemmän, mikä edesauttaa sosiaalisten suhteiden vahvistumista. (Seligman 2008, 51–52, 54.)

Onnellisuus on kuitenkin epätarkka käsite. Näkemykset onnellisuudesta vaihtelevat, mutta yhteistä erilaisille näkemyksille moderneissa länsimaissa ovat seuraavat määritelmät: onnellisuus on psykologinen tila, joka saa ihmisen olon tuntumaan hyvältä; kaikki ihmiset tavoittelevat onnellisuutta jossain määrin ja jokainen ihminen arvioi oman onnellisuutensa parhaiten itse. Eri aikakausina ja erilaisissa kulttuureissa onnellisuuden määrittely on kuitenkin erilaista. (Martela 2014, 33.)

Pahoinvoinnin poistaminen ei vielä riitä takaamaan sitä, että ihminen voisi hyvin. Vaikka ihminen ei ole masentunut, hän ei välttämättä ole onnellinen. Useat ihmiset elävätkin eräänlaisessa masennuksen ja onnellisuuden välitilassa, joka on yhteydessä emotionaalisiin ongelmiin, arkitoiminnan heikentymiseen sekä työpoissaoloihin. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19–20.)

Onnellisuuden tutkimiseen liittyy kysymys siitä, voiko yksilöiden onnellisuutta edes vertailla keskenään (Ervasti & Saari 2011, 194). Hyvinvoinnin ja onnellisuuden mittaaminen on haastavaa, sillä ne ovat ilmiöinä niin laaja-alaisia. Niitä ei ole mahdollista mitata vain yhdellä tilastointijärjestelmällä tai indikaattorilla, ja siksi joudutaankin keskittymään lähinnä keskeisiin ilmiöihin. (Hoffrén & Rättö 2011, 219.)

3.4 Positiivinen psykologia

Psykologia on pitkään painottunut lähinnä ihmisten ongelmiin, pahoinvointiin, ahdistukseen, masennukseen ja ylipäänsä kielteisiin tunteisiin (Ojanen 2007, 9). Vauriokeskeinen lähestymistapa ei ole kuitenkaan onnistunut ennaltaehkäisemään tällaisia ongelmia (Uusitalo-Malmivaara 2014, 18). Positiiviset asiat kuten rakkaus, onnellisuus ja elämässä onnistuminen ovat alkaneet saada huomiota vasta sen jälkeen, kun positiivinen psykologia syntyi vuosituhannen vaihteessa (Lipponen 2014, 203).

Positiivinen psykologia keskittyy ihmisen vahvuuksiin ja kykyyn selviytyä eteen tulevista ongelmista sekä tutkii, miten hyvinvointia on mahdollista edistää. Kyse ei ole vain positiivisesta ajattelusta, vaan tutkivasta tieteestä, joka perustuu tutkimustuloksiin ihmisen hyvinvoinnista. (Ojanen 2007, 9.) Kolme tutkittavaa ydin-teemaa positiivisessa psykologiassa ovat yksilön myönteiset tunteet, yksilön myönteiset ominaisuudet sekä myönteiset instituutiot (Lipponen 2014, 203).

Positiivinen psykologia pyrkii löytämään keinoja, joilla voidaan lisätä inhimillistä kukoistusta (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19). Esimerkiksi parisuhteita koskevat psykologian tutkimukset ovat keskittyneet pitkälti suhteiden ongelmiin. Positiivinen psykologia sen sijaan keskittyy tutkimaan suhteen positiivisia puolia kuten esimerkiksi sitä, miten puoliset ilmaisevat tunteitaan toisilleen. (Ojanen 2007, 9–10.) Positiivisen psykologian tutkimukset ovat osoittaneet, että onnellisuuden ei tarvitse olla vain ohimeneviä myönteisiä tunteita, vaan onnellisuutta on mahdollista lisätä pysyvästi (Seligman 2008, 10).

Kaikki ihmiset kokevat sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Positiivinen psykologia pyrkii korjaamaan yleisen käsityksen siitä, että vaikeissa olosuhteissa elävät ihmiset eivät voisi kokea onnellisuutta. Tarkoitus ei ole kuitenkaan vähentää elinolosuhteiden merkitystä vaan pikemminkin edistää ihmisen myönteistä kehitystä kehittämällä elinympäristöjä. (Ojanen 2007, 10.)

Positiivinen psykologia on saanut kritiikkiä sen länsimaisesta ylioptimistista, joka ei huomioi elämän negatiivisia puolia ja kuvaa maailman liian myönteisenä. Maailmassa on paljon rakenteellisia ja muita syvällä olevia ongelmia, jotka tarvitsevat huomiota ja tutkimista. Toisaalta ongelmakeskeinen ja positiivinen psykologia tukevat toisiaan, kun kumpikaan ei sulje toista pois. (Ojanen 2007, 14–15.)

Positiivinen psykologia riitelee kristillisen perisyntiopin kanssa, jonka mukaan ihmisen tulee taistella sisäisiä alkukantaisia ja syntisiä yllykkeitään vastaan. Jo pitkään psykologia ja esimerkiksi psykoterapiat ovat keskittyneet siihen, että menneisyyden kielteiset kokemukset ovat muokanneet ihmisen sellaiseksi kuin hän on ja että ihmisen käytös on hyvin pitkälle kielteisten vaikuttimien kompensatiota. Positiivinen psykologia korostaa sitä, että myönteiset ominaisuudet voivat olla olemassa sellaisinaan eikä niiden taustalla tarvitse olla kielteisiä vaikuttimia. (Seligman 2008, 10.)

Sonja Lyubomirsky on psykologian professori ja tutkinut onnellisuutta jo vuodesta 1989. Hänen tutkimustensa mukaan positiivisen psykologian interventioiden avulla on mahdollista lisätä ihmisten onnellisuutta. Vuosien aikana on löydetty vastauksia siihen, millaiset asiat lisäävät onnellisuutta, ja tulevaisuudessa keskittään vastaamaan kysymyksiin *miten* ja *miksi* juuri tietyt asiat lisäävät onnellisuutta. (Jarden 2012, 79–81.)

3.5 Altruismi ja lähimmäisenrakkaus

Kohtaamiskahvilatoimintaan liittyy olennaisesti ihmisten halu auttaa toisiaan ja olla mukana edistämässä toistensa mielenterveyttä ja onnellisuutta. Malkavaaran

ja Yeungin (2007, 50–53) mukaan altruismi on olennainen osa inhimillisyyttä. Altruismi on toimintaa, jolla otetaan huomioon toinen ihminen ja hänen hyvinvointinsa. Se on epäitsekkästä toimintaa, jossa toiselle ihmiselle luovutetaan itseltä jotain – esimerkiksi apua, aikaa tai rahaa. Tämän päivän itsekkäässä kilpailuyhteiskunnassa ihmiset kaipaavat vastavoimana yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja sosiaalista hyvinvointia, joiden perustana on altruismi. Altruistinen teko voi kuitenkin samaan aikaan olla myös egoistinen eli hyödyttää teon kohteen lisäksi myös teon tekijää.

Altruismi ja lähimmäisenrakkaus nousivat moraaliseksi ihanteiksi osin kristinuskon myötä (Malkavaara & Yeung 2007, 50). Jeesuksen opetukset rakkaudesta vaikuttivat hänen seuraajiinsa, jotka kokivat vastuun lähimmäisestä uskon ytimeksi. Lähimmäisen huomioon ottaminen sekä auttaminen ja palvelu eli diakonia olivat seurakunnan luovuttamaton osa. (Koskenvesa 2002, 35–36.) Tänäkin päivänä diakonia ilmenee kristilliseen rakkauteen perustuvina hyvinä tekoina hätää kärsivien ja avun tarvitsijoiden hyväksi. Lähimmäisenrakkaus on olennainen osa kirkon perustehtävää ja kuuluu diakonian viranhaltijan ydinosamiseen. (Sakasti 2010.)

Jeesus opetti Vuorisaarnassa "Kaikki, minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille" (Matt. 7:12). Lause tunnetaan nimellä Kultainen sääntö, ja se on olennainen osa kristillistä etiikkaa, joka kannustaa kristittyjä lähimmäisenrakkauteen. Kristinuskon lisäksi myös monissa muissa uskonnoissa esiintyy vastaavanlainen lähimmäisenrakkauteen perustuva ohje. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2016.)

4 TYÖN TAVOITTEET

4.1 Kirjallisuuskatsauksen tavoitteet

Kirjallisuuskatsauksen avulla saadaan rakennettua kokonaiskuvaa halutusta asiakokonaisuudesta. Tutkimuskirjallisuuteen pohjautuvalla kirjallisuuskatsauksella tiivistetään yhteen jo olemassa oleva tutkimusaineisto halutusta aiheesta. (Salminen 2011, 3.) Kirjallisuuskatsaus on tieteellinen metodi, jonka tulee täyttää tieteellisen metodin yleiset vaatimukset. Sen tulee siis olla julkinen, kriittinen, itseään korjaava sekä objektiivinen. (Salminen 2011, 1.)

Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa erilaisiin tyyppeihin. Aiheeseen sopii parhaiten kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka Salmisen (2011, 6) mukaan on yleisimpiä käytettyjä kirjallisuuskatsauksen tyyppejä. Kangasniemen, Utraisen, Ahosen, Pietilän, Jääskeläisen ja Liikasen (2013, 291–294) mukaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuloksena tutkimuskysymykseen saadaan kuvaileva, laadullinen vastaus. Tarkoituksena on saada aikaan kuvaus, jonka avulla ilmiötä voidaan ymmärtää. Katsauksessa on neljä vaihetta: tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tulosten tarkasteleminen. Menetelmän erilaisista vaiheista huolimatta sille on luonteenomaista, että vaiheiden eteneminen on osittain päällekkäistä.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmää voidaan käyttää monenlaisiin tarkoituksiin. Sen avulla voidaan esimerkiksi rakentaa käsitteellistä ja teoreettista kehystä, kehittää teoriaa, esittää erityiseen aiheeseen liittyvää tietoa, tunnistaa ongelmia tai tarkastella tietyn alueen tutkimusta ja historiallista kehitystä. (Kangasniemi ym. 2013, 294.) Tässä opinnäytetyössä käytin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmää tietyn alueen tutkimuksen tarkasteluun. Tarkasteltava, rajattu alue on mielenterveyden edistäminen pienten sosiaalisten tekojen avulla.

Salmisen (2011, 6) mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan määritellä yleiskatsaukseksi, jota eivät määrittele niin tarkat säännöt kuin muita kirjallisuus-

katsauksia. Tutkimuskysymykset ovat yleensä väljempää, tutkittavat aineistot laajempia ja metodisia sääntöjä on vähemmän. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on kuitenkin laaja-alainen.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on kritisoitu epätarkaksi, tarkoitushakuiseksi ja osittain puutteelliseksi, mutta se voi kuitenkin olla ainoa menetelmä, jonka avulla saadaan vastauksia tietyntylaisiin tutkimuskysymyksiin. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii hyvin etenkin aiheisiin, jotka ovat hajanaisia tai pirstaleisia. (Kangasniemi ym. 2013, 293–295.) Valitsemaani aiheeseen kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii erityisen hyvin, sillä kyseessä on uudenlainen kahvilakonsepti, josta ei suoraan löydy tietoa. Erilaisia tutkimustuloksia täytyi soveltaa, jotta tutkimuskysymykseen oli mahdollista saada vastauksia.

4.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys

Työn tavoitteena oli kehittää kohtaamiskahvilatoimintaa kokoamalla näyttöön perustuvia mielenterveyttä edistäviä tekoja, joita asiakkaat voivat tilata kahvilassa sekä toisiltaan että työntekijöiltä. Kirjallisuuskatsauksen avulla oli tarkoitus löytää, vertailla ja analysoida tutkimuksia, jotka käsittelevät toisille tehtäviä arjen pieniä tekoja, joilla on positiivinen vaikutus mielenterveyteen. Tästä muotoutui työn tutkimuskysymys:

Millaiset arjen pienet sosiaaliset teot edistävät mielenterveyttä?

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Aineiston hakeminen

Aluksi etsin aineistoa Nelli-portaali-hakukoneen kautta melko väljillä hakusanoilla: mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, mental health promotion, health promotion methods ja social well-being. Tutkimuksia löytyi paljon, mutta ne kaikki käsittelivät lähinnä itsenäisesti tehtäviä harjoituksia, jotka edistävät mielenterveyttä, esimerkiksi mindfulness-harjoituksia ja kiitollisuusharjoituksia. Tutkimuskysymyksen mukaisia arjen pieniä sosiaalisia asioita ei näin yleisillä hakusanoilla löytynyt, joten hakua täytyi lähteä soveltamaan.

Lapinlahden Lähteellä tapaamani Helsingin yliopiston tutkija lähetti minulle kaksi tutkimusta, jotka liittyivät aiheeseeni. Niiden kautta löysin tutkimuksen ”Spending money on others promotes happiness” (Dunn, Aknin & Norton 2008). Tästä sain idean lähteä hakemaan aineistoa onnellisuustutkimusten kautta. Niiden lisäksi otin näkökulmaksi hyvinvoinnin ja hyvinvointitutkimukset.

5.2 Aineiston valintakriteerit

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston valinnan prosessin voi suorittaa usealla eri tavalla. Aineiston valinnassa hakuja ei tarvitse tehdä systemaattisesti vain tiettyjä hakusanoja käyttäen. (Kangasniemi ym. 2013, 295–296.) Tällainen aineistonvalinta oli tässä työssä perusteltua, sillä kohtaamiskahvilakonseptista ei ole olemassa valmista tutkimustietoa. Kirjallisuuskatsaukseen täytyi sen aiheen hajanaisuudesta johtuen etsiä aineistoa soveltaen. Hakua ei voitu rajata vain tiettyihin hakusanoihin, koska sellaisella menetelmällä ei olisi ollut mahdollista löytää tarpeeksi monipuolista aineistoa aiheelleni.

Käsite ”mielenterveyden edistäminen” täytyi myös pilkkoa pienempiin osiin. Monet tutkimukset puhuvat esimerkiksi onnellisuuden tai hyvinvoinnin lisäämisestä,

jotka omalta osaltaan edistävät mielenterveyttä. Mielenterveys on kokonaisuus, jota edistävät useat erilaiset asiat.

Tutkittavakseni valikoitui aineisto, joka täyttää seuraavat kriteerit:

1. Tutkimustuloksista selviää, edistääkö jokin sosiaalinen toiminta mielenterveyttä tai lisääkö se onnellisuutta tai hyvinvointia.
2. Tutkimustulokset soveltuvat käytettäväksi kohtaamiskahvilatoimintaan eli ne ovat sosiaalisia, kahden tai useamman hengen välisiä toimintoja, joita voi tehdä kahvilakäynnin yhteydessä.
3. Tutkimus ei käsittele vain ystävien tai parisuhteessa olevien välistä sosiaalista vuorovaikutusta, vaan sosiaaliset teot edistävät mielenterveyttä myös tuntemattomille tehtynä.
4. Tutkimukset ovat aikaisintaan vuodelta 2005.

Rajauksessa karsiutui pois tutkimuksia, joissa mielenterveyttä ja onnellisuutta lisäävät asiat eivät olleet sosiaalisia vaan henkilökohtaisia. Vaikka esimerkiksi mindfulness- ja kiitollisuusharjoitusten on todettu lisäävän ihmisen hyvinvointia, ne eivät ole sosiaalisia tekoja, joita voisi tehdä kahvilaympäristössä.

5.3 Aineiston kuvaus

Hakukriteereillä löytyi kahdeksan tutkimusta, joista yksi sisälsi lisäksi yhden jatkotutkimuksen ja kaksi useampia jatkotutkimuksia. Tutkimukset on tehty vuosina 2008–2014. Liitteessä 1 on taulukko kirjallisuuskatsaukseen valituista tutkimuksista, niiden tavoitteista, toteutustavoista sekä keskeisistä tuloksista.

Mongrainin, Chinin ja Shapiran (2010) kanadalaisessa tutkimuksessa selvitettiin, miten myötätuntoisten tekojen tekeminen toisille vaikuttaa tekijän onnellisuuteen. Tutkittavana oli 719 osallistujaa, jotka tekivät myötätuntoisen teon ja raportoivat sen aiheuttamia tuntemuksia kyselyjen avulla. Pressman, Kraft ja Cross (2014) tutkivat Yhdysvalloissa, miten hyvien tekojen tekeminen vaikuttaa sekä tekijän että teon kohteen mielialaan. Heidän tutkimuksessaan 86 yliopisto-opiskelijaa teki erilaisia hyviä tekoja 1014 vastaanottilijalle, ja sekä tekijät että vastaanottajat

täyttivät hyvinvointikyselyjä. Tekojen vastaanottajilta mitattiin myös hymyn astetta mielialan mittarina.

Layos, Nelson, Oberle, Schonert-Reichl ja Lyubomirsky (2012) selvittivät kanadalaisessa tutkimuksessaan, miten hyvien tekojen tekeminen vaikuttaa ala-asteikäisten hyvinvointiin ja luokkatoverien hyväksyntään. Tutkimukseen osallistui 415 keskimäärin 10,6-vuotiaasta oppilasta, jotka tekivät neljän viikon aikana kolme hyvää tekoa. Hyvinvointia mitattiin kyselyillä ja lisäksi kysyttiin, keiden luokkatoverien kanssa haluttiin mieluiten viettää aikaa.

Rudd, Aaker ja Norton (2013) tutkivat Yhdysvalloissa, lisääkö hyvän teon aiheuttamaa onnellisuutta enemmän se, että teon tavoite on määritelty tarkemmin kuin se, että tavoite on abstraktimpi. Tutkimuksessa oli ensimmäisen tutkimuksen lisäksi kuusi jatkotutkimusta, joissa syvennettiin ja tarkennettiin ensimmäisen tutkimuksen tuloksia. Ensimmäisessä tutkimuksessa 50:tä osallistujaa pyydettiin joko tekemään joku onnelliseksi tai saamaan joku hymyilemään. Tämän jälkeen osallistujat kuvailivat tekemäänsä tekoa ja vastasivat kysymyksiin teon aiheuttamasta onnellisuudesta. Jatkotutkimuksessa 127 osallistujalle toteutettiin samankaltainen tutkimus ja lisäksi selvitettiin kyselyn avulla, vaikuttaako tuloksiin se, kuinka tarkasti tekijä itse koki määritelleensä tekonsa tavoitteen. Seuraavassa jatkotutkimuksessa selvitettiin, vaikuttaako tekijän ja teon kohteen välinen suhde tai teon suuruus tutkimustuloksiin. Tutkimukseen osallistui 60 ystäväparia eli 120 henkilöä, joista toista pyydettiin joko samaan ystävä hymyilemään tai tekemään ystävä onnelliseksi. Onnellisuutta mitattiin kyselyiden avulla.

Seuraavassa jatkotutkimuksessa selvitettiin, tunnistavatko osallistujat itse tarkemmin määritellyn teon aiheuttavan enemmän onnellisuutta. Tutkimuksessa oli 82 osallistujaa, joita pyydettiin tekemään joku onnelliseksi tai saamaan joku hymyilemään ja sen jälkeen ennustamaan, miltä heistä tuntuisi teon jälkeen. Lopuksi osallistujat vastasivat onnellisuuskyselyihin. Seuraavaksi selvitettiin, saadanko samankaltaisia tuloksia myös muista kuin onnellisuuteen ja hymyilemiseen liittyvissä teoista ja pysyvätkö samat tulokset myös silloin, kun yritetään vaikuttaa suurempaan määrään ihmisiä. 70 osallistujalle annettiin joko abstraktimpi

tehtävä (tue ekologista kestävyyttä) tai konkreettisempi tehtävä (kierrätä enemmän), joka tuli suorittaa vuorokauden aikana. Ennen tekoa ja sen jälkeen onnellisuutta mitattiin onnellisuuskyselyillä. Viimeisessä jatkotutkimuksessa selvitettiin, vaikuttaako tavoitteen tarkkuus tekijän onnellisuuteen myös silloin, kun itse teko on täysin sama. 92 opiskelijaa suoritti täysin samanlaisen hyvän teon, mutta toisten tavoite oli abstraktimpi kuin toisten. Lisäksi opiskelijat vastasivat onnellisuutta mittaaviin kyselyihin. (Rudd, Aaker & Norton 2013.)

Layous, Lee, Choi ja Lyubomirsky (2013) tutkivat, miten erilaiset positiivisen psykologian keinot vaikuttavat osallistujien hyvinvointiin Yhdysvalloissa ja Etelä-Koreassa. 250 amerikkalaista ja 270 etelä-korealaista tekivät kuuden viikon ajan joko kiitollisuusharjoituksia, hyviä tekoja tai sitoutuivat johonkin toimintaa. Samalla heidän hyvinvointiaan mitattiin kyselyiden avulla.

Dunn, Aknin ja Norton (2008) selvittivät tutkimuksessaan, miten rahan käyttäminen toisten hyväksi vaikuttaa tutkittavien onnellisuustasoon. 632:ta osallistujaa pyydettiin vastaamaan kyselyyn, jossa kysyttiin osallistujien hyvinvoinnista, tuloista sekä käytetyistä rahamääristä ja rahankäytön kohteista. Jatkotutkimuksessa oli sama tarkoitus, mutta toteutus oli konkreettisempi: 46 osallistujaa sai bonuksen, ja osallistujien onnellisuustaso mitattiin kyselyjen avulla ennen bonuksen saamista sekä sen jälkeen ja kysyttiin, oliko bonusrahat käytetty itsensä vai toisten hyväksi.

Aknin, Dunn ja Norton (2011) tutkivat rahan käytön aiheuttamaa onnellisuutta vielä lisää selvittämällä, liittyykö rahan käyttämiseen toisten hyväksi positiivinen kierre, eli käytetäänkö rahaa toisten hyväksi myös uudestaan. 51:tä osallistujaa pyydettiin muistelemaan viimeksi käytettyä rahasummaa joko itsensä tai toisten hyväksi. Sen jälkeen he saivat rahasumman, joka oli mahdollisuus käyttää itsensä tai toisten hyväksi. Lisäksi osallistujat täyttivät kyselyitä, jotka mittasivat heidän onnellisuuttaan rahankäyttöä ennen ja sen jälkeen.

Aknin, Barrington-Leigh, Dunn, Helliwell, Burns, Biswas-Diener, Kemeza, Nyende, Ashton-James ja Norton (2013) tutkivat rahankäytön vaikutuksia selvit-

tämällä, onko rahan toisten hyväksi käyttämisen aiheuttama onnellisuus universaalialia. 136 maassa tehtiin kysely, jossa selvitettiin 234 917 ihmisen tulojen, lahjoitetun rahamäärän ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä.

Jatkotutkimuksessa selvitettiin, eroaako hyvinvoinnin yhteys rahan toisten hyväksi käyttämiseen rikkaimmissa ja köyhimmissä maissa. 820:ä osallistujaa Kanadassa ja Ugandassa pyydettiin muistelevaan viimeksi tehtyä ostosta itselle tai toiselle ja täyttämään onnellisuuskysely. Samanlainen jatkotutkimus tehtiin myös Intiassa 101 osallistujalle. Viimeisessä jatkotutkimuksessa selvitettiin, vaikuttaako rahan toisten hyväksi käyttäminen hyvinvointiin, vaikka rahan käyttäjä ei voi teollaan edistää sosiaalisia suhteita tai lisätä toisten kunnioitusta itseään kohtaan. 86 kanadalaiselle opiskelijalle ja 121 etelä-afrikkalaiselle opiskelijalle annettiin rahasumma, jolla he saivat ostaa lahjakassin joko itselleen tai sairaalle lapselle, jota eivät nähneet missään vaiheessa tutkimusta. Opiskelijat täyttivät lisäksi kyselyitä, joilla mitattiin onnellisuutta, hyvinvointia ja elämänarvoja.

Kolme tutkimuksista on tehty Kanadassa, kolme Yhdysvalloissa, yksi Yhdysvalloissa sekä Etelä-Koreassa ja yksi kattaa yhteensä 136 maata. 136 maan tutkimuksessa on lisäksi 2 jatkotutkimusta, jotka on tehty Kanadan lisäksi Etelä-Afrikassa, Intiassa ja Ugandassa. Tutkimukset painottuvat siis Yhdysvaltoihin ja Kanadaan, joiden kulttuuri ja varallisuus ovat hyvin samankaltaisia keskenään. Tämän vuoksi sekä Etelä-Koreassa tehty tutkimus että 136 maata käsittävä tutkimus ja sen jatkotutkimukset amerikkalaisesta kulttuurista eroavissa maissa ovat tarpeellisia laajempien johtopäätösten tekemiseksi.

Tutkimusmenetelminä käytettiin lähinnä erilaisia sosiaalisia kokeiluja, joiden vaikutuksia mitattiin erilaisilla onnellisuuskyselyillä ja hyvinvointimittareilla. Maailmanlaajuisen tutkimuksen ensimmäisessä osassa tutkimuksen perustana toimi Gallup World Poll -kysely, josta poimittiin tutkimuksen tarkoitukseen liittyvät vastaukset. Kyselyn tulosten pohjalta tehtiin jatkotutkimuksia sosiaalisten kokeiden ja hyvinvointimittareiden avulla. Suurin osa tutkimuksista on siis tehty keskenään hyvin samankaltaisin metodein.

5.4 Aineiston analysointi

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on vertailla aineistoa analysoimalla tutkimustietojen vahvuuksia ja heikkouksia sekä tekemällä aineistosta laajempia päätelmiä. Tavoitteena on vastata tutkimuskysymykseen aineiston laadullisen kuvailun ja johtopäätösten tekemisen kautta. Tutkimusten sisältöä tulee yhdistellä ja analysoida kriittisesti sekä syntetisoida eri tutkimuksista saatua tietoa. Näin voidaan saada aikaiseksi uusia tulkintoja muuttamatta kuitenkaan alkupeittäisiä tutkimustuloksia. (Kangasniemi ym. 2013, 296.)

Aineiston analyysimenetelmänä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Kankusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, 165–166) mukaan sisällönanalyysi on perinteinen aineistojen perusanalyysimenetelmä, jota käytetään useilla eri tieteenaloilla. Sen tarkoituksena on kuvata tutkittavia ilmiöitä tiivistäen ja yleistäen. Tuomen ja Sarajärven (2009, 108) mukaan sisällönanalyysin avulla rakennetaan selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Tavoitteena on järjestää aineisto tiiviiksi pakettiksi, jolloin informaatioarvo kasvaa hajanaisen aineiston muuttuessa mielekkääksi ja yhtenäiseksi informaatioksi. Aineistoon luodaan siis selkeyttä, jotta tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä.

Aineistolähtöinen eli induktiivinen sisällönanalyysi on kolmevaiheinen prosessi, joka koostuu aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä, klusteroinnista eli ryhmittelystä sekä abstrahoinnista eli teoreettisten käsitteiden luomisesta. Pelkistämisessä aineistosta karsitaan pois asiat, jotka eivät ole tutkimuksen kannalta olennaisia. Informaatio voidaan joko tiivistää tai pilkkoa osiin. Pelkistäminen voidaan suorittaa esimerkiksi etsimällä aineistosta kuvaavia ilmaisuja. Aineiston ryhmittelyä tehdessä aineistosta etsitään samankaltaisia ja erilaisia käsitteitä. Käsitteistä muodostetaan alaluokkia, jotka nimetään niitä kuvaavilla käsitteillä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–110.)

Lopuksi luodaan teoreettisia käsitteitä yhdistelemällä luokituksia. Abstrahointi on prosessi, jossa tutkimuskohteesta muodostetaan kuvaus yleiskäsitteiden avulla. Olennaista sisällönanalyysissa ovat tulkinta ja päättely, jossa aineistosta muotoutuu käsitteellisempi näkemys tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009,

112.) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi oli paras vaihtoehto tämän työn tulosten analysoinnille, sillä tutkimuskysymyksiin tarvittiin selkeitä vastauksia, joista voitiin johtaa konkreettisia tekoja kohtaamiskahvilaan. Tutkimusten aineistoa täytyi pelkistää ja käsitteitä ryhmitellä, jotta aineistosta saatiin yhtenäinen ja selkeä kokonaisuus kohtaamiskahvilan toimintaa varten.

Aloitin sisällönanalyysin poimimalla tutkimuksista pieniä hyviä tekoja, joita tutkimuksissa toteutettiin. Suomensin teot ja muodostin niistä pelkistettyjä ilmauksia. Lalousin ym. (2012) tutkimuksessa ala-asteikäiset tekivät hyviä tekoja, joita olivat muun muassa halaus, lounaan jakaminen toisen kanssa sekä siivoamisessa auttaminen. Pressmanin ym. (2014) tutkimuksessa opiskelijoiden suorittamia hyviä tekoja olivat muun muassa oven auki pitäminen, kehuminen, ”yläfemman” tekeminen, auttaminen tavaroiden kantamisessa, parkkimittariin rahan laittaminen ja lahjan antaminen toiselle. Tutkimuksessa mitattiin myös tekojen vastaanottamisen vaikutuksia.

Myös Ruddin ym. (2013) tutkimuksessa suoritettiin hyviä tekoja, joita olivat muun muassa lahjan antaminen, vitsin tai hauskan tarinan kertominen, auttavan käden tarjoaminen, ruoan tai juoman antaminen, hauskan kuvan tai videon jakaminen, kohteliaisuuden lausuminen, kuuntelevana korvana oleminen, koskettaminen, viihdyttävän kyvyn esittäminen ja apua tarvitsevien auttaminen.

Mongrainin ym. (2010) tutkimuksessa osallistujat tekivät jonkin myötätuntoisen teon, joita olivat esimerkiksi toisen tukeminen ja toisesta huolehtiminen, auttaminen sekä kodittoman kanssa jutteleminen. Lalousin ym. (2013) tutkimuksessa suoritettiin ystävällisiä tekoja, joita ei määritelty sen tarkemmin.

Akninin ym. (2013) tutkimuksessa osallistujat käyttivät rahaa toisten hyväksi ostamalla lahjakassin sairaalle lapselle sekä ostamalla jonkin tavaran toiselle ihmiselle. Dunnin ym. (2008) tutkimuksessa käytettiin myös rahaa toisten hyväksi esimerkiksi ostamalla lahja toiselle tai tekemällä jonkin ostoksen toiselle. Akninin ym. (2011) tutkimuksessa rahaa käytettiin toisen hyväksi määrittelemättä tarkemmin rahan käyttämisen tapoja.

Pelkistetyt ja suomennetut ilmaukset jaottelin alaluokkiin ja alaluokista muodostin vielä pääluokkia. Pääluokille muodostin yhden yhteisen pääluokan, joka kattaa kaikki tutkimusten hyvät teot.

6 TULOKSET

6.1 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysin tuloksena muodostin yksittäisistä teoista seitsemän yhdistävää alaluokkaa. Alaluokat tiivistin vielä viiteen pääluokkaan: auttaminen, tukeminen, antaminen, ilahduttaminen ja hyvän teon vastaanottaminen. Näistä muodostin yhdistäväksi käsitteeksi altruistiset teot. Tutkimustulosten keskeisenä yhdistävänä tekijänä on hyvän tekeminen tavalla tai toisella. Sisällönanalyysin prosessi on kuvattu taulukossa 1.

6.2 Altruistiset teot

Tutkimuksissa käsitellään hyvinvoinnin lisääntymistä ja onnellisuutta sekä mielialan paranemista, jotka voidaan niputtaa samaan kategoriaan hyvinvoinnin käsitteen alle. Tutkimukset käsittelevätkin hyvin samansuuntaisia aiheita: viisi tutkimuksista käsittelee hyvien tekojen vaikutuksia niiden tekijään ja kolme rahan toisten hyväksi käyttämisen ja lahjoittamisen vaikutuksia rahan käyttäjään. Rahan käyttäminen toisten hyväksi voidaan laskea hyvien tekojen alakategoriaksi, jolloin kaikki tutkimukset omalla tavallaan käsittelevät altruististen eli hyvien tekojen vaikutuksia tekijään. Olennaista onkin nimenomaan hyvien tekojen tekeminen yleisesti eivätkä niinkään tietyt teot. Tekoja on kuitenkin helpompi hahmottaa niiden ryhmittelyn kautta.

Taulukko 1: Aineiston redusointi, klusterointi ja abstrahointi.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääloukka	Yhdistävä luokka
Auttavan käden tarjoaminen	Auttaminen	Auttaminen	Altruistiset teot
Toisen auttaminen tavaroiden kantamisessa			
Toisen auttaminen			
Siivoamisessa auttaminen			
Apua tarvitsevien auttaminen			
Rahan laittaminen parkkimitariin			
Oven auki pitäminen			
Kuuntelevana korvana oleminen	Sosiaalinen tukeminen	Tukeminen	
Toisen tukeminen tai toisesta huolehtiminen			
Kodittoman kanssa jutteleminen			
"Yläfemman" tekeminen toisen kanssa			
Halaus	Koskettaminen		
Koskettaminen			
Lounaan jakaminen	Omastaan antaminen	Antaminen	
Lahjan antaminen			
Ruoan tai juoman antaminen			
Lahjan ostaminen	Rahan käyttäminen toisen hyväksi		
Tavarantoistaminen toiselle			
Ostoksen tekeminen toiselle			
Lahjakassin ostaminen sairaalle lapselle			
Viihdyttävän kuvan tai videon jakaminen	Ilahduttaminen	Ilahduttaminen	
Viihdyttävän taidon tai kyvyn esittäminen			
Hauskan tarinan tai vitsin kertominen			
Kohteliaisuuden lausuminen			
Hyvän teon vastaanottaminen	Hyvän teon vastaanottaminen	Hyvän teon vastaanottaminen	

6.2.1 Auttaminen

Kokemus toisen ihmisen auttamisesta lisää tekijän onnellisuutta. Auttamiseksi lasketaan esimerkiksi oven auki pitäminen ja ostoskassien kantamisessa auttaminen. (Pressman ym. 2014.) Ruddin, Aakerin ja Nortonin (2013) tutkimuksessa selvitettiin osallistujien onnellisuutta sen jälkeen kun he joko auttoivat sairaalan potilaita saamaan elinluovuttajan tai kun he pyrkivät luomaan sairaalan potilaille toivoa. Osallistujien menetotit toivon luomiseen ja auttamiseen olivat täysin samat: kaikkien tehtävänä oli lähettää esitteitä mahdollisille elinluovuttajille. Osallistujille annettiin toinen tehtävistä, jonka hän suoritti ja sen jälkeen vastasi onnellisuuskyselyyn. Osallistujat raportoivat olevansa onnellisempia, kun tehtävänä oli ollut potilaiden auttaminen. Kokemus konkreettisesta auttamisesta lisäsi tutkittavien onnellisuutta merkittävästi enemmän kuin abstraktin toivon luominen potilaille.

6.2.2 Antaminen

Yli 600 amerikkalaisen rahankäyttöä tutkinut tutkimus osoitti, että itseensä käytetty rahamäärä ei tehnyt tutkittavia onnellisemmiksi, mutta toisiin käytetty rahamäärä nosti onnellisuutta merkittävästi (Dunn ym. 2008). Toisessa tutkimuksessa tutkittavat, joita pyydettiin muistelemaan toisten hyväksi käytettyä rahasummaa, raportoivat korkeampia onnellisuustasoja kuin he, joita pyydettiin muistelemaan itseensä käytettyä rahasummaa. Tuloksiin ei vaikuttanut se, oliko rahaa käytetty pienempi summa eli 20 dollaria vai suurempi summa eli 100 dollaria. Mitä onnellisempia tutkittavat olivat muistelutehtävän jälkeen, sitä todennäköisemmin he käyttivät saamansa rahan toisten hyväksi. (Aknin ym. 2011.)

Rahan käyttäminen toisten hyväksi lisää onnellisuutta jopa silloin, kun rahan käyttäjä ei voi edistää sosiaalisia suhteitaan tai lisätä toisten kunnioitusta itseään ja omia valintojaan kohtaan. Vaikka tekijä ei ole missään tekemisissä teon kohteen kanssa, eivätkä muut saa tietää, onko rahaa käytetty itsensä vai toisten hyväksi, tekijä tulee silti onnellisemmaksi käyttäessään rahaa toisten hyväksi. (Aknin ym. 2013.)

6.2.3 Tukeminen

Mongrainin, Chinin ja Shapiran (2010) tutkimuksessa osallistujia pyydettiin suorittamaan pieni myötätuntoinen teko, joka voi olla esimerkiksi toisen ihmisen tukeminen. Teon tekemisen jälkeen osallistujia pyydettiin vastaamaan onnellisuutta ja itsetuntoa mittaaviin kyselyihin. Myötätuntoisia tekoja tehneet olivat onnellisempia ja heidän itsetuntonsa oli korkeampi kuin verrokkiryhmällä. Tekoja tehtiin kuuden kuukauden ajan, jonka aikana tutkittavat olivat onnellisempia tehdessään myötätuntoisia tekoja toisille.

6.2.4 Ilahduttaminen

Ruddin, Aakerin ja Nortonin (2013) tutkimuksessa osallistujat kokivat olonsa verrokkiryhmää onnellisemmaksi saadessaan toisen ihmisen hymyilemään ja pyrkinessään siten tekemään toisen ihmisen onnelliseksi. Välineinä hymyilemisen aikaansaamisessa käytettiin erilaisia ilahduttamisen keinoja, kuten esimerkiksi kerrottiin jokin hauska tarina tai vitsi, kehuttiin toista tai näytettiin toiselle hauska kuva tai video. Tutkittavat suorittivat ilahduttavan teon, minkä jälkeen he vastasivat onnellisuutta mittaavaan kyselyyn. Kyselyiden mukaan tutkittavat olivat onnellisempia kuin verrokkiryhmän jäsenet, kun he olivat onnistuneet ilahduttamaan toista ihmistä.

6.2.5 Hyvän teon vastaanottaminen

Pressmanin, Kraftin ja Crossin (2014) tutkimuksessa tutkittiin hyvien tekojen kohteena olevia ihmisiä ja heidän mielialaansa. Tutkittavien reaktioita mitattiin kasvojen ilmeiden, lähinnä hymyn asteen, perusteella. Lisäksi heitä pyydettiin vastaamaan kyselyyn, jossa heidän tuli raportoida mielialaansa. Suurimmalla osalla hyvien tekojen vastaanottajista ilmeni Duchenne-hymyä, joka määritellään iloisimmaksi hymyksi. Hymyn tunnistaa kasvojen lihasten liikkeistä ja se eroaa niin

kutsutusta tavallisesta hymystä, jossa ihminen käyttää vähemmän hymylihaksiaan. Aidon ja iloisen hymyilyn lisäksi tekojen vastaanottavat kertoivat internetkyselyssä olevansa positiivisemmalla tuulella hyvän teon vastaanotettuaan. Onnellisuus oli korkeimmillaan noin 24 tunnin ajan, jonka jälkeen tunne alkoi hiljalleen hälvetä.

6.3 Teon tavoitteen merkitys

Mitä tarkemmin hyvän teon tavoite määritellään, sitä onnellisemmaksi teon tekijä tulee. Vaikka teko ja siihen käytetyt välineet ovat täysin samoja, lisääntyy tekijän onnellisuus sitä enemmän, mitä tarkemman tavoitteen hän on teolleen määritellyt. Tutkittavat tulivat esimerkiksi onnellisemmiksi silloin, kun tavoitteena oli saada joku hymyilemään verrattuna tilanteeseen, jossa tavoitteena oli tehdä joku onnelliseksi. Tutkittavat eivät kuitenkaan itse osanneet etukäteen arvioida teon tarkemman määrittelyn tekevän heidät onnellisemmiksi. (Rudd ym. 2013.)

6.4 Hyvien tekojen positiivinen kierre

Hyvien tekojen vaikutus ei kestä ikuisesti. Pressmanin ym. (2014) mukaan hyviä tekoja tehneiden onnellisuus oli korkeampi 24 tunnin ajan, mutta sen jälkeen onnellisuuden tunne alkoi hälvetä. Suurin osa hyvän teon kohteena olevista laittaa kuitenkin hyvän teon eteenpäin. Hyvän teon eteenpäin laittaminen lisää onnellisuutta ja näin syntyy positiivinen kierre, jossa hyvien tekojen tekeminen lisääntyy ja ihmiset voivat lisätä omaa ja toistensa onnellisuutta myös tulevaisuudessa.

Myös rahan käyttämiseen toisten hyväksi liittyy positiivinen kierre. Mitä onnellisempia tutkittavat olivat rahan käyttämiseen liittyvän muistelutehtävän jälkeen, sitä todennäköisemmin he käyttivät seuraavalla kerralla rahan mieluummin toisten kuin itsensä hyväksi. Vastaavasti toisten hyväksi rahansa käyttäneet raportoivat olevansa onnellisempia kuin rahan itseensä käyttäneet. Rahaa toisten hyväksi käyttäneet ovat siis onnellisempia, ja onnellisemmat ihmiset käyttävät herkemmin rahaa toisten hyväksi. (Aknin ym. 2011.)

6.5 Kulttuurin vaikutus

Layousin, Leen, Choin ja Lyubomirskyn (2013) tutkimus osoittaa, että yhdysvaltalaiset ja etelä-korealaiset reagoivat onnellisuuskokeiluihin eri tavoin. Esimerkiksi kiitollisuuden lisääminen lisäsi hyvinvointia enemmän Yhdysvalloissa, mutta hyvien tekojen tekemisen vaikutus tekijään oli samanlainen molemmissa kulttuureissa. Tutkimus vahvistaa opinnäytetyöni tuloksia siltä osin, että hyvien tekojen aiheuttama hyvinvoinnin lisääntyminen ei riipu kulttuurista.

136 maassa tehdyn kyselyn mukaan rahallisen antamisen tuoma hyvä olo on universaalia. Rahan käyttäjän varallisuustasolla ei ole vaikutusta siihen, kuinka onnelliseksi hän tulee käyttäessään rahaa toisten hyväksi: sekä köyhissä että rikkaissa maissa hyvinvointi lisääntyy, kun rahaa käytetään itsen sijasta toisten hyväksi. (Aknin ym. 2013.)

7 POHDINTA

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuuden ja pätevyyden arviointi on tärkeä osa tutkimusta. Tutkimuksen reliiabeleudella tarkoitetaan tutkimuksen mittaustulosten toistettavuutta. Tulokset ovat reliiabeleita, jos vähintään kaksi arvioijaa saa samanlaisen tuloksen tai jos tutkimusta toistettaessa saadaan samat tulokset. Validius kertoo siitä, onko tutkimusmenetelmä pätevä eli mittaako se sitä, mitä sen pitäisi mitata. Luotettavuutta lisää se, kuinka tarkasti tutkija selostaa tutkimuksen kulun ja toteutuksen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226–227.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuus on kiinni siitä, miten katsauksen kirjallisuus valitaan ja miten valinta perustellaan sekä siitä, onko kuvailun argumentointi vakuuttavaa ja prosessi johdonmukainen. Tutkimuskysymyksen muotoilu vaikuttaa siihen, onko tutkimus eettinen. Koska kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmät ovat väljiä, valintojen ja raportoimisen eettisyys korostuvat jokaisessa vaiheessa. Prosessin tulee olla läpinäkyvää ja johdonmukaista alusta loppuun. Tutkimuskysymyksen laajuus määrittää sen, mikä määrä aineistoa kirjallisuuskatsaukseen tarvitaan. (Kangasniemi ym. 2013, 292–297.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa aineisto haettiin lähinnä Nelli-portaalista ja tulokset löytyivät suurimmaksi osaksi Ebscon ja Sagen kautta. Hakukoneen kautta löytyi myös useita aiheeseen sopivia tutkimuksia, joihin ei valitettavasti ollut luku-oikeuksia eikä löytänyt niitä muualtakaan. Eri hakukoneilla ja erilaisilla luku-oikeuksilla aineistoa löytyisi varmasti hyvin eri tavoin. Esimerkiksi psykologian opiskelijoilla ja tutkijoilla on varmasti luku-oikeus suurempaan määrään tutkimuksia, joissa käsitellään positiivisen psykologian interventioita, joita myös tässä työssä käytettiin aineistona.

Hakusanoja käytettiin rajallisesti, joten voi olla, että toisilla hakusanoilla olisikin löytynyt erilaisia tai useampia tutkimuksia. Jotkin tutkimukset löytyivät toisten tutkimusten tai artikkeleiden lähdeluetteloista, eli sattumalla oli myös vaikutuksensa

tähän kirjallisuuskatsaukseen. Jokin lähde olisi voinut jäädä käyttämättä, jos en olisi sattunut tutkimaan tiettyjen artikkelien lähdeluetteloita tarkemmin. Aihe oli kuitenkin sellainen, että liian tarkasti rajatuilla hakusanoilla aineistoa olisi löytynyt hyvin niukasti. Aineistonhakua oli siis pakko soveltaa, jotta tutkimuskysymykseen oli mahdollista vastata.

Aineistona käyttämäni tutkimukset ovat englanninkielisiä, joten jouduin kääntämään paljon englanninkielistä tekstiä suomeksi. Pelkistin ja suomensin sisällysanalyysia tehdessä paljon yksittäisiä tekoja eli sanoja, jotka joku toinen olisi ehkä saattanut kääntää eri tavalla. Kääntämiseen liittyy aina riskejä siitä, että jollekin sanalle ei löydy tarpeeksi kuvaavaa sanaa toisesta kielestä tai että sanalle olisi useita mahdollisia käännösvaihtoehtoja. Sanojen merkitys saattaa vaihdella eri kielissä eikä yksittäinen sana välttämättä tarkoita täsmälleen samaa asiaa toiselle kielelle käännettynä.

Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten otannat vaihtelevat 46 hengen tutkimuksesta 234 917 osallistujan tutkimukseen. 46 henkeä on melko vähän laajempien päätelmien tekemiseen. Tutkimukset nojautuvat kuitenkin osin toisiinsa ja syventävät jo tutkittua tietoa, jolloin syntyy tarkempia ja luotettavampia tuloksia. Vaikka suurin osa tutkimuksista on tehty Kanadassa ja Yhdysvalloissa, maailmanlaajuinen tutkimus sekä selkeästi toisistaan poikkeavissa kulttuureissa tehdyt tutkimukset tukevat Pohjois-Amerikassa tehtyjen tutkimusten tuloksia käsitellessään hyvin samankaltaista aihetta kuin ne. Tulokset ovatkin kaikissa tutkimuksissa erittäin yhteneväisiä keskenään ja tukevat tutkimusten hypoteeseja. Tutkimusten luotettavuutta lisäävät myös jatkotutkimukset, joissa pyritään minimoimaan tutkimusmetodeille esitettyä kritiikkiä. Jatkotutkimukset myös lisäävät tutkittavien määrää, mikä jo itsessään lisää tulosten luotettavuutta.

Osassa tutkimuksista on samoja tutkijoita. Tutkijalla saattaa olla jokin tietty näkökulma, joka ohjaa tutkimuksen suuntaa. Kaikissa tutkimuksissa on kuitenkin useita tekijöitä, joten vaikka samat tutkijat ovat olleet mukana useissa tutkimuksissa, on tutkijoita yhteensä riittävästi luotettavien tulosten saamiseksi.

Vaikka aineistonhakuun liittyy kritiikkiä, on kirjallisuuskatsaus eettisesti ja luotettavasti toteutettu. Kirjallisuuskatsauksessa ei ollut puolueellista näkökulmaa, vaan aineistoa analysoitiin objektiivisesti ja katsauksen vaiheet on kerrottu selkeästi. Tutkimus on validi eli mittaa juuri sitä mitä oli tarkoituskin. Tutkimus on myös reliabele, sillä tutkimusta toistettaessa muutkin päätyisivät samanlaisiin tuloksiin. Toki riippuu tutkijasta, jakaisiko hän hyvät teot samanlaisiin luokkiin kuin ne tässä kirjallisuuskatsauksessa jaettiin, vai päätyisikö hän erilaiseen tulosten ryhmitteilyyn. Lopputulos olisi sama: hyvien tekojen tekeminen ja vastaanottaminen edistävät mielenterveyttä. Eri tutkijat saattaisivat kuitenkin päätyä kehittämään hie-man erilaisia konkreettisia tekoja kahvilatoimintaa varten, sillä tekojen kehittäminen on suurimmaksi osaksi soveltamista.

7.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

7.2.1 Tulosten tarkastelu

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu kirjallisuuteen, mutta siihen kuuluu olennaisena osana myös tulosten pohdinta. Tutkimusten keskeiset tulokset kootaan yhteen ja niitä tarkastellaan suhteuttaen ne laajempaan kontekstiin. Tuloksia tarkastellaan sekä sisällöllisesti että menetelmällisesti ja arvioidaan niiden luotettavuutta. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

Tutkimusten mukaan erilaiset sosiaaliset positiivisen psykologian keinot ja altruistiset teot edistävät mielenterveyttä sekä lisäävät onnellisuutta ja hyvinvointia. Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan siis luoda mielenterveyttä edistävää ja onnellisuutta lisäävää toimintaa Lapinlahden Lähteen kohtaamiskahvilaan. Tulokset ovat osittain selkeitä ja konkreettisia tekoja, jotka voidaan suoraan liittää osaksi kohtaamiskahvilan toimintaa. Joukossa on kuitenkin myös tuloksia, joita täytyy soveltaa ja tarkentaa, jotta niistä voidaan muodostaa konkreettista toimintaa kahvilaan.

Yhteistä kaikille tuloksille on se, että ne ovat altruistisia tekoja, joiden tarkoituksena on tehdä jotain hyvää toiselle ihmiselle. Altruistiset teot voidaan jakaa neljään pääluokkaan: auttaminen, tukeminen, antaminen ja ilahduttaminen. Näiden neljän pääluokan ohjaamina voidaan muodostaa konkreettista toimintaa. Viides pääluokka, hyvien tekojen vastaanottaminen, toteutuu itsestään muiden toimintojen toteutuessa.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksista konkreettisin mielenterveyttä edistävä sosiaalinen teko on rahan käyttäminen toisten hyväksi. Se on selkeä tutkimuskysymykseen vastaava pieni teko, jonka voi tehdä kohtaamiskahvilassa. Rahan käyttäminen toisten hyväksi tekee ihmisen onnellisemmaksi kuin jos hän käyttäisi rahan itseensä (Dunn ym. 2008).

Viidessä tutkimuksessa (Mongrain ym. 2010, Pressman ym. 2014, Layous ym. 2012, Rudd ym. 2013 & Layous ym. 2013) puhutaan kuitenkin laajemmin ”hyvistä teoista”, joita suoritettiin monin eri tavoin. Tutkimuksista voi päätellä, että hyvien tekojen tekeminen toisille lisää onnellisuutta, oli teko lähes mikä tahansa hyvä teko. Tärkeintä on se, että tekojen tekijä kokee tekevänsä jotain hyvää toisen ihmisen hyväksi.

Hyvien tekojen tekeminen ja rahan käyttäminen toisten hyväksi ovat sosiaalista toimintaa. Tuomelan ja Mäkelän (2011, 87–88) mukaan sosiaalinen kanssakäyminen edistää hyvinvointia ja useat tutkimukset (Hyypä 2002, 60-61; Kotiranta ym. 2011, 242.) osoittavat, että se myös pidentää elinikää. Kohtaamiskahvilan toiminta edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia sekä yksittäisten tekojen kautta että lisäämällä kävijöiden sosiaalista vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa.

Ulkomaalaisista tutkimuksista ei välttämättä voi tehdä johtopäätöksiä kaikista suomalaiseseen kulttuuriin sopivista mielenterveyttä edistävästä asioista, mutta jotkin hyvinvointia lisäävät asiat ovat kuitenkin kaikille kulttuureille yhteisiä. Vaikka kiitollisuusharjoitukset tuottivat erilaisia tuloksia erilaisissa kulttuureissa, hyvien tekojen sekä rahan toisten hyväksi käyttämisen aiheuttaman hyvinvoinnin universaalius toistuu useissa tutkimuksissa (Aknin ym.2013, Layous ym. 2013).

Hämmentävää tuloksissa on se, että löydetyt tutkimukset käsittelevät pääasiassa hyvien tekojen tekijän onnellisuutta ja hyvinvointia eivätkä niinkään tekojen vastaanottajan onnellisuutta. Voisi kuvitella, että hyvän teon vastaanottajien onnellisuutta olisi tutkittu enemmän. Tässä kirjallisuuskatsauksessa vastaanottajien onnellisuutta käsitellään vain osana yhtä tutkimusta (Pressman 2014). Voi myös olla, että tutkimuksia olisi, mutta minulla ei vain ole niihin lukuoikeutta.

7.2.2 Tekojen toteuttaminen kohtaamiskahvilassa

Tulosten perusteella loin kohtaamiskahvilaa varten listan (liite 2) erilaisista hyvistä teoista, joita asiakkaat voivat kahvilasta tilata. Listassa olevien tekojen lisäksi kahvilassa voidaan kokeilla muitakin altruistisia tekoja. Mallia voi ottaa neljästä pääluokasta, joiden alaluokkiin voidaan lisätä vastaavia tekoja. Viides pääluokka, hyvien tekojen vastaanottaminen, on tavallaan neljään muuhun luokkaan yhdistyvä luokka, sillä toteutuessaan neljä ensimmäistä luokkaa sisältävät myös viidennen luokan.

Auttaminen voi kohtaamiskahvilassa näkyä monin eri tavoin. Toista ihmistä voi auttaa esimerkiksi kahvilatuotteiden oston yhteydessä, pöydän siivoamisessa tai kahvilasta lähtemiseen liittyvissä tilanteissa, kuten takin auttamisessa toisen ylle. Tärkeintä on, että tekijä tekee jonkin konkreettisen teon, josta on selkeää apua toiselle ihmiselle.

Antaminen toimii kohtaamiskahvilassa erityisen hyvin rahallisena antamisena ja nimenomaan rahan käyttämisenä toisen hyväksi. Kahvilatuotteen ostaminen toiselle tai omista ostoksistaan toiselle jakaminen ovat selkeitä antamisen muotoja, jotka edistävät mielenterveyttä. Kahvilatuotteen voi ostaa myös yllätykseksi maksamalla jo etukäteen esimerkiksi seuraavan asiakkaan kahvikupillisen. Lisäksi kohtaamiskahvilaan voisi ehkä harkita jonkinlaisia muitakin myytäviä tuotteita, joita asiakkaat voisivat ostaa lahjaksi toisilleen.

Tukeminenkin onnistuu kahvilaympäristössä. Toisia voi tukea pienin teoin esimerkiksi koskettamisen kuten halaamisen kautta tai henkisesti olemalla kuuntelevana korvana toisen arjen murheille ja mietteille. Toista voi myös tukea sanomalla jotain rohkaisevaa tai esimerkiksi hymyilemällä rohkaisevasti.

Ilahduttaminen kahvilassa voi olla esimerkiksi hauskojen tarinoiden tai vitsien kertomista, hauskojen kuvien tai videoiden näyttämistä tai hauskojen kykyjen tai taitojen esittämistä toisille. Kahvilassa voisi olla valmiina tarjolla vitsejä ja hauskoja kuvia, joita asiakkaat voisivat jakaa toistensa kanssa. Asiakkailla olisi kuitenkin myös mahdollisuus kertoa omista kummelluksistaan tai näyttää vaikka jokin hauska video omasta lemmikistään tai lapsestaan. Myös kohteliaisuuksien ja kehujen lausuminen ilahduttaa toisia.

Teot voidaan toteuttaa kohtaamiskahvilassa esimerkiksi kahdella tavalla. Tekoja voidaan tilata suoraan toisilta, tai niitä voi valita listasta itse tehtäväksi ja kysyä toiselta asiakkaalta, voiko hänelle tehdä jonkin teon. Sekä tekijä että teon vastaanottaja hyötyvät teosta, joten on järkevää, että tekoja voi sekä tilata että pyytää tehtäväksi toisille.

Teon tavoitteen tulisi olla mahdollisimman tarkasti määritelty, jotta onnellisuus maksimoitaisiin. Pelkästään toisen ihmisen onnellisuuden lisäämisen tavoittelu ei tee ihmisestä niin onnellista kuin se, että hän on määritellyt teon tavoitteen tarkemmin (Rudd ym. 2014). Kohtaamiskahvilassa voisi siis tekojen tilaamisen yhteydessä tulla esille myös teon tavoite, jonka voisi sisällyttää jokaiseen tilattavaan tekoon esimerkiksi kirjoittamalla tavoitteet tilattavien tekojen listaan. Auttamiseen, antamiseen ja tukemiseen tähtäävissä tehtävissä tavoitteet tavallaan jo sisältyvät tekoihin, jolloin tavoitteena voi toimia teko ja sen suorittaminen. Ilahduttamistehtävien tavoite voisi olla toisen saaminen hymyilemään, mikä on tarkempi tavoite kuin toisen ilahduttaminen.

Lopullinen lista hyvistä teoista kohtaamiskahvilan toimintaa varten on laadittu pääosin soveltaen. Suunnittelemani teot perustuvat tutkimustuloksiin ja niiden kategorisoituihin altruististen tekojen alaluokkiin, mutta yksittäiset teot ovat suurimmaksi osaksi vain omia näkemyksiäni siitä, millaisia hyviä tekoja alaluokkiin voisi

sisältyä. Luotettavuutta lisäisikin se, että minun lisäksi myös muut kohtaamiskahvilan kehittäjät kehittäisivät tulosten alaluokkiin perustuvia hyviä tekoja kahvilaan.

7.2.3 Kohtaamiskahvilan kehittäminen jatkossa

Tulevaisuudessa kohtaamiskahvilaa kannattaa kehittää sisältäpäin. Kahvilatoiminnan käynnistyttyä tuloksia olisi hyvä testata aidossa ympäristössä eli kohtaamiskahvilan toiminnassa konkreettisesti, jotta saadaan selville ulkomaalaisten tutkimustulosten soveltuvuus suomalaiseen kulttuuriin. Tulosten toimivuutta voidaan lähteä tutkimaan esimerkiksi kvalitatiivisesti haastatteleamalla kahvilan asiakkaita tai kvantitatiivisesti pyytämällä heitä täyttämään kysely hyvien tekojen toimivuudesta. Näin saadaan selville, millainen vaikutus erilaisilla altruistisilla teoilla on niiden tekijöihin ja vastaanottajiin.

7.2.4 Tulosten soveltaminen

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää kohtaamiskahvilan lisäksi myös muissa yhteyksissä. Tuloksista on selkeää hyötyä jokapäiväisessä elämässä, kun ihmiset voivat tehdä hyviä tekoja toisilleen ja edistää itsensä sekä toistensa onnellisuutta. Jo kahvilatoiminta itsessään levittää hyviä tekoja eteenpäin, kun kahvilan asiakkaat oletettavasti toimivat tutkimustulosten mukaisesti ja jakavat saamaansa hyvää myös muille. Kohtaamiskahvilan toiminnan voidaan siis olettaa edistävän paitsi kävijöidensä myös heidän läheistensä sekä edelleen heidän läheistensä mielenterveyttä ja onnellisuutta.

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi oli vaativampi kuin osasin odottaa. Yllättävintä ja haastavinta oli tutkimusten vähäinen määrä – luulin, että tutkimuskysymykseen vastaavia tutkimuksia olisi löytynyt paljon enemmän ja että joutuisin tekemään tiukempia kriteerejä, jotta tutkimuksia ei olisi analysoitavana liikaa. Tutkimusten löytäminen vaati sinnikkyyttä, soveltamista ja ennen kaikkea kärsivällisyyttä. Myös uusien tutkimus- ja analyysimenetelmien opettelu oli haastavaa mutta samalla palkitsevaa. Kynnys uusien tutkimusten tekemiseen on nyt pienempi ja mielenkiinto uusia tutkimusaiheita kohtaan on kasvanut.

Aihe oli alusta alkaen mielenkiintoinen ja kiinnostukseni mielenterveystyöhön vain kasvoi työtä tehdessä. Olen opinnäytetyön tekemisen jälkeen entistä varmempi siitä, että haluan olla mukana edistämässä ihmisten mielenterveyttä ennen kuin ongelmat ehtivät kasaantua ja pahentua. Kenenkään ei pitäisi joutua kärsimään mielenterveysongelmista, jos niiden syntyä on mahdollista estää ennaltaehkäisevällä toiminnalla. Opinnäytetyö antoi varmuutta siihen, että pienetkin teot vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen merkittävästi. On paljon helpompaa edistää ihmisten onnellisuutta ja hyvinvointia kuin korjata jo syntyneitä ongelmia.

LÄHTEET

- Aknin, Lara B; Barrington-Leigh, Christopher P; Dunn, Elizabeth W; Helliwell, John F; Burns, Justine; Biswas-Diener, Robert; Kemeza, Imelda; Nyende, Paul; Ashton-James, Claire E & Norton, Michael I 2013. Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal. *Journal of Personality and Social Psychology*. American Psychological Association. Viitattu 26.2.2016. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-104-4-635.pdf>
- Aknin, Lara B; Dunn, Elizabeth W & Norton, Michael I 2011. Happiness Runs in a Circular Motion: Evidence for a Positive Feedback Loop between Prosocial Spending and Happiness. *Journal of Happiness Studies*. Viitattu 26.2.2016. <http://www.nelliportaali.fi>, EBSCO Academic Search Premier -aineisto.
- Bäckmand, Heli & Lönnqvist, Jouko 2009. Johdanto. Teoksessa: Mauri Aalto, Heli Bäckmand, Henna Haravuori, Jouko Lönnqvist, Mauri Marttunen, Tarja Melartin, Airi Partanen, Timo Partonen, Kaija Seppä, Laura Suomalainen, Jaana Suokas, Jaana Suvisaari, Satu Viertiö & Maria Vuorilehto (toim.) *Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen*. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 7–10. Viitattu 13.3.2016. <https://www.thl.fi/documents/10531/104889/Opas%202009%205.pdf>
- Dunn, Elizabeth W; Aknin, Lara B & Norton, Michael I 2008. Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science* 21.3.2008 (5870), 1687-1688. Viitattu 26.2.2016. <http://www.people.hbs.edu/mnorton/dunn%20aknin%20norton.pdf>
- Ervasti, Heikki & Saari, Juho 2011. Onnellisuus hyvinvointivaltiossa. Teoksessa: Juho Saari (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus, 191–218.
- Fledderus, Martine; Bohlmeijer, Ernst; Smit, Filip & Westerhof, Gerben J 2010. Mental Health Promotion as a New Goal in Public Mental Health Care. A randomized Controlled Trial of an Intervention Enhancing

- Psychological Flexibility. *American Journal of Public Health* 100 (12), 2372-2378. Viitattu 26.2.2016. <http://www.nelliportaali.fi>, EBSCO Academic Search Premier -aineisto.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hoffrén, Jukka & Rättö, Hanna 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Teoksessa: Juho Saari (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 219–239.
- Hyyppä, Markku T 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: PS-kustannus.
- Jarden, Aaron 2012. Positive Psychologists on Positive Psychology: Sonja Lyubomirsky. *International Journal of Wellbeing*, 2(2), 79–82.
- Kangasniemi, Mari; Utriainen, Kati; Ahonen, Sanna-Mari; Pietilä, Anna-Maija; Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (4), 291–301.
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.
- Koskenvesa, Esko 2002. Diakonia kirkon elämässä ja toiminnassa. Teoksessa: Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä ja Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Kotiranta, Tuija; Haaki, Raili & Niemi, Petteri 2011. Sosiaalisuus ja sosiaalinen hyvinvointi. Teoksessa: Tuija Kotiranta, Petteri Niemi ja Raili Haaki (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 241–248.
- Kylmä, Jari; Nikkonen, Merja; Kinnunen, Pirjo & Korhonen, Teija 2009. Näetkö mielenterveyden edistämisen mahdollisuudet? Kuopio: Mielenterveyden edistäminen monitieteisen terveystutkimuksen haasteena - tutkimusprojekti.
- Laajasalo, Taina & Pirkola, Sami 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Raportti 47/2012. Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Lapinlahden Lähde 2016. Verkkosivut. Viitattu 23.2.2016. <http://lapinlahdenlahde.fi>

- Layous, Kristin; Lee, Hyunjung; Choi, Incheol & Lyubomirsky, Sonja 2013. Culture Matters When Designing a Successful Happiness-Increasing Activity: A Comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 44 (8), 1294–1303. Viitattu 26.2.2016. <http://www.nelliportaali.fi>, SAGE Journals.
- Layous, Kristin; Nelson, Katherine; Oberle, Eva, Schonert-Reichl, Kimberly A & Lyubomirsky, Sonja 2012. Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being. *PLoS ONE* 7 (12), 1–3. <http://www.nelliportaali.fi>, EBSCO Academic Search Premier -aineisto.
- Lipponen, Krisse 2014. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa: Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus, 200–221.
- Malkavaara, Mikko & Yeung, Anne Birgitta 2007. Altruismi. Moraalinen ideaali vai käytännön arkea. Teoksessa *Diakonian tutkimuksen seura ry* (toim.) *Diakonian tutkimus* 1, 50–56.
- Martela, Frank 2014. Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa: Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus, 30–62.
- Mielenterveyslaki 1990/1116. 14.12.1990.
- Mielenterveysseura 2015. Mitä mielenterveys on? Viitattu 14.5.2015. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Mongrain, Myriam; Chin, Jacqueline M & Shapira, Leah B 2010. Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem. *Journal of Happiness Studies* 12 (6), 963–981. Viitattu 26.2.2016. <http://www.nelliportaali.fi>, EBSCO Academic Search Premier -aineisto.
- Noppiari, Eija; Kiiltomäki, Aliisa & Pesonen, Arja 2007. *Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa*. Vammala: Tammi.
- Ojanen, Markku 2007. *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Pressman, Sarah D; Kraft, Tara L & Cross, Marie P 2014. It's good to do good and receive good. The impact of a "pay it forward" style kindness

- intervention on giver and receiver well-being. *The Journal of Positive Psychology* 10 (4), 293–302. Viitattu 26.2.2016. https://www.researchgate.net/publication/276540202_It's_good_to_do_good_and_receive_good_The_impact_of_a_'pay_it_forward'_style_kindness_intervention_on_giver_and_receiver_well-being
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Rudd, Melanie; Aaker, Jennifer & Norton, Michael I 2013. Getting the Most Out of Giving: Pursuing Concretely-Framed Prosocial Goals Maximizes Happiness. *Journal of Experimental Social Psychology* 54, 11–24.
- Ruuskanen, Petri 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa: Petri Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Keuruu: PS-kustannus, 5-27.
- Sakasti 2010. Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen. Kirkkohallitus. Viitattu 14.3.2016. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/\\$FILE/diakonia_yo.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$FILE/diakonia_yo.pdf)
- Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 12.5.2015. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Seligman, Martin E.P. 2008. Aito onnellisuus. Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään. Helsinki: Art House.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2016. Kultainen sääntö. Aamenesta öylätiin. Viitattu 18.3.2016. http://www.evl2.fi/sanasto/index.php/Kultainen_s%C3%A4%C3%A4nt%C3%B6
- Suvisaari, Jaana 2015. Mielenterveys- ja päihdehäiriöiden esiintyvyyden ja sairastuvuuden kehitys Suomessa. Teoksessa Airi Partanen, Juha Moring, Viveca Bergman, Jouko Karjalainen, Minna Kesänen, Jaana Markkula, Mauri Marttunen, Saini Mustalampi, Esa Nordling, Timo Partonen, Päivi Santalahti, Pia Solin, Tytti Tuulos & Sanna Wuorio (toim.) Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015.

Miten tästä eteenpäin? Työpaperi 20/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 13–20.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 14.5.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Tuomela, Raimo & Mäkelä, Pekka 2011. Sosiaalinen toiminta. Teoksessa: Tuija Kotiranta, Petteri Niemi ja Raili Haaki (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 87–112.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014. Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa: Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 18–27.

LIITE 1: KIRJALLISUUSKATSAUKSEEN VALITUT TUTKIMUKSET

Taulukko: Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset ja niiden tavoitteet, toteutustapa sekä keskeiset tulokset

Tutkimus	Tavoite	Toteutus	Tulokset
<p>1. Mongrain, Myriam; Chin, Jacqueline M & Shapira, Leah B 2010</p> <p><i>Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem</i></p> <p>Kanada</p>	Selvittää, miten myötätuntoisten tekojen tekeminen toisille vaikuttaa ihmiseen.	719 osallistujaa teki myötätuntoisen teon ja raportoi tuntemuksiaan neljän kyselyn avulla.	Myötätuntoisia tekoja tehneet olivat onnellisempia ja heidän itsetuntonsa oli parempi kuin verrokkiryhmällä.
<p>2. Pressman, Sarah D; Kraft, Tara L & Cross, Marie P 2014</p> <p><i>It's good to do good and receive good. The impact of a "pay it forward" style kindness intervention on giver and receiver well-being</i></p> <p>Yhdysvallat</p>	Selvittää, miten hyvien tekojen tekeminen toisille vaikuttaa sekä teki- jään että teon kohteeseen.	86 yliopisto-opiskelijaa teki erilaisia hyviä tekoja 1014 vastaanottiljalle. Tekojen vastaanottajilta mitattiin hymyn astetta ja tekijät ja vastaanottajat täyttivät erilaisia hyvinvointikyselyjä.	Suurin osa tekojen vastaanottajista laittoi tai aikoi laittaa hyvän teon eteenpäin. Sekä hyvien tekojen tekijöiden että vastaanottajien mieliala parani selkeästi.
<p>3. Layous, Kristin; Nelson, Katherine; Oberle, Eva, Schonert-Reichl, Kimberly A & Lyubomirsky, Sonja 2012</p> <p><i>Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being</i></p> <p>Kanada</p>	Selvittää, miten hyvien tekojen tekeminen vaikuttaa ala-asteikäisten hyvinvointiin ja luokkatoverien hyväksyntään.	415 keskimäärin 10,6-vuotiasta oppilasta teki joko kolme hyvää tekoa tai vieraili kolmessa paikassa joka viikko neljän viikon aikana. Ennen ja jälkeen täytettiin kyselyjä onnellisuudesta ja tyytyväisyydestä elämään. Lisäksi kysyttiin, keiden luokkatoverien kanssa haluttiin viettää aikaa.	Hyvien tekojen tekeminen lisäsi oppilaiden hyvinvointia sekä luokkatoverien hyväksyntää.
<p>4. Rudd, Melanie; Aaker, Jennifer & Norton, Michael I 2013</p> <p><i>Getting the Most Out of Giving: Pursuing Concretely-Framed Prosocial Goals Maximizes Happiness</i></p> <p>Yhdysvallat</p>	<p>4.1. Selvittää, lisääkö hyvän teon aiheuttama onnellisuutta enemmän se, että teon tavoite on määritelty tarkemmin kuin että se on määritelty abstraktimmin.</p> <p>4.2. Jatkotutkimuksen tarkoituksena oli selvittää</p>	<p>50 osallistujaa pyydettiin joko tekemään joku onnelliseksi tai saamaan joku hymyilemään. Tämän jälkeen he kuvailivat tekoaan ja vastasivat kysymyksiin teon aiheuttamista tunteista.</p> <p>127 osallistujaa, joille tehtiin ensimmäisen kaltainen tutkimus,</p>	<p>Hyvän teon tavoitteen tarkemmin määritelleet olivat onnellisempia kuin abstraktimman tavoitteen määritelleet, vaikka teot olivat hyvin samankaltaisia keskenään.</p> <p>Tarkemman eli hymyilemään saamisen tavoitteen tehneet myös</p>

	tää, vaikuttaako ensimmäisen tutkimuksen tuloksiin se, kuinka tarkasti tekijä koki itse määritelleensä hyvän tekonsa tavoitteen.	mutta joita pyydettiin lisäksi vastaamaan, kuinka tarkka tavoite heillä oli ollut mielessään.	kokivat, että heillä oli tarkempi tavoite mielessään tehtävää tehdessä. Tarkemman tavoitteen tekijät tulivat onnellisemmiksi. Se, että tekijä koki tavoitteensa saavutetuksi, lisäsi onnellisuutta
	4.3. Jatkotutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, vaikuttaako tekijän ja teon kohteen välinen suhde tai teon suuruus aiempien tutkimusten tuloksiin.	60 ystäväparia eli 120 henkeä täyttivät kyselyn jonka jälkeen toista pyydettiin joko saamaan ystävä hymyilemään tai tekemään ystävä onnelliseksi. Lopuksi vastattiin onnellisuuskyselyihin.	Tavoitteen tarkkuudella ei ollut vaikutusta teon suuruuteen tai erilaisuuteen. Tarkemman tavoitteen tekijät kokivat lopputuloksen olevan lähempänä heidän tavoitteitaan ja olivat onnellisempia kuin abstraktimman tavoitteen tekijät.
	4.4. Jatkotutkimuksen tarkoituksena selvittää, tunnustavatko ihmiset itse, että tarkemmin määritelty teko tuottaa enemmän onnellisuutta.	82:ta osallistujaa pyydettiin tekemään joku onnelliseksi tai saamaan joku hymyilemään ja ennustamaan, miltä heistä tuntuisi sen jälkeen. Lopuksi vastattiin onnellisuuskyselyihin.	Tarkemman tavoitteen tekijät eivät uskoneet tulevaisuutta onnellisemmiksi kuin abstraktin tavoitteen tekijät, vaikka niin tapahtui. Ihmiset eivät siis välttämättä tiedä, mikä heidät tekee onnellisimmaksi.
	4.5. Jatkotutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko sama idea nähtävissä myös muissa abstrakteissa ja tarkemmin määriteltyissä teoissa, sekä silloin, kun yhden hengen sijaan yritetään vaikuttaa suurempaan määrään ihmisiä.	70 osallistujaa pyydettiin joko tukemaan ekologista kestävyyttä tai konkreettisemmin kierättämään enemmän seuraavan 24 tunnin aikana. Lisäksi he vastasivat kyselyihin tekoa ennen ja sen jälkeen.	Tarkemmin määritelty teko nosti onnellisuustasoa enemmän kuin abstraktimmin määritelty teko.
	4.6. Viimeisessä jatkotutkimuksessa selvitettiin, vaikuttaako tavoitteen tarkkuus onnellisuuteen vaikka itse teko olisi sama.	92 yliopisto-opiskelijaa suoritti keskenään samat hyvät teot, vain tavoite oli eri. Lisäksi vastattiin kyselyihin.	Tarkemman tavoitteen saaneet olivat tehtävän jälkeen onnellisempia kuin abstraktimman tavoitteen saaneet, vaikka itse teko oli täysin sama.
5. Layous, Kristin; Lee, Hyunjung; Choi, Incheol & Lyubomirsky, Sonja 2013 <i>Culture Matters When Designing a Successful</i>	Selvittää, miten erilaiset positiivisen psykologian keinojen (hyvien tekojen tekeminen ja kiitollisuusharjoitukset) vaikuttavuus yksilöihin eroaa Yhdysvalloissa ja Etelä-Koreassa.	250 amerikkalaista ja 270 etelä-korealaista tekivät joko kiitollisuusharjoituksia, hyviä tekoja tai sitoutuivat johonkin toimintaan kuu-	Kiitollisuusharjoitukset edistivät hyvinvointia merkittävästi vain Yhdysvalloissa, mutta hyvien tekojen tekeminen lisäsi hyvinvointia sekä Yhdysvalloissa että Etelä-Koreassa.

<p><i>Happiness-Increasing Activity: A Comparison of the United States and South Korea</i></p> <p>Yhdysvallat ja Etelä-Korea</p>		<p>den viikon ajan. Samalla täytettiin hyvinvointikyselyjä.</p>	
<p>6. Dunn, Elizabeth W; Akin, Lara B & Norton, Michael I 2008</p> <p><i>Spending Money on Others Promotes Happiness</i></p> <p>Yhdysvallat</p>	<p>6.1. Selvittää, miten rahan käyttäminen toisten hyväksi vaikuttaa onnellisuustasoon.</p> <p>6.2. Jatkotutkimus, jossa oli sama tarkoitus.</p>	<p>632 osallistujaa vastasi kyselyyn, jossa kysyttiin hyvinvoinnista, tuloista sekä käytetyistä rahamääristä ja rahankäytön kohteista.</p> <p>46 osallistujaa sai bonuksen ja heidän onnellisuustasonsa mitattiin kyselyjen avulla ennen ja jälkeen sekä kysyttiin, oliko bonusrahat käytetty itsensä vai toisten hyväksi.</p>	<p>Itseensä käytetty raha ei vaikuttanut osallistujien onnellisuustasoon, mutta toisten hyväksi käytetty raha nosti onnellisuustasoa selkeästi.</p> <p>Rahan käyttäminen toisten hyväksi lisäsi onnellisuutta selkeästi enemmän kuin se, kuinka paljon rahaa bonuksena sai.</p>
<p>7. Akin, Lara B; Dunn, Elizabeth W & Norton, Michael I 2011</p> <p><i>Happiness Runs in a Circular Motion: Evidence for a Positive Feedback Loop between Prosocial Spending and Happiness</i></p> <p>Kanada</p>	<p>Selvittää, liittyykö rahan käyttämiseen toisten hyväksi positiivinen kierre, jossa rahaa käytetään toisten hyväksi myös uudestaan ja näin pidetään onnellisuustaso korkeammalla jatkuvasti.</p>	<p>51:tä tutkittavaa pyydettiin muistelemaan viimeksi käytettyä rahaa tai toisten hyväksi ja sen jälkeen valitsemaan, käyttävätkö saamansa rahasumman itsensä vai toisten hyväksi. Lopuksi vastattiin onnellisuuskyselyihin.</p>	<p>Mitä onnellisempi tutkittava oli muistelu tehtävän jälkeen, sitä todennäköisemmin hän käytti seuraavalla kerralla rahan toisten hyväksi. Toisten hyväksi rahansa käyttäneet raportoivat olevansa onnellisempia kuin rahan itseensä käyttäneet, joten tulokset tukevat positiivisen kierteen olemassaoloa.</p>
<p>8. Akin, Lara B; Barrington-Leigh, Christopher P; Dunn, Elizabeth W; Helliwell, John F; Burns, Justine; Biswas-Diener, Robert; Kemeza, Imelda; Nyende, Paul; Ashton-James, Claire E & Norton, Michael I 2013</p> <p><i>Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal</i></p>	<p>8.1. Selvittää, onko rahan lahjoittamisen yhteys onnellisuuden universaalia.</p> <p>8.2A. Jatkotutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, eroaako hyvinvoinnin yhteys rahan käyttämiseen toisten hyväksi rikkaimmissa ja köyhimmässä maissa. Rahan lahjoittamisen lisäksi mitattiin laajemmin rahan käyttämistä toisten hyväksi.</p>	<p>136 maan Gallup World Poll –tutkimuksen tuloksista selvitettiin 234 917 ihmisen tulojen, lahjoitetun rahamäärän ja hyvinvoinnin välinen yhteys</p> <p>820:ä osallistujaa Kanadassa ja Ugandassa pyydettiin muistelemaan viimeistä ostetaan itselle tai toiselle ja täyttämään onnellisuuskysely.</p>	<p>Rahan lahjoittaminen edistää hyvinvointia yhtä paljon kuin kotitalouden tulojen lisääntyminen kaksinkertaiseksi</p> <p>Toisten hyväksi rahaa käyttäneet raportoivat korkeampia onnellisuustasoja.</p>

Koko maailman kattava tutkimus	8.2B.	101:tä tutkittavaa Intiassa pyydettiin muistelemaan viimeaikaista ostosta joko itsensä tai toisen hyväksi. Kontrolliryhmässä ei muisteltu mitään ostosta. Osallistujat raportoivat onnellisuustasonsa kyselyjen avulla.	Muistelemisen rahan käyttämisestä toisten hyväksi vaikutti osallistujiin positiivisemmin kuin verrokkiryhmän muistelemattomuus.
	8.3. Selvittää, vaikuttaako rahan käyttäminen toisten hyväksi hyvinvointiin, vaikka antaja ei voi teollaan edistää sosiaalisia suhteita.	86 yliopisto-opiskelijaa Kanadasta ja 121 yliopisto-opiskelijaa Etelä-Afrikasta saivat ostaa lahjakassin joko itselleen tai sairaalle lapselle, jota eivät nähneet. Osallistujat täyttivät onnellisuus- ja hyvinvointikyselyjä sekä elämänarvoja mittaavia kyselyjä sekä ennen että jälkeen testin.	Lahjakassin ostaminen sairaalle lapselle vaikutti osallistujiin positiivisemmin kuin lahjakassin ostaminen itselle, vaikka teolla ei ollut mahdollisuus edistää sosiaalisia suhteita tai kunnioitusta itseä kohtaan.

LIITE 2: ESIMERKKEJÄ PIENISTÄ HYVISTÄ TEOISTA KOHTAAMISKAHVILAN TOIMINTAA VARTEN

Auttaminen

- Tilauksen tekeminen toisen puolesta
- Kahvikupin/lautasen kantaminen pöytään toisen puolesta
- Uuden kahvikupillisen hakeminen toisen puolesta
- Pöydän korjaaminen/siivoaminen toisten puolesta
- Takin vieminen naulakkoon toisen puolesta
- Takin auttaminen toisen päälle lähtiessä

Antaminen

- Kahvilatuotteen ostaminen toiselle asiakkaalle
- Itselle ostetun kahvilatuotteen jakaminen toisen asiakkaan kanssa
- Kahvilatuotteen maksaminen valmiiksi seuraavan asiakkaan puolesta

Tukeminen

- Halaaminen
- Hymyileminen
- Olalle taputtaminen
- Päivän kuulumisten kysyminen ja kuunteleminen
- ”Yläfemman” tekeminen
- Rohkaisevan lauseen sanominen

Ilahduttaminen

- Kohteliaisuuden tai kehuksen lausuminen
- Vitsin kertominen
- Omasta kummelluksesta tai hauskasta sattumuksesta kertominen
- Hauskan valokuvan tai videon näyttäminen
- Viihdyttävän taidon tai kyvyn esittäminen