

Jenny Ahola-Virtanen

MIES JA YHTEISÖLLISYYS- SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUS- KATSAUS

Opinnäytetyö

Terveyden edistäminen, ylempi AMK

Huhtikuu 2016



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Jenny Ahola-Virtanen	Sairaanhoitaja YAMK	Huhtikuu 2016
Opinnäytetyön nimi		49 sivua
Mies ja yhteisöllisyys - systemaattinen kirjallisuuskatsaus		
Toimeksiantaja		
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Terveyden edistämisen hanke: Alueellinen eriytyminen ja yhteisölliset menetelmät miesten terveyden edistämisessä.		
Ohjaaja		
Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli etsiä tietoa miesten yhteisöllisyydestä, yhteisöistä sekä yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutuksista miehillä. Opinnäytetyö on osa Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen hanketta <i>Alueellinen eriytyminen ja yhteisölliset menetelmät miesten terveyden edistämisessä</i>.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin systemaattista kirjallisuuskatsausta. Alkuperäistutkimusten systemaattinen haku suoritettiin neljästä eri elektronisesta tietokannasta. Manuaalinen haku tehtiin alan tieteellisistä lehdistä. Alkuperäistutkimukset rajattiin koskemaan vuosia 2010–2015. Hakujen tuloksena mukaan valikoitui viisi laadullista tapaus-tutkimusta, jotka analysoitiin käyttämällä deduktiivista sisällönanalyysia.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella miesten yhteisöllisyyden elementtejä ovat luottamus, yhteydentunne, vastavuoroisuus, sitoutuminen, yhteenkuuluvuus ja yhteisölliset suhteet. Tuloksissa vastavuoroisuus näkyi pyyteettömyytenä ja hyvän tuottamisena toisille. Yhteenkuuluvuus koettiin positiivisena ja voimakkaana ja sosiaalisia suhteita pidettiin tärkeinä. Miesten yhteisöjen elementeiksi muodostuivat tulosten perusteella yhteiset arvot, yhteiset tavoitteet, gemeinschaft-suhteet, yhteishenki, kuuluminen, turvallisuus, traditionaalinen yhteisö. Arvoista korostuivat yhdenvertaisuus ja samankaltaisuus. Yhteishenki näkyi positiivisena yhteenkuuluvuutena ja hyvänä ryhmähenkenä. Tulosten perusteella yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutukset korostuivat psyykkisissä vaikutuksissa. Näitä vaikutuksia olivat mm. itsetunnon vahvistuminen ja stressin lievittyminen. Sosiaaliset vaikutukset näkyivät eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden vähenemisenä. Fyysiset vaikutukset olivat vähäisempiä ja näkyivät aktiivisuuden lisääntymisenä.</p> <p>Ainoastaan miehiin rajattua tutkimusta yhteisöllisyydestä ja sen vaikutuksista terveyteen on niukasti. Jatkossa lisätutkimusta aiheesta kaivattaisiin. Opinnäytetyön tulokset antavat tietoa miesten yhteisöllisyyden ja yhteisöjen muodostumisesta ja yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutuksista yksittäisten tapaus-tutkimusten perusteella, mutta tulosten yleistäminen on vaikeaa. Tuloksia voidaan käyttää hankkeeseen liittyen miesten terveyden edistämisessä.</p>		
Asiasanat		
mies, yhteisöllisyys, yhteisö, systemaattinen kirjallisuuskatsaus		

Author (authors)	Degree	Time
Jenny Ahola-Virtanen	Master of Health Pro- motion	April 2016
Thesis Title		49 pages
Man and Sense of Community- Systematic Literature Review		
Commissioned by		
Kymenlaakso University of Applied Sciences. Health promotion project: Regional Division and Commuality Methods of Promoting Men's Health		
Supervisor		
Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, Principal Lecturer		
Abstract		
<p>The objective of this thesis was to investigate information about men's sense of community, communities and community effects of health- and wellbeing. The thesis was a part of the project: Regional Division and Commuality Methods of Promoting Men's Health.</p>		
<p>Systematic literature review was used as research method. A systematic search of the primary studies was conducted of the four electronic databases. Manual search was made in the field of scientific journals. The final material includes five researches which were analyzed by using a deductive content analysis.</p>		
<p>The results of the studies showed that a sense of community of men has following elements: confidence, sense of connection, reciprocity, commitment, togetherness and community relations. The element of the reciprocity is highlighted in the results. Men wanted truly to help each other. Men's communities have the following elements: values, objectives, gemeinschaft-relations, togetherness, sense of belonging, safety and traditional community. Values of parity and similarity were highlighted. The most significant effects of health- and wellbeing were strengthening of self-esteem, stress relief and reduction of loneliness and isolation.</p>		
<p>There is not much research about sense of community and health impacts limited to men. Further research on this subject is needed. The results of this thesis may be used in the men's health promoting project.</p>		
Keywords		
man, sense of community, community, systematic literature review		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS	6
2.1	Yhteisö	6
2.2	Yhteisöllisyys	8
2.3	Yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutukset	10
3	SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS	11
3.1	Tutkimuskysymykset	12
3.2	Hakutermien valinta	12
3.3	Tietokantojen valinta ja kuvaus	13
3.4	Hakujen toteuttaminen	15
3.5	Sisäänotto- ja poissulkukriteerit	21
3.6	Alkuperäistutkimusten valinta	22
3.7	Alkuperäistutkimusten laadun arviointi	25
3.8	Alkuperäistutkimusten analysointi	26
4	TUTKIMUSTULOKSET TUTKIMUSONGELMITTAIN	34
4.1	Miesten yhteisöllisyys	34
4.2	Miesten yhteisöt	36
4.3	Yhteisöllisyyden merkitys miesten terveydelle ja hyvinvoinnille	38
5	POHDINTA	39
5.1	Tulosten tarkastelu ja hyödynnettävyys	40
5.2	Opinnäytetyön luotettavuus	41
5.3	Opinnäytetyön eettisyys	43
	LÄHTEET	45

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on sidoksissa Kymenlaakson ammattikorkeakoulun käynnissä olevaan hankkeeseen *Alueellinen eriytyminen ja yhteisölliset menetelmät miesten terveyden edistämässä*. Hankkeen tavoitteena on selvittää miesten terveyskäyttäytymiseen liittyviä tekijöitä Kymenlaakson alueella ja päämääränä on väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen kehittämällä yhteisöllistä tukea miesten terveyskäyttäytymisessä. Hankkeen kohderyhmänä ovat 18–64 vuotiaat kymenlaaksolaiset miehet.

Opinnäytetyön aihe on varsin tärkeä ja ajankohtainen, koska suomalaisten terveys ja hyvinvointi ovat jatkuvasti kohentuneet, mutta samalla eri sosiaaliryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot ovat kuitenkin pysyneet ennallaan ja jopa kasvaneet. Sosioekonomisten erojen lisäksi eroja ilmenee myös alueellisesti ja sukupuolten välillä. Pohjoismaisen lääkintätilastokomitean (NOMESKO) uusimman terveystilaston mukaan suomalaismiehen elinajan odote oli vuonna 2012 Pohjoismaiden matalin, 77,5 vuotta. Ruotsissa, Norjassa sekä Ahvenanmaalla elinajanodote oli 2–3 vuotta korkeampi. Suomessa miesten sydän- ja verisuonitauti-, itsemurha-, tapaturma- sekä alkoholikuolleisuus olivat Pohjoismaiden korkeimmat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001,15; THL 2014.)

Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) tulosraportin mukaan vuonna 2013 kymenlaaksolaisista miehistä 43,1 prosenttia koki terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi, kun muualla Suomessa määrä oli 39,1 prosenttia. Alkoholista liikaa käyttävien osuus oli 42 prosenttia koko Suomen 37,5 prosenttiin verrattuna. Sydän- ja verisuonitaukeista itse raportoitua sepelvaltimotautia sairastavien miesten osuus kymenlaaksossa oli 7,2 prosenttia määrään ollessa muuhun Suomeen verrattuna 6,1 prosenttia. Kymenlaaksolaisten miesten PYLL-indeksi oli 11421 vuonna 2012, kun se koko maassa oli 9508. Tämä osoittaa ennenaikaisen kuolleisuuden lisääntymisen alueellisesti etenkin nuoremmissa miesväestössä. (Kaikkonen, Murto, Pentala, Koskela, Virtala, Härkänen, Koskeniemi, Ahonen, Vartiainen & Koskinen; THL 2015.)

Suomessa terveyspolitiikan tavoitteena ovat koko väestön mahdollisimman hyvä terveys ja eri väestöryhmien väliset mahdollisimman pienet terveyserot. Sosiaali- ja terveysministeriön Terveys 2015 -kansanterveysohjelma on terveyspoliittinen ohjelma, jonka yhtenä päätavoitteena vuoteen 2015 mennessä

on väestöryhmien välisten terveyserojen pienentäminen. Haasteena etenkin nuorten aikuisten miesten kohdalla ovat tapaturmainen ja väkivaltainen kuolleisuus sekä pitkäaikaistyöttömyys ja sosiaalinen syrjäytyneisyys, joihin liittyvät sairastavuus sekä poikkeuksellisen suuri ennenaikaiselle eläkkeelle siirtyminen. Myös työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen asettaa omat haasteensa terveydelle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 15, 24.) Kymenlaakson alueella terveyseroihin kohdistuvat haasteet näkyvät selvästi jo nuorten miesten kohdalla koulutukseen liittyen sekä koko miesväestön kohdalla työttömyytenä ja työkyvyttömyyseläkkeiden nousuna. Vuonna 2013 koulutuksen ulkopuolelle jääneitä 17–24 vuotiaita kymenlaaksoalaisia miehiä vastaavan ikäisestä väestöstä oli 14,1 prosenttia koko maan osuuden ollessa 10,5 prosenttia. Myös vaikeasti työllistyvien 15–64 vuotiaiden miesten osuus Kymenlaaksoissa oli suurempi, 7,2 prosenttia, koko Suomeen 5,2 prosenttiin verrattuna. Työkyvyttömyyseläkettä puolestaan sai 16–64 vuotiaista miehistä 9 prosenttia, kun koko maassa vastaava osuus saman ikäisestä väestöstä oli 7,1 prosenttia. (THL 2015.) Sosiaalisten suhteiden tarjoama tuki sekä vertaisapua tarjoavat yhteisöllisyyden muodot ovat hyvinvoinnin ja terveellisten elämäntapojen keskeisiä edellytyksiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 24.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin perustietoa yhteisöllisyydestä miesten keskuudessa. Tavoitteena on selvittää aiemmin aiheesta tehtyjen tutkimusten pohjalta, mitä on miesten yhteisöllisyys ja millaisia ovat miesten yhteisöt. Tavoitteena on myös saada selville yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutuksia miehillä.

2 SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Teoreettinen viitekehys koostuu pääkäsitteistä yhteisö ja yhteisöllisyys sekä yhteisöllisyyden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Teoriaa peilataan jo olemassa oleviin uusimpiin tutkimuksiin.

2.1 Yhteisö

Yhteisöä käsitteenä voidaan tarkastella useasta näkökulmasta, mistä johtuen sillä on useita merkityksiä. Yhteisöllä tarkoitetaan ihmisten välisten suhteiden kokonaisuutta eli sosiaalista järjestelmää. Yhteisö voi tarkoittaa ihmiskuntaa tai vain muutaman hengen ryhmittymää ja alueellisesti se voi käsittää koko

maapallon tai vain yhden ruokakunnan. Laajimmillaan yhteisön käsitteellä voidaan viitata kaikkeen ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Yhteisöjä voidaan luokitella niiden tavoitteiden ja vuorovaikutuksen luonteen mukaan ja satunnaisesta ryhmästä yhteisö eroaa sillä, että yhteisölle on ominaista yhteiset arvot ja tavoitteet, joihin liittyy sopimuksellisuus. (Lehtonen 1990, 14–15; Lindfors 2007, 21; Pessi & Seppänen 2011, 292; Raina 2012, 12.) Historiallis-sociologisesti yhteisökäsite juontaa juurensa Aristoteleen filosofiasta, jossa painotetaan ihmisen luontaista pyrkimystä yhteisöllisyyteen, yhteistoimintaa ja yhteiseen hyvään. Ihmisen aktiivisen toiminnan merkitys hyvinvoinnin saavuttamiseksi ja säilyttämiseksi korostuu ja Aristoteleen mukaan hyvinvoinnin tavoittelu itselle on tyypillistä ihmislaajalle. (Kangaspunta 2011, 16; Hyypä 2002, 30.)

Klassisessa sosiologiassa yhteisökäsitettä ovat määritelleet useat tutkijat ja käsite tiivistyykin Ferdinand Tönniesin vuonna 1887 esittämään Gemeinschaft- (yhteisö) ja Gesellschaft (yhdistys tai yhteiskunta) -jaotteluun. Tönniesin Gemeinschaftia kuvaavat perheen ja kylän sopusointu ja lämpimät ihmissuhteet, jotka olivat tyypillisiä traditionaalisessa yhteiskunnassa. Gemeinschaft-suhteille ominaista on, että ne ovat rauhanomaisia ja ihmiset toteuttavat jotain yhteistä tehtävää, joka on myös toiminnan päämäärä. Tönniesin Gesellschaft puolestaan mielletään itsekkääksi ja laskelmoivaksi, jota ohjaa kylmä rationaalisuus. Gesellschaft-tyyppisissä suhteissa ihmisten tarkoituksena on ennen kaikkea oman edun tavoittelu ja suhteita leimaa keskinäinen jännittyneisyys. Gesellschaft-tyyppiset sosiaaliset suhteet ovat tyypillisiä moderneissa yhteiskunnissa. (Kangaspunta 2011, 18; Lehtonen 1990, 22; Aro & Jokivuori 2010, 113, 115–116.) Sirpa Saari (2013, 127) on tutkinut metsästysseuran asemaa ja merkitystä maaseudulla, perusteemanaan yhteisöllisyys. Tuloksista käy ilmi, että metsästysseura tarjoaa yhteisöllisen toimintaympäristön miehille. Yhteisöllisiksi arvoiksi nousivat yhdenvertaisuus ja kunnollisuus ja seurasta sekä kylästä voi löytää Tönniesin Gemeinschaft-tyyppisiä piirteitä, kuten paikkaan sidotun yhteisöllisyyden, ja perinteiset arvot.

Sociologisessa ajattelussa yhteisö nähdään keskeisenä osana sosiaalista ja yhteiskunnallista organisoitumista ja kysymys yhteisöstä on samalla kysymys yhteiskunnan integraatiosta. Jos yhteisöjen yksilöitä yhdistävä voima heikkenee, heikkenee myös yhteiskunnan kiinteys. Yhteisön käsite luo myönteisiä mielikuvia, ja yhteisöstä etsitään samalla sekä turvaa että vapautta, mikä luo

perustavanlaatuisen ristiriidan. Mitä vapaampi ihminen on, sitä vähemmän hänellä on yhteisön luomaa turvaa. Toisaalta taas, kun yhteisöstä saatava turvallisuus lisääntyy, ihmisen vapaus vähenee. (Aro 2011, 35; Pessi & Seppänen 2011, 289–290, 293.) Tämä käy ilmi myös Anni Ojajärven (2015, 232) etnografisessa tutkimuksessa varusmiesten terveyskäyttäytymisestä varusmiespalveluksen aikana. Varusmiesyhteisön arvot ja toimintamallit auttavat nuoria palveluun sopeutumisessa sekä sosiaalisesti hyväksytyjen käyttäytymismallien oppimisessa uudessa ja epävarmassa tilanteessa. Varusmiesyhteisö myös tarjoaa nuorelle apua arkipäivän rutiinien muodostamiseksi, jolloin arjen valintoja ei tarvitse miettiä yksin. Toisaalta varusmiesyhteisö valvoo, suuntaa ja määrittelee toimintatapoja siihen, millaiseksi varusmieheksi palveluksessa pyritään. Yhteisöjen yksilölle tarjoama kuulumisen mahdollisuus ja yhteishengen tunne nähdään yhteisöjen tärkeimpinä ominaisuuksina ja lähiyhteisöt koetaankin keskeisinä onnellisuuden kokemisessa. Yhteisö on myös sosiaalinen organisaatio, joka luo ja ylläpitää kulttuuria sekä antaa moraalisaännöt sosiaaliselle elämälle. (Hyypä 2002, 27; Aro & Jokivuori 2010, 109, 111.)

Kirjallisuudessa yhteisöt usein jaotellaan traditionaalsiin- sekä myöhäismoderneihin yhteisöihin. Traditionaalista yhteisöä kuvataan pysyväksi ja paikalliseksi, jossa on selkeät rajat ja yksilöllisyyttä niukasti. Yhteisö luo jäsenilleen turvaa. Myöhäismodernissa yhteisössä ei ole selkeitä rajoja ja sitä on kuvattu epäjatkovaksi, liukuvaksi, avoimeksi ja yksilöllistytäväksi. Myöhäismoderneilla yhteisöillä ei ole selkeitä rajoja, ja yksilöt neuvottelevat niihin kuulumisistaan. Tällaisiin yhteisöihin kuuluminen ei ole itsestäänselvyys vaan vaatii yksilöltä etsimistä, luomista ja ylläpitoa. (Aro 2011, 49; Pessi & Seppänen 2011, 293–294.)

2.2 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys eli sosiaalinen pääoma on aineeton hyödyke, joka syntyy ihmisten muodostamissa yhteisöissä ja jota ihminen ei voi omistaa. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan väestölle ominaista yhteisöllisyyttä, jossa keskinäinen luottamus auttaa osallistumaan kansalaistoimintaan ja toimimaan aktiivisesti kansalaisverkostoissa. Sosiaalinen pääoma kasautuu yhteisöön, jossa vallitsee me-henki ja yhteenkuuluvuuden tunne. Myönteisyys ja kasvuhakuisuus eli ehtymättömyys nähdään sosiaalisen pääoman valtteinä. (Martelin, Hyypä, Joutsenniemi & Nieminen 2009; Hyypä 2005, 15, 18–19.)

Yhteisöllisyyden perusta on liittymisessä sisältäen kokemuksellisen elementin. Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan pysyvää tai pitkäkestoista kuulumista ihmissuhdeverkostoon, esimerkiksi perheeseen, harrastus- työ- tai uskonnolliseen yhteisöön. Myös ystävyys ja sukulaissuhteet ovat osa yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyden lähtökohtiin kuuluu tiukka rajanveto ”meidän” ja ”heidän” välillä, mikä tuottaa turvaa sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä jäsenten keskuudessa. Yhteisöllisyyden kokemus voimistuu myös ulkopuolisen tahon uhatessa yhteisön sisäpuolella olevia. (Raina 2012, 11–12; Lindfors 2007, 21; Pessi & Seppänen 2011, 295.)

Yhteisöllisyys edellyttää syntyäkseen joukon ihmisiä, joilla on yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Nämä kiinnostuksen kohteet saavat ihmiset toimimaan yhdessä ja tuntemaan yhteydentunnetta toisiinsa, niin sanottua me-henkeä. (Pessi & Seppänen 2011, 292.) Jukka-Pekka Salmisen (2014, 28, 30) pro gradu -tutkielmassa jalkapallomaajoukkueen kannattajien kokemuksista kannattajuudesta nousi tuloksista esiin erityisesti yhteisöllisyyden kokemus ja sosiaalinen näkökulma. Kannattajien yhteinen mielenkiinnon kohde helpotti ja nopeutti sosiaalistumista ryhmään. Yhteisöllisyys koettiin positiivisena ja se ilmeni helposti luotavien kaverisuhteiden kautta.

Yhteisöllisyys on ihmisten vastavuoroisuutta, joka tarkoittaa vastuun ottamisen lisääntymistä yksilön itsensä ulkopuolisista asioista. Olennaista yhteisöllisyydelle on tunne yhteenkuuluvuudesta, luottamus ja sitoutuminen. Yhteisöllisyys voidaan nähdä keinona hyvinvoinnin lisäämiseksi ja yhteisölliset suhteet ovatkin keskeinen osa yksilön hyvinvointia. (Pessi & Seppänen 2011, 288, 293; Kangaspunta, Aro & Saastamoinen 2011, 246.) Markus Länne (2013, 64) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan harrastajapuhallinorkesterin soittajien yhteisöllisyyden kokemuksia soittokunnan toiminnassa. Tulokset vahvistavat yhteisöllisyydelle olennaisten asioiden, luottamuksen ja toiminnan yhteisen päämäärän ilmenemistä. Tulosten mukaan luottamus soittajien välillä on luja ja soittajat jakavat yhteisen päämäärän. Yhteisöllisyyteen liittyviä merkityksellisiä asioita on löydetty myös Janne Salmenkankaan (2010b, 80) pro gradu -tutkielmasta kuoron vaikutuksesta hyvinvoinnin rakentajana. Tuloksissa tärkeimmiksi asioiksi nousivat ihmissuhteet ja ryhmään kuuluminen. Kuoron rooli koettiin merkittäväksi sosiaalisten tunteiden, kuten yhteenkuuluvuuden ja yhteisöön kuulumisen tunteen syntymisessä. Riikka Tajakka (2013, 48) on myös tutkinut kuorolaulun vaikutuksia hyvinvointiin, kohderyhmänään ikäihmiset.

Haastateltavat kokivat kuoron sosiaalisen ulottuvuuden merkittävänä syynä harrastamiseen ja kuorossa solmitut ihmissuhteet olivat haastateltaville tärkeitä. Tutkimustulokset vahvistavat sitoutumiskyvyn, vastuullisuuden ja luottamuksen merkitystä yhteisöllisyydessä.

Yhteisöllisyyteen kiinteästi liittyvä käsite on solidaarisuus, joka tarkoittaa ihmisten yhteyttä toisiinsa ja ryhmän jäseniin. Solidaarisuudella viitataan johonkin, joka sitoo ihmisiä toisiinsa. Selvimmin solidaarisuuden tuntomerkit näkyvät pienissä yhteisöissä, joiden jäsenillä on yhteinen historia ja jotka tuntevat yhteenkuuluvuutta sekä auttamisen halua toisiaan kohtaa. Tällaisia yhteisöjä ovat esimerkiksi suvut, työ- ja harrastusyhteisöt. (Pessi & Seppänen 2011, 295–296.)

Traditionaalisessa yhteisöllisyydessä on tärkeää konkreettinen läsnäolo jossa-kin paikassa tietynä ajankohtana. Myöhäismoderni yhteisöllisyys ilmenee pääasiassa aktiivisena kuulumisen etsimisellä ja siinä keskeistä on kommunikatio ja yhteisöllisyyden epäjatkuvuus sekä moninaisuus. Tyypillistä on myös se, että yksilö voi samanaikaisesti kuulua useisiin yhteisöihin, mikä puolestaan voi avun saamisen kannalta olla myönteinen asia. (Pessi & Seppänen, 2011, 293, 307.)

2.3 Yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutukset

Sosiaalisten suhteiden- ja verkostojen vaikutus ihmisten terveyteen on tunnettu kauan ja eri tieteenalojen tutkimukset viittaavat yhteisöllisyyden positiivisiin terveysvaikutuksiin. Tutkimus yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on kuitenkin ollut vähäistä ja epäjärjestelmällistä yhteisöllisyyden määrittämisen vaikeuden takia. Tutkimuksessa yhteisöpääoman vaikutuksesta suomen- ja ruotsinkielisten terveyteen havaittiin epäluottamuksen heikentävän terveyttä merkittävästi. Ruotsalaisessa tutkimuksessa havaittiin tiheiden sosiaalisten verkostojen suojaavan dementiaalta ja Norjassa puolestaan todettiin, että vähäinen sosiaalinen osallistuminen on yhteydessä kuolleisuuden lisääntymiseen. Vapaaehtoisen harrastustoiminnan ja kulttuuriharrastusten vaikutus elinikää pidentävästi on tutkimuksellisesti todettu samoin kuin heikon yhteisöllisyyden vaikutus vapaa-ajan liikunnan puutteeseen, mikä ennustaa sairastavuuden lisääntymistä ja ennenaikaista kuolemaa. (Lindfors 2007; Hyyppä 2002, 60–61.)

Janne Salmenkangas (2010a, 1) on proseminaarityössään tutkinut kuorolaulun vaikutuksia hyvinvoinnin edistäjänä. Tuloksista käy ilmi, että kuoro on tärkeä paikka tutkimukseen osallistuneiden psyykkisen hyvinvoinnin ja tunne-elämänsä kannalta. Kuorolaiset nostivat kuoron sosiaalisen merkityksen hyvin korkealle, eli muilla kuorotovereilla oli suuri merkitys. Osallistujat myös kokivat itsensä keskimäärin fyysisesti hyväkuntoisiksi ja melko onnellisiksi sekä olivat elämäänsä hyvin tyytyväisiä, hieman suomalaista keskitasoa tyytyväisempiä. Salmenkaan (2010b, 80) pro gradu -tutkielmassa kuoron vaikutuksesta hyvinvointiin käy ilmi positiiviset fyysiset ja psyykkiset vaikutukset. Kuorolaiset tunsivat itsensä pääosin fyysisesti hyväkuntoisiksi ja kuorolaulun ja fyysisen terveyden yhteyttä pidettiin melko varmana. Psyykkisen hyvinvoinnin ja kuorolaulun väliseen yhteyteen uskottiin vahvemmin. Psyykkisiä vaikutuksia olivat mielen virkistyminen sekä tasapainoinen ja levollinen olo harjoitusten jälkeen. Hyvän terveyden kokemisen syiksi uskottiin mielen virkistyminen, sosiaalinen vuorovaikutus ja stressin väheneminen.

Myös Riikka Tajakka (2013, 39–41, 43, 49) on maisterintutkielmassaan tutkinut kuorolaulun vaikutusta hyvinvointiin, kohderyhmänään ikäihmiset. Tulokset vahvistavat harrastuksen myönteisiä hyvinvointivaikutuksia niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin alueella. Kuoroharrastuksen koettiin lievittävän kipua, virkistävän ja lisäävän fyysistä toimintakykyä ja liikkumista kuoromatkojen muodossa. Kuorolaiset kokivat saavansa toisiltaan sosiaalista tukea. Samansuuntaisia tuloksia Salmenkaan ja Tajakan kanssa on löydettävissä Markus Lännen (2013, 65) tutkimuksessa harrastajasoittokuntien vaikutuksista yhteisöllisyyteen ja hyvinvointiin. Hyvinvointitekijät tulivat selvästi esille etenkin psyykkisen terveyden alueella. Orkesteriharrastus lievitti stressiä ja antoi energiaa sekä lisäsi henkistä terveyttä. Fyysinen terveys lisääntyi vain välillisesti

3 SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS

Opinnäytetyön menetelmänä on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä mahdollistaa aiheesta olemassa olevan tutkimustiedon hahmottamista. Päämääränä on tiedon koonti ja mahdollisimman kattavan synteesin teko tutkittavasta aiheesta aikaisempien tutkimusten pohjalta. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on itsenäinen tutkimus, jossa pyritään toistettavuuteen ja virheettömyyteen (Johansson 2007, 3; Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 46.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä,

jossa samaistetaan ja kerätään olemassa olevaa tietoa tutkittavasta aiheesta, arvioidaan tiedon laatua sekä muokataan tuloksia. Se on toisen asteen, eli tutkimustiedon tutkimusta. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37; Tuomi & Sarajärvi 2009, 123.)

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus rakentuu vaiheittain suunnittelusta raportointiin. Vaiheet ovat tarkkaan määriteltyjä ja niiden huolellinen kirjaaminen on tärkeää virheiden minimoimiseksi sekä katsauksen toistettavuuden mahdollistamiseksi. Katsaus kohdistetaan tiettyinä aikoina tehtyihin tutkimuksiin, ja se vaatii aika ajoin päivittämistä, jotta tulokset pysyvät olennaisina. Katsaukseen valitaan vain tarkoitusta vastaavat, korkealaatuiset tutkimukset. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen on todettu olevan luotettava keino yhdistää aiempaa tietoa sekä osoittaa mahdolliset puutteet jo olemassa olevassa tutkimustiedossa. (Johansson 2007, 4–5; Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37.)

3.1 Tutkimuskysymykset

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ensimmäinen vaihe on tutkimussuunnitelman laatiminen. Tutkimussuunnitelmassa määritellään tarkat tutkimuskysymykset, joihin katsauksella pyritään vastaamaan. Tutkimuskysymysten perustana ovat tutkijan aikaisempi tieto aiheesta, tutkimuskiinnostus sekä taustasi-
tous. Kysymykset määrittävät myös systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteen. (Axelin & Pudas-Tähkä 2007 46; Kääriäinen & Lahtinen, 2006, 39–40.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin, mitä työn aiheesta, mies ja yhteisöllisyys, on aiemmin tutkittu ja jäsentää jo olemassa olevaa tietoa aiheesta. Tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin:

1. Mitä on miesten yhteisöllisyys?
2. Millaisia ovat miesten yhteisöt?
3. Millaisia ovat yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutukset miehillä?

3.2 Hakutermien valinta

Teoriataustan kirjoituksen ja useiden koehakujen myötä hakutermeiksi muodostuivat: yhteisöllisyys, yhteisö, hyvinvointi, terveys, mies. Rinnakkaistermien

huomioimiseksi hakutermit tarkastettiin vielä YSAsta, yleisestä suomalaisesta asiasanastosta. Yhteisöllisyyden rinnakkaistermejä ovat kommunitarismi ja sosiaaliset verkostot, yhteisön rinnakkaistermejä ovat järjestöt, organisaatiot, yhdyskunnat ja yhteisöasuminen. Hyvinvointi-termin kohdalla asiasanastosta valittiin hyvinvointi (terveydellinen), jonka läheisiä termejä ovat elämänlaatu, hyvinvointi (taloudellinen) ja hyvinvointitalous. Terveys-termin rinnakkaistermeiksi tulivat fyysinen kunto, henkilökohtainen terveydenhoito, sairastuminen, sairaus, terveydentilaan liittyvä rooli, terveydentila, terveyserot ja ympäristöterveys. Mies-termin rinnakkaistermi on pojat. Rinnakkaistermeillä koehakuja tehtäessä huomattiin, että ne eivät tuota uutta eivätkä oleellista tietoa käsiteltävästä aiheesta, joten ne päädyttiin jättämään varsinaisista hakutermeistä pois. Suomenkielinen haku päädyttiin tekemään konkretian tasolla täsmähakuina. Hakutermit johdettiin teoriataustassa käsitellyistä tutkimusten aihepiireistä, orkesteri- ja kuorotoiminnasta ja jalkapallojoukkueen kannattajaporukasta. Hakutermeinä käytettiin sanoja: yhteisöllisyys, musiikki, liikunta. Englannin kielellä tutkimuksia haettaessa hakutermit tarkastettiin MOT-sanakirjan avulla ja termeiksi muodostuivat koehakujen jälkeen: sense of community, community, men ja health.

3.3 Tietokantojen valinta ja kuvaus

Koehakujen ja varsinaisen systemaattisen haun suunnittelussa apuna käytettiin kirjaston informaation asiantuntijuutta. Informaation tapaamisen ja useiden koehakujen jälkeen systemaattisen haun elektronisiksi tietokannoiksi valikoituivat EBSCOhost, Kaakkuri-Finna ja Jyväskylän sekä Tampereen yliopistojen julkaisuarkistot.

EBSCOhostin tietokannoista hakua tehdessä valittiin Academic Search Elite ja CINAHL. Academic Search Elite on monitieteinen, elektronisia lehtiä sisältävä tietokanta, jonka aihealueita ovat muun muassa talous-, kasvatustieteet, yhteiskunta- ja humanistiset tieteet. CINAHL on hoitotyön ja hoitotieteen kattava ja kansainvälinen viitetietokanta. Kaakkuri-Finnasta valittiin ulkomaisten aineistojen PCI-haku. Primo Central -indeksiin on kerätty tieteellisiä artikkeleita, e-kirjoja ja muita viitteitä eri kustantajilta. Palvelun tuottaa Ex Libris. Jyväskylän yliopiston JYX-julkaisuarkisto sisältää Jyväskylän yliopistossa tuotettuja tai sen kokoelmista digitoitua muotoon muutettuja aineistoja. Tampereen yliopiston

TamPub on avoin julkaisuarkisto, joka sisältää yliopiston opinnäytteitä, eli väitöskirjoja, lisensiaatintöitä, pro graduja ja syventäviä töitä, sekä opinnäytteiden viitetietoja ja tiivistelmiä. Manuaalinen haku tehtiin alan tieteellisiin lehtiin: Hoitotiede, Tutkiva hoitotyö, Sosiologia ja Psykologia. Systemaattiset haut valittuihin tietokantoihin tehtiin seuraavilla rajauksilla sisäänotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti (ks. kohta 3.5). Suomenkielisten hakujen kohdalla tutkimusten julkaisuajankohdan määrittäminen ei onnistunut yliopistojen julkaisuarkistosta haettaessa, joten rajaus tehtiin vasta hakujen jälkeen tutkimusten hylkäys- ja hyväksymisvaiheessa.

Tutkimuskysymykset 1 ja 2

1. Ebsco (Academic Search Elite & Cinahl)

- Advanced search
- Published date: 2010/0101-2015/1231
- Scholarly Journals (Peer Reviewed)
- Language: English

2. Kaakkuri-Finna: ulkomaisten aineistojen tarkennettu haku

Haun rajaus:

- Julkaisuvuosi 2010–2015
- Aihe: Men
- Aineistotyyppi: Artikkel
- Kieli: englanti

Tutkimuskysymys 3

3. Ebsco (Academic Search Elite & Cinahl)

- Advanced search
- Published date: 2010/0101–2015/1231
- Scholarly Journals (Peer Reviewed)
- Language: English

4. Kaakkuri-Finna: ulkomaisten aineistojen tarkennettu haku

Haun rajaus:

- Julkaisuvuosi 2010–2015

- Aineistotyyppi: artikkeli
- Kieli: englanti

Suomenkieliset täsmähaut:

5. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto Jyx

- laajennettu haku

6. Tampereen yliopiston julkaisuarkisto TamPub

- tarkennettu haku

7. Manuaalinen haku tieteellisistä lehdistä

- Aikaväli: 2010–2015
- Kieli: suomi tai englanti
- Saatavissa: Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Metsolan kampuksen kirjasto
- Tieteellinen artikkeli

3.4 Hakujen toteuttaminen

Tutkimushaun tulee olla systemaattinen sekä kattava ja haut tulee kohdistaa tietolähteisiin, joista oletetaan saatavan tutkimuskysymysten kannalta oleellista tietoa. Jos tutkimuskysymyksiä on useampia, tehdään jokaiseen kysymykseen haut mahdollisimman monipuolisesti eri hakusanoilla- ja termeillä. Alkuperäistutkimuksia aiheesta haetaan sekä sähköisesti eri tietokannoista että manuaalisesti. Manuaalinen haku tarkoittaa alkuperäistutkimusten etsimistä julkaisemattomista lähteistä, kuten lehdistä, teoksista, abstrakteista ja lähdeluetteloista. Manuaalisella haulla varmistetaan, ettei elektronisten hakujen ulkopuolelle jää tarkoituksenmukaisia alkuperäistutkimuksia. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 40–41; Routasalo & Stolt 2007, 58.) Ennen elektronista tutkimushakua suoritettiin manuaalinen haku alan tieteellisistä lehdistä, joka on kuvattu taulukossa 1. Hoitotiede-, Tutkiva hoitotyö-, Sosiologia- ja Psykologia-lehtien vuosikerrat vuosilta 2010–2015 käytiin läpi lukemalla niistä sisällysluettelot ja etsimällä sisäänottokriteereitä täyttäviä tieteellisiä tekstejä. Tutkimukselle asetettuja sisäänottokriteerejä koskevia artikkeleita ei löydetty.

Taulukko 1. Manuaalinen haku tieteellistä lehdistä ja hyväksytyt sekä hylätyt artikkelit

Lehti	Julkaisuvuodet	Hyväksytyt artikkelit	Hylätyt artikkelit	Artikkelit yhteensä
Hoitotiede	2010–2015	0	0	0
Tutkiva hoitotyö	2010–2015	0	0	0
Psykologia	2010–2015	0	0	0
Sosiologia	2010–2015	0	0	0

Ennen varsinaista systemaattisen haun toteuttamista suoritettiin syksyn 2015 aikana muutamia koehakuja käsitteiden esitestaamiseksi. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden kannalta sisäänottokriteerien toimivuus tulee esitestate muutamalla sattumavaraisesti valitulla alkuperäistutkimuksella (Stolt & Routasalo 2007, 59). Englanninkielisten hakutermin kohdalla huomattiin, että ne tuottavat melko suppeaa tietoa aiheesta, joten hakua päätettiin laajentaa suomenkieleen ja toteuttaa täsmähakuja yhteisöllisyyden konkreettiseen esiintymiseen liittyen. Virallinen tietokantahaku tutkimuskysymyksittäin suoritettiin tammikuussa 2016.

Kirjallisuuskatsauksen aineistoa hankittaessa suoritettiin kahdeksan elektronista tietokantahakua neljästä eri tietokannasta suomen ja englannin kielellä. Ensimmäinen haku tutkimuskysymyksiin 1 ja 2 *Mitä on miesten yhteisöllisyys?* ja *Millaisia ovat miesten yhteisöt?* suoritettiin EBSCOhost-tietokantaan hakusanoilla sense of community AND community AND men (Subject Terms). Haku tehtiin tarkennettuna hakuna ja haku rajattiin koskemaan julkaisuja vuosilta 2010–2015. Hakutulokseksi saatiin 16 tutkimusartikkelia, jotka käytiin ensin läpi otsikoittain. Otsikoiden perusteella hylättiin yhdeksän artikkelia. Otsikotason tarkastelun jälkeen luettiin seitsemän tutkimuksen abstraktit, joista hylättiin yksi tutkimus. Tutkimus ei vastannut sisäänottokriteereitä. Jäljelle jääneistä kuudesta tutkimusartikkelista luettiin kokotekstit, joiden perusteella hylättiin neljä artikkelia, joissa yhteisöllisyys ei ollut pääteemana. Jäljelle jääneet kaksi tutkimusartikkelia hyväksyttiin sisäänottokriteerien mukaisesti lopulliseen hakutulokseen.

Toinen haku tutkimuskysymyksiin 1 ja 2 tehtiin Kaakkuri-Finnan kautta, josta valittiin ulkomaisten aineistojen tarkennettu haku. Hakusanoina käytettiin sense of community AND community AND men, haku rajattiin koskemaan vuosia 2010–2015, kieleksi englanti ja aiheeksi valittiin men sisäänottokriteerien mukaisesti. Lisäksi aineistotyyppiä valittiin artikkeli. Haun tuloksena löytyi 90 tutkimusartikkelia, joista otsikon perusteella hylättiin 78. Hylätyt artikkelit eivät vastanneet sisäänottokriteereitä. Abstrakti-tason tarkasteluun hyväksyttiin 12 artikkelia, joista hylättiin viisi artikkelia. Kokotekstit käytiin läpi seitsemästä artikkelista, joista kuusi hylättiin. Tutkimusartikkelit eivät vastanneet tutkimuskysymykseen. Lopulliseen hakutulokseen hyväksyttiin sisäänottokriteerien mukaisesti yksi tutkimusartikkeli. Ensimmäinen ja toinen systemaattinen haku on kuvattu taulukossa 2.

Taulukko 2. Systemaattinen haku tutkimuskysymyksiin 1 ja 2

Hakusanat	Tietokanta	Hakutulokset	Otsikon perusteella hylätyt	Abstraktin perusteella hylätyt	Koko tekstin perusteella hylätyt	Hyväksytyt
sense of community AND community AND men (SU subject terms)	Ebsco (Academic Search Elite & Cinahl)	16	9	1	4	2
sense of community AND community AND men	Kaakkuri-Finna, ulkomaisten aineistojen tarkennettu haku	90	78	5	6	1

Kolmas ja neljäs haku vastasivat tutkimuskysymykseen 3: Millaisia ovat yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutukset miehillä? Haut on kuvattu taulukossa 3. Kolmas haku suoritettiin EBSCOhost:in kautta tarkennettuna hakuna hakusanoilla sense of community AND Men (Subject terms) AND health. Haku rajattiin koskemaan julkaisuja vuosilta 2010–2015. Tulokseksi saatiin 10 tutkimusartikkelia, joista otsikon perusteella hylättiin viisi artikkelia, joista yksi artikkeli hylättiin toistojulkaisemisharhan vuoksi. Abstraktin perusteella hylättiin yksi artikkeli. Lopulliseen tarkasteluun valittiin neljä artikkelia, jotka kokotekstin lukemisen perusteella hylättiin. Hylätyt artikkelit eivät vastanneet tutkimuskysymykseen.

Neljäs haku tehtiin Kaakkuri-Finnan kautta, josta valittiin tarkennettu ulkomaisen aineistojen haku. Hakusanoina olivat community (Aihe) AND men (Aihe) AND health (Aihe). Haku rajattiin koskemaan julkaisuja vuosilta 2010–2015, aineistotyyppiä valittiin artikkeli ja kieleksi englanti. Tulokseksi saatiin 64 tutkimusartikkelia. Otsikon perusteella hylättiin 55 artikkelia, joista yksi hylättiin toistojulkaisemisharhan vuoksi ja loput eivät vastanneet sisäänottokriteereitä. Abstraktit luettiin yhdeksästä artikkelista, joista kuusi artikkelia hylättiin, koska ne eivät täyttäneet sisäänottokriteereitä. Jäljelle jääneet kolme artikkelia luettiin läpi kokonaisuudessaan ja hylättiin, koska ne eivät vastanneet tutkimuskysymykseen.

Taulukko 3. Systemaattinen haku tutkimuskysymykseen 3

Hakusanat	Tietokanta	Hakutulokset	Otsikon perusteella hylätyt	Abstraktin perusteella hylätyt	Kokotekstin perusteella hylätyt	Hyväksytyt
sense of community AND men (SU subject terms) AND health	Ebsco (Academic Search Elite & Cinahl)	10	5	1	4	0

commu- nity (Aihe) AND men (Aihe) AND health (Aihe)	Kaakkuri- Finna, ul- komais- ten ai- neistojen tarken- nettu haku	64	55	6	3	0
--	--	----	----	---	---	---

Loput neljä systemaattista hakua tehtiin suomen kielellä ja haut kohdistettiin koehakujen jälkeen Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen julkaisuarkistoihin. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkistosta valittiin laajennettu haku. Ensimmäisen haun hakusanoina käytettiin termejä yhteisöllisyys (avainsana) JA musiikki. Tuloksena löytyi 21 tutkimusta, joista otsikon ja tutkimuksen valmistumisvuoden perusteella hylättiin 17. Abstraktitason tarkastelun jälkeen hylättiin kolme tutkimusta. Jäljelle jääneet kolme tutkimusta luettiin kokonaisuudessaan läpi, jonka perusteella hylättiin kaksi tutkimusta. Molemmissa oli mukana naisia. Yksi tutkimus hyväksyttiin mukaan lopulliseen hakutulokseen sisäänottokriteereiden mukaisesti.

Toinen haku tehtiin hakusanoilla yhteisöllisyys (avainsana) JA liikunta. Haun tuloksena löytyi 18 tutkimusta, joista yksi hylättiin toistojulkaisemisharhan takia ja loput 17 hylättiin otsikon ja valmistumisvuoden perusteella.

Tampereen yliopiston julkaisuarkistosta tutkimuksia haettaessa valittiin tarkennettu haku ja ensimmäinen haku tehtiin hakusanoilla yhteisöllisyys (tiivistelmä/asiasanat) JA musiikki. Tuloksena löytyi 25 tutkimusta, joista otsikon ja valmistumisvuoden perusteella hylättiin 21 tutkimusta ja abstraktin perusteella kaksi tutkimusta. Kokotekstit luettiin kahdesta tutkimuksesta, jotka hylättiin molemmat. Hylkäysperusteena oli naisten kuuluminen otokseen.

Toinen haku tehtiin hakusanoilla yhteisöllisyys (tiivistelmä/asiasanat) JA liikunta. Tulokseksi saatiin 21 tutkimusta, joista otsikon ja valmistumisvuoden perusteella hylättiin 19 tutkimusta. Abstraktitason tarkasteluun päätyi kaksi tut-

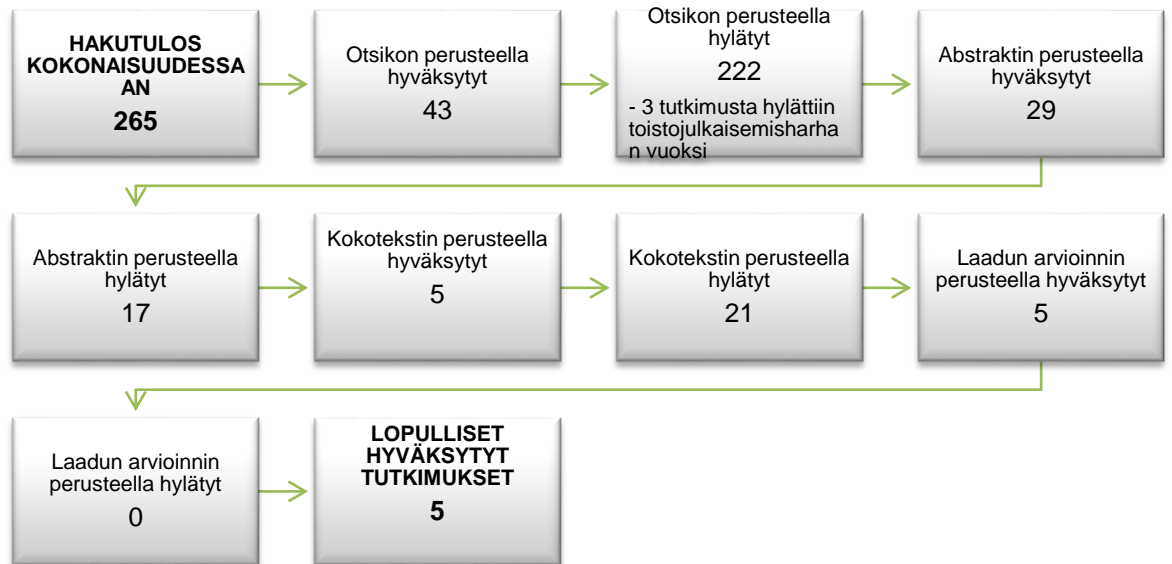
kimusta, joista toinen hylättiin. Jäljelle jäänyt tutkimus luettiin kokonaisuudessaan ja hyväksyttiin lopulliseen hakutulokseen. Suomenkieliset haut on kuvattu taulukossa 4.

Taulukko 4. Suomenkieliset kohdistetut haut aihepiireittäin

Hakusanat	Tietokanta	Hakutulokset	Otsikon perusteella hylätyt	Abstraktin perusteella hylätyt	Koko tekstin perusteella hylätyt	Hyväksytyt
yhteisöllisyys (avainsana) JA musiikki	Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto JYX, laajennettu haku	21	17	1	2	1
yhteisöllisyys (avainsana) JA liikunta	Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto JYX, laajennettu haku	18	18	0	0	0
yhteisöllisyys (tiivistelmä/asiasanat) JA musiikki	Tampereen yliopisto, TamPub julkaisuarkisto, tarkennettu haku	25	21	2	2	0

yhteisölli- syys (tiivis- tel- mä/asia- sanat) JA liikunta	Tampe- reen yli- opisto, TamPub julkaisu- arkisto, tarken- nettu haku	21	19	1	0	1
---	---	----	----	---	---	---

Yhteenveto alkuperäistutkimusten valinnasta vaiheittain on esitetty kuvassa 1.



Kuva 1. Yhteenveto alkuperäistutkimusten valinnasta

Systemaattinen haku ja alkuperäistutkimusten valinta suoritettiin järjestelmällisesti ja vaiheittain. Tutkimusten vastaavuutta tarkasteltiin portaittain otsikko-, abstrakti- ja kokotekstitasolla. Lisäksi arvioitiin tutkimusten laatua.

3.5 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Opinnäytetyön aineisto koostuu tutkittavan aiheen alkuperäistutkimuksista, joille määritellään tarkat sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Systemaattisten virheiden ehkäisemiseksi kriteerit tulee kuvata tarkasti ja täsmällisesti ja niiden

tulee olla johdonmukaisia tutkittavaan aiheeseen verrattuna. Kriteerit perustuvat tutkimuskysymyksiin, ja ne luovat joko edellytyksiä tai rajoituksia mukaan otettaville alkuperäistutkimuksille. Sisäänottokriteerit voivat rajata alkuperäistutkimusten tutkimusmenetelmää- ja kohdetta, tuloksia tai laatutekijöitä sekä tutkimusten lähtökohtia. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 48; Kääriäinen & Lahtinen 2006, 41.)

Tähän systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valittujen kansallisten ja kansainvälisten tutkimusten sisäänottokriteereiksi muodostuivat:

1. Kohde: miesten yhteisöllisyyttä koskevat kansalliset sekä kansainväliset suomen- ja englanninkieliset tutkimukset
2. Tutkimuksen tarkoitus: tutkimukset, jotka käsittelevät täysi-ikäisiä miehiä, yhteisöllisyyttä sekä yhteisöjä ja niiden terveys- ja hyvinvointivaikutuksia miesten elämässä
3. Tutkimustyyppi: tutkimukset ovat yliopistotasoisia tai tieteellisiä artikkeleita tieteellisissä julkaisuissa
4. Abstrakti: tutkimusten tiivistelmä vastaa ainakin yhteen tutkimuskysymykseen
5. Tutkimusajankohta: tutkimukset on julkaistu vuosina 2010–2015
6. Sama tutkimus sisällytetään tuloksiin vain kerran

3.6 Alkuperäistutkimusten valinta

Alkuperäistutkimusten valinnassa erityistä huomiota tulee kiinnittää tutkijan omakohtaisesta tulkinnasta johtuvan valikoitumisharhan minimoimiseen. Tämä tapahtuu niin, että tutkija pyrkii valitsemaan täsmällisesti sellaiset tutkimukset, jotka ovat tutkimuskysymysten kannalta tärkeitä. Alkuperäistutkimusten valinta tapahtuu vaiheittain ja vastaavuutta tarkastellen. Kaikista tutkimuksista luetaan otsikot ja mukaan valitaan ne, jotka vastaavat sisäänottokriteereitä. Jos vastaavuus ei selviä otsikosta, tehdään valinta tiivistelmän tai koko tutkimuksen perusteella. Tässä työssä yksi sisäänottokriteeri valittaville tutkimuksille oli, että tiivistelmän tulee vastata ainakin yhteen tutkimuskysymykseen. Jos jostakin tutkimuksesta on useampia julkaisuja, valitaan kattavin tutkimus. Näin vältetään julkaisuharhaa. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 41.)

Englanninkielisten elektronisten tietokantahakujen jälkeen osoittautui, että tutkimuskysymykset tuottivat päällekkäisiä hakutuloksia. Tutkimustaulukkoon 5 hyväksytyistä alkuperäistutkimuksista on koottu kaikki mukaan hyväksytyt tutkimukset päällekkäisyydet karsien. Hyväksytyjä kansainvälisiä alkuperäistutkimuksia oli yhteensä kolme. Suomenkieliset hyväksytyt alkuperäistutkimukset on koottu tutkimustaulukkoon 6. Tutkimuksia oli yhteensä kaksi.

Taulukko 5 Tutkimustaulukko englanninkielisistä hyväksytyistä alkuperäistutkimuksista

Tekijä (t), vuosi ja tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus, menetelmä ja otos	Tutkimustulokset
1. Kissil, K. & Itzhaky, H. 2015. Experiences of the Orthodox Community Among Orthodox Jewish Gay Men.	<ul style="list-style-type: none"> – tutkia ortodoksisten juutalaisten homoseksuaalimiesten käsityksiä ja kokemuksia ortodoksiyhteisöstä ja yhteisöllisyydestä – kvalitatiivinen tutkimus – lumipallo-otanta – syvähaastattelut – 22 miestä – 18 - 48v. 	<p>sisällön analyysi paljasti neljä pääteemaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> – yhteisö koettiin kodiksi – yhteisön koettiin kattavan kaikki tarpeet elämässä ja luovan yhteenkuuluvuuden tunnetta – yhteisö koettiin tiukaksi käytöksen säätelijäksi – yhteisön koettiin olevan rangaistuksellinen homomiehiä kohtaan
2. Moylan, M., Carey, L., Blackburn, R., Hayes, R., Robinson, P. 2015. The Men's Shed: Providing Biopsychosocial and Spiritual Support	<p>-tutkia ja analysoida "Men`s Shedin" terveysvaikutuksia jäsenillä, tunnistaa "Men`s Shedissä" saatavilla olevia mahdollisia yhteisöllisiä ja kansanterveydellisiä terveysvaikutuksia ja edistää "Men`s Shedin" tuntemusta</p>	<p>aineiston analyysi paljasti kolme vallitsevaa hyötyä:</p> <p>1. yksilölliset terveys- ja hyvinvointivaikutukset -> yhteisöllinen oppiminen, motivaatio, sosiaaliset kontaktit ja tarkoituksellinen tekeminen</p>

	<p>-monimenetelmäinen kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>-havainnointi ja puolistrukturoidut syvähaastattelut</p> <p>-21 miestä</p> <p>-18-92v.</p>	<p>2.hyödyt perheille->lisääntyneet taidot, hyödyt ja hengähdystauot</p> <p>3.yhteisölliset hyödyt</p> <p>-> hengellisyys ja voimaantuminen -> itsetunnon, itsevarmuuden, itsenäisyyden, itsekunnioituksen voimistuminen ja motivaation paraneminen</p>
<p>3. Shaw, R., Gullifer, J., Shaw, R. 2014. "I Think It's a Communal Thing": Men's Friendships in Later Life</p>	<p>– tutkia vanhempien australialaismiesten käsityksiä ystäväydestä ryhmäkontekstissa/ryhmässä</p> <p>– tutkia yksilöllistä ja yhteisöllistä ystävyyttä</p> <p>– kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>– puolistrukturoitu haastattelu</p> <p>– 40 miestä</p> <p>46 – 85 v.</p>	<p>tuloksena tunnistettiin kolme pääteemaa:</p> <p>1.rakenteellinen ystävyys (ystävät, puoliset, tuttavat) 2.ystävyyden dynaamisuus (kuvaava sitä, miten ystävät ja ystävyys muuttuvat) 3. ystävyys tärkeys tai hyväntekeväisyys ja yksi latentti teema: tarve kuulua, olla osa miesyhteisöä</p>

Taulukko 6. Tutkimustaulukko suomenkielisistä hyväksytyistä alkuperäistutkimuksista

Tekijä (t), vuosi ja tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus, menetelmä ja otos	Tutkimustulokset
<p>1.Länne, M. 2013. "Jos yksi on pois, niin se on kuin ontuva pyörä": yhteisöllisyys harrastajasoittokunnissa</p>	<p>– selvittää miten harrastajapuhallinorkesterin soittajat kokevat yhteisöllisyyden</p>	<p>– soittokunnat ovat yhteisöinä melko vahvoja, luottamus soittajien kesken on luja ja kaikki jakavat yhteisen päämäärän</p> <p>-</p>

	soittokunnan toiminnassa sekä harrastuksen mahdollisia hyvinvointivaikutuksia – laadullinen tutkimus – avoin haastattelu, osallistuva havainnointi – seitsemän miestä	
2. Saari, S. 2013. Metsästysseura kylässä	– tarkoituksena selvittää metsästysseurojen asemaa ja merkitystä maaseudulla – perusteena yhteisöllisyys – etnografinen tapaus-tutkimus – kirjalliset dokumentit, seitsemän haastattelua ja havainnointi yhden vuoden ajan	– metsästysseura tarjoaa yhteisöllisen tilan toimia etenkin miehille – yhteisöllisiä arvoja ovat yhdenvertaisuus ja kunnollisuus – metsästysseurasta ja kylästä voi löytää Tönniesin Gemeinschaft-yhteisöllisiä piirteitä, kuten paikkaan sidotun yhteisyyden

3.7 Alkuperäistutkimusten laadun arviointi

Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valitun aineiston laatuun tulee myös kiinnittää huomiota, koska laatu vaikuttaa katsauksen luotettavuuteen. Laadun arvioinnissa päätetään minimilaatutaso, joka vaaditaan mukaan hyväksyttäviltä tutkimuksilta. Tässä työssä minimilaatutason määrittelevät alkuperäistutkimusten sisäänottokriteerit. (Ks. luku 3.5.) Alkuperäistutkimusten laadussa kiinnitetään huomiota esimerkiksi tutkimusten ja niissä käytettyjen menetelmien laatuun, sovellettavuuteen ja käyttöön. Systemaattisen harhan välttämiseksi tulee käyttää systemaattista ja standardoitua menetelmää alkuperäistutkimusten arvioinnissa. (Kontio & Johansson 2007, 101–102; Routasalo & Stolt 2007, 62; Kääriäinen & Lahtinen 2006, 42.) Tässä työssä laadun arvioinnin apuna on käytetty Metsämuurosen (2006, 38) taulukkoa, jossa tutkimustyytit on lueteltu niiden painoarvon mukaisessa järjestyksessä (Ks. taulukko

1). Suurin painoarvo alkuperäistutkimuksissa on satunnaistetuilla kontrolloiduilla kokeilla.

Taulukko 7. Tutkimustyytit niiden painoarvon mukaisessa järjestyksessä (Metsämuuronen 2006, 38)

1. Suuret satunnaistetut ja kontrolloidut kokeet
2. Pienet satunnaistetut ja kontrolloidut kokeet
3. Ei-satunnaistetut tutkimukset, joissa kontrolliryhmä
4. Ei-satunnaistetut tutkimukset, joissa historiallinen kontrolliryhmä
5. Kohorttitutkimus
6. Tapaus-kontrollitutkimus
7. Poikittaistutkimus
8. Rekisteritutkimus
9. Sarja tapauksia
10. Yksittäinen tapaustudkimus

Lopulliseen tarkasteluun valitut kolme kansainvälistä alkuperäistutkimusta olivat tieteellisiä artikkeleita. Tutkimukset olivat laadullisia tapaustudkimuksia. Suomenkielisistä kahdesta hyväksytystä tutkimuksesta molemmat olivat yliopistotasoisia. Toinen oli pro gradu -tutkielmia ja toinen maisterintutkielma. Molemmat olivat tapaustudkimuksia. Laadullisten tutkimusten laatuksiteereitä ovat tutkimuksen ontologisten ja epistemologisten lähtökohtien sekä valitun menetelmän selkeä erittely. Tutkimusten laatuun vaikuttaa myös tutkijan subjektiivinen tulkinta. (Kontio & Johansson 2007, 105.) Koska tämän työn kohteena oleva aihe ”yhteisöllisyys” itsessään on abstrakti käsite, sen mittaaminen määrällisesti on vaikeaa. Yhteisöllisyyttä käsittelevät tutkimukset ovat pääasiassa laadullisia.

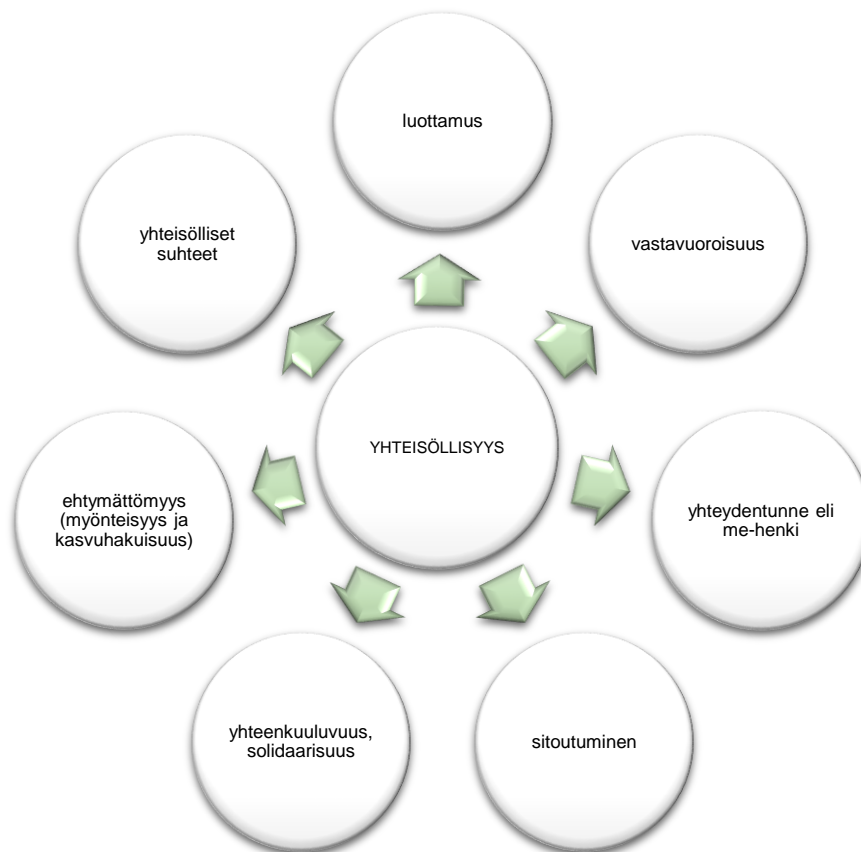
3.8 Alkuperäistutkimusten analysointi

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aineiston analyysitavan valintaan vaikuttavat tutkimuskysymykset, tutkimusten luonne, lukumäärä, laatu ja heterogeenisyys. Analyysissä huomio kiinnitetään alkuperäistutkimusten sisällöllisiin kysymyksiin ja niiden laatuun. Aineiston analysoinnissa apuna voidaan käyttää sisällönanalyysia, jolla pystytään arvioimaan dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti, tavoitteena saada tutkittavasta aiheesta tiivistetty ja yleistetty kuvaus ja vastaus tutkimuskysymyksiin. Analyysi perustuu tulkintaan

ja päättelyyn. Sisällön analyysi soveltuu hyvin strukturoimattoman aineiston käsittelyyn. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 43; Kyngäs & Vanhanen 1999, 4, Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.)

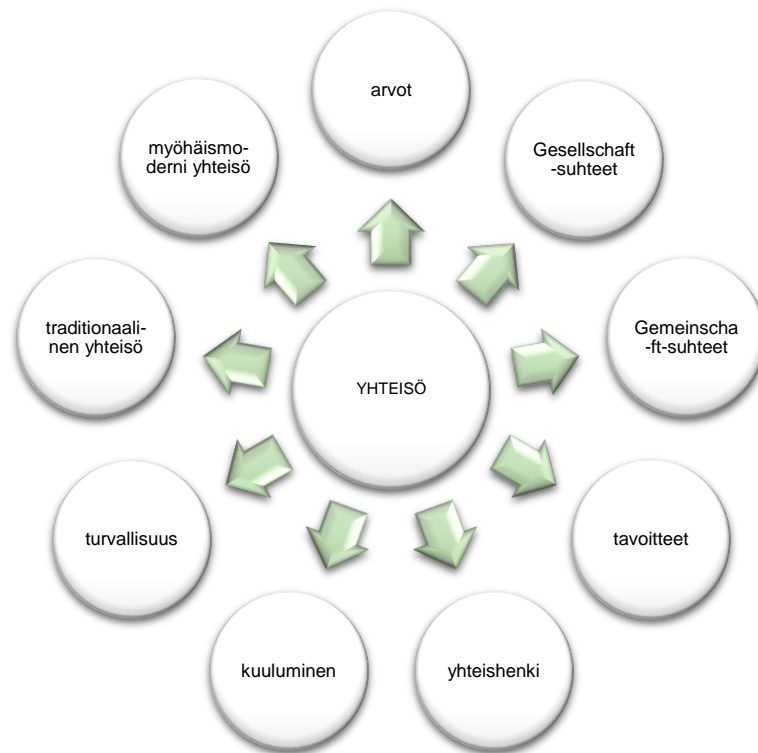
Sisällön analyysi voi olla joko deduktiivista eli teorialähtöistä, jota ohjaa jokin teema, käsitekartta tai malli, joka perustuu aiempaan tietoon tai induktiivista eli aineistolähtöistä. Se voidaan jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Tässä työssä aineiston analysoinnissa käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysia. Ensimmäisessä vaiheessa määritellään analyysiyksikkö, jonka valintaa ohjaa tutkimusongelma tai aineiston laatu. Yleisimmin käytetty analyysiyksikkö on sana, sanayhdistelmä, lause tai ajatuskokonaisuus. Analyysiyksikön valitsemisen jälkeen perehdytään aineistoon lukemalla se useita kertoja läpi luoden pohja analyysille. Tämän jälkeen muodostetaan analyysirunko, jonka sisälle kerätään aineistosta erilaisia kategorioita noudattaen induktiivisen sisällönanalyysin periaatteita. Kategoriat määritellään aiemman tiedon perusteella ja niihin etsitään aineistosta sisältöjä. Analyysirunko voi olla väljä tai strukturoitu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110, 113; Kyngäs & Vanhanen 1999, 5, 7-8.)

Aineiston analyysi aloitettiin määrittelemällä työn teoriaosasta analyysiyksiköt tutkimuskysymysten pohjalta kysymyksittäin. Analyysiyksiköiksi muodostuivat termit *yhteisöllisyys*, *yhteisö* ja *terveys- ja hyvinvointivaikutukset*. Analyysiyksiköiden pohjalta laadittiin käsitekartat, joiden avulla termien sisältö avattiin teoriastaan peilaten. Kuvassa 2 on esitetty käsitekartta termistä *yhteisöllisyys*. Sen elementtejä ovat luottamus, vastavuoroisuus, yhteydentunne, sitoutuminen, yhteenkuuluvuus, ehtymättömyys ja yhteisölliset suhteet.



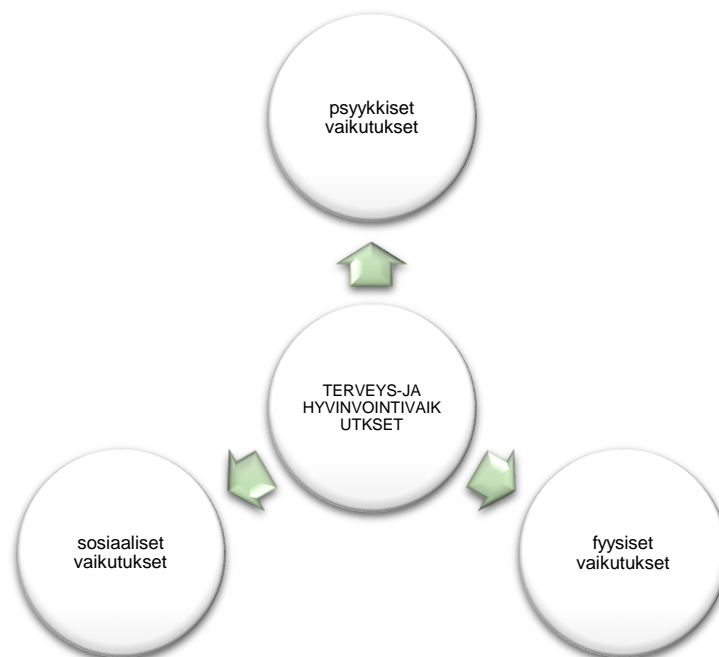
Kuva 2. Käsitekartta termistä yhteisöllisyys

Yhteisö-termin elementeiksi muodostuivat teoriaosan myötä arvot, gesellschaft-suhteet, gemeinschaft-suhteet, tavoitteet, yhteishenki, kuuluminen, turvallisuus, traditionaalinen yhteisö ja myöhäismoderni yhteisö. Käsitekartta termistä *yhteisö* on esitetty kuvassa 3.



Kuva 3. Käsitekartta termistä yhteisö

Terveys- ja hyvinvointivaikutusten osa-alueiksi muodostuivat psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset vaikutukset, jotka on kuvattu käsitekartassa kuvassa 4.



Kuva 4. Käsitekartta terveys- ja hyvinvointivaikutuksista

Käsitekarttojen avulla avatut käsitteet koottiin tutkimuskysymyksittäin analyysirunkoihin, johon etsittiin systemaattisen haun tuloksena valituista alkuperäis- tutkimuksista sisältöjä vastaavia asioita. Analyysirunko tutkimuskysymykseen 1 on kuvattu taulukossa 8.

Taulukko 8. Analyysirunko tutkimuskysymykseen 1 Mitä on miesten yhteisöllisyys?

Miesten yhteisöllisyys	Tutkimustulokset
Luottamus	Soittokunnassa luottamus näkyi yhteenkuuluvuuden tunteena, samankaltaisuuden kokemisena ja rohkeutena (uskallus soittaa väärin) sen toteutuminen tarvitsi hyväksytyksi tulemisen tunteen. Luottamus syntyi muihin soittajiin tutustumalla. Luottamusta tuki soittajien avoimuus ja sosiaalisuus. (Länne 2013), ystävyys-suhteiden tulee olla luotettavia ja kannattavia (Shaw ym. 2014)
Yhteydentunne eli me-henki	Soittokunnassa vallitsi hyvä ryhmähenki (Länne 2013), ortodoksiyhteisön koettiin täyttävän kaikki tarpeet, sosiaaliset, uskonnolliset, taloudelliset ja koulutukselliset, mikä lisäsi miesten yhteydentunnetta (Kissil & Itzhaky 2015)
Vastavuoroisuus	Ystävyys koettiin vastavuoroiseksi (Shaw ym. 2014), orkesterin pieni koko lisäsi vuorovaikutusta, soittokunnassa vastavuoroisuus näkyi siinä, että kokeneemmat soittajat auttoivat uudempia jäseniä, soittajat kokivat saavansa orkesterista enemmän kuin antoivat (Länne 2013), vastavuoroisuus yhteisössä näkyi

	hyvän tuottamisena toisille jäsenille- > avun anto (Moylan ym. 2013),
Sitoutuminen	Hyvä ryhmähenki edesauttoi soitto- kuntaharrastuksen jatkamista (Länne 2013)
Yhteenkuuluvuus (solidaarisuus)	Miesyhteisössä osana oleminen tar- joaa päämäärän ja kuulumisen (Shaw ym. 2014), muiden ryhmäläis- ten pyyteetön auttaminen (Moylan 2013) osallistujat kokivat yhteenkuu- luvuutta ortodoksiyhteisöön (Kissil & Itzhaky 2015), soittajat kokivat yh- teenkuuluvuuden tunnetta soittokun- nassa (Länne 2013)
Ehtymättömyys (myönteisyys ja kas- vuhakuisuus)	
Yhteisölliset suhteet	Ystävyys: määriteltiin jakamiseksi, välittämiseksi, tueksi ja luotta- mukseksi, koettiin monitahoiseksi, ystävyyttä voi olla eri kategorioissa, osallistujat kokivat muiden miesten tapaamisen ja juttelun hyödylliseksi (Shaw ym. 2014), soittoharrastuksen sosiaalista puolta pidettiin tärkeänä, verkostoituminen lujitti soittajien väli- siä suhteita. Verkostoituminen näkyi yhteisinä kyyteinä soittoharjoituksiin, yhteisinä vapaa-ajan tekemisinä ja sijaissoittajien saamisena esiintymi- siin (Länne 2013)

Analyysirunko tutkimuskysymykseen 2 on kuvattu taulukossa 9.

Taulukko 9. Analyysirunko tutkimuskysymykseen 2 Millaisia ovat miesten yhteisöt?

Miesten yhteisöt	Tutkimustulokset
Yhteiset arvot	Ortodoksiyhteisössä tunnistettiin yhteisiä arvoja ja yhteinen elämäntapa (Kissil & Itzhaky 2015), kollektivistinen näkemys soittokunnassa; yhteissoiton mahdollisimman hyvään lopputulokseen pyrkiminen (Länne 2013), metsästysseuran yhteisöllisiä arvoja olivat yhdenvertaisuus ja kunnonollisuus (Saari 2013)
Yhteiset tavoitteet	Soittokunnassa jäsenet jakavat yhteisiä päämääriä kuten laadukas yhteissoitto ja esiintymiset (Länne 2013)
Gesellschaft-tyyppiset suhteet	
Gemeinschaft-tyyppiset suhteet	Osallistujat kokivat ortodoksiyhteisön sisäiset suhteet tuttavallisiksi (Kissil & Itzhaky 2015), metsästysseurasta on löydettävissä paikkaan sidottu yhteisyys (Saari 2013)
Yhteishenki	Yhteisö koettiin yhteenkuuluvuuden tunteen ylläpitäjäksi sekä yhtenäiseksi ja tiiviiksi (Kissil & Itzhaky 2015), soittokunnassa koettiin hyvää ryhmähenkeä (Länne 2013)
Kuuluminen	Osallistujat kokivat vahvaa kuuluminen tunnetta ortodoksiyhteisöön (Kissil & Itzhaky 2015), miesyhteisön osana oleminen tarjosi mahdollisuuden kuulumiseen (Shaw ym. 2014), soittokunnan soittajat kokivat yhteenkuuluvuutta (Länne 2013)

Turvallisuus	Ortodoksiyhteisön säännöt ja rituaalit koettiin turvalliseksi. Jatkuvuus loi turvaa (Kissil & Itzhaky 2015)
Traditionaalinen yhteisö	Osallistujat kokivat ortodoksiyhteisön tiukaksi käyttäytymisen säätelijäksi (pukeutuminen, puhuminen, opiskelu, syöminen). Yhteisöllä oli selvät säännöt ja yhteisöä kuvailtiin tinkimättömäksi sääntöjen suhteen. Yhteisössä vahva vaatimus yhdenmukaisuudesta ja osallistujat kokivat yhteisön olevan rangaitseva ja anteeksiantamaton homoseksuaaleja kohtaan (Kissil & Itzhaky 2015)
Myöhäismoderni yhteisö	

Analyysirunko tutkimuskysymykseen 3 on esitetty taulukossa 10.

Taulukko 10. Analyysirunko tutkimuskysymykseen 3 Millaisia ovat yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutukset miehillä?

Yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutukset	Tutkimustulokset
Psyykkiset vaikutukset	Yhteisö mahdollisti jäsenilleen uuden oppimisen, jäsenet saivat tukea toinen toisiltaan mm. terveysasioissa ja jäsenien ongelmien ratkaisu- ja päätöstentekokyky kehittyi, yhteisöllinen tila mahdollisti kehittämään jäseniensä itsetuntoa, luottamusta, itsenäisyyttä, itsekunnioitusta ja motivaatiota, yhteisöllinen tila tarjosi biopsykososiaalista ja henkistä tukea sekä voimaannuttavan ympäristön (Moylan ym. 2013), soittokuntaharrastuksen koettiin lievittävän stressiä, lisäävän energiaa, mielihyvää ja

	virkistystä. Orkesteri antoi turvaa ja elämäniloa. Soittajien itsetunnon vahvistuminen-> omat taidot annettiin ryhmän käyttöön (Länne 2013), ystävyysuhteiden koettiin ennaltaehkäisevän mielenterveysongelmia, miesyhteisöön kuulumisen koettiin voimistavan itsetuntoa (Shaw ym. 2014)
Fyysiset vaikutukset	Aktiivisuuden lisääntyminen, soitto-kuntaharrastuksen välillinen vaikutus oli jatkuva fyysisen kunnon ylläpito (Länne 2013), yhteisö motivoi jäseniään aktiivisuuteen (Moylan ym. 2013)
Sosiaaliset vaikutukset (ihmissuhteet)	Sosiaaliset kontaktit vähensivät eristäytyneisyyttä, osallistuminen yhteisön toimintaan antoi puheenaiheita kotona ja antoi mahdollisuuden puolison hengähdystaukoihin arjessa (Moylan ym. 2013), ystävät ja ystävyysuhteet ehkäisivät yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä (Shaw ym.2014)

4 TUTKIMUSTULOKSET TUTKIMUSONGELMITTAIN

4.1 Miesten yhteisöllisyys

Yhteisöllisyyden osa-alueiksi teoriataustasta nousi seitsemän eri elementtiä: luottamus, yhteydentunne, vastavuoroisuus, sitoutuminen, yhteenkuuluvuus, ehtymättömyys ja yhteisölliset suhteet. Näistä ehtymättömyyden elementti ei tullut esille alkuperäistutkimuksissa.

Markus Lännen (2013, 54) tutkimus yhteisöllisyydestä harrastajasoittokunnissa osoitti, että luottamus soittajien välillä näkyi yhteenkuuluvuuden tunteena, samankaltaisuuden kokemisena ja rohkeutena soittaa väärin. Luottamusta tuki soittajien avoimuus ja sosiaalisuus. Tutkimuksessa vanhempien miesten ystävydestä korostettiin ystävien ja ystävyysuhteiden luottamusta (Shaw, Gullifer & Shaw 2014, 37).

Miesten yhteydentunnetta ortodoksiyhteisössä lisäsi se, että yhteisön koettiin täyttävän kaikki tarpeet, sosiaaliset, uskonnolliset, taloudelliset ja koulutukselliset (Kissil & Itzhaky 2015, 380).

Lännen (2013,42, 59) tutkimuksessa soittajat kokivat vastavuoroisuuden toimivan. He panostivat orkesteriin, mutta kokivat myös saavansa jotain takaisin. Vastavuoroisuus soittokunnassa näkyi siinä, että kokeneemmat soittajat auttoivat uudempia jäseniä. Samansuuntainen tulos on löydettävissä Moylanin, Careyn, Blacburnin, Hayesin ja Robinsonin (2013, 231) tutkimuksesta The Men´s Shed in jäsenilleen tarjoamasta biopsykososiaalisesta ja hengellisestä tuesta. Vastavuoroisuus miesyhteisössä näkyi avun antona ja hyvän tuottamisena toisille jäsenille. Soittokunnan pienen koon koettiin lisäävän vuorovaikutusta soittajien välillä ja soittajat kokivat saavansa soittokunnassa soittamisesta enemmän kuin antoivat (Länne 2013, 55.)

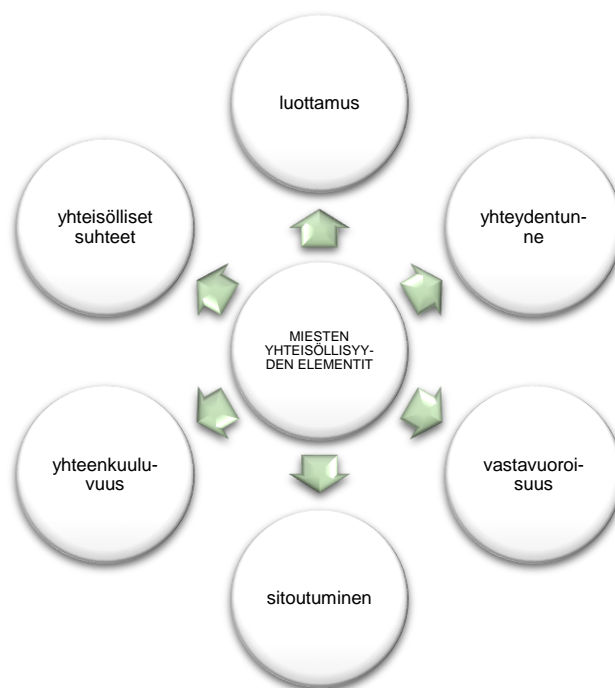
Sitoutuminen tuli esille Lännen (2013, 22) tutkimuksessa siinä, että soittokunnassa vallitseva hyvä ryhmähenki edesauttoi harrastuksen jatkamista.

Kissilin ja Itzhakyn (2015, 379) tutkimuksessa yhteisöllisyydestä ortodoksiyhteisössä ja Lännen (2013, 22) tutkimuksessa yhteisöllisyydestä soittokunnassa on löydettävissä samanlaisia tuloksia yhteenkuuluvuuden suhteen. Molemmissa tutkimuksissa miehet kokivat yhteenkuuluvuudentunnetta yhteisöön. Myös Shawn, Gulliferin ja Shawn (2014, 49–50) tutkimus miesten ystävydestä osoittaa, että miehet antoivat todellista arvoa sille, että saivat olla osa miesyhteisöä. Yhteisön osana oleminen antoi tarkoituksen ja tarjosi kuulumisen mahdollisuuden.

Tutkimus miesten ystävydestä osoitti, että miesten väliset ystävyysuhteet koettiin monitahoisiksi ja muiden tapaaminen koettiin hyödylliseksi. Miesten mielestä ystävyysuhteisiin kuuluivat jakaminen, välittäminen, tuki ja luotta-

mus. (Shaw ym. 2014, 37–38.) Lännen (2013, 40) tutkimuksessa soittajat pitivät soittoharrastuksen sosiaalista puolta tärkeänä. Verkostoitumisen koettiin lujittavan soittajien välisiä suhteita. Verkostoituminen näkyi yhteisinä kyyteinä soittoharjoituksiin, yhteisinä vapaa-ajan tekemisinä ja sijaissoittajien saamisena esiintymisiin.

Miesten yhteisöllisyyden muodostavat elementit on esitetty kuvassa 5.



Kuva 5. Miesten yhteisöllisyyden elementit

4.2 Miesten yhteisöt

Teoriataustasta analyysirunkoon nostettuja yhteisöön liittyviä elementtejä ovat yhteiset arvot, yhteiset tavoitteet, gesellschaft-suhteet, gemeinschaft-suhteet, yhteishenki, kuuluminen, turvallisuus, traditionaalinen yhteisö ja myöhäismoderni yhteisö. Näistä gesellschaft-suhteita ja myöhäismoderneja yhteisöjä ei esiintynyt mukaan valituissa alkuperäistutkimuksissa.

Kissilin ja Itzhakyn (2015, 379) tutkimus osoitti, että ortodoksiyhteisön yhtenä arvona pidettiin yhteistä elämäntapaa. Soittokunnan yhteinen arvo oli kollektivistinen näkemys; yhteissoiton mahdollisimman hyvään lopputulokseen pyrkiminen, yhdessä tekeminen ja samankaltaisuus, jota korostettiin yhtenäisellä

pukeutumisella (Länne 2013,21–22, 62, 64). Sirpa Saaren (2013, 115) tutkimuksessa kävi ilmi metsästysseuran yhteisölliset arvot, joita olivat yhdenvertaisuus ja kunnollisuus.

Lännen (2013, 22) tutkimuksen mukaan soittokunnassa jäsenet jakavat yhteisiä päämääriä kuten laadukas yhteissoitto ja esiintymiset.

Ortodoksiyhteisön jäsenet kokivat yhteisön sisäiset suhteet tuttavallisiksi (Kissil & Itzhaky 2015, 380). Metsästysseurasta oli löydettävissä gemeinschaft-suhteille tyypillinen paikkaan sidottu yhteisyys (Saari 2013, 115).

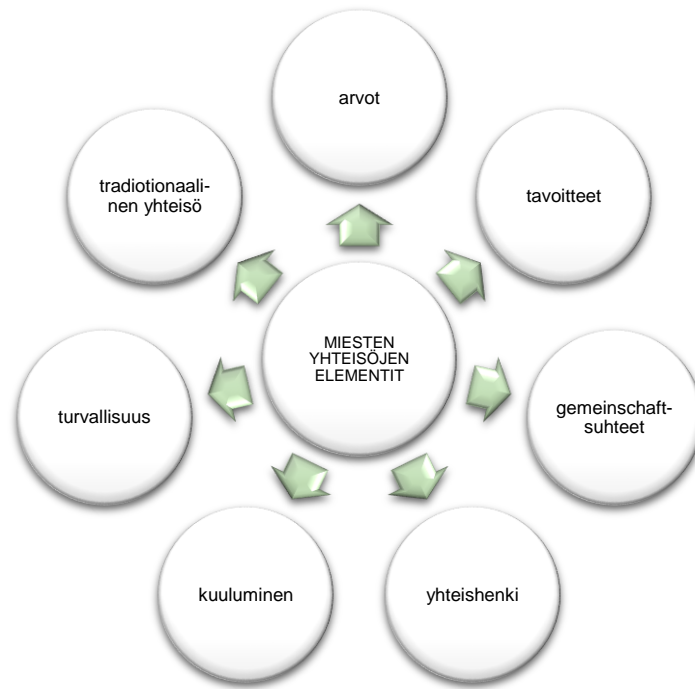
Ortodoksiyhteisö koettiin positiivisen yhteenkuuluvuuden tunteen ylläpitäjäksi sekä yhtenäiseksi ja tiiviiksi (Kissil & Itzhaky 2015, 383). Lännen (2013, 22) tutkimuksessa soittajat kokivat soittokunnassa hyvää ryhmähenkeä ja yhteenkuuluvuutta.

Miehet kokivat vahvaa kuulumisen tunnetta ortodoksiyhteisöön. Osa koki yhteisön olevan yhtä kuin elämä. (Kissil & Itzhaky 2015, 379.) Myös Lännen (2013, 22) tutkimuksessa korostui kuulumisen tunne. Soittokunnan soittajat kokivat yhteenkuuluvuutta soittoporukassa. Shawn ym. (2014, 49) tutkimuksessa miesyhteisön osana oleminen tarjosi jäsenille kuulumisen mahdollisuuden. Miehet odottivat yhteisön jokaviikkoista tapaamista hyvillä mielin.

Jäsenet kokivat ortodoksiyhteisön säännöt ja rituaalit turvalliseksi. Myös jatkuvuuden koettiin tuovan turvaa. (Kissil & Itzhaky 2015, 380.)

Kissilin ja Itzhakyn (2015,381–382) tutkimuksesta on löydettävissä traditionaalisen yhteisön tunnusmerkkejä. Ortodoksiyhteisön jäsenet kokivat yhteisön tiukaksi käyttäytymisen säätelijäksi. Yhteisöllä oli tiukat säännöt, jotka määrittelivät, miten pukeutua ja puhua, mitä syödä ja mihin kouluihin hakea opiskelemaan. Jäsenet kuvailivat yhteisöä tinkimättömäksi sääntöjen suhteen. Yhteisössä vallitsi vahva vaatimus yhdenvertaisuudesta ja jäsenet kokivat yhteisön olevan rangaitseva ja anteeksiantamaton homoseksuaaleja kohtaan.

Miesten yhteisöjen muodostavat elementit on esitetty kuvassa 6.



Kuva 6. Miesten yhteisöjen elementit

4.3 Yhteisöllisyyden merkitys miesten terveydelle ja hyvinvoinnille

Analyysirunkoon koottuja yhteisöllisyyden terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia osa-alueita oli kolme: psyykkiset vaikutukset, fyysiset vaikutukset ja sosiaaliset vaikutukset, jotka on esitetty kuvassa 7.



Kuva 7. Yhteisöllisyyden psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset terveys- ja hyvinvointivaikutukset miehillä

Moylanin ym.(2013, 221, 227–231) tutkimus The Men´s Shedistä osoitti, että yhteisö tarjosi jäsenilleen monia terveys-ja hyvinvointivaikutuksia niin yksilö-, perhe-, yhteisö kuin yleiselläkin tasolla. Jäsenet kokivat saavansa tukea toinen toisiltaan terveysasioissa. Heidän ongelmanratkaisu- ja päätöstentekokykynsä kehittyi. Yhteisöllinen tila mahdollisti kehittämään jäseniensä itsetuntoa, luottamusta, itsenäisyyttä, itsekunnioitusta ja motivaatiota sekä tarjosi biopsykososiaalista ja henkistä tukea ja voimaantumista. Yksilötasolla itsetunnon vahvistuminen kävi ilmi myös Lännen (2013, 51–53 62) tutkimuksessa soittokunnan yhteisöllisyydestä. Soittajat kokivat itsetuntonsa vahvistuvan kun he saivat antaa omat taitonsa ryhmän käyttöön. Muita soittokuntaharrastuksen psyykkisiä terveysvaikutuksia olivat stressin lievittyminen, energian, mielihyvän ja virkistykseen lisääntyminen. Lisäksi soittajat kokivat harrastuksen luovan turvaa ja elämäniloa. Shawn ym. (2014, 46, 49–50) tutkimus miesten ystävyystunnon vahvistaa näyttöä yhteisöllisyyden positiivisesta vaikutuksesta itsetuntoon. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että miesyhteisöön kuulumisen koettiin voimistavan itsetuntoa. Lisäksi ystävyysuhteiden koettiin ennaltaehkäisevän mielenterveysongelmia.

Yhteisöllisyyden fyysiset vaikutukset miesten terveyteen olivat tutkimusten perusteella vähäisempiä. Soittokuntaharrastuksen koettiin lisäävän fyysistä aktiivisuutta, soittajien piti pitää huolta omasta fyysisestä kunnostaan jaksakseen soittaa. (Länne 2013, 62). Myös Moylanin ym. (2013, 227) tutkimus osoittaa, että yhteisö motivoi jäseniään fyysiseen aktiivisuuteen.

Moylanin ym. (2013, 227–228) tutkimuksesta ilmeni, että miehet kokivat sosiaalisten kontaktien vähentävän eristäytyneisyyttä. Osallistumisen yhteisön toimintaan koettiin antavan puheenaiheita kotona ja mahdollisuuden puolison hengähdystaukoihin arjessa. Shawn ym (2014,47–48) tutkimuksesta kävi myös ilmi, että ystävät ja ystävyysuhteet ehkäisivät yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä.

5 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli etsiä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla tietoa miesten yhteisöllisyydestä ja yhteisöistä sekä yhteisöllisyyden hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valittujen alkuperäistutkimusten rajaus vuosiin 2010–2015 osoitti,

että miesten yhteisöllisyyden tutkimus on viime vuosina ollut vähäistä ja tiettyihin aihepiireihin rajattua. Musiikin saralla tutkimusta on tehty runsaammin ja yhteisöllisyyttä on tutkittu orkestereissa ja kuoroissa. Koehaut osoittivat, että tutkimuksia yhteisöllisyydestä kyllä on, mutta ainoastaan miehiin rajattuja tutkimuksia on niukasti. Koehakujen myötä kävi ilmi, että miesten keskuudessa yhteisöllisyyttä on tutkittu kansainvälisesti etenkin seksuaalivähemmistöjen keskuudessa. Systemaattisella haulla saatujen vähäisten alkuperäistutkimusten määrä osoitti, että tarvetta yhteisöllisyyden tutkimiselle vain miesten keskuudessa on.

Tähän työhön hyväksytyt tutkimukset olivat yksittäisiä laadullisia tapaustutkimuksia, joten tutkimustulosten yleistäminen on vaikeaa. Yhteisöllisyys aiheena on monitahoinen ja tutkimustulokset kertovat usein tutkimukseen osallistuneiden subjektiivisen kokemuksen aiheesta.

5.1 Tulosten tarkastelu ja hyödynnettävyys

Miesten yhteisöllisyyden tärkeimmiksi osa-alueiksi muodostuivat vastavuoroisuus, yhteenkuuluvuus ja yhteisölliset suhteet. Vastavuoroisuus näkyi pyyteettömyytenä ja hyvän tuottamisena ja avun antona toisille yhteisön jäsenille. Miehet kokivat voimakasta yhteenkuuluvuutta yhteisöihinsä ja arvostivat sitä, että saivat olla osa yhteisöä. Yhteisöt tarjosivat tarkoituksellista toimintaa. Yhteisöllisyyden sosiaalinen puoli korostui tuloksissa. Sosiaaliset suhteet, ystävät ja harrastusporukka, koettiin tärkeiksi ja verkostoitumisen koettiin vahvistavan sosiaalisia suhteita. Tulokset yhteisöllisyydestä ovat yhteneväisiä Jukka-Pekka Salmisen (2014, 28, 30) pro gradu – tutkielman tulosten kanssa, joissa yhteisöllisyys ilmeni helposti luotavien kaverisuhteiden kautta. Myös Janne Salmenkankaan (2010b, 80) pro gradun tutkimustulokset kuorosta hyvinvoinnin rakentajana sekä Riikka Tajakan (2013, 48) tutkimus kuorolaulun hyvinvointivaikutuksista vahvistavat tämän työn tuloksia yhteisöllisyydestä. Molemmissa tutkimuksissa kuorolaiset kokivat ihmissuhteet tärkeiksi. Lisäksi Salmenkankaan (2010b, 80) tutkimustuloksissa ryhmään kuulumisen koettiin tärkeänä ja kuorolla oli merkittävä rooli yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisessä.

Opinnäytetyön yhteisöjä koskevien tulosten mukaan miesten yhteisöissä korostui yhdenvertaisuuden ja samankaltaisuuden arvo. Yhteisön jäsenien yhteishenki näkyi positiivisena yhteenkuuluvuutena ja hyvänä ryhmähenkenä. Yhteisöön kuulumisen tunne korostui, ja se koettiin vahvana.

Yhteisöllisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutuksista korostuivat psyykkiset vaikutukset. Yhteisöllisen toiminnan koettiin vahvistavan itsetuntoa ja antavan tukea ja turvaa. Yhteisöllinen toiminta virkisti mieltä ja lievitti stressiä ja sen koettiin vaikuttavan mielenlaatuun tuomalla elämäniloa ja mielihyvää. Sosiaalisten kontaktien koettiin ennaltaehkäisevän ja vähentävän eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä. Yhteisöllisyyden fyysiset vaikutukset näkyivät fyysisen aktiivisuuden lisääntymisenä ja oman kunnon huolehtimisena. Psyykkiset ja fyysiset hyvinvointivaikutukset tulevat esille myös Riikka Tajakan (2013, 39–40, 42–43) tutkimuksessa. Kuoroharrastus koettiin virkistävänä ja kuoromatkojen koettiin lisäävän fyysistä toimintakykyä ja liikkumista.

Opinnäytetyö on sidoksissa hankkeeseen ”Alueellinen eriytyminen ja yhteisölliset menetelmät miesten terveyden edistämisessä”, ja työn tulokset ovat hyödynnettävissä hankkeen tiimoilta. Työn tulokset antavat arvokasta tietoa yhteisöllisyyden vaikutuksesta miesten terveyteen ja hyvinvointiin ja ovat näin hyödynnettävissä käytännön tasolla miesten terveyden edistämisessä. Yhteisöllisyyteen ja yhteisöihin liittyen tuloksia voidaan käytännön työssä hyödyntää miehiin kohdennetun ryhmätoiminnan suunnittelussa ja miesten sitouttamisessa ryhmän toimintaan.

5.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen eri vaiheiden kriittinen arviointi on tärkeää, jotta saadaan selville, kuinka luotettavaa katsauksella saatu tieto todellisuudessa on. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen huolellinen suunnittelu alusta lähtien, tarkka kirjallisuushaku sekä selkeät sisäänotto-, poissulku- ja laadun arviointikriteerit tekevät työstä luotettavan. Yksityiskohtainen tutkimussuunnitelma vähentää systemaattista harhaa ja varmistaa tieteellistä täsmällisyyttä, mikä osaltaan vaikuttaa työn luotettavuutta lisäävästi. Luotettavuutta parantaa myös turvautuminen asiantuntijan apuun kirjallisuushaun suorittamisessa. Onnistunut systemaattinen kirjallisuuskatsaus vaatii hyvin suunnitellun

tiedonhaun suunnitelman, johon tarvitaan ammattilaisen apua. Se on yhteistyötä tutkijan ja kirjastoalan ammattilaisen kanssa. (Routasalo & Stolt 2007, 67 – 68; Kääriäinen & Lahtinen, 2006, 39; Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 49.)

Tässä työssä kirjallisuushaun (hakusanat, tietokantojen valinta ja hakujen toteuttaminen) suunnittelun apuna käytettiin kirjaston informaation asiantuntija-apua, mikä vahvistaa työn luotettavuutta. Hakusanat tarkastettiin Yleisestä suomalaisesta asiasanastosta, YSAsta, oikeaoppisuuden vuoksi. Työn luotettavuutta voi heikentää työhön valittujen alkuperäistutkimusten vaihteleva laatu. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen alkuperäistutkimusten laadun arvioinnilla pyritään lisäämään työn yleistä luotettavuutta sekä päätetään mukaan otettavien tutkimusten minimilaatutaso. (Routasalo & Stolt 2007, 68; Johansson & Kontio 2007, 101.) Tässä työssä kaikki mukaan valikoituneet alkuperäistutkimukset olivat yksittäisiä tapaustutkimuksia. *Yhteisöllisyys* käsitteenä on abstrakti, joten sen tutkiminen määrällisesti on vaikeaa. Metsämuurosen (2006, 38) taulukossa on esitetty tutkimustyyppit niiden painoarvon mukaisessa järjestyksessä suurimmasta pienimpään. Taulukon mukaan tämän työn alkuperäistutkimukset saavat pienimmän painoarvon, mikä vaikuttaa työn luotettavuuteen sitä heikentäen. Tutkimusten tulokset ovat vaikeasti yleistettävissä, koska kyseessä on henkilöiden subjektiiviset kokemukset aiheesta. Tämän vuoksi myös tulosten mittaaminen on vaikeaa. Mukaan valitut tutkimukset olivat ennalta päätettyjen sisäänottokriteereiden mukaisesti yliopistotasoisia tutkimuksia ja tieteellisiä artikkeleita.

Aineistonkeruuvaiheessa manuaalisen haun jättäminen pois vähentää työn luotettavuutta. Myös aineistoon liittyvä kieliharha on yksi luotettavuutta heikentävä tekijä. Kieliharhalla tarkoitetaan työhön käytettävän aineiston rajaamista vain tiettyyn kieleen, jolloin aineiston ulkopuolelle voi jäädä relevantteja tutkimuksia. Suositeltavaa onkin valita mukaan useammalla kielellä julkaistua aineistoa. Tässä työssä kieliharhaa vältettiin hyväksymällä mukaan sekä suomen-että englanninkielisiä alkuperäistutkimuksia. Manuaalinen haku aiheesta suoritettiin alan tieteellisiin lehtiin, mikä osaltaan parantaa työn luotettavuutta. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 49, 53; Kääriäinen & Lahtinen 2006, 40–41.)

Tämän työn luotettavuutta heikentää se, että työ tehtiin yksin. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettava tekeminen vaatii vähintään kaksi tutkijaa (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 46). Luotettavuutta heikentää myös mahdollinen

subjektiivinen valikoitumisharha alkuperäistutkimusten valinnassa. Valikoitumisharhalla tarkoitetaan sitä, että tutkija valitsee työhön tutkimuskysymysten kannalta epäolennaisia tutkimuksia. Valikoitumisharhaa pyrittiin pienentämään lukemalla valitut tutkimukset huolellisesti ja syvällisesti läpi useaan kertaan. Valikoitumisharha pienenee, jos alkuperäistutkimusten valinnan tekee vähintään kaksi tutkijaa. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 41.)

5.3 Opinnäytetyön eettisyys

Tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa silloin, kun tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tiedon hankintaan ja julkaisemiseen liittyy tutkimuseettisiä periaatteita, jotka ovat yleisesti hyväksytyjä. Näiden periaatteiden tunteminen ja noudattaminen on jokaisen tutkijan vastuulla. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012, 6; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23.)

Opinnäytetyön eettisyyttä lisää se, kun tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta niin tulosten tallentamisessa kuin esittämisessäkin sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Tämä työ on tehty tarkasti noudattaen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmäkirjallisuutta. Eettisyyteen vaikuttaa myös se, että tutkimuksessa toteutetaan tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta sekä vastuullista tiedeviestintää tulosten julkaisemisessa. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012, 6.)

Tässä työssä muiden tutkijoiden työtä on kunnioitettu viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja toisten tekstien plagioimista on vältetty. Eettisyyteen vaikuttavia asioita ovat opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja raportointi tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla, joita on tässä työssä pyritty tarkasti noudattamaan. Tutkimustuloksia ei ole yleistetty aiheettomasti eikä tuloksia keksitty ja raportoinnissa on pyritty täsmällisyyteen välttämällä harhaanjohtamista ja puutteellisuutta. Lisäksi eettisyyteen vaikuttaa myös tarvittavien tutkimuslupien hankinta. Koska tämän työn menetelmänä oli systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jonka kohteena oli kirjallinen aineisto, ei tutkimuslupaa tarvittu. Sopimus opinnäytetyöstä tehtiin koulun kanssa. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen

Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012, 6; Hirsjärvi ym. 2009, 26.)

LÄHTEET

- Aro, J. 2011. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen, toim. Kangaspunta, S., 35–60. Tampere: Tampere university press.
- Aro, J. & Jokivuori, P. 2010. Klassinen sosiologia ja moderni maailma. Helsinki: WSOYpro.
- Hirsjärvi, S., Liikanen, P., Remes P. & Sajavaara, P. 1991. Tutkimus ja sen raportointi. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyyppä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyyppä, M. T. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/fi/ohjeet-ja-julkaisut> [viitattu 26.1.2015].
- Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A:51/2007, toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R.-L., 3–9. Turku: Digipaino – Turun yliopisto.
- Kaikkonen, R., Murto, J., Pentala, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkänen, T., Koskenniemi, T., Ahonen, J., Vartiainen, E. & Koskinen, S. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010–2014. Saatavissa: <http://www.terveytemme.fi/ath/tulokset/index.html> [viitattu 8.4.2015].
- Kangaspunta, S. 2011. Traditionaalista yhteisöstä verkkoyhteisyyteen. Teoksessa Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen, toim. Kangaspunta, S., 15–31. Tampere: Tampere university press.

Kangaspunta, S., Aro, J. & Saastamoinen M. 2011. Epilogi: Yhteisyyden jatkumo. Teoksessa Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen, toim. Kangaspunta, S., 245–264. Tampere: Tampere university press.

Kissil, K & Itzhaky, H. 2015. Experiences of the Orthodox Community Among Orthodox Jewish Gay Men. *Journal of Gay & Lesbian Social Services* 3/2015, 371–389.

Kontio, E. & Johansson, K. 2007. Systemaattinen tarkastelu alkuperäistutkimuksien laatuun. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A:51/2007, toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R.-L., 101–108. Turku: Digipaino – Turun yliopisto.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede-lehti* 1/1999, 3–12.

Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. *Hoitotiede-lehti* 1/2006, 37–45.

Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Tampere: Vastapaino.

Lindfors, P. 2007. Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. *Psykoterapia-lehti* 25/2007, 21–37. Saatavissa: <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm> [viitattu 5.4.2015].

Länne, M. 2013. ”Jos yksi on pois, niin se on kuin ontuva pyörä”- yhteisöllisyys harrastajasoittokunnissa. Maisterintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41567/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201305251777.pdf?sequence=1> [viitattu 20.4.2015].

Martelin, T., Hyyppä, M. T., Joutsenniemi, K. & Nieminen, T. 2009. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Terveyskirjasto. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107 [viitattu 9.4.2015].

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp Ky.

Moylan, M. M., Carey, L. B., Blackburn, R., Hayes, R. & Robinson, P. 2013. The Men`s Shed: Providing Biopsychosocial and Spiritual Support. *Journal of Religion and Health* 54/2015, 221–234.

Ojajärvi, A. 2015. Terve sotilas! Etnografinen tutkimus varusmiesten terveystajusta sosiaalisena ilmiönä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 163, Tiede.

Pessi, A. B. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta, toim. Saari, J., 288–313. Helsinki: Gaudeamus.

Pudas-Tähkä, S.-M. & Axelin, A. 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajausta, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A:51/2007, toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R.-L., 46–57. Turku: Digipaino – Turun yliopisto.

Raina, L. 2012. Uusi yhteisöllisyys. Kasvatusyhteisön rakentamisen ammattitaito. Arator Oy.

Routasalo, P. & Stolt, M. 2007. Tutkimusartikkelien valinta ja käsittely. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A:51/2007, toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R.-L., 58–70. Turku: Digipaino – Turun yliopisto.

Saari, S. 2013. Metsästysseura kylässä. Sosiologian pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84895/gradu06964.pdf?sequence=1> [viitattu 20.4.2015].

Salmenkangas, J. 2010a. Kuorolaulu hyvinvoinnin edistäjänä. Proseminariityö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24583/Salmenkangas_Kand.pdf?sequence=1 [viitattu 12.4.2015].

Salmenkangas, J. 2010b. Kuoro hyvinvoinnin rakentajana: tapaustutkimus Jyväskylän Musica-kuorosta. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24645/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201007092291.pdf?sequence=1> [viitattu 25.11.2015].

Salminen, J.-P. 2014. ”Se on just toi yhteisöllisyys mikä on tässä kannattajaporukassa, että jos ei näitä tyyppejä täällä ois” Suomen jalkapallomaajoukkueen kannattajien kokemuksia kannattajuudesta. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44733/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201411253355.pdf?sequence=1> [viitattu 8.1.2016].

Shaw, R, Gullifer, J. & Shaw, R. 2014. ”I Think It’s a Communal Thing”: Men’s Friendship in Later Life. *The Journal of Men’s Studies* 1/2014, 34–52.

Soiva, K. 2011. Asuinympäristössä koetun yhteisöllisyyden ja turvallisuuden sekä viherympäristöjen käytön yhteydet elämäntyytyväisyyteen. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/82585/gradu05064.pdf?sequence=1> [viitattu 25.11.2015]

Tajakka, R. 2013. ”Kun tulee ihmisten ilimoille, ni ei sitä sitten sitä kipuakkaan tunne” Kuorolaulun vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin. Maisterintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44733/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201411253355.pdf?sequence=1> [viitattu 8.1.2016].

THL. 2014. Suomalaismiesten odotettavissa oleva elinikä on Pohjoismaiden pienin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/-/suomalaismiesten-odotettavissa-oleva-elinika-on-pohjoismaiden-pienin> [viitattu 8.4.2015].

THL. 2015. Hyvinvointikompassi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <http://www.hyvinvointikompassi.fi/fi/web/hyvinvointikompassi/hyvinvointi-profiili/-/profile/r/494/c/658/g/male/t/yardstick> [viitattu 15.4.2015].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Sosiaali-ja terveysministeriö. 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf [viitattu 26.3.2015].