

Jari Hakala

HYVÄN MIELEN TALON MERKITYS KUNTOUTUJIIEN
HYVINVOINTIIN

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2013

HYVÄN MIELEN TALON MERKITYS KUNTOUTUJEN HYVINVOINTIIN

Hakala, Jari
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2013
Ohjaaja: Pirilä, Ritva
Sivumäärä: 27
Liitteitä: 2

Asiasanat: hyvinvointi, mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, päivätoiminta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Porin Hyvän Mielen Talon toiminnan merkitystä osallistujien hyvinvointiin. Hyvän Mielen Talo on Porin seudun mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu avoin päivätoimintakeskus, jonka toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista. Tavoitteena oli saada tietoa toiminnan arvioimiseksi ja kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kaikki kahden viikon tutkimusaikana huhtikuussa 2012 Hyvän Mielen Talolla käyneet kuntoutujat. Tätä tutkimusta varten tehtiin oma kyselylomake. Hyvinvointi operationalisoitiin tässä tutkimuksessa sosiologi Erik Allardtin hyvinvointiteorian Having, Loving & Being -mukaisesti. Hyvinvointiin liittyvien kysymysten lisäksi lomakkeessa oli yksityiskohtaisemmin päivätoimintakeskuksen toimintaan liittyviä kysymyksiä. Vastauksia tutkimukseen saatiin 36.

Tutkimustulosten mukaan Hyvän Mielen Talon merkitys on ollut suurinta psyykkisen terveyden, itsetunnon ja mielialan kohentumisessa. Päivätoimintaan osallistuminen on lisännyt kävijöiden sosiaalisten suhteiden määrää ja tyytyväisyyttä niihin ja tarjonnut mahdollisuuksia harrastamiseen sekä arvostuksen saamiseen. Hyvän Mielen Talon toiminnassa tutkimukseen vastanneet olivat tyytyväisimpiä ohjaajiin, aukioloaikoihin, jäsenetuihin sekä Talolla järjestettäviin juhliin.

Tutkimuksessa selvitettiin päivätoimintakeskuksen nykytilaa eikä kysytty kehittämisehdotuksia. Tuloksissa oli myös yksittäisiä kielteisiä vastauksia, joten jatkossa on selvitetävä vielä konkreettisemmin, miten Talon toimintaan toivotaan muutosta. Lisäksi tämä tutkimus koski yhden päivätoimintakeskuksen aktiivikävijöitä, joten jatkossa olisi mielenkiintoista laajentaa esimerkiksi tutkimuksen kohderyhmää.

INFLUENCE OF "HYVÄN MIELEN TALO" ON THE WELLBEING OF REHABILITANTS

Hakala, Jari

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

November 2013

Supervisor: Pirilä, Ritva

Number of pages: 27

Appendices: 2

Keywords: wellbeing, mental health, psychiatric rehabilitation, daytime activity

The purpose of this thesis was to study the influence of the activities in Hyvän Mielen Talo in Pori on the wellbeing of participants. Hyvän Mielen Talo (House of Good Mood) is a daytime activity center open to all psychiatric rehabilitants in Pori area. Participation in all the activities is voluntary. The aim of this thesis was to gain information in order to evaluate and improve activities.

The research method in this thesis was quantitative. Target group included all the rehabilitants visiting Hyvän Mielen Talo in two weeks' research period in April 2012. A new questionnaire was made for this study. Wellbeing was operationalized according to sociologist Erik Allardt's theory *Having, Loving & Being*. In addition to the questions about wellbeing, the questionnaire included specific questions concerning the different activities in the activity center. The study gathered 36 answers.

Research results show that the greatest influence of Hyvän Mielen Talo has been on psychic health, self-esteem and mood. Participation in daytime activities has increased the number of social relationships, the satisfaction in them and offered opportunities to engage hobbies and be respected. When asked about the different activities, the participants in this study were the most satisfied with the staff, opening hours, membership benefits and parties held at the activity center.

In this study the present state was examined and no propositions for improvements were asked. There were some negative answers for the questions, so the next step would be to examine what kind of changes in the activities are wished. Also, this study was about the active participants of a single daytime activity center. It would be interesting for example to expand the target group for a similar study in the future.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	HYVINVOINTIA PÄIVÄTOIMINNASTA	6
2.1	Having, Loving, Being.....	6
2.2	Mielenterveys.....	8
2.3	Hyvän Mielen Talo	9
2.4	Kokemuksia muista päivätoimintakeskuksista	11
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT	12
4	TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN	12
4.1	Tutkimuksen kohderyhmä	13
4.2	Tutkimusmenetelmä.....	13
4.3	Aineistonkeruu ja käsittely	14
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	14
5.1	Having.....	15
5.2	Loving.....	17
5.3	Being.....	18
5.4	Talon toiminta.....	18
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	20
6.1	Tulosten tarkastelu	20
6.2	Tulosten luotettavuus	23
6.3	Tutkimuksen eettisyys	24
6.4	Kehittämissuhteet ja jatkotutkimushaasteet.....	25

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Yksilön hyvinvointi ja terveys rakentuu monista tekijöistä. Lääketiede on kehittyessään eriytynyt luonnontieteelliseen, teknologiseen ja sairauskeskeiseen suuntaan, joista on muovautunut yleisiä terveydenhuollon käytäntöjä. Vaikka kaikki myöntävät, että potilas on enemmän kuin vain diagnoosi, terveydenhuollon rutiineissa hoito saattaa jäädä pelkäksi toimenpiteeksi. (Lehtonen 2005, 3-8.)

Tämä opinnäytetyö keskittyi mielenterveyskuntoutumisen sosiaaliseen ja ihmiskeskeiseen puoleen palvelujärjestelmässä. Psykiatrasta tai psykologista hoitoa ei pyritty sivuuttamaan vaan nostettiin kuntoutujan näkökulmaa esille, jotta hänen tunteensa ja toiveensa olisivat tasa-arvoisessa asemassa hoitoa ja kuntoutusta suunniteltaessa. Keskeiseksi taustateoriaksi valittiin suomalaisen sosiologin Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteoria, joka nostaa objektiivisesti määriteltävän elintason rinnalle subjektiivisesti koetun hyvinvoinnin.

Tutkimus tehtiin Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n toiveesta ja tarkoituksena oli saada ajankohtaista tietoa päivätoimintakeskus Hyvän Mielen Talon merkityksestä kuntoutujille. Lähtökohta oli asiakaskeskeinen, jolloin kuntoutujilta itseltään kysyttiin mielipidettä. He ovat kuntoutumisen päähenkilöitä ja heidän kokemuksillaan on suurin merkitys, koska päivätoiminta on kuntouttavaa vasta silloin, kun se vastaa kuntoutujien yksilöllisiä tarpeita (Koskisuus 2004, 208).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia kyselylomakkeella päivätoiminnan merkitystä mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa päivätoiminnan järjestäjälle tietoa toiminnan arvioimiseen ja kehittämiseen.

2 HYVINVOINTIA PÄIVÄTOIMINNASTA

2.1 Having, Loving, Being

Hyvinvoinnin täsmällinen määrittely on vaikeaa ja siitä on esitetty monia teorioita. Hyvinvointi on historiallisesti ja eri yhteiskuntien välillä muuttuva käsite, mutta se silti voidaan jokaisessa tilanteessa empiirisesti määrätä ja operationalisoida. Erik Allardt aloittaa hahmottelun siitä, että *hyvinvointi on tila, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa tyydytetyksi*. (Allardt 1976, 13-21.)

Hyvinvointi määritellään ihmisten toiveiden ja erityisesti tarpeiden kautta. Hyvinvointi on tila, jossa ihmisten toivomukset on otettu huomioon. Ihmisten halut eivät kuitenkaan aina johda toivottuun lopputulokseen, joten pelkästään toiveiden mukainen määrittely ei riitä. Tarpeen käsitettä määritellessään Allardt viittaa psykologisiin tarveteorioihin, mutta pitää niitä liian ylimalkkaisina ja irrallisina yhteiskunnan suhteen. Tarpeet on mahdollista todeta tutkimalla ihmisten kärsimysten syitä, poliittisia pyrkimyksiä sekä arvostuksia. (Allardt 1976, 20-30.)

Osa ihmisten tarpeista voidaan määritellä ihmisen omistamien tai hallitsemien resurssien avulla. Jotkin tarpeet määritellään ihmissuhteiden perusteella. Kolmantena tyyppinä ovat yksilön tarpeet suhteessa yhteiskuntaan ja itsensä toteuttamiseen. Eri-tyyppiset tarpeet Allardt jakaa kolmeen perusluokkaan, jotka alun perin ja tunnetuimmin ovat esitetty englanniksi *Having*, *Loving* ja *Being*. Kuhunkin luokkaan sijoittuu useita osatekijöitä, joita voidaan käyttää mittareina hyvinvointia selvitettäessä. Teorian näkökulma on yksilökeskeinen, jossa lähtökohta on yksilön tarpeiden tyydytys. Sosiaaliset suhteet ja yhteiskunta otetaan kuitenkin huomioon yksilön hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. (Allardt 1976, 38-49.)

Having tarkoittaa elintasoja eli resursseja, jotka yksilö omaa tai omistaa. Luokka pitää sisällään terveyden, turvallisuuden, koulutuksen, työllisyyden ja työolot, tulot sekä asumisen. Elintaso käsittää myös välttämättömät fysiologiset tarpeet, ravinnon, läm-

mön ja puhtaan ilman, mutta ne sisältyvät esimerkiksi terveyteen ja turvallisuuteen. (Allardt 1976, 39-42.)

Loving tarkoittaa sosiaalisia suhteita. Perhe- ja ystävyys-suhteet kuuluvat tähän luokkaan. Niiden lisäksi luokkaan kuuluu *paikallisyhteisyys*, mikä tarkoittaa suhteita lähiympäristön ihmisiin. Ihmisellä on tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon. Ideaalitalanne perhe- ja ystävyys-suhteissa on suhteiden symmetrisyys, jolloin ihminen sekä saa että antaa rakkautta, hyväksyntää ja huolenpitoa. Läheiset suhteet vaativat yhteisen kielen ja mitä monipuolisemmin ihmiset pystyvät kommunikoimaan, sitä rikkaampia sosiaaliset suhteetkin ovat. Muita sosiaalisia suhteita ovat esimerkiksi naapuriapu tai kyläyhdistys, jotka ihmissuhteen lisäksi voivat lisätä hyvinvointia muissa luokissa vaikkapa lisääntyneen turvallisuuden tai toimeentulon takia. Allardt huomauttaa kuitenkin, että kaikki pienryhmät eivät välttämättä lisää hyvinvointia vaan voivat johtaa esimerkiksi eristäytymiseen. (Allardt 1976, 42-46.)

Being tarkoittaa itsensä toteuttamista sekä vaikutusmahdollisuuksia ja suhteita yhteiskuntaan. Luokka on laaja ja vaikeasti mitattava, mutta Allardt päätyy esittämään, että itsensä toteuttamiseen kuuluvat tekijät ovat, että yksilöä pidetään persoonana, yksilö saa osakseen arvontoa, yksilöllä on mahdollisuus vapaa-ajan toimintaan sekä poliittiseen osallistumiseen. Myöhemmin Allardt on lisännyt luokkaan mahdollisuuden luontosuhteeseen (Allardt 1993, 91). Luokkaa havainnollistaessa voi ajatella sen vastakohtaa vieraantumista. Vieraantunut ihminen ei ole oma itsensä suhteessa ympäristöön ja yhteiskuntaan vaan hänen roolinsa ja merkityksensä on määritelty ulkopuolelta ja hän on ympäristön näkökulmasta helposti korvattavissa. Mitä vaikeampi ihminen on korvata, sitä enemmän hän on persoona. (Allardt 1976, 38-49.)

Hyvinvointia voidaan tutkia sekä objektiivisin että subjektiivisin mittarein. Objektiivisia mittareita käytettäessä tutkija on laatinut kysymykset sen perusteella, minkä itse ajattelee olevan tarpeellista ja hyvää ihmisille. Subjektiivisia mittareita käytettäessä luotetaan ihmisten kykyyn arvioida ja ilmaista kysytyjä asioita. Samassa tutkimuksessa voidaan käyttää erilaisia mittareita myös rinnakkain ja näin voidaankin saada

laajempi kokonaiskuva. Elintasoja voidaan tutkia objektiivisesti esimerkiksi asuin-
löiden tai palkan määrän suhteen ja subjektiivisesti ihmisen tyytyväisyyden suhteen.
Sosiaalisia suhteitakin voidaan tutkia objektiivisesti suhteiden määrän tai tapaamis-
kertojen mukaan ja subjektiivisesti onnellisuuden määrän mukaan. Itsensä toteutta-
misen tutkimisessa objektiivisia mittareita ovat yhteiskunta- ja luontosuhteiden mää-
rä ja subjektiivisia vieraantumisen tai inhimillisen kasvun tunteet. (Allardt 1993, 91-
94.)

Jotkin hyvinvoinnin osatekijät ovat riippuvaisia tilanteesta tai määrittelystä. Esimer-
kiksi perus- ja ammatillinen koulutus kuuluvat elintasoon, koska niitä tarvitaan tulo-
jen hankkimiseen. Koulutus yleissivistyksenä tai harrastuksiin liittyen on enemmän
itsensä toteuttamista. Ihmissuhteet ovat toki sosiaalisia suhteita, mutta seksuaalisuus
voidaan lukea fysiologiseksi perustarpeeksi. (Allardt 1976, 40-43.)

2.2 Mielenterveys

Mielenterveys on monitahoinen käsite ja sitä voidaan ajatella positiivisena voimava-
rana, mutta myös negatiivisena mielen sairautena. Mielenterveyteen vaikuttavat yksi-
ölliset tekijät, kuten perimä ja temperamentti, sosiaaliset tekijät, yhteiskunnan raken-
teet ja kulttuuri. Mielenterveys ei ole pysyvä ominaisuus vaan vaihteleva tila, joka
muuttuu elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Monet tekijät ovat jatkuvassa
vuorovaikutuksessa keskenään ja ihmisellä on mahdollisuus kehittyä koko elämänsä
ajan. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 18-19.)

Mielen terveys ei ole vain mielen sairauksien puuttumista psyykkisiä ja sosiaalisia
toimintoja ylläpitävä voimavara, jonka avulla ihminen ohjaa elämäänsä. Mielenter-
veys ilmenee kykynä joustaa ja kestää vastoinkäymisiä, solmia ja ylläpitää ihmissuh-
teita ja ilmaista tunteita. Siihen liittyy realistinen kuva itsestä ja yleinen luottamus
elämään. Mielenterveys mahdollistaa siis sen, että voimme käyttää toimintakyky-
ämme, esimerkiksi työskennellä ja opiskella, suunnitella elämäämme ja nauttia siitä.
(Heiskanen ym. 2007, 19-20.)

Mielenterveyttä voi kehittää ja sitä voidaan tukea. Suojaavat tekijät, kuten hyvät ihmissuhteet, kognitiiviset taidot, mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen, kouluttautumiseen ja vaikuttamiseen, vahvistavat mielenterveyttä. Huonot ihmissuhteet, sairaudet, menetykset, päihteet ja syrjäytyminen ovat riskitekijöitä, jotka vähentävät hyvinvointia ja voivat altistaa sairastumiselle. Mielenterveysongelmat ja sairaudet aiheuttavat kärsimystä ja heikentävät toimintakykyä. Mielen sairauksista voidaan tehdä lääketieteellinen diagnoosi ja niitä voidaan hoitaa mm. lääkkeillä ja terapioidella. Raja terveen ja sairaan välillä ei kuitenkaan ole aina selkeä. Elämään kuuluu vastoin käymisiä, mielialan vaihteluita ja psyykkisiä oireita, joita ei tarvitse lääketieteellistää. Mielenterveyden häiriöstä on kyse silloin, kun oireet aiheuttavat pitkäaikaista kärsimystä tai rajoittavat toimintakykyä. (Heiskanen ym. 2007, 19-114.)

2.3 Hyvän Mielen Talo

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry on Porin seudun mielenterveyskuntoutujien yhdistys, jonka tavoitteena on yhdistää ja aktivoida alueella asuvia kuntoutujia, jakaa tietoa mielenterveysongelmista ja tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Yhdistyksen toimitila, Hyvän Mielen Talo, sijaitsee Porin keskustassa ja yhdistyksen toimintaan voivat osallistua jäsenten lisäksi muutkin kiinnostuneet. Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja jäsenten itsensä suunnittelemaan toimintaan. Vertaistuki ja vertaistoiminta ovat keskeinen kuntoutujia auttava tekijä. Hyvän Mielen Talolla voi esimerkiksi käydä kahvilla, ruokailla, lukea lehtiä, keskustella sekä osallistua erilaisiin ryhmiin ja retkiin. (Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry 2012, 2-6.)

Yhdistyksessä on kahden vakinaisen työntekijän lisäksi ollut työntekijöitä työllistämistuella sekä opiskelijoita sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksista. Jäseniä yhdistyksessä on vajaa 400 ja päivittäinen kävijämäärä on vaihdellut 20:stä 30:een. Vapaan toiminnan ja monenlaisten ryhmien lisäksi Hyvän Mielen Talolla on järjestetty ulkopuolisten asiantuntijoiden pitämiä luento- ja koulutustilaisuuksia. Talossa on oma keittiö, jossa valmistetaan lounasta arkipäivisin. Se tarjoaa työtoimintaa yhdistyksen

jäsenille ja mahdollistaa kävijöille edullisen lämpimän aterian. Hyvän Mielen Talon toiminnan lisäksi jäsenistö saa mm. Mielenterveyden keskusliiton lehden ja alennuksen uimahallilipuista. (Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry 2012, 2-10.)

Vuonna 2011 Hyvän Mielen Talolla tehdyn tutkimuksellisen AMK-opinnäytetyön (N=29) mukaan 76 prosentilla Hyvän Mielen Talolla kävijöistä on psykiatrinen diagnoosi. 64 % heistä, joilla on diagnosoitu sairaus on sairastanut 11 vuotta tai pidempään. Viidestä kymmeneen vuotta sairastaneita oli 28 % ja alle viisi vuotta sairastaneita vain kahdeksan prosenttia. Tutkimus oli soveltava määrällinen sekä laadullinen tutkimus, jossa selvitettiin, mitkä ryhmätoiminnot ovat kuntoutujien mielestä merkityksellisiä sekä kysyttiin ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi. (Jantunen 2011, 24.)

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry on Mielenterveyden keskusliiton jäsenjärjestö (Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n [www-sivut](#)). Mielenterveyden keskusliitto on vuodesta 1971 toiminut valtakunnallinen mielenterveyspotilaiden, -kuntoutujien, kuntoutuneiden sekä heidän läheistensä järjestö (Mielenterveyden keskusliiton [www-sivut](#)). Porin Mielenterveystoiminnan tuki ry on saanut jäsenmaksujen ja toiminnan tuottojen lisäksi avustusta Raha-automaattiyhdistykseltä, Porin kaupungilta, Mielenterveyden keskusliitolta, Porin vammaisneuvostolta sekä Satakunnan sairaanhoitopiiriltä (Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry 2012).

Tämän opinnäytetyön käytännön lähtökohta oli päivittää Nurmen ja Porkkalan (2006, 30-54) tekemä tutkimuksellinen opinnäytetyö, jossa selvitettiin sekä laadullisesti että määrällisesti, mitä Hyvän Mielen Talo merkitsi jäsenilleen sekä mitkä talon toiminnot koettiin tärkeiksi. Kyseisen tutkimuksen kvantitatiivinen osio toteutettiin kyselylomakkeilla (N=46) ja kvalitatiivinen osio ryhmähaastattelulla (N=6). Tutkimustulosten mukaan kuntoutajat kokivat päivätoiminnan tuovan sisältöä elämään ja tarjoavan vaihtoehdon esimerkiksi baariin menemiselle tai sairaalaan joutumiselle. Tutkimukseen osallistuneiden mielestä tärkeimpiä toimintoja olivat talolla tavattavat ystävät ja tuttavat, yhdessä tehtävät retket ja tutustumiskäynnit sekä talolta saatava

edullinen ruoka. Hyvän Mielen Talo koettiin paikkana, jossa jokainen hyväksyttiin omana itsenään.

Nurmen ja Porkkalan (2006, 30-54) tutkimuksessa selvitettiin myös päivätoiminnan vaikutusta hyvinvointiin ja muiden tuki- ja hoitopalvelujen käyttöön. Puolet tutkimukseen osallistuneista käytti muita mielenterveyspalveluja ja puolet koki päivätoimintakäyntien vähentäneen näiden palvelujen tarvetta. Valtaosa vastanneista koki Hyvän Mielen Talolla olevan yleisesti ottaen suuri merkitys heidän hyvinvoinnilleen ja elämänlaadulleen. Tutkimuksen laadullisessa osiossa saatiin yksittäisiä vastauksia siihen, miten kuntoutujien hyvinvointi ja elämänlaatu ovat parantuneet, mutta tarkemmin niitä ei selvitetty. Tässä opinnäytetyössä hyvinvoinnin laaja käsite jaettiin osiin ja selvitettiin asiaa tarkemmin.

2.4 Kokemuksia muista päivätoimintakeskuksista

Rauman mielenterveyskuntoutujien yhdistyksen, Friski Tuult ry:n, vertaistuen merkityksestä tehdyn haastattelututkimuksen (N=7) mukaan vertaistuki on merkittävä osa kokonaisvaltaisessa kuntoutumisessa sekä tärkeää yleisen hyvinvoinnin kannalta. Vertaistuki oli tutkimuksessa rajattu nimetyn vertaistukijan ja tuettavan suhteeseen. Haastateltavat kertoivat vertaistuen ansiosta mm. selviytyvänsä arjesta itsenäisemmin, psyykkisten oireiden vähentyneen ja voimavarojen lisääntyneen. (Ruusunen 2011, 15-16.)

Kuntouttavan toiminnan muotoja Klubitaloilla kehittämishankkeessa selvittäneet Hietaoja & Salonoja (2008, 21.) toteavat, että yhteisöllisyys, vapaaehtoisuus, tasa-arvo, yhdessä tekeminen ja rohkaisu kuntouttavat. Selvitys tehtiin kirjallisuuskatsauksen, tutustumiskäyntien ja verkkokyselyn avulla. Klubitalot ovat työpainotteisia päivätoimintakeskuksia psyykkisesti sairastuneille ja niiden toiminnassa korostuvat vapaaehtoisuus ja yhteisöllisyys. (Klubitalo Sarastuksen www-sivut.)

Porin Klubitalo Sarastuksessa tehdyssä kvantitatiivisessa tutkimuksessa (N=24) todettiin klubitalotoiminnan parantaneen osallistujien itseluottamusta, yleistä terveydentilaa ja mielialaa (Rantanen & Säkkinen 2006). Tutkimuksessa kerättiin kyselylomakkeella tietoja Klubitalon jäsenten tyytyväisyydestä elämän eri osa-alueisiin ja pyrittiin kartoittamaan tilanne ennen ja jälkeen Klubitalolle tuloa.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia kyselylomakkeilla päivätoiminnan merkitystä mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa päivätoiminnan järjestäjälle tietoa toiminnan arvioimiseen ja kehittämiseen.

Tutkimusongelmat olivat:

1. Miten päivätoiminta tukee kuntoutujien mielestä heidän hyvinvointiaan?
2. Mitkä päivätoiminnan osa-alueet koetaan mielekkäimmiksi?

4 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen suunnittelu aloitettiin keväällä 2011. Porin Mielenterveystoiminnan Tuki Ry:llä oli tarve saada tietoa Hyvän Mielen Talon toiminnan merkityksestä ja vaikutuksista jäsenille ja tutkimuksen tekeminen kolmannen sektorin toimijan hyödyksi kiinnosti opinnäytetyön tekijää. Tutkimusta suunniteltiin yhdessä toiminnanjohtajan kanssa ja työn etenemisestä raportoitiin aihe- ja suunnitteluseminaareissa Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Yhteistyösopimus opinnäytetyön tekemisestä allekirjoitettiin 19.4.2013.

4.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Porin Hyvän Mielen Talossa aktiivisesti käyvät n. neljäkymmentä kuntoutujaa. Kyseessä oli kokonaistutkimus, koska kysely kohdistettiin koko perusjoukkoon (Vehkalahti 2008, 45). Yhdistyksessä oli tutkimushetkellä kaikkiaan n. 400 jäsentä, mutta harvemmin käyvät jäsenet päätettiin jättää tutkimuksen ulkopuolelle, koska he eivät voi vastata päivätoiminnan arkeen liittyviin kysymyksiin.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Kyselytutkimus on tärkeä tapa kerätä tietoa erilaisista ilmiöistä, toiminnasta ja mielipiteistä (Vehkalahti 2008, 11). Yleisesti kvantitatiiviset tulokset otetaan helpommin huomioon politiikassa tai käytännön hyvinvointiohjelmaa tehtäessä (Allardt 1976, 31). Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli käytännön toiminnan kehittäminen.

Tämä opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus. Kyselylomake eli mittari suunniteltiin tätä tutkimusta varten ja sen kysymykset jaettiin neljään ryhmään: having-, loving- ja being-kysymyksiin sekä Hyvän Mielen Talon järjestettyä toimintaa koskeviin kysymyksiin (Liite 1). Rantasen ja Säkkinen (2006) tutkimuksessa oli vastaavalla tavalla pyritty selvittämään, onko päivätoimintaan osallistumisella ollut myönteisiä vaikutuksia tutkittavien elämään, mutta kyseisessä tutkimuksessa käytetty lomake ei suoraan soveltunut käytettäväksi tässä tutkimuksessa.

Kyselylomake ja saatekirje suunniteltiin mahdollisimman helppolukuisiksi ja ne esitettiin pyytämällä kahtakymmentä hoitotyön opiskelijaa vastaamaan kyselyyn ja esittämään parannusehdotuksia. Kolme opiskelijaa vastasi ja yksi heistä ehdotti lisäystä kyselylomakkeeseen. Kysymykset Hyvän Mielen Talon toiminnasta poikkesivat muodoltaan hyvinvointikysymyksistä, mutta niissä haluttiin selkeyden takia käyttää samaa vastaustapaa ja asteikkoa kuin muissakin kysymyksissä.

4.3 Aineistonkeruu ja käsittely

Tutkimuslupa haettiin yhdistykseltä maaliskuussa 2013 (liite 2). Aineistonkeruu toteutettiin huhtikuussa 2013. Kyselylomakkeet saatekirjeineen jaettiin päivätoimintakeskuksessa jokaiselle kahden viikon aikana käyneelle yhdistyksen jäsenelle. Tutkimukseen osallistujia pyydettiin vastaamaan kyselylomakkeeseen heti ja palauttamaan lomakkeet suljettuun laatikkoon. Tutkittavat vastasivat lomakkeeseen itsenäisesti. Tutkimuksen tekijä kertoi tutkimuksesta päivätoimintakeskuksessa ja ohjeisti vastaajia. Lisäksi päivätoimintakeskuksen toiminnanjohtaja kannusti ja ohjasi tutkittavia vastausajan aikana osallistumaan tutkimukseen.

Kyselyyn vastattiin nimettömänä ja lomakkeita käsiteltiin luottamuksellisesti sekä siten, että ketään yksittäistä vastaajaa ei voitu tai yritetty tunnistaa. Vastauksia koottaessa lomakkeet numeroitiin, jotta ne voitaisiin myöhemmin tarpeen vaatiessa tarkistaa. Saadut tulokset käsiteltiin OpenOffice.org Calc -taulukkolaskentaohjelmalla ja tuloksista tehtiin graafiset esitykset. Tutkimuksen valmistuttua kyselylomakkeet hävitettiin polttamalla.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseen vastasi 36 tutkimusaikana Hyvän Mielen Talolla käynyttä kuntoutujaa. Vastaajien iät vaihtelivat 29 ja 70 välillä. Joka kolmas vastaaja oli iältään yli 60-vuotias, 40-59-vuotiaita oli n. 28 prosenttia sekä vajaa neljännes alle 40-vuotiaita. Viisi vastaajaa ei ilmoittanut syntymäaikaansa. Vastaajien keski-ikä oli 52 vuotta. Vastaajista 14 oli naisia ja 20 miehiä. Kaksi vastaajaa ei ilmoittanut sukupuoltaan.

Kyselylomakkeen kysymykset olivat todennäköisesti ymmärretty pääsääntöisesti hyvin, koska vastauksia koottaessa vain yksi lomake herätti epäilyjä vastausten oikeellisuudesta. Kyseinen lomake hyväksyttiin kuitenkin mukaan analysoitavaksi, joten

yhtään lomaketta ei hylätty. Puolet kyselylomakkeista oli tulostettu kaksipuoleiseksi ja näistä kahdessa vastaaja oli jättänyt huomioimatta kääntöpuolet. Muutoin kysymyksiin vastattiin kattavasti.

Kaikki vastaukset on yhdistetty edempänä olevissa kuvaajissa. Lisäksi vastauksia on verrattu vastaajan sukupuoleen sekä ikään. Ikäjakaumasta johtuen sopiva jako tehtiin alle 50-vuotiaisiin (13-vastaajaa) sekä yli 50-vuotiaisiin (18 vastaajaa).

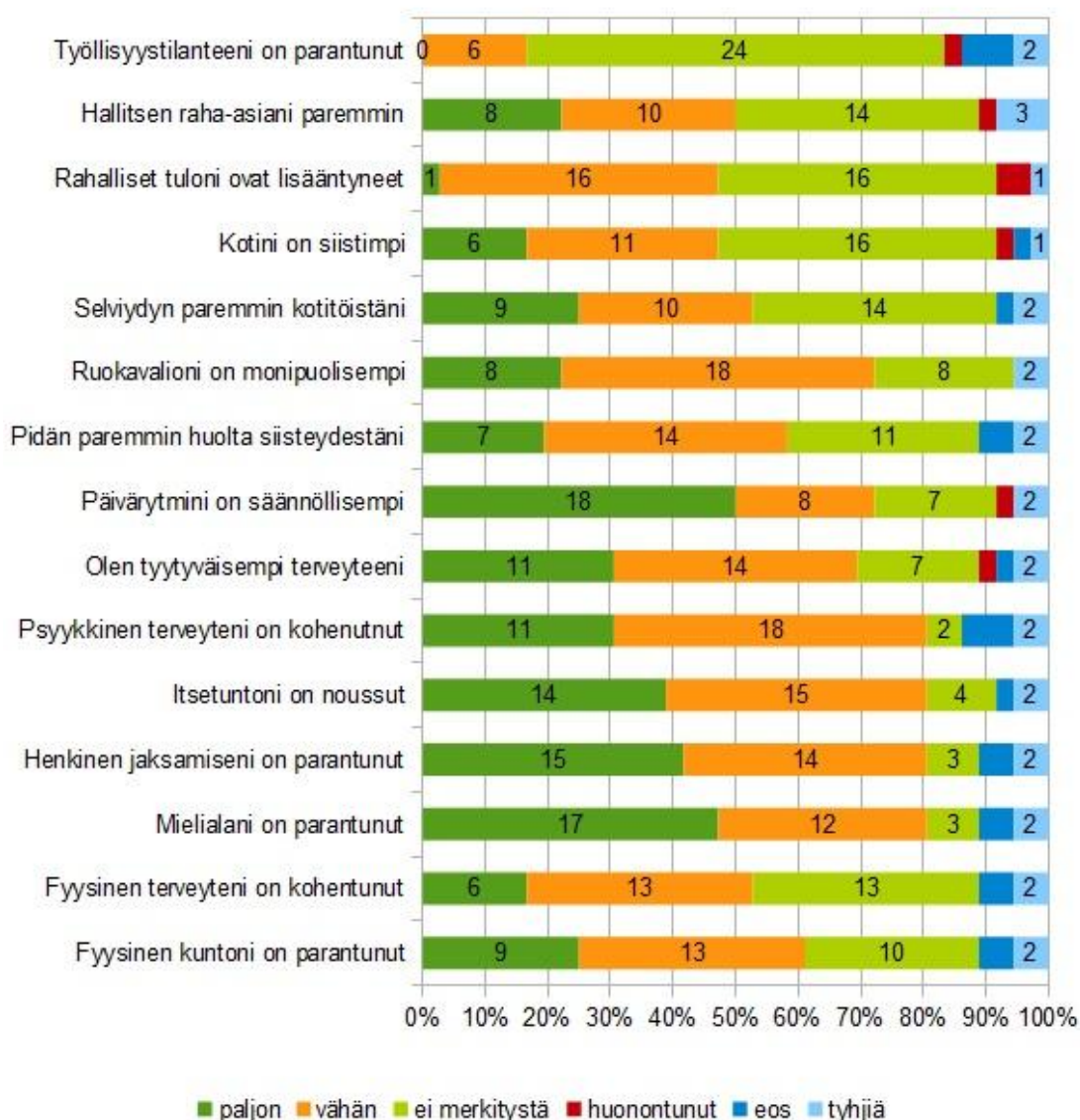
Tulokset kuvaavat tutkimusmenetelmän mukaisesti Hyvän Mielen Talolla aktiivisesti kävijöiden kokemuksia. Tuloksia ei voida yleistää koskemaan koko jäsenistöä tai muita päivätoimintakeskuksia. Mitta-asteikon yksinkertaisuudesta johtuen tuloksista ei voida laskea esimerkiksi keskiarvoja (Ernvall & Ernvall 2002, 15). Kuvaajissa näkyvissä olevat luvut ovat vastaajien lukumääriä sekä niistä voidaan lukea suuntaa antavat prosenttiosuudet.

Tutkimuksen tulokset esitellään Hyvän Mielen Talolla 21.11.2013. Tilaisuus on osa valtakunnallisesti vietettävää mielenterveysviikkoa (Mielenterveyden keskusliiton www-sivut).

5.1 Having

Having-luokassa eniten positiivista vaikutusta Hyvän Mielen Talolla käynneillä koettiin olevan psyykkiseen terveyteen, itsetuntoon, henkiseen jaksamiseen sekä mielialaan. Näihin kysymyksiin noin neljä viidestä vastaajasta ilmoitti tulleen parannusta joko paljon tai vähän. Useampi kuin kaksi kolmesta vastaajasta koki myös päivärutinsä, ruokavalionsa sekä tyytyväisyytensä omaan terveyteensä parantuneen. Luvut kuvaajissa tarkoittavat

Vaikutukset having-hyvinvointiin



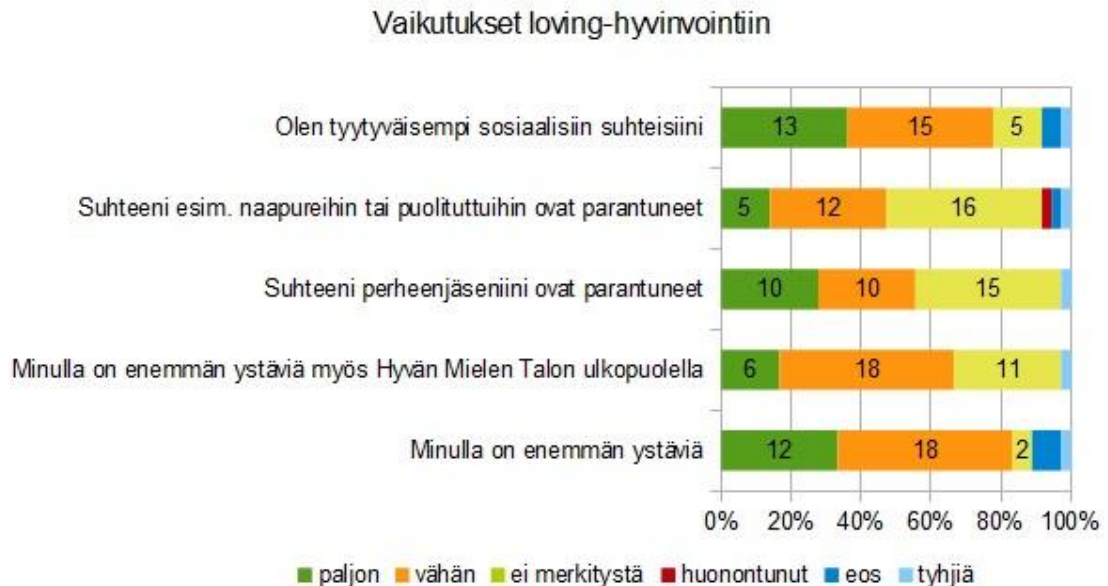
Kuvio 1: Vastaukset Having-hyvinvointia koskeviin kysymyksiin.

Yksittäisiä kielteisiä vastauksia tuli työllisyystilanteen, raha-asioiden, siisteyden, päivärytmin sekä terveystyytyväisyyden kohdalle. Nämä olivat kuuden eri vastaajan lomakkeissa. Naisten ja miesten vastauksia eriteltäessä erot eivät olleet suuria. Naiset kokivat hieman miehiä enemmän kohennusta raha-asioissaan, päivärytmisään ja terveystyytyväisyydessään. Miehet olivat naisia tyytyväisempiä kotitöiden lisääntyneestä sujumisesta sekä psyykkisen terveyden, itsetunnon, henkisen jaksamisen sekä mielialan kohentumisesta. Vastauksia verratessa ikään eroja syntyi psyykkisen tervey-

den, itsetunnon, henkisen jaksamisen ja mielialan kohdalla. Noin 90 prosenttia yli 50-vuotiaista koki näiden parantuneen paljon tai vähän. Alle 50-vuotiaista n. 70 prosenttia koki näissä parannusta. Neljä kuudesta, jotka vastasivat työllisyystilanteensa parantuneen, olivat alle 50-vuotiaita.

5.2 Loving

Loving-luokassa eniten positiivista vaikutusta Hyvän Mielen Talolla käynneillä koettiin olevan ystävien lukumäärään sekä tyytyväisyyteen sosiaalisista suhteista. Vajaa puolet vastaajista koki myös muiden kuin päivätoimintakeskuksen piirissä olevien sosiaalisten suhteiden parantuneen. Yksi vastaaja ilmoitti suhteiden naapureihin tai puolituttuihin huonontuneen. Erot miesten ja naisten välillä olivat hyvin pienet. Miehet olivat aavistuksen tyytyväisempiä sosiaaliin suhteisiinsa. Iän merkitys vastauksissa oli myöskin pieni. Alle 50-vuotiaat olivat hieman tyytyväisempiä Talon ulkopuolisiin suhteisiin.



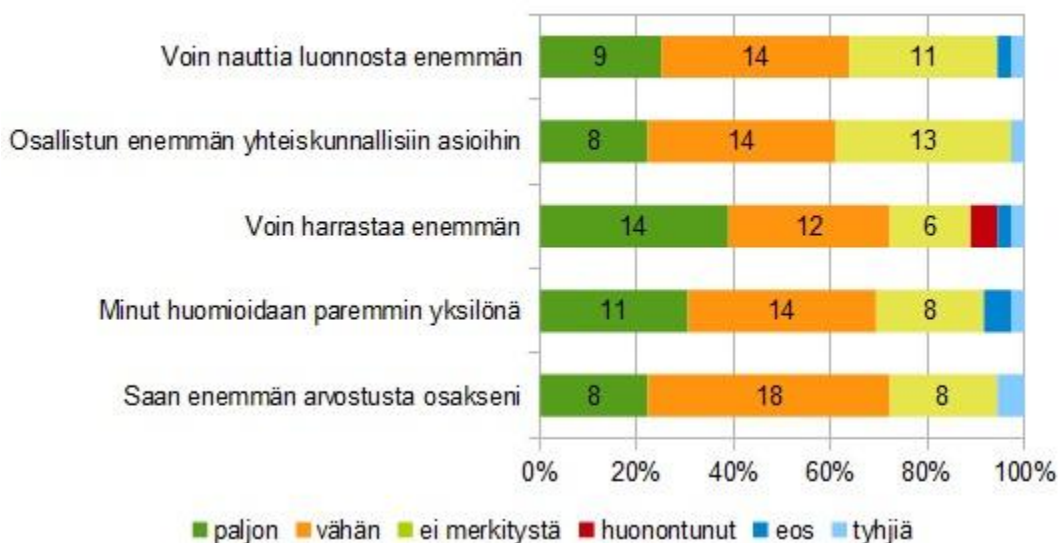
Kuvio 2: Vastaukset Loving-hyvinvointia koskeviin kysymyksiin.

5.3 Being

Being-luokassa eniten positiivista vaikutusta Hyvän Mielen Talolla käynneillä koettiin olevan harrastusmahdollisuuksiin, vaikka kaksi vastaajaa oli myös sitä mieltä, että he voivat päivätoimintakeskuksella käymisen takia harrastaa vähemmän.

Naisten vastauksissa oli enemmän *paljon*-vastauksia, mutta molemmat positiiviset vastaukset yhteenlaskettuna miehet olivat tyytyväisempiä osakseen saamaan arvostukseen sekä mahdollisuuksiin harrastaa ja nauttia luonnosta. Alle 50-vuotiaista lähes 90 prosenttia koki harrastusmahdollisuuksien parantuneen ja yli 50-vuotiaistakin vajaa 70 prosenttia. Yli 50-vuotiaista yli 70 prosenttia koki osallistuvansa yhteiskunnallisiin asioihin enemmän, kun alle 50-vuotiaista alle 50 prosenttia koki samoin.

Vaikutukset being-hyvinvointiin

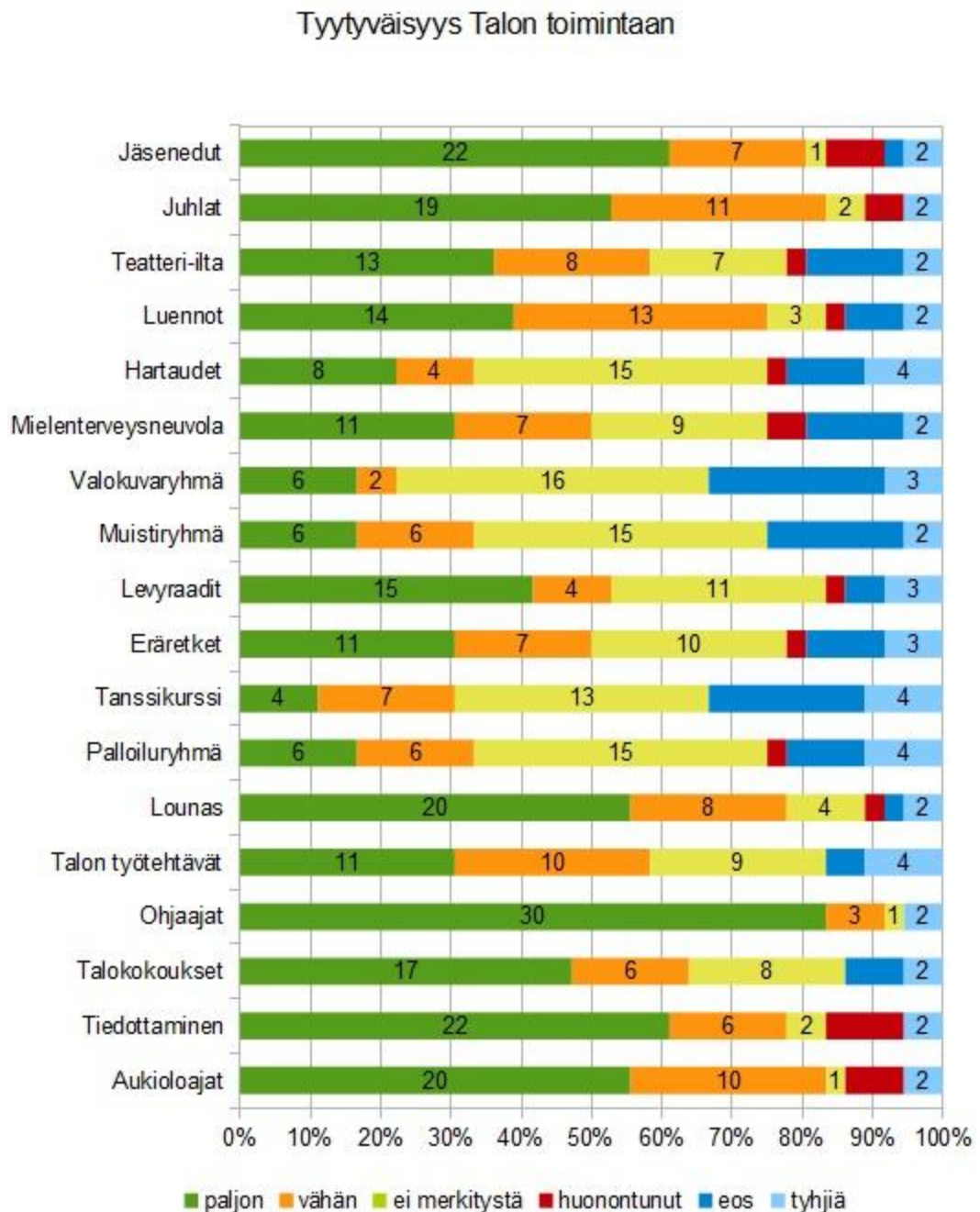


Kuvio 3: Vastaukset Being-hyvinvointia koskeviin kysymyksiin.

5.4 Talon toiminta

Vastaajat olivat pääosin tyytyväisiä Talon yleiseen toimintaan: ohjajiin, aukioloaikoihin, jäsenetuihin, lounaaseen sekä tiedottamiseen. Näitä kohtaan vastauksissa oli myös eniten tyytymättömyyttä. Tiedottamisessa koki ongelmia neljä vastaajaa, au-

kioloajoissa ja jäseneduissa kolme. Kolme neljästä vastaajasta oli tyytyväinen Hyvän Mielen Talolla järjestettyihin luentoihin. Samoin juhlatilaisuuksiin oltiin hyvin tyytyväisiä. Muun toiminnan kohdalla vastauksissa oli hajontaa enemmän.



Kuvio 4: Vastaukset Hyvän Mielen Talon toimintaa koskeviin kysymyksiin.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää miten päivätoiminta tukee kuntoutujien hyvinvointia heidän oman kokemuksensa mukaan. Edellinen tutkimus (Nurmi & Porkkala 2006) hyvinvoinnista Hyvän Mielen Talolla selvitti, että hyvinvointi oli lisääntynyt. Myös Jantusen (2011, 32) tutkimuksen mukaan 96,4 prosenttia oli saanut apua vertaistukitoiminnasta Hyvän Mielen Talolla, mutta sitä ei tutkittu, miten kuntoutujien elämä oli muuttunut paremmaksi.

Tätä tutkimusta suunniteltaessa oletettiin, että edelleenkin päivätoiminta tukee siihen osallistujien hyvinvointia, koska he haluavat siihen vapaaehtoisesti osallistua. Tietoon haluttiin tarkennusta. Hyvinvointi piti pilkkoa osatekijöihin, jotta nähtäisiin, mihin hyvinvoinnin osa-alueeseen Hyvän Mielen Talon toiminnalla on vaikutusta.

Having, Loving & Being -hyvinvointiteoria oli sopiva pohja tutkimukselle, koska siihen sisältyi ajatus siitä, että hyvinvointi on ulkoisten tekijöiden lisäksi myös sisäinen kokemus tyytyväisyydestä. Teoriassa ei ollut valmiita kysymyksiä hyvinvointimittaria varten, koska Allardtin mukaan hyvinvoinnin osatekijät voivat olla erilaisia ajasta ja paikasta riippuen. Teorian pohjalta sai rakennettua juuri tätä tutkimusta ja kohde-ryhmää varten monipuolisen kyselylomakkeen.

Tulokset syventävät käsitystä päivätoiminnan merkityksestä mielenterveyskuntoutujille, vaikka tämän tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää muihin päivätoimintakeskuksiin tai kuntoutujiin. Tuloksia voidaan hyödyntää Hyvän Mielen Talon toiminnan kehittämisessä, mutta tietoa voidaan käyttää mielenterveystyön kentällä laajemmin. Yhteistyötahojen kuten psykiatrisen avohoidon, asumispalvelujen tai toiminnan rahoittajien on hyvä tietää päivätoiminnan merkityksestä kokonaisuhoitoa suunniteltaessa.

Tutkimustulosten mukaan Hyvän Mielen Talo on onnistunut mielenterveyden keskeisten tekijöiden tukemisessa. Yli 80 prosenttia vastaajista koki juuri psyykkisen terveyden, itsetunnon, mielialan ja henkisen jaksamisen parantuneen. Näissä oli mielenkiintoista havaita eroja verrattaessa vastauksia ikään. Yli 50-vuotiaista yhdeksän vastaajaa kymmenestä koki näiden parantuneen, mutta alle 50-vuotiaiden kohdalla kohentumista koki selvästi pienempi joukko, n. 70 prosenttia. Tutkimuksissa muidenkin päivätoimintakeskusten merkityksestä on tullut esille samansuuntaisia asioita: arjen sujumista itsenäisemmin ja psyykkisten oireiden vähentymistä Friski Tuult Ry:ssä sekä itseluottamuksen, yleisen terveydentilan ja mielialan parantumista Klubitallolla.

Myös ystävien määrä ja sosiaaliset suhteet nousivat vastauksissa asioiksi, joihin on koettu tulleen eniten parannusta. Enemmän arvostusta osakseen koki saaneensa yli 70 prosenttia vastaajista. Nurmen ja Porkkalan (2006) tutkimuksen mukaan päivätoimintakeskuksen koettiin olevan paikka, joka tarjosi sisältöä elämään ja jossa jokainen hyväksyttiin omana itsenään. Sosiaalisten suhteiden kohdalla yli 50-vuotiailla painottuivat suhteet Talon sisällä ja alle 50-vuotiaiden vastauksissa Talon ulkopuoliset. Todennäköistä onkin, että vuorovaikutuskokemukset päivätoimintakeskuksessa helpottavat sosiaalisten suhteiden luomista myös muissa ympäristöissä. On mahdollista, että mielenterveyskuntoutujien päivätoimintaan johtaisi leimaantumiseen, mutta vain yksi vastaaja koki suhteensa naapureihin tai puolittuihin huonontuneen.

Tutkijan kokemuksen perusteella terveydenhuollon tarjoamissa mielenterveyspalveluissa huomioidaan hyvin *Having*-luokkaan kuuluvia asioita. Myös *Loving*-luokan tekijöihin kiinnitetään huomiota, mutta itsensä toteuttamista – *Being*-luokan tekijöitä – ei yleisesti huomioida. Siksi onkin merkityksellistä, että tutkimukseen vastanneet ovat kokeneet saaneensa Hyvän Mielen Talon ansiosta osakseen enemmän arvostusta, ovat voineet osallistua enemmän yhteiskuntaan sekä saaneet nauttia luontosuhteesta. Muutaman tekijän tai olosuhteiden parantaminen ei aina riitä. Hyvinvoinnin osatekijät ovat riippuvaisia toisistaan, joten mitä paremmin ihminen voidaan ottaa kokonaisuutena huomioon, sitä paremmin kuntoutuminenkin voi edetä.

Moni muukin hyvinvointiin liittyvä tekijä oli tulosten mukaan kohentunut. Mielen-terveyskuntoutujien tuen tarpeet ovat hyvin erilaisia, joten on luonnollista, että tutkimuksen vastauksissakin oli hajontaa. Yhtään sellaista vastauslomaketta ei ollut, jossa mikään kysytty asia ei olisi vastaajan mielestä kohentunut. Kysymyksissä selvitettiin epätodennäköisempiäkin asioita kuten työllisyyttä, kodin siisteyttä, raha-asioita ja fyysistä terveyttä. Vaikka esimerkiksi vain kuusi vastaajaa (n. 17 %) koki työllisyystilanteensa parantuneen, se voi olla kuntoutujalle itselleen hyvinkin merkityksellistä.

Tulokset talon eri toiminnoista olivat erittäin positiivisia. Ohjaajat, aukiolo, tiedottaminen, lounas ja juhlat saivat paljon kiitosta. Ne kertovat, että Hyvän Mielen Talolla on onnistuttu yhdessä ydintehtävässä, yhteisöllisyyden luomisessa. Nurmen ja Porkkalan (2006) tutkimuksessa tärkeimpinä toimintoina pidettiin talolla tavattavia ystäviä ja tuttavuuksia, yhdessä tehtäviä retkiä ja tutustumiskäyntejä sekä talolta saatavaa edullista ruokaa. Jantusen (2011, 31) tuloksiin verrattuna tyytyväisyys luentoihin, hartauksiin ja palloiluryhmään on hieman lisääntynyt. Tyytyväisyys esimerkiksi levyraatiin oli pysynyt ennallaan. Muilta osin kysymyksissä tutkimusten välillä oli eroavaisuuksia, joten vertailu on vaikeaa. Jantusen tutkimuksessa suurimman merkityksen saivat retket. Tässä tutkimuksessa kysyttiin vain eräretkistä, joita puolet vastaajista piti tärkeinä. Jantusen tutkimuksessa kysyttiin teemapäivistä, joita reilu puolet vastaajista piti merkityksellisinä ja tässä tutkimuksessa kysyttiin juhlista, joita yli 80 prosenttia vastaajista piti tärkeänä.

Hyvän Mielen Talolla järjestetään hyvin paljon erilaista ohjelmaa ja erilaisia ryhmiä, joten useimmalle on tarjolla jotakin ja jokainen voi valita, mihin osallistuu. Tutkimustuloksissa tyytyväisyys erilaisiin ryhmiin vaihteli, mikä on luonnollista, koska kaikkien ei odotetakaan osallistuvan kaikkeen. Jokaisesta vastauslomakkeesta löytyi kuitenkin jokin toiminto, josta oli pidetty.

6.2 Tulosten luotettavuus

Mittarin luotettavuutta arvioidaan tarkastelemalla validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti tarkoittaa pääosin sitä, mittaako mittari haluttua asiaa. Käytettävä teoriapohja ja käsitteet on jäseneltävä selkeästi, jotta niistä voidaan operationalisoida halutut kysymykset mittariin. Reliabiliteetti kertoo mittauksen tarkkuudesta. Mittarin on oltava selkeä ja johdonmukainen ja erilaiset tutkimustilanteesta ja tutkittavasta johtuvat virhetekijät on minimoitava. (Vehkalahti 2008, 41.)

Kyselyä tehtäessä ei tullut esille käytännön ongelmia tai poikkeamia, jotka olisivat voineet vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen tai luottamuksellisuuteen. Tutkimusta toteutettaessa tavoitteeksi vastausten määrän suhteen asetettiin vähintään 30 vastausta. Määrällisessä tutkimuksessa vastausten määrän lisääntyminen lisää myös tulosten luotettavuutta. Tämän tutkimuksen otantana oli koko perusjoukko, kaikki päivätoimintakeskuksessa käyneet. Tutkimustulokset kuvaavat vain tätä joukkoa eikä niitä voida yleistää koskemaan koko jäsenistöä tai muita päivätoimintakeskuksia.

Määrällisen tutkimuksen kriittinen kohta on mittaus, koska se on ainutkertainen. Mittauksen luotettavuuteen vaikuttavat sisällölliset, tilastolliset, kulttuuriset, kielelliset ja teknisetkin tekijät. Mitta-asteikko vaikuttaa tulosten laatuun: eniten informaatiota sisältää suhdeasteikko ja vähiten luokitteluasteikko. (Vehkalahti 2008, 27-40.) Mitta-asteikkoa tämän tutkimuksen kyselylomakkeeseen valittaessa merkittävin tekijä oli vaatimus siitä, että vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa ja yksiselitteistä. Lomakkeessa päädyttiin käyttämään neliportaista järjestysasteikkoa, joiden lisäksi annettiin vastausvaihtoehto *en osaa sanoa*. Järjestysasteikossa on erot luokkien välillä paremmasta huonompaan, mutta niiden välimatkaa toisiinsa ei täsmällisesti määritellä. Järjestysasteikko on informaatiomäärältään hieman parempi kuin luokitteluasteikko. (Ernvall & Ernvall 2002, 13-15.)

Tutkijan tehtävä on tuottaa luotettavaa tietoa ja luotettavuus edellyttää tutkijalta ennen kaikkea kriittistä asennetta. Kriittisyyttä tarvitaan tutkimuksen jokaisessa vai-

heessa. Tutkimuksen tekeminen vaatii ammattitaitoa, mutta sen lisäksi rehellisyyttä. Tutkijan pitää olla myös kiinnostunut tutkimuksen aiheesta, jotta jaksaa paneutua siihen. (Mäkinen 2005, 188-189.) Opinnäytetyön tekijä vasta opettelee tutkimuksen teon perusteita, mutta saa siihen tukea ja ohjausta. Tämä tutkimus oli sekä ohjaajan että vertaisarvioijan tarkasteltavana prosessin eri vaiheissa, joten kriittisiä arvioitsijoita oli useampi.

Tiedonlähteiden arvioinnissa tärkeää on lähteen aitous, riippumattomuus, alkuperäisyys, puolueettomuus ja ajankohtaisuus. Yleisesti luotettavimpia lähteitä ovat väitöskirjat, hakuteokset, viranomaistieto, tieteelliset artikkelit ja tietokannat. Sanoma- ja aikakauslehdistä voi saada myös hyödyllistä ja käytettävää, muttei tieteellistä, tietoa. Internet on yksi julkaisukanava ja työkalu muiden joukossa. Tiedon saatavuus ja käytettävyys ovat parantuneet ja tietokantahaut huomattavasti nopeutuneet, mutta niiden tuloksia on yhtäläillä arvioitava. Jonkun tahon hallinnoima internet-sivusto saattaa toimia tehokkaasti ja luotettavasti, mutta vapaat tai kaupalliset sivustot voivat olla jäsentymättömiä ja epämääräisiä sisällöltään. (Mäkinen 2005, 86-94.)

Tässä opinnäytetyössä käytetty hyvinvointiteoria ei ole aivan tuore, mutta se on edelleen toimiva. Teoriaosuudessa viitataan alkuperäislähteisiin. Mielenterveyden teorian sekä tutkimuksen toteuttamisen käsittelyssä lähteinä on uudempia teoksia. Tutkimukset, joihin tässä opinnäytetyössä on viitattu, ovat AMK-opinnäytetöitä. Internetlähteitä on käytetty kohdeorganisaation kuvaamisessa ja ajankohtaisten tietojen täydentämisessä.

6.3 Tutkimuksen eettisyys

Hoitotieteissä tutkijalla on vastuu siitä, että tutkimus tehdään totuudenmukaisesti potilaita, terveyttä tai hoitotyötä palvelemaan. Ennen tutkimuksen suorittamista on tehtävä eettinen ennakoarviointi, jossa arvioidaan mahdollisia riskejä ja haittoja tutkitaville. (Eriksson ym. 2012, 28-31.) Tähän tutkimukseen osallistuminen oli vapaaeh-

toista ja tutkimuksen tavoite selvitetiin tutkittaville. Tutkija oli tutkimusaikana vastaamassa tutkittavien kysymyksiin.

Tutkimuksen kysymyksillä ei ollut merkittävää riskiä aiheuttaa haittaa tutkittaville, koska kysymykset olivat yleisellä tasolla olevia. Tutkittavien yksityisyys ja tietosuoja säilyivät, koska kyselyyn vastatattiin nimettömänä ja yksittäisten tutkittavien vastauksia ei sellaisenaan selvitetty tai raportoitu. Vastauslomakkeita käsiteltiin luotamuksellisesti.

6.4 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimushaasteet

Tutkittavan käsitteen laajuus ja päivätoiminnan monimuotoisuus tekivät tutkimuksesta ja sopivan mittarin tekemisestä haasteellisen. Kyselylomakkeessa pyydettiin vastaajia miettimään juuri päivätoiminnan merkitystä hyvinvointiin, mutta vastaajien voi olla vaikea eritellä, mikä on minkäkin tekijän vaikutusta.

Olisi mielenkiintoista laajentaa tutkimusta muihin päivätoimintapaikkoihin ja suuremmasta vastaajien määrästä voisi eritellä enemmän taustamuuttujia. Esimerkiksi päivätoimintaan osallistumisen tiheydellä voi olla merkitystä. Pitää luonnollisesti muistaa, että päivätoiminta on vain osa siellä käyvien ihmisten elämää. Kotona, muissa sosiaalisissa piireissä ja mahdollisessa psykiatrisessa hoitosuhteessa tapahtuneilla asioilla on myös merkitystä.

Tavoitteellista toimintaa on arvioitava. Sen vuoksi tämäkin tutkimus tehtiin. Jatkuvaa toimintaa on hyvä arvioida systemaattisesti ja säännöllisesti. Tämän tutkimuksen kyselylomake tai sen avulla kehitetty uusi lomake voisi toimia tietyin väliajoin tehtävän kyselyn mittarina, jotta tutkimukset pysyisivät vertailukelpoisena.

LÄHTEET

Allardt, E. 1976. *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Helsinki: WSOY.

Allardt, E. 1993. *Having loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research*. Teoksessa M. Nussbaum & A. Sen (edited) *The Quality of Life*. Oxford: Clarendon Press, 88-94.

Eriksson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindström, U. Å., Paavilainen E., Pietilä, A-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K., Åstedt-Kurki, P. 2012. *Hoitotiede*. Helsinki: SanomaPro.

Ernvall, R. & Ernvall, S. 2002. *Tilastollisia menetelmiä sosiaali- ja terveysalalle*. Helsinki: WSOY.

Heiskanen T., Salonen, K. & Sassi, P. 2007. *Mielenterveyden ensiapukirja*. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Hietaoja, H. & Salonoja, J. 2008. *Hyvä mieli ja iloiset jäsenet, Kehittämishanke uusien kuntouttavien toimintojen löytämiseen mielenterveystyössä*. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Jantunen, T. 2011. *Porin Mielenterveystoiminta Tuki ry:n tarjoaman vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujan kokemana*. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Klubitalo Sarastuksen www-sivut Viitattu 12.11.2013.
<http://www.tukiranka.fi/sarastus/index.html>

Koskisuu, J. 2004. *Eri teitä perille*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lehtonen teoksessa Hyyppä, M. & Liikanen, H-L. 2005. *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Mielenterveyden keskusliiton www-sivut. Viitattu 5.10.2012. <http://www.mtkl.fi/>

Mäkinen, O. 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Helsinki: Tammi.

Nurmi, T. & Porkkala, J. 2006. "Sisältöä elämään" Hyvän Mielen Talon merkitys kävijöille. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry. Toimintakertomus 2011. 2012. Pori: Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry.

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n www-sivut. Viitattu 23.9.2012. <http://www.porinhyvis.fi/>

Rantanen, M. & Säkkinen, P. 2006. "Mielekästä tekemistä ja vertaistukea" Porin klubitalo Sarastuksen jäsenten tyytyväisyys elämänsä eri osa-alueisiin ja keskeisiin klubitalo-standardeihin. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Ruusunen, N. 2011. Vertaistuen merkitys vertaistuetuille Friski Tuult Ry:ssä. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Hei Hyvän Mielen Talolla kävijä!

Tämä Porin Mielenterveystoiminnan Tuki Ry:n jäsenille suunnattu kyselylomake sisältää kysymyksiä hyvinvointiin liittyen. Yhdistys on toivonut tutkimusta aiheesta, jotta toimintaa voidaan kehittää jäsenien parhaaksi. Tutkimus on samalla sairaanhoitajaopintoihin kuuluva opinnäytetyö.

Toivon, että vastaat ohessa olevaan kyselylomakkeeseen. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta vastaamalla voit vaikuttaa Talon tulevaisuuteen! Kyselyyn vastataan nimettömänä ja lomakkeet hävitetään tietojen keräämisen jälkeen.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tutkimuksesta, voit ottaa minuun yhteyttä.

Vastaamisesta jo etukäteen kiittäen,

Jari Hakala

puh.

jari.hakala@student.samk.fi

Kysymyksissä selvitetään onko Hyvän Mielen Talon toiminnalla, siellä opituilla asioilla tai pelkästään käynneillä Talolla ollut Sinun mielestäsi vaikutusta hyvinvointisi eri osa-alueisiin. Viimeisellä sivulla kysytään tyytyväisyydestäsi Talon eri toimintoihin sekä kaksi kysymystä taustatiedoistasi. Rastita sopiva vaihtoehto. Vastaa ystävällisesti jokaiseen kysymyseen.

Hyvän Mielen Talon ansiosta

		Paljon	Vähän	Ei merkitystä	Huonontunut/ huonommin	En osaa sanoa
1.	Fyysinen kuntoni on parantunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Fyysinen terveyteni on kohentunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Mielialani on parantunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Henkinen jaksamiseni on parantunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Itsetuntoni on noussut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Psyykinen terveyteni on kohentunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Olen tyytyväisempi terveyteeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Päivärytmieni on säännöllisempi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Pidän paremmin huolta siisteydestäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Ruokavalioni on monipuolisempi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Selviydyn paremmin kotitöistäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Paljon	Vähän	Ei merkitystä	Huonontunut	En osaa sanoa
12.	Kotini on siistimpi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Rahalliset tuloni ovat lisääntyneet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Hallitsen raha-asiani paremmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Työllisyystilanteeni on parantunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Minulla on enemmän ystäviä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Minulla on enemmän ystäviä myös Hyvän Mielen Talon ulkopuolella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Suhteeni perheenjäseniini ovat parantuneet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Suhteeni esim. naapureihin tai puolittuihin ovat parantuneet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Olen tyytyväisempi sosiaalisiin suhteisiini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Saan enemmän arvostusta osakseni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Minut huomioidaan paremmin yksilönä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Voin harrastaa enemmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Osallistun enemmän yhteiskunnallisiin asioihin (vaalit, muut järjestöt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Voin nauttia luonnosta enemmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin asioihin Hyvän Mielen Talolla?

		Hyvin tyytyvä äinen	Vähän tyytyväin en	Ei merkitystä	En ole tyytyväinen	En osaa sanoa
26.	Aukioloajat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Tiedottaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Talokokoukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	Ohjaajat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	Talon työntekijät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	Lounas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	Palloiluryhmä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	Tanssikurssi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	Eräretket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	Levyraadit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	Muistiryhmä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	Valokuvaryhmä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.	Mielenterveysneuvola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.	Hartaudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.	Luennot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.	Teatteri-ilta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.	Juhlat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.	Jäsenedut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.	Vastaajan syntymävuosi		_____			
45.	Vastaajan sukupuoli		<input type="checkbox"/> nainen <input type="checkbox"/> mies			

Kiitos osallistumisesta!

Jari Hakala
xxxxxxx x
xxxxx Pori
p.
jari.hakala@student.samk.fi

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki Ry
Hallitus
Valtakatu 9
28100 Pori

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelmassa. Sairaanhoidajan tutkintoon kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyöni aihe on ”Hyvän Mielen Talon merkitys kuntoutujien hyvinvointiin.” Tarkoituksena on selvittää jäsenistön kokemuksia ja mielipiteitä Hyvän Mielen Talon toiminnasta. Tavoitteena on, että saatua tietoa voidaan käyttää toiminnan kehittämiseen.

Pyydän lupaa suorittaa kyselytutkimus Hyvän Mielen Talolla aktiivisesti käyville jäsenille. Kyselyyn vastataan nimettömänä, lomakkeita käsitellään luottamuksellisesti ja ne hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Opinnäytetyötäni ohjaa Ritva Pirilä.

Porissa 14.12.2012

Jari Hakala