

MATALAN KYNNYKSEN PÄIVÄTOIMINNAN VAIKUTUK-
SET JA KEHITTÄMINEN KÄVIJÄLÄHTÖISESTI PÄIVÄ-
TUPA SINIPULSSISSA

Jääskö Jenna
Tapaninen Anne

Opinnäytetyö
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi

2021

Sosiaalialan koulutus
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Jääskö Jenna	Vuosi	2021
Ohjaaja(t)	Tapaninen Anne Halttunen Sari Ravantti Mikko		
Toimeksiantaja	Kristillinen Yhdistys Penuel ry		
Työn nimi	Matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutukset ja kehittäminen kävijälähtöisesti Päivätupa Sinipulssissa		
Sivu- ja liitesivumäärä	74 + 7		

Matalan kynnyksen päivätoiminta on kohtaamispaikka ihmisille, jossa he saavat tukea arkeensa ja tavata toisia ihmisiä. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millaista päivätoimintaa Sinipulssin kävijät haluavat, sekä millaisia vaikutuksia Sinipulssin matalan kynnyksen päivätoiminnalla on ollut kävijöille. Opinnäytetyöllä on merkitystä Sinipulssin Pelkosenniemen ja Savukosken pop up matalan kynnyksen päivätoiminnalle, koska työ antaa heille arvokasta tietoa matalan kynnyksen päivätoiminnan kehittämiseksi.

Opinnäytetyö on laadullinen sekä määrällinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty kyselylomakkeen sekä ryhmähaastattelun avulla. Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet menetelmänä ristiintaulukointia sekä sisällönanalyysiä. Kyselyn jakaminen toteutettiin Sinipulssin toimesta ja haastattelun toteutus tapahtui Sinipulssissa Pelkosenniemellä. Haastatteluun osallistui viisi Sinipulssin kävijää.

Kyselyn strukturoidut kysymykset ristiintaulukoimme käyttäen muuttujina sukupuolta ja paikkakuntaa. Haastattelun ja kyselyn avoimet kysymykset analysointiin sisällön analyysiä käyttäen. Tuloksista esiin nousi kuusi ulottuvuutta, joihin työmme teoreettinen osuus keskittyi. Lisäksi teoreettisessa viitekehyksessä keskityimme matalan kynnyksen päivätoimintaan sekä Sinipulssiin. Opinnäytetyössä tulee esiin opinnäytetyön toteutus, tutkimus ja tutkimustulokset sekä pohdinta.

Tuloksissa tuomme esiin, miten matalan kynnyksen päivätoiminta on vaikuttanut kävijöiden elämään. Sekä lisäksi tuotimme kävijälähtöistä tietoa Sinipulssin kehittämistyöhön matalan kynnyksen päivätoiminnan sisällöstä. Tutkimustulosten ja johtopäätösten perusteella Sinipulssin päivätoiminnalla on ollut suuri merkitys kävijöiden hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin. Opinnäytetyötämme voi hyödyntää jatkossa Sinipulssin matalan kynnyksen päivätoiminnan kehittämisessä.

Avainsanat Matalan kynnyksen päivätoiminta, hyvinvointi, sosiaalinen osallisuus, sosiaalinen vuorovaikutus, syrjäytyminen, yksinäisyys

Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Jääskö Jenna	Year	2021
Supervisor	Tapaninen Anne Halttunen Sari Ravantti Mikko		
Commissioned by	Kristillinen Yhdistys Penuel ry		
Subject of thesis	Effects and development of low-threshold daily activities by the visitors at Päivätupa Sinipulssi		
Number of pages	74 + 7		

Low-threshold daily activities are a meeting place for people where they can support their daily lives and meet other people. The aim of the thesis was to find out what kind of daily activities Sinipulssi's visitors want, as well as what effects the low-threshold daily activities of Sinipulssi have had for the visitors. The thesis is relevant for the pop-up low-threshold daily activities of the Sinipulssi Pelkosenniemi and Savukoski, because the work provides them with valuable information on the development of low-threshold daily activities.

The thesis is a qualitative and quantitative research, the material of which was collected with the help of a questionnaire and a group interview. In the thesis, cross-tabulating and content analysis were used. The survey was distributed by Sinipulssi and the interview took place at Sinipulssi in Pelkosenniemi. Five Sinipulssi's visitors attended the interview.

The structured questions were cross-tabulated using gender and location as variables. The interview and surveys open-ended question of the survey were analyzed by using content analysis. The results highlighted six dimensions on which the theoretical part of the work focuses. In addition, the focus was on the low-threshold daily activities and Sinipulssi in the theoretical framework. The thesis includes the implementation of the thesis, research and research results, as well as reflection.

In the results, it was we highlighted how low-threshold daily activities have affected the lives of the visitors. Additionally, information on the contents of the low-threshold daily activities by the visitors was produced for the development work of Sinipulssi. Based on the research results and conclusions, Sinipulssi's daily activities have played a major role in the well-being and in the social relationships of visitors. In the future, the thesis can be utilized in the development of Sinipulssi's low-threshold daily activities.

Key words Low-threshold daily activities, well-being, social inclusion, social interaction, exclusion, loneliness

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	8
2.1	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimustehtävä	8
2.2	Tutkimusjoukko	9
2.3	Tutkimusaineisto	10
2.3.1	Kyselylomake	11
2.3.2	Haastattelu	13
2.4	Tutkimusmenetelmät.....	14
2.5	Analyysimenetelmä.....	16
2.6	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	18
3	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS	21
3.1	Matalan kynnyksen palvelut ja päiväkeskus	21
3.2	Hyvinvointi	24
3.3	Sosiaalinen osallisuus ja sosiaalinen vuorovaikutus	25
3.4	Yksinäisyys ja syrjäytyminen	26
3.5	Päihdeongelma.....	28
4	PÄIVÄTUPA SINIPULSSI.....	30
5	TULOKSET KÄVIJÄLÄHTÖISESTÄ MATALAN KYNNYKSEN PÄIVÄTOIMINNASTA SINIPULSSISSA	32
5.1	Päivätoiminnan kesto, ajankohta ja määrä viikossa.....	32
5.2	Päivätoiminta ryhmät ja ryhmäkoko	37
5.3	Päivätoiminnan sisältö	41
5.4	Yhteisöpalavereihin osallistuminen	47
6	TULOKSET SINIPULSSIN MATALAN KYNNYKSEN PÄIVÄTOIMINNAN VAIKUTUKSISTA KÄVIJÖILLE.....	49
6.1	Vaikutukset hyvinvointiin.....	50
6.2	Vaikutukset sosiaaliseen osallisuuteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen	53
6.3	Vaikutukset yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen.....	58
6.4	Vaikutukset päihteiden käyttöön	62
6.5	Matalan kynnyksen päivätoiminnan negatiiviset vaikutukset	64

7 JOHTOPÄÄTÖKSET	66
8 POHDINTA	70
LÄHTEET	72
LIITTEET	74

1 JOHDANTO

Teemme opinnäytetyön hankkeelle ”Matalan kynnyksen päivätoiminnan kehittämishanke Pelkosenniemielle ja Savukoskelle 2018–2021”. Hanke on saanut lisärahoituksen ja jatkuu myös vuoden 2021, aluksi hanke oli vuosille 2018–2020. Hankkeen toteuttajana on Kristillinen Yhdistys Penuel Ry, joka on perustettu vuonna 2005 ja on kristillistä päihdetyötä tekevän Sininauhaliiton jäsenjärjestö. Pelkosenniemellä toimii Päivätupa Sinipulssi, jossa matalan kynnyksen päivätoimintaa järjestetään ja kehitetään. Sinipulssi järjestää matalan kynnyksen päivätoimintaa myös pop up luontoisesti Savukoskella kerran viikossa. Pelkosenniemen Päivätupa Sinipulssi on auki maanantaista perjantaihin, ja on avoin kaikille kävijöille klo 9–14. Päivätuvalla tarjotaan muun muassa omakustanne hintaista edullista lounasta arkisin. Hankkeen rahoittajana on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA). Hankkeen perustehtävänä on tuoda hyvinvointia edistävää toimintaa päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivien, ikääntyneiden, yksinäisten, syrjäytymisuhan alla olevien nuorten sekä muiden paikkakunnan syrjään jäävien asukkaiden elämää.

Valitsimme matalan kynnyksen päivätoiminnan kehittämisen kävijälähtöisesti opinnäytetyömme aiheeksi, koska olemme kumpikin tehneet töitä päivätoimintojen parissa eri sektoreilla ja opinnäytetyön tekijöistä Anne Tapaninen työskentelee hanketyöntekijänä Sinipulssissa. Opinnäytetyössämme selvitimme kävijöiden omia toiveita matalan kynnyksen päivätoiminnasta, ja sen pohjalta olemme laatineet tietoa hankkeelle, jota voi hyödyntää matalan kynnyksen päivätoimintaa suunniteltaessa kävijälähtöisesti. Tavoitteena oli myös selvittää mitä vaikutuksia matalan kynnyksen päivätoiminnalla on ollut kävijöille. Erityisesti Savukosken pop up toiminnassa olisi hyvin hyödyllistä saada tietoa kävijöiden toiveista päivätoiminnan kehittämiseen, koska päivätoiminta on ollut lähinnä ruokailun järjestämistä kävijöille kerran viikossa.

Opinnäytetyöllämme on merkitystä, koska se tuottaa tärkeää tietoa hankkeelle kävijöiden toiveista matalankynnyksen päivätoiminnan kehittämiseksi. Tämä vaikuttaa konkreettisesti Sinipulssin toimintaan. Opinnäytetyömme tuo esille myös minkälaisia vaikutuksia matalankynnyksen päivätoiminnalla on ollut kävijöiden

elämään. Vaikutusta työllämme on myös kävijöille, koska toimintaa pystyy enemmän toteuttamaan heidän toiveiden mukaisesti. Vaikutukset näkyvät myös yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi hyvinvoinnin lisääntyminen vähentää eri sairauksia.

Opinnäytetyössä käytämme laatimaamme kyselylomaketta sekä haastattelua aineiston keruuna. Haastattelu toteutettiin ryhmämuotoisena, ja siihen osallistui viisi kävijää. Tuloksissa vastaukset ovat jaoteltuna kävijöiden toiveisiin sekä päivätoiminnan vaikuttavuuteen kävijöille. Tulokset olemme ristiintaulukoineet sekä käyttäneet sisällönanalyysia. Opinnäytetyössämme olemme avanneet vaikuttavuuksia, jotka nousivat esille sekä matalan kynnyksen päivätoiminnan. Olemme kuvanneet työssämme opinnäytetyön toteutuksen, käyttämämme tutkimusmenetelmät ja analyysimenetelmät. Olemme myös tarkastelleet opinnäytetyön eettisyyttä sekä luotettavuutta ja ottaneet ne huomioon koko työmme ajan.

2 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

2.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyömme tavoite on tuottaa tietoa Päivätupa Sinipulssille millaista päivätoimintaa kävijät haluavat, sekä millaisia vaikutuksia Sinipulssin päivätoiminnalla on ollut kävijöille. Tutkimusongelmat yleensä tuodaan esille kysymyksinä. Tutkimusongelma tuodaan esille mahdollisimman selkeästi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 122.) Tutkimuskysymyksiä suunnitellessa olemme miettineet kysymystä siten, että tutkimuskysymys on tutkimustehtävän kannalta oleellinen. Tavoitteena meillä on etsiä vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin.

1. Minkälaista päivätoimintaa Sinipulssin kävijät haluavat?
2. Mitä vaikutuksia matalan kynnyksen päivätoiminnalla on kävijän elämään?

Korona on tuonut haasteita matalan kynnyksen päivätoiminnan kehittämiseksi, ja opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää päivätuvalla kävijöiden omat toiveet järjestettävästä matalan kynnyksen päivätoiminnasta, sekä millä tavalla kävijät haluaisivat päivätoiminnan toteutettavan, päivätoiminnan kesto, osallistujia määrä yms. Tavoitteena on saada myös selville mitä vaikutuksia matalan kynnyksen päivätoiminta tuo kävijän elämään. Päädyimme käyttämään tässä apuna kirjallista kyselylomaketta, useat päivätuvan kävijöistä ovat iäkkäitä, eikä heille ole välttämättä mahdollisuuksia tai osaamista tehdä kyselylomakkeen vastaamista internetissä sekä ryhmähaastattelua.

Päivätoiminta on tärkeä osa Sinipulssin toimintaa ja sen kehittämiseksi tehdään hanketyötä, joten opinnäytetyöllämme on merkitystä Sinipulssin päivätoiminnan kehittämistyöhön. Kyselyn vastaukset analysoimme ja muodostamme kyselyn tuloksien perusteella Sinipulssille tietoa kävijöiden toiveista matalan kynnyksen päivätoiminnalle, sekä tietoa mitä vaikutuksia matalan kynnyksen päivätoiminnasta on ollut kävijän elämään. Syvempää tietoa saamme haastattelusta. Kyselyn tuloksilla on hyötyä matalan kynnyksen päivätoiminnan kehittämiseen Sinipulssissa.

2.2 Tutkimusjoukko

Olemme lähteneet liikkeelle ideasta, joka meitä kiinnosti kohteena, koska olemme kumpikin työelämässä mukana päivätoiminnan parissa. Opinnäytetyön tutkimuksen kohteeksi muodostui Päivätupa Sinipulssi, josta kerromme luvussa neljä myöhemmin lisää. Toisella opinnäytetyön tekijällä on myös työelämä yhteys Päivätupa Sinipulssiin, joten meillä on myös näkemystä matalan kynnyksen päivätoiminnasta Sinipulssissa Pelkosenniellä ja Savukoskella. Hankimme tarvittavan luvan Päivätupa Sinipulssilta tutkimukseemme.

Kyselyyn vastanneet olivat iältään 31-yli 71-vuotiaita. Haastateltavat olivat iältään n. 55–75-vuotiaita ja olivat Sinipulssin aktiivisia kävijöitä. Haastattelun kohderyhmäksi valitsimme kävijöistä viisi. Valintaperusteena meillä oli kävijän aktiivisuus Sinipulssin toiminnassa. Aktiivisen kävijän valinta oli selvä peruste, koska tutkimme matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutusta kävijän elämään.

Taulukko 1: Kyselyyn vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastaajien taustatiedot		
Sukupuoli	YHTEENSÄ	%
Nainen	17	55
Mies	14	45
Ikä		
Alle 18	0	0
18-30	0	0
31-62	5	16
63-70	13	42
Yli 71	13	42
Asuinpaikkakunta		
Pelkosenniemi	21	68
Savukoski	8	26
Muu	2	6
Elämäntilanne		
Opiskelija	0	0
Työtön	2	6
Työssä käyvä	2	6
Eläkeläinen	27	87
Jokin muu	0	0

Taulukko 1 osoittaa, että kyselyyn vastanneista 17 oli naisia (55 %) ja 14 miehiä (45 %). Sinipulssissa aikaisemmin tehdyn 2020 vaikutuskyselyyn verrattuna sukupuolijakautuma oli erilainen, vaikutuskyselyyn vastanneista vuonna 2020 miehiä oli 56 % ja naisia 44 %. Päättelimme elämäntilanteen perusteella, että suurin osa vastaajista oli yli 65-vuotiaita, koska vastaajista 27 ilmoitti olevansa eläkeläisiä, joka on 87 % vastaajista. Tätä päätelmää tukee myös se, että Sinipulssin 2020 vuoden vaikutuskyselyssä vastanneista 80 % oli eläkeläisiä. Kyselyyn vastanneista pelkosenniemeläisiä oli 21, eli 68 % vastaajista, savukoskelaisia 8, eli 26 % vastaajista ja muu paikkakunnan asuinpaikakseen valinneita oli 2, eli 6 % vastaajista.

Tutkimusjoukkoa valitessa nousee usein esiin kysymys, kuinka monta henkilöä on haastateltava tai kuinka monelle henkilölle kysely täytyy jakaa. Esiin nousee myös kysymyksiä ketkä tai kuka on tutkimuksen kohteena, miten tutkittavat valitaan, miten tutkittavat tavoitetaan ja miten järjestelyt sovitaan. (Hirsjärvi ym. 2000, 177–178.) Kyselylomakkeita oli jaossa 60 kappaletta 2021 helmikuun ajan Päivätupa Sinipulssissa ja yhtenä päivänä Savukoskella Päivätupa Sinipulssin pop up- toiminnassa. Kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 31 henkilöä. Mielestämme tämä on hyvä otos, jos vertaa Päivätupa Sinipulssin vaikutuskyselyyn, joka oli keväällä 2020. Vaikutuskyselyyn vastasi 54 kävijää, ja vastausaika kyselyyn oli useampi kuukausi. Kyselylomakkeet olivat pääosin huolellisesti täytettyjä. Tuloksia käsitellessämme tuomme ilmi, moniko on vastannut kysymykseen.

2.3 Tutkimusaineisto

Opinnäytetyön aineistonkeruu menetelmäksi valitsimme kyselylomakkeen Sinipulssin kävijöille sekä ryhmähaastattelun. Päädyimme käyttämään kirjallista kyselylomaketta, koska useat päivätuvan kävijöistä ovat iäkkäitä, eikä heille ole välttämättä mahdollisuuksia tai osaamista tehdä kyselylomakkeen vastaamista internetissä. Kysely on standardoitu survey- tutkimus, jossa asiat kysytään täsmälleen samalla tavalla kaikilta vastaajilta kyselylomakkeella. Ilman standardoitua mittaria, ei voi saada luotettavaa ja vertailukelpoista tietoa. (Teirilä & Jyväsjärvi 2001,15.)

Ensin toteutimme kyselylomakkeen (liite 2) sekä saatekirjeen (liite 1) jaon ja sen jälkeen ryhmähaastattelun (liite 3). Kyselylomakkeet on viety jaettavaksi Sinipulssiin 2.2.2021 ja palautus aika oli helmikuun loppuun mennessä. Ryhmähaastattelu on toteutettu 4.3.2021. Kysely on jaettu Sinipulssin kävijöille Sinipulssin toimesta Pelkosenniellä ja Savukoskella.

Haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna, koska ajattelimme tämän herättävän enemmän pohdintaa sekä kynnys tulla haastatteluun voisi olla matalampi. Ryhmähaastattelusta saimme yksityiskohtaisempaa tietoa päivätoiminnan vaikutuksista kävijöille. Opinnäytetyössämme suunnittelimme yhdessä kysymykset ryhmähaastattelun, jota käytimme runkona ryhmähaastattelussa (Liite 2). Ryhmähaastattelussa oli 7 kysymystä ja 5 haastateltavaa antoivat yhteensä 35 vastauspuheenvuoroa.

2.3.1 Kyselylomake

Kyselyn avulla on hyvä kerätä tärkeää tietoa. Tutkija laatii kyselyn, jonka avulla hän esittää vastaajille kysymyksiä. Kun puhutaan mittausvälineistä, on kyselylomake yksi sellainen. Kyselyn aineistot muodostuvat pääsääntöisesti numeroista ja luvuista, joita on mitattu. Vastaukset useimmiten tuodaan esille numeraalisesti, vaikka kysymykset esitetään sanallisesti. Samassa kyselyssä voidaan paneutua määrälliseen tutkimusotteeseen, sekä laadullisiin menetelmiin. (Vehkalahti 2014, 13.)

Kyselylomaketta tehtäessä pitää ottaa huomioon sen suunnittelu tarkkaan, koska kyselyn laatija ei voi enää myöhemmin esittää täydentäviä kysymyksiä. Kyselyn tekemisessä kiinnitetään huomioita siihen, mitä kyselyltä halutaan ja mitä ja miten kysytään, jotta vastaukset vastaavat kyselyn tekijän ajattelemiin asioihin. Valmiita kyselyitä voi hyödyntää ja käyttää kyselyn tekemisessä, mutta aina siihen ei ole mahdollisuutta. (Valli 2018, 263.)

Kyselyn laadinnassa täytyy kiinnittää huomiota, että kysymykset ovat sellaisia, jotka vastaaja ymmärtää samalla tavalla kuin kysymysten laatija ja sellaisia, johon vastaajilla on tietoa vastata. Pienetkin tulkinnan erot, voivat vaikuttaa tulos-

ten vertailuun negatiivisesti. (Valli 2018, 263.) Näihin asioihin kyselyssämme kiinnitimme huomiota. Hyvän lomakkeen tekeminen vaati meiltä aikaa ja tarkkaa suunnittelua.

Saatekirjeellä on merkitys kyselylomakkeessa, se muun muassa kertoo mistä asiasta on kysymys, mihin vastauksia tullaan käyttämään sekä kuka tai ketkä kyselyn ovat luoneet. (Vehkalahti 2014, 47–48.) Toimme saatekirjeessä esille nämä asiat selkeästi. (Liite 1.) Saatekirjettä kirjoittaessa, otetaan huomioon, että sen tarkoitus on saada vastaajat innostumaan vastaamaan kyselyyn. Pahimmassa tapauksessa voi käydä niin, että kyselyyn jätetään huonon saatekirjeen vuoksi vastaamatta tai sitä ei edes katsota enempää. Tähän ei millään tavalla vaikuta millainen kysely on vastaajan mielestä, koska vastaaja ei ehkä edes katso sitä. Jos kyselyn aihe on mielenkiintoinen vastaajan mielestä, tähän on helpompi ja mielenkiintoisempi alkaa vastaamaan sekä myös saatekirjeellä on tarkoitus herättää mielenkiintoa. (Vehkalahti 2014, 47-48.) Kirjoitimme saatekirjeen kyselylomakkeen yhteyteen, ja kiinnitimme huomiota siihen että se motivoisi vastaamaan meidän kyselyymme. (Liite 1.)

Kyselyssä missä löytyy monia vastausvaihtoehtoja eli monivalinta- kysymyksiä täytyy miettiä tarkkaan, että jokaiselle vastaajalle löytyisi vaihtoehto. Huomio pitää, myös kiinnittää siihen, että vaihtoehdot eivät saa keskenään mennä päällekkäin vaan niiden pitäisi sulkea toisensa pois. Kyselyssä täytyy ohjeistaa vastaajaa vastaamaan oikein, esimerkiksi voiko vastausvaihtoehtoja valita useamman kuin yksi. Kyselyn vastausten luokittelu täytyy myös tarkkaan miettiä. Valmiit vastausvaihtoehdot helpottavat aina kyselyn analysointia ja tulosten tekemistä. (Valli 2018, 264.) Me käytimme kyselyssä esimerkiksi samaa ikäluokitusta, kuin Sini-pulssi on käyttänyt aiemmissa kävijöiden kyselyissä. Tämän avulla on myös helppo esimerkiksi myöhemmin vertailla kyselyitä ja niiden vastauksia keskenään, kun luokitus on sama.

Kirjallinen kyselylomake sopii opinnäytetyöhömmö, koska kävijät voivat anonyymisti ilmaista kyselyn kautta minkälaista matalan kynnyksen päivätoimintaa he haluavat järjestettävän. Kyselylomake sisältää avoimia ja strukturoituja kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä helpointa on lähteä liikkeelle, kun luokittelee sa-

mantyylliset vastaukset ensin keskenään. Laadullisessa tutkimuksessa tämä tarkoittaa teemoittamista. Jotta tutkija ymmärtää itse vastaukset, on hänen käytävä aineisto läpi useaan kertaan. (Valli 2018, 273.) Strukturoiduista lomakekysymyksistä tehtiin ristiintaulukointia eri muuttujien kanssa. Muuttujina käytimme sukupuolta ja paikkakuntaa. Yksi muuttuja olisi voinut olla myös ikä tai elämäntilanne, mutta valta osa vastaajista oli eläkeläisiä ja iäkkäitä, joten emme käyttäneet ikää tai elämäntilannetta muuttujana.

2.3.2 Haastattelu

Haastattelu on kokemuksena erilainen, kuin esimerkiksi kyselylomake, siinä ollaan suoraan itse vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelun vuorovaikutuksella on hyötyjä sekä haittoja. Kun haastattelua käytetään tiedonkeruussa, täytyy siihenkin etukäteen valmistautua. Haastatteluun on aina jokin peruste, esimerkiksi tuntematon aihe tai tiedon syventäminen. Haastattelussa olennaista on miettiä kysymykset tai aihe etukäteen. Haastatteluissa voi tulla esille sellaista tietoa, mitä ei edes ole ajateltu tutkivan. (Hirsjärvi ym. 2000, 201–203.) Me päädyimme haastatteluun syvemmän ja tarkemman tiedon vuoksi. Sekä haastattelulla ajattelimme saavan tietoa vaikutuksista enemmän, kuin kyselylomakkeesta.

Haastattelussa tutkija esittää kysymyksiä suoraan haastateltavalle eli vastaajalle. Haastattelun voi toteuttaa eritavoin esimerkiksi yksilöhaastatteluna tai ryhmähaastatteluna. Haastattelun toteutus voi tapahtua esimerkiksi kasvotusten tai puhelimen välityksellä. Haastattelua varten myös tehdään etukäteen haastattelurunko, joka vastaa useimmiten kyselylomaketta. (Vehkalahti 2014, 13.)

Ryhmähaastattelu on toteutettu kertomalla ensin keskusteluiltaan tulijoille, miten ryhmähaastattelu etenee ja että se nauhoitetaan. Ensin oli vapaata keskustelua, jotta kävijät rentoutuvat. Ilmoitimme kun itse ryhmähaastattelu alkaa, sekä kuinka kauan se kestää. Haastattelun kesto oli noin 45 minuuttia. Ryhmähaastatteluun tehtiin etukäteen haastattelurunko, minkä mukaan haastattelu eteni (liite 3). Haastattelu toteutettiin ottaen huomioon koronapandemian tuomat kokoontumisrajoitukset 6 hlö/yksityistilaisuus, ja siihen osallistui viisi haastateltavaa ja haastattelija. Haastattelussa käytössä oli jyväpussi, jonka haastattelija antoi aina haastateltavalle, kun oli hänen vuoronsa vastata kysymykseen. Tämä mahdollisti

sen, että haastateltavat eivät puhu toistensa päälle ja kaikki saavat vastat kysymykseen rauhassa. Kysymys esitettiin aina uudelleen jokaiselle haastateltavalle, jotta vastaaja muistaisi kysymyksen.

Haastattelun jälkeen oli tarjolla kahvit ja pullaa. Haastattelun jälkeen haastateltavat kertoivat, tuntemuksiaan haastattelusta ja innostuivat vapaamuotoisesti keskustelemaan. Eräs haastateltavasta sanoi, että osa kysymyksistä oli hyvin henkilökohtaisia. Pohdimme, että ryhmähaastattelussa kun haastateltavat tunsivat toisensa, saattoi osa kysymyksistä olla sellaisia mihin he eivät ehkä uskaltaneet vastata niin kattavasti muiden haastattelijoiden läsnä ollessa.

Haastattelu litteroitiin, jotta se olisi luotettavampi. Litteroinnilla tarkoitetaan haastattelun purkamista tekstimuotoon. (Hirsjärvi ym. 2000, 203). Ennen litterointia haastattelu kuunneltiin pariin otteeseen, jonka jälkeen aloitimme litteroinnin. Näin varmistimme, että olimme kuulleet oikein vastaukset. Litteroituna haastattelusta koostui 7 sivua tekstiä. Kysymyksiä ryhmähaastattelussa oli 7, joten haastateltavat antoivat yhteensä 35 vastaus puheenvuoroa. Päädyimme häivyttämään litteroinnissa haastateltavan nimen lisäksi myös haastateltavan sukupuolen, jotta haastateltavien anonyymisyys säilyisi.

Litteroinnin jälkeen aloimme etsimään tekstistä eri teemoja värien avulla. Jaotelimme vastaukset kuuteen eri teemaan, joita olivat syrjäytyminen, yksinäisyys, päihteiden käyttö, sosiaalinen osallisuus, sosiaalinen vuorovaikutus ja hyvinvointi, jokaisella teemalla oli oma värikoodinsa. Kun teemat oli saatu värien avulla esille, laitoimme ne järjestykseen teemoittain. Myös kyselylomakkeen avointen kysymysten vastaukset teemoitimme värien avulla kuuteen eri teemaan, teemat olivat samoja kuin ryhmähaastattelussa.

2.4 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme on kvantitatiivista sekä kvalitatiivista. Avoimien kysymyksien sekä ryhmähaastattelun annin analysoimme kvalitatiivista menetelmää käyttäen, käytämme tässä sisällönanalyysiä. Strukturoidut kysymykset analysoimme kvantitatiivista menetelmää käyttäen, jossa käsittelemme aineistoa ristiintaulukoinnilla. Koimme hyödylliseksi tutkimustamme varten käyttää kumpaakin menetelmää. Survey-tutkimuksella tarkoitetaan kysely- ja haastattelututkimuksia, jossa

aineiston otos kerätään kirjallisesti, haastattelemalla tai tietokoneen välityksellä. Survey-tutkimuksella kerätään useimmiten täsmällistä asiatietoa kuten esimerkiksi ikä ja sukupuoli sekä mielipiteitä ja asenteita voidaan selvittää tällä. (Teirilä & Jyväsjärvi 2001,15.)

Tutkimuksemme on empiiristä, eli perehdymme tutkittavaan ilmiöön kokemuksellisesti. Uuden tiedon löytäminen kuuluu empiiriseen tutkimukseen. Empiirisessä tutkimuksessa oleellista on aina otanta. Empiirinen tutkimus voi olla kvantitatiivista sekä kvalitatiivista menetelmää. (Teirilä & Jyväsjärvi 2001, 12.)

Kvantitatiivisessa menetelmässä eli määrällisessä tulokset esitellään yleensä numeraalisesti, jonka seurauksena voidaan tutkia esimerkiksi merkitseviä eroavaisuuksia. (Teirilä & Jyväsjärvi 2001, 14.) Keskeistä kvantitatiivisessa tutkimuksessa on aiemmat teoriat, aiemmat tutkimukset sekä käsitteiden määrittely. On myös koettu hyväksi, että tutkijan ja tutkittavan suhde on keskenään etäinen. (Hirsjärvi ym. 2000, 139.) Tutkimuksessamme tuomme esiin tuloksia numeraalisesti, ja niiden perusteella saamme kerättyä tietoa siitä minkälaista päivätoimintaa kävijät haluavat.

Useimmiten kyselyt ovat kvantitatiivista tutkimusta ja sisältävät lähes aina strukturoituja kysymyksiä. Kvantitatiivisessa tutkimusotteessa ensisijaiset ominaisuudet ovat, että aineisto esittää tilastollisesti perusjoukkoa, aineisto on rajattua ja että tutkimus on yksiselitteisesti toistettavissa. Eli kvantitatiivinen tutkimusote perustuu lähes aina mittaamiseen. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa useimmiten muuttujat muodostetaan taulukkomuotoon. (Teirilä & Jyväsjärvi 2001, 14.)

Kvalitatiivisessa tutkimusotteessa eli laadullinen aineisto on verbaalista tai visuaalista. Tutkimustapa kvalitatiivisessa menetelmässä on kuvaavaa ja analysoivaa, tällöin aineisto muodostaa tutkimuskohteen oleelliset piirteet ja pyritään siihen, että ymmärretään tutkittava ilmiö. Kvalitatiivisissa tutkimuksissa pyritään ymmärtämään ja tunnistamaan tosiasioita. Laadullisessa tutkimuksessa saadaan esille kokonaisvaltaisempaa tietoa. Kvalitatiivista tutkimusotetta käytetään useimmiten pienemmälle ihmisjoukolla, joka valitaan tarkoituksenmukaisesti etukäteen. Keskeistä on, että löydetään keskeiset ydinkäsitteet tutkimukselle. (Teirilä & Jyväsjärvi 2001, 15.) Laadullinen tutkimusote valittiin lisäksi työhömmme,

jotta pystymme selvittämään mielipiteitä ja kokemuksia päivätoiminnasta Sinipulssissa ja tuomaan esille vaikuttavuutta sekä kehittämisideoita kävijälähtöisesti syvällisemmin.

Kvalitatiivista tutkimusotetta käyttäessä oleellista on, että ongelma voi muuttua tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, missä tutkittavien ääni ja ajatukset saadaan esille esimerkiksi teemahaastattelun tai ryhmähaastattelun myötä. (Hirsjärvi ym. 2000, 165.) Halusimme työssämme, että kävijöiden ääni tulee kuulluksi. Työssämme ajattelimme, nousevan esille syrjäytymisen yhdeksi suureksi tekijäksi, mutta esille nousikin merkittävästi hyvinvointi.

2.5 Analyysimenetelmä

Analysointi vaiheessa esille nousi, millaisia vastauksia saimme tutkimusongelmaamme. Tutkimusongelmat ohjaavat usein analyysien valintaan. Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten tekeminen ovat ydinasema tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2000, 216–217).

Aloitimme aineiston järjestämisellä, joka sisälsi tietojen tarkistamisen. Tällä tarkoitetaan tietojen oikeellisuuden tarkastusta sekä puuttuuko sieltä tietoja. Tämän jälkeen järjestimme aineiston analyysia varten. Tämä olikin työssämme suuri työ, koska käytimme kvalitatiivista sekä kvantitatiivista tutkimusta. Päädyimme käyttämään analyysitapana ristiintaulukointia sekä sisällönanalyysia. (Hirsjärvi ym. 2000, 217).

Ristiintaulukoinnin avulla tuodaan esille tuloksia sekä tutkitaan muuttujien jakautumista ja niiden välisiä suhteita toisiinsa. Vastauksista jaetaan ryhmiä, jotka ovat verrattavissa keskenään eli sisäinen käyttäytymien on yhdenmukaista esimerkiksi sukupuoli eli nainen ja mies. Näitä kutsutaan muuttujiksi. Tämän jälkeen, kun muuttujat ovat päätetty, aletaan tekemään niistä taulukoita, joiden avulla verrataan näiden muuttujien vastauksia. Kun tutkitaan kahta muuttujaa yhdessä, voidaan saada mielenkiintoisia tuloksia ja eroavaisuuksia esille. Ristiintaulukoinnin jälkeen voidaan tuloksia antaa havaintoina, pylväinä tai esimerkiksi kuvina. (Teirilä & Jyväsjärvi 2001, 91.) Päädyimme käyttämään opinnäytetyössämme ristiintaulukointia, koska halusimme selvittää, miten sukupuoli vaikuttaa minkälaista päivätoimintaa kävijät haluavat. Koska Sinipulssi järjestää toimintaa kahdella eri

paikkakunnalla, halusimme tuoda työssämme esiin mitä eri paikkakunnilla asuvat haluavat toiminnalta.

Sisällönanalyysilla tarkoitetaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytettävää analyysitapaa, tämä on yksi perus analyysimenetelmistä. Sisällönanalyysilla aineistoa analysoidaan objektiivisesti ja systemaattisesti. Tarkoitus on tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta ja selkeyttää tutkimusaineistoa. Olemme työssämme käyttäneet aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineisto lähtöisessä sisällönanalyysissa on kolme päävaihetta: aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Meidän mielestämme sisällönanalyysi sopi parhaiten työhömmme, ja sitä kautta saimme nostettua esiin eri ulottuvuuksia.

Aineiston analysointi alkaa jo haastattelu tilanteessa. Aineiston pelkistämällä tarkoitetaan, että esimerkiksi haastattelu on kirjoitettu ja se pelkistetään niin että siitä kirjoitetusta haastattelusta poistetaan epäolennainen tieto. Pelkistäminen on myös aineiston pilkkomista eri osiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Me lähdimme työssämme pilkkomaan litteroitua haastattelua erivärisillä kynillä eri teemojen mukaan. Tämän jälkeen listasimme ne allekkain.

Aineiston ryhmittelyllä tarkoitetaan sitä, että tutkija käy tarkasti läpi eri osat mitkä on ryhmitellyt aiemmin. Tässä vaiheessa samaa asiaa koskevat käsitteet laiteetaan omiin luokkiinsa. Tässä vaiheessa myös ryhmän luokittelu voidaan nimetä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Tämä olikin monimutkainen osuus, koska täytyi tulkita tarkasti mitä vastaaja tarkoitti vastauksellaan.

Teoreettisten käsitteiden luomisella tarkoitetaan sitä, että muodostetaan aineistosta valikoidun tekstin perusteella teoreettisia käsitteitä. Tämän seurauksena, tutkimus alkaa tuottamaan tulosta. Tutkija tulkitsee vastauksia sekä tekee päätelyitä vastauksista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112.)

Opinnäytetyö ei ole valmis tulosten analysoinnin jälkeen, vaan tulokset täytyy selittää sekä tulkita. Tuloksin tutkija pohtii tuloksia ja tekee niistä johtopäätökset. Tutkimuksen analysoinnin ja tulosten jälkeen tutkija keskustelelee muiden tutkimusten kanssa, jotka liittyvät samaan tutkimus aiheeseen. Kun tutkimus auttaa näkemään ilmiön tarkemmin ja monipuolisemmin silloin tutkimus on onnistunut.

(Valli 2018, 48.) Työssämme tämä tarkoittaa sitä, että ymmärrämme millaisessa roolissa kävijät ovat ja miten Sinipulssin toiminta voi vaikuttaa heihin. Tutkija, lukija ja tutkittava tulkitsevat omalla tavallaan tutkimusta ja sen osa-alueita. On pohdittava, onko tutkijan kielenkäytöllä esimerkiksi merkitystä saatuihin tuloksiin. Tulosten analysoinnissa keräsimme pääseikat eli synteetit yhteen, jotka antoivat meille tutkimusongelmaan vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2000, 221–222). Näiden asioiden pohjalta olemme tehneet johtopäätökset. Johtopäätöksissä pohdimme mikä merkitys tuloksilla voi olla Sinipulssissa, yksilö tasolla ja laajemmalti koko yhteiskunnassa.

Me, kuten Suvantokin havaitsi pro gradu tutkielmassaan, että päivätoiminnan tutkimukset koostuvat suuriltaosin opinnäytetöistä. (Suvanto 2014, 21.) Joten päädyimme vertaamaan päivätoiminnan tuloksia vaikuttavuudesta opinnäytetöistä saatuihin tuloksiin. Pyrimme kuitenkin huomioimaan, että kyseessä olisivat iäkäämmät kävijät kuten meilläkin tutkimuksessamme. Sinipulssi on tehnyt vaikutuskyselyn kävijöilleen 2020 vuoden keväällä. Vertasimme tutkimuksestamme saatuja tuloksia vuoden 2020 Sinipulssin vaikutuskyselystä saatuihin tuloksiin. Sinipulssin aiemmassa tutkimuksessa päivätoiminnan kehittämisen osalta, kuitenkin ei tietoa ole paljon. Olemme etsineet tutkimuksia päivätoiminnan kehittämisestä kävijälähtöisesti, ja tutkimuksia löytyi laajemmassa mittakaavassa eli kokonaisuudessaan päivätoiminnan kehittämisestä. Päädyimme vertaamaan päivätoiminnan tuloksia kehittämisen osalta Päijät-Hämeen Pätevä-osahanke työn tuloksien kanssa. Kehittämistyötä on suurelta osin tehty hanketyönä. (Hyytiälä & Peltomaa 2013.)

2.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys on moninainen asia. Se jakautuu tutkimusprosessissa eri vaiheisiin. Prosessi lähtee liikkeelle etiikasta, mihin sisältyy esimerkiksi aiheen valinta ja tutkimuskysymysten valinta. Seuraavassa vaiheessa on pohdittava tiedon hankkimisen etiikkaa, tähän kytkeytyy tutkijan suhde tutkimuksen kohteeseen, tutkimusjoukkoon ja siihen kuinka aineistoa hankitaan prosessin eri vaiheissa. Prosessin edetessä tarkastellaan tiedon tulkitsemisen etiikkaa ja sitä, millä tavalla analyysi toteutetaan ja miten sen tuloksia tulkitaan. (Hirsjärvi ym.

2000, 24–26.) Lähdeviitteiden oikea merkitseminen ja lähteiden eettinen käyttäminen ovat tärkeä huomiopiste tutkimusta raportoidessa. (Hirsjärvi ym. 2000, 115). Keskitymme työssämme, tarkkaan pohtimaan lähteitä ja huolehdimme lähteiden oikein merkitsemisestä.

Tiedon hankkimisen eettisyyteen kuuluu rehellisyys ja avoimuus. Olemme kertooneet esimerkiksi saatekirjeessä (liite 1.), mitä varten kysely on ja miten kysely toteutetaan. Kysely on anonyymi, koska kyseessä on pieni paikkakunta ja näin takaamme sen, ettei ketään vastaajia tunnisteta. Ryhmähaastattelun vastaukset käsittelemme myös anonyymisti, sekä olemme ennalta ilmoittaneet että ryhmähaastattelu tullaan nauhoittamaan. Näin meillä lähtökohtana on kunnioittaa kyselyyn ja haastatteluun vastaajia. Osallistuminen ja vastaaminen ovat myös vapaaehtoista. Koska ryhmähaastattelu toteutettiin pienellä paikkakunnalla, päädyimme haastateltavien anonyymiyden suojaamiseksi poistamaan myös sukupuolen litteroinnista.

Toimeksiantosopimuksen olemme tehneet Sinipulssin kanssa. Tämän jälkeen hankimme tutkimusluvan ja teimme sen lisäksi aineistonhallinta suunnitelman. Aineistonhallinta suunnitelmassa täytyy näkyä, miten aineistoa hankitaan ja käytetään. (Kuula & Tiitinen 2010, 446.)

Sosiaalityön eettiset periaatteet ovat lähtökohtaisesti yleisesti hyväksytyt modernin yhteiskunnan arvot. Arvot ja etiikka ovat sosiaalityön ammatillisen toiminnan merkittävimpiä lähtökohtia, jotka ohjaavat toimintaa. Työssä tärkeää on arvojen tiedostaminen ja eettinen vastuun otto ja eettinen pohdinta. Keskeisimpiä sosiaalityön periaatteina on syrjinnän, riiston ja alistamisen vastustaminen, sekä ihmisen itsemääräämisoikeuden ja vapauden kunnioittaminen, asiakkaan oikeus yksityisyyteen, syrjäytymisen ehkäiseminen ja osallisuuden edistäminen, ihmisarvo ja oikeudenmukaisuus, itsenäisyys ja elämänhallinta. Tehtävänä on tukea ja edistää ihmisen omien voimavarojen käyttämistä ja itsenäistä selviytymistä. (Raunio 2004, 71–76.) Päivätupa Sinipulssin toimintaa ohjaavat seuraavat arvot. Arvot ovat kehystetty taululle ja ovat kaikkien työntekijöiden ja kävijöiden nähtävissä. Arvot ovat: tasavertaisuus, toisen kunnioittaminen, erilaisuuden hyväksyminen,

avoimuus, rakentava keskustelu, yhteisöllisyys, vertaistuki, päihteettömyys ja perustarpeiden saatavuus. Opinnäytetyössä otamme huomioon kaikessa tekemisessämme Sinipulssin toimintaa ohjaavat arvot.

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Matalan kynnyksen palvelut ja päiväkeskus

Matalan kynnyksen palvelut ovat kohtaamista, aikaa ja vierellä kulkemista, jonka tarkoituksena on tukea olemista ja toimimista yhteiskunnassa. (Tossavainen & Pirttikangas. 2015.) Matalan kynnyksen palveluilla on tarkoitus saada sellaisia asiakkaita, jotka ovat jostain syystä joutuneet tai jääneet palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Jonka vuoksi matalan kynnyksen palveluilla pystytään lisäämään sosiaalista osallisuutta, varsinkin huono-osaisten parissa. Matalan kynnyksen palveluiden funktiona on, että palveluiden piiriin hakeutumiselle olisi mahdollisimman alhainen kynnyks. Matalan kynnyksen palvelulla tarkoitetaan palveluja, joilla on normaaleihin palveluihin verrattuna matalampi kynnyks lähestyä. (Törmä. 2009.) Tässä tilanteessa asiakkaalta vaadittavia edellytyksiä palveluun hakeutumisessa on madallettu. Matalan kynnyksen palvelujen määrittely on moninainen, mutta käytännössä sitä määrittävät toiminnan sisältö ja asiakkaat. Matalan kynnyksen palveluita ei voida määrittellä pelkästään aukioloaikojen, sijainnin ja maksun perusteella. Kynnyks mennä hakemaan apua voi olla esimerkiksi leimaantumisen pelko, korkeat tavoitteet hoidosta ja päihteettömyys. (Leemann & Hämäläinen 2015.)

Matalan kynnyksen palvelut usein mahdollistavat ilmaisia kohtaamispaikkoja ja harrastusmahdollisuuksia, yksilöllisiä neuvoja sekä ohjausta anonyymisti ja ilman ajanvarausta. Lisäksi asiakkaille järjestetään esimerkiksi kuntouttavaa ryhmämuotoista toimintaa sekä laajoja terveystarkastuksia ja päivätoimintaa ja ensisuoja. (Törmä. 2009.) Kolmas sektori täydentää julkisten palveluiden vaillinaisuuksia. Matalan kynnyksen palvelut myös järjestävät työkokeiluja järjestöissä tai yhteistyössä kuntien kanssa. Matalan kynnyksen palvelut mielletään usein erillisenä osana palvelujärjestelmästä, mistä vastuun ottavat kolmannen sektorin järjestötoimijat. (Leemann & Hämäläinen 2015.)

Järjestöillä on alusta saakka ollut suuri rooli palvelujen organisoimisessa ja tarjoamisessa. Useimmiten Raha-automaattiyhdistys (RAY) on ollut näiden tahojen merkittävin rahoittaja. Kirjallisuuden mukaan aluksi toteutettiin erilaiset päiväkeskus- ja yökahvilatyypiset palveluyksiköt ja ensisuoajat. Näissä varsinkin heikko-

osaisille tarkoitetuissa palveluissa annettiin suurimmaksi osaksi mielenterveys- ja päihdepalveluita. Nämä liittyvät suurelta osin huono-osaisuuteen. Aikaisessa vaiheessa havaittiin, että käytännön tasolla matalan kynnyksen kohderyhmiksi tulivat huono-osaiset, moniongelmaiset, monia palveluita ja erilaista apua tarvitsevat. Matalan kynnyksen palvelut tähtäsivät vastaamaan tähän luomalla monialaisempia toimintamalleja kuten esimerkiksi yhden-luukunperiaate, hybridipalvelut. (Leemann & Hämäläinen 2015.)

Päiväkeskus kannattaa suunnitella hyvin, ja ottaa huomioon paikalliset olosuhteet ja kävijät. On hyvä ajoittain kysyä, vastaako toiminta kävijöiden toiveita ja tarpeita. On tärkeää myös huomioida rahoittajien toiveet. Päiväkeskus on paikka, jossa voidaan harjoitella asioita mitkä liittyvät päivittäisen elämän sujumiseen. Yleensä päiväkeskuksissa pidetään erilaisia ryhmiä esimerkiksi musiikki ja ruoan laittaminen. Päiväkeskuksissa useimmiten järjestetään ruokailu tai ruoan jakamista. Ruon hinta määrittyy omakustannus periaatteella, jolloin se kattaa raaka-aineista koituvat kulut. Ruokakustannuksia voi kattaa lisäksi lahjoituksilla ruoan raaka-aineisiin, joita voi saada esimerkiksi elintarvike liikkeistä. (Heimonen. 2007, 33.) Sinipulssissa Pelkosenniellä ja Savukosken pop up pisteellä, on tarjolla lounasta omakustanne hintaan ja elintarvikkeita saadaan toisinaan lahjoituksena. Joskus myös kuntouttavaa työtoimintaa toteutetaan päiväkeskuksissa. Vapaaehtoistyöllä on myös suuri merkitys päiväkeskuksille. Ryhmien jako voi olla myös avoin tai suljettu ryhmä. Kohtaamispaikkana päiväkeskukset ovat kuin avoimet olohuoneet, ja kyse on arkea tukevasta paikasta. Päiväkeskusten vaikutuksista puhutaan paljon, ja ne voivat jopa ehkäistä päihdeongelmia ja lisätä osallisuutta. (Tepponen, Stranden & Rutanen 2015, 92.)

Päiväkeskusten tarkoitus on helpottaa ihmisiä palaamaan yhteiskuntaan, ihmisarvoiseen elämään, kuntoutumaan tai mahdollisesta myös työelämään. Päiväkeskuksessa on mahdollista saada tukea elämänhallintaan ja voimaantua jotta pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä. (Heimonen. 2007, 21.) Haavoittuvien ihmisten ainoa kohtaamispaikka voi olla päiväkeskus, jonne kynnyksensä on matala. Päiväkeskus voi olla paikkana se ainoa, minne haavoittuva ihminen haluaa lähteä tai kykenee lähtemään. Suurimmassa tapauksessa paikka voi olla se, joka pitää ihmisen raittiina ja luo turvaa sekä välittämisen tunnetta kävijälle. (Tepponen ym. 2015, 9–11.)

Useimmiten on huomattu ja tutkittu, että päiväkeskusten avulla on saatu säästöön yhteiskunnan rahaa. Päiväkeskuksilla ehkäistään päihdeongelmia, pyritään lisäämään osallisuutta sekä se voi toimia myös väliportaana asiakkaan ja palvelujärjestelmän välissä eli niin sanotusti palveluohjaajana. Monilla päiväkeskuksen kävijöistä ei löydy voimavaroja lähteä hakemaan apua itselleen pienissä tai suuremmissakaan asioissa. Työntekijän rooli korostuu näissä tapauksissa päiväkeskuksissa, ja he ohjaavat ja kannustavat asiakkaita asioiden hoidossa ja heitä oikeaan paikkaan hakemaan apua. Syy voi olla myös osaamattomuuden ja voimavarojen puutteen lisäksi pelko ja häpeä eli stigma. Yksi oleellinen asia on, että yhdessä asiakkaan kanssa päiväkeskuksissa etsitään ratkaisuja ja vaihtoehtoja ongelmiin. (Tepponen ym. 2015, 42–44.) Myös Sinipulssissa on tarjolla pienimuotoista palveluohjaamista, esimerkiksi on mahdollista käyttää tietokonetta laskujen maksamiseen ja saada tähän apua tarvittaessa.

Paikalliset olosuhteet otetaan aina huomioon päiväkeskuksessa. On hyvä huomioida myös päiväkeskuksen sijainti, jotta se olisi lähellä palveluita. (Heimonen. 2007, 35.) Sinipulssi Pelkosenniellä sijaitsee keskeisellä paikalla kylää ja siitä on lyhyt matka asioida esimerkiksi kunnanvirastoon. Savukoskella pop up toimintaa järjestetään kunnan tiloissa, samassa talossa sijaitsee kunnan virasto. Jokaisessa päiväkeskuksessa asiakkaat ovat erilaisia ja tämän vuoksi myös toimintatavat poikkeavat eri päiväkeskuksissa toisistaan. Kävijät voivat olla esimerkiksi eläkeläisiä, kodittomia, päihteiden käyttäjiä, nuoria, työttömiä tai yksinäisiä. Päiväkeskustoimintaa järjestävät kunnat, seurakunta sekä järjestöt. (Tepponen ym. 2015, 9–11.)

Päiväkeskuksissa työskentelee palkattuja työntekijöitä, vapaaehtoisia tai niitä molempia. Palkattuja työntekijöitä voi olla yksi tai useampi. Näihin vaikuttavat resurssit sekä päiväkeskuksen toiminta. Paikkakunnilla voi olla yksi tai useampi päiväkeskus samanlaisia kävijöitä tai asiakkaita kohti. (Tepponen ym. 2015, 11–12.) Myös Sinipulssin toiminnassa on mukana palkattuja työntekijöitä sekä vapaaehtoisia.

3.2 Hyvinvointi

Hyvinvoinnin määrittely sisältää kolme ulottuvuutta, omistaminen, johon kuuluu aineelliset sekä fyysiset resurssit esimerkiksi terveys, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen. Hyvinvoinnin välineiksi ja resursseiksi kuuluvat ulkoiset elinolot. Hyvinvointiin linkittyy myös kokemuksen puoli. Hyvinvointia seurataan eri ulottuvuuksilta, joita on elämänlaatu, eriarvoisuuden ja syrjäytymisen vähentäminen sekä sosiaalisten suhteiden ja verkostojen vahvistaminen ja kestävä kehitys. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2017, 156–157.)

Hyvinvoinnin edistämiseen on monia eri lähestymistapoja. Tarkoituksena on lisätä ihmisten omia edellytyksiä selviytymään erilaisista elämäntilanteista ilman ongelmia ja palvelujen tarvetta. Tärkeä osa on terve ja toimintakykyinen väestö yhteiskunnalle. Hyvinvoinnin edistäminen nähdään sosiaalisena investointina, joka tuottaa ihmisten hyvinvointia sekä taloudellista kasvua. Yksi pääasia on hyvinvointia ja terveyttä edistävä ympäristö, sekä ihmisten käytössä olevat resurssit ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet. (Kananoja ym. 2017, 157–159.)

Sosiaalihuoltolaissakin määritellään hyvinvoinnin parantamisen osalta muun muassa neuvontaa ja ohjausta, rakenteellista sosiaalityötä sekä palveluiden kehittämistä ihmisten tukemista varten. Hyvinvointi on todella laaja kokonaisuus. Hyvinvointiin kuuluu myös ympäristö. Ympäristö voidaan jakaa fyysiseen, sosiaaliseen ja taloudelliseen ympäristöön. Esteettömyydellä on myös vaikutusta hyvinvoinnille, jos toimintakyky on esimerkiksi rajoittunut vamman tai sairauden johdosta. Hyvään ympäristöön vaikuttaa sosiaalihuollon lisäksi kunnat esimerkiksi asuntojen, opetuksen ja kulttuurin suhteen. (Kananoja ym. 2017, 159.) Hyvinvoinnissa on olemassa yksilön ja yhteisön tasot. Yhteisöllisellä tasolla hyvinvoinnin osa-alueita ovat yksilön asuinolot, sosioekonominen tausta sekä toimeentulo. Yksilön tasolla hyvinvointiin vaikuttavat sosiaalinen kanssakäyminen, itsensä toteuttaminen, hyvä mielentila ja sosiaalinen pääoma. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

Hyvinvointiin liittyy laajalti siis ihmisen terveys sekä toimintakyky. Myös jo lapsena opittu perheen toiminta, rakkaus ja rajat vaikuttavat hyvinvointiin. Kun lapsena on

saatu hyvä pohja elää turvallisessa ja rakastavassa perheessä on mahdollisuudet paremmat psyykkisen hyvinvoinnin suhteen heillä kuin niillä ihmisille, jotka ovat kokeneet lapsena jo pelkoa ja ahdistuneisuutta kotioloissa. Jos elämäntilanne muuttuu yhtäkkiä esimerkiksi ihmisen sairastuessa tai onnettomuuden seurauksena on hän haavoittuvainen hyvinvoinnin osalta. Tällaisissa tilanteissa usein jokainen ihminen tarvitsee tukea joko läheisiltä, vertaisilta tai ammattilaisilta. (Kananoja ym. 2017, 158–159)

3.3 Sosiaalinen osallisuus ja sosiaalinen vuorovaikutus

Sosiaalinen osallisuus käsitteenä on moninainen. Sen sisältöä kuitenkin voidaan kuvata: ihmisten tukemista osallistumaan yhteiskuntaan sekä velvoitteena tukea ihmisiä yhteiskunnan jäseneksi. Sitä voidaan myös kuvailla esimerkiksi ihmisten kokemana tuntemuksena. Päämääränä on tukea ihmisiä varsinkin syrjäytymisen vaarassa olevia yhteiskunnan piiriin mukaan esimerkiksi työllistymään tai mukaan johonkin yhteisöön. (Leemann Kuusio & Hämäläinen 2015.)

Osallisuuden mittaaminen on koettu vaikeaksi, koska se on jotain mitä tapahtuu ihmisten välisissä suhteissa, esimerkiksi liikkeissä ja kielessä. Osallisuus näkyy siinä, että yksilöllä on päätösvaltaa omaan elämään kuuluvissa asioissa ja hän voi hallita omaa ympäristöään, missä toimii. Osallisuus on sitä, että pystyy vaikuttamaan esimerkiksi ryhmissä tai laajemminkin yhteiskunnan asioissa. Osallisuus ilmenee myös siinä, että voi vaikuttaa paikallisesti, esimerkiksi yhteisen tavoitteen hyväksi, olemaan mukana merkityksellisyyden tuottamiseen ja kokemiseen ja ottamaan osaa vuorovaikutuksellisiin suhteisiin. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Ketoi-Tokoi 2017, 3–5.)

Varsinaisten palvelujen ulkopuolelle jääneiden mukaan ottamisen lisäksi, matalan kynnyksen palvelut edistävät sosiaalista osallisuutta myös toimintatavoillaan. Sosiaalisiin verkostoihin pääsemistä pidetään tärkeänä osana sosiaaliseen osallisuuteen. Yksilön näkökulmasta sosiaalinen osallisuus on myös tunnetta yhteiskuntaan kuulumisesta tai johonkin yhteisöön kuulumisesta, ja tämä alkaa osallistumisen kautta. Matalan kynnyksen palvelut tarjoavat usein päivätoimintaa sekä kohtaamis- ja harrastusmahdollisuuksia, joissa voi harjoittaa ja ylläpitää sosiaalisia taitoja sekä päästä mukaan sosiaalisiin verkostoihin. Asiakkaiden aktivointi,

voimaantumisen ja oma-aloitteisuuden harjoittaminen kuuluvat keskeisiin toimenpiteisiin sekä tavoitteisiin. Sosiaali- ja työllisyyspolitiikan näkökulmasta voidaan matalan kynnyksen palvelujen toimintaa sanoa aktivointikannustimina. Matalan kynnyksen palveluilla pystytään tuottamaan positiivisia vaikutuksia, kuten sosioekonomisten terveys- ja hyvinvointierojen kaventumista ja tämän avulla syntyy myönteinen vaikutus kansanterveyteen. (Leemann & Hämäläinen 2015.)

Sosiaalinen vuorovaikutus on ihmisten välistä käyttäytymistä vaihtelevissa ympäristöissä. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen kuuluvat sosiaaliset suhteet sekä sosiaaliset taidot. Vuorovaikutus voi olla sanallista viestintää tai sanatonta viestintää, kuten esimerkiksi eleet ja ilmeet. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen sisältyy myös, kuuntelemisen taito. Sosiaalisia taitoja voidaan harjoittaa läpi elämän. Jos sosiaaliset taidot ovat riittävät, mahdollistavat ne tyydyttävän elämän ja ihmisten omien tavoitteiden saavuttamisen. (Tamminen, Pasanen, Martelin, Mankinen & Solin 2020, 1.)

Sosiaaliset suhteet kuuluvat tärkeänä osana ihmisen hyvinvointiin, niistä on jopa apua monenlaisten sairauksien ehkäisemiseen. Sosiaalinen vuorovaikutus on hyväksi myös ihmisen aivotoiminnalle ja täten mielenterveydelle. (Korkeila. 2020.) Ihmisillä on luonnostaan tarve kuulua johonkin. Jotta ihmisillä on sosiaalisia suhteita, niitä pitää pystyä luomaan ja ylläpitämään, ja tämä vaatii taitoa. Sosiaalisten suhteiden harjoittaminen ja ylläpitäminen alkavat jo ihan pienestä ja se kestää läpi elämän. Sosiaalisten suhteiden merkitys nousee esille yksinasuvilla, koska heillä ei luonnostaan niitä ole. (Tamminen ym. 2020, 1.)

3.4 Yksinäisyys ja syrjäytyminen

Yksinäisyys on käsitteenä moniulotteinen. Ihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka kuuluisikin johonkin yhteiskunnan yhteisöön esimerkiksi työpaikka tai koulu. Tällaiseen yhteisöön jos kuuluu ja kokee silti yksinäisyyttä, tuntee ihminen useimmiten olonsa ulkopuoliseksi. On myös ihmisiä, jotka ovat useimmiten yksin, mutta eivät itse millään tavalla koe yksinäisyyttä, vaan saattavat jopa nauttia yksinolemisenestä. Yksinolon voi kokea myönteisenä, jos sen on valinnut itse. (Uotila. 2011, 19–20.) Tällainen yksin olo on yleensä aina vapaaehtoista. Yksinäisyyttä voidaan kokea myös lyhytaikaisesti tai pidemmän aikaa. (Turunen 2020.)

Korona aika on lisännyt yksinäisyyttä yhteiskunnassamme. Yksinäisyys syö ihmistä useimmiten sisältä, ja sen seurauksena yksinäisyys aiheuttaa myös terveysriskin ihmiselle. Yksinäinen ihminen on lähes aina myös masentunut tai hänellä on siihen suuri riski. Yksinäisyyttä on vaikea hoitaa. Sitä ei voida hoitaa lääkärissä, vaan se vaatii enemmän apua ja tukitoimia. (Turunen 2020.) Esimerkiksi Pelkosenniemellä, voidaan ohjata yksinäisiä päivätupa Sinipulssiin.

Useissa tutkimuksissa on tullut ilmi yksinäisyyden kokemus ikääntymiseen. Pinquartin ja Sörensenin meta-analyysissa ilmenee, että yksinäisyys näkyy enemmän iäkkäillä kuin muissa ikäryhmissä. Pitkissä seurantatutkimuksissa on tullut esiin, että mitä iäkkäämpi ihminen on sen vahvemmat ovat yksinäisyyden kokemukset. (Uotila. 2011, 25.)

Yksinäisyys aiheuttaa usein myös syrjäytymistä. Syrjäytyminen on hitaasti etenevää prosessia, joka voi olla kestoaltaan jopa vuosia tai se voi vaikuttaa lyhyenkin ajan. Riskitekijöitä syrjäytymiselle voi olla useita ja ne voivat kasautua, esimerkiksi talouden heikentyminen, huonontunut terveys, työttömyys, asunnottomuus, vaillinainen koulutus ja käytöksessä oleva poikkeavuus. Ihminen ajautuu vähitellen tavallisen sosiaalisen elämän ulkopuolelle ja kadottaa näin hiljalleen elämäntilanteensa tunteen. Syrjäytymisen edetessä ihminen muuttuu passiivisemmaksi. (Ihalainen & Kettunen 2006, 19.) Mitä pidemmin yksilön ongelmat kestävät ja niiden kasautuessa, sitä vaikeampaa ongelmista on päästä eroon. Ihminen alkaa tottumaan syrjäytyneeseen elämäntilanteeseensa ja mukautuu siihen. (Ihalainen ym. 2016, 131.)

Ikääntyvien syrjäytymisessä riskitekijöinä on esimerkiksi ikä, matalat tulot, heikentynyt terveys, madaltunut toimintakyky, puutteelliset asuinolot sekä lähialueiden ja julkisten liikenteen heikko saatavuus. (Engeström Niemelä Nummijoki & Nyman 2009, 44.) Sinipulssin kävijöistä suurin osa on ikääntyneitä, jotka ovat voineet jäädä yksin esimerkiksi puolison menehdyttyä. Paikkakunta on pieni, joten usein iäkkäiden jo aikuiset lapset ovat jo muuttaneet pois paikkakunnalta, ja perheenjäsenet voivat asua kaukana. Yleisimmät ikääntyvien yksinäisyyttä ja syrjäytymistä aiheuttavat tekijät ovat huono terveys sekä erilaiset menetykset. Yksinäisyys voidaan jakaa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisessa yksinäisyydessä on mukana masennusta ja toivottomuutta aiheuttavia

tekijöitä kuten leskeys, yksin asuminen, huono terveys ja heikentynyt toimintakyky. Sosiaalisessa yksinäisyydessä pääpaino on puutteelliseksi koetussa vuorovaikutussuhteissa, johon altistavat erityisesti vähäiset ystäväkontaktit, mieliala-ongelmat ja huono toimintakyky. (Engeström ym. 2009, 138–139.)

Syrjäytymistä yksinäisyyteen kuvastaa sosiaalista yksin jäämistä ja sen kokemuksen tuomaa subjektiivista syrjäytymisen tunnetta. Näillä ihmisillä sosiaalista verkostoa ei ole tai se on hyvin heikko. Mahdollisesti elämä on kulkenut eteenpäin ilman ystävien ja tuttavien tukiverkkoa tai se on menetetty kuolemien johdosta. Tässä ryhmässä näkyy hyvin erakoitumiseen taipuvaiset ihmiset, joille eläkkeelle jääminen on tuonut mukanaan täydellisen eristäytymisen muista ihmisistä ja yhteiskunnasta. (Engeström ym. 2009, 26,33.)

3.5 Päihdeongelma

Päihteitä voidaan käyttää satunnaisesti tai niihin voidaan jäädä riippuvaisiksi. Päihderiippuvuus useimmiten alkaa kokeilun ja tavallisen käytön jälkeen, ja päihteiltä odotetaan hyvän olon tunnetta, rentoutumista ja sosiaalisuutta. Monet yksinäiset käyttävät päihteitä siinä toivossa, että päihteet helpottaisivat heidän omaa oloaan. Yleinen seuraus myös päihderiippuvuuteen on syrjäytyminen sekä työttömyys. Päihdeongelman vakavuutta voidaan mitata eri tasoilla eli puhutaan suurkulutuksesta, haitallisesta tai ongelmasta käytöstä, väärinkäytöstä ja riippuvuudesta. Päihteitä on erilaisia esimerkiksi alkoholi, huumeet ja tupakka. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010, 11.)

Ikääntyneillä ongelmallinen alkoholin käyttö voi aiheuttaa myös tapaturmia, koska ikääntyessä tasapaino aisti sekä ketteryys heikentyy. Ikääntyneillä voi olla käytössään myös lääkkeitä, jotka eivät sovi yhteen alkoholin kanssa. Ikääntyneet eivät tarvitse päihtyäkseen yhtä paljon alkoholia kuin nuoremmat, koska kehon nestepitoisuus on pienempi ikääntyessä ja rasvapitoisuus on kasvanut. (Lund, Hostikka, Hänninen, & Laapio. 2015, 59.)

Ympäristöllä sekä yksilöllä ja näiden vuorovaikutuksella löytyy vaikutuksia päihderiippuvaisuuteen. Ihmisillä on luontainen tarve tehdä jotain tai kuulua johonkin kuten esimerkiksi työ, koulu ja arki. Päihteidenkäyttäjälle päihteet kuuluvat arjen normaaliin toimintaan. Päihderiippuvuus aiheuttaa lähes aina vieroitusoireita, jos

päihteitä ei saa tai päihteitä ei ole saatavilla. Riippuvuudesta eroon pääseminen vaatii apua sekä omaa tahtoa. Päiväkeskukset voivat olla ainoita paikkoja minne päihderiippuvaiset uskaltavat mennä, ilman että he tuntevat suurempaa häpeää. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010, 14–15.)

4 PÄIVÄTUPA SINIPULSSI

Kristillinen Yhdistys Penuel ry ylläpitää Päivätupa Sinipulssia, joka käynnisti toimintansa 3.11.2014 valtaosin vapaaehtoistyön avulla. Yhdistys organisoii Päivätupa Sinipulssin kautta matalan kynnyksen päivätoiminnan kehittämishanketta Pelkosenniemielle ja Savukoskelle. Yhdistyksen keskusjärjestönä toimii Sininauhaliitto ry. Kristillinen Yhdistys Penuel ry sai hankerahoituksen sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA). Hanke on "Matalan kynnyksen päivätoiminnan kehittämishanke Pelkosenniemielle ja Savukoskelle 2018–2021". Hanke on aloitettu 1.8.2018. Yhdistys sai jatkorahoituksen hankkeelle vuodelle 2021. Yhdistyksen tavoitteena on huojentaa aineellista köyhyyttä ja sosiaalista syrjäytymistä sekä parantaa alueen psyykkistä hyvinvointia toimialueena Pelkosenniemi ja Savukoski. Yksityisellä tasolla tavoitteena on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen ja ylläpito. (Lakso & Pulska 2020, 4.)

Pelkosenniemiellä Päivätupa Sinipulssi on avoinna arkipäivisin klo 9–14 ja tarjolla on edullista lounasta omakustanne hintaan. Savukoskella Sinipulssin pop up toimintaa on ollut keskiviikkoisin klo 11–14 ja koronan vuoksi toiminta Savukoskella on keskittynyt noutoruokaan. Korona pandemian vuoksi Savukosken päivätoiminnan kehittäminen on ollut tauolla ja myös noutoruoan jako on ajoittain keskeytynyt kokoontumisrajoitusten vuoksi. (Lakso & Pulska 2020, 4.)

Sinipulssi on päihteetön päivätupa, mihin voi tulla viettämään aikaa. Päivätuvalla saa vertaistukea ja kannustusta samanlaisissa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä ja saa viettää yhdessä aikaa muiden kävijöiden, henkilökunnan ja vapaaehtoisten kanssa. Sinipulssissa on mahdollista ottaa osaa erilaisiin ryhmätoimintoihin, esimerkiksi maanantaisin Viikonpulssiin, jossa on vaihtuvaa päivätoimintaa, retkiin, sekä iltaohjelmaan, missä on toimintaa eri kävijäryhmille. Sinipulssissa kävijä voi saada yksityisissä asioissa luottamuksellista ohjausta, palveluneuvontaa ja kahdenkeskistä keskusteluapua. Sinipulssissa oli myös mahdollisuus käyttää tietokonetta asioiden hoitamiseen ja saada ohjausta sen käyttöön. Päivätuvalla pystyi myös lukemaan päivän lehden. Oleskelu Sinipulssin tiloissa oli mahdollista aukioloaikana. Tuvalla oli myös mahdollisuus hygienianhoitoon, eli peseytymis- ja pyykinpesu oli mahdollista. (Lakso & Pulska 2020, 6.)

Vapaaehtoisilla on merkittävä rooli Sinipulssin toiminnassa. He olivat mukana moninaisissa tehtävissä; keittiössä, tapahtumien ja retkien ja organisoimisessa, ryhmien ohjaamisessa sekä apuna talonmiestehtävissä ja ruoka-avun organisoimisessa ja toteuttamisessa. (Lakso & Pulska 2020, 3.)

Sinipulssin kävijäkunta koostuu työttömistä, eläkeläisistä, eläkeläispariskunnista, poikamiehistä, leskistä, lapsiperheistä sekä työssäkävivistä ja kaikki olivat terveellisiä. Ainoa ehto Sinipulssin toimintaan osanotolle, on päihteettömyys. Arviolta kävijöiden keski-ikä oli noin 65 vuotta. Toiminnan seurannassa työkaluna on käytetty Sininauhaliiton Vaaka-hankkeen tekemiä lomakkeita. (Lakso & Pulska 2020, 4.)

Asiakaskontaktit vuonna 2020 (asiakaskäynnit päivätuovalla, ryhmätoiminta, palveluohjaus) ovat yhteensä 5602 kontaktin ottoa Sinipulssissa eri toiminnoissa. Asiakaskäyntejä oli yhteensä 4762. Asiakaskäynneistä miehiä on noin 56,5 % ja naisia noin 43,5 %. Pelkosenniellä 61 % kävijöistä oli miehiä ja Savukoskella 44 % kävijöistä oli miehiä. Kohderyhmään kuuluvien erillisten asiakkaiden määrä Pelkosenniellä oli 99 henkilöä ja Savukoskella 99 henkilöä. Vapaaehtoiset tekivät noin 1 henkilötyövuotta hankkeen töitä. Käyntikertoja Pelkosenniellä oli 3505 ja Savukoskella 1274. (Lakso & Pulska 2020, 16.)

5 TULOKSET KÄVIJÄLÄHTÖISESTÄ MATALAN KYNNYKSEN PÄIVÄTOIMINNASTA SINIPULSSISSA

5.1 Päivätoiminnan kesto, ajankohta ja määrä viikossa

Selvitimme kyselylomakkeen kysymyksellä 5 (liite 2 1(3) vastaajilta, mikä olisi ajallisesti hyvä kesto matalan kynnyksen päivätoiminnalla (Taulukko 2). Ristiintaulukoimme naisten (17) ja miesten (14) vastaukset. Kaikki 31 kyselyyn vastannutta vastasivat tähän kysymykseen.

Taulukko 2: Päivätoiminnan kesto muuttujana sukupuoli

Päivätoiminnan kesto							
Sukupuoli	Kyselyyn vastanneet	0,5 h	1 h	1,5 h	2 h	Jokin muu	Kysymykseen jätti vastaamatta
Nainen	17	0	2	8	7	0	0
Mies	14	0	7	2	4	1	0
Yhteensä	31	0	9	10	11	1	0

Naisista suurin osa, eli 8 vastaajaa, mikä on 47 % naispuolisista vastaajista, halusi 1,5 tuntia kestäviä toimintahetkiä. Miehistä suurin osa, eli 7 vastaajaa, mikä on 50 % miesten vastauksista, halusivat kestoiltaan tunnin kestäviä päivätoimintahetkiä. Tutkimuksessamme selvisi, että naiset halusivat pidempiä päivätoimintahetkiä kuin miehet. Kehitysehdotuksemme on tutkimuksemme perusteella, että yhteiset päivätoimintahetket olisivat 1–1,5 tuntia kestäviä, ja erikseen järjestettävissä miesten ryhmissä toiminta kestäisi tunnin. Naisten ryhmiin suosittelemme 1,5–2 tuntia kestäviä toimintahetkiä.

Ristiintaulukoimme myös käyttäen paikkakuntaa muuttujana, koska Sinipulssi järjestää matalan kynnyksen päivätoimintaa Pelkosenniemen lisäksi myös Savukoskella pop up-luontoisesti kerran viikossa (Taulukko 3). Emme huomioi tässä muu, paikkakunnan asuinpaikakseen valinnoita, koska heitä on määrällisesti vas-

tanneista vain kaksi. Kyselyn 31 vastanneesta Pelkosenniemen asuinpaikkakunnakseen valinneita on 21 ja Savukosken asuinpaikkakunnakseen valinneita on kahdeksan.

Taulukko 3: Päivätoiminnan kesto muuttujana paikkakunta

Päivätoiminnan kesto							
Paikkakunta	Kyselyyn vastanneet	0,5 h	1 h	1,5 h	2 h	Jokin muu	Kysymykseen jätti vastaamatta
Pelkosenniemi	21	0	8	7	5	1	0
Savukoski	8	0	1	2	5	0	0
Yhteensä	29	0	9	9	10	1	0

21 pelkosenniemeläisistä vastaajasta kahdeksan, eli 38 % pelkosenniemeläisistä vastaajista, halusi että päivätoiminta kestää tunnin. Kahdeksasta savukoskelaisesta vastaajasta viisi, eli 63 % savukoskelaisista vastaajista, halusi että päivätoiminta kestää kaksi tuntia. Tutkimuksemme tuloksena on, että savukoskelaiset haluavat kestoiltaan pidempiä päivätoimintahetkiä kuin pelkosenniemeläiset. Kaikki vastaajat halusivat vähintään tunnin kestäviä päivätoimintahetkiä, koska puolen tunnin kesto ei saanut yhtään kannatusta. Kehitysehdotuksemme on, että Savukosken pop up-toiminnassa päivätoiminnan kesto olisi 1,5–2 tuntia, koska nämä vaihtoehdot saivat eniten kannatusta. Pelkosenniemelle suosittelemme päivätoiminnan keston olevan 1–2 tuntia, suosituin kesto pelkosenniemeläisten vastauksissa oli tunnin mittaiset päivätoimintahetket.

Ristiintaulukoimme miesten ja naisten vastaukset kyselylomakkeen kysymyksestä 7 (Liite 2 2(3) selvittääksemme mikä oli vastaajien mielestä hyvä ajankohta päivätoiminnalle (Taulukko 4). Kysymykseen jätti vastaamatta kaksi miehistä. Vaihtoehtoina oli aamupäivä, iltapäivä ja ilta.

Taulukko 4: Ajankohta päivätoiminnalle muuttujana sukupuoli

Ajankohta päivätoiminnalle					
Sukupuoli	Kyselyyn vastanneet	Aamupäivä	Iltapäivä	Ilta	Kysymykseen jätti vastaamatta
Nainen	17	6	9	2	0
Mies	14	3	8	1	2
Yhteensä	31	9	17	3	2

Naisista suurin osa, eli yhdeksän vastaajaa, joka on 53 % kyselyyn vastanneista naisista, halusivat että päivätoimintaa järjestettäisiin iltapäivisin. Miesten vastaukset päivätoiminnan ajankohdalle olivat samansuuntaiset kuin naistenkin. Kahdeksan miehistä toivoi päivätoimintaa iltapäiväksi, eli 57 % mies vastaajista. Tutkimuksemme tulosta selittää se, että Sinipulssin ohjatut päivätuokiot ovat iltapäivisin, joten kävijät ovat tottuneet, että silloin on ohjattua päivätoimintaa. Toisaalta useampi vastaajista toivoi sekä miehistä että naisista ohjattua päivätoimintaa myös aamupäivälle. Tämä voisi olla kehittämisen kohteensa Sinipulssin päivätoiminnoissa. Iltaan painottuva päivätoiminta ei noussut kävijöiden toiveeksi vastauksista esille. Tällä hetkellä naisten- ja miesten ryhmiä on järjestetty kerran kuukaudessa iltaisin, tutkimuksemme perusteella naisten- ja miesten ryhmät voisivat sijoittua iltapäivälle.

Ristiintaulukoimme (Kysymys 7, liite 2 2(3) pelkosenniemiäisten (21) ja savukoskelaisten (8) vastaukset, mikä olisi heidän mielestään hyvä ajankohta matalan kynnyksen päivätoiminnalle (Taulukko 5). Vaihtoehtoina olivat aamupäivä, iltapäivä ja ilta. Kaksi jätti vastaamatta kysymykseen pelkosenniemiäisistä.

Taulukko 5: Ajankohta päivätoiminnalle muuttujana paikkakunta

Ajankohta päivätoiminnalle					
Paikkakunta	Kyselyyn vastanneet	Aamupäivä	Iltapäivä	Ilta	Kysymykseen jätti vastamatta
Pelkosenniemi	21	4	13	2	2
Savukoski	8	4	4	0	0
Yhteensä	29	8	17	2	2

21 pelkosenniemeläisestä vastaajasta 13, eli 62 % vastaajista, oli sitä mieltä, että hyvä ajankohta matalan kynnyksen päivätoiminnalle olisi iltapäivä. Vain kaksi pelkosenniemeläistä vastaaja halusi toimintaa järjestettävän illalla, joka yllätti meitä. Pelkosenniemen Sinipulssissa järjestetään iltatoimintaa noin kerran kuukaudessa miehille ja naisille. Kahdeksasta savukoskelaisesta vastaajasta neljä, eli 50 %, oli sitä mieltä, että hyvä ajankohta matalan kynnyksen päivätoiminnalle olisi iltapäivä ja neljä vastaajasta eli 50% toivoi päivätoimintaa järjestettävän aamupäivälle.

Pelkosenniemeläisistä suurin osa 62 % piti iltapäivää parhaana ajankohtana päivätoiminnalle, tämä selittyy sillä, että Päivätupa Sinipulssissa on Viikon pulssi maanantaisin klo 13 alkaen, joten pelkosenniemeläiset ovat tottuneet iltapäivätoimintaan. Savukoskella on toimintaa pop up- luontoisesti ja yhtenä päivänä viikossa, joten se selittää sen, että savukoskelaisten toiveet päivätoiminnan ajankohdalle jakaantuivat aamu- ja iltapäivälle. Kehitysehdotuksemme toiminnan ajankohdalle on, että toimintaa järjestettäisiin Savukoskella sekä aamu- että iltapäivällä. Toimintaa on Savukoskella yhtenä päivänä viikossa, joten mahdollisimman moni ehtisi osallistua päivätoimintaan mahdollisuuksiensa mukaan. Pelkosenniemellä on ollut ilta toimintana miesten- ja naistenryhmät. Kehitysehdotuksemme on tutkimus tuloksien pohjalta, että naisten ja miesten ryhmät voisi järjestää iltapäivisin, koska vain 2 vastaajaa halusi ilta toimintaa pelkosenniemeläisistä.

Kysymyksessä 6 (Liite 2 1(3) selvitimme vastaajilta, montako kertaa viikossa he haluaisivat osallistua matalan kynnyksen päivätoimintoihin. Ristiintaulukoimme miesten (14) ja naisten (17) vastaukset (Taulukko 6.). Kysymykseen jätti vastamatta yksi mies.

Taulukko 6: Osallistumiskerrat viikossa päivätoimintoihin muuttujana sukupuoli

Osallistumiskerrat viikossa päivätoimintoihin							
Sukupuoli	Kyselyyn vastanneet	1 krt	2 krt	3 krt	4 krt	5 krt	Kysymykseen jätti vastamatta
Nainen	17	8	8	0	1	0	0
Mies	14	3	6	1	0	3	1
Yhteensä	31	11	14	1	1	3	1

Tutkimuksestamme kävi ilmi, että naisista lähes kaikki haluaisivat, että päivätoiminta hetkiä olisi yhdesti tai kahdesti viikossa, kumpaakin vaihtoehtoon tuli kahdeksan vastausta naisilta, eli kumpikin vaihtoehto sai 47 % kannatuksen naisilta. Sinipulssin vaikutuskyselyssä vuodelta 2020, kysyttiin kuinka usein kävijä käy päivätoiminnassa Sinipulssissa ja siellä myös eniten vastauksia sai yhden tai kaksi kertaa viikossa. Miesten vastaukset hajaantuivat enemmän useamman vaihtoehdon välille kuin naisten vastaukset, kysyttäessä montako kertaa haluavat viikossa osallistua matalan kynnyksen päivätoimintoihin. Miehistä suurin osa, eli kuusi miestä, halusi osallistua kaksi kertaa viikossa, tämä on 43 % miesten vastauksista.

Tutkimuksemme tulosten perusteella kehitysehdotuksemme päivätoimintahetkien määrään viikossa on, että yhteisiä päivätoimintahetkiä olisi kahdesti viikossa, mikä sai kannatusta sekä miehiltä että naisilta. Sinipulssissa on päivätoimintana viikon pulssi maanantaisin, sekä naisten ja miesten ryhmiä yleensä noin kerran kuukaudessa. Suosittelemme että viikon pulssin lisäksi, viikossa olisi myös toinen ryhmätoimintahetki.

Selvitimme ristiintaulukoimalla (kysymys 6, liite 2 1(3) savukoskelaisten (8) ja pelkosenniemeläisten (21) vastaukset, montako kertaa he haluaisivat osallistua viikossa matalan kynnyksen päivätoimintaan (Taulukko 7.). 31 vastaajasta yksi jätti vastaamatta kysymykseen. Emme huomioineet muu paikkakuntalaisia ristiintaulukoinnissa, koska heitä oli vain kaksi.

Taulukko 7: Osallistumiskerrat viikossa päivätoimintoihin muuttujana paikkakunta

Osallistumiskerrat viikossa päivätoimintoihin							
Paikkakunta	Kyselyyn vastanneet	1 krt	2 krt	3 krt	4 krt	5 krt	Kysymykseen jätti vastaamatta
Pelkosenniemi	21	7	9	1	1	2	1
Savukoski	8	3	4	0	0	1	0
Yhteensä	29	10	13	1	1	3	1

21 pelkosenniemeläisestä yhdeksän, eli 43 % pelkosenniemeläisistä vastaajista, halusi osallistua kaksi kertaa viikossa matalan kynnyksen päivätoimintaan. Kahdeksasta savukoskelaisesta näljä, eli 50 % savukoskelaisista vastaajista, halusi osallistua kaksi kertaa viikossa matalan kynnyksen päivätoimintaan. Tutkimuksemme osoittaa, että suurin osa savukoskelaisista, sekä pelkosenniemeläisistä haluaa osallistua matalan kynnyksen päivätoimintaan kaksi kertaa viikossa. Tutkimustulostemme perusteella suosittelemme Sinipulssia järjestämään matalan kynnyksen päivätoimintaa kaksi kertaa viikossa sekä Savukoskella, että Pelkosenniellä. Savukoskella on kunnan vastikkeettomat tilat käytössä kerran viikossa, joten toisen päivätoiminta kerran järjestäminen viikossa vaatisi, että saisi tilat myös toisena päivänä käyttöön ja vapaaehtoisia avuksi toiminnan järjestämiseen.

5.2 Päivätoiminta ryhmät ja ryhmäkoko

Selvitimme kyselylomakkeellamme vastaajilta, minkälaisia ryhmän kokoonpanoja he haluaisivat (kysymys 8, liite 2 2(3). Vaihtoehtoina ryhmien kokoonpanolle, oli kysymyksessä: naisten ryhmät, miesten ryhmät, yhteinen ryhmä miehille ja

naisille sekä kaikkia edellä mainittuja ryhmiä. Ristiintaulukoimme miesten ja naisten vastaukset (Taulukko 8). Kysymykseen jätti vastaamatta kolme vastaajaa.

Taulukko 8: päivätoiminta ryhmien kokoonpano muuttujana sukupuoli

Päivätoiminta ryhmien kokoonpano						
Sukupuoli	Kyselyyn vastanneet	Naisten ryhmät	Miesten ryhmät	Yhteinen naisille ja miehille	Kaikki edellä mainitut	Kysymykseen jätti vastaamatta
Nainen	17	4	0	9	4	1
Mies	14	0	2	7	3	2
Yhteensä	31	4	2	16	7	3

Naisten vastauksista suurin osa, eli yhdeksän vastaajaa, mikä on 53 % naisten vastauksista, halusi että miehillä ja naisilla olisi yhteinen ryhmä ohjatussa päivätoiminnassa. Kukaan naisista ei valinnut pelkästään miesten ryhmää, mikä oli odotettavissakin koska vastaajat olivat naisia. Miesten vastauksista suurin osa, eli seitsemän vastaajaa, mikä oli 50 % miehistä, toivoi niin kuin naisetkin, että olisi yhteinen ryhmä miehille ja naisille päivätoiminnoissa. Myöskään kukaan miehistä ei valinnut pelkästään naisten ryhmää, mikä oli odotettavissakin koska kysymyksen vastaaja oli mies.

Tutkimuksemme perusteella kehitysehdotuksemme ryhmien kokoonpanolle on, että suurin osa ryhmätoiminnoista olisi yhteisiä kummallekin sukupuolelle. Miesten ja naisten vastauksissa korostui myös, että olisi hyvä olla kaikenlaisia ryhmiä, eli kummallekin sukupuolelle yhteisiä mutta myös miesten ja naisten ryhmiä. Ehdotuksemme erilliselle ryhmien kokoonpanolle Sinipulssin päivätoiminnoissa on, että miesten ja naisten ryhmiä olisi esimerkiksi kerran kuukaudessa kuten tähänkin asti on ollut.

Ristiintaulukoimme pelkosenniemeläisten (21) ja savukoskelaisten (8) vastaukset (kysymys 8, liite 2 2(3) selvittääksemme, minkälaisia ryhmä kokoonpanoja

vastaavat haluavat (Taulukko 9). Vaihtoehtoina oli naisten ryhmät, miesten ryhmät, yhteinen ryhmä naisille ja miehille sekä kaikkia edellä mainittuja ryhmiä. 31 vastaajasta kolme pelkosenniemeläistä jätti vastaamatta kysymykseen.

Taulukko 9: Päivätoiminta ryhmien kokoonpano muuttujana paikkakunta

Päivätoiminta ryhmien kokoonpano						
Paikkakunta	Kyselyyn vastanneet	Naisten ryhmät	Miesten ryhmät	Yhteinen naisille ja miehille	Kaikki edellä mainitut	Kysymykseen jätti vastaamatta
Pelkosenniemi	21	2	1	10	6	3
Savukoski	8	2	1	5	0	0
Yhteensä	29	4	2	15	6	3

21 pelkosenniemeläisestä 10, eli 48% pelkosenniemeläisistä vastaajista, halusivat yhteisen ryhmän miehille ja naisille. Kahdeksasta savukoskelaisesta viisi, eli 63 % savukoskelaisista vastaajista, halusivat myös yhteisen ryhmän miehille ja naisille. Tutkimuksemme osoittaa, että sekä pelkosenniemeläisistä että savukoskelaisista vastaajista suurin osa haluaa matalan kynnyksen päivätoimintaryhmän kokoonpanon olevan yhteinen miehille ja naisille. Savukoskella ei ole ollut erikseen ryhmätoimintaa miehille ja naisille, vaan siellä on ollut yhteinen ryhmätoiminta kaikille. Muutama vastaaja toivoi savukoskelaisista, että olisi myös erillisiä miesten ja naisten ryhmiä. Tätä voisi kokeilla Savukosken toiminnan järjestämisessä.

Kysymyslomakkeen kysymyksessä 9 (liite 2 2(3) kysyimme vastaajilta minkä koinen ryhmä olisi heidän mielestään sopiva ryhmätoimintoihin. Vastaus vaihtoehtoina kysymykseen oli 0–5 henkilöä, 5–10 henkilö, 10–15 henkilöä ja yli 15 henkilöä. Ristiintaulukoimme miesten ja naisten vastaukset (Taulukko 10).

Taulukko 10: Päivätoiminnan ryhmäkoko muuttujana sukupuoli

Päivätoiminnan ryhmäkoko						
Sukupuoli	Kyselyyn vastanneet	0–5 hlö	5–10 hlö	10–15 hlö	Yli 15 hlö	Kysymykseen jätti vastaamatta
Nainen	17	1	11	3	1	1
Mies	14	4	7	1	1	1
Yhteensä	31	5	18	4	2	2

Naisista suurin osa toivoi 5–10 henkilön ryhmäkokoja, naisista 11 oli tätä mieltä, mikä on 65 % naisista. Miehistä suurin osa eli, seitsemän miestä, toivoi myös 5–10 henkilön ryhmäkokoja, tämä on 50 % miesten vastauksista. Tutkimuksemme osoitti, että sekä miehet ja naiset toivoivat eniten 5–10 hengen päivätoiminta ryhmiä. Eroavaisuutena oli, että seuraavaksi eniten miehet toivoivat pienempää ryhmäkokoja, 0–5 henkilön ryhmää, kun taas naiset toivoivat seuraavaksi eniten isompaa ryhmäkokoja, eli 10–15 henkilön ryhmää. Naisista kuitenkin valtaosa halusi 5–10 henkilön ryhmäkoon ja muut vaihtoehdot saivat vähäisemmin kannatusta.

Kehitysehdotuksemme Sinipulssille on, että yhteiset toimintahetket voisi toteuttaa 5–10 hengen ryhmäkoolla. Miesten ryhmien koko voisi olla myös pienryhmä toimintaa, eli ryhmässä olisi enintään 5 henkeä, esimerkiksi korttipeliä voisi pelata maksimissaan 5 hengen kokoonpanolla. Pelkästään naisille järjestettävässä ryhmätoiminnassa voisi olla isompiakin ryhmäkokoja, esimerkiksi yhteislaulua voisi järjestää 15 hengen kokoonpanolla naisten ryhmissä.

Ristiintaulukoimme pelkosenniemeläisten ja savukoskelaisten vastaukset (kysymys 9, liite 2 2(3) selvittääksemme minkä kokoinen ryhmä olisi vastaajien mielestä sopiva matalan kynnyksen päivätoiminnalle (Taulukko 11). 31 vastaajasta kaksi pelkosenniemeläistä jätti vastaamatta kysymykseen.

Taulukko 11: Päivätoiminnan ryhmäkoko muuttujana paikkakunta

Päivätoiminnan ryhmäkoko						
Paikkakunta	Kyselyyn vastanneet	0–5 hlö	5–10 hlö	10–15 hlö	Yli 15 hlö	Kysymykseen jätti vastaamatta
Pelkosenniemi	21	4	14	1	0	2
Savukoski	8	1	3	2	2	0
Yhteensä	29	5	17	3	2	2

21 pelkosenniemeläisestä vastaajasta 14, eli 67 % pelkosenniemeläisistä vastaajista, oli sitä mieltä, että sopiva koko ryhmälle olisi 5–10 henkilöä. Kukaan pelkosenniemeläisistä vastaajista ei halunnut yli 15 henkilön ryhmää. Savukoskelaisien vastaukset hajaantuivat laajemmin eri vaihtoehtojen kesken, toki vastaajakin on huomattavasti vähemmän kuin pelkosenniemeläisiä. 8 vastaajasta 3, eli 38 % savukoskelaisista vastaajista, olivat sitä mieltä, että hyvä ryhmäkoko olisi 5–10 henkilöä.

Tutkimuksestamme käy ilmi, että pelkosenniemeläiset haluavat ryhmäkoon olevan 5–10 henkeä, myös suurin osa savukoskelaisista on samaa mieltä. Savukoskelaisien vastaukset ryhmäkoosta kuitenkin hajaantuvat muillekin vaihtoehdoille isompiin ryhmäkokoihin painottuen, selvästi pelkosenniemeläisiä enemmän. Ehdotuksemme ryhmäkoosta on, että pääosin Pelkosenniemellä olisi 5–10 hengen ryhmiä päivätoiminnoissa, poikkeuksena miesten ja naisten ryhmien kokoonpanot. Savukoskella voisi järjestää tilanteen mukaan päivätoimintahetkiä isommalakin ryhmäkokoopanolla.

5.3 Päivätoiminnan sisältö

Ristiintaulukoimme miesten ja naisten vastaukset (kysymys 11, liite 2 3(3), jossa pyysimme vastaajia valitsemaan 32 erilaisesta toiminnasta viisi sellaista, johon he haluaisivat osallistua (Liite 4). 19 vastaaja oli noudattanut ohjetta ja valinnut viisi kiinnostavista toimintaa, kaksi jätti vastaamatta kysymykseen, yksi valitsi vähemmän kuin viisi ja yhdeksän vastaajista valitsi enemmän kuin viisi vaihtoehtoa.

Olemme huomioineet jokaisen vastauksen. Pohdimme että jos vastaus vaihtoehtoja olisi ollut vähemmän, olisiko vastaajan ollut helpompi valita viisi häntä kiinnostavaa vaihtoehtoa.

Taulukko 12: Viisi kiinnostavinta ryhmätoimintaa muuttujana sukupuoli

Valitse seuraavista viisi kiinnostavinta toimintaa, mihin haluaisit osallistua?		
Suosituimmat päivätoimin- nat	Nainen	Mies
Levyraati	5	4
Päiväretket	11	9
Lautapelit	2	2
Keskusteluryhmät	8	8
Tietokoneen käyttö	3	6
Yhteislaulu	9	1
Terveysneuvonta	6	4
Bingo	7	5
Korttipelit	3	4
Askartelu	7	2
Makkaranpaisto	6	9
Jätti vastaamatta	0	2

Ristiintaulukoimme suosituimmat päivätoiminta vaihtoehdot (Taulukko 12). Kyselyyn vastanneista naisia oli 17, joka on 55 % kyselyyn vastanneista. Vastauksista suosituin toiminta naisilla oli päiväretket, jonka valitsi 11 naista, tämä valinta oli 65 % naisten vastauksista. Toiseksi suosituin oli yhteislaulu, jonka valitsi yhdeksän naisista, tämä valinta esiintyi 53 % naisten vastauksista. Kolmanneksi suosituin oli keskusteluryhmät, jonka valitsi kahdeksan naisista, tämä valinta esiintyi 47 % naisten vastauksista. Neljänneksi suosituin oli askartelu ja bingo, jotka kumpainenkin saivat seitsemän valintaa naisten vastauksista, tämä esiintyi 41 % naisten vastauksista. Viidenneksi suosituin oli makkaranpaisto ja terveysneuvonta, jotka saivat kumpainenkin 6 valintaa naisten vastauksista, tämä valinta esiintyi 35 % naisten vastauksista.

31 Kyselyyn vastanneesta miehiä oli 14, joka 45 % kyselyyn vastanneista. Vastauksista suosituin toiminta oli miehillä päiväretket ja makkaranpaisto, jotka saivat kumpainkin yhdeksän valintaa miesten vastauksista, tämä valinta esiintyi 64 % miesten vastauksista. Toiseksi suosituin valinta miehillä oli keskusteluryhmät, jonka valitsi kahdeksan miestä, tämä toiminta esiintyi 57 % miesten vastauksista. Kolmanneksi suosituin oli tietokoneen käyttö, jonka valitsi kuusi miestä, eli ilmeni 43 % miesten vastauksista. Neljänneksi suosituin toiminta miehillä oli bingo, jonka valitsi viisi miestä, eli ilmeni 36 % miesten vastauksista. Viidenneksi suosituimmat toiminnot miehillä olivat korttipelit, terveysneuvonta ja levyraati, joista kukin toiminta sai neljä valintaa miehiltä, eli ilmeni 29 % miesten vastauksissa.

Miesten ja naisten toiveista toiminnassa, johon haluaisivat osallistua, oli yhtäläisyyksiä se, että kumpikin valitsi suosituimmaksi toiminnoksi päiväretket, sekä keskusteluryhmät olivat kummallakin sukupuolella kolmanneksi toivotuin toiminto. Makkaranpaisto oli miesten toiveissa ensimmäisenä yhdessä päiväretkien kanssa, kun taas naisilla se oli viidenneksi toivotuin. Miehillä kolmanneksi toivotuin oli tietokoneen käyttö, kun taas naisilla se ei ollut ollenkaan viiden suosituimpien toimintojen listalla. Naisilla oli toiseksi toivotuin toiminto yhteislaulu, kun taas miehillä se ei ollut ollenkaan viiden toivotuimman toiminnon listalla. Miehet ja naiset toivoivat kummatkin bingoa, joka oli kummallakin sukupuolella neljänneksi toivotuin toiminto sekä viidenneksi toivotuin toiminto oli miehillä ja naisilla kummallakin terveysneuvonta. Naiset toivoivat neljänneksi eniten myös askartelua, miehet eivät toivoneet tätä viiden suosituimman toiminnan joukossa.

Kehitysehdotuksemme Sinipulssiin päivätoiminta hetkien sisältöön tutkimuksemme perustuen, on että yhteisiin päivätoimintahetkiin suosittelimme järjestämään sekä miehiä, että naisia eniten kiinnostavia aktiviteettejä, kuten päiväretkiä, keskusteluryhmiä, bingoa, makkaranpaistoa ja terveysneuvontaa. Erillisiin miesten- ja naistenryhmiin suosittelimme päivätoiminnan sisällöksi miehille tietokoneen käyttöä ja korttipelisiä ja naisten ryhmiin yhteislaulua ja askartelua. Keskusteluryhmät tukevat sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja. Retkien hyötynä on sosiaalisen osallisuuden kokeminen ja siellä myös osallistujat voivat viettää aikaa ja keskustella toisten kanssa. Hyvinvoinnin osalta retkillä on myös vaikutusta esimerkiksi fyysiseen hyvinvointiin.

Ristiintaulukoimme pelkosenniemiäisten ja savukoskelaisten vastaukset (kysymys 11, liite 2 3(3) selvittääksemme, mitkä ovat viisi kiinnostavinta päivätoimintaa pelkosenniemiäisten ja savukoskelaisten mielestä, mihin he haluaisivat osallistua (Taulukko 13). 31 kyselyyn vastaajasta 21 oli pelkosenniemiäisiä ja kahdeksan savukoskelaisia, kaksi vastannutta oli ilmoittanut asuinpaikakseen muu, jota emme huomio paikkakunta kohtaisessa analyysissä pienen otannan vuoksi. Pelkosenniemiäisistä kaksi jätti vastaamatta kysymykseen ja kaikki savukoskelaiset vastasivat kysymykseen.

Taulukko 13: Viisi kiinnostavinta ryhmätoimintaa muuttujana paikkakunta

Valitse seuraavista viisi kiinnostavinta toimintaa, mihin haluaisit osallistua?		
Suosituimmat päivätoiminnot	Pelkosenniemi	Savukoski
Levyraati	7	1
Lempilauluraati	0	1
Tuolijumppa	2	2
Päiväretket	14	5
Musabingo	1	1
Päivän uutiset raati	2	2
Keskusteluryhmät	12	4
Musiikkiesitys	3	1
Ohjattu jumppa	5	2
Tietokoneen käyttö	8	0
Tietovisat	4	1
Elokuvien katselu	4	4
Yhteislaulu	4	5
Hengelliset laulut	5	1
Rentoutushetki	3	2
Terveysneuvonta	6	3
Bingo	9	2
Korttipelit	5	2
Askartelu	6	1
Makkaranpaisto	14	1
Vertaistuki ryhmät	4	1
Jätti vastaamatta	2	0

Pelkosenniemeläisten mielestä kiinnostavin päivätoiminta, mihin haluaisivat osallistua, oli päiväretket ja makkaranpaisto, 21 pelkosenniemeläisestä vastaajasta 14, eli 67 % pelkosenniemeläisistä vastaajista, valitsi nämä vaihtoehdot. Seuraavaksi suosituin päivätoiminta oli keskusteluryhmät, jonka valitsi 12, eli 57 % pelkosenniemeläisistä vastaajista. Kolmanneksi suosituin päivätoiminta oli bingo, jonka valitsi 9, eli 43 % pelkosenniemeläisistä vastaajista. Neljänneksi suosituin oli tietokoneen käyttö, jonka valitsi 8, eli 38 % pelkosenniemeläisistä vastaajista.

Viidenneksi suosituin päivätoiminta oli levyraati, jonka valitsi, eli 33 % pelkosenniemiäisistä vastaajista.

Savukoskelaisten mielestä kiinnostavin päivätoiminta mihin he haluaisivat osallistua, olivat päiväretket ja yhteislaulu. Toiseksi eniten savukoskelaisia kiinnosti päivätoiminnoista keskusteluryhmät ja elokuvien katselu. Kolmanneksi eniten kiinnosti terveysneuvonta. Neljänneksi ja viidenneksi suosituimmat päivätoiminnot saivat paljon hajautettuja valintoja. Neljänneksi suosituimmat saivat kukin kaksi valintaa, eli 25 % savukoskelaisista vastaajista valitsi seuraavat päivätoiminnot: korttipelit, bingo, rentoutushetki, ohjattu jumppa, päivän uutiset raati ja tuoli jumppa. Viidenneksi suosituimmat saivat kukin yhden valinnan, savukoskelaisista vastaajista valitsi seuraavat päivätoiminnot: vertaistukiryhmät, makkaranpaisto, askartelu, hengelliset laulut, tietovisat, musiikkiesitys, musabingo, lempilauluraati ja levyraati.

Tutkimuksemme perusteella pelkosenniemiäiset halusivat erilaisia päivätoimintatietkiä kuin savukoskelaiset. Yhtäläisyyksiäkin löytyi, sekä savukoskelaisten että pelkosenniemiäisten suosituin valinta päivätoiminnasta, mihin haluaisivat osallistua, oli päiväretket, myös keskusteluryhmät kiinnostivat kummallakin paikkakunnalla asuvia toiseksi eniten. Makkaranpaisto, mikä oli pelkosenniemiäisten päivätoiminta suosikeissa ensimmäisellä sijalla, sai savukoskelaisten vastauksista vain yhden valinnan. Savukoskelaisten suosituimpien päivätoimintojen joukossa oli myös elokuvien katselu sekä terveysneuvonta, mikä ei ollut lainkaan pelkosenniemiäisten viiden kiinnostavimpien päivätoimintojen listalla.

Kehitysehdotuksemme tutkimuksemme tuloksien pohjalta Sinipulssille on se, että päivätoiminnan suunnittelussa kävijälähtöiseksi on huomioitava eri paikkakunnilla asuvien toiveet. Savukosken matalan kynnyksen päivätoimintaan suosittellemme tutkimus tuloksien perusteella järjestettävän päiväretkiä, yhteislaulua, keskusteluryhmiä, elokuvien katselemista ja terveysneuvontaa. Pelkosenniemen Sinipulssiin suosittellemme seuraavien kävijöitä eniten kiinnostavien aktiviteettien järjestämistä: päiväretket, makkaranpaisto, keskusteluryhmät, bingo, tietokoneen käyttö ja levyraati. Meitä yllätti Savukoskelta noussut toive elokuvien katselemisesta. Tietokoneen käyttö nousi esiin pelkosenniemiäisten vastauksista ja siellä on kävijöiden mahdollista käyttää tietokonetta ja saada apua sen käyttämiseen

esimerkiksi laskujen maksuissa. Tämä tuo esille, että Pelkosenniemellä toteutetaan Sinipulssissa myös palveluohjausta ja tutkimuksestamme käy ilmi, että tämän toivotaan jatkuvan.

5.4 Yhteisöpalaveriinkin osallistuminen

Kysymyksessä 10 (liite 2 2(3) selvitimme vastaajien halukkuutta osallistua yhteisöpalaveriinkin, jossa suunnitellaan yhdessä päivätoimintaa. Vastausvaihtoehtoina oli kyllä tai ei, ja pyydettiin perustelamaan vastaus. Perusteluja kyllä vastaukseen valinneista antoi kahdeksan, ei vastauksen valinneet eivät myöskään perustelleet vastausta. Kysymykseen jätti kokonaan vastaamatta viisi henkilöä. Ristiintaulukoimme miesten ja naisten vastaukset (Taulukko 14).

Taulukko 14: Yhteisöpalaveriinkin osallistuminen muuttujana sukupuoli

Yhteisöpalaveriinkin osallistuminen				
Sukupuoli	Kyselyyn vastanneet	Kyllä	Ei	Kysymykseen jätti vastaamatta
Nainen	17	13	1	3
Mies	14	10	3	1
Yhteensä	31	23	4	4

Naisista 13 halusi osallistua yhteisöpalaveriinkin, tämä on 76 % naisten vastauksista. Neljä naisista oli perustellut, miksi haluaa osallistua yhteisöpalaveriinkin. Perustelut liittyivät päivätoiminnan suunnitteluun, kuten ”Kaikkien mielipide tulee huomioida”, ”Mukava funtsia ideoita yhdessä.”, ”Mukava suunnitella” ja ”Toteuttaa ideoita.” Miehistä myös valta osa, 10 miestä, halusi osallistua yhteisöpalaveriinkin, tämä on 71 % miesten vastauksista. Myös miehistä neljä perusteli miksi haluavat osallistua yhteisöpalaveriinkin, ”Yksin ei kaikki onnistu”, ”mielenkiinnon vuoksi”, ”Saa esittää toivomuksia” ja ”olis mukavaa vaik. Toimintaan.”

Tutkimuksemme osoittaa, että sekä miehet ja naiset haluavat osallistua yhteisöpalaveriinkin ja vaikuttaa näin matalan kynnyksen päivätoiminnan sisältöön. Tulokitsimme tulosta, että yhteiset suunnitteluhetket lisäävät sosiaalista osallisuutta,

kun saa itse vaikuttaa toiminnan järjestämiseen. Tuloksemme tuo ilmi, että kävijöillä on halukkuutta olla osana suunnittelemassa päivätoiminnan sisältöä.

Ristiintaulukoimme pelkosenniemeläisten (21) ja savukoskelaisten (8) vastaukset (Kysymys 10, liite 2 2(3) selvittääksemme vastaajien halukkuutta osallistua yhteisöpalavereihin, jossa suunnitellaan yhdessä päivätoimintaa (Taulukko 15). 31 vastaajasta viisi jätti vastaamatta kysymykseen. Kysymyksessä pyydettiin myös perustelamaan vastaus. kahdeksan vastaajaa oli perustellut vastauksensa.

Taulukko 15: Yhteisöpalavereihin osallistuminen muuttujana paikkakunta

Yhteisöpalavereihin osallistuminen				
Paikkakunta	Kyselyyn vastanneet	Kyllä	Ei	Kysymykseen jätti vastaamatta
Pelkosenniemi	21	14	3	4
Savukoski	8	7	1	0
Yhteensä	29	21	4	4

21 pelkosenniemeläisestä vastaajasta 14, eli 67 % vastaajista, halusi osallistua yhteisöpalavereihin. Kahdeksasta savukoskelaisesta vastaajasta seitsemän, eli 88 % vastaajista, halusi osallistua yhteisöpalavereihin. Kukaan savukoskelaisista ei ollut perustellut valintaansa, pelkosenniemeläisistä kahdeksan perusteli valintansa. Perusteluissa nousi erityisesti esiin halukkuus vaikuttaa toimintaan ja yhdessä suunnitteleminen. Tutkimuksemme osoittaa, että pelkosenniemeläiset sekä savukoskelaiset haluavat osallistua yhteisöpalavereihin ja olla osallisena yhteisen toiminnan suunnittelussa. Kehitysehdotuksemme on että, yhteisöpalavereita järjestettäisiin Pelkosenniemellä sekä Savukoskella säännöllisesti, tämä tukisi kävijöiden sosiaalista osallisuutta. Yhteisöpalavereihin osallistumalla kävijä voi tuntea itsensä hyväksytyksi yhteisöön, tulla kuulluksi ja päästä vaikuttamaan konkreettisesti päivätoiminnan sisältöön. Yhteisöpalaverit tukevat kävijöitä myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen yksilö- ja yhteisötasolla. Tällä voi olla myös merkitystä kävijän hyvinvointiin.

6 TULOKSET SINIPULSSIN MATALAN KYNNYKSEN PÄIVÄTOIMINNAN VAIKUTUKSISTA KÄVIJÖILLE

Vaikuttavuuden seuranta sisältyy sosiaalityön määritelmään. Empiiristä vaikuttavuus tutkimusta ei ole tehty juuri lainkaan sosiaalipalveluissa ja sosiaalityössä, mutta hanke töissä vaikutuksia tutkitaan koska yleensä rahoittaja edellyttää sitä. Vaikuttavuudessa voidaan pohtia esimerkiksi päihteettömyyttä, ja sitä onnistuttiinko siinä ja saatiinko toiminnalla aikaan tuloksellisuutta. Vaikuttavuuden arvioinnissa haasteita tuo yleensä ihmisten moni ongelmaisuus, yleensä palveluiden piirissä olevilla ihmisillä ei ole vain yhtä ongelmaa. (Kananoja ym. 2007, 403–405.) Vaikuttavuuden tutkimisessa haasteita luo myös se, että vaikutukset jäävät usein pelkästään alueellisen ryhmän hyödyksi. (Jalava & Koiso-Kanttila 2013, 191.)

Tutkimme kysymyksessä 14 (liite 2 3(3)) mitä vaikutuksia matalan kynnyksen päivätoiminnalla on kävijälle. Kysymyksessä oli 12 väittämää (Liite 5.) päivätoiminnan vaikutuksista, joihin vastaajan piti arvioida, onko ollut vaikutusta elämään, valitsemalla kyllä tai ei vastauksen. Kysymyksessä 31 vastaajasta kaikki vastasivat kysymykseen, osa vastauksista oli osittain täytettyjä. Kaikki 31 vastaajaa olivat kuitenkin vastanneet kyllä vaihtoehtoon väittämien kohdalla, mutta ei vastausvaihtoehto oli jätetty kokonaan tyhjäksi 13 vastauksessa. Useat vastaajat olivat laittaneet osaan väittämistä kyllä vaihtoehdon, ja osaan väittämistä he eivät olleet vastanneet mitään. Tämän vuoksi päädyimme analysoimaan kyselylomakkeen vastauksista ainoastaan kyllä vastaukset, eli että vastaajat ovat samaa mieltä väittämän kanssa päivätoiminnan vaikutuksista. Ristiintaulukoimme miesten ja naisten vastaukset, sekä pelkosenniemeläisten ja savukoskelaisten vastaukset (Liite 5).

Matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksia kävijöille tutkimme myös kysymyksessä 10 (Liite 2 2(3)), jossa kysymme kävijän halukkuutta osallistua yhteisöpalaveriin. Kysymyksessä pyydämme kävijää perustelemaan vastauksen. Vaikutukset liittyvät sosiaalisen osallisuuden vaikutuksiin. Kysymyksessä 12 (Liite 2 3(3)) tutkimme päivätoiminnan positiivisia merkityksiä kävijälle avoimella kysy-

myksellä ja kysymyksessä 13 (Liite 2 3(3) negatiivisia vaikutuksia kävijöille. Ryhmähaastattelussa tutkimme laajemmin päivätoiminnan vaikutuksia kävijöille (Liite 3).

6.1 Vaikutukset hyvinvointiin

Kyselylomakkeessa (kysymys 12, liite 2 3(3) hyvinvoinnin vaikutukset nousivat esiin 19 erillisestä vastauksesta yhteensä kahdeksassa vastauksessa. Hyvinvoinnin vaikutuksista kävijät nostivat kyselylomakkeessa erityisesti päivätoiminnan virkistävän vaikutuksen neljässä erillisessä vastauksessa seuraavanlaisesti *“Mielen virkeyttä”, “Virkistävää, kun tulee lähdettyä”, “Virkistys” ja “virkistystä”*. Esiin vastauksissa nousivat myös ruoan merkitys *“Hyvä ruoka”, “Kahvia ja pulloa”,* sekä arkeen saatu sisältö *“Erilainen juttu arkipäivään” ja “arkeen sisältöä”*. Yksi vastaajista piti päivätoiminnan positiivisena vaikutuksena uuden oppimista. Tutkimuksemme tuo esiin vastaajien perusteluista hyvinvoinnin monia ulottuvuuksia kuten mielelle virkistävän vaikutuksen, ruoan merkityksen ja arjen rytmityksen.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli *“Hyvinvointini on lisääntynyt”* (liite 5). 17 naisesta 12, eli 71 % naisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä kahdeksan, eli 57 % miehistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tutkimuksestamme tulee ilmi, että matalan kynnyksen päivätoiminta on vaikuttanut hyvinvointiin ja naisilla se on vaikuttanut enemmän kuin miehillä. Tutkimuksemme tulosta hyvinvoinnin vaikutuksiin selittää se, että matalan kynnyksen päivätoiminnassa pääsee tapaamaan muita ihmisiä ja osallistumaan päivätoimintahetkiin, sekä ruokailemaan edullisesti.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli *“Hyvinvointini on lisääntynyt”* (Liite 5.). 21 pelkosenniemeläisestä 14, eli 67 % pelkosenniemeläisistä vastaajista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta kolme, eli 38 % vastanneista savukoskelaisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Pelkosenniemeläiset vastaajat kokivat savukoskelaisia enemmän vaikutusta hyvinvointiinsa matalan kynnyksen päivätoiminnasta. Tulosta selittää se,

että pelkosenniemeläisillä on savukoskelaisia useamman mahdollisuus osallistua päivätoimintoihin ja saada vaikutusta hyvinvointiinsa, esimerkiksi ruokailemalla edullisesti Sinipulssissa ja päivätoimintaan osallistumisella.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Arkeeni on tullut sisältöä" (Liite 5.). 17 naisesta 12, eli 71 % naisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä 10, eli 71 % miehistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tutkimuksemme osoitti, että sekä miehet ja naiset saivat arkeen sisältöä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta, kummastakin sukupuolesta valtaosa koki vaikutusta arkensa sisältöön. Sinipulssissa on mahdollista käydä ruokailemassa, viettämässä aikaa ja päästä kohtaamaan muita ihmisiä, joka tuo arkeen sisältöä. Tämän perusteella esiin nousee myös hyvinvoinnin kokemuksen puoli, mikä linkittyy hyvinvointiin myös laajalta teoriassa.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Arkeeni on tullut sisältöä" (Liite 5.). 21 pelkosenniemeläisestä 15, eli 71 % vastanneista pelkosenniemeläisistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta viisi, eli 63 % vastanneista savukoskelaisesta, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tutkimuksemme osoitti, että suurin osa pelkosenniemeläisistä ja savukoskelaisista vastaajista sai arkeen sisältöä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta. Savukoskella, vaikka toimintaa on harvemmin, oli päivätoiminnalla silti lähes yhtä suuri vaikutus arkeen sisällön tuojana kuin Pelkosenniemellä. Tulostemme perusteella kerran viikossa järjestettävällä toiminnalla on myös suuri vaikutus hyvinvointiin.

Ryhmähaastattelun 35 puheenvuorosta 22 puheenvuorossa, eli 63 % puheenvuoroista oli tulkittavissa päivätupa Sinipulssin vaikutuksia kävijän hyvinvointiin. Päivätupa Sinipulssin hyvinvointiin liittyvistä vaikutuksista nousi ryhmähaastattelussa esille erityisesti sen virkistävä vaikutus kävijälle, tulkitsemme tämän psykisen hyvinvoinnin vaikutukseksi, yhdeksässä puheenvuorossa oli suoraan ilmaistu virkistävä vaikutus. Ryhmähaastattelussa oli kommentoitu esimerkiksi seuraavasti virkistävää vaikutusta "*Mielialaa kuitenkin virkistänyt*", Virkistää henkistä hyvinvointia ystävät ja kaverit täällä", "*Täällä saa tosin nauraa...Noh, virkistäähän*

se.”, *“Se piristää”*. Tulkitsimme, että haastateltaville mielen hyvinvointia kohensi muiden ihmisten tapaaminen ja ajanvietto Sinipulssissa. Sinipulssin toiminta on ympäristönä edistänyt hyvinvointia ja terveyttä. Yksi pääpiirre hyvinvoinnissa on juuri tämä hyvinvointia lisäävä ympäristö.

Viidessä puheenvuorossa oli Päivätupa Sinipulssin päivätoimintojen vaikutusta kuvattu hyvinvointiin arjen sujumisen näkökulmasta, esimerkiksi seuraavanlaisesti *“Katkaisee minun pienenlaisen oman rytmini hyvällä tavalla”*, *“Tuota voi maksella nuita laskuja sitten tietokoneella”*, *“Omasta mielestä että nopeammasti sen kun päivän käy täällä sitten tuntuu että täältä saapi niin ku voimaa että sitä ne pikku askareet mitä kotona on niin tulee tehtyä paljon nopeampaa ja mielenkiintoisemmin nes sitten.”*, *“Noh, niin kun täällä kun on ollut niin on päässyt tuota niin kun elämän saanut tasaiseksi niin mulla haluttaa kauhiasti tehdä kotonakin töitä että saanut semmosen luonteen että pittää mun jotakin saada kotonakin aikaan ja täältä mie olen saanut sen kimmokkeen.”* Tutkimuksestamme nousi esiin, että päivätoiminnoissa käyminen antaa voimia myös arjessa omien asioiden hoitamiseen, eli vaikuttaa kävijän toimintakykyyn ja näin myös hyvinvointi lisääntyy.

Puheenvuoroissa esiintyi myös vaikutusta lohdun ja tuen saamiseen vaikeassa elämäntilanteessa kahdessa puheenvuorossa, itsetuntoa kohottava vaikutus nousi esiin kolmessa puheenvuorossa, ruoan saamisen merkitys nousi kahdessa puheenvuorossa, lisäksi yksittäisissä puheenvuoroissa nousi esiin liikunnan merkitys ja elämänhalun lisääntymisen merkitys. Haastattelu toi esiin hyvinvoinnin laajat vaikutukset, myös terveellisen ravinnon saamisen, liikunnan ja lohdun merkityksen vaikeassa elämäntilanteessa.

Erityisesti meidän tutkimuksessamme päivätoiminnan vaikutus näkyy psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksena sekä arkeen rytmiä tuovana. Ryhmähaastattelusta nousi esiin eniten Sinipulssin matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksista vaikutukset kävijän hyvinvointiin, kun taas kyselylomakkeesta eniten nousivat esiin vaikutukset sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen osallisuuteen. Pohdimme, että sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaalinen osallisuus lisäävät myös kävijän hyvinvointia.

6.2 Vaikutukset sosiaaliseen osallisuuteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen

Kyselylomakkeen strukturoidun kysymyksen tarkentavaan avoimeen perustelukysymykseen vastasi kahdeksan kävijää. (kysymys 10, liite 2 2(2), joista seitsemässä tuli esiin päivätoiminnan vaikuttavan sosiaaliseen osallisuuteen. Kysymyksessä pyydettiin perustelemaan, haluaako kävijä osallistua yhteisöpalavereihin, joissa suunnitellaan yhdessä päivätoimintaa. Vastaajista 23, eli 74 % vastaajista, halusi osallistua yhteisöpalaveriin, joista kahdeksan antoi perustelut vastaukselle ja kolme, eli 10 % vastaajista ei halunnut osallistua, eivätkä perustelleet vastausta ja viisi, eli 16 % jätti vastaamatta. Kahdeksasta perustelusta avoimeen kysymykseen seitsemässä ilmeni vaikutusta kävijän sosiaaliseen osallisuuteen. Vastaajat kuvasivat sosiaalista osallisuutta seuraavanlaisesti. *“Mukava funtsia ideoita yhdessä”, “Olis mukavaa vaikuttaa toimintaan”, “Saa esittää toivomuksia”*. Tutkimuksesta selviää, että kävijät haluavat vaikuttaa päivätoiminnan järjestämiseen, jolloin vaikutuksia tulee myös sosiaaliseen osallisuuteen. Osallisuuteen kuuluu vaikuttaminen ryhmissä, ja yhteisöpalaverit tukevat juuri tähän.

Kyselylomakkeen strukturoituun kysymykseen (Kysymys 14. Liite 2 3(3) 31 vastaajasta 20 oli vastannut, että matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikuttaa heidän elämäänsä siten, että kokevat kuuluvansa johonkin yhteisöön. Kyselyyn vastanneista 65 % kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön. Tutkimuksemme tuo ilmi, että Sinipulssin päivätoiminnalla on vaikutusta sosiaaliseen osallisuuteen. Sinipulssi tukee kävijöitä kuulumaan johonkin yhteisöön ja saamaan sitä kautta merkitystä elämään monella tapaa esimerkiksi tulla hyväksytyksi.

Kyselylomakkeessa avoimesta kysymyksestä (kysymys 12, liite 2 3(3) 19 vastauksesta, oli mielestämme tulkittavissa, että kuusi koki Sinipulssin päivätoiminnan vaikuttavan positiivisesti sosiaaliseen osallisuuteen, tämä on 32 % vastauksista. Kyselylomakkeen kysymykseen 12 oli 31 vastaajasta vastannut 19 ja 12 jättänyt vastaamatta. Vastauksissa tätä kuvattiin *“yhteisöllisyys, Samanlaisia harrastajia.” “Naisten illat. Miesten illat.”, “Mukavia yhdessä olon hetkiä... yhteenkuuluvuuden tunnetta”*.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Olen saanut merkitystä elämäni" (Liite 5.). 17 naisesta kahdeksan, eli 47 % naisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä 10, eli 71 % miehistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tutkimuksemme osoittaa, että miehet saivat enemmän merkitystä elämänsä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena (71 %), mutta naisvastaajistakin noin puolet (47 %) saivat merkitystä elämänsä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena. Tutkimuksessamme yllätyimme siitä, että miehet kokivat saavansa päivätoiminnasta merkitystä elämänsä runsaasti naisia enemmän. Tulkitsimme merkityksen vaikutuksen elämään sosiaalisen osallisuuden vaikutukseksi kävijälle.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Olen saanut merkitystä elämäni" (Liite 5.). 21 pelkosenniemeläisestä 16, eli 76 % kyselyyn vastanneista pelkosenniemeläisestä, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta yksi, eli 13 % kyselyyn vastanneista savukoskelaisesta, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tutkimuksemme osoittaa, että pelkosenniemeläiset saivat enemmän merkitystä elämänsä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena (76 %), savukoskelaisista vastaajista merkitystä koki saaneensa yksi vastaajista (13 %). Syitä siihen, että pelkosenniemeläiset kokivat saaneensa savukoskelaisia enemmän merkitystä elämänsä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta, voi olla se, että Pelkosenniemellä päivätoiminta on säännöllistä, kun taas Savukoskella se on ollut kerran viikossa tapahtuvaa ja koronan vuoksi usein noutoruoan jakoa.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Koen kuuluvani johonkin yhteisöön" (Liite 5.). 17 naisesta 12, eli 71 % naisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä kahdeksan, eli 57 % miehistä, koki kuuluvansa johonkin yhteisöön matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena. Tutkimuksemme osoitti, että suurin osa vastanneista naisista (71 %) koki kuuluvansa johonkin yhteisöön matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena, ja miehistäkin yli puolet (57 %) kokivat myös samoin. Vastausten perusteella matalan kynnyksen päivätoiminta vaikuttaa sosiaaliseen osallisuuteen merkittävästi, etenkin naisilla.

Tämä yhteisöön kuulumisen vaikuttaa myös syrjäytymisen vähenemisenä, ja Sinipulssi tukee ihmisiä yhteiskunnan piiriin mukaan.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Koen kuuluvani johonkin yhteisöön" (Liite 5.). 21 pelkosenniemeläisestä 14, eli 67 % vastanneista pelkosenniemeläisistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta neljä, eli 50 % vastanneista savukoskelaisista, koki kuuluvansa johonkin yhteisöön matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena. Tutkimuksemme osoitti, että suurin osa vastanneista pelkosenniemeläisistä (67 %) koki kuuluvansa johonkin yhteisöön matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena, ja savukoskelaisista puolet, (50 %) kokivat myös samoin. Pelkosenniemellä matalan kynnyksen päivätoiminta on vakiintunutta, joka selittää sen, että pelkosenniemeläiset kokivat savukoskelaisia enemmän kuuluvansa johonkin yhteisöön.

Sosiaalinen osallisuus nousi esiin ryhmähaastattelun 35 puheenvuorosta yhteensä seitsemän kertaa, eli 20 % puheenvuoroista toi esille Sinipulssin päivätoiminnan vaikutusta kävijän sosiaaliseen osallisuuteen. Sosiaalisen osallisuuden vaikutuksia haastateltavat olivat kuvanneet seuraavasti: *"Ja onhan täällä mukava muutenkin käydä", "Että minä olen tykännyt käydä täällä ja kaikkia retkiä ja kaikkia keskusteluja ja semmosia ja askartelua", "No paljon on lisännyt semmosta tietynlaista ymmärtämistä niin kuin meille kaikille varmaan on tärkeää, että me arvostetaan toisia, pietetään toisia hyvinä ystävinä.", "Haluttaaki tänne tulla, minä saan niin kun voimaa siitä sillä lailla."* Tutkimuksemme osoittaa, että haastateltavat kokivat Päivätuvalla käymisen voimaannuttavaksi ja halusivat käydä Sinipulssin päivätoiminnoissa. Kävijät kokivat myös vastausten perusteelle, että ovat tulleet hyväksytyksi omana itsenään Sinipulssissa.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Saun keskustella toisten kanssa" (Liite 5.). 17 naisesta 16, eli 94 % naisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä 13, eli 93 % miehistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tutkimuksemme osoittaa, että yksi suurimmista vaikutuksista matalan kynnyksen päivätoiminnalla on sosiaaliseen vuorovaikutukseen, kyselyyn vastanneista naisista

94% ja miehistä 93 % kokivat saavansa keskustella toisten kanssa matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta. Tulosta selittää se, että Sinipulssi on kohtaamispaikka, missä voi tavata muita ihmisiä ruokailun tai päivätoiminta hetkien lomassa.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Saun keskustella toisten kanssa" (Liite 5.). 21 pelkosenniemeläisestä 19, eli 90 % vastanneista pelkosenniemeläisistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta kaikki, eli 100 % vastanneista savukoskelaisesta, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tutkimuksemme osoittaa, että yksi suurimmista vaikutuksista matalan kynnyksen päivätoiminnalla on sosiaaliseen vuorovaikutukseen, kyselyyn vastanneista pelkosenniemeläisistä 90 % ja savukoskelaisista 100 % kokivat saavansa keskustella toisten kanssa matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta. Kummallakin paikkakunnalla kyselyyn vastaajat kokivat, että pääsevät keskustelemaan toisten kanssa matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena. Vaikka Savukoskella on ollut toimintaa kerran viikossa ja usein se on ollut noutoruoan hakua, on siltikin vaikutus sosiaaliseen vuorovaikutukseen ollut suuri. Tämä tukee myös sitä, että ilman toimintaa kävijät saattaisivat olla vain kotonaan omissa oloissaan.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Tunnen itseni hyväksytyksi" (Liite 5.). 17 naisesta 10, eli 59 % naisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä 11, eli 79% miehistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Matalan kynnyksen päivätoiminta on vaikuttanut hyväksytyksi tulemisen tunteeseen varsinkin mies vastaajilla (79 %) ja naisistakin yli puolet koki näin. Tulkitsemme tutkimuksemme tämän sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikutukseksi, koska kun kävijä tapaa muita ihmisiä ja keskustelee heidän kanssaan, hän tuntee itsensä hyväksytyksi.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Tunnen itseni hyväksytyksi" (Liite 5.). 21 pelkosenniemeläisestä 15, eli 71 % vastanneista pelkosenniemeläisistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta neljä, eli

50% vastanneista savukoskelaisista oli samaa mieltä väittämän kanssa. Matalan kynnyksen päivätoiminta on vaikuttanut hyväksytyksi tulemisen tunteeseen varsinkin pelkosenniemeläisillä (71 %) ja savukoskelaisillakin puolella vastaajista. Hyväksytyksi tulemisen tunteminen on tärkeä ihmisen itsetunnolle ja hyvinvoinnille. Sinipulssissa kävijät pääsevät kohtamaan toisiaan avoimessa ja suvaitsevassa ilmapiirissä ja keskustelemaan toisten kanssa ja osallistumaan ryhmätoimintoihin, tämä auttaa kävijää tuntemaan itsensä hyväksytyksi.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Hyväksyn erilaiset ihmiset" (Liite 5.). 17 naisesta 11, eli 65 % naisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä kaikki, eli 100 % miehistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tutkimuksemme osoitti, että kaikki miespuoliset vastaajat kokivat matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikuttavan siihen, että he hyväksyvät erilaiset ihmiset, naisistakin 65 % vastaajista koki vaikutusta tähän. Matalan kynnyksen päivätoiminta vaikuttaa suvaitsevaisuuteen ja mahdollisesti vaikuttaa näin eriarvoisuuden väheneemiseen, kun vastaajat kokivat vaikutusta siihen, että hyväksyvät erilaiset ihmiset. Sinipulssi on avoin kaikille ihmisille, ainut este päivätoimintaan osallistumiseen on päihtyneisyys. Kävijät ovat päässeet tutustumaan uusiin ihmisiin, joka on varmasti vaikuttanut siihen, että Sinipulssin vaikutus erilaisten ihmisten hyväksymiseen nousi vahvasti esiin vastauksissa.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Hyväksyn erilaiset ihmiset" (Liite 5.). 21 pelkosenniemeläisestä 18, eli 86 % vastanneista pelkosenniemeläisistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta viisi, eli 63% vastanneista savukoskelaisesta, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tutkimuksemme osoitti, että pelkosenniemeläiset vastaajat kokivat matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikuttavan siihen, että he hyväksyvät erilaiset ihmiset savukoskelaisia vastaajia enemmän. Tutkimuksen tulosta tukee se, että Pelkosenniellä on vakiintunutta päivätoimintaa ja Päivätupa on auki viitenä päivänä viikossa. Savukoskella päivätoimintaa on harvemmin. Savukoskella kävijät eivät välttämättä, uskalla vielä ottaa kontaktia toisiin ihmisiin niin usein kuin Pelkosenniellä ja tämä vaikuttaa tunteeseen hyväksymisestä.

Kyselylomakkeen strukturoitu vaikutuskysymys (kysymys 14, liite 2 3(3) ilmeni, että 31 vastaajasta, 25 eli 81 % vastaajista, oli saanut ystäviä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena. 29 eli 94 % vastaajista, kokivat saavansa keskustella toisten kanssa matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena ja 25, eli 81 % vastaajista kokivat, että hyväksyy erilaiset ihmiset matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena. Vastauksien perusteella vaikutus sosiaaliseen vuorovaikutukseen usealla osa-alueella on hyvin merkittävä, koska selkeä enemmistö kyselyyn vastanneista oli kokenut vaikutusta päivätoiminnalla olevan ystävin saamiseen, keskusteluun ja eri ihmisten hyväksymiseen. Sinipulssissa ihmiset pääsevät kohtaamaan toisiaan lounaan ja päivätoiminnan parissa, joka vaikuttaa sosiaalisen vuorovaikutuksen kokemiseen, mikä kyselyn vastauksista nousi esiin.

Sosiaalinen vuorovaikutus Sinipulssin matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena nousi esiin kahdeksassa puheenvuorossa 35 puheenvuorosta, eli 23 % puheenvuoroista. Sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikutuksia haastateltavat kuvaivat seuraavanlaisesti: *“Hyviä ystäviä tavata ja kavereilta palata”, “Tutustun uusiin ihmisiin ja tapaan niitä”, “Saa tosin tavata ihmisiä ja raatata kaiken maailman asioista”, “Puhunut toisten kanssa ja silloin päässyt ja täällä on mukavia ihmisiä niin keskustella ja se sanoo paljon.”* Sinipulssin vaikutus sosiaaliseen vuorovaikutukseen nousi esiin haastateltavien kommentteissa ihmisten tapaamisen, uusiin ihmisiin tutustumisen ja keskustelun merkityksestä. Sosiaalisen vuorovaikutuksen tukena, Sinipulssilla on suuri osuus kävijöille.

6.3 Vaikutukset yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen

Kyselylomakkeen avoimessa kysymyksessä (kysymys 12, liite 2 3(3), nousi esiin Sinipulssin päivätoiminnan vaikutus yksinäisyyteen. Kyselylomakkeen 31 vastaajasta 19 oli vastannut avoimeen kysymykseen (kysymys 12, liite 2 3(3), missä pyydettiin vastaajaa kertomaan kolme positiivista asiaa päivätoiminnan merkityksestä kävijälle. 19 kysymykseen vastaajasta yhdeksän, eli 47 % koki päivätoiminnan vaikuttavan yksinäisyyteen. Kyselylomakkeessa tätä oli kuvattu seuraavasti *“Tapaa ihmisiä, ei tarte kotona olla yksin”, “Ajankulua”, “Juttu seuraa saapi, ystäviä tulee pi, ei ole yksin” “Elämäs tapahtumaa.”*

Kyselylomakkeen strukturoidusta kysymyksestä (kysymys 14, Liite 2 3(3) päivätoiminnan vaikutuksesta kävijän elämään nousi myös yksinäisyyden vähentämisen vaikutus. 31 vastaajasta 20 oli kokenut, että yksinäisyys on vähentynyt. Yksinäisyys oli kyselylomakkeesta saatujen tuloksen perusteella vähentynyt 65 % kyselyyn vastanneista. Toisten tapaaminen Sinipulssissa ja päivätoimintaan osallistuminen vähentää yksinäisyyttä.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Olen saanut ystäviä" (liite 5.). 17 naisesta 14, eli 82 % naisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä 11, eli 79 % miehistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tutkimuksessamme osoittaa, että valta osa kyselyyn vastanneista miehistä (79 %) ja naisista (82 %) ovat saaneet matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena uusia ystäviä. Matalan kynnyksen päivätoiminnalla on suuri merkitys yksinäisyyden vähentämiseen sekä miehillä, että naisilla ja samalla vaikutusta on myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tutkimuksemme osoittaa, että matalan kynnyksen päivätoiminta auttaa ystävyysuhteiden luomisessa. Tämä johtuu siitä, että Päivätupa Sinipulssi on kohtaamispaikka ja päivätoiminnoissa pääsee tutustumaan uusiin ihmisiin. Sinipulssin toiminnalla on näin vaikutusta yksinäisyyden ehkäisemisessä kävijöiden elämässä. Yksinäisyyden tunne voi lieventyä myös pelkällä olemalla mukana toiminnassa, vaikka ei kontaktia ottaisikaan muihin.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Olen saanut ystäviä" (Liite 5). 21 pelkosenniemeläisestä 16, eli 76 % vastanneista pelkosenniemeläisistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta seitsemän, eli 88 % vastanneista savukoskelaisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Valtaosa kyselyyn vastanneista pelkosenniemeläisistä ja savukoskelaisista kokee saaneensa uusia ystäviä päivätoiminnan vaikutuksena. Matalan kynnyksen päivätoiminnalla on iso merkitys kummallakin paikkakunnalla sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yksinäisyyden ehkäisyyn, koska päivätoiminnoissa pääsee tapamaan ihmisiä ja voi muodostaa ja vahvistaa ystävyysuhteita.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Yksinäisyyteni on vähentynyt"

(Liite 5.). 17 naisesta 13, eli 76 % naisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä seitsemän, eli 50 % miehistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Naisilla yksinäisyys oli vähentynyt miehiä enemmän matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena, miehistäkin puolella vastaajista yksinäisyys oli vähentynyt. Tulos selittyy sillä, että matalan kynnyksen päivätoiminnassa kävijät pääsevät kohtaamaan toisiaan, jolloin yksinäisyyden tunne vähenee, kun pääsee keskustelemaan toisten kanssa.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittäjä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli ”Yksinäisyyteni on vähentynyt” (Liite 5.). 21 pelkosenniemeläisestä 13, eli 62 % pelkosenniemeläisistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta viisi, eli 63% savukoskelaisista vastaajista, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Tutkimuksemme osoittaa, että savukoskelaisilla yksinäisyys oli vähentynyt lähes saman verran suhteessa pelkosenniemeläisiin vastaajiin, matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksena. Tutkimuksemme osoittaa, että vaikka Savukoskella päivätoimintaa ei järjestetä joka arkipäivä, kuten Pelkosenniellä, niin silti ihmisten tapaaminen päivätoiminnoissa on vaikuttanut yksinäisyyden kokemukseen kummallakin paikkakunnalla merkittävästi.

Yksinäisyys nousi esiin 35 ryhmähaastattelun puheenvuoroissa yhteensä kahdeksan kertaa, eli 23 % haastateltavien puheenvuoroista toi esiin Sinipulssin päivätoiminnan vaikutuksen yksinäisyyteen. Puheenvuoroissa oli hyvin konkreettisesti kuvattu Sinipulssin päivätoiminnan vaikutusta yksinäisyyteen, *”Ja sitten yksinäisyys mikä mulla on ollut niin se on helpottanut”, ”Aika merkittävästi, poistaa yksinäisyyden ja semmosen surkian hankalan olon”, ”No se on kans, että se yksinäisyys on vähän niin ku kaikonnu”, ”Että tuota yksinäisyyttä se poistaa”, ”Ja yksinäisyys kaikonnu”*. Päivätoiminnan kautta on saatu uusia ystäviä sekä tuttavuuksia, ja kävijä on päässyt jakamaan omia kokemuksiaan sekä arkeen on tullut sisältöä. Päivätuvan kävijöistä suurin osa on ikäihmisiä. Osa ikäihmisistä elää yksin, aikuiset lapset asuvat toisella paikkakunnalla ja puoliso on voinut menehtyä. Päivätuvan merkitys ikäihmisille yksinäisyyden lievittäjänä on merkittävä, se käy ilmi ryhmähaastattelujen kommentteissa.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Olen saanut apua ongelmaani (esim. Laskujen maksaminen)" (Liite 5.). 17 naisesta viisi, eli 29 % naisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä kuusi, eli 43 % miehistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Kyselyyn vastanneista miehet kokivat naisia useammin saaneensa apua ongelmaansa päivätoiminnan vaikutuksena. Kummallakin sukupuolella alle puolet vastaajista kokivat saavansa apua ongelmaan matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta. Arjen ongelmiin avun saaminen ehkäisee kävijän syrjäytymistä.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Olen saanut apua ongelmaani (esim. Laskujen maksaminen)" (Liite 5.). 21 pelkosenniemeläisestä 10, eli 48 % vastanneista pelkosenniemeläisestä, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta yksi, eli 13 % vastanneista savukoskelaisesta oli samaa mieltä väittämän kanssa. Kyselyyn vastanneista pelkosenniemeläiset selkeästi enemmän kokivat savukoskelaisia useammin saaneensa apua ongelmaansa päivätoiminnan vaikutuksena. Tämä selittyy sillä, että Pelkosenniemellä Sinipulssin päivätoiminta on vakiintunutta, toisin kuin Savukoskella. Pelkosenniemellä kävijöillä on myös mahdollista saada palveluohjausta esimerkiksi apua tietokoneen käytössä ja hakemusten tekemisessä.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Päivätoiminta on vaikuttanut elämään" (Liite 5.). 17 naisesta 11, eli 65 % naisista oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä 10, eli 71 % vastanneista miehistä, oli samaa mieltä väittämän. Päivätoiminta on vaikuttanut kävijöiden elämään usealla positiivisella tavalla esimerkiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntymisellä, osallisuuden kokemuksella, hyvinvoinnin lisääntymisenä, yksinäisyyden vähenemisenä ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Päivätoiminta on tuonut sisältöä kävijöiden elämään.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Päivätoiminta on vaikuttanut elämään" (Liite 5.). 21 pelkosenniemeläisestä 14, eli 67 % vastanneista pelko-

senniemeläisistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta kuusi, eli 75 % vastanneista savukoskelaisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Päivätoiminta on vaikuttanut kävijöiden elämään kummallakin paikkakunnalla.

Ryhmähaastattelusta keräsimme syrjäytymiseen vaikuttavat haastateltavien puheenvuorot. 35 kävijän puheenvuorosta 17 % (6 puheenvuorossa) oli tulkittavissa matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikuttavan syrjäytymiseen. Tätä tukee myös vuonna 2020 tehty Sinipulssin vaikuttavuuskysely, jonka mukaan 18 % kyselyyn vastanneista koki, että Sinipulssin toiminnalla on vaikutusta heidän päiväryhtiinsä. Yksi haastateltavista kuvasi vaikutusta *“no tämän kautta pääsee niin ku no elämään oikialla lailla että ilman tätä minä saattaisin olla jossakin ojan pohjalla”*. Ryhmähaastattelusta kävi ilmi, että haastateltavan elämään Sinipulssin päivätoiminta on vaikuttanut hyvin konkreettisesti. Muissakin puheenvuoroissa oli konkreettisia esimerkkejä vaikutuksesta syrjäytymisen ehkäisyyn *“On se parantanut niitä suhteita, eipä tule paljon kylässä käytyä niin täällähän sitä näkkee ja tapaa ihmisiä, että ja omissa oloissahan sitä muuten olis sitte.”* Kahdesta puheenvuorosta nousi myös esiin, että sosiaaliset kontaktit vapaa-ajalla ovat hyvin ole mattomat, mutta Sinipulssissa pääsee tapaamaan ihmisiä. Kahdessa puheenvuorossa nousi esiin Sinipulssin päivätoimintojen vaikutus arjen rytmittäjänä ja toimeliaisuuden lisääjänä. Ryhmähaastattelu osoitti, että Sinipulssin toiminta ehkäisee syrjäytymistä ja auttaa kävijöitä sosiaaliseen elämään mukaan, jotta he eivät ole vain kotona itsekseen. Sosiaalisen vuorovaikutuksen kokeminen päivätuvalla vaikuttaa syrjäytymiseen ehkäisevästi. Kyselylomakkeen avoimista kysymyksistä syrjäytyminen ei tullut esille.

6.4 Vaikutukset päihteiden käyttöön

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli *“Olen vähentänyt päihteiden käyttöä”* (Liite 5.). 17 naisesta yksi, eli 6 % naisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja 14 miehestä viisi, eli 36 % miehistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Naiset eivät juurikaan kokeneet matalan kynnyksen päivätoiminnalla olevan vaikutusta

päihteiden käytön vähentämiseen. Miehillä matalan kynnyksen päivätoiminta vaikutti naisia enemmän päihteiden käytön vähentämiseen, miehistä 36 % koki vaikutusta tähän.

Kyselylomakkeessa (kysymys 14, liite 2 3(3) väittämä matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta vastaajan elämään oli "Olen vähentänyt päihteiden käyttöä" (Liite 5). 21 pelkosenniemeläisestä viisi, eli 24 % vastanneista pelkosenniemeläisistä, oli samaa mieltä väittämän kanssa ja kahdeksasta savukoskelaisesta yksi, eli 13 % vastanneista savukoskelaisista, oli samaa mieltä väittämän kanssa. Pelkosenniemeläiset olivat kokeneet enemmän vaikutusta päihteiden käytön vähentämiseen matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta kuin savukoskelaiset. Matalan kynnyksen päivätoiminnalla ei kuitenkaan ole ollut suuri rooli vaikutukseltaan päihteiden käytön vähentämiseen kyselyn perusteella, jos vertaa muihin vaikutuksiin mitä Sinipulssin matalan kynnyksen päivätoiminta on kävijöilleen tuonut. Emme tiedä kyselyn perusteella, kuinka monella vastaajista oli alkoholin ongelmakäyttöä ja tarvetta vähentää näin ollen alkoholin käyttöä. Kuitenkin yksilön tasolla päihdeongelmaan oli merkittävää vaikutusta Sinipulssin tasolla yhdelle haastateltavista ja kyselylomakkeestakin nousi esiin, että vaikutusta on päihteiden käyttöön.

Kyselylomakkeessa sekä haastattelussa haasteelliseksi vastaajille, oli kysymykset, jotka viittasivat päihteisiin. Haastateltavat tunsivat toisensa, jonka vuoksi vastaukset olivat hyvin yksinkertaisia ja aiheesta ei saatu juurikaan mitään analysoitavaa, paitsi yhden haastateltavan kohdalla. Osa ryhmähaastatteluun osallistuneita, ei käyttänyt lainkaan päihteitä elämässään, jonka vuoksi kysymys päihteiden käytöstä ei koskettanut heitä (haastattelurunko, Liite 1). Ryhmähaastattelussa nousi kaksi puheenvuoroa 35 puheenvuorosta, joista kävi ilmi matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutus päihteisiin " *Noh, se on sillä lailla, että minä vuoden aikana ole kun yhden kerran ottanut ja ennen otin melkein joka viikko ja nyt tuota olen päässyt tämän kautta niin erilleen kun nuijen kun (sanoo sinipulssin työntekijän nimen) on puhunut ja kaikki tet niin hyviä asioita ja elämänuskoa ja minä en juo nyt enään, minä olen siitä päässyt erilleen tämän kautta*" Sinipulssin päivätoiminnalla oli ollut konkreettinen vaikutus haastateltavan päihteiden käytön vähentämiseen ja hyvinvoinnin lisääntymiseen.

Kyselylomakkeesta ei tullut yhtään avointa vastausta mistä olisi ilmennyt vaikutusta päihteiden käyttöön. Strukturoidussa kysymyksessä (kysymys 14, liite 2 3(3) kuusi vastaajaa koki, että Sinipulssin matalan kynnyksen päivätoiminnalla on ollut vaikutusta päihteiden käytön vähentämiseen. 19 % kyselylomakkeen vastaajista koki, että vaikutusta on ollut päihteiden käytön vähentämiseen.

6.5 Matalan kynnyksen päivätoiminnan negatiiviset vaikutukset

Tutkimme kyselylomakkeessa (kysymys 10, liite 2 2(3) onko päivätoiminnalla ollut negatiivisia vaikutuksia vastaajan elämään ja pyysimme perustelemaan, jos on ollut negatiivisia vaikutuksia. 31 vastaajasta kaksi jätti vastaamatta kysymykseen. Ristiintaulukoimme naisten ja miesten vastaukset (Taulukko 17).

Taulukko 17: Päivätoiminnan negatiiviset vaikutukset muuttujana sukupuoli

Päivätoiminnan negatiiviset vaikutukset				
Sukupuoli	Kyselyyn vastanneet	Kyllä	Ei	Kysymykseen jätti vastaamatta
Nainen	17	3	13	1
Mies	14	1	12	1
Yhteensä	31	4	25	2

17 naisesta ainoastaan kolme, eli 18 % naisista koki, että matalan kynnyksen päivätoiminnalla on ollut negatiivisia vaikutuksia. Kukaan naisista ei perustellut vastauksia. 14 miehestä ainoastaan yksi, eli 7 % vastanneista miehistä koki, että matalan kynnyksen päivätoiminnalla on ollut negatiivisia vaikutuksia, eikä perustellut vastausta. Matalan kynnyksen päivätoiminnalla on ollut pääosin hyvää vaikutusta, koska vain muutama on vastannut päivätoiminnalla olevan negatiivisia vaikutuksia, eikä kukaan ei ole perustellut vastaustaan.

Ristiintaulukoimme (kysymys 10, liite 2 2(3) savukoskelaisten ja pelkosenniemiäisten vastaukset selvittääksemme, onko matalan kynnyksen päivätoiminnalla

ollut negatiivisia vaikutuksia kävijälle (Taulukko 18). 31 kyselyyn vastaajasta pelkosenniemeläisiä oli 21 ja savukoskelaisia kahdeksan. Pelkosenniemeläisistä yksi jätti vastaamatta kysymykseen ja kaikki savukoskelaiset vastasivat kysymykseen.

Taulukko 18: Päivätoiminnan negatiiviset vaikutukset muuttujana paikkakunta

Päivätoiminnan negatiiviset vaikutukset				
Paikkakunta	Kyselyyn vastanneet	Kyllä	Ei	Kysymykseen jätti vastaamatta
Pelkosenniemi	21	1	19	1
Savukoski	8	3	5	0
Yhteensä	29	4	24	1

Savukoskelaiset kokevat päivätoiminnalla olleen pelkosenniemeläisiä enemmän negatiivista vaikutusta kävijän elämään. Kummankin paikkakunnan vastaajista kuitenkin suurin osa kokee, että päivätoiminnalla ei ole ollut negatiivista vaikutusta elämään. Vastauksiin perusteluita ei ollut.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessamme etsimme vastaukset kahteen kysymykseen minkälaista päivätoimintaa Sinipulssin kävijät haluavat ja mitä vaikutuksia matalan kynnyksen päivätoiminnalla on kävijän elämään. Saimme johtopäätöksiä kyselylomakkeen ja ryhmähaastattelun kautta. Tulosten perusteella Sinipulssin matalan kynnyksen päivätoiminnalla on suuri merkitys kävijöille. Myös Lindahlin tutkimuksessa päivätoiminnan merkitys on ollut suuri. (Lindahl 2012, 41.)

Savukoskella toimintaa on järjestetty kerran viikossa, ja työssämme tuli ilmi, että suurin osa savukoskelaisista vastanneista haluaisi toimintaa sinne kaksi kertaa viikossa. Tämän perusteella, toiminta on ollut miellyttävää ja sitä toivotaan lisää ja jatkuvan. Savukoskelaisten mielestä kiinnostavimmat ryhmätoiminnot olivat päiväretket sekä yhteislaulu. Pelkosenniemiellä Päivätupa Sinipulssi on auki arkisin joka päivä. Pelkosenniemiäisten mielestä kiinnostavimmat ryhmätoiminnot olivat päiväretket ja makkaranpaisto, sekä keskusteluryhmät. Pelkosenniemiäiset toivoivat ryhmäkoon olevan 5–10 henkeä ja että ryhmät olisivat yhteisiä sekä miehille että naisille. Sinipulssin 2020 vuoden vaikuttavuus kyselystä käy ilmi, että vastanneista 81 % koki, että päiväkeskustoiminnalle on selkeä tarve paikkakunnalla. Meidän tutkimuksemme tukee tätä tulosta.

Tuloksena saimme, että toiminnan pituus olisi kävijöiden toiveen mukaan tunnin ja kahden tunnin väliltä. Pätevä-osahankkeessa kerrottiin, että toiminnan pituus avoimessa päivätoiminnassa on myös usein pari tuntia. Halusimme tuoda tutkimuksessa esille millaisia ryhmiä kävijät toivovat. Eniten toivottiin sekaryhmiä sekä lisäksi osa toivoi naisten ja miesten erillisiä ryhmiä. Pätevä hankkeessa tuotiin esille kehittämistyönä, että kohderyhmän määrittelyn tulisi olla selkeää. Erilaisilla ryhmillä saadaan aikaan ryhmän näköistä toimintaa. Pätevä hankkeessa toimintoja tarjolla on useampaa, ja kävijät saavat itse vaikuttaa siihen mihin haluavat osallistua. Pienellä paikkakunnalla ja pienessä toiminnassa tähän ei ole mahdollisuutta, mutta toiveet on hyvä ottaa huomioon suunnitteluvaiheessa esimerkiksi ottaen huomioon naisten ryhmiin naisten toiveet. Lindahlin tutkimuksessa esiin tulo toiveena liikunnallinen puoli, esimerkein kuntosalille uusia laitteita ja ulkoilua ja liikuntaa enemmän. (Lindahl 2012, 41.) Meidän työssämme taas liikkuminen ei noussut esille.

Tutkimuksessamme päivätoiminnan vaikuttavuudesta nousi esille kuusi ulottuvuutta, joita on syrjäytyminen, yksinäisyys, sosiaalinen osallisuus, sosiaalinen vuorovaikutus, hyvinvointi ja päihteiden käyttö. Hyvinvointiin vaikuttaa näistä ulottuvuuksista jokainen. Ryhmähaastattelusta merkittävämmäksi nousi päivätoiminnan vaikutus kävijän hyvinvointiin, puolestaan kyselylomake nosti suurimpaan rooliin päivätoiminnan vaikutuksista sosiaalisen vuorovaikutuksen. Kyselystä nousi vahvasti myös sosiaalisen osallisuuden merkitys. Sosiaalinen osallisuus tukee ihmistä yhteiskuntaan ja sen jäseneksi, joten merkitys nousee esiin yksilötasolla sekä myös yhteiskunnallisella tasolla. Päivätoiminnan merkitys Sinipulssissa vaikuttaa muutenkin yhteiskunnallisella tasolla, koska tämä lisää hyvinvointia ja vähentää riskiä esimerkiksi masentuneisuuteen ja muihin eri sairauksiin.

Tuloksia tarkastellessa yhdeksi suurimmaksi ulottuvuudeksi nousi hyvinvointi. Päivätupa Sinipulssin vuoden 2020 vaikutuskyselystä kävi ilmi, että Päivätuvalla käyminen kuluneen vuoden aikana on vaikuttanut positiivisesti itsetuntoon yhteensä 41 % kyselyyn vastanneista. Vuoden 2020 vaikutuskyselyn tulos tukee meidän tutkimuksemme tulosta, että Päivätupa Sinipulssin matalan kynnyksen päivätoiminnalla on suuri merkitys hyvinvoinnin vaikutukseen kävijän elämässä. Lindahlin tutkimuksessa päivätoiminnan merkityksistä nousi suurilta osin esille myös hyvinvointi, vastaajista 90 % koki, että päivätoiminnalla on ollut vaikutusta hyvinvointiin. (Lindahl 2012, 35.)

Sosiaalinen osallisuus ja sosiaalinen vuorovaikutus kulkevat käsikädessä toisten kanssa, ja niiden merkitys on myös suuri. Tämä tuli esiin myös Lindahlin opinnäytetyössä, jossa yli puolet vastaajat ovat maininneet yhdessäolon ja sosiaalisen kanssakäymisen. Lindahlin tutkimuksessa esiin nousi myös sama asia kuin meillä, kotoa pois pääseminen. (Lindahl 2021, 32.) Tämä merkitsee kävijöille mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin ja tavata ihmisiä ja olla heidän kanssaan vuorovaikutuksessa keskenään. Sosiaalisen osallisuuden seurauksena myös syrjäytymisen ehkäiseminen on tärkeässä roolissa noussut esille. Sinipulssissa vuonna 2020 keväällä tehdyssä vaikutuskyselyssä tuli ilmi, että 39 % vastanneista koki, että päivätuvalla käymisestä oli ollut vaikutusta heidän sosiaalisiin suhteisiinsa. Meidän tutkimuksemme perusteella sosiaalinen vuorovaikutus nousi vaikutuksiltaan erittäin suureksi, koska jopa 94 % koki, että matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta saavat keskustella toisten ihmisten kanssa.

Yhteistä kaikille kyselyyn vastanneille oli se, että lähes jokainen halusi olla vaikuttamassa ryhmätoimintojen suunnitteluun yhteisöpalaverissa.

Pohdimme, että päihteiden käytön vaikutusten selvittäminen olisi vaatinut yksilöhaastatteluja, ja ensin olisi täytynyt kartoittaa Sinipulssin kävijöistä ne kävijät, jotka käyttävät päihteitä. Sinipulssin kävijöistä suurin osa, kuten kyselylomakkeemme ja Sinipulssin vaikutuskysely keväältä 2020 osoittaa, että kävijät ovat iäkkäitä ja osa täysin raittiita. Sinipulssin keväällä 2020 tehdyssä vaikutuskyselyssä kävi ilmi, että 20 % vastanneista ei käyttänyt lainkaan alkoholia ja 45 % käytti kerran kuukaudessa tai harvemmin. Joten tutkimuksemme tukee tätä, että päihteiden käyttöön päivätoiminnalla oli vähäinen mutta tärkeä vaikutus muutamien vastaajien elämässä. Sinipulssin vaikutuskyselyn 2020 tuloksista 4 % vastaajista koki, että päivätuvalla käymisellä on ollut vaikutusta päihteiden käyttöön viimeisen vuoden aikana. Pelkosenniemi ja Savukoski ovat väkiluvultaan pieniä kyliä ja muutamankin kävijän tukemisella päihteettömyyteen tai päihteiden vähentämiseen on elämänlaatua ja hyvinvointia parantava vaikutus.

Sinipulssista on tullut kävijöille kohtaamispaikka, missä he saavat jakaa omia kokemuksiaan toisten kanssa ja tulla hyväksytyksi sellaisenaan kuin ovat. Kävijöiden elämänlaatu eli hyvinvointi on merkittävästi parantunut Sinipulssin myötä. Päivätoiminta on antanut kävijöilleen mahdollisuuden poistua kotoa ja saada tämän kautta arkeen rutiineja ja elämään rytmiä. Tämän seurauksena myös yksinäisyys on vähentynyt. Hyvinvoinnin osalta Lindahlin tutkimuksessa tuli ilmi myös ravinto ja hygieniassa auttaminen. (Lindahl 2012, 35.) Myös meidän työssämme kävijät mainitsivat ruoan. Sinipulssin toiminta, edistää hyvinvointia ja antaa kävijöilleen mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen. Sinipulssi tarjoaa myös neuvontaa ja ohjausta ja tämä tulee ilmi esimerkiksi tietokoneen käytössä (laskujen maksaminen ja hakemukset).

Kyselylomakkeen ja ryhmähaastattelun perusteella käy ilmi, että Sinipulssin päivätoiminnalla on ollut suuri merkitys kävijän yksinäisyyden tunteen vähänemiseen. Myös Sinipulssin 2020 vuonna tehdyssä vaikutuskyselyssä käy ilmi, että 33 % kyselyyn vastanneista koki, että päivätuvalla käyminen saa heidät kokemaan itsensä vähemmän yksinäisemmäksi. Pohdimme, että yksinäisyyden vähänemisen vaikutus voi olla korostunut sen vuoksi, että suurin osa kävijöistä on

iäkkäitä, jonka vuoksi kävijä voi olla yksinäinen, jos esimerkiksi puoliso on menehtynyt ja aikuiset lapset asuvat toisella paikkakunnalla. Yksinäisyyden vähenytessä myös terveysriski pienenee, joten Sinipulssin toiminnalla on merkitystä kävijöiden terveyteen.

8 POHDINTA

Meidän mielestämme opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen prosessi, johon on mahtunut paljon ajatuksia niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Aloitimme opinnäytetyön tekemisen jakamalla sen osiin tutkimussuunnitelman jälkeen. Seuraavaksi teimme kyselylomakkeen jaettavaksi ja aloitimme teorian kirjoittamisen. Haastattelun järjestämiseen tehtiin pieniä muutoksia, jotta haastattelu toimi paikallisten korona ohjeiden mukaisesti. Eli haastattelijana toimi vain toinen meistä, ja rajasimme haastattelun osallistujia määrää. Punainen lanka meille löytyi, kun saimme aineiston käsiimme työstettäväksi. Tämän jälkeen työmme alkoi hahmottumaan meille paljon selkeämmin ja pääsimme teorian ohessa tekemään analyysia. Opinnäytetyö on vaatinut meiltä aikaa sekä paneutumista työhön.

Opinnäytetyön tekeminen kartoitti meidän tietämystämme päivätoiminnan merkityksestä ihmisten elämään. Löysimme kuusi ulottuvuutta päivätoiminnan merkityksestä Sinipulssin kävijäkyselyn avulla ja haastatteleamalla. Nämä ulottuvuudet olivat aika selkeitä, matalan kynnyksen toimintaa ajateltuna. Löysimme myös näistä vaikutuksen yksilö sekä yhteiskunta tasolla.

Tutustuimme työssämme uusiin menetelmiin. Myös aineistonhankintamenetelmänä kyselylomakkeen käyttäminen oli meille aika vierasta. Kysymysten asettelu toi haasteita, jotta kysymys olisi siinä muodossa, että me ja vastaaja ymmärtää se samalla tavalla. Saimme meidän mielestämme hyviä tuloksia aikaan, joista teimme ristiintaulukointia sekä teemoittelimme avointen kysymysten vastaukset.

Mietimme, että haastattelun vastaukset olisivat voineet olla vielä enemmän informatiivisia, jos kyseessä olisi ollut yksilöhaastattelu kysymysten henkilökohtaisuuden vuoksi. Ryhmähaastattelussa käytettävä jyväpussi, antoi meidän mielestämme vastaajalle, hyvän mahdollisuuden puhua ilman, että häntä keskeytettäisiin jatkuvasti. Haastattelu tilanne, on myös aina jännittävä, mutta kuitenkin yllätti miten paljon rentoa keskustelua haastattelun jälkeen, syntyi aiheesta.

Pohdimme työmme luotettavuutta tutkimuksen aikana. Haastatteluun osallistuminen ja kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, ja osallistujat olivat itse halukkaita

ja kiinnostuneita vastaamaan kysymyksiimme. Tämän perusteella uskomme vastausten olevan luotettavia. Kyselylomakkeiden otos oli mielestämme hyvä ja saimme syvempää tietoa tarkentavalla ryhmähaastattelulla. Koronan vuoksi Savukosken toiminta on ollut välillä suljettuna kokonaan, tai toiminta on ollut noutoruokailua ja pohdimme, että tämä on voinut vaikuttaa Savukoskelta saatuihin tuloksiin.

Olemme mielestämme onnistuneet opinnäytetyössä ja itse tutkimuksessa. Tutkimuksemme pohjautuu teoriaan. Löysimme vastauksia meidän asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Toimme työllämme arvokasta tietoa Sinipulssin päivätoiminnan kehittämiseksi Pelkosenniemielle ja Savukosken pop up -pisteelle. Toivomme että työllämme on hyötyä jatkossa päivätoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Tuloksissa meitä yllätti se, kuinka suuri merkitys Sinipulssin toiminnalla Pelkosenniemiellä ja Savukoskella on ollut kävijöiden elämään. Mielestämme matalan kynnyksen palvelut auttavat ihmisiä elämässä eteenpäin ja toimii yhteisönä kävijöille. Jatkotutkimuksena voisi tutkia miten matalan kynnyksen päivätoimintaa on kehitetty Pelkosenniemielle ja Savukosken pop up- pisteellä kävijöiden toiveiden mukaisesti.

LÄHTEET

Engström, Y., Niemelä, A-L., Nummijoki, J. & Nyman, J. 2009. Lupaava kotihoito. Juva: WS Bookwell Oy

Heimonen, P. 2007. Päiväkeskus mahdollisuutena: opas päihdetyön päiväkeskustoiminnan kehittämiseen. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 5. painos. Tampere: Tammerpaino Oy.

Hyytiälä, K. & Peltomaa, M. 2013. Ikäihmisten päivätoiminta Päijät-Hämeessä. Pätevä-osahanke. Toim. Hämmäläinen, A.

Ihalainen J. & Kettunen T. 2016. Turvaverkko vai Trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. 10., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Isola, A., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R., Scheider, T., Valtari, S. & Ketoi-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki. Juvenes Print.

Jalava, J & Koiso-Kanttila. 2013 S. RAY-rahoitteisten järjestöorganisaatioiden haasteet ja matalan kynnyksen dilemma. Teoksessa: Niemelä, M & Saari, J (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Tampere. Juvenes Print.

Julkunen, J. & Nyberg-Hakala, A. 2010. Toimiva päihdekuntoutus. Espoo: Painotalo Casper Oy.

Kananoja, A. Lähteinen, M & Marjamäki, P. (toim.) 2017. Sosiaalityön käsikirja. Helsinki. Tietosanoma Oy.

Kuula, A. & Tiitinen, S. 2010. Eettiset kysymykset & haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa: Ruusuvuori, J. Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere. Vastapaino.

Korkeila, J. 2020. Sosiaalinen vuorovaikutus edistää aivojen ja mielen terveyttä koko elämän ajan. Viitattu 25.4.2021

Lakso, K & Pulska, T. 2020. Toimintakertomus 2020. Kristillinen Yhdistys Penuel ry.

Leemann, L. & Hämmäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.2.2021.

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämmäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www.thl.fi/sokra. Viitattu 30.3.2021.

Lund, P. Hostikka, H. Hämmäinen, K. & Laapio, M-L. 2015. Aatteena auttaminen: kristillisten päihdejärjestöjen eetos, kuntouttava ote ja ikääntyvät asiakkaat. Sininauhaliitto.

- Raunio, K. Olennainen sosiaalityössä. 2004. Tampere. Gaudeamus.
- Sinipulssin vaikuttavuuskyselyn kooste. Kevät 2020.
- Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Tamminen N, Pasanen T, Martelin T, Mankinen K & Solin P (2020) Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle. Tutkimuksesta tiiviisti 27/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Teirilä, M. & Jyväsjärvi, E. 2001. Tutkielman-tekijän työkirja. 2., korjattu painos. Vantaa. Tummavuoren Kirjapaino Oy.
- Tepponen, M. Stranden, P. & Rutanen, H. 2015. Yhteinen päiväkeskus: apua arkeen, tukea kuntoutumiseen ja askeleita yhteisöllisyyteen. Sininauhaliitto.
- Tossavainen, T. & Pirttikangas, J. 2015. Matalakynnyksisyyden toteutumisen ratkaisee nuoren kokemus. Viitattu 23.4.2021.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Latvia. Tammi.
- Turunen, J. 2020. Yksinäisyys- Modernin ajan epidemia. <https://www.laakari-lehti.fi/ajassa/verkkokommentti/yksinaisyys-ndash-modernin-ajan-epidemia/>. Viitattu 31.3.2021
- Törmä, S. 2009. Matala kynnyks- pelkkä retorinen lupaus? Viitattu 20.4.2021.
- Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tampere. Juvenes Print.
- Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalla tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5., uudistettu painos. Keuruu: Ps-Kustannus.
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Kimmo Vehkalahti ja Oy Finn Lectura Ab.

LIITTEET

- Liite 1. Saatekirje kyselylomakkeeseen
- Liite 2. Kyselylomake 1(3)
- Liite 3. Ryhmähaastattelun runko
- Liite 4. Taulukko kiinnostavimmista päivätoiminnoista
- Liite 5. Matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutukset sukupuoli ja paikkakunta muuttujina

Liite 1. Kyselylomakkeen saatekirje.

Hei,

Olemme sosionomi opiskelijoita Lapin ammattikorkeakoulusta ja teemme opin-
näytetyötä Sinipulssin päivätoiminnan kehittämiseksi kävijälähtöiseksi. Käy-
tämme kyselyssä saatuja tietoja hyväksi opinnäytetyössämme. Voit vastata ky-
selyyn anonyymisti, eikä henkilötietosi käy ilmi kyselystä. Vastauksenne ovat
meille arvokkaita ja niiden avulla kerätystä tiedosta on vaikutusta Sinipulssin ma-
talan kynnyksen päivätoiminnan kehittämiseen. Kyselyn voit palauttaa Pelkosen-
niemen Sinipulssiin tai Savukosken pop up pisteeseen helmikuun aikana.

Järjestämme lisäksi myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana ryhmäkeskustelun
Pelkosenniemen Sinipulssissa, mihin voit halutessasi tulla. Ryhmäkeskustelu
nauhoitetaan, mutta käsittelemme aineiston anonyymisti. Keskustelun teemana
on, mitä matalan kynnyksen päivätoiminta on antanut juuri sinulle. Tarjoamme
keskustelu illan aikana pientä purtavaa osallistujille.

Suuret kiitokset kyselyyn vastaamisesta.

Terveisin,

Anne Tapaninen

Jenna Jääskö

Liite 2 1(3)

Sinipulssin kävijäkysely

1. Sukupuoli

- Nainen Mies

2. Ikä

- Alle 18 18-30
 31-62 63-70
 Yli 71

3. Asuinpaikkakunta

- Peikosenniemi Savukoski Muu

4. Tämän hetkinen elämäntilanteesi

- Opiskelija Työtön
 Työssä käyvä Eläkeläinen
 Jokin muu, mikä?

5. Mikä olisi mielestäsi hyvä kesto matalan kynnyksen päivätoimintoihin?

- 30 min 1 h
 1h 30 min 2 h
 Jokin muu, mikä?

6. Montako kertaa viikossa haluaisit osallistua matalan kynnyksen päivätoimintoihin?

- 1 2 3 4 5

Liite 2 2(3)

7. Mikä olisi hyvä aika matalan kynnyksen päivätoiminnoille?

- aamupäivä iltapäivä ilta

8. Minkälaisia matalan kynnyksen päivätoiminta ryhmiä haluaisit?

- Naisten ryhmät Miesten ryhmät
 Yhteinen ryhmä naisille ja miehille Kaikkia edellä mainittuja ryhmiä

9. Minkä kokoinen ryhmä olisi mielestäsi sopivan kokoinen?

- 0-5 henkilöä 5-10 henkilöä
 10-15 henkilöä yli 15 henkilöä

10. Haluatko osallistua yhteisöpalaveriin, joissa suunnitellaan yhdessä päivätoimintaa?

- kyllä, miksi?
 En, miksi?

11. Valitse seuraavista viisi kiinnostavinta toimintaa, mihin haluaisit osallistua.

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Levyratsi | <input type="checkbox"/> Karaoke | <input type="checkbox"/> Yhteislaulu |
| <input type="checkbox"/> Lempilaulursati | <input type="checkbox"/> Musiikkiesitys | <input type="checkbox"/> Hengelliset laulut |
| <input type="checkbox"/> Tuolijumppa | <input type="checkbox"/> Ohjattu jumppa | <input type="checkbox"/> Rentoutushetki |
| <input type="checkbox"/> Päiväretket | <input type="checkbox"/> Päivätanssit | <input type="checkbox"/> Terveysneuvonta |
| <input type="checkbox"/> Hyvinvointi työpaja | <input type="checkbox"/> Tietokoneen käyttö | <input type="checkbox"/> Bingo |
| <input type="checkbox"/> Lautapelit | <input type="checkbox"/> Tietovisat | <input type="checkbox"/> Korttipelit |
| <input type="checkbox"/> Musabingo | <input type="checkbox"/> Elokuvien katselu | <input type="checkbox"/> Lukupiiri |
| <input type="checkbox"/> Päivän uutiset raati | <input type="checkbox"/> Käsityöt | <input type="checkbox"/> Askartelu |
| <input type="checkbox"/> Leivonta | <input type="checkbox"/> Ruoan laittaminen | <input type="checkbox"/> Makkaranpaisto |
| <input type="checkbox"/> Keskustelu ryhmät | <input type="checkbox"/> Info tuokiot | <input type="checkbox"/> Vertaistukiryhmät |
| <input type="checkbox"/> Uuden taidon oppiminen | <input type="checkbox"/> Jokin muu, mikä? | |

Liite 2 3(3)

12. Kerro kolme positiivista asiaa siitä, mitä päivätoiminta on merkinnyt sinulle?

13. Onko matalan kynnyksen päivätoiminnalla ollut negatiivisia vaikutuksia elämääsi?

- Ei
- Kyllä, mitä?

14. Vastaa oletko samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta elämääsi?

	Kyllä	Ei
Olen saanut ystäviä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut merkitystä elämääni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksinäisyyteni on vähentynyt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen kuuluvani johonkin yhteisöön.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvinvointini on lisääntynyt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan keskustella toisten kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkeeni on tullut sisältöä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni hyväksytyksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen vähentänyt pähteiden käyttöä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyväksyn erilaiset ihmiset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut apua ongelmaani. (esim. laskujen maksaminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päivätoiminta on vaikuttanut elämääni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 3

RYHMÄHAASTATTELUN RUNKO

1. Mitä Sinipulssin päivätoiminnoissa käyminen merkitsee sinulle?
2. Miten Sinipulssin päivätoiminta on vaikuttanut yleiseen hyvinvointiisi?
3. Miten Sinipulssin päivätoiminta on vaikuttanut mielialaasi?
4. Miten Sinipulssin päivätoiminta on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiisi?
5. Miten Sinipulssin päivätoiminta on vaikuttanut itsetuntoosi?
6. Miten Sinipulssin päivätoiminta on vaikuttanut päihteiden käyttöösi?
7. Miten Sinipulssin päivätoiminta on vaikuttanut arkisten askareidesi hoitoon?

Liite 4

Valitse seuraavista viisi kiinnostavinta toimintaa, mihin haluaisit osallistua?					
Vaihtoehdot päivätoiminnoista	Nainen	Mies	Pelkosenniemi	Savukoski	Muu
Levyraati	5	4	7	1	1
Lempilauluraati	0	1	0	1	0
Tuolijumppa	4	1	2	2	1
Päiväretket	11	9	14	5	1
Hyvinvointi työpaja	0	1	1	0	0
Lautapelit	2	2	4	0	0
Musabingo	1	1	1	1	0
Päivän uutiset raati	3	1	2	2	0
Leivonta	2	2	4	0	0
Keskusteluryhmät	8	8	12	4	0
Uuden taidon oppiminen	2	2	4	0	0
Karaoke	2	2	4	0	0
Musiikkiesitys	2	2	3	1	0
Ohjattu jumppa	4	3	5	2	0
Päivätanssit	1	1	2	0	0
Tietokoneen käyttö	3	6	8	0	1
Tietovisat	4	2	4	1	1
Elokuvien katselu	5	3	4	4	0
Käsityöt	2	1	3	0	0
Ruoan laittaminen	1	3	4	0	0
Info tuokiot	1	2	3	0	0
Jokin muu mikä?	1	1	2	0	0
Yhteislaulu	9	1	4	5	1
Hengelliset laulut	3	3	5	1	0
Rentoutushetki	2	3	3	2	0
Terveysneuvonta	6	4	6	3	1
Bingo	7	5	9	2	1
Korttipelit	3	4	5	2	0
Lukupiiri	1	1	2	0	0
Askartelu	7	2	6	1	2
Makkaranpaisto	6	9	14	1	0
Vertaistuki ryhmät	3	2	4	1	0
Jätti vastaamatta	0	2	2	0	0

Liite 5

Vastaa oletko samaa mieltä seuraavien välttämien kanssa matalan kynnyksen päivätoiminnan vaikutuksesta elämässäsi?											
Välttämät	Nainen		Mies		Pelkosennelem		Savukoski		Muu		
	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	
Olen saanut ystäviä.	14	1	11	2	16	1	7	0	2	0	
Olen saanut merkitystä elämässäni.	8	1	10	1	16	1	1	0	1	0	
Yksinäisyyteni on vähentynyt.	13	1	7	5	13	6	5	0	2	0	
Koen kuuluvan johonkin yhteisöön.	12	2	8	3	14	4	4	1	2	0	
Hyvinvointini on lisääntynyt.	12	1	7	1	14	2	3	0	2	0	
Saan keskustella toisten kanssa.	16	0	13	0	19	0	8	0	2	0	
Arkeni on tullut sisältöä.	12	1	10	1	15	2	5	0	2	0	
Tunnen itseni hyväksytyksi.	10	2	11	3	15	5	4	0	2	0	
Olen vähentänyt päihtelien käyttöä.	1	3	5	4	5	5	1	1	0	1	
Hyväksyn erilaiset ihmiset.	11	1	14	0	18	1	5	0	2	0	
Olen saanut apua ongelmaan (esim. lasujen maksaminen).	5	3	6	3	10	4	1	1	0	1	
Päivätoiminta on vaikuttanut elämässäni.	11	1	10	4	14	5	6	0	1	0	