

Autismi ja hyvä olo -kysely

Peter Vermeulen, PhD

Autism-Good-Feeling-Questionnaire © Autism in Context, Gent, Belgia – 2014

Taustaa:

Autismi ja hyvä olo -kysely on epävirallinen arviointiväline. Sen tavoitteena on antaa kasvattajille, hoitajille ja muille ammattilaisille ideoita, joilla voidaan lisätä autismikirjon ihmisten hyvinvointia. Ajatus hyvinvoinnista tärkeänä tavoitteena hoidossa, koulutuksessa ja kanssakäymisissä perustuu Robert Schalockin (1997) (1.) kehittämään elämänlaatua koskevaan konseptiin. Tämän kyselylomakkeen kysymykset olivat alun perin osa Autismi-stressi-kyselyä (Vermeulen, 2007), mutta ne on muutettu positiivisen psykologian periaatteiden mukaan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) (2.) niin, että ne arvioivat myönteisiä tunteita eivätkä stressiä. **Autismi ja hyvä olo -kyselyn** taustojen yksityiskohtaisempi kuvaus löytyy artikkelista "The practice of promoting happiness in autism" (Vermeulen, 2014) (3.), joka on julkaistu Good Autism Practice -lehden erikoisnumerossa Autism, happiness and wellbeing.

Käyttö:

Autismi ja hyvä olo -kysely pyrkii tutkimaan, mikä luo autismikirjon ihmisessä positiivisia tunteita. Kyselyssä tarkastellaan useiden alojen erilaisia tekijöitä: aistikokemuksia, sosiaalisia tilanteita, vuorovaikutusta, toimintoja, siirtymiä ja rutiineja. On selvää, että kyselylomake ei voi koskaan kattaa kaikkia mahdollisia asioita, jotka saavat aikaan positiivisia tunteita. Siksi kyselylomakkeen ensisijaisena tarkoituksena on aloittaa yksityiskohtaisempi arvio autismikirjon ihmisen emotionaalisesta hyvinvoinnista.

Ihmisen iästä, kehitystasosta, kielitaidosta ja nykyisestä toimintakyvystä riippuen kyselylomaketta voi käyttää eri tavoin:

- Annat autismikirjon ihmisen täyttää kyselylomakkeen, ja sen jälkeen keskustellette siitä yhdessä.
- Täytät kyselylomakkeen yhdessä autismikirjon ihmisen kanssa.
- Kyselylomakkeen täyttävät ihmiset, jotka tuntevat autismikirjon ihmisen hyvin, kuten vanhemmat, sisarukset, henkilökohtaiset avustajat tai hoitajat.

Niiden kohtien, joita ei voida pisteyttää, tulisi kannustaa lisätutkimukseen, havainnointiin ja haastatteluun.

Käyttölupa:

Tämä kyselylomake voidaan kopioida ja jakaa rajoituksetta, mutta vain suoraan autismikirjon ihmisen tukena käytettäväksi.

Kyselylomakkeen käyttö julkaisuissa, esityksissä, luennoilla ja työpajoissa **EI** ole sallittua ilman tekijän ja Autism in Contextin kirjallista suostumusta. Tämä rajoitus koskee myös kyselyn mukautettuja versioita ja käännöksiä. Myös kyselyn nimi "Autism-Good-Feeling-Questionnaire" on suojattu tekijänoikeuksilla. Lisätietoa www.petervermeulen.be.

Vastuuvapauslauseke:

Kyselylomakkeen käyttö tapahtuu kokonaan käyttäjän kustannuksella ja vastuulla. Kirjoittaja tai Autism in Context eivät ota vastuuta kyselylomakkeen sopimattoman, epäeettisen tai epäpätevän käytön seurauksista. Kyselylomakkeen hyvä käyttö edellyttää perusteellista tietoa autistisesta tietojenkäsittelytavasta.

Lähdeluettelo:

1. Schalock, RL (Ed.). (1997) *Quality of life: Vol. II. Application to persons with disabilities* Washington, DC. American Association on Mental Retardation.
2. Seligman, M & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction *American Psychologist*, 55 (1), s. 5–14.
3. Vermeulen, P. (2014). The practice of promoting happiness in autism – in: Jones, G. & Hurley, E. (Eds), *Good Autism Practice: Autism, happiness and wellbeing*. (s. 8–17). Birmingham: BILD Publications.

Autismi ja hyvä olo -kyselyn on käännettänyt Autismiliitto ry Peter Vermeulenin luvalla. Käännöksen on toteuttanut Apropos Lingua Oy vuonna 2020.

Autismi ja hyvä olo -kysely

Kyselylomakkeessa on lueteltu kohtia, jotka viittaavat eri asioihin, joista ihmiselle voi tulla hyvä olo. On selvää, että jokainen ihminen on erilainen. Se, mikä tekee olon mukavaksi yhdellä ihmisellä, voi olla hyvin epämiellyttävä toiselle ihmiselle. Alle voit merkata, missä määrin kukin asia tai tapahtuma antaa sinulle hyvän olon tunteen. Kunkin kategorian kohdalla on tyhjää tilaa, johon voit lisätä asioita, joita ei ole mainittu luettelossa.

Jokainen kohta voidaan pisteyttää seuraavasti:

3: Tästä tulee minulle hyvä olo – nautin tästä hyvin paljon.

2: Tästä tulee minulle hyvä olo – nautin tästä.

1: Tästä tulee minulle aika hyvä olo – nautin tästä hieman.

0: Tästä ei tule minulle hyvää oloa – en nauti tästä mitenkään erityisesti (neutraali, en tunne mitään) tai pidän tätä jopa epämiellyttävänä.

?: En tiedä, tuleeko tästä minulle hyvä olo.

Tämä luettelo ei tietenkään ole tyhjentävä. Siksi lopussa on tilaa, johon voit lisätä asioita, jotka tuntuvat hyviltä tai joista nautit.

Aistit

	3	2	1	0	?
Tietynlainen valo, millainen?					
Jotkin äänet, mitkä?					
Tietynlainen äänensävy, millainen?					
Hiljaisuus					
Jotkin hajut, mitkä?					
Jotkin tuntoon liittyvät ärsykkeet, mitkä?					
Kun minua kosketetaan					
Kun minua halataan					
Kun minua suukotetaan					
Kuuma					
Kylmä					
Jotkin ruuat, mitkä?					
Jotkin juomat, mitkä?					
Jotkin asiat, joita on kiva koskettaa, mitkä?					
Tietyt sääolosuhteet (täsmennä:)					
Fleecepeitto ympärilläni					

Sosiaaliset tilanteet

	3	2	1	0		?
Joidenkin ihmisten läheisyys, kenen?						
Joidenkin ihmisten näkeminen, kenen?						
Kun joku alkaa keskustella kanssani						
Kun joku kysyy harrastuksistani / mielenkiinnon kohteistani						
Kun minua pyydetään käymään jonkun luokse						
Joku syö tai juo kanssani						
Pelaaminen jonkun kanssa (mitä peliä?)						
Joku auttaa minua vaikeassa tehtävässä						
Juhlat						
Matkustaminen yhdessä jonkun kanssa						
Yksinolo						
Ihmisyhmästä syntyvä hälinä						
Samassa huoneessa on vain vähän ihmisiä						
Ryhmätoiminta (esim. urheilu), mikä?						
Tykkäyksen saaminen Facebookissa tai muussa sosiaalisessa mediassa						
Kohteliaisuuden vastaanottaminen						
Facebookissa (tai muussa sosiaalisessa mediassa) olo						

Vuorovaikutus

	3	2	1	0		?
Kun minulle soitetaan						
Kun minua katsotaan – katsekontakti						
Kun ihmiset kysyvät minulta, mitä kuuluu						
Kun joku kysyy minulta harrastuksestani / mielenkiinnon kohteestani						
Kun saan taputuksen olalle						
Kun joku iskee silmää minulle						
Vitsit ja huumori (millainen?)						
Kun saan aikaa ajatella vastausta kysymykseen						
Kirjallinen viestintä						
Viestintä sähköpostitse / Facebookin kautta jne.						
Puhelu						
Puhuminen tunteistani						
Puhuminen suosikkiaiheestani, mistä?						
Selkeät ohjeet ja tehtävät						
Kun asiat visualisoidaan						
Kun saan tarpeeksi aikaa sanoa, mitä haluan sanoa						
Tällaisten kyselylomakkeiden täyttäminen						

Muutokset – siirtymät

	3	2	1	0		?
Kun muutoksista ilmoitetaan hyvissä ajoin						
Kun muutoksista ilmoitetaan vasta vähän ennen						
Kun muutoksista ei ilmoiteta						
Uudet aktiviteetit						
Uudet ihmiset						
Uudet paikat						
Sängystä nouseminen						
Kouluun/töihin meneminen						
Tauot						
Kotiin meneminen						
Nukkumaan meneminen						
Mahdollisuus suorittaa tehtävä tai toiminta loppuun						
Kun saan tarpeeksi aikaa vaikeisiin siirtymiin/muutoksiin						
Kun muut noudattavat sopimuksia						
Kun toiminta alkaa ja loppuu ajallaan						
Kun saan selkeän selityksen muutoksesta						
Kun kaikki on oikeassa paikassa						

Rutiinit

	3	2	1	0		?
Kun voin suorittaa omat rutiinit kenenkään häiritsemättä						
Kun minulla on tilaa ja aikaa omille rutiineilleni						
Kun minulle kerrotaan, että oma tapani tehdä asioita on ihan OK						
Kun voin tehdä tietyn asian omalla tavallani, minkä?						
Kun saan tietyn ajatuksenkulun päätökseen, minkä?						

Miellyttävät tapahtumat

	3	2	1	0		?
Suosikki-ihmisten tapaaminen, kenen?						
Mahdollisuus tavata suosikki-ihmiäni						
Suosikkiaktiviteettini tekeminen, mikä?						
Mahdollisuus tehdä suosikkitoimintaani						
Lahjan saaminen						
Yllätykset						
Palkinnon tai tunnustuksen saaminen, millaisen?						

Toiminta/ohjelma

	3	2	1	0		?
Paljon vaihtelua toiminnassani						
Vähän vaihtelua toiminnassani						
Mahdollisuus valita mitä teen						
Monia toimintavaihtoehtoja						
Vähän toimintavaihtoehtoja						
Lyhyet toiminnot						
Pitkät toiminnot						
Helpot toiminnot						
Vaikeat toiminnot						
Toiminta, johon liittyy aikapaine/määräaika						
Toiminta ilman aikapainetta/määräaika						
Toiminta, joka on hyvin jäsenneily ja ennustettavissa						
Toiminta, jossa on selkeä loppu (tiedän, milloin se päättyy)						

Mistä (tai millaisesta) toiminnasta sinulle tulee hyvä olo?

Onko joitakin ihmisiä, jotka saavat sinut tuntemaan olosi hyväksi? Kirjoita nimet alle. Yritä mainita, mitä kyseiset ihmiset tekevät, että sinulle tulee hyvä olo.

Onko joitakin tavaroita/esineitä, joista sinulle tulee hyvä olo? Tai eläimiä tai paikkoja? Kirjoita ne alle:

Onko joitakin ajatuksia tai ideoita, jotka saavat olosi tuntumaan hyvältä? Mielessäsi olevia asioita, ihmisiä tai tapahtumia, jotka saavat aikaan hyvän olon? Kirjoita ne alle:
