

**ARVIOINTI RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS  
MIELENTERVEYDEN TUKENA -KOULUTUKSESTA**

**MIELENTERVEYSMESSUT 22.11.2022**

**Sari Pitkänen, MDI**

# Arvioinnin toteuttamisesta

## Arviointiaineisto

### 1. Alku-, väli- ja loppukysely

- Työryhmän laatimassa kyselyssä on mm. kansainvälisen EuroHIS-8-elämänlaatumittarin, Maailman terveysjärjestö WHO:n elämänlaatumittarin WHOQOL-BREFin ja RAND-36 terveyteen liittyvän elämänlaadun mittarin kysymyksiä.
- Seurantakysely toteutettiin vuonna 2017 kaksi kertaa alku- ja loppukyselynä, vuosina 2018, 2019 ja 2020 tehtyinä välikyselynä sekä vuonna 2022 noin kolme kuukautta koulutuksen päättymisen jälkeen toteutettuna loppukyselynä.

### 2. Alku- ja loppuhaastattelut

- Arviointia varten tehtiin yhteensä neljä ryhmähaastattelua Seinäjoella ja Helsingissä vuosina 2019 ja 2021.

## Arvioitavat asiat

- Oma voimavara-arvio
- Hyvinvointi
- Sosioemotionaalinen kompetenssi
- Sosiokognitiiviset taidot (sosiaalistiedolliset taidot)
- Sosiaaliset taidot
- Kiintymyssuhteet ja osallisuus
- Minäkuva, itsetunto, odotukset ja uskomukset
- Muut kysymykset
- Kokemukset koulutuksesta ja sen hyödyllisyydestä

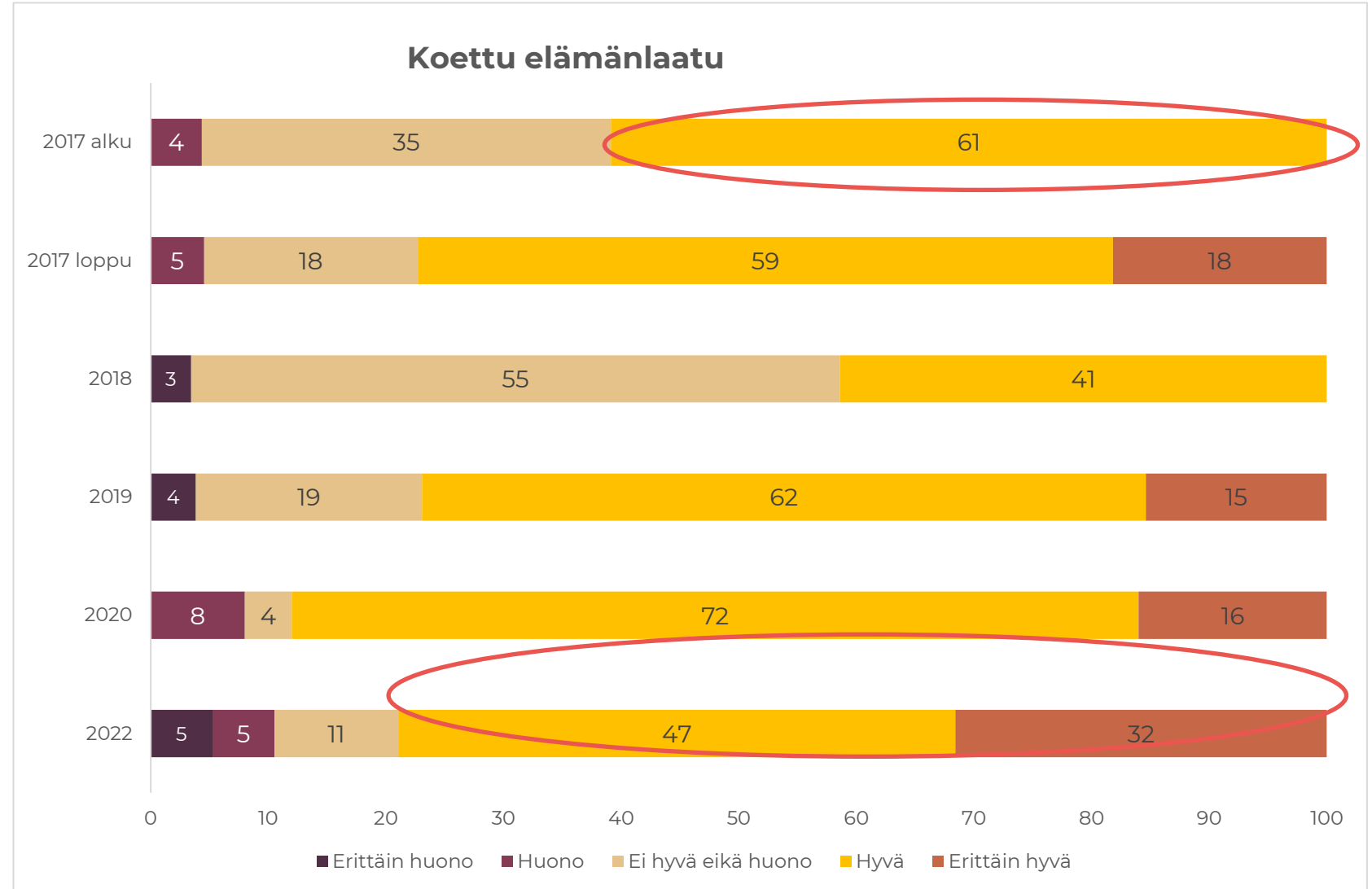
# Hyvinvointi

## Osallistujien elämänlaatu on muuttunut paremmaksi.

Osallistujia, jotka ovat kokeneet elämänlaatusa kohtalaiseksi, on vähemmän.

## Osallistujien hyvinvointi on lisääntynyt

- Osallistujat ovat nauttineet elämästä aiempaa enemmän ja tunteneet entistä useammin, että elämä on merkityksellistä.
- Kokemus tarmon riittävydestä arkipäivän elämää varten on lisääntynyt
- Tyytyväisyys omaan ulkomuotoon on vahvistunut
- Osallistujilla on aiempaa vähemmän turvattomuutta työpaikan saamisesta tai työpaikan pysyvyydestä
- Huoli taloudellisesta tilanteesta tulevaisuudessa on vähentynyt.



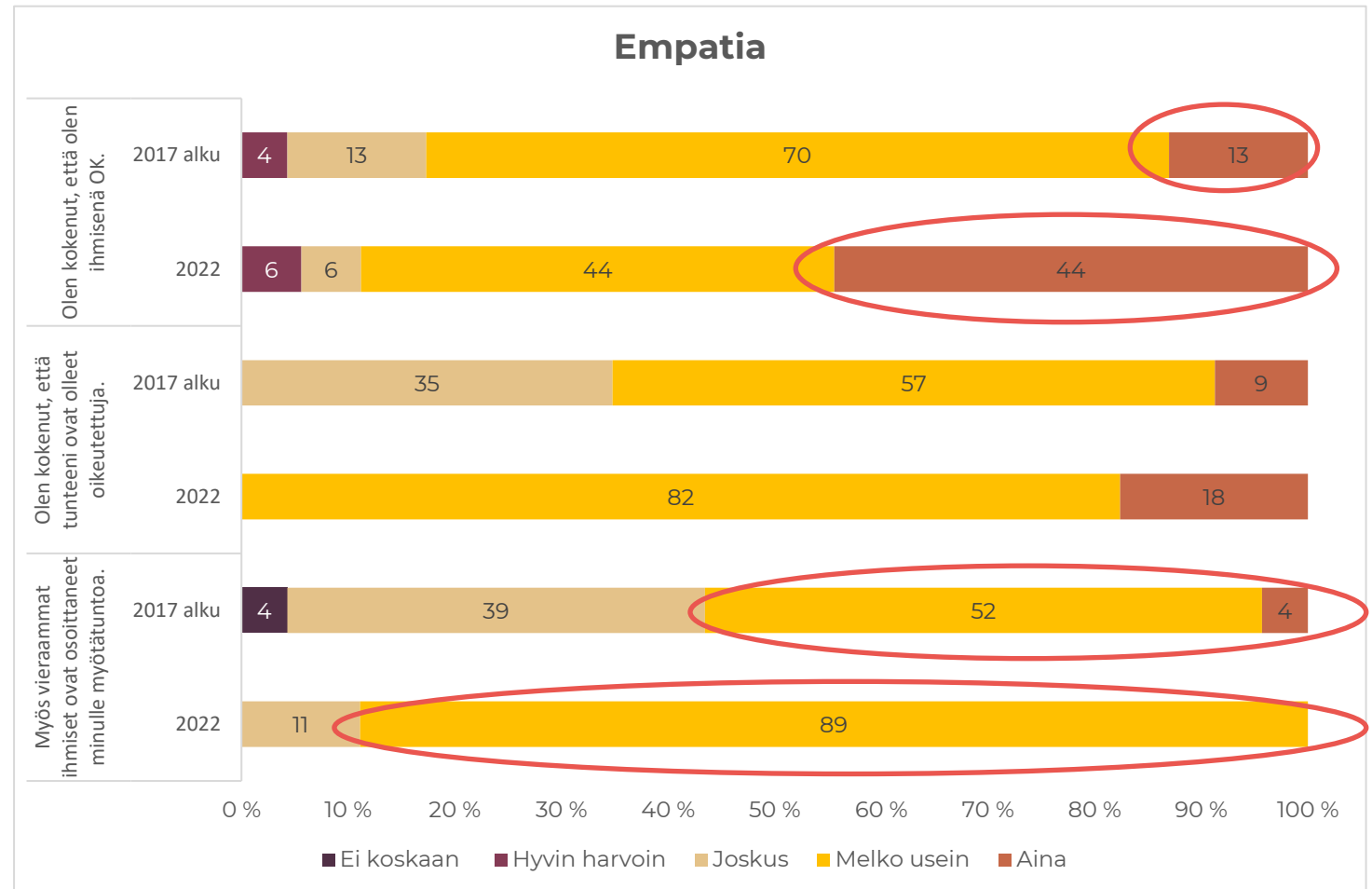
# Sosioemotionaaliset taidot eli kykyä osallistua ja toimia joustavasti eri tilanteissa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa

## Empatiataidot ovat parantuneet

- Kokemus siitä, että on hyvä ihmisenä, on lisääntynyt.
- Kokemus siitä, että vieraammat ihmiset ovat osoittaneet myötätuntoa, on vahvistunut.
- Omat tunteet koetaan aiempaa useammin oikeutetuiksi.

## Impulssien ja mielijohteiden hallinta on vahvistunut

- Loukkaantuminen toisten ihmisten kommenteista on vähentynyt.
- Tunnemyrskyssä ajattelematta toimiminen on harvinaisempaa
- Kokemus itsensä rauhoittamisen kannattavuudesta on lisääntynyt.
- Tunteet ovat harvemmin estäneet osallistumasta tilanteisiin, joissa on muita ihmisiä



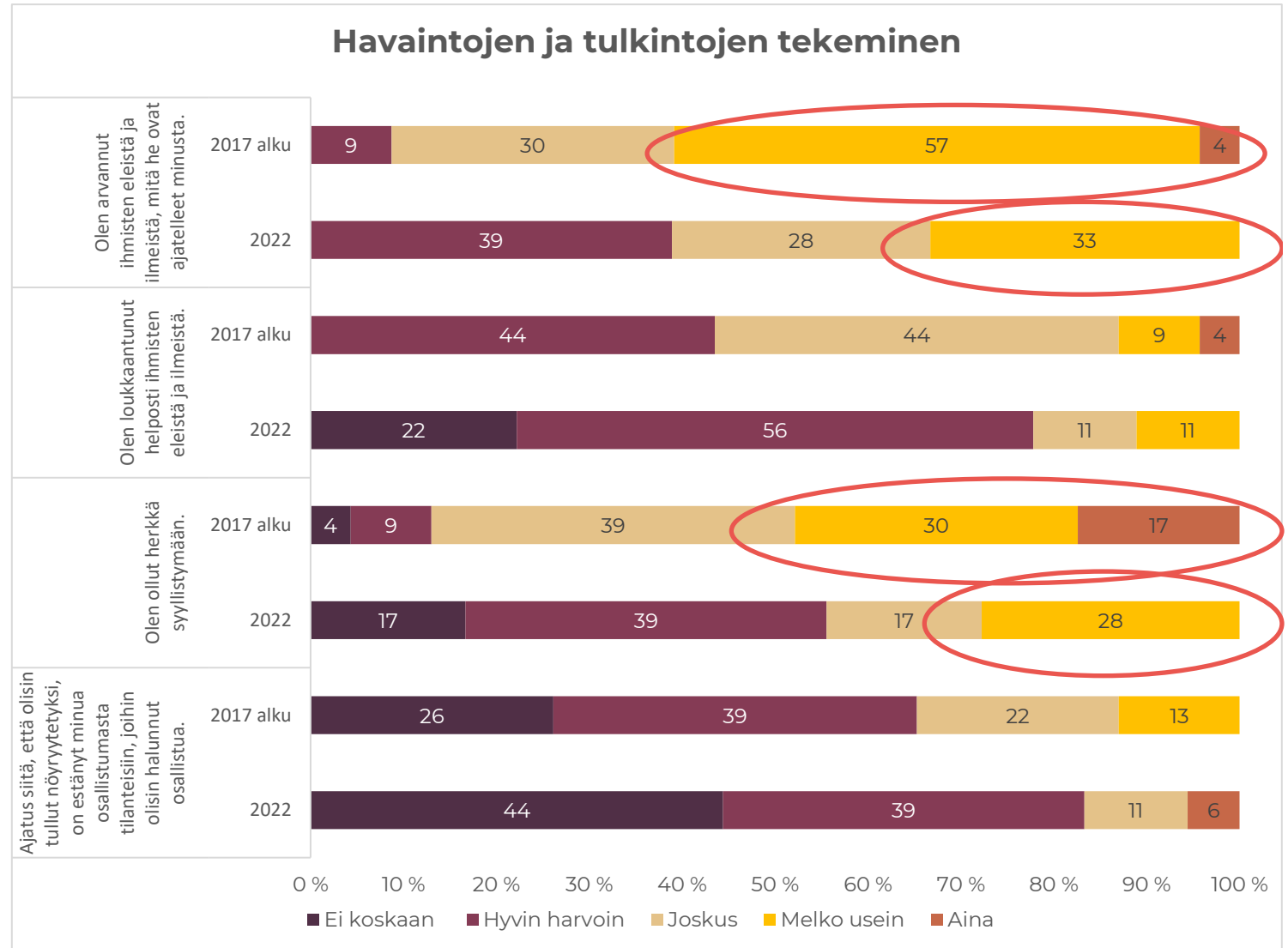
# Sosiokognitiiviset taidot eli sosiaaliin tilanteisiin liittyvät tiedon käsittelytaidot

## Sosiaalisessa tilanteessa tehdyissä havainnoissa ja tulkinnoissa on tapahtunut muutosta.

- Osallistujien osuus, jotka ovat arvanneet muiden ihmisten eleistä ja ilmeistä sen, mitä he ajattelevat henkilöstä itsestään, on vähentynyt.
- Toisten ilmeistä ja eleistä helposti loukkaantuvien osuus on vähentynyt.
- Herkästi syyllistyvien osuus on vähentynyt.
- Ajattelu siitä, että nöyryytetyksi tuleminen estäisi osallistumista haluttuihin tilanteisiin, on harvinaisempaa

## Toisen asemaan asettuminen on kehittynyt

- Toisia aiheettomasti syyttäneiden osallistujien määrä on vähentynyt.
- Kun osallistujat ovat olleet loukkaantuneita, voimakas pettymys itseän tai muihin ihmisiin on vähentynyt.
- Tilanteissa, joissa ihmisillä on ristiriitaisia tavoitteita, pysytään aiempaa useammin tekemään kompromisseja.



# Sosiaaliset taidot eli kyky käyttäytyä vuorovaikutustilanteissa muiden ihmisten kanssa myönteisellä ja vastavuoroisella tavalla

## Kommunikaatio ja viestintä on tullut sujuvammaksi

- Osallistujat osaavat kertoa aiempaa useammin omia mielipiteitä, sekä ottaa mielellään vastaan toisten palautetta ja tehdä lisäkysymyksiä palautteeseen.
- Osallistujissa on vähemmän niitä, jotka ovat puhuneet toisen puheen päälle, olleet varovaisia kertomaan omia mielipiteitään sekä niitä, joille vapaamuotoinen ja rento jutustelu, itsensä ilmaiseminen ja ongelmista kertominen on vaikeaa.

## Aloitteellisuus vuorovaikutustilanteissa on parantunut

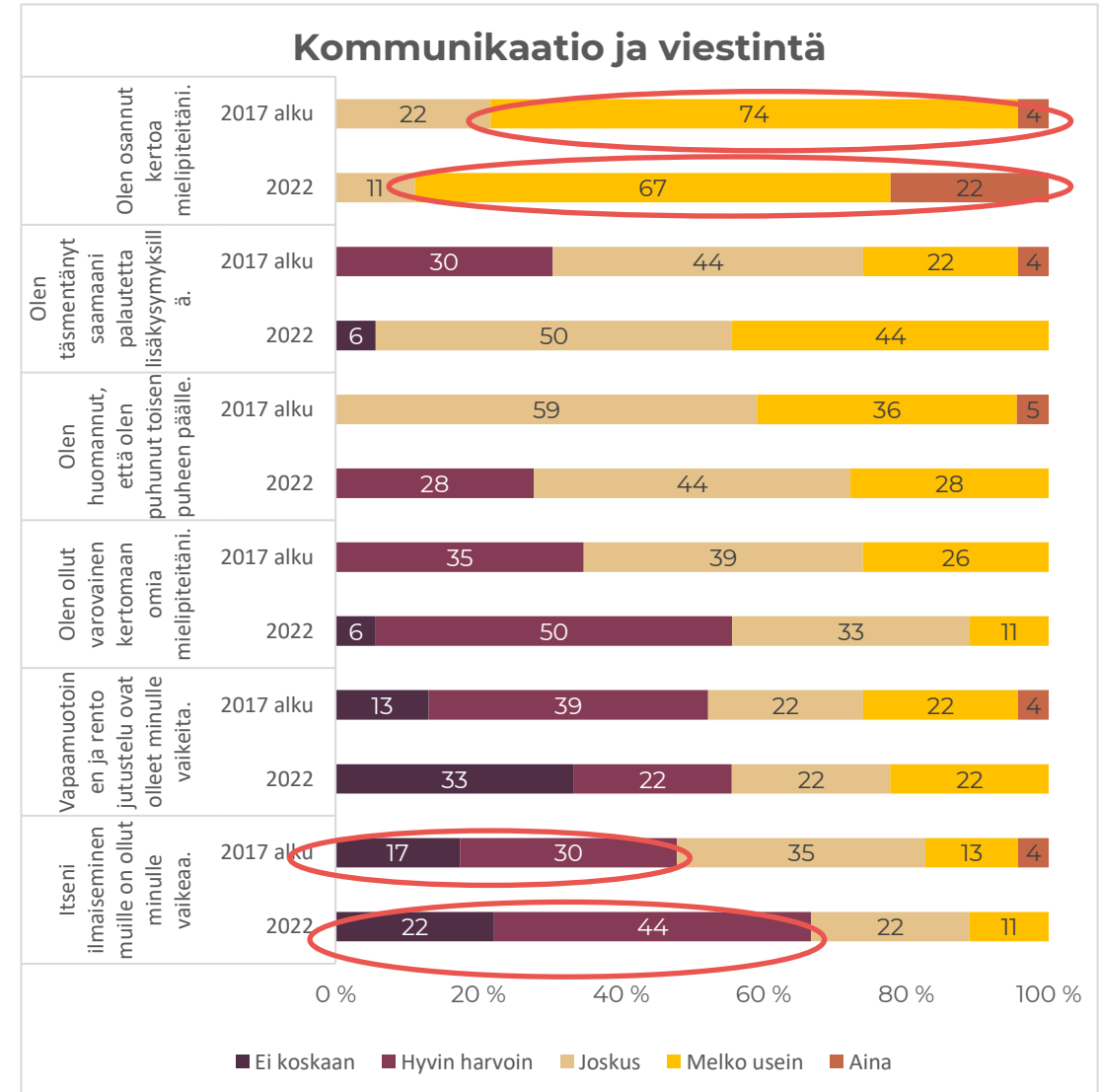
- Osallistujat ovat ottaneet aiempaa harvemmin puheeksi itselleni tärkeitä asioita ensimmäiseksi.
- Osallistujissa on aiempaa vähemmän niitä, jotka kokevat omien asioiden jakamisen muiden kanssa pelottavalta, häpeälliseltä tai ahdistavalta.

## Kuunteleminen ja toisiin reagointi on kehittynyt

- Omien oikeuksien puolustaminen ja omien näkemysten ilmaiseminen toista ihmistä kunnioittavalla tavalla on vahvistunut.
- On opittu sanomaan tarvittaessa ei.
- On osattu puolustaa omia oikeuksia muita ihmisiä kunnioittavalla tavalla.

## Suhtautuminen auttamiseen ja yhteistyö on muuttunut

- Kokemus siitä, että toimimisessa yhdessä muiden kanssa syntyy herkästi vahvoja ja haasteellisia jännitteitä, on vähentynyt.
- Osallistujia, jotka ovat miellyttämisen haluamisen vuoksi suostuneet tekemään itselleen epämiellyttäviä asioita, on vähentynyt.
- Osallistujia, jotka ovat kokeneet velvollisuudeksi tai pakolliseksi auttaa muita, on vähentynyt.



# Kiintymyssuhteet ja osallisuus

## Yhteisöllisyyden ja yhteisöön kuulumisen tunne on vahvistunut

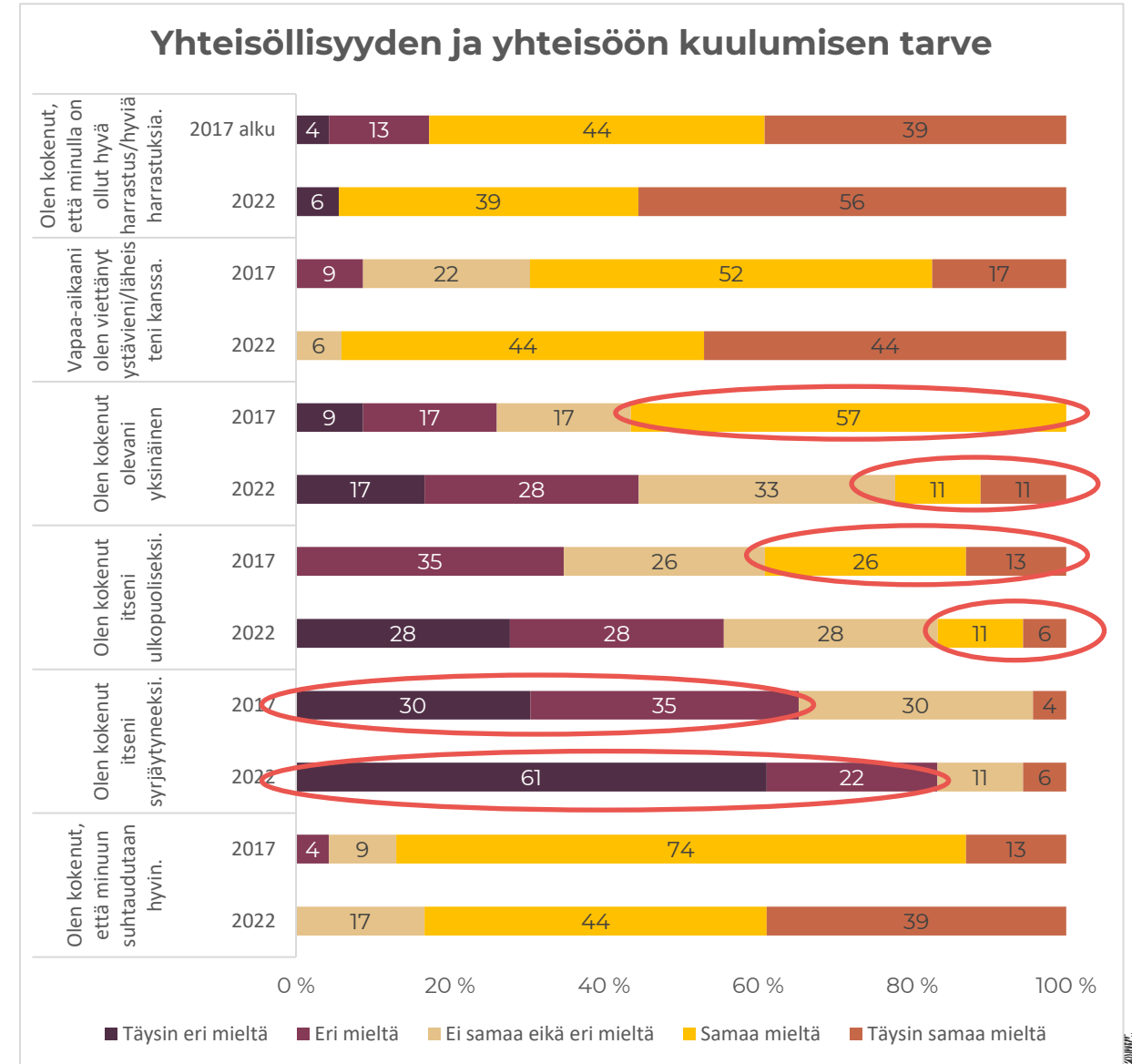
- Yksinäiseksi itsensä kokevien ja itsensä mihinkään ryhmään kuulumattomaksi kokevien osuus on vähentynyt.
- Osallistujia, jotka ovat kokeneet tulleeeksi torjutuksi muiden seurassa, kokeneet itsensä ulkopuoliseksi ja kokeneet itsensä syrjäytyneeksi, on vähemmän.
- Osallistujia, jotka kokevat, että heihin suhtaudutaan hyvin, on enemmän.
- Osallistujia, joilla on hyvä harrastus, on aiempaa enemmän kasvanut.
- Vapaa-ajan viettäminen yhdessä ystävien ja läheisten kanssa on lisääntynyt.

## Tyytyväisyys perhe- ja ystävyysuhteisiin on lisääntynyt

- Osallistujissa on enemmän niitä, jotka ovat kokeneet, että heillä on toimivat suhteet läheisiin ja ympärillä heitä ymmärtäviä ihmisiä.
- Osallistujia, jotka ovat kyenneet osoittamaan rakkautta ja välittämistä sekä vastaanottamaan rakkautta ja läheisyyttä, on enemmän.

## Osallisuuden kokemus on kasvanut

- Osallistujia, jotka toimivat mielellään yhdessä muiden kanssa, on aiempaa enemmän.
- Osallistujat ovat kokeneet vaikutusmahdollisuutensa ihmisten kanssa paremmiksi.
- Osallistujia, jotka toimivat mielellään yhdessä muiden kanssa, on enemmän.



# Minäkuva, itsetunto, odotukset ja uskomukset

## Osallistujien minäkuva on parantunut

- Osallistujia, jotka tietävät millaisia he ovat, mitä he haluavat ja mitä he tarvitsevat, on enemmän.
- Osallistujia, jotka kokivat olevansa riittävän hyviä ihmisenä, on enemmän.

## Osallistujien itsetunto on vahvistunut

- Osallistujia, jotka ovat hyväksyneet itsensä sellaisena kuin ovat, on enemmän.
- Osallistujia, jotka kunnioittavat itseään, luottavat ja uskovat itsensä, on enemmän.
- Osallistujia, jotka tuntevat vahvuutensa, on enemmän.
- Omien vahvuuksien ja heikkouksien toimeen tulevia on enemmän.
- Osallistujia, jotka arvostelevat itseään jatkuvasti eivätkä kohtele itseään samoin kuin henkilöitä, joista pitävät, on vähemmän.

## Odotukset ovat muuttuneet

- Osallistujia, jotka ovat suhtaudun uusiin ihmisiin aluksi varautuneesti, on vähemmän.
- Osallistujia, jotka ovat odottaneet tulewansa torjutuksi, on vähemmän.

## Uskomukset ovat muuttuneet

- Osallistujissa on vähemmän niitä, jotka kokevat elämä olevan taistelua ja olevansa voimattomia olosuhteiden uhreja.
- Osallistujat kokevat harvemmin, että muut ovat aina parempia.
- Osallistujat kokevat harvemmin, että heidän on oltava kiltti ja käyttäytyttävä hyvin toisten loukkaavasta käytöksestä huolimatta.
- Kokemus siitä, ettei selviydytä vaikeista ja pelottavista tilanteista, on harvinaisempaa.

