



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

KATARIINA PATOSALMI

Kävijöiden kokemuksia Hyvis-il- loista

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
2020

Tekijä Patosalmi, Katariina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2020
	Sivumäärä 28	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Kävijöiden kokemuksia Hyvis-illoista		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä tutkittiin kävijöiden kokemuksia Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n Hyvis-illat-projektista. Projektin toiminta on kohdistettu työikäisille, jotka kaipaavat ystäviä, yhdessäoloa ja mielekästä tekemistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville Hyvis-iltojen vaikutus kävijöiden hyvinvointiin ja arkeen, sekä perehtyä mielen-terveyteen, vertaistukeen ja yksinäisyyteen käsitteinä. Tutkimustuloksia tullaan käyttämään niin toiminnan kehittämisessä, kuin raportissa projektin rahoittajalle STEA:lle.</p> <p>Tutkimus tehtiin kvantitatiivisena tutkimuksena jakamalla Hyvis-illoissa paikalla olleille kävijöille kyselylomakkeet, joihin kävijät vastasivat itsenäisesti. Kyselylomakkeissa oli 10 suljettua kysymystä, sekä kaksi avointa kysymystä. Kyselyitä tehtiin loka-kuussa 2020 Porin Pihlavassa, Kankaanpäässä, sekä Harjavallassa. Vastauksia tuli yhteensä 32.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella Hyvis-illoissa kävijät kokivat iltojen vaikuttavan heidän mielenterveyteensä positiivisesti, tarjoavan vertaistukea, laajentavan heidän sosiaalista toimintaansa ja myös lieventävän yksinäisyyden tunnetta, sekä tukevan arjessa jaksamista. Hyvis-iltojen vaikutukset liittyivät enemmän psyykkiseen hyvinvointiin, sillä tulosten perusteella kävijät eivät juurikaan kokeneet iltojen tukeneen heidän fyysisen kuntosensa kehitystä.</p> <p>Kävijät odottivat Hyvis-illoilta uusiin ihmisiin tutustumista, vertaistukea, keskustelua sekä monipuolista ohjelmaa. Tutkimustulosten perusteella voidaankin todeta Hyvis-iltojen onnistuneen täyttämään kävijöidensä odotukset, sekä tavoitteessaan luoda matalan kynnyksen toimintaa, jossa viettää aikaa muiden ihmisten kanssa mieluisan ohjelman parissa.</p>		
<p>Asiasanat mielenterveys, yksinäisyys, vertaistuki</p>		

<p>Author Patosalmi, Katariina</p>	<p>Type of Publication Bachelor's thesis</p>	<p>Date November 2020</p>
	<p>Number of pages 28</p>	<p>Language of publication: Finnish</p>
<p>Title of publication Clients' experiences of Hyvis-evenings</p>		
<p>Degree program Bachelor of Social Services</p>		
<p>Abstract This thesis was a research of clients' experiences of Pori's Mental Health Association Hyvis ry's project Hyvis-evenings. The project's target client group is adults who need friends, togetherness, and some pleasant things to do. The aim of the study was to survey Hyvis-evenings' impact on clients' state of well-being and everyday life, and do research on topics mental health, peer support and loneliness. The results of this study will be beneficial for developing the project as well as for the financier STEA.</p> <p>The study was conducted as a quantitative research by handing out questionnaires for the people who were in Hyvis-evenings. The questionnaire had 10 closed questions and 2 open questions, and clients answered them independently. The questionnaires were done in Pori's Pihlava, Kankaanpää and Harjavalta in October 2020. 32 people answered the questionnaire in total.</p> <p>The clients felt Hyvis-evenings impacted their mental health positively, offered peer support, expanded their social life, reduced the feeling of loneliness, and helped them cope with everyday life. The impacts of Hyvis-evenings were more on the psychic side, since the clients did not feel the evenings helped their physical state get better.</p> <p>The expectations of the clients were for Hyvis-evenings to offer them a chance to meet new people, get peer support, conversations, and versatile things to do. Based on the study it can be noted that Hyvis-evenings succeeded in fulfilling their clients' expectations, and in their own goal of offering easily accessible support where people can spend time with others.</p>		
<p><u>Key words</u> peer support, mental health, loneliness</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 MIELENTERVEYS.....	6
2.1 Mielenterveyden määritelmä	6
2.2 Mielenterveyshäiriöt.....	7
2.3 Mielenterveyskuntoutus	8
3 VERTAISTUKI	8
3.1 Vertaistuen määritelmä	8
3.2 Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutuksessa.....	9
3.3 Kokemusasiantuntijuus	10
4 YKSINÄISYYS	11
4.1 Yksinäisyyden määritelmä	11
4.2 Yksinäisyys Suomessa	12
4.3 Yksinäisyyden vaikutus yksilöön.....	13
4.4 Koronaviruspandemian vaikutus ihmisten kokemaan yksinäisyyteen.....	14
5 PORIN MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVIS RY	14
5.1 Hyvis-illat	15
6 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	16
6.1 Tutkimusongelma	16
6.2 Tutkimusmetodiikka.....	16
6.3 Tutkimusetiikka.....	18
7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	19
7.1 Kyselyiden toteuttaminen.....	19
7.2 Aikataulu	20
8 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU	20
8.1 Tulokset.....	20
8.2 Palaute	28
8.3 Johtopäätökset.....	28
9 POHDINTA	31
9.1 Aineistonkeruu	31
9.2 Ammatillinen kasvu	33
LÄHTEET	
LIITE 1	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:lle. Tutkimuksellinen ongelma on vuodesta 2018 lähtien ympäri Satakuntaa järjestettyjen Hyvis-iltojen vaikutus kävijöidensä arkeen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyössä tutkimuskysymykset keskittyvät varsinkin vertaistukeen, iltojen merkitykseen kävijöiden omaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, sosiaaliseen toimintaan, sekä mahdolliseen yksinäisyyden tunteen vähentymiseen iltojen ansiosta.

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry edustaa kolmannen sektorin palveluita, jotka ovat tärkeässä asemassa mielenterveyskuntoutujien palveluissa, ja nimenomaan vertaistuen kentällä. Hyvis-illat tarjoavatkin toiminnallaan kävijöilleen mahdollisuuden vertaistukeen, joka on merkittävässä roolissa mielenterveyskuntoutuksessa. Ihminen on sosiaalinen olento, joka kaipaa muita kaltaisiaan ympärilleen. Varsinkin nyky-yhteiskunnassa, jossa painotetaan yhä enemmän suorittamista ja individualismia, on tärkeää tarjota ihmiselle matalan kynnyksen palveluita, joihin saa tulla tapaamaan uusia ihmisiä.

Tarve opinnäytetyöhön tuli Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:ltä. Hyvis-illat-projekti on päättymässä vuonna 2020 ja kävijöiden kokemuksista on tärkeää tietää niin Hyvän Mielen Talon, kuin rahoittajan STEA:n kannalta. Hyvät tulokset voivat mahdollistaa projektin jatkumisen tulevaisuudessakin, sekä tarjoavat mahdollisia kehitysideoita tulevaa ajatellen.

Olin itse kiinnostunut tekemään opinnäytetyöni mielenterveystyöhön liittyen ja tämä tutkimus tarjosi oivan mahdollisuuden siihen. Koen Hyvis-iltojen kaltaisen matalan kynnyksen työn erityisen tärkeäksi mielenterveysongelmien ehkäisemisen kannalta. Hyvis-illat antavat myös käytännön vinkkejä arjen sujuvuuteen sekä mahdollistavat kävijöiden sosiaalisen verkoston laajenemisen.

Opinnäytetyö alkaa teoriaosuudella, jossa selitetään termit mielenterveys, vertaistuki ja yksinäisyys. Tutkimuksen kohteena olevan palvelun tavoitteena on tukea kävijöidensä mielenterveyttä, tarjota heille vertaistukea, sekä ehkäistä yksinäisyyttä. Nämä aiheet ovatkin tutkimuksessa keskeisimmässä roolissa ja ne johdattelevat lukijan tutkimukseen. Aiheisiin keskitytään erityisesti opinnäytetyön teemaan liittyen ja ne selittävät tutkittavaa ilmiötä. Teoriaosuuden jälkeen esitellään tutkimuksen kohteena oleva Hyvis ry ja Hyvis-illat. Tämän jälkeen alkaa varsinainen tutkimusosuus, jossa esitellään tutkimuksen lähtökohdat sekä tutkimuksen toteutuminen ja tulokset. Lopuksi aiheet vedetään yhteen ja pohdin oppimaani.

2 MIELENTERVEYS

2.1 Mielenterveyden määritelmä

Mielenterveys on olennainen osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Mielenterveyden tila, kuten ihmisen terveys muutenkin, voi vaihdella läpi elämän ja siihen voi vaikuttaa erilaiset sosioekonomiset tekijät. (World Health Organization, 2013.) Näitä ovat esimerkiksi koulutusmahdollisuudet, toimeentulo, työ ja turvallinen elinympäristö. Muita mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat myös muun muassa sosiaalinen verkosto, fyysinen terveys ja perimä, sekä hyvä itsetunto. (Suomen Mielenterveys ry:n [www-sivut](http://www.suomenmielenterveys.fi), 2020.)

Hyvä mielenterveys mahdollistaa sen, että ihminen pystyy ymmärtämään omat kykynsä, kestää elämään kuuluvia vastoinkäymisiä, työskentelee tehokkaasti ja ottaa osaa yhteisöjensä toimintaan (World Health Organization, 2013). Mielenterveys onkin yksi ihmisen tärkeimmistä voimavaroista, sekä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](http://www.thl.fi), 2020).

2.2 Mielen terveyshäiriöt

Mielen terveyshäiriöt tarkoittavat laajaa ryhmää erilaisia oireyhtymiä, joille yhteistä on sairauden vaikuttaminen erityisesti yksilön tunne-elämään ja ajatteluun. Mielen terveyshäiriöiden diagnoosit perustuvat sairauden oireisiin: niiden luonteeseen, kestoon ja määrään. Jotkut kokemukset ovat kuitenkin samanlaisia mielen terveyshäiriötä sairastaville diagnoosista huolimatta. (Koskisuu, 2003, 11.) Vakavimmillaan mielen terveyshäiriöt aiheuttavat toimintakyvyn lamaan, elämänlaadun heikkenemistä sekä subjektiivista kärsimystä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#), 2019).

Jokaisen mielen terveys voi kuormittua ja on täysin normaalia voida henkisesti pahoin vaikeissa elämäntilanteissa. Mielen terveyshäiriöksi ei kuitenkaan lueta arkielämään liittyviä tavallisia reaktioita, kuten esimerkiksi surullisuus menettäessään läheisen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#), 2019.) Kun psyykinen oireilu aiheuttaa pitkäaikaisesti merkittävää haittaa toimintakyvylle ja arkielämälle, on kyse mielen terveyshäiriöstä. Yleisempiä mielen terveyshäiriöitä ovat mielialahäiriöt (masennus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö), ahdistuneisuushäiriöt (esimerkiksi paniikkihäiriö tai yleistynyt ahdistuneisuushäiriö), psykoosit (esimerkiksi skitsofrenia tai lyhytkestoinen psykoosi) sekä syömishäiriöt (esimerkiksi bulimia tai anoreksia). (Nyyti ry:n [www-sivut](#), 2020.)

Mielen terveyshäiriöt ovat yleisiä nykypäivän Suomessa. Suomalaisista aikuisista noin 20–25 prosenttia sairastaa mielen terveyshäiriötä ja siitä johtuvat myös yli puolet maamme työkyvyttömyyseläkkeistä (Suomen Mielen terveys ry:n [www-sivut](#), 2020). Masennus on yksi suomalaisten yleisimmistä mielen terveyshäiriöistä ja noin 10–25 prosentilla suomalaisista onkin elämänsä aikana vähintään yksi vakava masennusjakso (Terveyskirjaston [www-sivut](#), 2017).

Mielen terveyshäiriön voi aiheuttaa moni asia, mutta aina syytä ei edes tiedetä varmaksi. Traumaattiset muistot voivat aiheuttaa ihmiselle vaikeuksia hallita tunnetiloja tai alhaista itsetuntoa, jotka saattavat johtaa mielen terveyshäiriöön. Osa sairauksista voi olla biologisperäisiä. (Terveyskirjaston [www-sivut](#), 2017.) Köyhyys ja päihdeongelmat lisäävät myös riskiä sairastua mielen terveyshäiriöön. Perheissä riskitekijöitä

ovat lisäksi vakavat vuorovaikutusongelmat lapsen ja vanhemman välillä, koulukiisaaminen ja yksinäisyys. Ilman ehkäisevää mielenterveyspalvelua masentuneiden vanhempien lapsista noin 60 prosenttia sairastuu itsekin mielenterveyshäiriöön ennen aikuisuutta. (Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut, 2020.)

2.3 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutuspalveluilla pyritään tukemaan mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista ja itsenäistä selviytymistä. Mielenterveyspalveluksi katsotaan myös palvelut, jotka pyrkivät edistämään mielenterveyttä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut, 2020.) Mielenterveysongelmiin on tarjolla monenlaista hoitoa. Psykiatrisen hoidon tavoitteena on oireiden poistuminen tai lieveneminen, ahdistuksen lieventyminen, sekä hyvinvoinnin ja terveyden lisääminen. Hoitomuotoja on sairaalahoitosta erilaisiin avopalveluihin, terapiaa tai lääkitys. (Koskisuu, 2003, 14.) Mielenterveyskuntoutujille on myös asumispalveluita, joissa on samalla psykososiaalista kuntoutusta (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2020).

Hoidon tulee olla yksilöllähtöistä ja jokaisen yksilön tarpeisiin vastaavaa. Hoidon kestoa on vaikea ennustaa. Joillakin kuntoutuminen voi kestää useita vuosia, toisilla taas paraneminen tapahtuu nopeammin. Toisilla oireet eivät poistu kokonaan koskaan. Kuntoutuminen ei aina tarkoita oireiden poistumista, kuitenkin kuntoutuksessa oireet usein lievittyvät ja ihminen oppii hallitsemaan niitä paremmin. (Koskisuu, 2003, 15.)

3 VERTAISTUKI

3.1 Vertaistuen määritelmä

Vertaistuki tarkoittaa sosiaalista tukea, joka perustuu vertaisten ihmisten jakamiin kokemuksiin. Vertaisuus muodostuu yhteisestä ominaisuudesta, esimerkiksi ikäryhmästä, sairaudesta, tai elämäntilanteesta. Vertaistuki mahdollistaa ihmisille

emotionaalisen, yhteenkuuluvuuden ja vastavuoroisen tuen elementtejä. Vertaistukea voidaan hyödyntää erilaisissa elämäntilanteissa, kuten esimerkiksi elämän siirtymävaiheissa, akuuteissa stressitilanteissa, terveyden edistämässä ja kuntoutuksessa. (Kippola-Pääkkönen, 2018, 174.)

Vertaistuella on eri muotoja ja rakenteita. Se voi toteutua kahdenkeskeisesti tai ryhmässä, strukturoidusti tai vapaamuotoisesti. Vuorovaikutuksen muodot, toimintaympäristöt, roolit ja struktuuri liittyvät vertaistuen antamiseen ja nämä voivat vaihdella paljon. Tutkimuksissa esille on noussut varsinkin vertaistuen vastavuoroisuuden ja molemminpuolisuuden merkitystä. Vertaistuen kokee merkitykselliseksi niin sen saaja kuin antajakin. Aina näitä rooleja ei tarvitse erotella, koska ne voivat linkittyä kiinteästi yhteen. (Kippola-Pääkkönen, 2018, 176.)

3.2 Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutuksessa

Vertaisten kesken jaetut kokemukset lievittävät usein ahdistuneisuutta ja poistavat mahdollista pelkoa. Mielenterveyshäiriö saattaa aiheuttaa vaaran syrjäytymisestä sekä negatiivisia ja leimaavia syyllisyyden sekä häpeän tunteita. Tilannetta usein helpottaa vertaisten tuki ja ymmärrys siitä, että ei ole ongelmien kanssa yksin. (Mielenterveystalon www-sivut, 2020.)

Vertaistuki voi toimia kuntoutuksessa keskeisenä muutosmekanismina. Jaetut samankaltaiset kokemukset vertaisten kanssa mahdollistavat yhteisöllisyyden tunnetta, tarjoavat ongelmiin ja niiden ratkaisuihin uusia näkökulmia, sekä auttavat rakentamaan sairauden jälkeistä identiteettiä. Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus tulisi kuntoutuksessa olla lisänä vahvistamassa osallisuutta, arjen elämänlaatua ja menestyksellistä kuntoutumista ammatillisen asiantuntijuuden rinnalla. Vertaistukea voikin hyödyntää tietoisesti kuntoutumisen yhtenä välineenä. (Kippola-Pääkkönen, 2018, 176.)

Vertaistukea voi kuntoutuksen aikana saada esimerkiksi ammatillisesti johdetuissa kuntoutusryhmissä tai vapaamuotoisimmissa tilaisuuksissa, kuten järjestöjen teemapäivillä, lomatoiminnassa tai vertaistukiryhmissä. Sosiaalista mediaa käytetään myös yhä enemmän mielenterveysongelmista keskustelemiseen ja kokemusten jakamiseen.

Mielenterveyshäiriöihin liittyy usein sosiaalista eristäytyneisyyttä ja internet tarjoaa yhden tavan olla vuorovaikutuksessa muihin vertaisiin. Myös verkkoympäristössä toimiva vertaisverkosto voi mahdollistaa sosiaalisen yhteyden ja ryhmään kuulumisen tunteita. (Kippola-Pääkkönen, 2018, 176–180.)

Vaikka onkin paljon tuloksia vertaistuen hyödyistä mielenterveyskuntoutuksessa, kaikki kokemukset eivät aina ole positiivisia. Yksilön negatiivisuus saattaa tarttua toisiin vertaisiin ryhmässä, tai ryhmässä saattaa ilmetä esimerkiksi kilpailevaa sosiaalista vertailua siitä, kenellä on pahin tilanne. On myös mahdollista, että vertaisten tapaaminen aiheuttaakin yhteenkuuluvuuden sijaan negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta tai syyllisyyttä. Toisten tilanteet voivat tuntua huolestuttavilta ja aiheuttaa stressiä. Vertaisuuden kokemukseen on kuitenkin mahdollista vaikuttaa esimerkiksi toimintaympäristöllä, vuorovaikutusdynamiikalla ja strukturilla. Kun tiedostaa niin positiiviset kuin negatiivisetkin vertaistuen vaikutukset, voidaan suunnitella ja toteuttaa kuntoutujille heidän kuntoutustansa tukevaa ja voimaannuttavaa vertaistukea. (Kippola-Pääkkönen, 2018, 185–187.)

3.3 Kokemusasiantuntijuus

Yksi vertaistuen muoto on kokemusasiantuntijuus. Kokemusasiantuntijalla on oma-kohtaista kokemusta sairaudesta tai esimerkiksi toimintakyvyn rajoitteesta, sekä sen hoidosta ja kuntoutuksesta. Omakohtainen kokemus voi tarkoittaa joko omaa henkilökohtaista kokemusta, tai omaisen kokemusta. Kokemusasiantuntija hyödyntää omaa kokemustaan vertaistuen tarjoajana ja on lisäksi tärkeässä roolissa palvelujen kehittämisessä. Kokemusasiantuntijana toimiminen voi itsessään olla myös voimaannuttavaa sekä tukea omaa kuntoutusta. (Kippola-Pääkkönen, 2018, 178)

Mielenterveyden kokemusasiantuntija on usein käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen, sillä pelkkä kokemus itsessään ei tee asiantuntijaa (Mielenterveystalon [www](http://www.mielenterveystalon.fi)-sivut, 2020). Kokemusasiantuntijana olo edellyttää tietoa, kykyä reflektoida ja hyödyntää kokemuksia sekä tunnistaa omia voimavaroja. Jotta voi toimia kuntoutuksessa kokemusasiantuntijana, vaatii se myös usein tarpeeksi pitkää omaa

kuntoutumisprosessia. (Kippola-Pääkkönen, 2018, 178.) Myös tutkimuksen kohteena olevissa Hyvis-illoissa on käynyt kokemusasiantuntijoita pitämässä puheenvuoroja.

4 YKSIÄISYYYS

4.1 Yksinäisyyden määritelmä

Yksinäisyys ja yksin oleminen ovat kaksi eri asiaa. Kirjassaan *Yksinäisten Suomi* (2016, 10) Juho Saari määrittelee yksinäisyyden ”sosiaalisten suhteiden vajavaisuutta kuvaavaksi tunnetilaksi”. Siihen liittyviä perustunteita ovat muun muassa ujous, ahdistus, viha, häpeä ja syyllisyys. Yksinäisyys viittaa yksilön epätasapainoisesta suhteesta hänen selviytymisensä kannalta tärkeisiin ryhmiin tai yhteisöihin. Jokaisella meistä on tarve läheiseen kiintymykseen toisen ihmisen kanssa, joka tarjoaa mahdollisuuden sosiaalisen kanssakäymiseen. Mikäli tämä tarve ei täyty, ihminen kokee yksinäisyyttä. (Saari, 2016, 19.)

Yksinäisyys voidaan jakaa kahteen osaan: koettuun yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristyneisyyteen. Sosiaalinen eristyneisyys tarkoittaa sosiaalisten suhteiden vähäisyyttä, kun taas koettu yksinäisyys on identiteettiä ja yksilön minäkuvaa muokkaava emotionaalinen tila, joka alentaa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä pitkään jatkuvana. Sosiaalisten suhteiden määrä ei aina suoraan liitykään yksinäisyyden tunteeseen. (Saari, 2016, 14–17.)

Monet asiat voivat johtaa yksinäisyyteen, mutta se voi alkaa myös sattumalta. Yksinäisyyttä voi selittää erilaiset elämän siirtymävaiheet, kuten muutot ja työpaikan tai koulun vaihto. Lapsuudessa koettu turvaton kiintymyssuhde ja kaltoinkohtelu perheessä voivat olla syynä pitkään aikuisuuteenkin jatkuneeseen yksinäisyyteen. Lapset vanhemmilta opitut käyttäytymismallit voivat myös seurata aikuisuuteen, esimerkiksi käykö kotona vieraita ja ovatko vanhemmatkin olleet yksinäisiä. (Suomen mielenterveysseurojen www-sivut, 2020.)

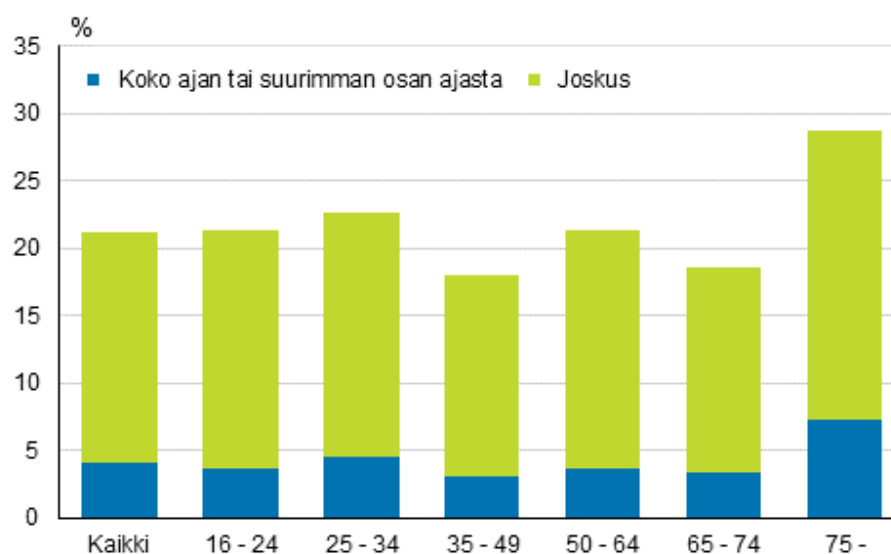
Myös esimerkiksi fyysinen vamma tai erilaisuus voivat johtaa torjutuksi tulemiseen. Sosiaalisten taitojen heikkous saattaa hankaloittaa muiden ihmisten kanssa käytyä vuorovaikutusta ja näin johtaa ihmissuhteiden vähäisyyteen ja yksinäisyyteen. Yksinäisyydelle voi siis olla monta erilaista syytä ja varsinkaan koetulle yksinäisyydelle ei aina ole näkyvää syytä. Kuka tahansa voikin olla yksinäinen tai kokea yksinäisyyden tunnetta. (Suomen mielenterveysseurojen www-sivut, 2020.)

4.2 Yksinäisyys Suomessa

Vaikka tutkimusten mukaan suomalaiset kokevat elämänlaatunsa korkeaksi ja ovat tyytyväisiä elämäänsä, eivät keskiarvot kerro väestöryhmien välisistä huomattavan suurista eroista hyvinvoinnissa ja terveydessä. Eräs hyvinvointi- ja terveyseroihin vaikuttava merkittävä tekijä on suomalaisten kokema yksinäisyys. (Saari, 2016, 9.)

Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan vuonna 2018 yli 16-vuotiaista suomalaisista neljä prosenttia (noin 179 000 henkilöä) koki olevansa koko ajan tai suurimman osan ajasta yksinäinen. Tutkimuksen mukaan ”koko ajan, suurimman osan ajasta tai joskus yksinäiseksi itsensä kokivat 21 prosenttia eli 950 000 suomalaista.” Yli 74-vuotiaat kokevat tutkimuksen mukaan eniten yksinäisyyttä ja vähiten yksinäisyyttä kokivat 35–49-vuotiaat. (Tilastokeskuksen www-sivut, 2019.)

Yksinäisyyden tunne neljän viikon aikana iän mukaan vuonna 2018



Kaavio 1. Koko ajan, suurimman osan ajasta tai joskus neljän viikon aikana olonsa

yksinäiseksi tunteneet 16 vuotta täyttäneet iän mukaan vuonna 2018 (Tilastokeskuksen www-sivut, 2019, Kuvio 11).

4.3 Yksinäisyyden vaikutus yksilöön

Yksinäisyyteen liittyvät haitat ovat yhteydessä pitkäaikaiseen kuormitukseen. Pitkään yksinäisyyttä kokeneet ovat tutkimuksissa kertoneet yksinäisyyden aiheuttavan muun muassa työttömyyttä, sairastelua, köyhtymistä, unettomuutta, syömisongelmia ja liiallista päihteidenkäyttöä. Yksinäisyydestä voi olla vaikeaa päästää irti, sillä se passivoi ja heikentää yksilön fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Junttila, 2016, 56.)

Pitkään jatkunut yksinäisyys aiheuttaa usein ihmisen ajatusmaailman muuttumiseen negatiivisemmaksi, minkä takia ihminen näkee enemmän uhkia kuin mahdollisuuksia. Yksinäisyyden jatkuessa siitä voi muodostua ajatusvääristymien kierre; ihmisen mielentila on negatiivinen, jolloin hän näkee enemmän uhkia, sen takia sosiaaliset tilanteet koetaan epämiellyttäväksi, joka voi johtaa muiden ihmisten seuran välttämiseen, joka taas voi johtaa muun muassa ahdistushäiriöön, sosiaalisten tilanteiden pelkoon tai masennukseen. (Suomen mielenterveysseuran www-sivut, 2020.)

Sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa on myös tärkeää nykyihmisen aivojen ja mielen kehitykselle. Ihminen oppii uusia asioita ja saa virikkeitä muilta, kun taas vastaavasti yksinäisyys voi riistää ihmiseltä uuden oppimisen ilon. Sosiaaliset taidotkaan eivät kehity ilman vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. (Müller & Lehtonen, 2016, 75.)

Yksinäisyys vaikuttaa ihmisen sekä fyysiseen, että psyykkiseen hyvinvointiin. Mitä pidempään yksinäisyys jatkuu, sitä enemmän se heikentää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia aiheuttaen esimerkiksi mielenterveyshäiriöitä. Yksinäisyys ja hyvinvointi ovatkin kuin toistensa peilikuvia: kun toinen laskee, toinen nousee. Tutkimusten mukaan ystävät vaikuttavat ihmisen elämänlaatuun positiivisesti, sillä me kaikki tarvitsemme tukea muilta. (Kainulainen, 2016, 124–125.)

4.4 Koronaviruspandemian vaikutus ihmisten kokemaan yksinäisyyteen

Keväällä 2020 alkanut koronaviruspandemia on vaikuttanut varmasti jokaisen elämään jollain tavalla kuluneen vuoden aikana. Ylen haastattelussa Suomen Mielenterveys ry:n työntekijä Susanna Winter kertoo koronakevään aikaan yhteydenottoja heidän kriisipuhelimeensa tulleen joka kuukausi noin 20 000, mikä on huomattavasti enemmän kuin vuotta aiemmin. Kuormitusta ovat lisänneet selvästi koronan vaikutukset. Winterin mukaan ”ihmisten tilanteet ovat kärjistyneet. Tilanteet, joista soitetaan, ovat vakavampia ja itsetuhoisten yhteydenottojen määrä on lisääntynyt. Ihmiset voivat huonosti.” (Kallunki, 2020.)

Koronaviruksen takia ihmiset ovat joutuneet elämään eristyksissä muista ihmisistä, varsinkin ikäihmiset ja taudin riskiryhmään kuuluvat. Palvelut ovat olleet kiinni ja jo valmiiksi yksinäiset ihmiset ovat varmasti kokeneet olonsa yksinäisemmäksi kuin koskaan. Tässä ajassa internetin ja virtuaaliyhteisöjen merkitys ovat korostuneet ja onneksi ihmisille onkin tarjottu mahdollisuuksia osallistua esimerkiksi Hyvis-iltoihin etänä omalta älylaitteelta.

5 PORIN MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVIS RY

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry on vuonna 1971 perustettu mielenterveyden hyväksi toimiva potilasyhdistys, joka kuuluu Mielenterveyden keskusliittoon (Vahekoski, 2019). Yhdistyksen toimitila sijaitsee Porissa ja tiloja kutsutaan Hyvän Mielen Taloksi. Vuonna 2019 yhdistyksellä oli jäseniä yli 300 Porista sekä sen lähikunnista. Yhdistyksen jäsenyys perustuu vapaaehtoisuuteen. (Porin Hyviksen www-sivut, 2020.)

Toiminnan tavoitteena on edistää mielenterveyttä, aktivoita ja tuoda yhteen Porin sekä lähikuntien mielenterveyskuntoutujia, kehittää mielenterveyspalvelujen saatavuutta sekä laatua ja tasoa. Yhdistys tekee myös ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä ja pyrkii poistamaan yksinäisyyttä. (Porin Hyviksen www-sivut, 2020.) Jakamalla tietoa

mielenterveysongelmista ja muista asioista mielenterveyteen liittyen, yhdistys pyrkii poistamaan mielenterveysongelmiin mahdollisesti yhdistettyä stigmaa (Vahekoski, 2019).

Toiminta kannustaa jäseniään ottamaan vastuuta niin itsestään kuin läheisistään, sekä pyrkii tukemaan jäseniään niin, että he saisivat voimavaroja arjen hallintaan (Porin Hyviksen www-sivut, 2020). Kaiken toiminnan taustalla on saada voimaa vertaistuesta. Tuodakseen mielekästä sisältöä jäsenien elämään, Hyvän Mielen Talo järjestää erilaisia virkistys- liikunta- ja vertaisryhmiä sekä retkiä. Osa ryhmistä on vertaisohjaajan johtamia. (Vahekoski, 2019.)

5.1 Hyvis-illat

Tutkimuksen kohteena olevaa Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n Hyvis-illat-projektia on järjestetty ympäri Satakuntaa viikoittain vuodesta 2018 lähtien. Vuonna 2020 iltoja järjestettiin Porin Pihlavassa, Kankaanpäässä sekä Harjavallassa. Projekti on matalan kynnyksen toimintaa kohdistettuna työikäisille, jotka kaipaavat ystäviä, yhdessäoloa ja mielekästä tekemistä. (Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n www-sivut, 2020.) Illoissa on ollut erilaisia teemoja, viihdettä sekä kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja (Vahekoski, 2020).

Kuten Jaana Venkula toteaa kirjassaan ”Tekemisen taito” (2005, 144), pienikin teko voi vahvistaa yksilön elinvoimaa ja tuottaa iloa. Arjen toimintakyky on joskus pienestä kiinni: surkealta tuntuva aamu voi pelastua väkisin aloitetulla, mutta loppuun viedyllä ja onnistuneella arkiaskareella. Oman toimintakyvyn havaitseminen tuottaa yksilölle iloa ja onnistumisen tunnetta. (Venkula, 2005, 141.) Näin esimerkiksi yksinäisyyttä tai ahdistusta kokevalle Hyvis-iltojen kaltaiset palvelut ovat tärkeitä, koska ne luovat tilaisuuden lähteä pois kotoa ja tehdä se pieni teko, joka voi tuoda iloa elämään. Kokemuspohjan kautta vetäjät ovatkin päätyneet siihen, että Hyvis-iltojen ohjelma on tietynlaista. Toiminnasta on haluttu sellaista, johon kaikkien on helppo tulla matalalla kynnyksellä.

Kevään 2020 koronaviruspandemia vaikutti myös Hyvis-iltojen toimintaan, sillä illat joutuivat sulkemaan ovensa väliaikaisesti, koska yli 10 ihmistä ei saanut kokoontua joukolla. Hyvis-illat järjestivät kuitenkin Facebookissa omassa ryhmässään virtuaalisesti kävijöille toimintaa kahdesti viikossa. Projektityöntekijän mukaan virtuaalisissa tapaamisissa ei ole kuitenkaan ollut paljon osallistujia, sillä asiakkaat eivät löytäneet Facebook-ryhmää tai eivät muuten vain olleet innokkaita osallistumaan. Toiminnan avauduttua uudestaan kesällä 2020, illoissa on ollut paikan päällä vähemmän väkeä, kuin ennen koronaviruspandemiaa.

6 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

6.1 Tutkimusongelma

Tutkimuksellinen ongelma on Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n Hyvis-iltojen vaikutus kävijöidensä hyvinvointiin ja arkeen. Opinnäytetyössä tutkimuskysymykset keskittyvät varsinkin vertaistukeen, iltojen merkitykseen kävijöiden omaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, sosiaaliseen toimintaan, sekä mahdolliseen yksinäisyyden tunteen vähentymiseen iltojen ansiosta. Vaikutusta on vaikea mitata, koska ihmisen elämässä on samanaikaisesti monta vaikuttavaa tekijää. Siksi kyselyssä on lopussa vielä kysymys, jossa kysytään, onko kävijällä ollut Hyvis-iltojen aikana jotakin muuta sellaista, mikä on vaikuttanut hänen hyvinvointiinsa positiivisesti.

6.2 Tutkimusmetodiikka

Opinnäytetyö edustaa enemmän kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta siltä osin, että siinä kerätään mahdollisimman paljon tietoa. Määrällinen tutkimus edellyttää tutkijalta teorialuntemusta tutkittavasta aiheesta, jotta voidaan laatia tarkat kysymykset tutkimusta varten. Teoria myös selittää käsiteltävää ilmiötä. (Kananen, 2015, 73.)

Olen itse ollut jo pitkään kiinnostunut mielenterveystyöstä. Mielenterveyden edistäminen on yksi tärkeimmistä asioista itselleni sosiaalialalla, sillä se koskee kaikkia

ihmisiä heidän sosiaalisesta asemastaan riippumatta. Sosionomikoulutuksessa olemme opiskelleet paljon mielenterveyteen, vertaistukeen ja yksinäisyyteen liittyviä asioita. Olen perehtynyt aiheisiin myös vapaa-ajallani, sekä vielä syvemmin kirjoittaessani teoriaosuutta tähän opinnäytetyöhön.

Hyvis-iltojen kävijöiden kokemuksia tutkiessa määrällinen tutkimus on parempi vaihtoehto kuin laadullinen tutkimus, sillä mahdollisia vastaajia on paljon. Hyvis-iltoja järjestetään kolmessa eri kunnassa ja tavoitteena on saada mahdollisimman monta vastausta kaikista kunnista. Tutkimusaineisto kerätään paperisilla kyselylomakkeilla, jotka jaetaan Hyvis-iltojen kävijöille paikan päällä. Kävijät täyttävät vastaukset itsenäisesti ja olen myös itse paikalla, jos kävijöillä tulee kysymyksiä kyselyyn liittyen. Kyselytutkimuksen etuna ovat nopea aineistonkeruu, anonymisyys ja tutkimustilanteen objektiivisyys. Haittapuolina taas tällaisessa tutkimuksessa ovat mahdolliset virheet kysymysten ymmärtämisessä sekä vastaajien haluttomuus tehdä kyselyä. (Kananen, 2015, 202.)

Alhaista vastaamishalukkuutta ehkäisten tutkimuksessa käytetään strukturoituja kysymyksiä, koska niihin on yleisesti ottaen pienempi kynnys vastata ja se on nopeampaa. Tilaaja itse ehdotti myös strukturoituja kysymyksiä lomakkeeseen. Kannustaakseni kävijöitä vastaamaan, suoritan myös kaikkien vastanneiden kesken arvonnalla, jossa yksi voi voittaa pienen palkinnon.

Tutkimuksen kyselylomakkeessa on 10 suljettua kysymystä sekä kaksi avointa kysymystä. Avoimilla kysymyksillä pyritään saamaan kyseisestä aiheesta vielä lisätietoa, jotta tutkimusten tulokset olisivat mahdollisimman hyödyllisiä Hyvis ry:lle. Suljetuissa kysymyksissä vastauksessa on arviointiasteikko 1–5, joista 1 tarkoittaa ei lainkaan ja 5 tarkoittaa ehdottomasti. Vastaaja voi valita näistä numeroista, mikä hänen tilanteeseensa sopii parhaiten. Vastaajat voivat halutessaan myös täydentää kysymyksen alle omaa vastaustaan.

6.3 Tutkimusetiikka

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus on yleensä objektiivisempaa kuin laadullinen tutkimus, sillä haastatteluissa tutkija on aineistonkeruuväline, ja saattaa vaikuttaa haastateltavien vastauksiin omalla olemuksellaan. Tutkimuslomakkeissa kysymykset ovat kaikille vastaajille samat, eikä lomake ohjaile vastaamista. Ei voida kuitenkaan sanoa varmaksi, vastaavatko kaikki totuudenmukaisesti. Jokainen vastaaja voi ymmärtää kysymykset eri tavalla, joten kvantitatiivinenkaan tutkimus ei pysty tuottamaan täysin objektiivista tietoa. (Kananen, 2015, 339–340.)

Olin itse paikalla kyselyitä tehdessä ja vastaajilla oli mahdollisuus kysyä minulta apua, mikäli eivät ymmärtäneet tutkimuslomakkeen kysymyksiä. Pyrin antamaan kaikille saman ohjeistuksen ja näin saamaan mahdollisimman objektiivista tietoa. Tutkimuslomakkeisiin ei myöskään tarvinnut kirjoittaa mitään vastaajaan itsessään viittaavaa taustatietoa kuten nimeä, sukupuolta tai ikää, koska nämä eivät ole tutkimuksen kannalta oleellista tietoa. Tällä tavoin kaikki vastaavat säilyttävät anonymiteetin. Koska kysymykset ovat strukturoituja, ei vastaajaa voi tunnistaa vastaustenkaan perusteella. Kun vastaukset on analysoitu, hävitän kyselylomakkeet silppurilla.

Anonymiteetin säilyttäminen mahdollistaa jokaiselle vastaajalle vapauden vastata ilman pelkoa siitä, että hänen vastauksensa voisi tunnistaa. Varsinkin arkaluonteisia asioita käsiteltäessä anonymisyys voi tuoda tutkittavalle helpotuksen tunnetta. Tunnistamisesta ei välttämättä seuraa mitään pahaa, vaan usein olennaista onkin se, miten tutkija kirjoittaa tutkittavista. Esimerkiksi epäkunnioittava kirjoitustapa voi saattaa tutkittavan yleisön mielenkiinnon kohteeksi ja näin leimata tutkittavan, tai jopa koko tutkittavan edustaman ryhmän negatiiviseen valoon. Varsinkin, kun tutkitaan pieniä erityisryhmiä, tai kun aineistositaattien käyttö voi edesauttaa tutkittavien tunnistamisessa, on kirjoitustavalla suuri merkitys. (Kuula, 2011, 141–142.)

Virheellistä tulkintaa voi syntyä tutkittavien lisäksi tutkijan analyyseistä tai vääristä johtopäätöksistä. Määrällisessä tutkimuksessa käsitellään lukuja, joten tulkintasäännöt ovat hyvin tiukkoja ja virhelähteiden määrä on minimissä. Tämä ei kuitenkaan sulje pois mahdollisia virhelähteitä aineistossa. Puutteellisesta tai virheellisestä

kvantitatiivisesta aineistosta ei voi saada luotettavampaa tai oikeampaa tietoa menetelmällisesti. (Kananen, 2015, 341.)

7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

7.1 Kyselyiden toteuttaminen

Tulostin kyselylomakkeita Hyvis-iltojen kävijöille täytettäväksi ja menin lokakuussa käymään Harjavallan, Kankaanpään ja Pihlavan Hyvis-iloissa. Olin Harjavallassa 5.10.2020 ja ilta kesti kaksi tuntia. Harjavallassa kävijöitä oli 24 ja 21 henkilöä vastasi kyselyyni. Muutamalla asiakkaalla ei ollut lukulaseja mukana, joten tein kyselyn heidän kanssaan yhdessä heidän suostumuksellaan. Muuten kävijät vastasivat kyselyihin itsenäisesti omalla ajallaan. Kehotin vastaajia kysymään minulta, jos heille tuli kysymyksiä liittyen kyselylomakkeeseen. Pyrin olemaan vastaajien lähettyvillä, jotta kysymiseen olisi mahdollisimman pieni kynnys. Harjavallassa oli jossain kohtaa iltaa niin paljon väkeä, etten ehtinyt kunnolla esitellä kyselylomakkeita kaikille, mutta lähes kaikki silti vastasivat kyselyyn.

Kankaanpäässä jaoin kyselylomakkeita kävijöille 7.10.2020 noin kahden tunnin ajan. Kankaanpäässä kävijöitä on ollut koronan jälkeen huomattavasti vähemmän, tällä kertaa kävijöitä oli yhteensä 6, joista 5 vastasi kyselylomakkeeseen. Kävijät vastasivat kyselyihin itsenäisesti ja yhden kävijän kanssa kävin kysymykset läpi yhdessä.

Loput kyselyistä tein Porin Pihlavassa 8.10.2020. Ilta kesti myös kaksi tuntia. Pihlavassa kävijöitä on projektityöntekijän mukaan käynyt hyvin vaihtelevasti, tällä kertaa kävijöitä oli yhteensä 6, joista kaikki vastasivat kyselyihin. Pihlavassakin kävijämäärät ovat vähentyneet koronan jälkeen. Eräs kävijä kertoi minulle iltojen olevan hänelle hyvin tärkeitä ja lieventäneen paljon hänen yksinäisyyttään.

Kaikilla vastaajilla oli mahdollisuus osallistua arvontaan ja moni oli tästä hyvin innoissaan. Kaikille en huomannut edes mainostaa arvontaa ennen kyselyn tekemistä,

mutta moni oli valmis selvästi vastaamaan ilman arvontaakin. Arvonta suoritettiin, kun kaikista paikkakunnilta oli kerätty vastaukset ja voittajalla oli mahdollisuus hakea yllätyspalkinto paikkakuntansa Hyvis-illasta.

7.2 Aikataulu

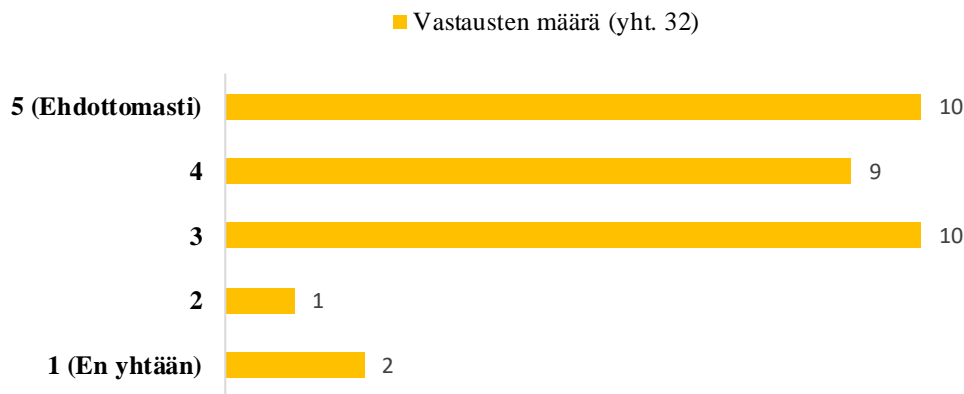
Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin syyskuun alussa 2020, jonka jälkeen tehtiin kaikkien osapuolien kesken tutkimussopimus. Teoriaosuuden kirjoitukseen meni noin kuukausi, ja kyselyitä olin tekemässä viikolla 41 Hyvis-iltojen eri kohteissa. Olin Harjavallassa 5.10.2020, Kankaanpäässä 7.10.2020 ja Porin Pihlavassa 8.10.2020. Aloin tekemään aineistoanalyysiä lokakuun loppupuolella ja tutkimus valmistui marraskuussa 2020.

8 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU

8.1 Tulokset

Kaiken kaikkiaan yhteensä 32 ihmistä vastasi kyselyyni. Aloitin vastauslomakkeiden analysoinnin laittamalla Word-tiedostoon ihmisten vastaukset numeroina, sekä kirjoittamalla vastaajien kirjoittamat kommentit vastauslomakkeissa. Lisäsin analysointiin myös osan suullisesta palautteesta mitä kävijät kertoivat minulle henkilökohtaisesti Hyvis-iltojen aikana. Vastauksia tuli 21 Harjavallasta, 6 Pihlavasta ja 5 Kankaanpäästä. Kysymyslomakkeessa oli vastausvaihtoehtoina numerot 1-5, joista 1 tarkoitti ”ei yhtään” ja 5 tarkoitti ”ehdottomasti”.

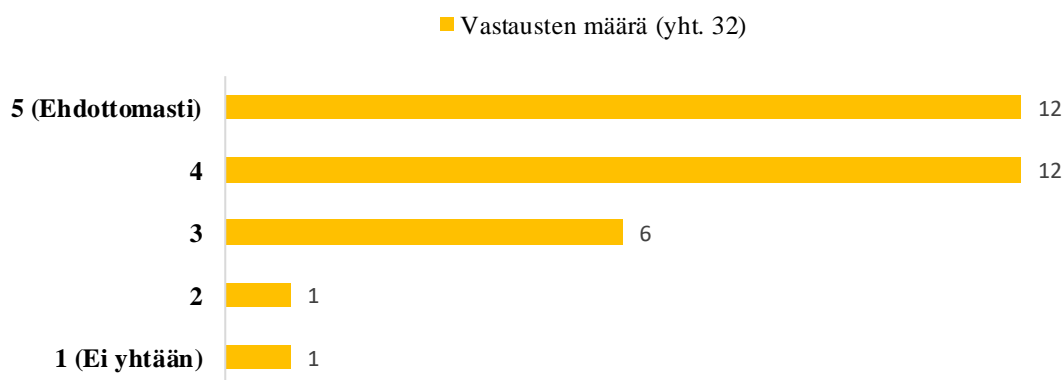
Ensimmäinen kysymys oli ”Koetko saaneesi vertaistukea Hyvis-illoissa?”. Alla oleva kaavio kuvaa vastausten jakaantumista.



Kaavio 2. Hyvis-iltojen kävijöiden kokemus vertaistuesta.

Enemmistö vastaajista on selvästi kokenut saaneensa vertaistukea Hyvis-illoista, sillä yhteensä 19 ihmistä (59 prosenttia vastaajista) vastasi kysymykseen vastausvaihtoehdolla 4 tai 5. 10 ihmistä valitsi vastaukseksi 3, minkä voi tulkita olevan jotain negatiivisen ja positiivisen väliltä. Ihmiset voivat myös määritellä varsinkin tämän vastausvaihtoehdon eri tavoin, koska en määritellyt, mitä tämä numero tarkoittaa. Yhteensä vain kolme ihmistä valitsi vastausvaihtoehdon 1 tai 2.

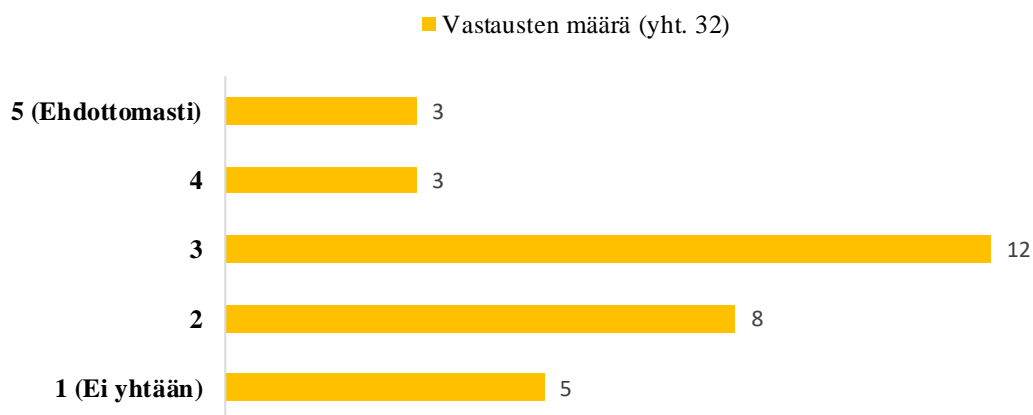
Toinen kysymys oli ”Onko Hyvis-illoissa käyminen vaikuttanut arjessa jaksamiseen positiivisella tavalla?”. Alla olevasta kaaviosta näkee vastausten jakautumisen:



Kaavio 3. Hyvis-iltojen vaikutus kävijöiden arjessa jaksamiseen.

Tuloksista voi päätellä, että enemmistö on kokenut Hyvis-iltojen vaikuttaneen heidän arjessa jaksamiseensa positiivisella tavalla, sillä yhteensä 24 ihmistä (75 prosenttia vastaajista) valitsi vastausvaihtoehdot 4 ja 5. Kuusi ihmistä vastasi kysymykseen vastausvaihtoehdolla 3, ja yhteensä kaksi ihmistä vastasivat numeroilla 1 tai 2.

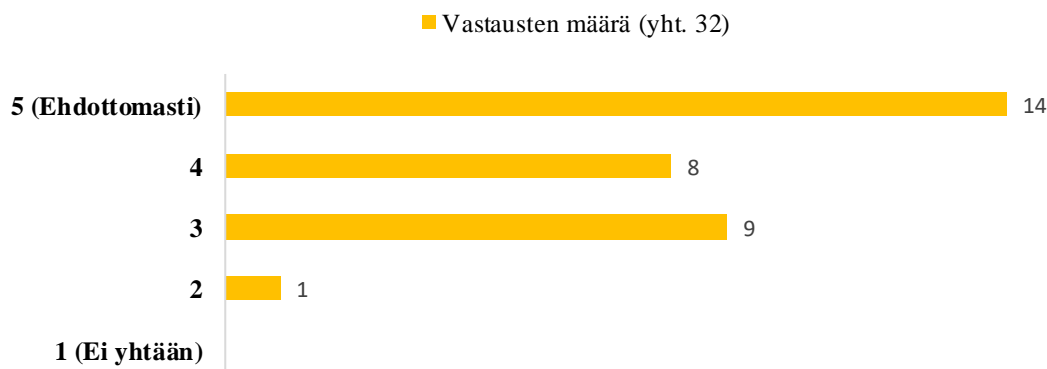
Kolmas kysymys oli ”Onko Hyvis-illoissa käyminen vaikuttanut fyysiseen kuntoosi positiivisella tavalla?”.



Kaavio 4. Hyvis-iltojen vaikutus kävijöidensä fyysisen kunnan kohoamiseen.

Kuten yllä olevasta kaaviosta näkyy, eniten vastaajat ovat valinneet vastausvaihtoehdon 3. Tämän valitsi yhteensä 12 vastaajaa, eli 38 prosenttia vastaajista. Enemmistö on kuitenkin vastannut kysymykseen kieltävästi, sillä yhteensä 13 (41 prosenttia vastaajista) valitsi vastausvaihtoehdon 1 tai 2. Myöntävästi kysymykseen vastasi yhteensä kuusi ihmistä. Tuloksista voi päätellä, että enemmistö ei ole kokenut fyysisen kuntonsa juurikaan parantuneen Hyvis-iltojen ansiosta, sillä vähemmistö (yhteensä 6 ihmistä) on vastannut kysymykseen numerolla 4 tai 5.

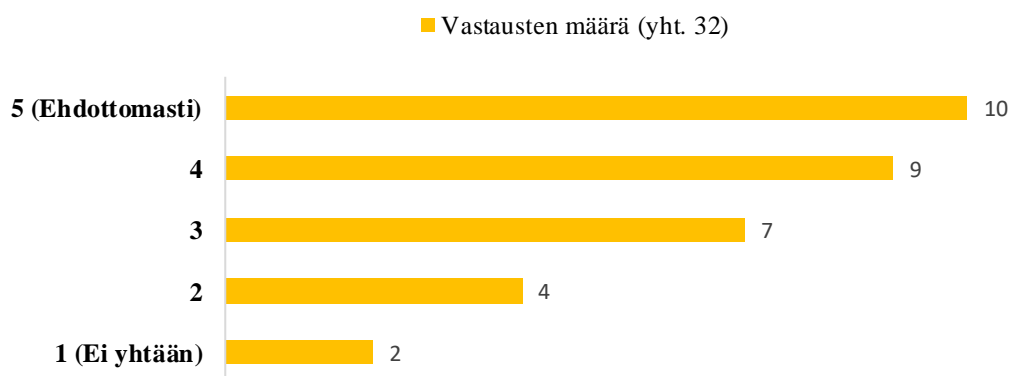
Neljäs kysymys oli ”Onko Hyvis-illoissa käyminen vaikuttanut mielenterveyteesi positiivisella tavalla?”.



Kaavio 5. Hyvis-iltojen vaikutus kävijöiden mielenterveyteen.

Tähän kysymykseen selvä enemmistö on vastannut vastausvaihtoehdon numero 5, eli ehdottomasti. Yhteensä 22, eli 69 prosenttia vastaajista vastasi myöntävästi valitsemalla numeron 4 tai 5. Vain yksi ihminen on vastannut kysymykseen vastausvaihtoehdolla 2, ja kukaan ei vastannut 1, ei yhtään. Toiseksi eniten vastaajat ovat valinneet numeron kolme, jonka voi tulkita tarkoittavan jonkin verran. Enemmistö on siis kokenut Hyvis-iltojen vaikuttaneen heidän mielenterveyteensä positiivisella tavalla. Eräs vastaajista oli kirjoittanut kysymyksen alle myös kommentin: ”Ehdottomasti täällä jaan niin ilot & surut”.

Viides kysymys oli ”Onko oma sosiaalinen toimintasi laajentunut Hyvis-iltojen myötä?”.

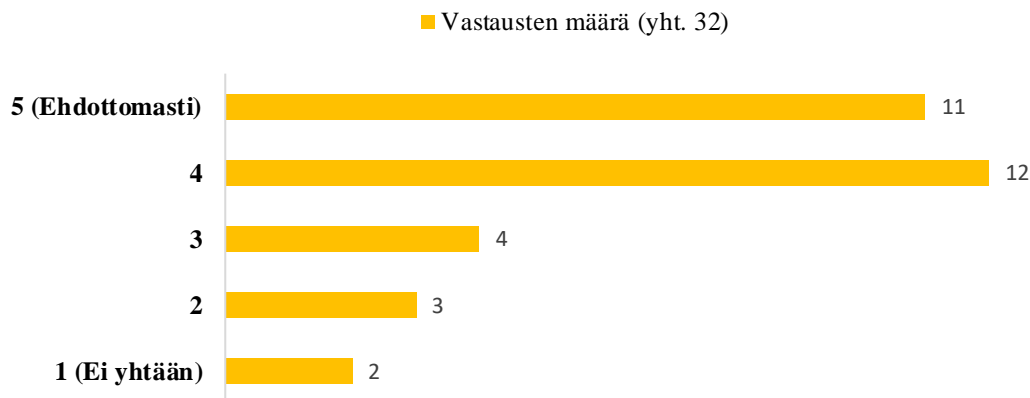


Kaavio 6. Hyvis-iltojen vaikutus kävijöiden sosiaaliseen toimintaan.

Enemmistö vastaajista on valinnut tähän kysymykseen vastauksesi numeron 5, mikä tarkoittaa ehdottomasti. Yhteensä 19 ihmistä on vastannut kysymykseen myöntävästi valitsemalla numeron 4 tai 5. 7 ihmistä valitsi vastausvaihtoehdon 3 ja vastausvaihtoehdot 2 ja 1 valitsi yhteensä 6 ihmistä. Vähiten ihmiset valitsivat numeron 1 (ei yhtään), sillä vain kaksi ihmistä valitsi sen vastausvaihtoehdon.

Kaavion perusteella voidaankin todeta, että selvä enemmistö on kokenut oman sosiaalisen toimintansa laajentuneen Hyvis-iltojen ansiosta. Eräs vastaaja oli kirjoittanut tämän kysymyksen alle vielä kommentin: ”Olen saanut ystäviä, joita en olisi muuten saanut, jos nytkin olisin jäänyt kotiin olis ollu aika mälsää, odotan aina näitä iltoja!”.

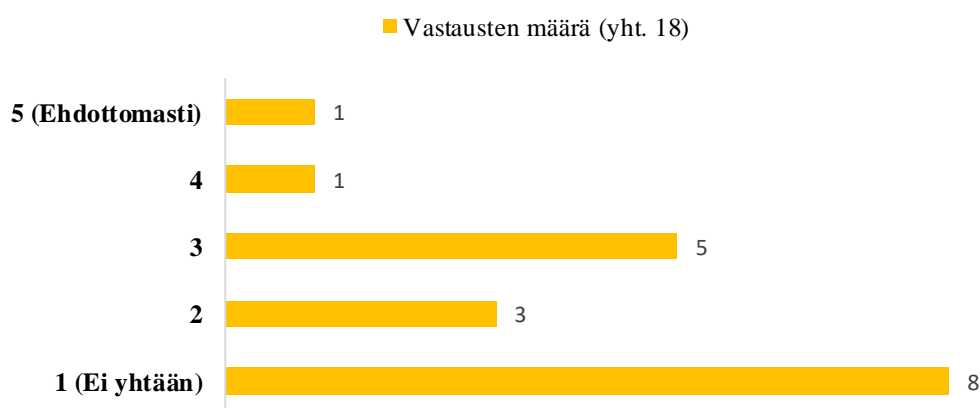
Kuudes kysymys oli ”Onko mahdollinen yksinäisyyden tunne vähentynyt Hyvis-iltojen myötä?”.



Kaavio 7. Yksinäisyyden tunteen vähentyminen Hyvis-iltojen myötä.

Tähän kysymykseen yhteensä 23 ihmistä, eli 72 prosenttia vastaajista on vastannut myöntävästi valitsemalla vastaukseksi 4 tai 5. Eniten vastauksia keräsi numero neljä. Neljä ihmistä valitsi numeron 3, kolme valitsi numeron 2 ja numeron 1, ei yhtään, valitsi kaksi ihmistä. Suurin osa vastaajista on siis kokenut Hyvis-iltojen vähentäneen yksinäisyyden tunnetta.

Seitsemäs kysymys oli ”Jos käytät psykiatrisia palveluita, onko Hyvis-illoissa käymisen vähentänyt palveluissa käymistä?” Vastauksia tähän kysymykseen tuli yhteensä 18.



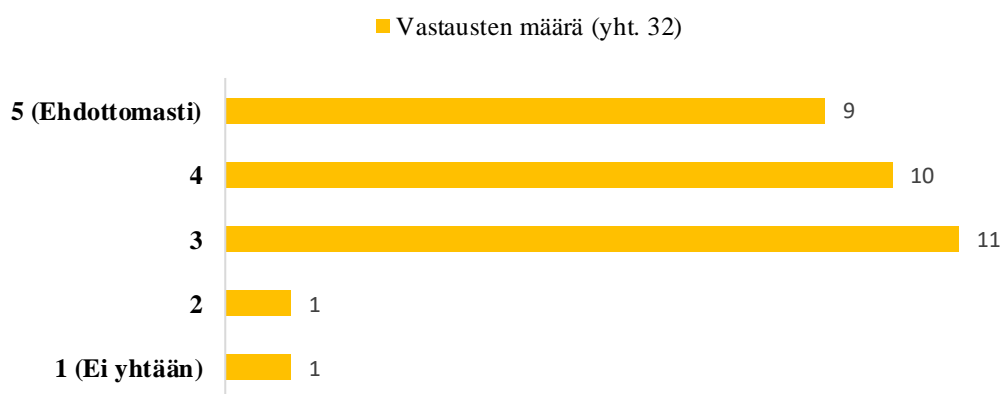
Kaavio 8. Psykiatristen palveluiden käytön vähentyminen Hyvis-iltojen myötä.

Osa heistä, jotka eivät vastanneet kysymykseen, olivat kirjoittaneet kyselylomakkeeseen tämän kysymyksen kohdalle, että eivät käytä psykiatrisia palveluita ollenkaan. Jotkut kävijöistä myös kysyivät minulta ohjeistusta tämän suhteen ja kehotin jättämään kohdan tyhjäksi. Kyselylomakkeeseen olisi pitänyt lisätä siis tämän kysymyksen

jälkeen selkeä ohjeistus vastaamisesta, jos ei käytä kyseisiä palveluita. Vastausta analysoidessa mieleeni tuli, onko osa näistä kahdeksasta, jotka vastasivat 1 (Ei yhtään) tarkoittaneet vastauksellaan sitä, että eivät käytä psykiatrisia palveluita.

Yhteensä 11 ihmistä (44 prosenttia vastaajista) vastasi kysymykseen vastausvaihtoehdolla 1 tai 2. Yhteensä kaksi ihmistä vastasi kysymykseen myöntävästi vastaamalla vähintään 4. Toiseksi eniten ihmiset valitsivat tähän kysymykseen vastausvaihtoehdon 3. Enemmistö ei siis ole kokenut Hyvis-iltojen vähentäneen heidän tarvettaan psykiatrisille palveluille.

Kahdeksas kysymys oli ”Ovatko odotukset Hyvis-iltojen sisällöstä täyttyneet?”.



Kaavio 9. Odotukset Hyvis-iltojen sisällöstä.

Kaaviota katsoessa voidaan päätellä, että enemmistö vastaajista on kokenut heidän odotuksien toteutuneen, sillä yhteensä 19 ihmistä on valinnut vastaukseen vähintään numeron 4. Eniten vastauksia keräsi kuitenkin vastausvaihtoehto 3. Vastausvaihtoehdot 1 ja 2 saivat kumpikin vain yhden äänen.

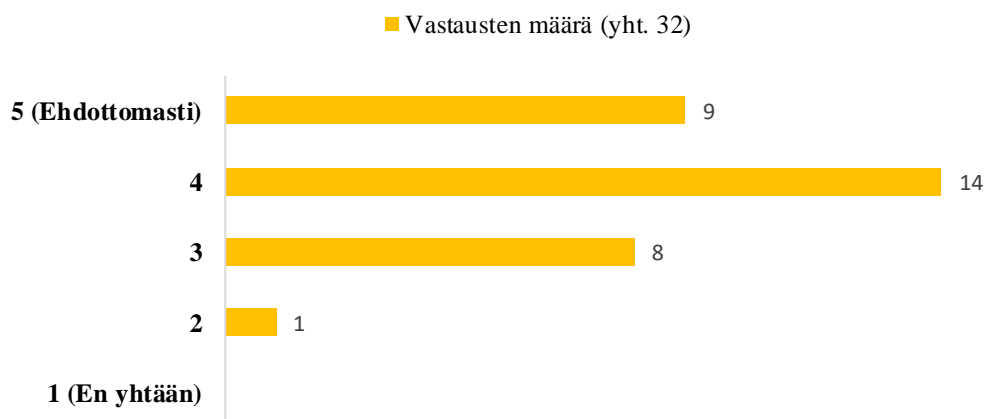
Suljetun kysymyksen alla oli lisäksi avoin kysymys: ”Mitä olet odottanut illoilta?”, johon vastaajat saivat kirjoittaa omin sanoin odotuksiaan. Suurin osa vastauksista liittyi sosiaalisen toiminnan lisäämiseen, kuten nämä vastaukset: ”Mukavaa ja rentoa yhdessäoloa”, ”Kaffia ja pullaa ja keskusteluja”, ”Uusia näkemyksiä, moniosaavia persoonia”, ”Juttuseuraa”, ”Yhdessäoloa ja toisten ihmisten tapaamista”, ”Erilaisia koontumia yhdessä, muita yhteistä toimintaa vetäjien kanssa”, ”Uusia ystäviä,

mielekästä tekemistä, piristystä”, ”Vertaistukea, tukea sosiaaliseen jännittämiseen”, sekä ”Ystävien tapaamista, toivoisin et ohjaajat pysyisi, eikä vaihtuisi. Opiskelijat on ♥”.

Osa vastaajien odotuksista liittyi Hyvis-iltojen ohjelmaan: *”Kävelyä”, ”Kauniilla ilmalla pihalle”, ”Monipuolista ohjelmaa”, ”Biljardia, hyvä ilmapiiri, pääsee muualle”, ”Keskustelua, chillausta”, ”J.S. Bachin kantaattien kuuntelua” ja ”Ajankulua ja ihmissuhteita ja ruokaa. Että pääsee esiintymään”.*

Vastausten perusteella voikin todeta, että kävijöiden odotukset ovat täyttyneet. Hyvis-illoissa kävijät ovat odottaneet varsinkin muihin ihmisiin tutustumista, jutteluseuraa, sekä mielekästä ohjelmaa.

Yhdeksäs kysymys oli ”Oletko pitänyt Hyvis-iltojen teemoista?”.

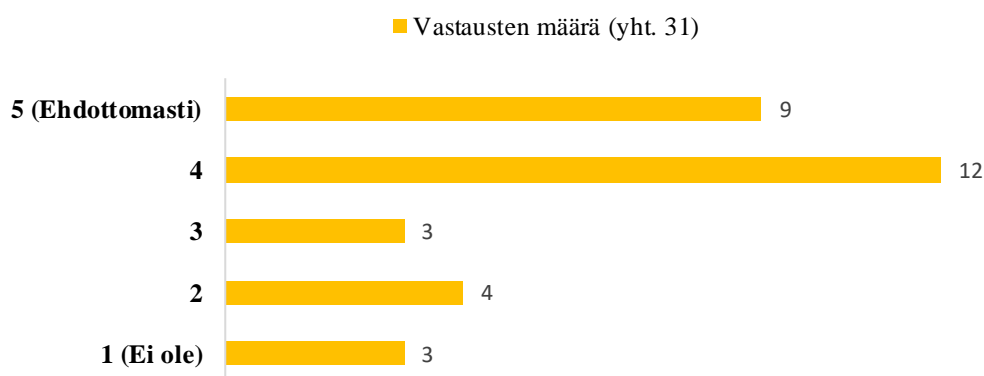


Kaavio 10. Kävijöiden mielipide Hyvis-iltojen teemoista.

Tähän kysymykseen vastaajat ovat selvästi valinneet eniten vastausvaihtoehdon 4. Toiseksi eniten vastauksia keräsi 5, ehdottomasti. Enemmistö on siis pitänyt Hyvis-iltojen teemoista. Vastausvaihtoehdon 2 valitsi vain yksi vastaajista, ja kukaan ei valinnut tähän kysymykseen vaihtoehtoa 1 (en yhtään).

Kymmenes kysymys oli ”Onko elämässäsi tapahtunut Hyvis-iltojen aikana jotain muuta, mikä vaikuttaa hyvinvointiisi positiivisesti?”. Koska ihmisten elämässä on

paljon tekijöitä, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, tämän kysymyksen tavoite oli saada selville Hyvis-iltojen todellista vaikutusta kävijöidensä hyvinvointiin.



Kaavio 11. Muut vaikuttavat tekijät Hyvis-iltojen kävijöiden hyvinvointiin.

Tämä kysymys aiheutti joissain vastaajissa hämmennystä ja moni kysyikin minulta, mitä kysymys tarkoitti. Osa vastaajista vaikutti ymmärtäneen, että kysymyksessä haettiin takaa Hyvis-iltojen positiivista vaikutusta omaan hyvinvointiin. Yksi jätti myös vastaamatta kysymykseen. Suljetun kysymyksen alla oli vielä avoin kysymys: ”Jos vastasit kyllä, mikä asia elämässäsi on vaikuttanut hyvinvointiisi positiivisesti?”

Lisäkysymykseen vastaajat kirjoittivat muun muassa: ”*Sosiaalinen yhdessäolo*”, ”*Parisuhde, mut ei ketään täältä*”, ”*Mielenkiintoiset ihmiset*”, ”*Avoliitto*”, ”*Kuntouttava työtoiminta*”, ”*Sosiaalisuus*”, ”*Käyminen eri paikoissa, enemmän ohjelmaa*”, ”*Löysin lintukaverin*” ja ”*Kiva nähdä 90-luvun sairaalakavereita ja muitakin tuttuja*”. Osa vastauksista liittyi myös Hyvis-iltojen vaikutuksesta omaan hyvinvointiin: ”*Täällä kannustetaan toisia ja kaikki on samalla viivalla*”.

Vastauksia vertaillessa voi todeta, että suurimmalla osalla on ollut elämässään jotain muutakin positiivisia muutoksia Hyvis-iltojen aikana, sillä yhteensä 21 ihmistä (68 prosenttia vastaajista) vastasi kysymykseen vähintään 4. Yhteensä seitsemän ihmistä (23 prosenttia vastaajista) vastasi kysymykseen kieltävästi valitsemalla vaihtoehdon 2 tai 1.

8.2 Palaute

Kyselylomakkeen viimeisellä sivulla oli mahdollisuus antaa palautetta Hyvis-illoista tai tekemästani kyselylomakkeesta. Suurin osa palautteesta liittyi Hyvis-iltoihin, kuten: *”Ihan mahtavii on ollut illanvietot ja porukka on rentoa ja nauttii olostaan vapautuneesti”*, *”EI saa lopettaa!!”*, *”Kivat asiakkaat, hyvä ohjelma, ihana vetäjä”*, *”Hyvältä tuntuu, kun näkee muitakin ihmisiä”*, *”Ihan hyviä ovat olleet.”* ja *”Olen viihtynyt”*.

Palautteen perusteella ihmiset ovat arvostaneet Hyvis-illoissa varsinkin muihin ihmisiin tutustumista, vertaistukea, sekä ohjelmaa. Kyselyiden perusteella illat ovat onnistuneetkin tehtävässään esimerkiksi yksinäisyyden lievittämisessä. Keskustellessani asiakkaiden kanssa moni kehui myös Hyvis-iltojen ruokatarjoiluja. Ohjaajat saivatkin paljon kiitosta, muutamat asiakkaat kertoivat Hyvis-illoissa olevan aina avoin ja vastaanottava tunnelma. Suullisesta palautteesta parhaiten mieleeni jäi, kun eräs kävijä kertoi hänen tulevan paikkakuntansa Hyvis-iltaan joka kerta ja tämän olevan hänen viikkonsa kohokohta, koska illoissa on aina mukavaa ohjelmaa ja ihmisiä.

Muutama antoi myös toiveita tulevaan tai kehitysideoita: *”Toiveena kauniilla ilmalla Riviera”* ja *”Ensin kesto oli 3 tuntia, sitten se väheni 2 tuntiin. 3 tuntia oli parempi.”*. Keskustelujen perusteella varsinkin Harjavallassa, jossa oli paljon väkeä, ihmiset eivät välttämättä edes kaivanneet ihmeellisempää ohjelmaa, koska Hyvis-illat kuuluivat hyvin pitkälti muiden kanssa keskustellessa.

Muutama ihminen antoi myös palautetta kyselystäni. Joku oli kirjoittanut lomakkeeseensa *”Kysymykset selkeitä ja oleellisista asioista tehty”*. Eräs kävijä totesi minulle palautettuaan lomakkeen että *”Ei se ollutkaan vaikea, vaikka olikin monta sivua”*. Eniten keskustelua herätti kuitenkin arvonta, sillä moni oli siitä innoissaan.

8.3 Johtopäätökset

Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että Hyvis-illat ovat onnistuneet tavoitteessaan tarjota kävijöilleen vertaistukea, sillä kolmea vastaajaa lukuun ottamatta, kaikki vastaajista valitsi kyselyssä vastausvaihtoehdon 5, 4 tai 3. Hyvis-illoissa käy myös

esimerkiksi päihde- tai mielenterveyspalveluiden asiakkaita, joille varsinkin vertaistuki on tärkeässä roolissa kuntoutumisen kannalta. Hyvis-illat mahdollistavatkin erilaisille ihmisille tapaamispaikan, jossa voi tavata vertaisiaan. Illoissa on ollut välillä lisäksi kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja, jotka osaltaan lisäävät myös vertaistuen tunnetta.

Hyvis-illat ovat onnistuneet myös kävijöidensä arjen jaksamisen tukemisessa kyselyn perusteella, sillä enemmistö vastasi kysymykseen myöntävästi. Hyvis-illoissa on ollut erilaisia teemojakin arjessa jaksamiseen liittyen, kuten esimerkiksi terveellisten elämäntapojen merkityksestä ja helposta ruoanlaitosta. Arjessa jaksaminen on laaja käsite, johon liittyy myös kyselylomakkeen muut kysymykset, kuten vertaistuki, yksinäisyyden tunteen väheneminen ja sosiaalisen toiminnan laajeneminen. Koska kävijät ovat vastanneet näihin kysymyksiin Hyvis-iltojen vaikuttaneen niihin positiivisesti, ne tukevat myös arjessa jaksamista.

Kävijät ovat lisäksi kokeneet Hyvis-iltojen vaikuttaneen heidän mielenterveyteensä positiivisesti. Kyselylomakkeisiin enemmistö oli valinnut vastausvaihtoehdon 5, ehdottomasti. Merkittävää on myös se, että kukaan ei vastannut tähän kysymykseen vastausvaihtoehdolla 1, ei yhtään. Kuten yksi vastaajista olikin kysymyksen alle kirjoittanut, Hyvis-illoissa on mahdollista jakaa omat ilot ja surut joko ohjaajien tai muiden kävijöiden kanssa. Koska kyselyssä oli suljettuja kysymyksiä, jää vähemmälle tietoa siitä, miten mielenterveyteen on vaikutettu positiivisesti.

Vastaajista enemmistö ei kokenut Hyvis-iltojen vaikuttaneen heidän fyysisen kuntosaa kehitykseen, sillä eniten ihmiset vastasivat kysymykseen vastausvaihtoehdoilla 3, 2 tai 1 (ei yhtään). Hyvis-illoissa ei ollakaan järjestetty fyysistä kuntoa kohottavaa ohjelmaa kuten esimerkiksi jumppaa. Illoissa kävijät saapuvat paikalle kuitenkin eri tavoin, osa kävellen, polkupyörällä tai autolla/kimppakyydillä, riippuen kuinka lähellä asuu. Paikan päälle saapuminenkin voi siis kohottaa kuntoa, jos vain asuu tarpeeksi lähellä, jotta voi kulkea jalan tai polkupyörällä.

Kyselyn perusteella kävijät kokivat Hyvis-iltojen laajentaneen heidän sosiaalista toimintaansa, sillä eniten vastaajat valitsivat tämän kysymyksen kohdalla vastausvaihtoehdon 5, ehdottomasti. Hyvis-illat ovat mahdollistaneet kävijöilleen tilaisuuden saada

uusia kavereita, tavata uusia ja vanhoja tuttavuuksia, sekä luoda seurustelusuhteita. Kävijät olivat tästä mielissään ja palautteen sekä odotusten perusteella suurin osa vastaajista käykin Hyvis-illoissa nimenomaan laajentaakseen omaa sosiaalista toimintaansa. Tähän liittyen 72 prosenttia vastaajista kokivat Hyvis-iltojen myös vähentäneen yksinäisyyden tunnetta. Jos kävijät ovat vaikkapa saaneet uusia kavereita illoista, vaikuttaa se muuhunkin sosiaaliseen toimintaan Hyvis-iltojen ulkopuolella.

Vastaajat eivät kokeneet Hyvis-iltojen vähentäneen heidän tarvettaan psykiatrisille palveluille, sillä enemmistö vastasi kysymykseen 1 (ei yhtään). Toiseksi eniten ihmiset ovat kuitenkin vastanneet vastausvaihtoehdon 3, minkä voi tulkita tarkoittavan ”jonkin verran”. Tuloksista ei selviä, mitä psykiatrisia palveluita vastaajat ovat käyttäneet. Onkin mahdollista, että Hyvis-illat ovat vähentäneet käyntejä heiltä, jotka ovat käyneet satunnaisesti niin sanotusti kevyemmissä palveluissa. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voida olla täysin varmoja, minkälaisien psykiatrisen palvelun tarpeet ovat vähentyneet.

Tulosten perusteella kävijöiden odotukset Hyvis-illoista ovat täyttyneet, sillä lähes kaikki vastasivat kysymykseen vastausvaihtoehdoilla 3, 4, tai 5 (ehdottomasti). Lisäkysymyksen perusteella kävijöiden odotukset ovat liittyneet varsinkin sosiaalisen toiminnan lisäämiseen, kuten uusiin ihmisiin tutustuminen, keskustelut, vertaistukeen ja yhdessäoloon. Toiminnan tavoitteena onkin toimia aikuisille olohuoneena, jossa on mukavaa yhdessäoloa ja tekemistä. Kävijät ovat saaneet Hyvis-illoissa veloituksetta myös kahvia sekä pientä syötävää.

Myös Hyvis-iltojen teemat on otettu kyselyn perusteella hyvin vastaan, koska eniten vastauksia keräsi vastausvaihtoehdot 4 ja 5. Kukaan ei vastannut kysymykseen teemoista vastausvaihtoehdolla 1 (ei yhtään). Hyvis-illoissa on ollut jokaisella viikolla erilainen teema, kuten esimerkiksi terveyteen ja hyvinvointiin liittyvä aihe, musiikkia, tietovisaa, kokemusasiantuntijoiden vierailu, tai käsitöitä.

Hyvis-iltojen vaikutusta kävijöiden hyvinvointiin on hankala tutkia, koska ihmisten elämässä on paljon asioita, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Viimeisen kysymyksen tavoite oli saada selville, onko vastaajien elämässä tapahtunut jotain muuta Hyvis-iltojen ulkopuolella, joka on vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa

positiivisesti. Tähän enemmistö kävijöistä vastasi numerolla 4 ja 5, eli vastaajilla on ollut elämässä muitakin positiivisia muutoksia Hyvis-iltojen aikana. Kyselystä ei kuitenkaan selviä esimerkiksi kuinka kauan kukakin vastaaja on käynyt Hyvis-illoissa. Kävijöiden vastausten perusteella selviää kuitenkin, että monella hyvinvoinnin lisäämiseen on liittynyt nimenomaan sosiaalisten kontaktien lisääntyminen, sekä eri paikoissa käyminen.

Tutkimustulosten perusteella voidaankin todeta, että Hyvis-illat ovat onnistuneet tavoitteessaan tarjota kävijöilleen matalan kynnyksen paikan, jossa voi viettää aikaa yhdessä muiden ihmisten kanssa mieluisan ohjelman parissa. Kävijät kokivat Hyvis-iltojen vaikuttavan heidän mielenterveyteensä positiivisesti, tarjoavan vertaistukea, lisäävän sosiaalista toimintaa ja poistavan yksinäisyyden tunnetta sekä tukevat arjessa jakamista. Hyvis-iltojen vaikutukset ovat liittyneet enemmän psyykkiseen puoleen, sillä kävijät eivät juurikaan kokeneet fyysisen kuntonsa nousseen iltojen ansiosta.

9 POHDINTA

9.1 Aineistonkeruu

Kyselylomakkeita analysoidessani huomasin, että minun olisi kannattanut määritellä kaikki numerot, jotka olivat vastausvaihtoehtoina. Esimerkiksi 1 = ei yhtään, 2 = ei oikeastaan, 3 = jonkin verran, 4 = kyllä, 5 = ehdottomasti. Tämä olisi helpottanut omaa analysointiani, sekä vähentänyt väärinkäsityksiä. Nyt ei voi olla täysin varma, miten kukakin vastaaja on kokenut numerot kaksi, kolme ja neljä.

Kysymyksessä, jossa kysyttiin psykiatristen palveluiden käytön mahdollisesta vähentymisestä, minun olisi pitänyt kirjoittaa kysymyksen perään, että voi jättää vastauksensa, jos ei kyseisiä palveluita käytä. Nyt ei voi olla varma, onko osa vastausvaihtoehtojen 1 valinneista tarkoittanut, että ei ole käyttänytkaan psykiatrisia palveluita ollenkaan.

Viimeinen kysymys, jossa kysyttiin, onko elämässä ollut muita positiivisia muutoksia, olisi pitänyt ehkä muotoilla eri tavoin, koska osa ei ymmärtänyt kysymystä oikein. Vastausvaihdotkin olisi voinut tässä kysymyksessä rajata vain ei tai kyllä -vaihtoehtoihin, mutta mielestäni vaikutti selkeämmältä, kun kaikissa kysymyksissä oli vastausvaihtoehtoina numerot 1-5. Osa vastaajista vaikutti ymmärtäneen kysymyksen tarkoitettavan, että onko Hyvis-illat vaikuttaneet positiivisesti omaan hyvinvointiin.

Vastauksia analysoidessa pohdin myös, ovatko kaikki varmasti vastanneet kyselyyn totuudenmukaisesti tai ymmärtäneet muutenkin kysymykset oikein. En silti koe, että tältä riskiltä voidaan välttyä, koska myös esimerkiksi laadullisessa tutkimuksessa haastateltava voi valehdella haastattelussa.

Toteuttaessani tutkimusta Hyvis-illoissa olisin voinut kyselylomakkeita jakaessani esitellä itseni paremmin, sekä selittää kyselyiden tarkoituksen ajan kanssa. Toki kyselyt onnistuivat näinkin, mutta osa vastaajista olisi ehkä hyötynyt enemmän siitä, että kyselyt olisi esitelty paremmin. Tämä tosin lähinnä koski vain Harjavaltaa, koska siellä oli niin paljon ihmisiä, että oli kiire vain varmistaessa, että kaikille on jaettu kyselylomakkeet. Tällainen tilanne oli kuitenkin itselleni vielä täysin uusi, joten mielestäni on ymmärrettävää, että jälkikäteen vasta tulee mieleen asioita, joita olisi voinut tehdä toisin.

Vaikka olisikin voinut tehdä monia asioita paremmin, olen silti tyytyväinen omaan suoritukseeni, koska en ole tosiaan koskaan tehnyt näin laajaa tutkimusta tai kirjoitustyötä. Alussa varsinkin työ tuntui loputtomalta, enkä ollut varma mihin suuntaan lähteä tutkimuksen kanssa. Kuitenkin sain kyselylomakkeissa selvitettyä tilaajan ja itseni halumat asiat, ja Hyvis-iltojen kävijät vastasivat hienosti kyselyihini. Odotin saavani enemmän vastauksia, mutta olen toisaalta tyytyväinen, että lähes kaikki, ketkä olivat Hyvis-illoissa paikalla silloin kun tein kyselyitä, vastasivat kyselylomakkeeseen. Koin yhteistyön tilaajan kanssa myös mutkattomasti, sillä sain tilaajaan helposti yhteyden sähköpostilla ja hän auttoi minua aina, kun minulla oli jotain kysyttävää.

9.2 Ammatillinen kasvu

Tätä työtä tehdessäni opin paljon varsinkin määrällisen tutkimuksen tekemisestä ja siitä, mitä kaikkea pitää ottaa huomioon tutkimusta tehdessä. Koska olen tehnyt työn yksin, opin myös ajankäytön hallintaa. Mielestäni olen käyttänyt aikani hyvin tehdessäni opinnäytetyötä, vaikkakin minulla oli alun perin tavoitteena aloittaa se aikaisemmin. Jälkikäteen mietittynä kyselylomakkeen tekemiseen olisi voinut myös käyttää enemmän aikaa ja pohtia asiaa monelta kannalta. Kuitenkin alun kankeuden jälkeen olen pysynyt hyvin aikataulussa ja tutkimus valmistuikin yllättävän nopeasti.

Opinnäytetyötä tehdessä on korostunut myös reflektointi, joka on merkittävässä asemassa sosionomin työssä. Vaikka olen tehnyt työtä itsenäisesti, olen reflektoinut myös ulkopuolisten kanssa ja pyytänyt myös muiden mielipiteitä esimerkiksi kyselylomakkeesta. Tiedonhankintavaiheessa tutustuin moniin eri lähteisiin sekä tietokantoihin ja opinikin paljon tiedonhankinnasta, sekä varsinkin lähdekriittisyydestä. Tietoa oli saatavilla todella paljon ja kirjoitusvaiheessa tulikin mieltä, mitkä teokset ja artikkelit sopivat parhaiten juuri tähän opinnäytetyön. Tämä kokemus onkin kasvattanut ammatillisesti paljon ja tulen varmasti hyötymään tämän kaltaisesta oppimishaasteesta vielä tulevassa työelämässä.

Koen saaneeni tutkimusongelmaan tarpeeksi laajan ja kattavan vastauksen. Analysoidessani vastauksia olin tyytyväinen huomattessani, kuinka positiiviseksi asiaksi elämässään Hyvis-illoissa kävijät kokivat illat. Kuten opinnäytetyön alussa mainitsinkin, Hyvis-iltojen kaltaiset matalan kynnyksen palvelut ovat erittäin tärkeässä asemassa niin ehkäisevässä kuin kuntouttavassakin mielenterveystyössä. Tämän voi päätellä tutkimustuloksistakin, sillä niiden perusteella Hyvis-illat tarjoavat kävijöilleen vertaistukea, tukea arjessa jaksamiseen, sekä vaikuttavat positiivisesti kävijöiden mielenterveyteen. Mielestäni tällaisen palvelun tarve korostuu vielä enemmän tällä hetkellä maailmalla olevan koronaviruspandemian aikana siksi, jottei kukaan joutuisi kokemaan tätä stressaavaa ja poikkeuksellista aikaa täysin yksin, ilman tukea.

LÄHTEET

Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 56.

Kainulainen, S. 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 124-125.

Kallunki, E. 2020. Kriisipuhelimen päällikkö: "Tilanteet ovat kärjistyneet, ihmiset voivat huonosti" – keskusteluapua tarjoavissa palveluissa varaudutaan kiireiseen loppukesään. Yle. Viitattu 25.9.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11411353>

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kippola-Pääkkönen, A. 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa J. Lindh, K. Härkää & K. Kostamo-Pääkkö (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press, 174-187.

Koskisuu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino.

Mielenterveystalon www-sivut. 2020. Viitattu 7.9.2020. <https://www.mielenterveystalo.fi/>

Müller, K. & Lehtonen, J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 75.

Nyyti ry:n www-sivut. 2020. Viitattu 11.9.2020. <https://www.nyyti.fi/>

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n www-sivut. 2020. Viitattu 7.9.2020. <http://porinhyvis.fi/>

Saari, J. 2016. Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 9-19.

Suomen mielenterveysseurojen www-sivut. 2020. Viitattu 10.9.2020. <https://www.mielenterveysseurat.fi/>

Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut. 2020. Viitattu 11.9.2020. <https://mieli.fi/fi/>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Elinolotilasto. 2019. Nuoret ja 65-74-vuotiaat elämänsä tyytyväisimpiä, yksinäisyys yleisintä iäkkäiden ja yhden aikuisen talouksissa. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 10.9.2020. http://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_2019-05-24_kat_003_fi.html

Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2020. Viitattu 10.9.2020. <https://thl.fi/fi/>

Terveyskirjaston www-sivut. 2017. Viitattu 11.9.2020. <https://www.terveyskirjasto.fi/>

Vahekoski, P. 2020. Toimintakertomus 2019. Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry. Viitattu 7.9.2020. <http://porinhyvis.fi/wp-content/uploads/toimintakertomus-2019-korjattu.pdf>

Venkula, J. 2005. Tekemisen taito. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

World Health Organization. 2013. Mental health action plan 2013-2020. Viitattu 11.9.2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf;jsessionid=376AF5D077DFD0C4CAA2D5DC91CEFBE3?sequence=1

Kokemuksia Hyvis-illoista

Kyselyyn ei tarvitse kirjoittaa omaa nimeä.

Kysymyksien alla on numerot 1-5, 1 = ei yhtään, 5 = ehdottomasti. Ympyröi se numero, jonka koet vastaavan kysymykseen omalla kohdallasi. Voit lisäksi halutessasi kirjoittaa lisätietoa kysymyksen alle vastaukseesi liittyen.

Koetko saaneesi vertaistukea Hyvis-illoissa?

(En yhtään) 1 2 3 4 5 (Ehdottomasti)

Onko Hyvis-illoissa käyminen vaikuttanut arjessa jaksamisesi positiivisella tavalla?

(Ei yhtään) 1 2 3 4 5 (Ehdottomasti)

Onko Hyvis-illoissa käyminen vaikuttanut fyysiseen kuntoosi positiivisella tavalla?

(Ei yhtään) 1 2 3 4 5 (Ehdottomasti)

Onko Hyvis-illoissa käyminen vaikuttanut mielenterveyteesi positiivisella tavalla?

(Ei yhtään) 1 2 3 4 5 (Ehdottomasti)

Onko oma sosiaalinen toimintasi laajentunut Hyvis-iltojen myötä?

(Ei yhtään) 1 2 3 4 5 (Ehdottomasti)

Onko mahdollinen yksinäisyyden tunne vähentynyt Hyvis-iltojen myötä?

(Ei yhtään) 1 2 3 4 5 (Eh-
dottomasti)

Jos käytät psykiatrisia palveluita, onko Hyvis-illoissa käyminen vähentänyt palveluissa käymistä?

(Ei yhtään) 1 2 3 4 5 (Eh-
dottomasti)

Ovatko odotukset Hyvis-iltojen sisällöstä täyttyneet?

(Ei yhtään) 1 2 3 4 5 (Eh-
dottomasti)

Mitä olet odottanut illoilta?

Oletko pitänyt Hyvis-iltojen teemoista?

(En yhtään) 1 2 3 4 5 (Eh-
dottomasti)

Onko elämässäsi tapahtunut Hyvis-iltojen aikana jotain muuta, mikä vaikuttaa hyvinvointiisi positiivisesti?

(Ei ole) 1 2 3 4 5 (Eh-
dottomasti)

Jos vastasit kyllä, mikä asia elämässäsi on vaikuttanut hyvinvointiisi positiivisesti?

Muu palaute Hyvis-iltoihin tai kyselyyn liittyen: