

Ronkainen Milla & Ström Janina

Kokemuksia sosiaalista mediaa hyödyntävästä vertaisystävätoiminnasta nuorten positiivisen mielenterveyden edistämisessä

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-
ala

Sairaanhoitajakoulutus

Syksy 2020



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijät: Ronkainen Milla & Ström Janina

Työn nimi: Kokemuksia sosiaalista mediaa hyödyntävästä vertaisystävätoiminnasta nuorten positiivisen mielenterveyden edistämisessä

Tutkintonimike: Sairaanhoitaja (AMK)

Asiasanat: nuoret, positiivinen mielenterveys, yksinäisyys, digitaalisuus, vertaistoiminta, vertaisystävätoiminta

Yleistyvät mielenterveysongelmien määrät ja nuorten yksinäisyys on saanut aikaan sen, että on alettu kehittää sosiaalista mediaa hyödyntäviä digitaalisia menetelmiä nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen. DIMMI -hankkeessa on kehitetty vertaisystävätoiminnan malli, jonka tarkoituksena on auttaa yksinäisiä nuoria löytämään uusia ystäviä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa DIMMI -hankkeelle tietoa vertaisystävätoiminnasta toiminnan arviointia varten. Tarkoituksemme oli kuvata vertaisystävätoiminnan aikana tapahtuvia mahdollisia muutoksia nuorten positiivisessa mielenterveydessä, sekä kuvata nuorten odotuksia ja kokemuksia vertaisystävätoiminnasta.

Aineistonkeruumenetelmänä käytimme THL:n Positiivisen mielenterveyden mittaria. Lisäsimme kyselyiden loppuun myös kaksi avointa kysymystä. Lähetimme kyselyt vertaisystävää kaipaaville nuorille keväällä 2019 sekä syksyllä 2019. Nuoret vastasivat kyselyihimme ennen ja jälkeen vertaisystävätoiminnan anonyymisti kysely- ja raportointiohjelmisto Webropolin kautta. Kyselyistä saatu aineisto kuvattiin pylväsdiagrammien avulla ja analysoitiin induktiivisesti laadullista sisällönanalyyysia soveltaen.

Nuorten vastauksista selvisi, että positiivisessa mielenterveydessä tapahtuneet muutokset vertaisystävätoiminnan aikana olivat pääsääntöisesti positiivisia. Toiveina ja odotuksina vertaisystävätoiminnasta nuorilla oli muun muassa saada aitoja uusia ystäviä, tekemistä vapaa-ajalle, pitkäkestoisia ja oikeita ystävyys-suhteita sekä mahdollisuuksia tutustua esimerkiksi kahittelun merkeissä. Nuoret kokivat sosiaalista mediaa hyödyntävän vertaisystävätoiminnan pääasiassa hyväksi ja toimivaksi keinoksi saada uusia ystäviä. Hyviä kokemuksia oli etenkin ryhmään kuulumisen tunteesta, puhelimesta ja viestittelyn kautta tapahtuvasta juttelusta sekä siitä, että olo ei tuntunut enää niin yksinäiseltä.

Tutkimuksemme perusteella ja johtopäätöksinä voidaan sanoa, että digitaalista vertaisystävätoimintaa voidaan hyvin käyttää nuorten positiivisen mielenterveyden vahvistamiseen. Vertaisystävätoiminnan avulla voidaan vähentää nuorten yksinäisyyttä sekä antaa mahdollisuuksia löytää uusia ystäviä matalalla kynnyksellä. Sosiaalinen media ja digitalisaatio ovat nykypäivää, ja näitä tulisi hyödyntää nuorten tavoittamiseen sekä nuorten mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemiseen. Vastauksista saattoi päätellä myös, että sosiaalisessa mediassa tapahtuvat ystävyysuhteet eivät kuitenkaan poissulje kasvotusten tapahtuvan kanssakäymisen merkitystä.

Abstract

Authors: Ronkainen Milla & Ström Janina

Title of the Publication: Experiences of Peer-Friend Activities through Social Media in Promoting Young People's Positive Mental Health

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: young people, positive mental health, loneliness, digitalisation, peer review, peer-friend-activities

An increasing number of mental health problems and loneliness among young people have led to the development of digital methods which use social media to support positive mental health among young people. The DIMMI -project has developed a peer-friend activities model to help lonely, young people make new friends.

The aim of this thesis was to provide the DIMMI-project with information about peer-friend activities for the evaluation of the activities. The purpose was to describe possible changes in young people's positive mental health during the peer-friend activities and their experiences of peer-friend activities.

A positive mental health meter, developed at the universities of Warwick and Edinburgh, was used as the data collection method. Two open questions were added to the surveys which were sent to young people in need of a peer-friend in spring-fall 2019. The young people responded to the surveys before and after peer-friend-activities anonymously using Webropol, an online survey and analysis software. The material was illustrated with bar graphs and analyzed inductively using qualitative content analysis.

Young people's responses revealed that changes in positive mental health during peer-friend activities were generally positive. What young people hoped and expected from peer-to-peer activities was to make genuine new friends, to have something to do in their free time, to have long-term and real friendships, and to get acquainted with other people, for example, over a coffee. Young people saw the social media utilizing peer-friend activities mainly as a good and effective way to make new friends. The good experiences related especially to the feeling of belonging to a group, talking on the phone and texting, and the fact that they no longer felt so lonely.

Based on this research and conclusions, it can be said that digital peer-friend activities can be used to strengthen the positive mental health of young people. Peer-friend activities can help reduce young people's loneliness as well as provide opportunities to make new friends at low threshold. Social media and digitalization are present-day and should be used to reach out to young people and to prevent mental disorders among young people. It could also be inferred from the responses that, however, friendships on social media do not exclude the importance of face-to-face interaction.

Sisällys

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Positiivinen mielenterveys | 2 |
| 2.1 | Positiivinen mielenterveys nuorten voimavarana | 2 |
| 2.2 | Nuorten positiivisen mielenterveyden edistäminen | 3 |
| 3 | Nuorten yksinäisyys mielenterveyden uhkana | 4 |
| 3.1 | Yksinäisyyden ulottuvuudet | 4 |
| 3.2 | Yksinäisyyden vaikutus nuoren kehitykseen | 5 |
| 4 | Vertaisystävätoiminta | 7 |
| 4.1 | DIMMI -hankkeen vertaisystävätoiminta nuorten positiivisen mielenterveyden edistämässä | 7 |
| 4.2 | DIMMI -hankkeen vertaisystävätoiminnan malli | 8 |
| 5 | Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset | 10 |
| 6 | Opinnäytetyön toteutus | 11 |
| 6.1 | Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät | 11 |
| 6.2 | Tutkimukseen osallistujat | 12 |
| 6.3 | Aineiston keruu | 12 |
| 6.4 | Aineiston analyysi | 13 |
| 7 | Opinnäytetyön tutkimuksen tulokset | 14 |
| 7.1 | Positiivisen mielenterveyden muutokset vertaisystävätoiminnan aikana | 14 |
| 7.2 | Nuorten odotuksia ja kokemuksia vertaisystävätoiminnassa | 18 |
| 8 | Pohdinta | 20 |
| 8.1 | Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset | 20 |
| 8.2 | Luotettavuus ja eettisyys | 21 |
| 8.3 | Ammatillinen kasvu ja kehitys | 23 |
| 8.4 | Jatkotutkimusehdotukset | 23 |
| | Lähteet | 25 |
| | Liitteet | |

1 Johdanto

Mannerheimin lastensuojeluliiton (2017) mukaan yksi nuoruusiän kehitystehtävistä on kasvaa kykeneväksi ihmissuhteisiin. Kun nuori alkaa irtaantua vanhemmistaan ja rakentaa omaa itsenäisyyttään, muut saman ikäiset nuoret tulevat hänelle erityisen tärkeiksi. Ystävyysuhteissa nuori harjoittelee tärkeitä ihmissuhdetaitoja, kuten kykyä empatiaan, toisten huomioimista ja luottamusta toisiin ihmisiin. Hän hakee kaveriporukasta läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta, joita on aikaisemmin saanut lähes yksinomaan perheeltä ja vanhemmilta.

THL:n (2019) mukaan mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja monet mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa. Eri tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä, ja ne ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. Erilaisia häiriöitä voi olla useampia yhtä aikaa. Nuoruusiän kehityksen arvioinnissa tarkastellaan nuoren toimintakykyä eri asioissa (esim. koulusuoriutuminen, terveydestä ja turvallisuudesta huolehtiminen, ihmissuhteet ikätovereihin ja aikuisiin). Vakavissa mielenterveyshäiriöissä nuoren kehitys on juuttunut. Oireiden ja häiriöiden varhainen tunnistaminen on tärkeää, jotta ongelmien pitkittymiseltä ja vaikeutumiselta vältytään.

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Oulun Diakonia-ammattikorkeakoulun yhteistyössä käynnistynyt DIMMI – Digitaaliset menetelmät nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen -hanke. DIMMI -hankkeen päätavoitteena on nuorten (16–29) positiivisen mielenterveyden vahvistaminen tarjoamalla tukea elämänhallinnan taitoihin ja voimavaroja jokapäiväisistä elämänhaasteista selviytymiseen erityisesti silloin, kun nuorella on ahdistuneisuutta, stressiä tai muita negatiivisia tunnekokemuksia. Hanke kehittää ja tuottaa konkreettisiä välineitä (Elämäni peli) sekä menetelmiä (nuorten itsehavainnointitaitojen ja psyykkisen itsesäätelyn keinot, asiantuntija- ja some-kanavat elämänhallinnan tukemisessa (Diak), vertaisystävällisyystoiminta (Diak)) nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen. Hanke kehittää myös nuorten parissa työtä tekevien ammatillista osaamista. (DIMMI -hankehakemus 2017.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa DIMMI -hankkeelle tietoa vertaisystävällisyystoiminnasta toiminnan arviointia varten. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata vertaisystävällisyystoiminnan aikana tapahtuvia mahdollisia muutoksia nuorten positiivisessa mielenterveydessä, sekä kuvata nuorten odotuksia ja kokemuksia vertaisystävällisyystoiminnasta.

2 Positiivinen mielenterveys

Tässä luvussa käsitellään positiivista mielenterveyttä nuorten voimavarana sekä nuorten positiivisen mielenterveyden edistämistä. Nämä aiheet liittyvät opinnäytetyössämme käytettävään positiivisen mielenterveyden mittarin lyhyeen versioon SWEMWBS:iin. Positiivinen mielenterveys on voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Se on myös tärkeä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. (THL 2020.) Mielenterveyden edistäminen pyrkii psyykkisten sairauksien ehkäisyyn. Se on toimintaa, joka vahvistaa mielenterveyttä edistäviä tekijöitä ja vähentää niitä tekijöitä, jotka vahingoittavat tai heikentävät yksilöiden tai yhteisöjen psyykkistä terveyttä. (Toivio, T. & Nordling, E. 2009, 308.) WHO:n (2004) määritelmän mukaan mielenterveyden edistämisen tavoitteena on tukea positiivista mielenterveyttä vahvistamalla psyykkistä hyvinvointia, osaamista ja sitkeyttä sekä luomalla tukea antavia asumisoloja ja ympäristöjä.

2.1 Positiivinen mielenterveys nuorten voimavarana

Positiivisen mielenterveyden käsitteitä on useita, mutta yhteistä niille on, että niissä korostetaan eri painoituksin yksilön psyykkisiä voimavaroja (esimerkiksi taito kohdata vastoinkäymisiä), vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään, toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta, tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista, kuten esimerkiksi hyvä itsetunto. Positiivisella mielenterveydellä on todettu olevan yhteyksiä esimerkiksi parempaan fyysiseen terveyteen, parempaan elämänlaatuun, korkeampiin koulusaavutuksiin ja positiiviseen terveyskäyttäytymiseen. (THL 2020.)

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016) mukaan positiivisen mielenterveyden korostamisella pyritään siirtämään ajattelua pois sairaus- ja ongelma-keskeisyydestä. Lähtökohtana on ajatus, että positiivinen mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen. Positiivisen mielenterveyden käsitettä voidaan pitää synonyymina mielen hyvinvoinnille. Positiivinen mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen. Se on voimavara, jota voi ja tulee kehittää sekä hyödyntää.

Käytössä olevien voimavarojen määrä vaihtelee elämänkulun aikana. Voimavaroja kertyy, kun omasta hyvinvoinnista pitää huolta. Tärkeää on huolehtia omasta jaksamisesta ja arjen rytmistä sekä omasta ajasta ja arkisista toiminnoista, jotka tuottavat mielihyvää ja antavat voimaa. Voimia

kuluu päivittäisessä arjessa, mutta erityisesti, kun kohdataan pettymyksiä, menetyksiä, surua tai epäonnistumisia. Vastoinkäymisten kohtaaminen ja niistä selviytyminen tuovat käyttöömmme uusia voimavaroja ja luottamusta elämään. (Erkko & Hannukkala 2015, 29-30.)

2.2 Nuorten positiivisen mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistäminen on elinikäinen prosessi. Mielenterveyttä edistävät vuorovaikutus, kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja taito kohdata vastoinkäymisiä. Maailman terveysjärjestö (WHO) painottaa, että mielenterveyttä ei tule käsitellä vain mielensairauksien näkökulmasta, vaan mielenterveyden edistäminen tulee nähdä laajempuna kokonaisuutena. Mielenterveyden häiriöiden ennalta ehkäisevinä tekijöinä ovat selviytymiskeinot, joiden avulla ihminen selviytyy elämän stressaavista ja kuormittavista tilanteista. Mielenterveyden edistämisessä tavoitellaan positiivista mielenterveyttä. (Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2012, 27.)

Nuoren mielenterveyttä voidaan edistää tukemalla mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä suojaamalla mielenterveyttä riskitekijöiltä. Suojaavat tekijät auttavat selviytymään vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa sekä vahvistavat elämänhallintaa ja toimintakykyä. Suojatekijät voivat myös vähentää altistumista riskitekijöille tai vähentää niiden vaikutusta. Riskitekijät puolestaan heikentävät terveyttä ja hyvinvointia sekä altistavat toimintakyvyn laskulle ja sairastumisen riskille. (Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. ja Hannukkala, M. 2014, 17-18.)

Iloa ja voimaa tuottavien asioiden tekeminen sekä onnistumisen kokemukset lisäävät hyvinvointia, luottamista omiin kykyihin sekä vahvistavat itsetuntoa. Omien arvojen pohtiminen ja niiden arjessa toteutuminen tukevat mielenterveyttä. Tunnetaidot, eli tunteiden tunnistamisen, sanoittamisen ja rakentavan ilmaisemisen taidot ovat tärkeitä mielenterveystaitoja. Itsetuntemus lisääntyy tunteiden kuuntelemisen ja kohtaamisen myötä, jolloin myös yhteyden rakentaminen toisiin ihmisiin helpottuu. (Erkko ym. 2015, 14-16.)

3 Nuorten yksinäisyys mielenterveyden uhkana

Tässä luvussa käsitellään nuorten yksinäisyyttä mielenterveyden uhkana sekä yksinäisyyden ulottuvuuksia. Junttilan (2018) mukaan yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisyyttä voi kokea ollessaan yksin, mutta yksinäinen voi olla myös muiden seurassa. Joskus yksinäisyys on pahinta juuri silloin kun ympärillä on paljon ihmisiä, mutta ei ketään, jonka kanssa ajattelisi, tuntisi ja kokisi samoin.

3.1 Yksinäisyyden ulottuvuudet

Yksinäisyys voi olla tilapäistä tai pitkäaikaista. Kaikilla ihmisillä on ohimeneviä yksinäisyyden kokemuksia ja tuntemuksia. Tilapäiseen yksinäisyyteen liittyy usein elämäntilanteen muutokset esimerkiksi muutto eri paikkaan tai ystävyssuhteen katkeaminen. Krooninen yksinäisyys on pitkään jatkunutta vuosia kestävästä yksinäisyydestä. Kehittyäkseen psyykkisesti ja sosiaalisesti tasapainoiseksi yksilöksi, ihminen tarvitsee kanssakäymistä toisen ihmisen kanssa. Samaan aikaan jokaisella on kuitenkin yksilöllinen tarve omaan tilaan ja rauhaan. Siinä, missä toinen nauttii yksinolosta, voi toinen kokea sen ahdistavana. Yksilölliset erot määrittelevät erittäin paljon sitä, kuinka ihminen yksilönä kokee yksinolon ja yksinäisyyden. Nykyään yksinäisyydestä puhutaan enemmän kuin ennen. Puhumisen lisäksi sitä on tutkittu ja yritetty määrittää sekä eri teorioiden kautta, että kokemuksellisten aspektien kautta. (Heiskanen, T. 2011, 77-78.)

Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006) mukaan pitkään jatkunut yksinäisyys heikentää ihmisen sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia sekä nostaa riskiä vaikeammille mielenterveyden ongelmille. Meltzer, H. Bebbington, P., Dennis, M. S. Jenkins, R., McManus, S. & Brugha, T. S. (2013) mukaan muihin ihmisiin verrattuna, yksinäisillä on lähes 11-kertainen riski sairastua masennukseen. Muita Howard Meltzerin tutkimusryhmän esille nostamia riskejä yksinäisyyden ja mielenterveyden ongelmien kasautumisesta ovat esimerkiksi riski paniikkihäiriöihin, riski pakko-oireisille häiriöille, riski yleisille ja laaja-alaisille ahdistuneisuushäiriöille sekä riski psykoosihäiriöille.

Emotionaalinen yksinäisyys on laajempien sosiaalisten verkostojen sijaan puutetta ystävästä, joka ymmärtäisi, kuuntelisi, olisi emotionaalisesti läsnä ja osaisi ainakin useimmiten sanoa juuri ne oi-

keat sanat, joita sillä hetkellä kaipaa. Toisaalta läheinen ja tärkeä ystävä voi olla fyysisesti kaukanakin eikä välttämättä edes aina tavoitettavissa. Kuitenkin tietoisuus siitä, että hän on olemassa, riittää usein jo sellaisenaan poistamaan ahdistavan emotionaalisen yksinäisyyden. Sosiaalinen yksinäisyys on ulkopuolisuutta, kaveripiiristä, vertaisryhmistä, erilaisista porukoista. Sosiaalista yksinäisyyttä on jäädä ilman sellaista seuraa, jonka kanssa aikaansa viettäisi, kasvaisi, kehittyisi ja kokisi ajan ja asenteiden muutoksia tai vaikkapa vain vastaisi vanhempien ja yhteiskunnan nuorisolle asettamien odotusten ja ennakkoluulojen toteuttamista. Suhteet verkostossa voivat olla pinnallisiakin ja silti suojata negatiivisilta tunteilta sekä sosiaalisen yksinäisyyden pidempiaikaisilta vaikutuksilta. (Junttila, N. 2015, 110, 118.)

3.2 Yksinäisyyden vaikutus nuoren kehitykseen

Kansainvälisissä tutkimuksissa yksinäisyyden on todettu olevan yhteydessä mm. masennukseen, itsetuhoisiin ajatuksiin ja huonoon koettuun terveydentilaan (Halme, N., Santalahti, P., Marttunen, M., Perälä, M-L. 2015 mukaan Qualter ym. 2010 & 2013). Nuoruuden ajanjaksolla riski yksinäisyyteen on suurempi verrattuna muihin ikäkausiiin johtuen osaksi monista psykologisista, fyysisistä ja sosiaalisista muutoksista, joita nuoret käyvät läpi nopeaan tahtiin. Myös muutokset suhteessa omaan seksuaalisuuteen, vanhempiin, kavereihin ja omaan persoonaan ovat nuorille yleisiä kokemuksia. (Kujansuu, E. & Väililehto, T. 2019.)

Suurimmalla osalla lapsista ja nuorista yksinäisyyden tunne on ohimenevää ja paras kaveri löytyy ja tunne porukkaan kuulumisesta palautuu. Huomattavan suuri osa nuorista kokee kuitenkin pitkäaikaista yksinäisyyttä, joka heikentää elämänlaatua ja hyvinvointia, ja on riskitekijä psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. Nuoret, jotka olivat ilman yhtään läheistä ystävää, kokivat muita useammin terveydentilansa keskinkertaiseksi tai heikoksi tai kärsivät kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. (Halme ym. 2015 mukaan Junttila 2015.)

Ystävättä oleminen oli yhteydessä myös päivittäiseen oireiluun, kuten väsymykseen, päänsärkyyn, ärtyneisyyteen ja niska-hartiaseudun kipuihin. Lisäksi ilman läheistä ystävää olevat nuoret harrastivat keskimääräistä harvemmin liikuntaa niin, että hengästyivät, sekä olivat useammin ylipainoisia. Terveysteen liittyvät tekijät olivat vahvasti yhteydessä myös toisiinsa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ilman ystäviä olevalle nuorelle saattaa kasautua useita myöhempää terveyttä ja hyvinvointia uhkaavia riskitekijöitä. (Halme ym. 2015.)

Ystävättä oleminen oli myös yhteydessä moneen koulunkäyntiin liittyvään tekijään. Ilman läheistä ystävää olevat nuoret pitivät koulunkäynnistä vähemmän, heitä kiusattiin koulussa useammin ja heillä oli muita useammin vaikeuksia tulla toimeen koulukavereiden ja opettajien kanssa. Ilman ystävää olevat nuoret myös kokivat muita useammin oppimisvaikeuksia sekä koulu-uupumusta, ja heillä esiintyi luvattomia poissaoloja koulusta useammin. (Halme ym. 2015.)

4 Vertaisystävätoiminta

Opinnäytetyössämme käsitellään sosiaalista mediaa hyödyntävän vertaisystävätoiminnan toimivuutta. Vertaistuella tarkoitetaan kokemukseen perustuvaa ihmisten keskinäistä tukea. Vertais-toiminnalla tarkoitetaan kaikkea sitä, mikä kuuluu vertaistukeen. (Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018, 9.)

Suurimmalla osalla vertaistukitoimintaa on taustayhteisö, jossa ammattilaiset ja vapaaehtoiset käynnistävät toiminnan ja huolehtivat sen jatkumisesta. Yleisimpiä ovat kansalais-, julkis- ja järjestötaustaiset toiminnan ylläpitäjät sekä projektit. Vertaistoiminta voi olla myös taustatonta, esimerkiksi kriisitilanteisiin joutuneiden perustamat tukiryhmät niiden toiminnan alkuvaiheessa. Projektitaustaisessa vertaistuessa voi toiminnassa olla mukana ammattilaisia, koulutettuja vapaaehtoisia, aihealueen opiskelijoita, viiteryhmään kuuluvia koulutettuja vertaistukihenkilöitä sekä muita viiteryhmään kuuluvia. (Mikkonen ym. 2018, 141-142.)

Vertaistuki voi toteutua ryhmässä tai kahdenkeskisesti, kasvokkain tai verkon tai puhelimen välityksellä. Toiminnan organisointi ja tilanteiden käsittely määräytyy sen mukaan, mikä vertaistoiminnan toteuttamisen tapa on kyseessä. (Laatikainen, T. 2011, 5-6.)

4.1 DIMMI -hankkeen vertaisystävätoiminta nuorten positiivisen mielenterveyden edistämässä

Vertaisystävätoiminnalla pyritään edistämään nuorten positiivista mielenterveyttä. Hankkeen keskeisin tavoite on nuorten hyvinvoinnin tukeminen nuorten osallisuutta, aktiivisuutta ja voimavaroja tukevien menetelmien avulla (DIMMI -hankehakemus 2017).

Heinonen, A. (2020) kirjoittaa, että vertaistoiminta on toimintaa, jossa ihmisiä yhdistää samankaltainen elämäntilanne tai elämäkokemukset. Vertaistuki on tasa-arvoisessa vuorovaikutustilanteessa tapahtuvaa tukea ihmiseltä ihmiselle, jolloin tukijan ja tuettavan roolit voivat sekoittua. Jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija, joten tuen tarjoaminen mahdollistuu tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, kertomalla esimerkiksi omista kokemuksista masennuksen selättämisessä. Tärkeää on halu kuunnella ja jakaa omia kokemuksia toisten hyväksi, mikä lisää hyvinvointia ja osaamista. Toiminta on täten kaksisuuntaista.

Vertaisystävätoiminnassa hyödynnettiin ystävien yhdistämisessä Instagramia, sillä se on tällä hetkellä yksi suosituimmista sosiaalisen median sovelluksista. Instagram on ilmainen kuvien jakopalvelu ja sosiaalinen verkosto. Palvelun avulla käyttäjät voivat jakaa kuvia ja videoita sekä kommentoida ja tykätä toistensa jakamasta sisällöstä. Kuvia ja videoita voi muokata erilaisilla filtereillä. Vertaisystävät laativat koulutuksen päätteeksi itsestään lyhyen esittelyn. Heille annettiin mahdollisuus käyttää henkilökohtaista Instagram -profiilia tai luoda kokonaan uusi vertaisystäväprofiili. Pääasiallisesti he käyttivät omaa profiiliaan, koska he kokivat sen kertovan enemmän kuin pelkkä yksittäinen päivitys. Päivitykseen sisällytettiin toiminnan oma hashtag eli aihetunniste, jonka avulla ystävää kaipaavat löysivät kaikki saman tunnisteiden alla olevat vertaisystävät. (Heinonen, A. 2020, 17.)

4.2 DIMMI -hankkeen vertaisystävätoiminnan malli

Hankkeen tavoitteena oli luoda teknologiaa hyödyntävä vertaisystävätoiminnan malli (Kuvio 1.), jonka avulla nuorten yksinäisyyttä pyrittiin ennaltaehkäisemään ja vähentämään vahvistamalla nuorten sosiaalisia verkostoja ja kohtaamisen taitoja. Lähtökohtana oli vertaistoimintaa hyödyntävä verkkoystävätoiminta, jonka tavoitteena oli entistä paremmin tavoittaa yksinäisyyttä kokevia nuoria ystävätoiminnan piiriin. Tällä tavalla nuoret, joille kasvokkain tapahtuvat sosiaaliset tilanteet ja asioiden käsittely ovat haastavia voisivat saada ystävän asuinpaikasta ja tilanteesta riippumatta verkon välityksellä. (Heinonen, A. 2020, 17.)

Toiminnan perustana olivat vapaaehtoiset ja täysi-ikäiset vertaisystävät, joiden avulla voitiin tarjota tukea, apua ja ennen kaikkea ystävyyttä sitä kaipaaville 16–29-vuotiaille nuorille. Vertaisystävien ja ystävää kaipaavien rekrytoinnissa oli keskeistä hyödyntää erilaisia verkostoja esimerkiksi sosiaalityöntekijöitä, koulukuraattoreita ja eri kolmannen sektorin toimijoita, jotka mahdollistivat nuorten tavoittamisen. (Heinonen, A. 2020, 17.)

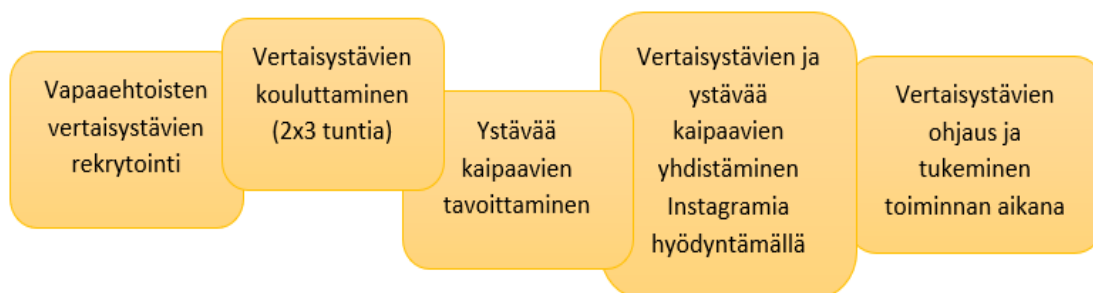
Vertaisystävät saivat toiminnan alussa kaksi iltapäivää kestävä koulutuksen (2x3h), joka antoi heille perusvalmiudet toimia vapaaehtoisena vertaisystävänä. Koulutuksessa sisältöjä olivat mm. itsetuntemus, digitaalinen ja kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus, ja lisäksi pohdittiin toimintamalleja mahdollisten haasteellisten tilanteiden varalle. (Heinonen, A. 2020, 17.)

Vertaisystävät laativat koulutuksen päätteeksi itsestään lyhyen esittelyn Instagramiin. Heille annettiin mahdollisuus käyttää henkilökohtaista profiilia tai luoda kokonaan uusi vertaisystäväprofiili. Pääasiallisesti he käyttivät omaa profiiliaan, koska he kokivat sen kertovan enemmän kuin pelkkä yksittäinen päivitys. Päivitykseen sisällytettiin toiminnan oma hashtag eli aihetunniste, jonka avulla ystävää kaipaavat löysivät kaikki saman tunnisteiden alla olevat vertaisystävät. (Heinonen, A. 2020, 17.)

Hankkeen asiantuntija tutustui lyhyesti ystävää kaipaaviin ja heidän taustoihinsa. Vasta tämän jälkeen heille annettiin vertaisystävätoiminnan aihetunniste. Ystävää kaipaavat tutustuivat tunnisteiden alla oleviin vertaisystävien esittelyihin ja laittoivat suoraan viestin parhaaksi katsomalleen henkilölle. Yksittäisissä tapauksissa ystävää kaipaavia tuettiin hankkeen asiantuntijan toimesta jakamalla vertaisystävien kuvat ja esittelyt esimerkiksi sähköpostilla, jos henkilöllä ei ollut Instagramia käytössä tai hän ei halunnut sitä käyttää. Tällöin lähestyminen vertaisystävään saattoi tapahtua puhelinnumeroa tai sähköpostiosoitetta vaihtamalla. (Heinonen, A. 2020, 17.)

Yhteydenottojen määrä yksittäisiä vertaisystäviä tarkastellessa vaihteli henkilön mukaan nolasta viiteen. Vertaisystävä ja ystävää kaipaava tutustuivat aluksi viestein, jonka lisäksi osa tapasi toisiinsa kasvokkain. Osa ystävää kaipaavista tutustuivat myös toisiinsa vertaisystävän tukemana: vertaisystävä loi omille ystävilleen WhatsApp-ryhmän, jonka kautta heillä oli tilaisuus keskinäiseen tutustumiseen. Samalla vertaisystävän merkitys osaltaan muuttui enemmän toimintaa koordinoivaksi. Toiminnan aikana vertaisystävälle tarjottiin yksilöllistä ja ryhmämuotoista tukea ja ohjausta. Vertaisystävien omasta toiveesta myös he antoivat toisilleen vapaamuotoisesti tukea yhteisöpalveluja ja kasvokkaista kohtaamista hyödyntäen. (Heinonen, A. 2020, 17.)

Kuvio 1. Vertaisystävätoiminnan malli (Heinonen, A. 2020 mukailten)



5 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa DIMMI -hankkeelle tietoa vertaisystävätoiminnasta toiminnan arviointia varten.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata vertaisystävätoiminnan aikana tapahtuvia mahdollisia muutoksia nuorten positiivisessa mielenterveydessä, sekä kuvata nuorten odotuksia ja kokemuksia vertaisystävätoiminnasta.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksinä on:

1. Millaisia muutoksia on tapahtunut positiivisessa mielenterveydessä vertaisystävätoiminnan aikana?
2. Mitä nuori on odottanut vertaisystävätoiminnalta?
3. Millä tavalla nuori on kokenut vertaisystävätoiminnan?

6 Opinnäytetyön toteutus

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyömme luonnetta. Vilppaan (2018) mukaan tutkimuksen aineiston keräämisessä voidaan käyttää joko laadullista tai määrällistä tutkimusmenetelmää. Tutkimusmenetelmiä voidaan myös yhdistää, ja ne voivat täydentää toisiaan, mutta pääpaino on selkeästi aina toisella näistä menetelmistä. Käsittelemme tässä luvussa myös tutkimukseen osallistujia ja opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmiä, jotka ovat THL:n 7-osainen Positiivisen mielenterveyden mittari sekä kyselyyn lisätyt avoimet kysymykset. Lopuksi käsittelemme aineiston analyysiä.

6.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät

Tässä opinnäytetyössä käytämme tutkimusmenetelmänä määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta, joka antaa yleisen kuvan muuttujien (mitattavat ominaisuudet) välisistä suhteista ja eroista. Se vastaa kysymykseen, kuinka paljon tai miten usein. (Vilkkä, H. 2007, 13.) Laadullinen tutkimus laajentaa ja syventää kvantitatiivisen analyysin numeerisia tuloksia esimerkiksi haastatteluaineistojen avulla (Vilpas, P. 2018, 2).

Määrällinen tutkimusmenetelmä eli kvantitatiivinen menetelmä on tutkimustapa, jossa tietoa tarkastellaan numeerisesti. Tämä tarkoittaa, että tutkittavia asioita ja niiden ominaisuuksia käsitellään yleisesti kuvaillen numeroiden avulla. Mittari on väline, jolla saadaan määrällinen tieto tai määrälliseen muotoon muutettava sanallinen tieto tutkittavasta asiasta. Määrällisen tutkimuksen mittareita ovat kysely-, haastattelu- ja havainnointilomake. (Vilkkä, H. 2007, 13-14.)

Kvalitatiivista eli laadullista menetelmää käyttävässä tutkimuksessa voidaan selvittää esimerkiksi, kuinka johonkin tapahtumaan tai prosessiin osallistuva henkilö mieltää tehtävän sisäisen rakenteen tai toiminnan. Laadullista analyysiä kannattaakin usein tehdä kohteesta, joka on toistaiseksi niin epäselvä, että siitä ei vielä ole mielekästä tehdä määrällistä analyysiä. (Vilpas, P. 2018, 1.)

6.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimukseen osallistujat olivat 16-29 -vuotiaita nuoria aikuisia. He olivat kotoisin Oulusta, Kajaanista sekä Sotkamosta. Nuoret tavoitettiin eri verkostojen avulla, kuten esimerkiksi sosiaalityöntekijöitä, koulukuraattoreita ja kolmannen sektorin toimijoita hyödyntäen. Kysely lähetettiin yhteensä 13. nuorelle, joista kuusi vastasi sekä kevään että syksyn kyselyihin. Tutkimuksen perusjoukko on siis hyvin pieni.

6.3 Aineiston keruu

Aloitimme opinnäytetyömme prosessin tekemällä kysely- ja raportointiohjelma Webropolilla kyselylomakkeen. Kyselylomakkeessa hyödynsimme Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta käyttöön saatua 7-osaista positiivisen mielenterveyden mittaria nuorten positiivisen mielenterveyden arvioinnissa. Toimeksiantajamme, DIMMI -hanke, on hakenut hankkeen aloitusvaiheessa lupaa THL:ltä mittarin käyttämiseen ja hanke sai kyseisen mittarin käyttöönsä hankesuunnitelman perusteella. Positiivisen mielenterveyden mittareita on kaksi erilaista, lyhyt ja pitkä. Valitsimme mittareista lyhyemmän, eli 7-osaisen version, joka on nimeltään Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS) -mittari. Mittarissa on 7 kysymystä liittyen positiivisen mielenterveyden elementteihin, joita ovat toiveikkuus, hyödyllisyyden kokemus, rentoutuminen, ongelmien käsittely, ajattelun selkeys, läheisyyden kokeminen ja päätöksenteko. Nuori arvioi itseään ennen ja jälkeen pilottitoiminnan asteikolla "1=En koskaan", "2=Harvoin", "3=Silloin tällöin", "4=Usein", "5=Koko ajan". Tässä kysymykset ovat yksinkertaisia, joihin on helppo vastata rasti ruutuun -menetelmällä. Mietimme, että lyhyempi kysely tekisi vastaajille kynnyksen matalammaksi vastata toiseen kyselyyn myös syksyllä. Näin saisimme vertailtavaa tietoa tutkimukseemme varmemmin.

Kirjoitimme saatekirjeet (Liite 4 & 5), jotka lähetimme toimeksiantajallemme. Pohdimme saatekirjeiden kieliasua yhdessä toimeksiantajan kanssa ja tulimme siihen tulokseen, että halusimme käyttää saatekirjeissä puhekieltä. Koimme, että puhekielellä kirjoitetulla tekstillä olimme helpommin lähestyttäviä etenkin, kun kohderyhmänä olivat nuoret. Sovimme toimeksiantajamme kanssa, että sekä kevään, että syksyn kyselyihin vastanneiden kesken arvotaan jokin palkinto, joka houkuttaisi vastaajia sitoutumaan kumpaankin kyselyyn. Palkinnoksi halusimme valita jotain

konkreettista, kuten esimerkiksi lahjakortin. Lahjaksi valikoitui S-ryhmän 20 euron lahjakortti. Toimeksiantajamme lähetti ensimmäiset saatekirjeet vastaajille keväällä 2019 ja toiset saatekirjeet syksyllä 2019. Saatekirjeisiin liitimme nettilinkin, josta pääsi suoraan Webropol -kyselyyn. Ensimmäisenä kyselyssä vastattiin oma, anonyymi tunnus. Arvoimme jokaiselle vastaajalle henkilökohtaisen tunnuksen, jotta voimme verrata samojen vastaajien vastauksia keskenään heidän toiseen kyselyyn vastattuaan. Lisäsimme kyselyn loppuun avoimen kysymyksen, johon vastaamalla saimme tietoa vastaajien ajatuksista ja odotuksista vertaisystävöitymisenä.

Olemme saaneet kyselyyn vastauksia sekä keväältä, että syksyltä, joten voimme aloittaa vastausten analysoinnin. Toivoimme, että mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn, jotta aineistoa olisi tarpeeksi analysoitavaksi. Vastaajia saimme yhteensä kuusi (6).

6.4 Aineiston analyysi

Aineistomme sisälsi kahdessa osassa olevia kysymyksiä. Tutkimuksemme aineistossa etsittiin vastauksia kysymyksiin, muutoksista nuorten positiivisessa mielenterveydessä sekä odotuksia ja kokemuksia vertaisystävöitymisenä.

Aineistomme ensimmäinen osio, eli kyselyt, joissa käytimme Positiivisen mielenterveyden mittaria, sisälsi seitsemän kysymystä, jotka olivat kerätty määrällisen tutkimusmenetelmän mukaisesti. Kokosimme kunkin vastaajan alku- ja loppuarviot pylväsdiagrammeiksi. Käytimme pylväsdiagrammeja, sillä halusimme havainnollistaa lukijoille konkreettisesti kyselyiden tulokset. Avointen kysymysten vastaukset kokosimme yhteen ja analysoimme ne soveltaen induktiivisesti eli aineistolähtöisesti saaduista vastauksista. Miles ja Huberman (1994) kuvaavat aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysia karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi: 1. aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2. aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3. abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018, luku 4.4.3.)

Aineistomme oli hyvin niukka. Aineiston vastausten pelkistäminen tapahtui siten, että aineistosta etsittiin tutkimuskysymyksiä kuvaavia ilmaisuja. Klusterointia ja abstrahointia ei sinänsä tapahtunut aineiston analyysissa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaus tutkimuskysymykseen (Tuomi ym. 2018, luku 4.4.2).

7 Opinnäytetyön tutkimuksen tulokset

Tulokset muodostuvat, kun tutkimusaineistoa analysoidaan. Tutkimus ei kuitenkaan ole silloin vielä valmis. Määrällisessä tutkimuksessa on tavoitteena, että tulokset eivät jäisi vain numeroiksi. Borg (2006) toteaa, että tutkijan tulee pystyä hahmottamaan ja esittämään tulokset ja niiden merkitys myös tutkimusongelmansa kannalta. Tutkijan tulee tulkita tulokset ja tehdä niistä johtopäätöksiä. Toisin sanoen, tulokset tulee selittää, jotta niiden sisältö ja laatu tulevat ymmärrettäviksi lukijalle. Niinpä tutkijan on koottava yhteen tulosten pääseikat ja olennaiset vastaukset tutkimusongelmaan ja -kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2005, 213–214.)

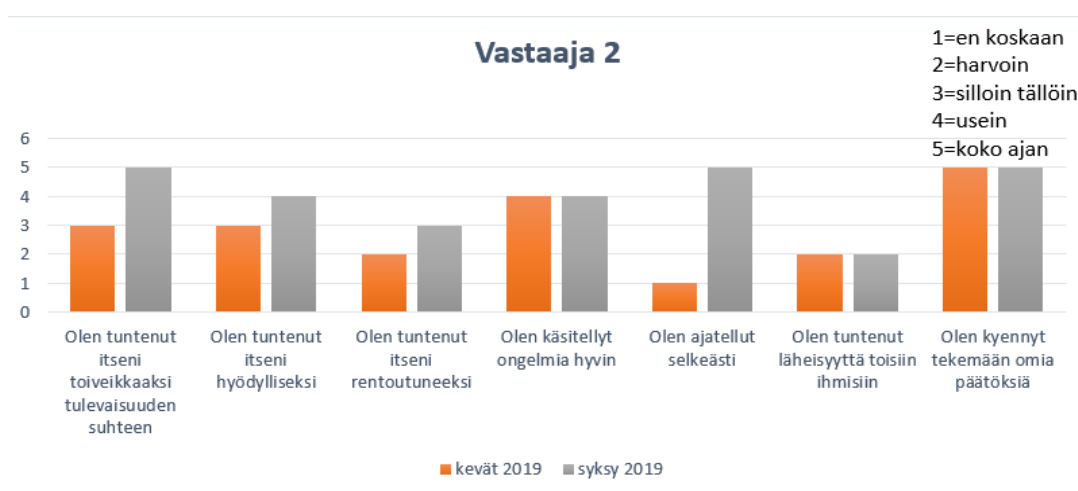
Määrällisessä tutkimuksessa esitetään aina tutkimuksen olennaisimmat tulokset. Määrällisen tutkimuksen tulokset esitetään aina numeraalisesti, graafisesti ja sanallisesti. Tulosten esittämisessä on pohdittava, miten esitettävän informaation määrä, esittämistapa ja sijainti raportissa ovat suhteessa toisiinsa. Esittämistavan tulee olla tarkoituksenmukainen esitettävien tulosten ja lukijan kannalta. Yksinkertainen on kaunista, havainnollista ja luettavaa. (Vilka, H. 2007, 148.)

7.1 Positiivisen mielenterveyden muutokset vertaisystävätoiminnan aikana

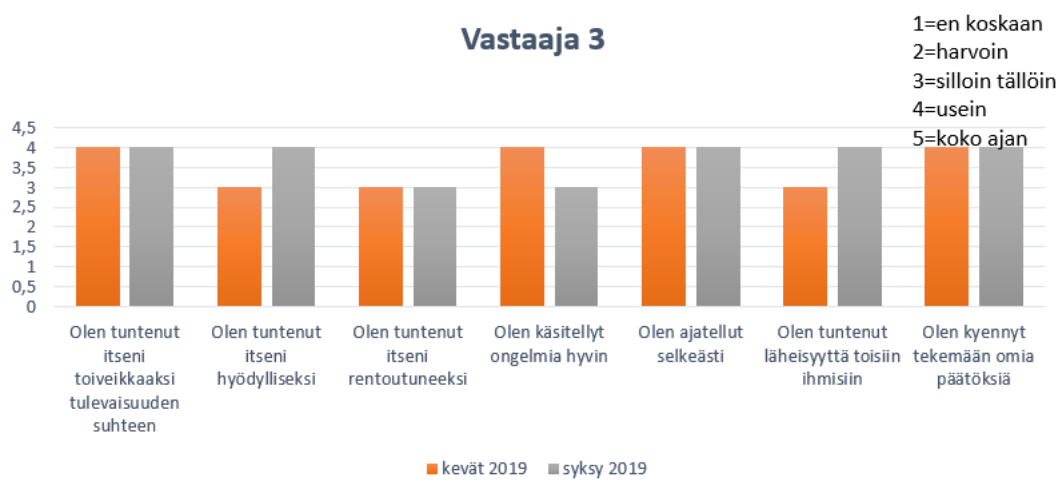
Nuorten vastauksista nousi esille se, että heidän positiivinen mielenterveytensä oli keväällä jo melko hyvä. Kevään ja syksyn välisenä aikana tapahtuneet muutokset olivat pääsääntöisesti positiivisia. Emme kuitenkaan voi tietää varmaksi, mitkä kaikki asiat ovat vaikuttaneet nuorten positiivisen mielenterveyden parantumiseen tai laskemiseen.



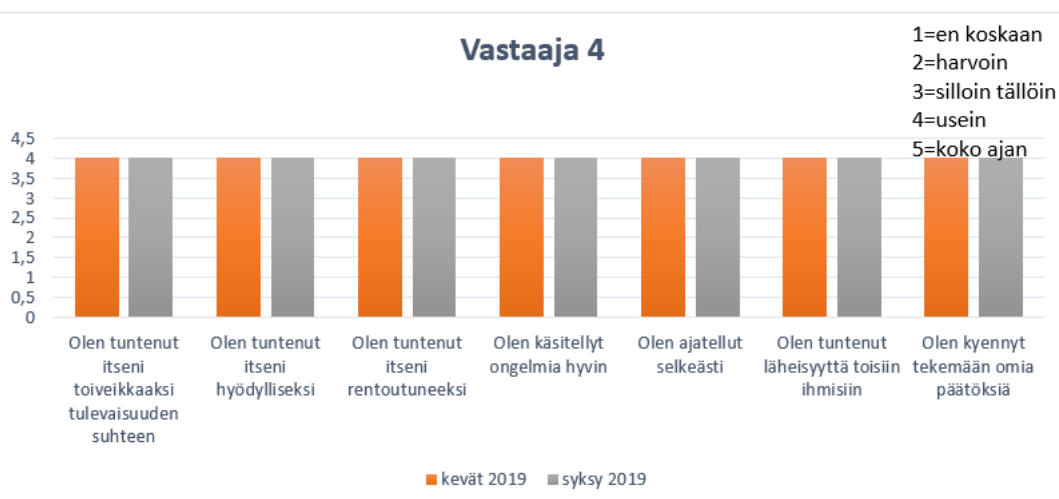
Taulukko 1. Vastaaja 1 vastausten perusteella voidaan nähdä, että hänen positiivinen mielenterveytensä oli muuttunut hieman alempaan suuntaan kyselyiden välisenä aikana. Muutokset eivät kuitenkaan olleet suuria. Vastaaja 1 koki, että läheisyyden tunteminen toisiin ihmisiin sekä itsensä tunteminen rentoutuneeksi olivat pysyneet samana niin keväällä kuin syksyllä. Muut kokemukset olivat laskeneet hieman keväästä.



Taulukko 2. Vastaaja 2 koki, että hänen positiivinen mielenterveytensä oli pysynyt samana tai parantunut kyselyiden välisenä aikana. Vastaaja 2 koki, että hän oli pystynyt tuntemaan itsensä toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen, tuntemaan itsensä hyödylliseksi, tuntemaan itsensä rentoutuneeksi sekä ajattelemaan selkeämmin syksyllä kuin keväällä.



Taulukko 3. Vastaaja 3 koki, että itsensä tunteminen hyödylliseksi ja läheisyyden tunteminen toisiin ihmisiin oli parantunut, mutta ongelmien käsittelykyky laskenut hieman. Vastaaja 3 vastausten perusteella voidaan nähdä, että hänen positiivinen mielenterveytensä oli pysynyt lähes samana kyselyiden välisenä aikana.



Taulukko 4. Vastaaja 4 koki, että hänen positiivinen mielenterveytensä oli pysynyt erittäin hyvänä ja täysin samana kyselyiden välisenä aikana.



Taulukko 5. Vastaaja 5 koki, että itsensä tunteminen toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen sekä läheisyyden tunteminen toisiin ihmisiin laskenut keväästä. Omien päätöksien tekeminen kuitenkin pysynyt keväällä ja syksyllä samana. Muut vastaukset olivat nousseet syksyyn mennessä. Vastaaja 5 vastausten perusteella voidaan nähdä, että hänen positiivinen mielenterveytensä oli pääsääntöisesti parantunut kyselyiden välisenä aikana.



Taulukko 6. Vastaaja 6 koki, että hänen positiivinen mielenterveytensä oli parantunut kaikilta osin kyselyiden välisenä aikana.

7.2 Nuorten odotuksia ja kokemuksia vertaisystävätoiminnassa

Keväällä 2019 tehdyssä kyselyssä kysyimme avoimella kysymyksellä nuorten odotuksia sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta vertaisystävätoiminnasta. Toiveina ja odotuksina esitettiin, että he saisivat tekemistä vapaa-ajalle, aitoja uusia ystäviä, pitkäkestoisia ja oikeita ystävyyssuhteita sekä mahdollisuuksia tutustua esimerkiksi kahvittelun merkeissä.

”Sitä, että vapaa ajalla ei olisi niin tylsää ja yksinäistä.”

”Aktiivista ystävää, joka ei tuo elämäni stressiä tai draamaa, vaan juttuseuraa ja arkista ajanviettoa silloin tällöin.”

”Odotan, että toiminnan kautta voisi syntyä pitkäkestoinen suhde ystävään.”

”...Vertaisystävätoiminta on hyvä, mutta haluisin tavata dimmihankkeen myötä kahvilla ja tutustua. Liikun paljon enkä vastaa vieraisiin puhelinumeroihin kovinkaan usein. Jos voi laittaa viestiä niin siihen vastaan ja sitä kautta tai sähköpostilla minut saa kiinni.”

”Eniten odotan uusiin ihmisiin tutustumista, lisää juttuseuraa ja oikeiden ystävien löytämistä.”

”Uusia ystäviä.”

Syksyllä 2019 tehdyssä kyselyssä avoimena kysymyksenä oli nuorten kokemuksia vertaisystävätoiminnasta. Kokemukset nuorilla oli sekä hyviä, että huonompia. Vastaajista kaksi eivät olleet saaneet toiminnan kautta itselleen vertaisystävää, mutta idea koettiin silti kehityskelpoiseksi. Hyviä kokemuksia oli puhelimesta ja viestittelyn kautta tapahtuvasta juttelusta, ryhmään kuulumisen tunteesta sekä siitä, että olo ei ole tuntunut niin yksinäiseltä.

”Minulle ei keväällä löytynyt sopivaa vertaisystävää, joten itse toiminnasta ei ole kokemusta.”

”Pyysin vertaisystäviä ja yksi sellainen kaukovertaisystävä olisi kuulemma ollut mutta hän ei koskaan vastannut viesteihini. En ole kokenut sitä itse hyvin mutta ideana todella kehityskelpoinen.”

”Hyvällä tavalla olen kokenut, ainakin itsellä sekä ystävillä on aikaa olla puhelimesta ja viestitellä.”

”Eniten tulevina viesteinä, mutta olen myös käynyt kahvilla vertaisystäväni kanssa. Nyt olen myös tutustunut uusiin ihmisiin hankkeen muodostaman Oulun alueella kavereita etsineille muodostetun ryhmän kautta. Läheisiä ystäviä en ole saanut mutta tunnen olevani enemmän osa jotain ryhmää.”

”On ollut kiva, kun on ollut joku, jonka kanssa joskus jutella, saa välillä muuta ajateltavaa eikä ole aina tuntunut niin yksinäiseltä.”

8 Pohdinta

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyön tekoon, omaan ammatilliseen kehittymiseen sekä jatkokutkimusaiheisiin liittyviä asioita. Nuorten yksinäisyys on tänä päivänä hyvin yleistä. Sosiaaliset suhteet ovat muuttuneet muun muassa digitalisoitumisen myötä. Myös viimeisen vuoden aikana tapahtuneet maailmanlaajuiset muutokset, kuten COVID-19 pandemia, on vaikuttanut nuorten syrjäytymiseen ja yksinäisyyteen. Nuorten sosiaaliset suhteet suuntautuvat nykyään paljolti sosiaaliseen mediaan ja siksi yhteiskunnan ja ammattilaisten täytyy opetella uusia digitaalisia keinoja ennaltaehkäisemään nuorten mielenterveyden häiriöitä.

8.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Aineisto, jota analysoimme, oli hyvin niukka, sillä vastanneita nuoria oli vain kuusi. Tulokset kuitenkin antoivat meille arvokasta tietoa vertaisystävätoiminnan vaikutuksista positiiviseen mielenterveyteen sekä nuorten omia kokemuksia vertaisystävätoiminnasta. Nuorten vastauksista selvisi, että positiivisessa mielenterveydessä tapahtuneet muutokset vertaisystävätoiminnan aikana olivat pääsääntöisesti positiivisia. Nuoret kokivat sosiaalista mediaa hyödyntävän vertaisystävätoiminnan hyväksi ja toimivaksi keinoksi saada uusia ystäviä.

Vertaisystävätoiminnan mallia juurrutettiin alusta asti Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa paikallisten kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Oulussa Hyvän mielen talo ry:ssä toiminnan nimeksi muotoutui KAMU -toiminta ja Kajaanissa Kulttuuripaja Marilynissä toiminnan nimeksi muotoutui Monroe Friends. Tälle toiminnalle koettiin olevan siis selkeästi tarvetta.

Rantala, N., Keppo, J., Karadeniz, S., Hulkkonen T. & Karla, T. (2019) mukaan Harrison ym. (2017) kirjoittaa, että teknologia ja digitaalisessa muodossa tarjotut interventiot ovat mahdollistaneet uusia keinoja mielenterveyden häiriöiden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Erilaisia sovelluksia on kehitetty monitorointitarkoituksiin, psykoedukaatioon ja terapiaohjelmiksi. Hoitosovellukset ja hoidon digitalisoiminen voisivat helpottaa monia terveydenhuollon tämänhetkisiä ongelmia. Teknologialla on potentiaalia parantaa saatavuutta, sitoutumista, tehokkuutta ja edullisuutta.

Tutkimuksemme perusteella ja johtopäätöksinä voidaan sanoa, että digitaalista vertaisystävätoimintaa voidaan hyvin käyttää nuorten positiivisen mielenterveyden vahvistamiseen. Vertaisystävätoiminnan avulla voidaan vähentää nuorten yksinäisyyttä sekä antaa mahdollisuuksia löytää

uusi ystäviä matalalla kynnyksellä. Sosiaalinen media ja digitalisaatio ovat nykypäivää, ja näitä tulisi hyödyntää nuorten tavoittamiseen sekä nuorten mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemiseen. Parhaimmillaan sosiaalista mediaa hyödyntävä vertaisystävätoiminta voi tarjota uusia elinikäisiä ystävyyssuhteita. Vastauksista saattoi päätellä myös, että sosiaalisessa mediassa tapahtuvat ystävyyssuhteet eivät kuitenkaan poissulje kasvotusten tapahtuvan kanssakäymisen merkitystä.

Ehkäisevän mielenterveystyön vaikuttavuudesta yksilö- ja ryhmätasolla on olemassa selvää näyttöä. Mielenterveyttä voidaan edistää ja mielenterveyden häiriöitä ehkäistä tehokkailla toimintamalleilla kaikissa elämän vaiheissa. Ehkäisevän mielenterveystyön kustannustehokkuudesta ja vaikuttavien interventioiden kustannushyödytystä alkaa myös olla kansainvälisiin tutkimuksiin perustuvaa näyttöä. Suorien vaikutusten lisäksi mielenterveyden edistämisen ja häiriöiden ehkäisyn taloudelliset vaikutukset näkyvät epäsuorasti tuottavuuden kasvuna, haittojen vähenemisenä, tapaturmien ja kuolleisuuden alenemisenä sekä yksilöiden ja perheiden elämänlaadun paranemisenä. Ehkäisevä mielenterveystyö on siis investointia tulevaisuuteen. (Stengård ym. 2009, 10.)

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetissa keskitytään tarkastelemaan ennen kaikkea tutkimuksen toteutuksen tarkkuutta, sekä mittaukseen liittyviä asioita. Tutkimuksen tarkkuudella tarkoitetaan sitä, että mittaukseen ei sisälly satunnaisvirheitä (Vilkka, H. 2007, 149).

Kun reliabiliteettia arvioidaan, sen kohteena ovat perusjoukko, johon sisältyy otoskoko ja laatu. Lisäksi arvioinnin kohteena on vastausprosentti, huolellisuus, mahdolliset mittausvirheet ja se, miten kattavasti mittarilla voidaan arvioida (Vilkka, H. 2007, 149).

Tutkimuksen validius eli validiteetti tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa oli tarkoituskin mitata. Toisin sanoen, miten tutkija on onnistunut operationalisoimaan teoreettiset käsitteet arkikielen tasolle eli miten onnistuneesti tutkija on kyennyt siirtämään tutkimuksessa käytetyn teorian käsitteet ja ajatuskokonaisuuden lomakkeeseen eli mittariin. Tutkimuksen validius on hyvä, jos tutkija ei ole joutunut tutkimuksessa esimerkiksi käsitteiden tasolla harhaan ja systemaattiset virheet puuttuvat. Tutkimuksen validiteetilla arvioidaan lisäksi mittariin sisältyviä

kysymysten ja vastausvaihtoehtojen sisällön ja muotoilun onnistumista, valitun asteikon toimivuutta, sekä mittariin sisältyviä epätarkkuuksia. (Vilka, H. 2007, 150.) Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS), josta käytämme lyhyttä 7-osaista versiota (SWEMWBS) on valittu mielenterveyden mittari, jota on käytetty maailmanlaajuisesti, alueellisesti sekä paikallisesti. Mittari on nähty hyödyllisenä työkaluna (Warwick Medical School 2019).

Mielestämme Positiivisen mielenterveyden mittarin avulla tehty kysely oli hyvä ja antoi selkeitä vastauksia, mutta avoimien kysymysten avulla saimme vastaajien mielipiteet paremmin selville. Pohdimmekin tuloksia analysoitaessa, että aineisto olisi voitu käsitellä myös laadullisesti ilman strukturoituja kysymyksiä. Näin olisimme voineet saada enemmän nuorten ääntä esiin. Lisäksi vastaajien vähäisen määrän vuoksi emme voineet analysoida tuloksia numeraalisesti.

Tutkimusta tehdessä tekijöiden pitää miettiä, miksi tutkimus tehdään. Tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä pitää olla suostumus siitä, että hän osallistuu tutkimukseen. Tutkimustilanteesta riippumatta täytyy tutkimukseen osallistumiseen valita eettisesti hyväksyttävä käytäntö. Tutkimukseen osallistuville henkilöille on kerrottava tutkimuksen tarkoitus, taustatiedot ja mahdolliset riskit (Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007, 143 - 152).

Toimeksiantajamme oli yhteydessä kyselymme vastaajiin, ja kertoi heille tästä opinnäytetyöstä. Lisäksi lähetimme toimeksiantajamme kautta vastaajille saatekirjeet (Liite 4 ja 5), joissa kerroimme itsestämme, opinnäytetyöstämme sekä kyselylomakkeisiin vastaamisen vaikutuksista opinnäytetyöhömmme. Vastajat saivat vastata omien tuntemustensa mukaan, täysin anonymisti.

Tutkimusta tehdessä tulee välttää epärehellisyttä kaikissa vaiheissa. Keskeisinä periaatteina ovat omien aikaisempien tutkimusten tai toisten tekemien tutkimusten plagioinnin välttäminen, tutkimustuloksia ei saa yleistää ilman kriittistä tarkastelua, raportointi ei saa olla puutteellista eikä tutkimusrahoja saa käyttää tutkimuksen ulkopuolisiin tarpeisiin (Kylmä ym. 2007, 137 - 152).

Olemme käyttäneet Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjeita lähdeviitteistä, jotta välttyisimme myös muiden töiden plagioinnista. Tuloksia analysoitaessa suhtaudumme niihin kriittisesti. Raportoidessa pyrimme kertomaan tuloksista selkeästi ja arvioida niiden luotettavuutta.

8.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Opinnäytetyönprosessin aikana ammatillinen osaamisemme on kehittynyt mielestämme paljon. Sairaanhoidajan ammattiosaamiseen liittyy myös valtakunnalliset yhteiset kompetenssit, jotka kuvaavat valmistuvan opiskelijan osaamisen tasoa. Tämän opinnäytetyön aikana etenkin terveyden edistämisen osaamisemme sekä tutkimus- ja kehittämisosaamisemme kasvoivat suuresti. Myös hoitotyön eettisyyden ja ammatillisuuden osaamisemme kehittyi etenkin ammatti-identiteetin ja asiantuntijuuden merkeissä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, N.d.) Olemme kehittyneet myös opinnäytetyöntekijöinä, sillä aloittaessamme opinnäytetyön tekoa, sen käsitteet eivät olleet meille entuudestaan tuttuja, ja aloitimmekin täysin puhtaalta pöydältä. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet erilaisten tutkimusten lukijoina ja osaamme jatkossa hakea ja hyödyntää näyttöön perustuvaa tietoa ja erilaisia tietolähteitä. Osaamme myös arvioida tietoa kriittisesti.

Päätimme kirjoittaa opinnäytetyön kokonaan yhdessä, koska se oli meille luontaisin tapa. Työskentelytapamme kompensoivat toisiaan ja löysimmekin tämän opinnäytetyöprosessin aikana omat vahvuutemme kirjoittajina ja tutkijoina. Asumme eripuolilla Suomea, joten aikataulut olivat aluksi hankala sovittaa yhteen ja siksi prosessi venyikin turhan pitkäksi, mutta digitaalisia menetelmiä hyödyntäen saimme opinnäytetyön tehtyä. Digitaalisten menetelmien käyttö on nykypäivänä erittäin helppoa ja myöskin normaalia. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet, kuinka hyvin se voi toimia myös työskentelyvälineenä, etenkin nuorten parissa.

Olemme molemmat valinneet vaihtoehtoisiksi ammattiopinnoiksi mielenterveyshoitotyön. Tämä opinnäytetyö liittyy ammattiopintoihimme tukemalla osaamista mielenterveyshoitotyössä valmistumisen jälkeen. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olemme saaneet lisää uusia näkökulmia mielenterveyshoitotyön, etenkin nuorten mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemisessä. Valitsimme tämän aiheen, koska halusimme kehittää omaa ammattiosaamista nuorten mielenterveystyön edistämisen parissa. Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi on ollut hyvin kehittävä.

8.4 Jatkotutkimusehdotukset

Sosiaalista mediaa hyödyntävän vertaisystävätöiminnan jatkotutkimusaiheena voisi olla esimerkiksi koulutettujen vertaisystävänä toimivien kokemuksien analysointia. Heiltä saisi kerättyä arvo-

kasta tietoa toiminnan kehittämiseksi. Lisäksi vertaisystävänä toimivien vaikutuksia nuorten mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyssä voitaisiin arvioida niissä kolmannen sektorin paikoissa, jonne DIMMI-hankkeen luotsaamat projektit ovat jalkautuneet. Näitä paikkoja ovat tällä hetkellä Hyvän mielen talo ry:n KAMU-toiminta sekä Kulttuuripaja Marilynin Monroe Friends.

Lähteet

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016). Suomen lääkärilehti. *Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?* Vuosikerta 71. Numero 24. Haettu 10.9.2020. <http://hdl.handle.net/10138/230006>

DIMMI -hankehakemus. (2017). *Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020*. Suomen rakennerahasto-ohjelma.

Erkko, A. & Hannukkala, M. (2019). *Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, 14-16, 29-30.

Halme, N., Santalahti, P., Marttunen, M., Perälä, M-L. *"Ettei kenenkään tarvitsisi olla ilman ystävää..." Ystävättä olemisen yhteys nuorten hyvinvointiin liittyviin tekijöihin*. Tutkimuksesta tiiviisti 30, syyskuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Haettu 7.10.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126930/URN_ISBN_978-952-302-524-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heinonen, A., Korhonen, T., Naamanka, L., Ravelin, T. *DIMMI: digitaaliset menetelmät nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen: loppujulkaisu 2020*. In: Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja b. raportteja ja selvityksiä, Kajaanin ammattikorkeakoulu, 17. Haettu 19.9.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7219-58-4>

Heinrich, L M. & Gullone, E. (2006). *The clinical significance of loneliness*. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.

Heiskanen, T. (2011). *150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään kenelle soittaa*. Teoksessa: Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Toim. Heiskanen, T. & Saaristo, L. 78. Juva: Bookwell Oy, 77-78.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi, 213-214.

Junttila, N. (2015). *Kavereita nolla: Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki: Tammi, 110, 118.

Junttila, N. (2018). *Yksinäisyys satuttaa*. Saatavilla 01/2018. <https://www.aspa.fi/fi/suuntaaja/suuntaaja-12018-yksin%C3%A4isyys-k%C3%B6hyys-ja-merkityksellisyys/yksin%C3%A4isyys-satuttaa#ebe39658>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (N.d.). *Opinto-opas*. Haettu 23.11.2020. [Sairaanhoidajakoulutus - Opinto-opas \(kamk.fi\)](#)

Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. ja Hannukkala, M. 2014. *Mielenterveys elämäntaitona*. Mielenterveyden ensiapu 1. 2. korjattu painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, 17-18.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. (2012). *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 27.

Kujansuu, E. & Vällilehto, T. (2019). *Nuorten yksinäisyyden yhteys mielenterveyteen*. Tampereen yliopisto. Haettu 6.10.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201910284117>

Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 137-152.

Laatikainen, T. 2011. *Vertaistoiminta kannattaa*, 5-6. Haettu 7.10.2020. https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2017). *Nuori on yksinäinen*. Saatavilla 29.5.2017. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/>

Meltzer, H. Bebbington, P., Dennis, M. S. Jenkins, R., McManus, S. & Brugha, T. S. (2013). *Feelings of loneliness among adults with mental disorder*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 48.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tietosanoma Oy, 9, 141-142.

Rantala, N., Keppo, J., Karadeniz, S., Hulkkonen T. & Karla, T. (2019). *Ennaltaehkäisevät digitaaliset mielenterveyspalvelut, tekoäly ja nuorten mielenterveys*. Informaatioteknologian tiedekunnan julkaisuja No. 76/2019. Haettu 15.10.2020. https://www.jyu.fi/it/fi/tutkimus/julkaisut/tekes-raportteja/ennaltaehkaisevat_digitaaliset_mielenterveyspalvelut_tekoaly_ja_nuorten_mielenterveys.pdf

Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M., Nordling, E., Mielenterveyden edistäminen -yksikkö, WHO mielensterveysalan yhteistyökeskus & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2009). *Ehkäisevä mielensterveystyö kunnissa – aineistoa suunnittelun tueksi*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 10.

THL. (2019). *Nuorten mielensterveyshäiriöt*. Saatavilla 10.9.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielensterveys/mielensterveyshairiot/nuorten-mielensterveyshairiot>

THL. (2020). *Positiivinen mielensterveys*. Saatavilla 16.6.2020. <https://thl.fi/fi/web/mielensterveys/mielensterveyden-edistaminen/positiivinen-mielensterveys>

Toivio, T. & Nordling, E. (2009). *Mielensterveyden psykologia*. Tampere: Esa Print, 308.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi, luku 4.4.2, 4.4.3.

Vilkka, H. (2007). *Tutki ja mittaa*, 13-14, 129, 135, 148-150. Haettu 15.9.2020. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Vilpas, P. (2018). *Kvantitatiivinen tutkimus*, 1-2. Haettu 14.10.2020. <https://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>

Warwick Medical School. (2019). *About WEMWBS*. Saatavilla 18.7.2019. <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/about>

World Health Organization. (2004). *Promoting Mental Health*. Haettu 15.8.2020. https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

Aineistonhallintasuunnitelma

1. Aineistojen yleinen kuvaus

Minkä tyyppistä tutkimusaineistoa (esimerkiksi haastattelu, kysely, havainnointi) opinnäytetyössä kerätään tai käytetään?

Opinnäytetyössä aiomme kerätä tietoa vertaisystävätöiminnan vaikutuksista kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeita teimme kaksi erillistä. Toinen kyselylomakkeista kerätään keväällä ja toinen syksyllä samaa pohjaa käyttäen, viimeistä avointa kysymystä muokaten.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Miten tutkimusaineisto dokumentoidaan, esimerkiksi minkälaisia tunnistetietoja käytetään? Miten aineiston ja sen dokumentoinnin laatu varmistetaan?

Opinnäytetyö ja siihen liittyvät kyselyt ja lomakkeet dokumentoidaan sähköisesti. Pääsy kyselyihin ja vastauksiin on mahdollista vain käyttäjätunnuksilla ja omilla salasanoillamme.

Kyselyt lähetetään toimeksiantajallemme, joka lähettää nämä eteenpäin vastaajille. Näin huolehdimme, että vastaajien anonymiteetti säilyy niin, että edes meillä opinnäytetyön tekijöillä ei ole tietoa vastaajien henkilöllisyydestä.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Miten aineisto tallennetaan? Miten taataan sen tietoturva (esimerkiksi pääsy aineistoon) opinnäytetyön tekemisen aikana? Kuka/ketkä pääsee käsittelemään aineistoa?

Opinnäytetyön kaikki aineisto on tallennettu sähköisessä muodossa OneDrive-ohjelmaan. Aineistoa pääsee muokkaamaan ja katselemaan ainoastaan käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Pääsy aineistoon on ainoastaan opinnäytetyön tekijöillä.

Kyselylomakkeissa ei tule ilmi vastaajien henkilötietoja. Vastaajat vastaavat kyselylomakkeisiin sähköpostitse saatavien tunnusten avulla, jotka toimeksiantajamme ilmoittaa heille ennen kyselyä. Kyselylomakkeet poistetaan ja hävitetään välittömästi opinnäytetyön valmistuttua.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskyseymykset

Miten aineiston säilytykseen liittyvät mahdolliset eettiset kysymykset (esimerkiksi arkaluontoiset henkilöihin liitetyt tiedot, muiden pääsy aineistoihin) otetaan huomioon? Miten aineiston omistus- ja käyttöoikeudet hallinnoidaan?

Aineiston keräämisessä emme kysy vastaajien henkilötietoja, kuten esimerkiksi nimeä, ikää tai sukupuolta.

Vastaajille lähetetään sähköpostitse ensin saatekirjeet, joissa kerrotaan meistä opinnäytetyön tekijöistä, sekä kyselystä. Vastaaminen on siis täysin vapaaehtoista.

Kerättävät kyselylomakkeet ja muu tutkimamme tieto jää ainoastaan meidän käyttöömme opinnäytetyötä varten.

5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Olisiko aineistoa mahdollista käyttää myöhemmin? Miten aineiston jatkokäyttö tehdään mahdolliseksi.

Aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

MITEN SULLA MENEET? KEVÄT 2019

1. Tunnuksesi?
2. Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

3. Olen tuntenut itseni hyödylliseksi

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

4. Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

5. Olen käsitellyt ongelmia hyvin

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

6. Olen ajatellut selkeästi

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

7. Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

8. Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

9. Mitä odotat vertaisystävätoiminnalta?

MITEN SULLA MENEET? SYKSY 2019

1. Tunnuksesi?
2. Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

3. Olen tuntenut itseni hyödylliseksi

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

4. Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

5. Olen käsitellyt ongelmia hyvin

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

6. Olen ajatellut selkeästi

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

7. Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

8. Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista

En koskaan
Harvoin
Silloin tällöin
Usein
Koko ajan

9. Millä tavalla olet kokenut vertaisystävätoiminnan?



Moi!

Me ollaan Milla ja Janina, kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Kajaanista ja me tehdään opinnäytetyötä yhdessä Dimmin kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kerätä arvokasta tietoa vertaisystävätoiminnasta ja siitä, kuinka vertaisystävätoiminta vaikuttaa teihin. Kyselymme on kaksivaiheinen.

Ensimmäiseen kyselyyn vastaatte nyt keväällä vertaisystävätoiminnassa aloittaessanne. Toinen kysely tehdään sitten syksyllä, jotta saisimme tietoa siitä, miten vertaisystävätoiminta on vaikuttanut hyvinvointiinne kesän aikana.

Kyselyyn vastataan anonyymisti ja käsittelemme vastauksenne luottamuksellisesti. Olette saaneet tämän sähköpostin mukana henkilökohtaisen tunnuksen, ja tällä tunnuksella vastaatte kyselyyn, jolloin anonymiteetti säilyy.

Toivomme, että vastaatte kyselyyn viimeaikaisten fiilistenne pohjalta ja rehellisesti. Vastaa tähän kyselyyn 17.5.2019 mennessä.

Syksyllä arvomme molempiin kyselyihin vastanneiden kesken yllätyspalkinnon!

Mikäli sinulla on jotain kysyttävää tai haluat lisätietoja, ota yhteyttä sähköpostilla antti.heino-nen@diak.fi.

Terveisin Milla Ronkainen ja Janina Ström

Kyselyyn pääset tästä: <https://link.webropolsurveys.com/S/792B37574000BA4F>



Moi!

Me ollaan Milla ja Janina, kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Kajaanista ja tehdään opinnäytetyötä yhdessä Dimmin kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kerätä arvokasta tietoa vertaisystävätoiminnasta. Kyselymme on kaksivaiheinen.

Ensimmäiseen kyselyyn olette vastanneet keväällä vertaisystävätoiminnassa aloittaessanne. Toinen kysely tehdään nyt syksyllä, jotta saisimme tietoa siitä, miten vertaisystävätoiminta on sinua auttanut.

Kyselyyn vastataan anonymisti ja käsittelemme vastaukset luottamuksellisesti. Olet saanut keväällä sähköpostin mukana henkilökohtaisen tunnuksen, ja tällä tunnuksella vastaat kyselyyn myös nyt syksyllä, jolloin anonymiteettisi säilyy.

Toivomme, että vastaat kyselyyn viimeaikaisten fiilisten pohjalta ja rehellisesti. Vastaa tähän kyselyyn 31.10.2019 mennessä.

Syksyllä arvomme molempiin kyselyihin vastanneiden kesken 20 euron lahjakortin S-ryhmään.

Mikäli sinulla on jotain kysyttävää tai haluat lisätietoja, ota yhteyttä sähköpostilla antti.heino-nen@diak.fi.

Terveisin Milla Ronkainen ja Janina Ström

Kyselyyn pääset tästä: <https://link.webropolsurveys.com/S/33C3305D2BD095AE>