

Podcast-tutkimus 2021

@voimatarinat

13.5.-26.5.2021

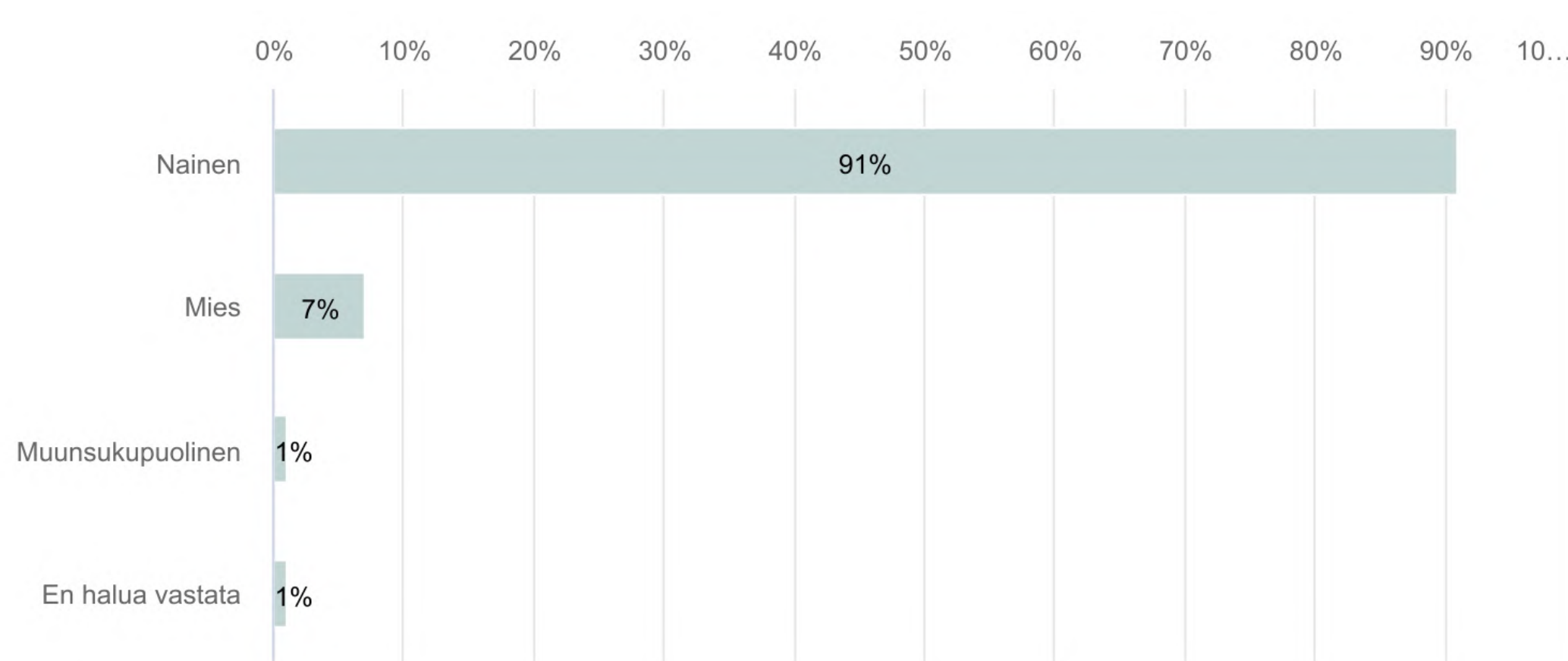
n=200

Voisivatko podcastit toimia vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä?

Voimatarinat - Äänessä vahvat naiset -podcast toteutti 13.5.–26.5.2021 kyselyn, jolla selvitettiin voisivatko podcastit toimia vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä. Lisäksi kyselyllä selvitettiin, millainen merkitys Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset -podcastilla oli kuuntelijoille sekä millaisia tunteita ja ajatuksia jaksot herättivät kuulijoissa.

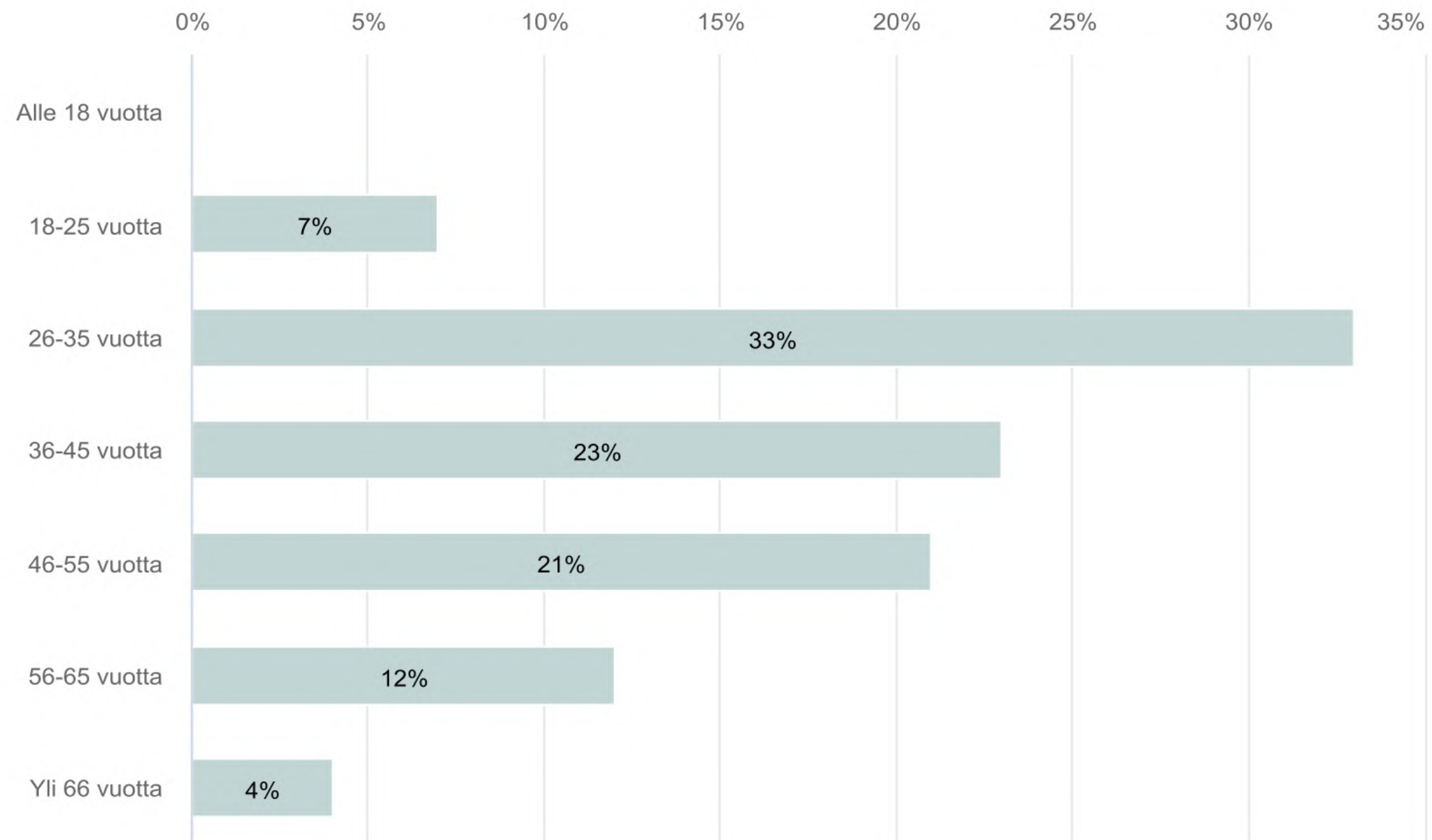
Kyselytutkimukseen vastasi 200 henkilöä ja vastaaminen edellytti, että oli kuunnellut vähintään yhden Voimatarinat-jakson.

Sukupuoli



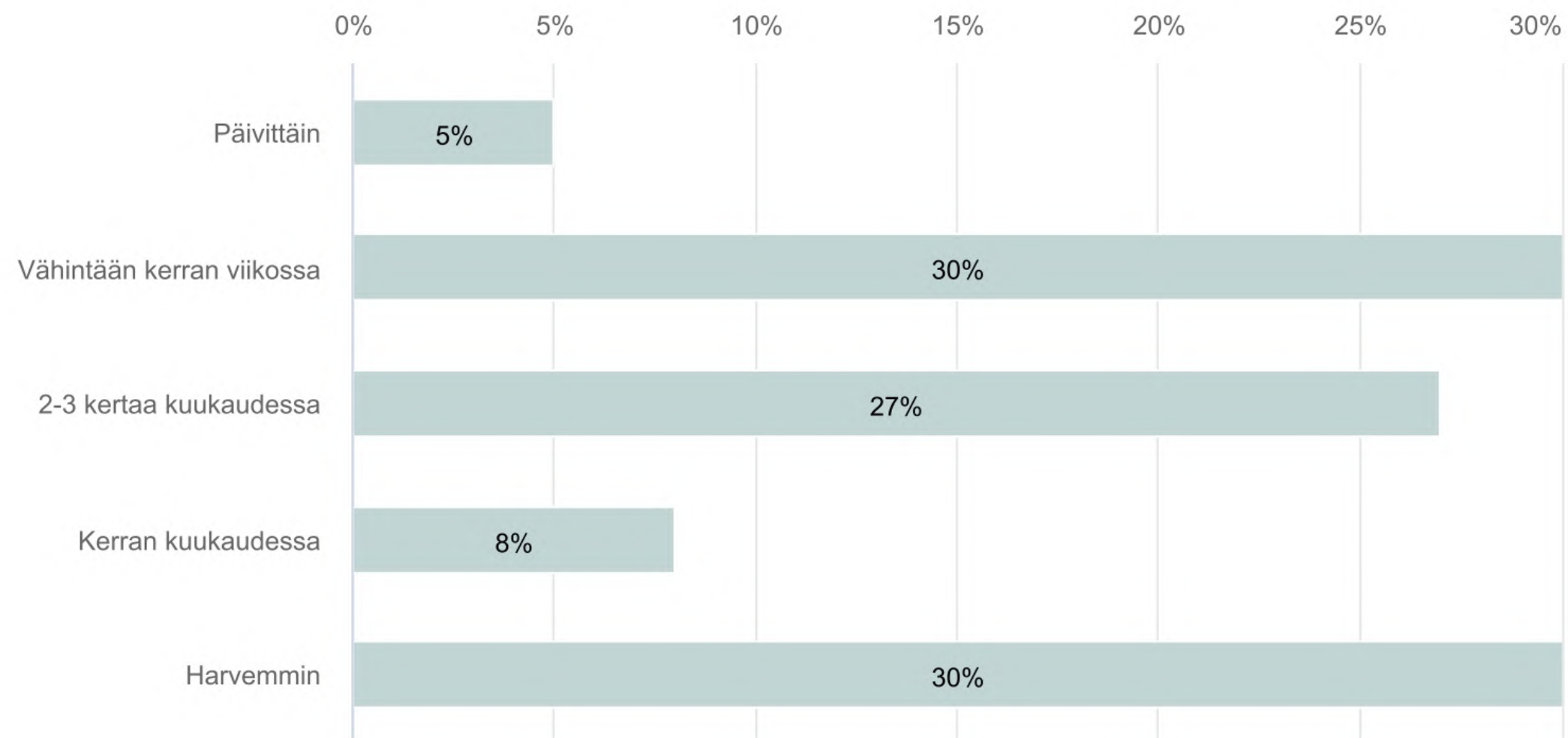
Vastaajista 91 % oli naisia.

Ikä



Vastaajista eniten (33 %) oli ikäluokassa 26–35-vuotta
ja 77 % vastaajista oli ikäluokassa 26–55-vuotta.

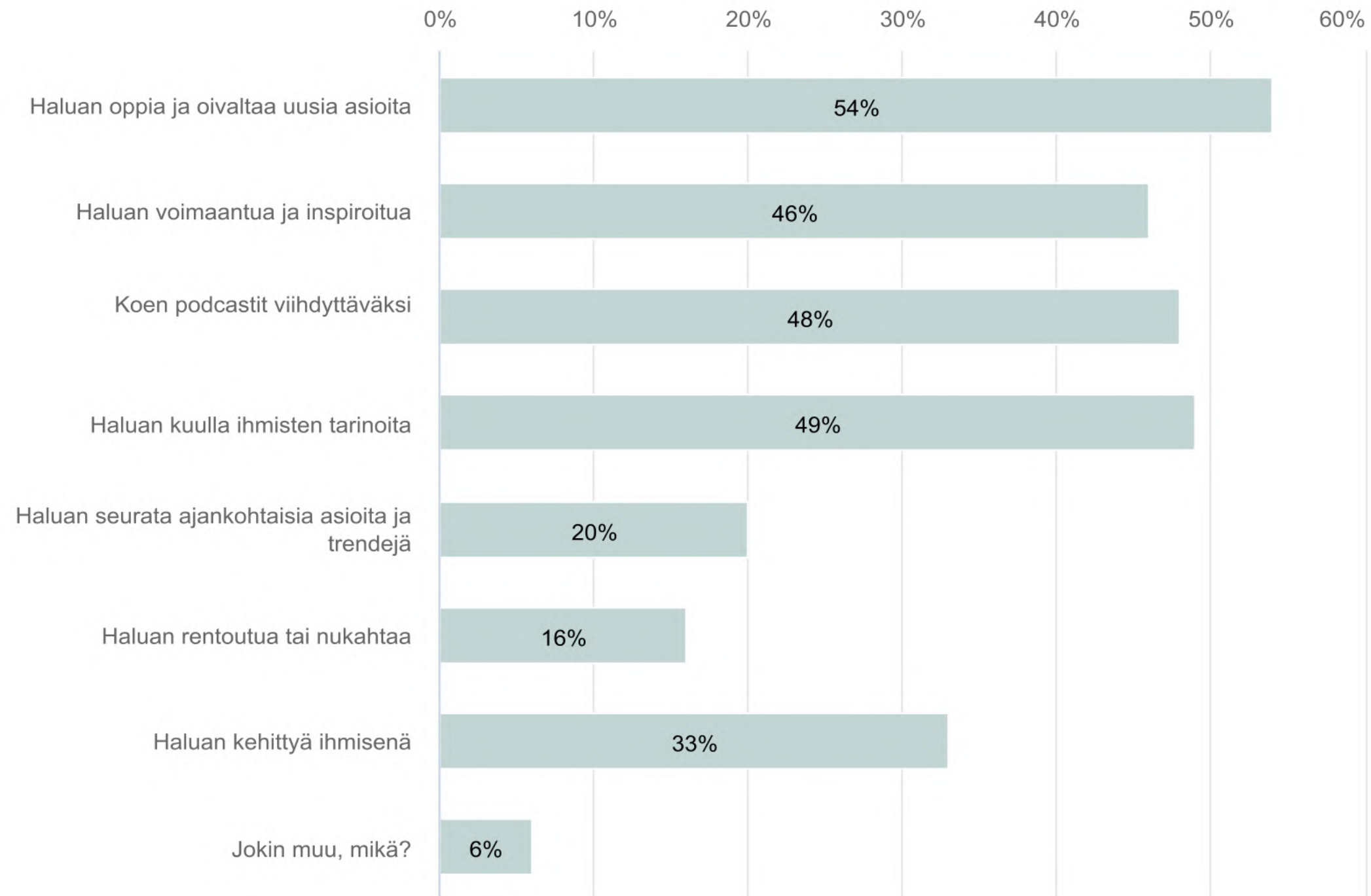
Kuuntelutottumukset



Vastaajista 30 % ilmoitti kuuntelevansa podcasteja vähintään kerran viikossa ja 62 % kuunteli podcasteja useammin kuin kerran kuukaudessa.

Podcastien kuuntelijat haluavat oppia,
voimaantua ja kuulla ihmisten tarinoita

"Kuuntelen podcasteja, koska..."

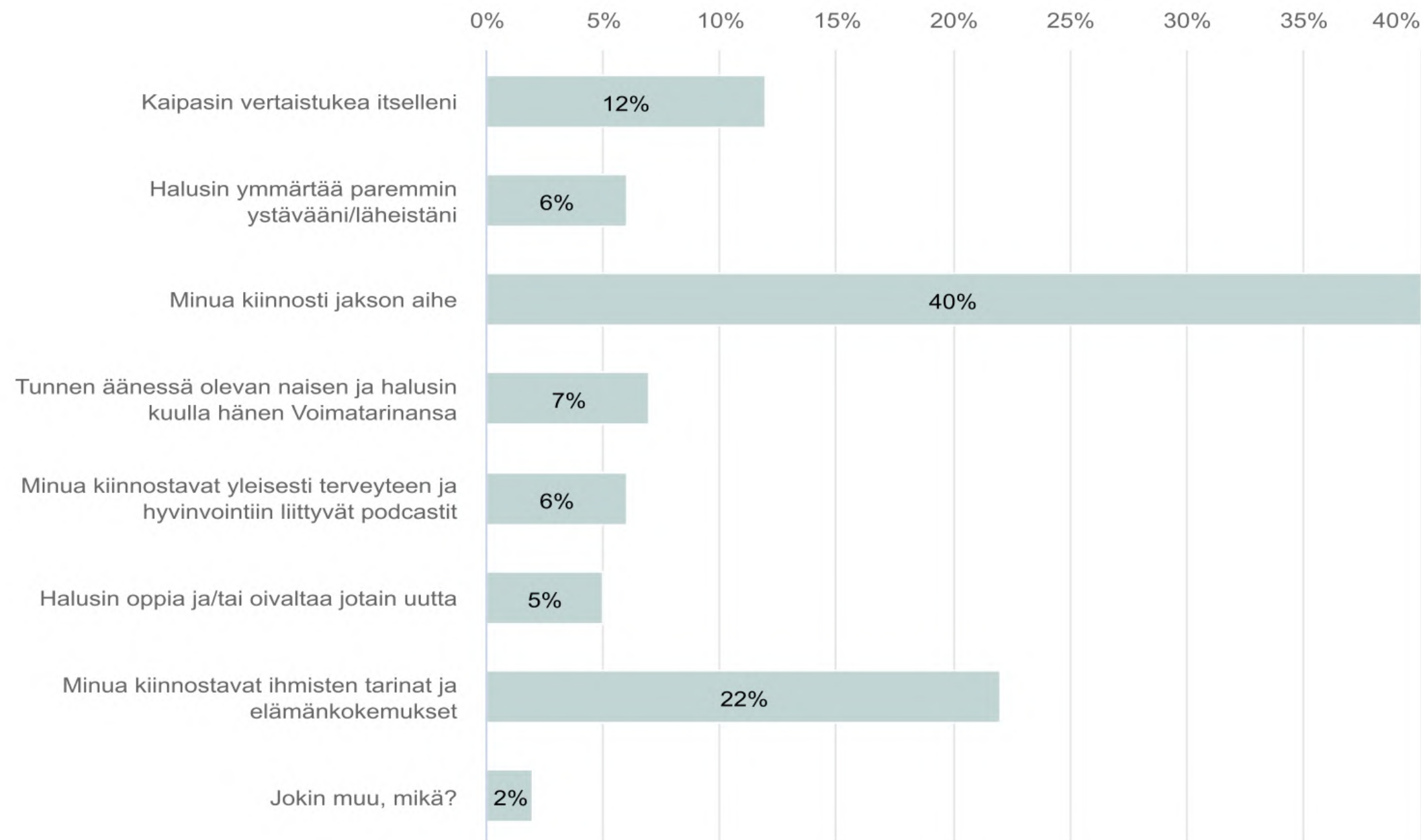


Neljä eniten vastauksia saanutta vaihtoehtoa olivat: Haluan oppia ja oivaltaa uusia asioita, haluan voimaantua ja inspiroitua, koen podcastit viihdyttäväksi sekä haluan kuulla ihmisten tarinoita.

Kysymys oli monivalinta ja valittujen vastauksien lukumäärä oli yhteensä 539.

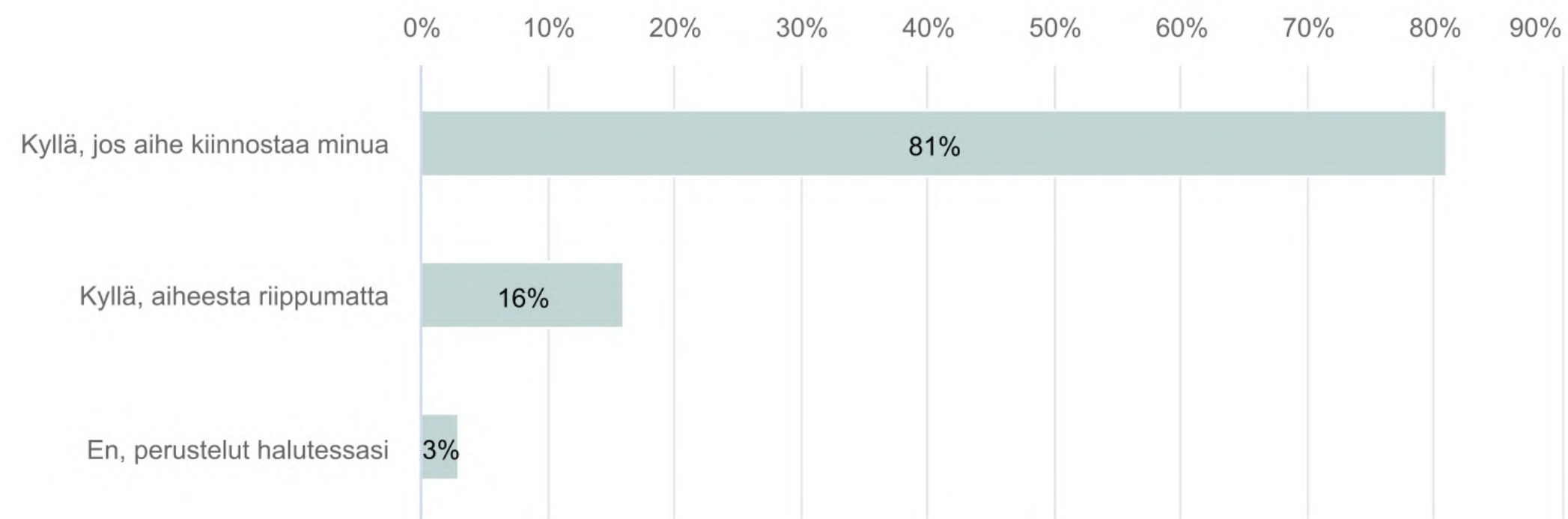
Jokainen vastaaja valitsi keskimäärin kaksi tai kolme vastausvaihtoehtoa.

"Mikä kuvasti parhaiten motivaatiotasi kuunnella Voimatarinat-jaksoa?"



40% vastaajista kuunteli podcast-jakson kiinnostavan aiheen vuoksi. Vastaajista 22 % halusi kuunnella ihmisten tarinoita ja elämäkokemuksia. Vertaistuen tarve oli myös yksi motivaatiotekijä kuunnella Voimatarinat-jaksoa.

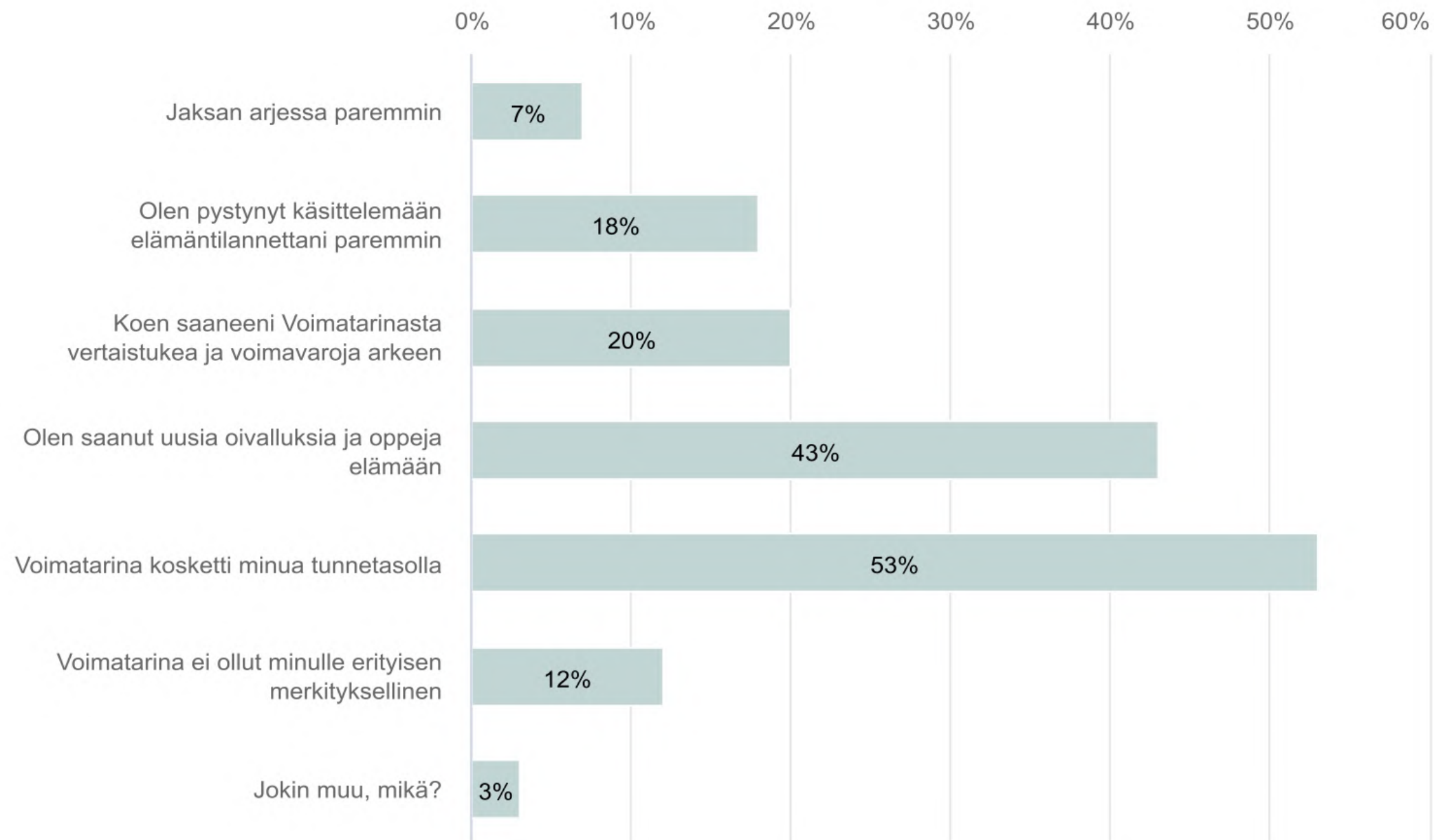
"Kuuntelisitko lisää Voimatarinat-jaksoja?"



Vastaajista 81 % kuuntelisi lisää Voimatarinat-jaksoja, mikäli aihe on kiinnostava ja 16% kuuntelisi Voimatarinat-jakson aiheesta riippumatta.

Voimatarinat-jaksot koettiin
merkityksellisiksi ja voimauttaviksi

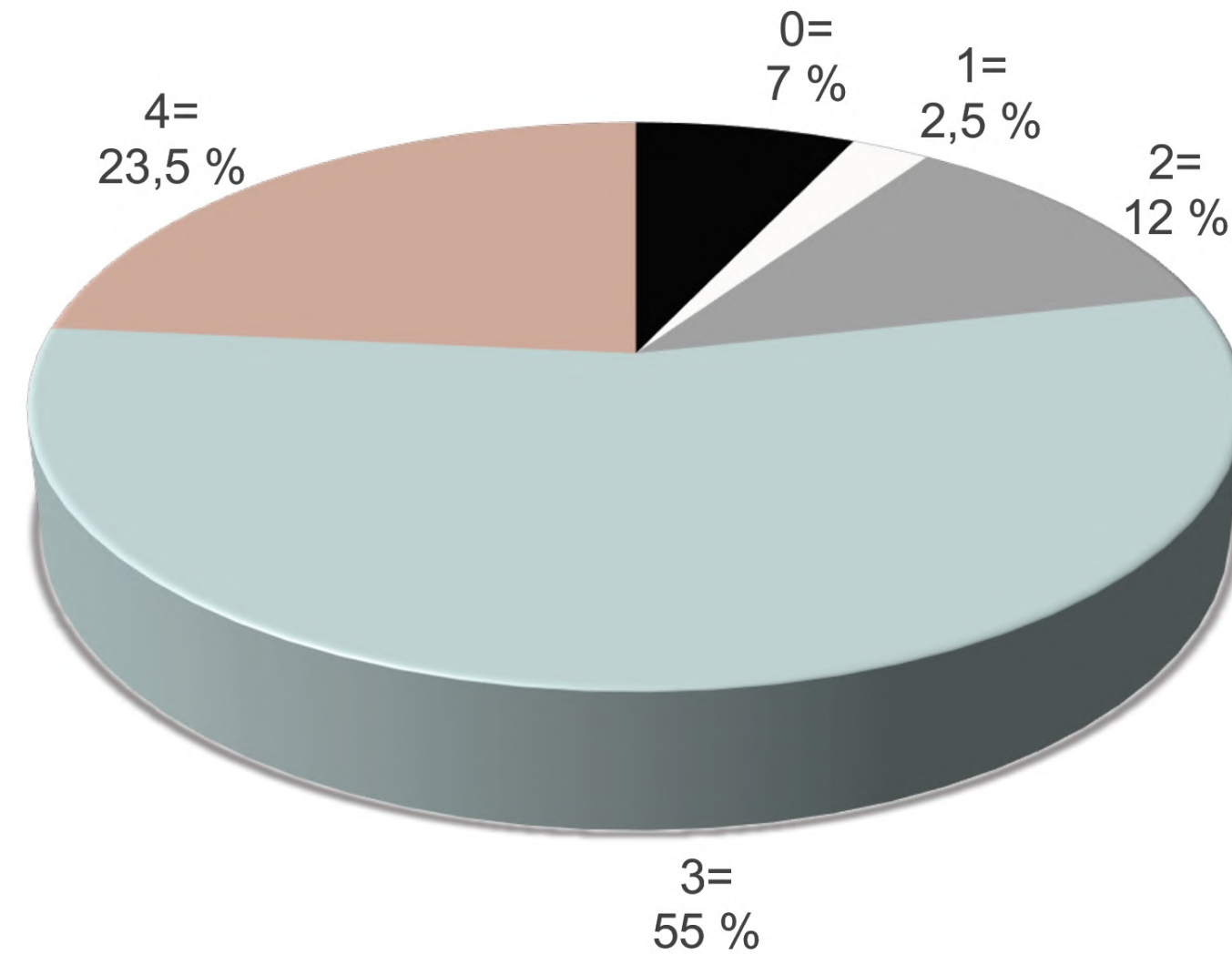
"Millainen merkitys Voimatarinalla on sinulle ollut?"



Lisäksi 18 % vastasi, että he ovat pystyneet käsittelemään elämäntilannettaan paremmin, mikä viittaa epäsuorasti kokemukseen vertaistuesta.

Vastaajista 53 % kertoi, että Voimatarinat-jakso kosketti heitä tunnetasolla ja 43 %, että he ovat saaneet Voimatarinoista uusia oivalluksia ja oppeja elämään. Viidesosa vastaajista koki saaneensa Voimatarinoista vertaistukea ja voimavaroja arkeen.

"Asteikoilla 0-4 kuinka voimauttavana koit Voimatarinat-jakson?"



Vastaajista 78,5 %, yli kolme neljäsosaa piti kuuntelemaansa jaksoa jokseenkin tai erittäin voimauttavana.

Viisi henkilöä koki, että Voimatarinat-jakso ei ollut lainkaan voimauttava.

- 0= En osaa sanoa
- 1= Ei lainkaan voimauttava
- 2= Ei kovin voimauttava
- 3= Jokseenkin voimauttava
- 4 = Erittäin voimauttava

"Millaisia tunteita ja ajatuksia Voimatarinat-jakso sinussa herätti?" (95 vastausta)

"Niin erilaisia kokemuksia, silti niin samanlaisia ajatuksia ja elämänohjeita."

"Miten vaikeata on ymmärtää toisen ihmisen ahdistuneisuus ja miten ahdistunutta ihmistä voisi auttaa."

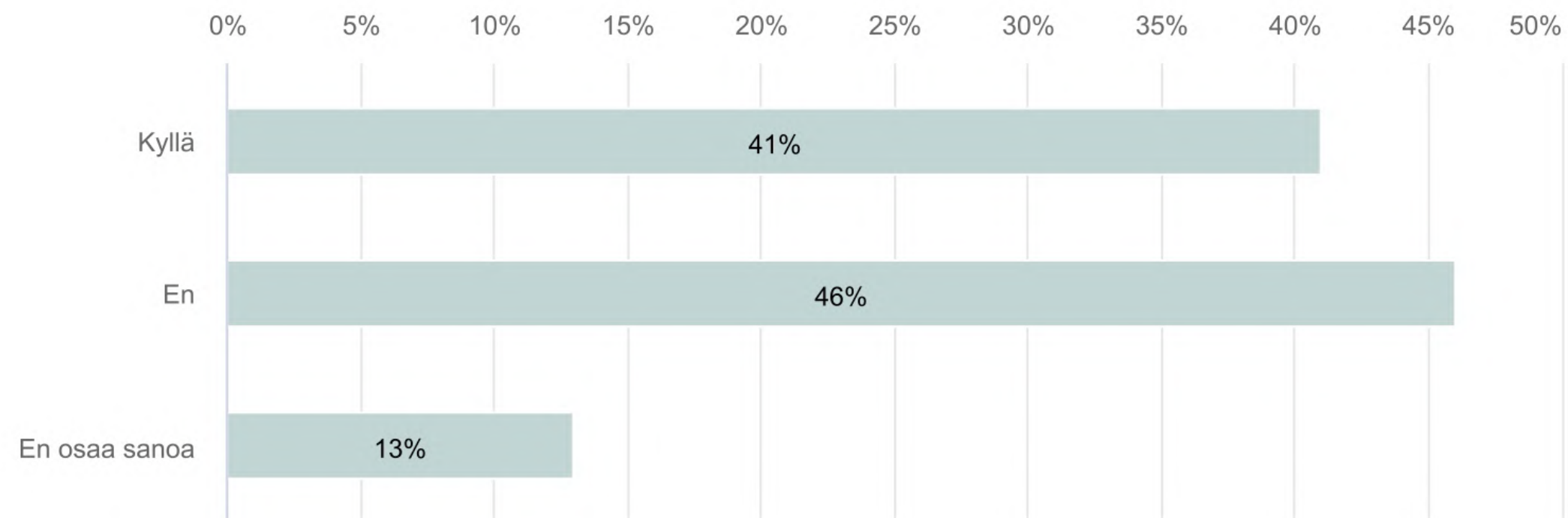
"Mieheni sairastui kuukausi sitten niin Hodgkinin lymfoomaan, itselläni traumaperäinen stressihäiriö sekä ahdistuneisuushäiriö. Oli ihana kuulla tarinat, koska molemmat tarinat antoivat uskoa ja voimaa tulevaan."

"Henkilöt ovat todella rohkeita, kun haluavat kertoa henkilökohtaisista asioistaan. Se on hyvä asia, että tärkeitä asioita ei piilotella."

"En ole kuunnellut kaikkia jaksoja, koska pelkään ahdistuvani ikävistä aiheista."

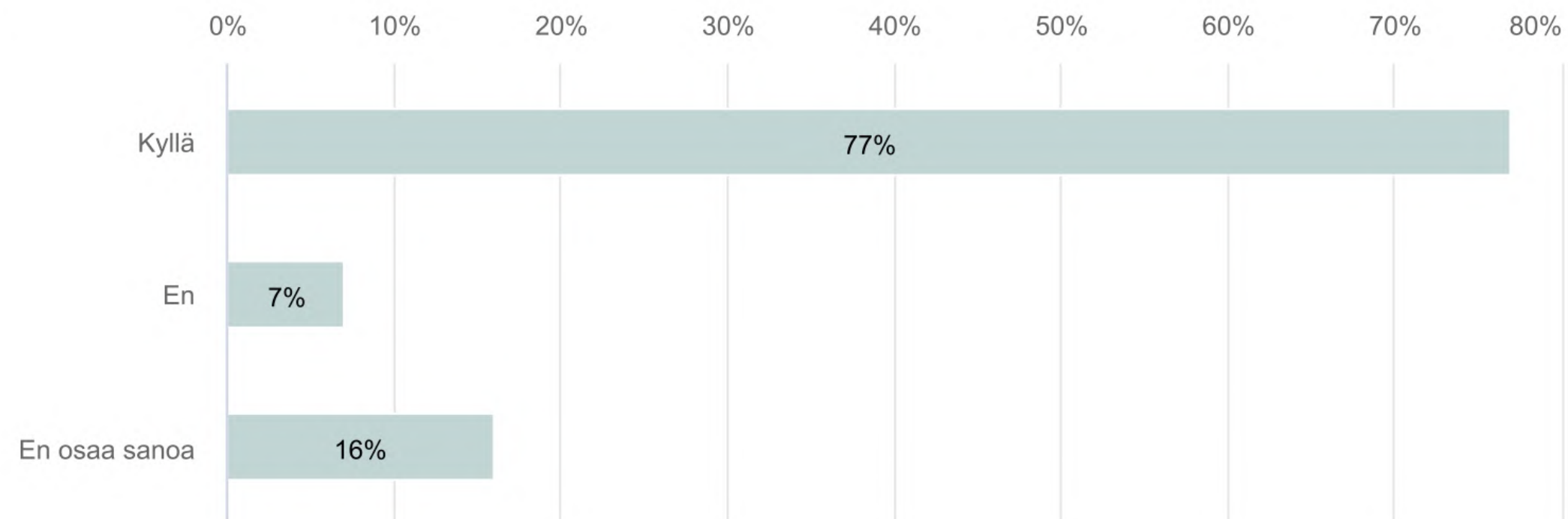
Vastauksista oli havaittavissa erilaisia teemoja kuten voimaantuminen, myötätunnon kokeminen, uuden oppiminen, tarinaan samaistuminen ja vertaistuen saaminen.

"Oletko kuunnellut podcasteja saadaksesi vertaistukea?"



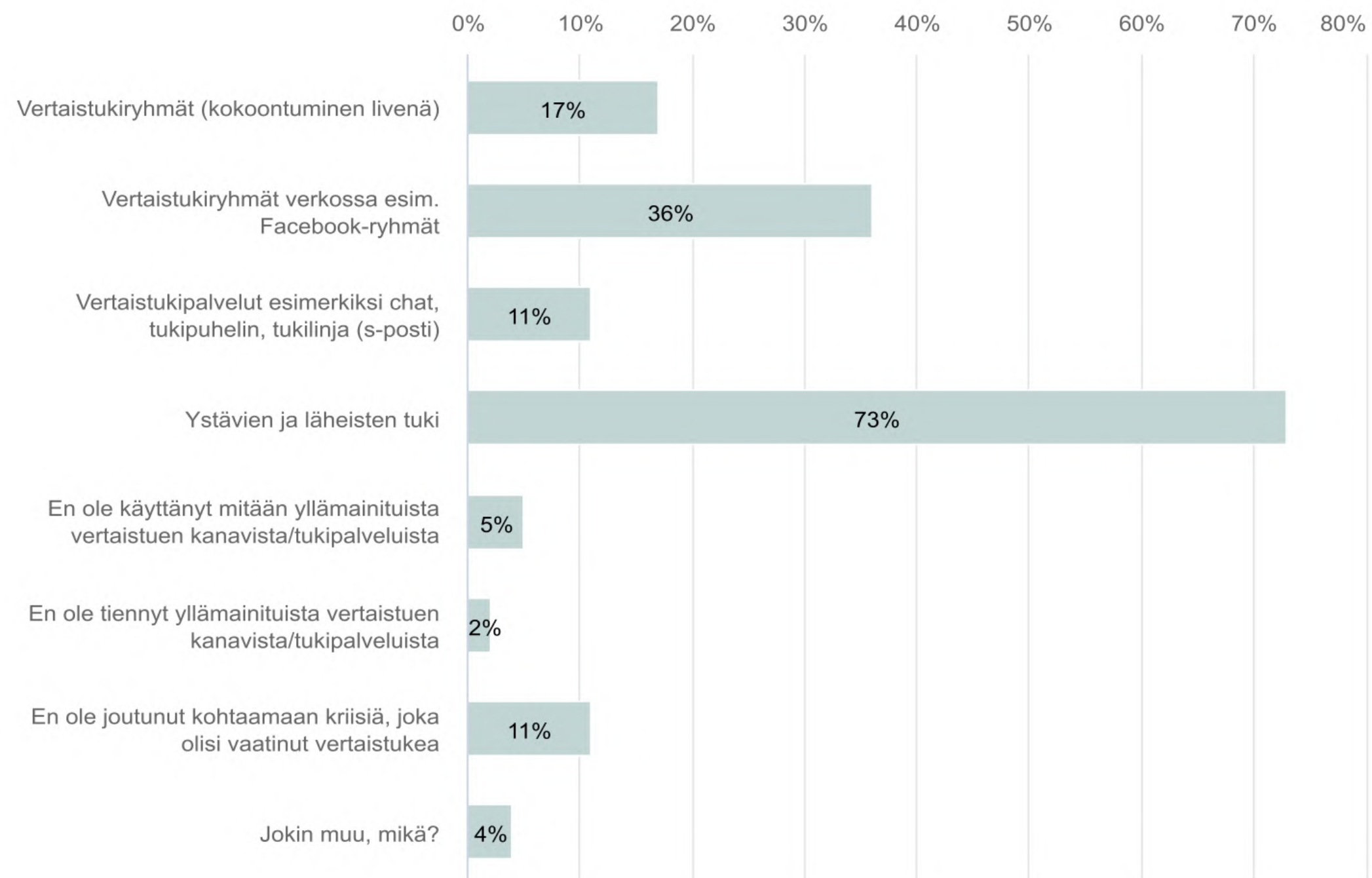
Kysymys erotteli vastaajat kahtia. Vastaajista 41 % vastasi kyllä ja 46 % ei.

"Mikäli kaipaisit vertaistukea haastavassa elämäntilanteessasi, kuuntelisitko podcastia, joka tarjoaa vertaistukea tai voimaa kriisistä selviämiseen?"



Vastaajista 77 % vastasi kysymykseen myöntävästi.

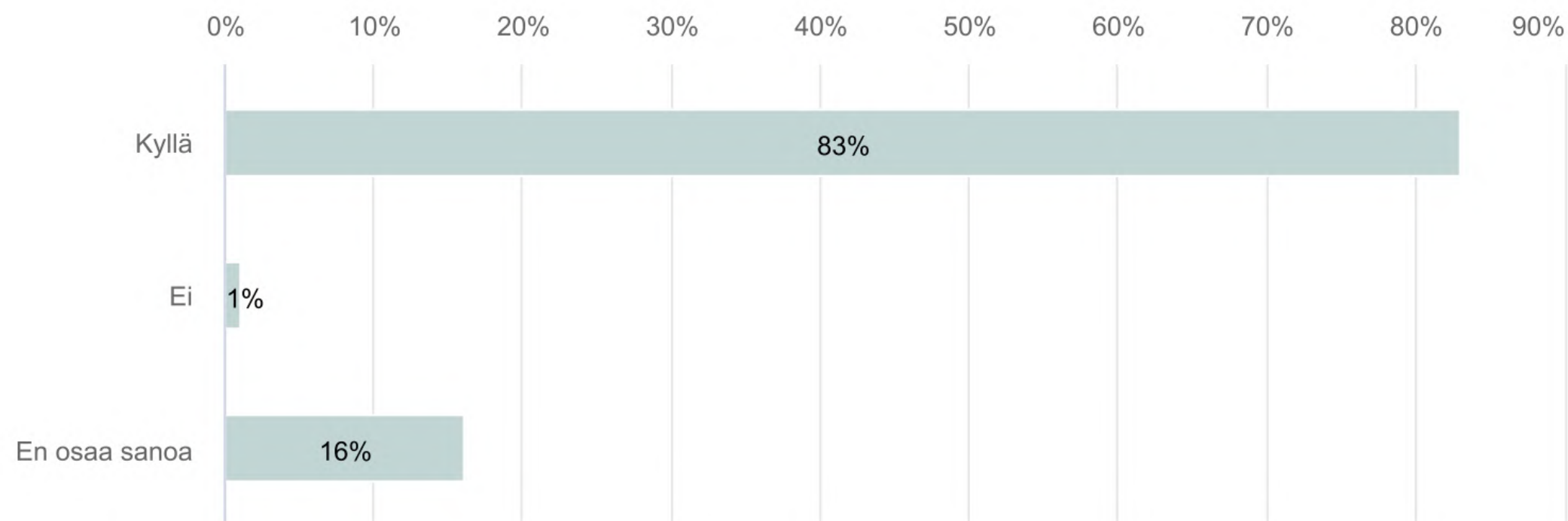
"Millaisia vertaistuen kanavia olet käyttänyt haastavissa elämäntilanteissasi?"



Vastaajista 73 % kertoi ystävien ja läheisten tuen olleen merkityksellinen haastavassa elämäntilanteessa. Vastaajista 36 % oli käyttänyt verkon tarjoamia vertaistukiryhmiä. Myös livenä kokoontuvat vertaistukiryhmät olivat tuttuja 17 %:lle vastaajista.

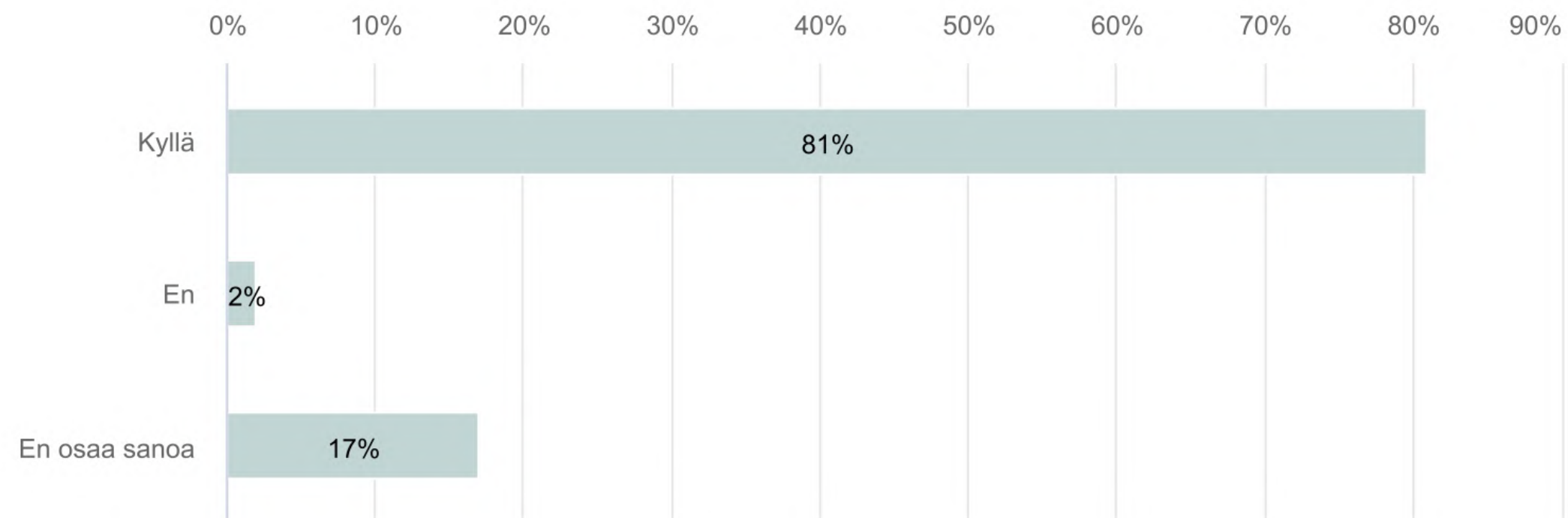
Podcastit vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä

"Voisiko Voimatarinat-podcast mielestäsi toimia yhtenä vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä?"



Vastaajista 83 % vastasi myöntävästi ja 16 % ”en osaa sanoa”.

"Koetko, että podcastit voisivat olla yksi varteenotettavista vertaistuen kanavista tulevaisuudessa?"



Vastaajista 81 % vastasi kyllä ja 17 % ei osannut sanoa näkemystään.
Vastaajista 2 % koki, ettei podcastit voisi toimia vertaistuen kanavana tulevaisuudessa.

Tulokset osoittavat, että podcasteissa on valtavasti potentiaalia tuottaa terveyttä ja hyvinvointia lisäävää sisältöä kuulijoille.




83%

vastaajista koki, että Voimatarinat-podcast voi toimia vertaistuen kanavana haastavan elämäntilanteen käsittelyssä.



81%

vastasi, että podcastit voivat toimia vertaistuen kanavana tulevaisuudessa.



77%

kertoi kuuntelevansa vertaistukea ja voimaa tarjoavaa podcastia, mikäli kokee sille tarvetta.

PALAUTE HAASTATETAVALTA

Kiitos koko prosessista @voimatarinat. En osannut odottaa, että saan teiltä voimaa vielä niin paljon enemmän. Olen saanut tosi tärkeää palautetta ja olen häkeltynyt, että ihmiset ovat lähestyneet mua myös kertoakseen palan omaa tarinaansa. Mua on kiitetty jaksosta ja vierailusta, mutta haluan kiittää hosteja 🙄 – olitte mun voima-alustana tälle tarinalle. Ja mitä voima olisikaan ilman vahvaa juurta. Oli helpompi heilua tuulessa oksat auki ja lehdet levällään. 😄🌿

- Äänessä Tove -

"Upea, vahva Sofia. Itkin koko jakson.

Oman eron keskellä saan tästä voimaa. Voiko teidän kauttanne hänelle välittää viestin, että vau mikä selviytymistarina. ❤️❤️❤️❤️"

Päätelmät

Suomalaiset kuluttajat ovat löytäneet podcastit, ja podcasteja kuunnellaan laajasti eri ikäryhmissä. Voimatarinat-kyselyn vastaukset vahvistavat, että terveysaiheiset ja tarinankerronnalliset voimaannuttavat podcastit kiinnostavat kuulijoita, ja podcasteilla voi olla positiivisia vaikutuksia kuulijoiden hyvinvointiin.

Vaikka podcastit eivät korvaa vertaistuen muita muotoja tai ammattiapua, podcastit voivat auttaa kuulijaa tekemään pieniä elämäntapamuutoksia sekä antaa kuulijalle uskoa ja voimaa toipumiseen toivottomuuden tunteiden keskellä.

Podcast-tutkimus toteutettiin osana ylempään AMK-tutkintoon johtavan Media- ja kulttuuriyrittäjyyden koulutuksen opinnäytetyötä. Vertaistukea podcastin muodossa – Voimatarinat – Äänessä vahvat naiset on julkaistu 27.8.2021. Opinnäytetyö löytyy Theseuksesta: <https://www.theseus.fi/handle/10024/504703>

Voimatarinat-kyselyssä mukana olleet jaksot

- ☑ 11.3.-26.5.2021
- ☑ jaksot: rintasyöpä, Thaimaan tsunami 2004, shokkiero, ahdistuneisuushäiriö, Hodgkinin lymfooma sekä rakkaus ja rajat



VOIMATARINAT – ÄÄNESSÄ VAHVAT NAISET

- ☑ Podcastin perustajat ja juontajat: Jasmin Rantanen & Miia Hämäläinen
- ☑ Kuuntelualustat: Supla, Spotify Podcast, Apple podcast, Google podcast ja Anchor
- ☑ Kotisivut: www.voimatarinat.com
- ☑ Some: Instagram & Facebook @voimatarinat
- ☑ S-posti: hello@voimatarinat.com





Kiitos

Kuvat Sabina Kankare @binasfoto