

Annika Laine & Miitta Lehtokoski

YHTEISÖLLISYYDEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveydenhoitajakoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Terveystenhoitaja, AMK
Tekijä/Tekijät	Annika Laine, Miitta Lehtokoski
Työn nimi	Yhteisöllisyyden vaikutus hyvinvointiin
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2022
Sivut	30 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja(t)	Liisa Korpivaara

TIIVISTELMÄ

Yhteisöllisyys on konkreettisen yhteisön abstraktimpi ilmiö. Siihen liittyy vahvasti tunne yhteenkuuluvuudesta. Yhteisöllisyys ei ilmentyäkseen tarvitse konkreettista paikkaa ja virtuaalisen ympäristön kautta voi tuntea yhteisöllisyyttä myös sellaisia ihmisiä kohtaan, joiden fyysistä sijaintia ei tiedetä. Yhteisöllisyydessä on suuri merkitys yhteisillä päämäärillä ja tavoitteilla, joiden saavuttamiseksi toimitaan yhdessä.

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää yhteisöllisyyden vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja koota keskeisimmät tutkimustulokset aiheesta tiivistetysti. Lisäksi haluttiin tuoda esille yhteisöllisyyden vaikutusta opiskeluhyvinvoinnille, koska tilaajamme on korkeakoulu.

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Korkeakoulussa aiemmin toimineen hyvinvointitiimin tavoitteena on ollut yhteisöllisyyden lisääminen opiskelijoiden keskuudessa.

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui aikajaksolla 2021–2022 suoritettujen haun perusteella kahdeksan artikkelia, joiden kieli oli suomi. Aineistot oli julkaistu vuosina 2013–2021. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Kirjallisuuskatsauksen avulla tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset, joita voidaan hyödyntää esimerkiksi koulun opiskeluhuollon toiminnassa. Opiskelu- huollon tavoitteena on opiskelijoiden hyvinvointi, ja tulosten perusteella voidaan nähdä, miten suuri vaikutus yhteisöllisyydellä on siihen. Tutkimusten tulosten mukaan yhteisöllisyyden vaikutus hyvinvointiin on pääasiassa positiivinen. Eniten tuloksissa tulee esille vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Psyhykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen näkyy esimerkiksi parempana koettuna elämänlaatuna, turvallisuuden tunteen lisääntymisenä, sosiaalisen pääoman karttumisena ja mielekkään tekemisen lisääntymisenä. Tutkimuksissa tuli esille myös yhteisöllisyyden positiivinen vaikutus fyysiseen hyvinvointiin toimintakykyä ylläpitävänä ja terveyttä edistävänä. Fyysisiin vaikutuksiin lukeutuu myös sairauksien ehkäisy. Tutkimusten tulosten perusteella on mielekästä kiinnittää huomiota yhteisöllisyyteen, kun halutaan mitata ihmisten hyvinvointia tai pyrkiä lisäämään sitä.

Asiasanat: Yhteisöllisyys, hyvinvointi, opiskelu

Degree title	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Annika Laine, Miitta Lehtokoski
Thesis title	The effects of communality on wellbeing
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2022
Pages	30 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Liisa Korpivaara

ABSTRACT

Communality is a more abstract phenomenon of a concrete community. There is a strong sense of fellowship connected to it. Community does not need a concrete place to manifest, and through a virtual environment one can also feel community towards people whose physical location is unknown. In communality, common goals and objectives play an important role, and people work together to achieve them.

The thesis was carried out as a literature review. The purpose of the study was to find out the impact of communality on human wellbeing and to summarize the main research results on the topic. In addition, we wanted to highlight the impact of communality spirit on student wellbeing, as our client is a university.

The thesis was commissioned by South-Eastern Finland University of Applied Sciences. The goal of the welfare team that previously worked at the university has been to increase community spirit among students.

Based on a search conducted in the period 2021–2022, eight articles in Finnish were selected for the literature review. The data had been published in 2013–2021. Data-based content analysis was used as the method of data analysis.

The literature review provided answers to research questions that can be utilized, for example, in the student care activities of the school. The goal of student care is the well-being of students, and based on the results, it is possible to see how much impact community has on it. According to research, the impact of community on wellbeing is mainly positive. The results have the greatest impact on mental wellbeing. Increased mental wellbeing is reflected, for example, in a better perceived quality of life, an increased sense of security, an accumulation of social capital, and an increase in meaningful doing. Studies have also shown a positive effect of community on physical wellbeing in maintaining functional capacity and promoting health. Physical effects also include disease prevention. Based on the results of the research, it makes sense to pay attention to communality when measuring or increasing the wellbeing of people.

Keywords: communality, well-being, study

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	YHTEISÖLLISYYDEN MÄÄRITTELYÄ	6
2.1	Yhteisö	6
2.2	Yhteisöllisyys	7
2.3	Sosiaalinen pääoma	10
2.4	Ihmisen hyvinvointi	11
3	YHTEISÖLLISYYS JA IHMISEN HYVINVOINTI	13
4	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS	16
5	TUTKIMUSMENETELMÄ	16
5.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	16
5.2	Tutkimusaineisto	17
5.3	Tulosten analysointi	18
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	19
6.1	Fyysinen hyvinvointi	19
6.2	Psyykinen hyvinvointi	20
6.3	Opiskeluhyvinvointi	21
7	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	22
8	POHDINTA	23
8.1	Opinnäytetyöprosessi	24
8.2	Jatkotutkimusehdotukset	25
	LÄHTEET	26

LIITTEET

Liite 1. Hakutaulukko

Liite 2. Tutkimustaulukko

Liite 3. Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe

Liite 4. Sisällönanalyysin toinen vaihe

1 JOHDANTO

Yhteisöllisyys aiheena on pyörinyt paljon viime vuosina mediassa ja sen tärkeyttä ja merkitystä on pohdittu niin työelämässä, kouluissa kuin arjessakin. Yhteisöllisyys termiä on käytetty paljon, mutta sen todellinen merkitys ei välttämättä ole tullut niin selkeäksi, kuin olisi voinut toivoa. Halusimme tarttua tähän paljon esillä olleeseen käsitteeseen ja lähteä tutkimaan, mitä se todella tarkoittaa ja, miten se vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin.

Opinnäytetyömme tehtiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu eli XAMK kattaa neljä eri kampusta opiskelijamäärien mukaan suurimmasta pienimpään Mikkelissä, Kotkassa, Kouvossa ja Savonlinnassa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu aloitti toimintansa kyseisellä nimellä ensimmäinen tammikuuta 2017, kun Kymenlaakson ammattikorkeakoulu sekä Mikkelin ammattikorkeakoulu yhdistyivät. (Xamkin avainluvut 2021; Tietoa Xamkista s.a.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää yhteisöllisyyden merkitystä ihmisen hyvinvointiin. Yhteisöllisyyden käsite itsessään on monimuotoinen ja sen määrittely vaatii tuekseen lisää käsitteitä, kuten yhteisön. Taina Kalliokoski (2020) mainitsee väitöskirjansa johdannossa organisaatioiden voivan laittaa yhteisöllisyyden arvokseen ja kertoa, miten sitä toteutetaan tai edistetään, mutta sen määrittely on jäänyt puuttumaan. Samalla tavalla puhutaan yhteisöllisyyden lisäämisestä tai siitä, miten saisi enemmän tai parempaa yhteisöllisyyttä, mutta ei välttämättä ymmärretä todella, mitä käsite lopulta tarkoittaa. Laurean ammattikorkeakoulun rehtori Koski (2021) kirjoittaa blogissaan, että korkeakoulu maailmassa yhteisöllisyys nousee usein esiin strategiassa ja arvoissa sekä eettisissä toimintaohjeissa. Sen rakentamista ei voi ulkoistaa tai ostaa, vaan se on luotava yhteisessä arjessa.

Sanan käyttötavasta ja yhteydestä riippumatta jää käsitys, että yhteisöllisyydellä on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin tai vähintään sen puutteen heikentävän sitä. Yhteisöllisyyden vastapainona on ajateltu olevan yksinäisyys (Tiilikainen 2019, 16), jonka voisi ajatella lisääntyneen koronapandemian myötä. Poikkeusajan myötä aihe on tullut muutenkin ajankohtaisemmaksi, sillä yhteis-

söllisyyden käsitettä alettiin käyttää myös valtamediassa opiskelijoiden siirtyessä etäkouluun ja työntekijöiden työpaikoilta koteihinsa etätöihin. Poikkeusaikana ihmiset ovat kokousrajoitusten ja normaalitilasta poikkeavien muiden rajoitusten takia olleet kaikki samassa tilanteessa.

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmänä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja analyysimenetelmänä sisällönanalyysi. Käsittelemme työn aluksi teoriaosuudessa yhteisöllisyyden määrittelyä. Käsittelemme erillisinä käsitteinä yhteisön ja yhteisöllisyyden. Käsittelemme myös termiä sosiaalinen pääoma, jota käytetään yhteisöllisyyden synonyymina. Tämän jälkeen käsittelemme työssämme yhteisöllisyyden merkitystä hyvinvoinnille. Käymme opinnäytetyössä läpi tutkimuskysymyksemme ja kerromme käytetyistä tutkimusmenetelmistä ja tiedonhakuprosesseista. Olemme arvioineet kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Lopuksi työssämme käymme läpi tulokset ja olemme sen jälkeen kirjoittaneet omaa pohdintaa aiheesta ja työmme tuloksista.

2 YHTEISÖLLISYYDEN MÄÄRITTELYÄ

2.1 Yhteisö

Yhteisön käsite perustuu Aristoteleen filosofiaan, josta nostetaan esiin ihmisen luontainen ei-sopimuksenvarainen pyrkimys yhteisöllisyyteen, yhteistoimintaan ja yhteiseen hyvään (Kangaspunta 2011, 16). Suomen kielessä yhteisö-sana on muodostettu sanasta yhdistää. Kielitoimiston sanakirjan mukaan yhteisö merkitsee yhteenliittymää tai ihmisryhmää, joka muodostuu jonkin yhteisen piirteen, elämänmuodon tai aatteellisten päämäärien pohjalta. (Kielitoimiston sanakirja 2021.) Tieteellisissä yhteisöissä keskustelu käsitteestä yhteisö on alkanut jo 1800-luvulla. Vuonna 1887 saksalainen tiedemies Ferdinand Tönnies julkaisi teoksen *Gemeinschaft und Geselleschaft*, joka suomeksi käännettynä tarkoittaa yhteisöä ja yhteiskuntaa. Teoksessaan Tönnies on yhteisöllä tarkoittanut yksilöiden ja ryhmien välistä suhdetta, jota luonnehtii sitoutuminen ja solidaarisuus ja jota yhteisön jäsenet pitävät arvokkaana. (Nikkilä & Paasivaara 2010, 9–11.) Nykyään tämä määritelmä kuvaisi paremmin käsitettä yhteisöllisyys, jota käsitellään seuraavassa kappaleessa.

Määritelmään tuo kuitenkin haastetta se, että jokainen luo itselleen mielleyhtymän siitä, mitä tarkoittaa käsitteellä yhteisö, ja se voi merkittävästi erota muiden näkemyksistä (Saastamoinen 2009). Määritelmiä käsitteestä yhteisö on kuitenkin tehty ja useissa eri määritelmissä tulee esille se, että yhteisölle ominaista on yhteiset arvot ja tavoitteet, joihin liittyy sopimuksellisuus. (Raina 2012, 12; Nikkilä & Paasivaara 2010, 14.) Yhteisö on sanana positiivisesti latautunut ja siihen liitetään usein positiivisia mielikuvia. Se merkitsee turvallisuudentunnetta ja tilaa, jossa ristiriidat ratkeavat ja toiminta ohjautuu. (Luomaniemi ym. 2018, 157.) Renshaw (2002) tuo esille ajatuksen, että jotkut yhteisöt voivat kuitenkin olla vahingollisia sen yksilöille pyrkiessään esimerkiksi kohti ympäristölle vaarallista päämäärää.

Yhteisö on kautta aikojen ollut perinteisesti perhe, heimo tai etninen yhteisö. Nykyaikana yhteisö voi olla paljon muutakin, kuten työyhteisö, kouluyhteisö tai esimerkiksi Facebookissa oleva nettiyhteisö. (Nikkilä & Paasivaara 2010.) Uusia virtuaalisia yhteisöjä ovat luoneet teknologia ja globaalistuminen (Hölländer 2019, 14). Yhteyttä yhteisöön kuuluvien ihmisten välillä ei läheskään aina voi siis hahmottaa ulkopuolelta (Kalliokoski 2020, 10). Teknologian kehittyminen ja yhteisöjen siirtyminen verkkoon eivät kuitenkaan tarkoita sitä, että paikalliset yhteisöt olisivat kadonneet kokonaan, vaan verkossa toimivat yhteisöt kulkevat niiden rinnalla (Hölländer 2019, 14).

Yhteisön identiteetti muodostuu ennen kaikkea kuitenkin yhteisön sisäisissä määrittelyprosesseissa ja ihmisten mielissä. Niiden kautta yhteisön rajoja ja toimintaa tehdään näkyväksi yhteisön jäsenille sekä ulkopuolisille. (Varila 2018, 6.) Yhteistä kaikille yhteisöllisyydelle, oli kyse sitten nettiyhteisöstä tai paikallisesta yhteisöstä, ovat kuitenkin rajat. Jokaisessa yhteisössä rajataan sitä, ketkä ovat yhteisön jäseniä ja ketkä eivät. Yhteisöissä otetaan yhtäaikaista mukaan ja suljetaan pois, ja rajat sitovat yhteisön yhteen, samalla jättäen ulkopuolelle. (Saastamoinen 2009, 42; Kalliokoski 2020, 3.)

2.2 Yhteisöllisyys

Sanakirjamääritelmät vahvistavat, että yhteisö ja yhteisöllisyys käsitteinä kuuluvat yhteen. Käsite yhteisö on pohjana yhteisöllisyydelle ja antaa sille konkreettisen puolen ja kokemuksellisen tekijän, jonka perusta on liittymisessä,

sekä kuulumisessa johonkin. Käsitteellä on vahvempi merkitysyhteys ihmisten yhteenliittymään. Käsite yhteisöllisyys on yhteisöä abstraktimpi ilmiö, joka on koettavissa ja käsiteltävissä myös sanojen “yhteenkuuluvuus tai “yhteisyys” avulla. (Raina 2012, 11; Kalliokoski 2020, 13; Höllander 2019, 17.) Yhteisöllisyys voidaan käsittää ideana tai tavoitteena ja se viittaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen, tapaan tai toimintaperiaatteeseen (Mäkelä 2010, 22).

Yhteisöllisyydellä painotetaan siis yhteisön ei-materiaalista puolta (Nikkilä & Paasivaara 2010, 11). Ilman yhteisöä ei ole yhteisöllisyyttä, vaikka kaikki yhteisöt eivät olekaan yhteisöllisiä. Yhteisöllisyyden voidaan ajatella rakentuvan ennen kaikkea yhteisön jäsenten yhteenkuuluvuuden tunteesta ja syntyvän juuri yhteisöissä itsessään. (Varila 2018, 10.)

Käsite yhteisöllisyys on viime vuosina noussut voimakkaasti esille, sillä sen katsotaan tukevan ihmisten terveyttä, hyvinvointia ja oppimista (Nikkilä & Paasivaara 2010, 5). Yhteisöllisyydestä ja sen luonteesta tai sen puutteesta keskustellaan myös paljon siksi, että olemme kiinnostuneita siitä, millaista on ihmisten välinen hyvä elämä ja kuinka mahdollisimman monella olisi hyvä olla kestäväällä tavalla. (Saastamoinen 2009, 45.) Nikkilä & Paasivaara (2010, 9) myös kirjassaan luonnehtivat yhteisöllisyyttä kuin taikasanaksi, jolla voidaan ratkaista koulu- tai työpaikkakiusaamistapauksia, ja julkisessa puheessa sen puute on nähty syynä ihmisten pahoinvointiin. Ongelmia esimerkiksi kouluissa ja mielenterveystyössä on usein selitetty juuri yhteisöllisyyden puutteella (Saastamoinen 2009, 46). Käsitteeseen yhteisöllisyys kytkeytyy muutenkin lähinnä positiivisia miellelyhtymiä, kuten yhteistyö ja yhteenkuuluvuuden tunne ja siihen liittyvät yhdessäolo, luottamus ja vuorovaikutus, jotka ovat inhimillisyyteen liittyviä asioita (Saastamoinen 2009, 37; Nikkilä & Paasivaara 2010).

Suomalainen kulttuuri mielletään usein yksilökeskeiseksi kulttuuriksi, joka tarkoittaa sitä, että Suomessa arvostetaan yksilön omaa vastuuta ja mahdollisuutta tehdä valintoja enemmän kuin yhteisöllisissä kulttuureissa. Haluamme toimia oman tahtomme mukaan ja vapautta rajoituksista, joita yhteisöllisessä kulttuurissa esiintyy. Yhteisöllisessä kulttuurissa yhteisön jäsenen rooli ja asema määrittää, miten hänen tulee toimia ja elää. Vapaus kuulostaa hienolle, mutta se samalla tarkoittaa sitä, että olemme täysin yksin vastuussa valinnoistamme myös silloin, kun asiat menevät pieleen. (Ojanen 2020, 97–98.)

Kalliokosken (2020, 193) mukaan yhteisöllisyyden edellytys on yhteistoimijuus siten, että ihmisillä on paitsi kyky toimia yhdessä, myös tunnistaa toisensa potentiaalisiksi yhteistoimijoiksi ja pyrkiä kohti yhteisiä tavoitteita niihin sitoutuen. Väitöskirjassa myös mainitaan yhteisöllisyyden parhaimmillaan edistävän ihmisten hyvää ja vähentävän yksinäisyyttä, sillä se tarjoaa yhdessä onnistumisen ja yhteenkuulumisen kokemuksia. Samalla on kuitenkin hyväksyttävä siihen kuuluvat ristiriidat ja löydettävä keinot niiden ratkaisemiseksi. Yhteisöllisyys ei siis aina tarkoita ihanteellista tilaa vaan voi ilmetä monin eri tavoin. (Nikkilä & Paasivaara 2010, 9–11.) Yhteisöllisyyden kokemus vahvistaa ja määrittää yhteisöllisyyden kehittymisen suuntaa. Hyvän yhteisöllisyyden tunnusmerkkejä ovat avoimuus ja dialogisuus ympäristön kanssa ja se, että yhteisön kaikilla jäsenillä on mahdollisuus osallistua mukaan toimintaan kykyjensä mukaan. (Raina 2012, 12–28.)

Mielikuva ja kokemus yhteisöllisyydestä assosioituu ihmisillä helposti kuulumiinseen johonkin paikkaan ja sen ihmisiin. Aiemmassa luvussa kuvailtiin jo yhteisönkin voivan olla virtuaalinen yhteisö netissä, sama koskee yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys liittyen alueeseen tai konkreettiseen paikkaan ei ole enää niin yksiselitteistä kuin ennen, sillä virtuaalisuus on muokannut yhteisöllisyyttä ja sen sidonnaisuutta paikkoihin ja alueisiin. Ihmiset voivat tuntea vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta sellaisia ihmisiä kohtaan, joiden fyysistä sijaintia he eivät tiedä. Vuorovaikutuksessa voidaan jakaa tunteita ja henkilökohtaisia asioita esimerkiksi internetin verkkoyhteisöissä. (Saastamoinen 2009, 42–43.)

Kalliokoski (2020) käsittelee yhteisöllisyyttä kolmitasoisena sosiaalisen maailman ilmiönä, joka muodostuu yhteistoiminnassa ihmisten välillä ja luonnehtii tutkimuksessaan yhteisöllisyyden käsitteen tarkoittavan “dynaamisia ihmisiä yhteen liittävän vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan edellytyksiä, niiden toteutumista yhteistoiminnassa ja yhteistoiminnassa muodostuvia kokemuksia yhteisyydestä”. Tutkimuksessa kuvataan käsitystä ihmisestä yhteistoimijana, joka on taipuvainen ja kykenevä toimimaan yksin ja lisäksi yhteisiä etuja edistäen. Hän toteaa, ettei yhteisöllisyydelle voi antaa täysin selkeää määritelmää, mutta tutkimuksessa muotoilee ehtoja, joiden voimassa ollessa yhteisöllisyyttä

voidaan sanoa muodostuvan. Ehtoihin kuuluvat sosiaaliset ja yhteistoimijuu-
teen kykenevät ihmiset, yhteinen tavoite ja halu sitoutua siihen, sekä kokemus
yhteisöllisyydestä.

Oli määritelmä yhteisöllisyydestä mikä tahansa, niille yhteiseksi on usein
noussut näkemys yhteisöllisyyden olevan jotain myönteistä ja tavoittelemisen
arvoista. Sitä kertyy, jos on kertyäkseen, eikä sitä voi opettaa tai oppia. Yhteis-
öllisyyden voidaan sanoa olevan vastavuoroisuutta, yhdessä tekemistä ja
ajatusten jakamista. Se luo turvallisia ihmissuhteita, luottamusta ja tuo arvos-
tamisen, sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolloin syntyy kokemus "meistä".
(Varila 2018, 10; Mäkelä 2010, 22.)

2.3 Sosiaalinen pääoma

Työssämme käytämme laajemmin sanaa yhteisöllisyys, mutta sosiaalisen
pääoman käsite kulkee yhteisön lisäksi käsitteen rinnalla niin tiiviisti, että siltä
ei voi välttyä. Sosiaalista pääomaa on käytetty yhteisöllisyyden synonyymina,
mutta sosiaalinen pääoma on yhteisöllisyyttä vielä laajempi ja moniulottei-
sempi käsite. Kirjallisuudessa yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman suh-
teista on ollut kiistaa, sillä välillä sosiaalisen pääoman on ajateltu kertovan
vain, miten yhteisöllisyys ilmenee. Käsitteitä ei ole määritelty niin, että niiden
välille olisi tehty selkeä ero. (Mäkelä 2010, 22.)

Hyypä (2004a) kirjoittaa yhteisöllisyyden olevan kansankielinen sana, joka
viittaa sosiaaliseen pääomaan sanojen kansalaishenki ja vastavuoroisuus rin-
nalla. Sosiaalisen pääoman termin suhteen on ollut kiistaa myös siitä, onko se
yksilön vai yhteisön ominaisuus. Yksilön ominaisuutena sosiaalisen pääoman
on ajateltu olevan sosiaalinen verkosto ja yhteys, jolla yksilöt saavuttavat etuja
ja hyötyjä. Yhteisön ominaisuutena taas sen on ajateltu sijaitsevan yksilöiden
välisissä suhteissa ja koostuvan verkostoista ja luottamuksesta. (Hyypä
2004b; Melin 2010, 566.) Määrittelyissä ollaan kuitenkin yhtä mieltä sosiaali-
sen pääoman olevan sosiaalisista suhteista muodostuva voimavara (Ellonen
2008, 34).

Sosiaalisen pääoman käsitteen historia alkaa 1980-luvulta. Silloin huomattiin, että aineellisen pääoman, joka kattaa varallisuuden ja teknologian ja inhimillisen pääoman, jolla tarkoitetaan tietoja ja taitoja, lisäksi myös sosiaaliset suhteet ja niistä saatavat resurssit ovat tärkeitä tuottavuudelle ja hyvinvoinnille. Resurssit ovat lähtöisin sosiaalisista verkostoista ja niissä jaetuista arvoista ja ajatuksista kuten vastavuoroisuudesta, luottamuksesta ja halukkuudesta auttaa muita. Terveystutkimuksissa käsite on noussut esiin 1990-luvulla ja sen ajatellaan tuottavan hyötyjä, kuten parempaa hyvinvointia ja terveyttä. Sosiaalisen pääoman syy-yhteydestä terveyteen ei ole kuitenkaan vielä riittävästi tutkittua tietoa, sillä pelkkä yhteys terveyteen ja hyvinvointiin ei kerro sitä, onko sosiaalinen pääoma paremman hyvinvoinnin syy vai päinvastoin. (Lehto ym. 2017, 297–305.)

Lopuksi yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman välille voidaan kuitenkin tehdä pientä eroa, mikä liittyy juuri resurssijatteluun sosiaalisen pääoman kohdalla. Ellonen (2008) erottaa väitöskirjassaan yhteisöllisyyttä sosiaalisesta pääomasta siten, että yhteisöllisyyttä voidaan ajatella vallitsevana tilana, joka ylläpitää tunnetta yhteenkuuluvuudesta. Jos tämä tila nähdään pääomana tavoitehakuisesti tai resurssina, voidaan puhua sosiaalisesta pääomasta. Sosiaalisen pääoman tavoitteena olisi muuttaa yhteenkuuluvuuden tunne joksikin muuksi, eli tavoittaa jotain sen kautta.

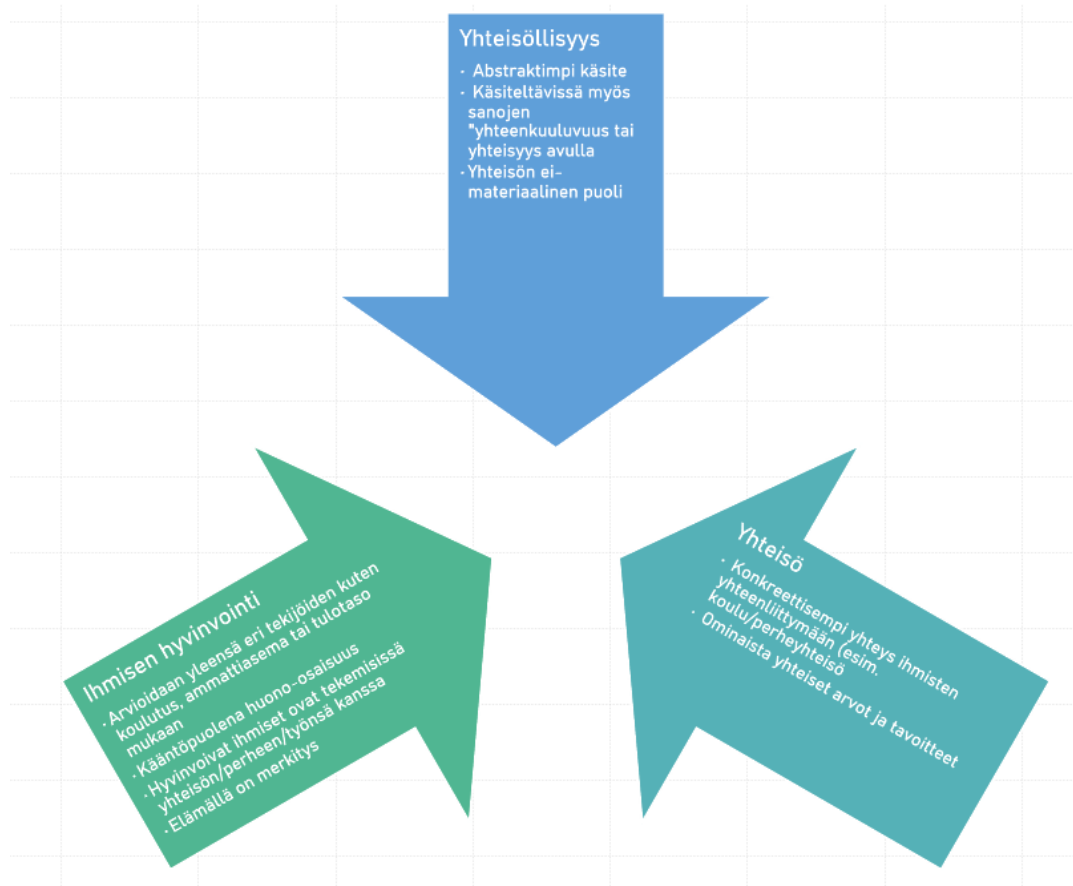
2.4 Ihmisen hyvinvointi

Hyvinvoinnin määrittely on alkanut toisesta maailmansodasta, jolloin alkujaan sitä arvioitiin lähinnä ihmisen talouden ja tulojen mittarina (Kainulainen 2014, 75). 1960-luvun puolivälissä NASA käynnisti yhteiskuntatieteellisten sosiaali-indikaattorien kehittämisen työryhmän pohtiessa avaruusohjelmien vaikutusta yhteiskuntaan. Hyvinvointikäsitteen kehityksessä keskeistä oli sen pilkkominen pienemmiksi osiksi. Pelkkien taloudellisten resurssien sijaan hyvinvointiin ajateltiin kuuluvan myös koulutus, fyysiset ja psyykkiset kyvyt, turvallisuus ja sosiaaliset kyvyt ja hyvinvointia alettiin arvioida epäsuorasti. Hyvinvoinnista tuli sosiaali-indikaattori, jonka avulla haluttiin tietää, kuinka tyytyväisiä ihmiset ovat olleet esimerkiksi hallitusten ohjelmiin ja palveluihin.

Yksinkertaisimmillaan mitattiin tyytyväisyyttä elämään ja hyvinvointia saatettiin kartoittaa yksinkertaisella kysymyksellä: “kuinka tyydyttäväksi koette elämälle

tällä hetkellä?”. (Kainulainen 2014, 76–77.) Myös koettua onnellisuutta on käytetty hyvinvoinnin mittarina (Ollikainen 2016, 11).

Nykyisin aikuisväestön hyvinvoinnin ja terveyden sosioekonomisia eroja arvioidaan yleensä koulutuksen, ammattiaseman tai tulotason mukaan. Yleisesti ajatellaan, että hyvinvointia ei kuitenkaan voi mitata vain yhdellä mittarilla vaan lähestymistä pitäisi toteuttaa usean näkökulman kautta. (Kestilä ym. 2019, 121). Hyvinvoinnin käänttöpuolena on pidetty huono-osaisuutta (Karvonen 2019, 97). Kuitenkin vielä nykyäänkin hyvinvointi on monitahoinen ja vaikeasti ymmärrettävä käsite siinä mielessä, että sen merkitys eroaa tutkijakielellä arkipuheesta. Kaikki työssämme käytetyt käsitteet (Kuva 1) ovat monitulkintaisia, sillä jokainen muodostaa käsitteille omat mielleyhtymänsä. Hyvinvoinnin kohdalla se mielletään yhä enemmän liittyväksi mielihyvään tai nautintoon, kun tutkijakielellä se ymmärretään laajemmin. Hyvinvoinnin ajatellaan olevan ihmiseen liittyvä kokonaisuus, joka kattaa ihmisenä olemisen aineellisen perustan. (Karvonen 2019, 96–97.)



Kuva 1. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet.

Kuvan tarkoituksena on yhdistää työmme käsitteet yksinkertaisimmaksi kokonaisuudeksi ja nitaa yhteisö ja yhteisöllisyys hyvinvoinnin käsitteen kanssa paremmin yhteen. Ihmisen hyvinvointia on kuitenkin katsottu lisäävän myös hyvän tekeminen toisille ihmisille tai yhteisölle (Koivisto ym. 2014, 50).

Koettu hyvinvointi kuvaa hyvinvointia väestön omien kokemusten, arvostusten ja arvioiden pohjalta. Hyvinvointikatsaukset perustuvat usein tilastoista ja rekistereistä kerättäviin tietoihin. Hyvinvoinnin kuvaamiseen tekijöiksi on nostettu sosiaaliset suhteet, turvallisuus, elämänlaatu ja osallisuus. (Karvonen 2019, 100.) Kainulainen (2014) kuitenkin toteaa, että vaikka määritelmästä olisi päästy yhteisymmärrykseen, ei käsitteiden, kuten hyvinvointi, elinolot, elintaso tai elämänlaatu, käytöstä tai keskinäisistä suhteista olla päästy yhdenmielisyyteen. Lähtökohtaisesti kuitenkin ne ihmiset, jotka voivat hyvin, ovat tiiviisti tekemisissä perheensä, yhteisönsä ja työnsä kanssa. Voidaan sanoa, että elämällä on silloin tarkoitus. (Koivisto ym. 2014, 50.)

3 YHTEISÖLLISYYS JA IHMISEN HYVINVOINTI

Jotta voidaan todella ymmärtää, miten yhteisöllisyys vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin, on katsottava myös sitä, mitä on yksinäisyys ja miten se vaikuttaa hyvinvointiin. Usein yksinäisyys mielletään vain negatiiviseksi kokemukseksi, mutta siihen voi myös liittyä myönteisiä piirteitä kuten vapaus, rauha ja lepo. (Tiilikainen 2019, 16.) Myönteisyys liittyy kuitenkin usein henkilön omaan valintaan, jolloin voidaan puhua omavalintaisesta yksinolosta tai yksin viihtymisestä, josta yksilö saa mielenrauhaa ja mahdollisuuden itsenäisyyteen. Omavalintaisen yksin olemisen tarve ei riipu sosiaalisesta verkostosta, ja myönteistä yksinoloa ja kielteistä yksinäisyyttä voi esiintyä samanaikaisesti. Ihminen voi myös kokea yksinäisyyttä, vaikka ympärillä olisi ihmisiä. (Jansson 2012, 3; Gustafsson 2017, 35.)

Kuten aiemmatkin käsitteet, yksinäisyys on moniulotteinen, sillä se kuvaa ihmisen sisäistä kokemusta ja näin ollen vain ihminen itse voi arvioida omaa yksinäisyyden kokemustaan. Yksinäisyydellä arvioidaan olevan haitallisia terveysvaikutuksia, ja yksinäisyyden kokemuksen on todettu olevan yhteydessä ahdistuneisuuteen, suruun ja itsensä torjumiseen, jotka yksin tai yhdessä joh-

tavat avun tarpeen lisääntymiseen toimintakyvyn alentuessa. Sosiaalisen eristyneisyyden ja yksinäisyyden on todettu ennakoivan myös dementiaa ja pahimmassa tapauksessa ne edistävät ennenaikaista kuolemaa. (Gustafsson 2017, 35.)

Hölländer (2019) mainitsee tutkielmassaan, että yhteyttä yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin välillä on osoitettu. Yhteisöllisyydestä ja yhteisöllisestä toiminnasta saadaan me-henkeä, joka voi auttaa selviytymään vaikeuksista ja elämän kriiseistä, mikä luonnollisesti tukee ihmisen henkistä terveyttä. Suomessa tunnetuin hyvinvoinnin tutkija oli Erik Allardt, Helsingin yliopiston pohjoismaisten hyvinvointitutkimuksen tutkimusryhmän Suomen Akatemian tutkimusprofessori. Hän oli suomen kansainvälisesti tunnetuimpia yhteiskuntatieteilijöitä. Vuonna 2020 elokuussa kuollut Allardt perusti Helsingin yliopistoon Vertailevan sosiologian tutkimusryhmän ja ensimmäisenä pääprojektinaan hänellä oli pohjoismaisen hyvinvointitutkimuksen toteuttaminen. Keskeiset tulokset julkaistiin ruotsiksi 1975 teoksessa *Att ha, att älska, att vara*, joka ilmestyi suomeksi vuonna 1976 nimellä *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. (Uusitalo & Simpura 2020, 579–580.)

Allardtin kirjassa pohjoismaisen yhteiskunnan hyvinvoinnin rakentavat ulottuvuudet on lueteltu ja ne ovat:

1. elintaso (having), jolla tarkoitetaan hyvinvoinnin tarvitsevan tietynlaista elintasoa.
2. itsensä toteuttaminen (being), joka on ihmisen luontainen yksilöllinen tarve toteuttaa itseään ja
3. yhteissuhteet (loving), joka on tarve kuulua johonkin. (Gustafsson 2017, 27; Varila 2018, 10.)

Erik Allardtin ulottuvuuksista yhteisyysuhteen käsite (loving) on opinnäytetyömme kannalta merkittävin ja siksi nostamme sen esiin. Monissa hyvinvoinnin tutkimuksissa edelleen Allardtin työhön viitataan ja sillä on vahva yhteys yhteisöllisyyteen. Palonen (2017, 15) viittaa ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään yhteisöllisyyden määritelmässä Allardtin luomaan viitekehukseen siitä, että sen mukaan yhteisyysuhteet (loving) ja yhteisöt ovat merkittävä osa henkilön kokemaa hyvinvointia. Yhteisyysuhteilla Allardt tarkoittaa ihmissuhteita, kuten ystävyys- tai perhesuhteita. Allardtin mukaan ihmisellä on luontainen tarve toveruuteen ja yhteisöllisyyteen, jota ei voida korvata muiden

tarpeiden toteuttamisella, sekä tarve kuulua sosiaaliseen verkostoon. (Gustafsson 2017, 33.) Hyvinvointi on Allardtin mukaan tila, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada tarpeensa tyydytetyksi ja yhteisöllisyys on yksi näistä tarpeista (Uusitalo & Simpura 2020, 582). Sosiaaliset siteet ja yhteisyyssuhteet ovat joltain mitä ihminen tarvitsee voidakseen hyvin ja tulla rakastetuksi (Varila 2018, 10). Jos ihmisen luontainen tarve yhteisöllisyyteen ja kuulumiseen sosiaaliseen verkostoon ei toteudu, ihmisille voi Allardtin mukaan syntyä psyykkisiä ongelmia (Gustafsson 2017, 34).

Höllanderin (2019) tutkimus painottuu ikäihmisten kokemuksiin yhteisöllisyydestä, sillä ikärakenteen muuttuessa yhteiskunnassa on alettu keskustella enemmän iäkkäiden yhteisöllisyydestä esimerkiksi asumispalveluissa. Ikäihmisillä yhteisöllinen tekeminen, kuten talkoot ja vapaaehtoistyö, edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Ne lisäävät aktiivisuutta ja sosiaalisia kontakteja, jotka lievittävät koettua yksinäisyyttä. Yhteisöllisyys nähdään myös elämään merkityksellisyyttä tuovana elementtinä, ja hyvinvoinnin määritelmässä elämän tarkoituksenmukaisuus on nostettu esiin. (Höllander 2019, 14–23.) Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen on kuitenkin merkittävä osa jokaisen ikäryhmän toimintaa, ja korona-aikana etätöiden ja opiskelujen alkaessa myös esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia nostettiin esiin yhteisöllisyyden vähenemisen johdosta.

Tiede- ja kulttuuriministeri Antti Kurvinen linjasi vuoden 2021 lopulla erityisavustuksista korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi koronapandemian aikana. Kurvinen kertoi olevansa hyvin huolissaan opiskelijoiden hyvinvoinnista, sillä opiskelijat tarvitsevat hänen mukaansa yhteisöllisyyttä eivätkä yksinäisyyttä. Hän myös painotti normaalioloihin siirryttäessä yksinäisyyden kokemuksista syntyneiden tunteiden huomioimista ja erityistä yhteisöllisyyden vahvistamista. (Valtioneuvoston tiedote 12/21.) Poikkeusaika ei rajoittunut vain korkeakouluopiskelijoihin, vaan vaikutti myös peruskoulun oppilaisiin. Opetushallitus julkaisikin nettisivullaan ohjeita, miten yhteisöllisyyttä voidaan poikkeusoloissa vahvistaa. Ystävyys- ja kaverisuhteiden, sekä kokemuksen yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta on opetushallituksen julkaisussa katsottu olevan hyvinvoinnin perusrakenteita. Ystävien kesken tunteiden ja ajatusten jakaminen, ristiriitojen ratkaiseminen ja toisen tunteiden ja ajatusten huomiointi luo keskinäistä luottamusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näillä

on merkittävä rooli paitsi oppimiselle, myös hyvinvoinnille, terveydelle ja turvallisuudelle. Opetushallituksen julkaisussa katsottiinkin yksinäisyyden ennaltaehkäisyksi olevan tärkeää yhteisöllinen toiminta, jos ei paikan päällä niin etäyhteyksiä käyttämällä. (Opetushallitus s.a.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tavoite oli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmällä selvittää yhteisöllisyyden vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Tavoitteenamme oli koota keskeisimmät tutkimustulokset aiheesta tiivistetysti. Työ tehdään Kaakois-Suomen ammattikorkeakoululle.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymys oli:

Mikä on yhteisöllisyyden vaikutus ihmisen hyvinvointiin?

5 TUTKIMUSMENETELMÄ

5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Työhömmme valikoitui menetelmäksi kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tutkimuskysymykseen perustuva kuvaileva kirjallisuuskatsaus tuottaa valitun aineiston perusteella kuvailevan, laadullisen vastauksen. Tarkoituksena on kuvata valittu ilmiö teoreettisesta näkökulmasta rajatusti, jäsennetysti ja perustellusti tarkoitukseen valitun kirjallisuuden avulla. Menetelmä jäsennetään usein vaiheiden kokonaisuudeksi. Kokonaisuuden pystyy erittelemään neljään vaiheeseen huomioiden sen, että erittelystä huolimatta menetelmän luonteenomainen piirre on vaiheiden eteneminen päällekkäisessä suhteessa toisiinsa. Vaiheet ovat:

1. tutkimuskysymyksen muodostaminen
2. aineiston valitseminen
3. kuvailun rakentaminen
4. tuotetun tuloksen tarkasteleminen. (Kangasniemi ym. 2013, 291–301.)

Tutkimuskysymyksen voidaan ajatella olevan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keskeisin osa, sillä se ohjaa koko tutkimusprosessia. Kysymyksen tulee olla riittävän täsmällinen ja rajattu, jotta ilmiötä on mahdollista tarkastella syvällisesti. Tutkimuskysymys myös ohjaa aineiston valintaa, sillä tarkoituksena

on löytää mahdollisimman relevantti aineisto kysymykseen vastaamiseksi. Aineisto muodostuu aiemmin julkaistuista ja tutkimusaiheelle merkityksellisestä tutkimustiedosta. (Kangasniemi ym. 2013, 297–299.) Yleensä aineiston haussa käytetään elektronisia tieteellisiä tietokantoja, kuten opinnäytetyösämme hyödynnettyjä Finnaa, PUBMED:iä sekä Medic:iä. Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset muovautuivat prosessin aikana useita kertoja. Lopulta päädyimme yhteen tutkimuskysymykseen. Kun olimme saaneet lopullisen kysymyksen yhteisymmärryksessä luotua, pystyimme fokusoida tiedonhakua ja aineiston valintaa siihen sopivaksi.

Kolmannen vaiheen eli kuvailun rakentamisen tavoitteena on vastata tutkimuskysymykseen aineiston tuottamana laadullisena kuvailuna. Sisältöä yhdistetään ja analysoidaan kriittisesti sekä tehdään uusia johtopäätöksiä. Analyysin ei tulisi referoida tai siteerata alkuperäisaineistoa, vaan tavoitteena on luoda laajempia päätelmiä aineistosta sen raportoimisen sijaan. Onnistunut kuvaileva kirjallisuuskatsaus edellyttää tekijältään painotusvalintaa, sillä lukijoiden mielenkiinto on herätettävä valitun näkökulman avulla. Viimeinen ja päättävä vaihe sisältää sisällöllisen ja menetelmällisen pohdinnan lisäksi tutkimuksen etiikan ja luotettavuuden arvioinnin. Vaiheessa kootaan keskeiset tulokset ja tarkastellaan niitä suhteessa laajempaan kontekstiin. Luotettavuuden kannalta keskeistä on, että tutkimuskysymys on esitelty selkeästi ja teoreettinen perustelu on eritelty. Luotettavuutta voi heikentää myös se, että analysoidut tutkimukset eivät liity tarpeeksi vahvasti teoreettiseen taustaan. (Kangasniemi ym. 2013.)

5.2 Tutkimusaineisto

Suoritimme tiedonhankinnan käyttämällä useita tietokantoja, kuten Medic, Finna ja EBSCO. Hakusanoina käytimme yhteisöllisyys, yhteisö, yksinäisyys, terveys ja hyvinvointi. Hakutaulukko löytyy työstämme liitteestä 1. Yhdistelemällä hakusanoja toisiinsa ja tekemällä riittävän monta hakua, löysimme työhömme sopivimmat tutkimukset.

Käytimme lähteinä myös luotettavaa kirjallisuutta ja hyödynsimme lähteiden etsinnässä aiempien opinnäytetöiden ja tutkimusten lähdeluetteloita. Suunnitteluvaiheessa pohdimme työme lähteiden sisäänotto- ja poissulkukriteereitä. Opinnäytetyömme sisäänotto- ja poissulkukriteerit ovat esitelty taulukossa 1.

Taulukko 1. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> • Julkaistu 2010–2022 • Kielenä suomi tai englanti • Tieteellinen näkökulma • Ammattikorkeakoulutasoa ylemmät opinnäytetyöt • Julkaisu tai artikkeli saatavissa elektronisesti, kampuskirjastoista tai tietokannoista. • Artikkelit luettavissa ilmaiseksi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ennen 2010 julkaistut • Vieraskieliset (muut kuin englanninkieliset julkaisut) • Ei täytä tieteellisiä kriteerejä • Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt • Julkaisu ei ole elektroninen, saatavissa kampuskirjastoista tai tietokannoista. • Maksulliset artikkelit

Lopulliseen työhöme käytimme kahdeksaa erilaista tutkimusta. Useista englanninkielisistä hauista huolimatta työhöme sopivaa englanninkielistä lähdettä emme löytäneet. Englanninkielinen vastine yhteisöllisyydelle ei osunut muiden tutkimusten kanssa yhteen. Nyt tutkimuksista saamamme tieto on johdonmukaista ja toiset tutkimukset vahvistavat aiempien tuloksia. Menetelmän luotettavuutta käymme läpi erillisessä kappaleessa.

5.3 Tulosten analysointi

Opinnäytetyössämme analyysimenetelmänä olemme käyttäneet sisällönanalyysiä, jonka tarkoitus on kuvailla tutkittavaa ilmiötä. Menettelytavan avulla lähdemateriaalia analysoidaan systemaattisesti ja objektiivisesti. Opinnäytetyömme menetelmä oli tarkemmin aineistolähtöinen analyysiprosessi eli induktiivinen sisällönanalyysi. Työmme aineisto on siis pelkistetty, ryhmitelty ja abstrahoitu. (Kyngäs ym. 2011.)

Luimme opinnäytetyöhöme valittuja tutkimuksia, kokosimme aineiston alkuperäisilmaisulla ja pelkistimme ilmaisut. Tutkimuskysymyksen tehtävänä oli karsia epäolennaisia tuloksia pois työstä. Liitteestä 3. löytyy sisällön analyysin ensimmäinen vaihe ja liitteestä 4. toinen vaihe.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tässä luvussa tarkastelemme kirjallisuuskatsauksen tuloksia. Olemme jakaneet tulokset kolmeen osioon, joista ensimmäisessä käymme läpi yhteisöllisyyden vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin, toisessa psyykkisen hyvinvointiin ja kolmannessa yhteisöllisyyden vaikutuksia opiskeluhyvinvointiin. Halusimme tuloksissa ottaa opiskeluhyvinvoinnin erikseen tarkasteluun, sillä työmme tilaajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Tuloksista voi yleisesti todeta sen, että yhteisöllisyydellä on pääosin positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Harvoissa tapauksissa voitiin kuitenkin todeta yhteisöllisyyden voivan vaikuttaa myös negatiivisesti ihmisen kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan.

6.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin pohjalla on ihmisen halu ja mahdollisuus toimia omaa terveyttään edistävästi ja sairauksia ennaltaehkäisevästi. Yhteisössä arvostetaan enemmän terveellisiä elämäntapoja ja yhteisöllisyyttä kokevat ihmiset ihailevat vähemmän sellaisia tapoja, jotka vaikuttavat negatiivisesti fyysiseen terveyteen. Tuloksissa tuli esille esimerkiksi se, että yhteisöllisyyttä kokevat ihmiset ihailevat vähemmän tupakointia ja humalahakuista juomista. (Maunu 2014.)

Kontisen (2020) haastattelututkimuksessa todettiin, että ikäihmisten kokema yhteisöllisyys naapureiden ja kylän muiden asukkaiden kanssa lisäsi halua parantaa terveystottumuksia ja ylläpitää jo opittuja terveellisiä elämäntapoja. Yhteisössä toisten kyläläisten innostuminen esimerkiksi sienien ja marjojen keräämisestä johti siihen, että omaa marja- ja sienivarastoa jaettiin muille kyläyhteisön jäsenille. Tätä kautta yhteisöllisyys lisäsi terveellisiä ruokailutapoja ja vaikutti siten positiivisesti fyysiseen hyvinvointiin.

Sen lisäksi, että yhteisöllisyys lisää terveellisiä syömistottumuksia, se myös saa ihmiset nukkumaan paremmin ja lisäämään liikuntaa (Maunu 2014). Liikunnan lisääminen ei kuitenkaan ole aina vain omasta tahdosta kiinni ja jos-

kus ikäihmisten arjen pyörittämiseen tarvitaan erilaisia tukitoimia. Yhteisöllisyyden on kuitenkin huomattu ikäihmisten keskuudessa vähentävän arjen toimintoihin tarvittavia tukitoimia. (Forsman 2021.)

Lisääntynyttä turvallisuudentunnetta käsitellään uudestaan psyykkisen hyvinvoinnin kappaleessa, mutta Forsman (2021) toi tutkimuksensa tuloksissa esille myös fyysisen turvallisuudentunteen. Fyysisen turvallisuus kasvoi, kun lähettyvillä asui naapureita, joiden kanssa koettiin kuuluvan samaan yhteisöön.

6.2 Psyykkinen hyvinvointi

Yhteisöllisyyden vaikutus oli psyykkisen hyvinvoinnin kannalta lähes kaikissa tutkimuksissa ainoastaan positiivinen. Kahden eri tutkimuksen tuloksissa tuotiin esille ikäihmisille tärkeä turvallisuuden tunne, jota yhteisöllisyys oli lisännyt. Ja siinä missä naapuruston yhteisöllisyys lisäsi turvallisuuden tunnetta, se myös samalla vaikutti positiivisesti mielialaan. (Kontinen 2020 & Forsman 2021.) Forsmanin (2021) tutkimuksessa tuli myös esille yhteisöllisyyden vaikutus siihen, minkälaisena elämänlaatu koetaan. Elämänlaatu koettiin mielekkäämpänä, kun asuminen oli yhteisöllistä.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa toimme esille ajatuksen, että yksinäisyyden koetaan olevan yhteisöllisyyden vastakohta (Tiilikainen 2019, 16). Kontinen (2020) toi esille tutkimuksensa tuloksissa, että yhteisöllisyys lisää sosiaalista kanssakäymistä ja sitä kautta vähentää yksinäisyyttä. Toisen tutkimuksen tuloksissa oli suoraan käsitelty yksinäisyyttä ja huomattiin yhteisöllisyyden vähentävän sitä (Siikaniemi 2012).

Yhteisöllisyys toimii psyykkisenä voimavarana myös silloin, kun mielenterveyden saralla on haasteita. Yhteisöllisyyden nähtiin lisäävän lempeämpää suhtautumista omaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen. (Veikkolainen & Weckström 2020.) Sen lisäksi yhteisöllisyys auttoi myös selviämään paremmin silloin, kun elämässä tulee eteen vastoinkäymisiä, kuten avioero tai työttömyys (Maunu 2014).

Yhteisöllisyydellä huomattiin myöskin olevan negatiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja niitä kuvailtiin psyykkisiksi kuormitustekijöiksi. Yhteisöön kuuluvien läheisten hyvinvointiin liittyvät huolet, sekä perintöasiat ja yksinäisyys olivat kuormittavia tekijöitä, jotka koettiin vaikuttavan negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. (Kontinen 2020.)

6.3 Opiskeluhyvinvointi

Tutkimuksista nousi esiin yhteisöllisyyden vaikutukset myös opiskeluhyvinvointiin. Veikkolainen & Weckström (2020) totesivat yhteisöllisyyden tunteella olevan yhteys tuloksellisuuteen ja motivaatioon opinnoissa. Panostaminen yhteisöllisyyteen lisäsi opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä. Kansaopiskelijoiden tuki vähensi stressiä, ja yhteisöllisyyden tunteen kautta syntyvät myönteiset oppimiskokemukset kehittivät henkilökohtaista minäkuvaa. Myös vertaistuellalla oli suuri merkitys turvallisuuden tunteen luomisessa ja uusien oppimistapojen- ja tekniikoiden kehityksessä. Poikkeus vertaistukeen liittyvissä tuloksissa olivat yhteishengestä ja kaverisuhteista johtuen välillä ilmenevät työrauhaongelmat.

Varsinkin opintojen alussa tarvitaan tukea ja joskus joudutaan tutkimaan elämässä aiemmin kehittyneitä itseään koskevia käsityksiä. Tunne siitä, että tulee arvostetuksi kanssaopiskelijoiden silmissä, koettiin tärkeäksi ja yhteisöllisyyden vahvistavan tunnetasolla luottamuksen kasvamista. Tuloksissa yhteisöllisyys nousi yhdeksi merkittävämmäksi voimavaraksi opiskelujen edistymisen kannalta. Oppimisympäristö vaikutti myös opiskeluhyvinvointiin. Yhteisöllisyyden katsottiin tukevan myönteistä ilmapiiriä ja yhteisöllisen toimintakulttuurin lisäävän vuorovaikutteisuutta ja erilaisuuden sallivaisuutta. Keskustelevat opetusmenetelmät, kokonaisvaltaiset tukipalvelut ja opiskelutaitojen kehittämiseen annettava tuki nostettiin esiin opiskelumotivaation peruspilareina. Veikkolaisen & Weckströmin (2020) tutkimuksessa korkeakouluopiskelijat ovat myös kokeneet henkilökunnan lähestymistavan inhimillisenä ja kaikkia arvostavana, mikä oli saanut opiskelijat kokemaan olevansa osa korkeakoulua ja sen arvoja.

Opinnot aloittavat uuden elämänvaiheen, johon voi liittyä tarve tulla hyväksytyksi ja halu kuulua joukkoon. Yhteisöllisyys tukee elämänvaihetta, sillä se

muodostuu sosiaalisesta kanssakäymisestä, yhdessä olemisesta ja tekemisistä, sekä luottamuksesta ja merkittävistä suhteista. Ryhmytyminen korkeakouluissa parantaa yhteisöllisyyttä ja nitoo uutta ryhmää yhteen. (Veikkolainen & Weckström 2020, 69–71.) Panostaminen yhteisöllisyyteen edistää lempeämpää lähestymistapaa omaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Tulosten lopussa tekijät vielä täsmentävät, että opiskelijoiden psyykkisen oireilun jatkuvuuden takia yhteisöllisyyteen on panostettava, jotta hyvinvoinnin haasteisiin voitaisiin vastata tarkoituksenmukaisella tavalla.

7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyömme toteutettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmin. Aineistomme koostuu jo ennalta tehdyistä tutkimuksista ja varsinaista tutkimuslupaa emme työhömme tarvinneet.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on menetelmänä kritisoitu jonkin verran. Sitä on käytetty jo pitkään hoito- ja terveystieteellisessä tutkimuksessa, mutta siitä on silti vain vähän tuotettua menetelmäkirjallisuutta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen heikkouksina pidetään sattumanvaraisuutta ja subjektiivisuutta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voi joskus vähentää myös se, että tutkimukset liitetään liian ohuesti teoriaan. Vahvuuksina kirjallisuuskatsauksessa voidaan pitää sen argumentoituutta ja mahdollisuutta perustellusti ohjata tarkastelu tiettyihin erityiskysymyksiin. (Ahonen ym. 2013.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tuotettavuus heikkenee, jos aineiston hankinnassa ja valinnassa on tarkoitushakuisuutta. (Ahonen ym. 2013.) Tässä opinnäytetyössä se voisi tarkoittaa sitä, että aineiston hakuprosessissa olisimme käyttäneet esimerkiksi hakusanoja “parantaa” tai “lisää hyvinvointia” tai että olisimme aineiston valinnassa hyväksyneet vain ne aineistot, joissa puhutaan pelkästään yhteisöllisyyden positiivisista vaikutuksista. Toki molemmilla työn tekijöillä oli ennakoajatuksena se, että tulemme varmasti löytämään paljon enemmän positiivisia vaikutuksia kuin negatiivisia, mutta emme antaneet sen vaikuttaa tiedonhankintaan ja tulosten analysointiin.

8 POHDINTA

Tutkimuskysymyksemme oli, mikä on yhteisöllisyyden vaikutus ihmisen hyvinvointiin, ja opinnäytetyömme tavoitteena oli koota keskeisimmät tutkimustulokset aiheesta tiivistetysti. Aihe valikoitui työhömmme, kun kuulimme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun hyvinvointitiimin pitäneen yhtenä tavoitteenaan yhteisöllisyyden lisäämistä opiskelijoiden keskuudessa.

Aiheeseen perehdyttyämme tajusimme, kuinka laaja käsite yhteisöllisyys todella on. Sanalle löytyi paljon synonyymejä ja käsitteen määrittely oli erilaisten lähteiden välillä joskus hyvinkin erilaista. Aineistoa läpikäydessä alkoi kuitenkin löytyä toistoa ja samankaltaisuuksia, ja pääsimme kuitenkin määrittelemään yhteisöllisyyden laajasti ja paljon erilaista aineistoa hyödyntäen. Saavutimme opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet, sillä saimme vastauksen tutkimuskysymykseemme. Opinnäytetyön tekeminen oli prosessina molemmille uutta ja aihekin melko vieras. Lisäksi prosessin venyessä kiire ja paine valmistumisesta kasvoivat, mutta olemme tyytyväisiä lopputulokseen.

Tutkimuksissa korostui yhteisöllisyyden positiivinen merkitys ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Emme ajatelleet, kun työtä ryhdyimme tekemään, että yhteisöllisyydellä voisi olla negatiivisia vaikutuksia. Yhteisöllisyys sanana viestii yhdessä tekemistä ja yhteistä hyvää, jolloin negatiiviset puolet eivät nouse heti esiin. Kuitenkin esimerkiksi Kontisen (2020) tutkimuksessa yhteisöllisyys lisäsi psyykkistä kuormitusta, koska koettiin huolta läheisistä tai pelkoa heidän menettamisestä. Opiskeluhyvinvoinnissa negatiiviset merkitykset näkyivät Veikkolaisen & Weckströmin (2020) tutkimuksessa työrauhan häiriintymisenä, sillä kaveriporukat lisäsivät hälinää luokassa. Työhyvinvoinnista emme tehneet erillistä kappaletta, mutta tulokset ovat opiskeluhyvinvoinnin kanssa samankaltaisia. Lipponen ym. (2017) tutkimuksessaan nimittäin havaitsivat yhteistyön ja yhteisöllisyyden vaikuttavan merkittävästi työhyvinvointiin. Työyhteisön yhteishenki ja sosiaalinen ilmapiiri lisäsi työssä jaksamista.

Positiiviset vaikutukset tutkimuksissa ylittivät kuitenkin negatiiviset vaikutukset, ja varsinkin ikäihmisten yhteisöllisen toiminnan katsomme olevan voimavara vanhusten yksinäisyyden ehkäisyssä. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitoksen

VANKO-tutkimuksessa (2022) selvitettiin vanhuspalvelujen asiakkaiden kokemuksia terveydestään, elämänlaadustaan ja sosiaalisista suhteistaan korona-aikana. Tuloksena oli yksinäisyyden yleistyminen, sillä läheisiä olisi haluttu tavata enemmän ja etäyhteydet eivät korvanneet kohtaamista kasvokkain. Korona-aikana useampi kuin joka kolmas oli kokenut yksinäisyyttä. Yksinäisyys ei kuitenkaan ole ollut vain korona-ajan tuotosta, sillä jo aiemmassa tutkimuksessa vuodelta 2016 vanhuspalvelujen asiakkaista koki yksinäisyyttä 22 %. Yksinäisyyden lievittämisen lisäksi koemme yhteisen toiminnan pitävän yllä toimintakykyä ja tutkimuksen tulokset tätä vahvistavat. Toimintakyvyn ylläpitäminen ikäihmisillä mahdollistaa mielekkään elämän omassa kodissa mahdollisimman kauan.

Kaiken kaikkiaan tuloksista voi päätellä psyykkisen, fyysisen ja opiskeluhuvinvoinnin lisääntyvän yhteisöllisyyden avulla. Psyykinen hyvinvointi lisääntyy silloin kun yhteisössä koetaan yhteisöllisyyttä, välitetään toisista ja saadaan mieliala kohoamaan. Välittäminen ja yhteisöllisyys tulee esille myös silloin kun yhteisön jäsen voi huonosti ja aiheuttaa sitä kautta huolta muille yhteisöön kuuluville. Fyysinen vaikutus lisää toimintakykyä ja ohjaa terveellisempiä elämäntapoja. Vertaistuen merkitys korostuu opiskelijoilla ja vaikutukset syrjäytymisen ehkäisyyn opintojen aikana lisäävät kokonaisvaltaista hyvinvointia.

8.1 Opinnäytetyöprosessi

Aloitimme opinnäytetyömme suunnittelun 2020 vuoden alussa. Alkuperäisen aiheemme idean saimme ammattikorkeakoulun silloiselta terveydenhoitajalta. Tarkoituksena oli tehdä kyselytutkimus Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijoille heidän kokemastaan yhteisöllisyydestä Kouvolan kampuksella sekä ryhmähaastattelun avulla kerätä tietoa kampuksella toimineen Hyvistiimin jäseniltä. Idea- ja suunnitelmaseminaarin pidimme maaliskuussa 2020, ja ryhmähaastattelu toteutui Teamsin välityksellä seuraavan kuukauden aikana.

Opinnäytetyöprosessi jäi kuitenkin pitkäksi ajaksi kesken vuonna 2021 ja jatkoimme sitä 2022 alkuvuodesta. Hyvistiimiä ei enää kampuksella sellaisenaan ollut toiminnassa ja aineistomme oli vanhentunutta. Vaihdoin tutkimus-

muodoksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ja aloitimme työstämään opinnäytetyötä uudelta pohjalta. Toteutusvaiheen seminaarin pidimme 19.1.2022. Seminaarin jälkeen lähdimme etsimään uudelleen tutkimuksia käyttäen uusia avainsanoja. Taulukoimme tiedot ja avasimme löydetty tutkimukset. Sisällysluettelon analyysin valmistuttua aloimme kirjoittaa tuloksia. Tiivistä aikataulusta huolimatta saimme keskeisimmät tulokset kirjoitettua ja arvioitua menetelmän luotettavuutta sekä jatkotutkimusehdotuksia. Viimeisenä työstämme valmistui pohdintakappale, jonka jälkeen olimme valmiita palauttamaan lopullisen työmme. Julkaisuseminaari on tarkoitus pitää toukokuussa 2022.

8.2 Jatkotutkimusehdotukset

Koska korona on vaikuttanut suuresti kaikkien arkeen ja elämään, on helppo uskoa, että sillä on ollut vaikutusta myöskin yhteisöllisyyteen. Koulujen etäopetus on pitänyt lapsia ja nuoria kuukausia poissa kouluyhteisöistä ja olisi mielenkiintoista nähdä, onko sillä ollut vaikutusta lasten ja nuorten kokemaan yhteisöllisyyteen ja sen kautta hyvinvointiin.

Aikuisetkaan eivät säästyneet koronan vaikutuksilta ja moni pääsi kokeilemaan etättyötä ensimmäistä kertaa. Jatkotutkimuksena voisi tutkia esimerkiksi etättyön vaikutusta työikäisten kokemaan yhteisöllisyyteen.

Kaiken kaikkiaan yhteisöllisyys aiheena on vielä melko vähän tutkittu ja tulevaisuudessa olisi hyvä nähdä tästä aiheesta lisää laadukasta tutkimusta.

LÄHTEET

Ahonen, S. & Jääskeläinen, P. & Kangasmäki, M. & Liikanen, E & Pietilä, A. & Utrinen, K. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede. WWW-dokumentti. Saatavilla: [kuvailev.pdf \(xamk.fi\)](#) [viitattu 4.5.2022].

Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Akateeminen väitöskirja. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67814/978-951-44-7206-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.4.2022].

Forsman, R. 2017. Yhteisöllisen asumisen merkitys ikäihmisen elämänlaatuun. Pro gradu –tutkielma. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Forsman_Riina.pdf \(ulapland.fi\)](#) [viitattu 5.5.2022].

Gustafsson, K. 2017. Hyvinvoinnin ulottuvuudet - Ikääntyneen omaishoitajan kokemus hyvinvoinnista. Pro gradu –tutkielma. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Tampereen yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101005/GRADU-1493738813.pdf?sequence=1> [viitattu 15.3.22].

Hyyppä, M. 2004a. Edistääkö talkoohenki terveyttä? Sosiaalisen pääoman vaikutus terveyteen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 120(19):2315–20. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94544> [viitattu 5.4.22].

Hyyppä, M. 2004b. Kertyykö sosiaalisesta pääomasta kansanterveyttä? Yhteiskuntapolitiikka 69(4). Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101124/404hyyppa.pdf?sequence=1> [viitattu 5.4.22].

Höllander, E. 2019. Yhteisöllisyys elämänkulussa ikääntyneiden kokemana. Narratiivinen tutkimus suurten ikäluokkien yhteisöllisyyden kokemuksista elämänkulun kirjoituksissa. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalitieteiden laitos. Turun yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147730/Holl%C3%A4nder%20Pro%20Gradu%20Valmis%20ty%C3%B6.pdf?sequence=1> [viitattu 2.4.22].

Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystäväystymiseen. Tutkimus ystäväpiiriminnasta. Pro gradu –tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201211243066.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 15.3.22].

Kainulainen, S. 2014. Mitä uutta kokemuksellisuus tuo hyvinvoinnin käsitteeseen ja käyttöön? Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A., & Vuorio, E. (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf#page=43> [viitattu 22.2.22].

Kalliokoski, T. 2020. Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisen perus-
hyvien näkökulmasta. Akateeminen väitöskirja. Teologinen tiedekunta. Helsin-
gin yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://helda.hel-
sinki.fi/bitstream/handle/10138/314726/YHTEIS%C3%96L.pdf?se-
quence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/314726/YHTEIS%C3%96L.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 8.1.22].

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P.
& Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysy-
myksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 2013, 25 (4), 291–301. PDF-doku-
mentti. Saatavissa: [http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.xamk.fi:2048/se/h/0786-
5686/25/4/kuvailev.pdf](http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.xamk.fi:2048/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf) [viitattu 7.1.22].

Kangaspunta, S. 2011. Traditionaalista yhteisöstä verkkoyhteisyyteen. Teok-
sessa Seppo Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöl-
lisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teok-
sessa Laura Kestilä & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018.
Terveuden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: PunaMusta Oy. Saatavissa:
[https://www.Julkari.Fi/bitstream/handle/10024/137498/thl_suomalais-
ten%20hyvinvointi%202018.Pdf?Sequence=1&isallowed=y](https://www.Julkari.Fi/bitstream/handle/10024/137498/thl_suomalais-ten%20hyvinvointi%202018.Pdf?Sequence=1&isallowed=y) [viitattu 22.2.22].

Kestilä, L., Karvonen, S., Parikka, S., Seppänen, J., Haapakorva, P. & Sutela,
E. 2019. Nuorten hyvinvoinnin erot. Teoksessa Laura Kestilä & Sakari Karvo-
nen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveuden ja hyvinvoinninlaitos.
Helsinki: PunaMusta Oy. Saatavissa: [https://www.Julkari.Fi/bitstream/han-
dle/10024/137498/thl_suomalais-ten%20hyvinvointi%202018.Pdf?Se-
quence=1&isallowed=y](https://www.Julkari.Fi/bitstream/handle/10024/137498/thl_suomalais-ten%20hyvinvointi%202018.Pdf?Sequence=1&isallowed=y) [viitattu 14.3.22].

Kielitoimiston sanakirja. 2021. Helsinki: Kotimaisten kielten keskus. Verkkojul-
kaisu HTML. Saatavissa: [https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/yh-
teis%C3%B6](https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/yhteis%C3%B6) [viitattu 27.4.22].

Koivisto, K., Sandelin, P. & Perttula, J. 2014. Hyvinvointi subjektiivisena koke-
muksena – fenomenologisen erityistieteen näkökulma. Teoksessa Nieminen,
A., Tarkiainen, A., & Vuorio, E. (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikalli-
suus. 42–53. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://julkaisut.tur-
kuamk.fi/isbn9789522164353.pdf#page=43](https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf#page=43) [viitattu 22.2.22].

Kontinen, T. 2020. Maaseudun asukkaiden kuvauksia yhteisöllisyyden ja osal-
lisuuden merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin. Pro gradu –tutkielma. Hoi-
totiede. Itä-Suomen yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa:
[https://erepo.uef.fi/bitstream/han-
dle/123456789/24130/16093203681823719246.pdf?sequence=1&isAllo-
wed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/24130/16093203681823719246.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 5.5.22].

Koski, J. 2021. Korkeakoulun yhteisöllisyyttä johtamassa. Blogi. Saatavissa:
<https://journal.laurea.fi/korkeakoulun-yhteisollisyytta-johtamassa/#88f33f30>
[viitattu 27.4.22].

Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M., Kanste, O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* 2011, 23 (2),

138–148. PDF-dokumentti. Saatavissa: file:///C:/Users/laine_a/Downloads/HoitotiedeKyngsym232011.pdf [viitattu 28.4.22].

Lehto, U.-S., Ojanen, M., Nieminen, T., & Turpeenniemi-Hujanen, T. 2017. Sosiaalisten resurssien vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen: sairausspesifi sosiaalinen pääoma. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*. 54(4). Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.23990/sa.67759> [viitattu 5.4.22].

Lipponen, H., Hirvensalo, M & Ilmanen K. 2017. Arvostus, yhteisöllisyys ja oppilaiden tukeminen ammatissa pitkään työskennelleiden liikunnanopettajien kokeman työhyvinvoinnin ytimessä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Tutkimusartikkeli. WWW-dokumentti. Saatavissa: [lipponenhirvensaloilmanenarvostus.pdf \(jyu.fi\)](lipponenhirvensaloilmanenarvostus.pdf (jyu.fi)) [viitattu 5.5.22].

Luomanen, J., Lumme-Sandt, K., Virkola, E. & Nikander, P. 2018. Kadonnut yhteisö? Postilaisuus ikääntyvien Postin työntekijöiden haastattelupuheessa. Työelämän tutkimus – *Arbetslivsforskning* 16 (3). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/85227/44211> [viitattu 14.3.22].

Maunu, A. 2014. Kuinka terveyttä tehdään? Sosioekonomiset terveiserot ja ammatilliset oppilaitokset niiden kaventajina. EHYT katsauksia 1/2014. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/kuinkaterveyttatehdaan.pdf> [viitattu 5.5.22].

Melin, H. 2010. Sosiaalisen pääoman merkitys työelämässä. Yhteiskuntapolitiikka 75(5). PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101104/melin.pdf?se> [viitattu 5.4.22].

Mäkelä, S. 2010. Sosiaalista pääomaa vahvistavat käytänteet ammattikorkeakouluopiskelijoiden kuvaamana. Opinnäytetyö YAMK. Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12716/Makela_Sanni.pdf [viitattu 6.4.22].

Nikkilä, J & Paasivaara, L. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Ojanen, M. 2020. Hyvän elämän rakennuspuut – Pohdintaa hyvästä elämästä ja onnellisuudesta. Keuruu: Aikamedia.

Ollikainen, A. 2016. Hyvinvoinnin ulottuvuudet aikuisen näkökulmasta. Pro gradu –tutkielma. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98607/GRADU-1456216425.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 15.3.22].

Opetushallitus. s.a. Kaverisuhteet ja yksinäisyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaverisuhteet-yhteisollisyys-ja-yksinaisyys> [viitattu 3.4.22].

Palonen, V. 2016. Yhteisöllisyys ja psyykinen hyvinvointi miesopiskelijoilla – miesopiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyö YAMK. Terveystieteiden yksikkö. Kymenlaakson

ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113015/vilja_palonen.pdf?sequence=1 [viitattu 15.3.22].

Raina, L. 2012. Uusi yhteisöllisyys: kasvatusyhteisön rakentamisen ammattitaito. Helsinki: Arator.

Saastamoinen, M. 2009. Makrokuvia yhteisöllisyydestä. Teoksessa Karin Flander & Marjatta Vanhalakka-Ruoho (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Helsinki: Kansanvalistusseura Aikuiskasvatuksen tutkimusseura.

Siikaniemi, I. 2012. Hyvinvointia yhteisöllisyydestä. Arkkitehtuurin laitos. Tampereen teknillinen yliopisto. Hankesuunnitelma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/116685/monikko_narpio_hyvinvointia_yhteisollisyydesta.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 6.5.22].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. POMELA-hankkeen tutkimustuloksia. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.11.2020. Saatavissa: [POMELA-hankkeen tutkimustuloksia - THL](#) [viitattu 19.1.22].

THL. 2022. Keskeiset tulokset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/hyvinvointi-korona-aikana-kysely-vanhuspalvelujen-asiakkaille-vanko-/keskeiset-tulokset> [viitattu 10.5.22].

Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket - yksinäisyyden kokemus ja elämäntyyli. Helsinki: Gaudeamus.

Tietoa Xamkista. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/> [viitattu 7.1.22]

Uusitalo, H. & Simpura, J. 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Tutkimushankkeessa Hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017. Yhteiskuntapolitiikka 85 (2020):5–6. Tieteellinen artikkeli. Saatavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/358472288.pdf> [viitattu 15.3.22].

Valtioneuvoston tiedote. 2021. Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja oppimisen tueksi erityisavustuksia. Opetus- ja kulttuuriministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/opiskelijoiden-hyvinvoinnin-ja-oppimisen-tueksi-erityisavustuksia> [viitattu 3.4.22].

Varila, E. 2018. Perheiden kokemuksellinen yhteisöllisyys SOS-lapsikylän perhekuntoutuksissa. Pro gradu –tutkielma. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/277725/Varila_Essi_pro-gradu_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 2.4.22].

Veikkolainen, T. & Weckström N. 2020. Yhteisöllisyys ja elämäntaitotaidot opiskelukykyä vahvistamassa. Opinnäytetyö YAMK. Johtamisen ja yhteiskunnallisesti vaikuttavan palvelutuotannon kehittäminen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/300520/Weckstr%C3%B6m_Nina_Veikkolainen_Taru_.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 5.5.22].

Xamkin avainluvut. 2021. PDF-dokumentti. Saatavissa:
https://www.xamk.fi/wp-content/uploads/2021/11/xamk-avainluvut-2020_2021.pdf [viitattu 7.1.22].

Hakutaulukko

Liite 1/1

Tietokanta	Löytyneet tutkimukset/artikkelit	Valinnat otsikon perusteella	Valinnat abstraktin perusteella	Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset ja artikkelit
EBSCO communality OR sense of community AND student (Language: English, Finnish. Linked full text, abstract available. Publication Date 2010-2022)	35	0	0	0
Finna yhteisölli* AND opiskel* (kieli: suomi, englanti, aineistotyyppi: kirja, väitöskirja, pro gradu, maisterivaiheen työ. Verkossa saatavilla. Valmistumisvuosi 2010–2022)	383	18	8	0
Finna yhteisölli* AND korkeakouluopisk* (kieli: englanti, aineistotyyppi: kirja, väitöskirja, pro gradu, maisterivaiheen työ. Verkossa saatavilla. Valmistumisvuosi 2010–2022)	29	4	0	0
Finna Yhteisölli* AND yksinäisy* (kieli: suomi, aineistotyyppi: väitöskirja,	16	1	1	0

pro gradu, verkossa saatavilla. Valmistumisvuosi 2010–2022)				
Finna Yhteisöllisyys AND hyvinvointi AND terveys (kieli: suomi, englanti. Aineistotyyppi: kirja, väitöskirja, pro gradu, maisterivaiheen työ, ylempi AMK-opinnäytetyö, lehti/artikkeli. Verkossa saatavilla. Valmistumisvuosi 2010–2022)	489	52	28	8
Medic Communality AND wellbeing (kieli: englanti. Aineistotyyppi: muu kirja, gradu, väitöskirja. Valmistumisvuosi 2010–2022)	0	0	0	0
Medic Communality OR wellbeing (kieli: englanti. Aineistotyyppi: gradu, väitöskirja, muu kirja. Valmistumisvuosi 2010–2022)	24	2	1	0
EBSCO Communality OR sense of community AND human well-being. (Language: English. Linked full text, abstract available.	246	13	6	0

Publication Date 2010–2022)				
--------------------------------	--	--	--	--

Tutkimustaulukko

Liite 1/2

Tutkimuksen tekijä, nimi ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Tutkimusalue/otos	Tulokset ja pohdinta
Lipponen Henry, Hirvensalo Mirja ja Ilmanen Kallervo: Arvostus, yhteisöllisyys ja oppilaiden tukeminen ammatissa pitkään työskennelleiden liikunnanopettajien kokeman työhyvinvoinnin ytimessä, 2017	Tutkimuksessa haluttiin selvittää, mitä asiat ovat yhteydessä pitkään ammatissa toimineiden liikunnanopettajien työhyvinvointiin, työkykyyn ja työssä jaksamiseen eri elämänvaiheissa.	Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, jossa oli syvähaastattelun piirteitä.	Tutkimuksessa haastateltiin kuutta yli 55-vuotiasta liikunnanopettajaa. Kaikki tutkittavat olivat työskennelleet yli 30 vuotta liikunnan opetustehtävissä.	Tuloksissa tärkeiksi asioiksi nousi esiin arvostus, yhteisöllisyys sekä oppilaiden tukeminen. Muiden opettajien, oppilaiden ja koko työyhteisön osoittama arvostus tukee liikunnanopettajien työssä jaksamista. Yhteisöllisyys oli myös tärkeä tekijä tutkittavien työhyvinvoinnissa.
Forsman Riina: Yhteisöllisen asumisen merkitys ikäihmisen elämänlaatuun, 2021	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yhteisöllisen asumisen merkitys ikäihmisen elämänlaatuun.	Teemahaastattelu	Haastatteluihin osallistui 6 henkilöä, joista miehiä ja naisia oli yhtä paljon. Haastattelutavien keski-ikä oli 74 vuotta.	Tuloksissa todettiin, että yhteisöllisellä asumisella oli ikäihmisten elämänlaatua parantava merkitys.
Maunu Antti: Kuinka terveyttä tehdään? Sosioekonomiset terveyserot ja ammatilliset oppilaitokset niiden kaventajina, 2014	Katsaus, johon on koottu kotimaista ja kansainvälistä tutkimustietoa sosioekonomisista terveyseroista ja miten ammatilliset oppilaitokset kaventavat niitä	Tieteellinen artikkeli	Ei saatavilla	Sosiaalisten valmiuksien vahvistaminen tarjoaa edellytyksiä pidemmille työurille, vahvistavat yhteiskunnallisen huoltosuhteenpohjaa ja kaven-

				taa sosioekonomisia terveyseroja
Hovén-Korpela Nina: Yhteisöllisyyden merkitys työhyvinvoinnille, Haastattelututkimus Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin, psykiatrian tulosyksikössä, 2013	Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten yhteisöllisyys näkyy työyhteisössä, miten sitä kehitetään ja miten se koetaan.	Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisen eli laadullisen menetelmän avulla. Aineisto on koottu ryhmähaastatteluilla.	Tutkimukseen osallistuivat Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin psykiatrian tulosalueen johtajat ja työntekijät.	Tulokset kertovat siitä, että yksilö tarvitsee yhteisöä tuekseen koekseen positiivista yhteisöllisyyttä. Tyytyväisyys koko työryhmän sekä omaan ammatilliseen osaamiseen asiakastyössä ja yhteistyön merkitys korostuvat tuloksissa.
Veikkolainen Taru ja Weckström Nina: Yhteisöllisyys ja elämönhallintataidot opiskelukykyyä vahvistamassa, Ammatikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opintoihin vaikuttavista tekijöistä ja elämönhallintaa tukevasta valmennuksesta, 2020	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opiskelukykyn vaikuttavia tekijöitä tutkimalla ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä elämönhallintataidoista, sitä tukevasta valmennuksesta sekä aiempien opiskelukokemusten ja niistä saadun tuen peilautumisesta heidän nykyisiin opintoihinsa.	Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena ja aineiston tiedonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoituja teemahaastatteluita.	Kahdeksan Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijaa.	Tulosten perusteella opiskelukyky koetaan kokonaisvaltaisena, elämän eri osa-alueiden tasapainoa vaativana yhdistelmänä, jota vahvat elämönhallintataidot, oppilaitoksen kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tuki sekä opiskelijayhteisö erityisesti kannattelevat.
Kontinen Tuija: Maaseudun asukkaiden kuvauksia yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkityksestä tervey-	Tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkitys terveyteen	Laadullinen tutkimus, aineisto hankittiin ryhmähaastatteluilla, joissa hyödyn-	21 henkilöä, joista 13 oli naisia ja kahdeksan miestä. Haastatelluista 71,4	Yhteisöllisyydessä ja osallisuudella oli niin positiivista kuin negatiivistakin vaiku-

teen ja hyvinvointiin – Haastattelututkimus pohjoisen Keski-Suomen kylissä, 2020	ja hyvinvointiin.	nettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua.	% oli yli 60-vuotiaita.	tusta terveyteen ja hyvinvointiin. Mielen terveyteen liittyvät psyykkiset tekijät ovat merkittävässä roolissa sekä positiivisissa että negatiivisissa kuvauksissa.
Siikaniemi Inkeri: Hyvinvointia yhteisöllisyydestä, 2012	Julkaisussa esitellään MO-NIKKO-hanke, jonka pyrkimyksenä on ollut luoda puitteet sosiaalisesti ja toiminnallisesti aktiiviselle arjelle ikäihmisten moninaiset tarpeet huomiioon ottaen.	Ei saatavilla	Ei saatavilla	Sosiaalisella vuorovaikutuksella ja virikkeellisellä toimintaympäristöllä on positiivisia vaikutuksia ihmisten fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin.
Palonen Vilja: Yhteisöllisyys ja psyykinen hyvinvointi miesopiskelijoilla – Miesopiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä kymenlaakson ammattikorkeakoulussa, 2016	Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia yhteisöllisyyttä ja psyykkistä hyvinvointia miespuolisilla ammattikorkeakouluopiskelijoilla.	Tutkimusmenetelmänä oli sähköinen kyselytutkimus. Kysely oli toteutettu sähköisesti Webropol-järjestelmän avulla. Käytössä oli sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen menetelmiä.	Vastaajia kyselyyn oli 162. Vastaajat olivat Kymenlaakson ammattikorkeakoulun miesopiskelijoita.	Tulosten mukaan suuri osa opiskelijoista koki psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Haittaavista tekijöistä vastaajat kokivat eniten väsymystä, stressiä ja kuormittuneisuutta. Ristiintaulukoinnin avulla saatiin selville, että yhteisöllisyyden kokemus näyttäisi osittain olevan sidoksissa psyykkisen hyvinvoinnin

				kokemuk- seen.
--	--	--	--	-------------------

TUTKIMUS	Mikä on yhteisöllisyyden vaikutus ihmisen hyvinvointiin?
Lipponen Henry, Hirvensalo Mirja ja Ilmanen Kalervo: Arvostus, yhteisöllisyys ja oppilaiden tukeminen ammatissa pitkään työskennelleiden liikunnanopettajien kokeman työhyvinvoinnin ytimessä, 2017	<p>lipponenhirvensaloilmanenarvostus.pdf (jyu.fi)</p> <p>“työhyvinvointiin merkittävästi vaikuttavina tekijöinä voidaan nähdä yhteistyö ja yhteisöllisyys.”</p> <p>“Tutkimuksessa nousi esiin se, että työyhteisön yhteishengellä on tärkeä rooli työssä jaksamiseen.”</p> <p>“Työyhteisön hyvä henki ja sosiaalinen ilmapiiri oli yksi merkittävä tekijä työssä pitkään jaksamiseksi”</p>
Forsman Riina: Yhteisöllisen asumisen merkitys ikäihmisen elämänlaatuun, 2021	<p>Forsman Riina.pdf (ulapland.fi)</p> <p>“Tämän tutkielman tulokset osoittavat yhteisöllisen asumisen moninaiset merkitykset ja niiden vaikutukset ikäihmisten elämänlaatuun. Yhteisöllisellä asumisella oli ikäihmisten elämänlaatua parantava merkitys.”</p> <p>“yhteisö toimii jäsenilleen turvallisuuden lähteenä.”</p> <p>“Yhteisöllisyys tukee ihmisten kanssakäymistä, toisista välittämistä, terveyttä, hyvinvointia ja myös uuden oppimista.”</p> <p>“Yhteisöllinen asuminen tuo yhteisöllisyyteen liittyvää sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisöllisyyden toteutuessa ikäihmisten elämänlaatu paranee ja he tarvitsevat vähemmän tukitoimia arjen toimintoihin.”</p> <p>“Tutkielman perusteella voidaan todeta, että yhteisöllisellä asumisella on ollut ikäihmisten elämänlaatua parantava merkitys.”</p> <p>“Turvallisuudentunne näyttäytyi tutkimustuloksien perusteella fyysisen, psyykkisen ja yhteisöllisen turvallisuudentunteen kautta.”</p>
Maunu Antti: Kuinka terveyttä tehdään? Sosioekonomiset terveyserot ja ammatilliset oppilaitokset niiden kaivantajina, 2014	<p>Kuinka Terveyttä tehdään katsaus.indd (ehyt.fi)</p> <p>“Sosiaalista luottamusta voidaan varauksin nimittää myös sosiaaliseksi pääomaksi, yhteisöllisyydeksi tai osallisuudeksi.”</p> <p>“Sosiaalinen luottamus voidaan nähdä keskeisenä toimijuuden rakennusaineena, joka vaikuttaa vahvasti myös terveyden ja sairauden rakentumisessa”</p>

	<p>“Ensinnäkin, samoin kuin laajemmin määritelty sosiaalinen pääoma, myös sosiaalinen luottamus on sinänsä terveyttä ja toimintakykyä vahvistava tekijä. Sen vaikutukset operoivat psykologisten ja kulttuuristen tekijöiden kuten motivaation, asenteiden ja koettujen mahdollisuuksien kautta, mutta niiden on osoitettu olevan yhteydessä myös esimerkiksi sydämeen ja verenkiertoelimistöön, hormonitoimintaan sekä immuunijärjestelmään. Lisäksi sosiaalinen luottamus tai sen puute vaikuttaa terveyskäyttäytymisen kautta. Esimerkiksi tupakoinnin ja humalajuomisen ihailun on havaittu olevan sosiaalisesti epäluottavilla ihmisillä yleisempää kuin luottavilla. Sosiaalisesti luottavien ihmisten on myös havaittu syövän terveellisemmin, liikkuvan enemmän ja nukkuvan paremmin”</p> <p>“vahva sosiaalinen luottamus suojaa ja edistää vastoinkäymisistä selviämistä myös silloin, kun elämä koettelee esimerkiksi työttömyyden, avioeron tai sairauden muodossa”</p>
<p>Hovén-Korpela Nina: Yhteisöllisyyden merkitys työhyvinvoinnille, Haastattelututkimus Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin, psykiatrian tulosyksikössä, 2013</p>	<p>Hoven-Korpela Nina.pdf (theseus.fi)</p> <p>“Yhteisöllisyys näkyy työyhteisössä vahvana perustetävänä, työparityöskentelynä, luottamuksena työtovereihin, omaan osaamiseen ja lähiesimiehiin sekä yhteisenä koulutustaustana ja arvopohjana”</p>
<p>Veikkolainen Taru ja Weckström Nina: Yhteisöllisyys ja elämäntaitotaidot opiskelukykyä vahvistamassa, Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opintoihin vaikuttavista tekijöistä ja elämäntaitoja tukevista valmennuksesta, 2020</p>	<p>Microsoft Word - Weckström Nina Veikkolainen Taru YAMK 3.2.2020 (theseus.fi)</p> <p>“Opettajien ja oppilaitoksen työ opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin eteen näyttäytyy tulostemme perusteella olevan mahdollistava tekijä opiskelijoiden oman yhteisöllisyyden tunteen syntymiselle ja vahvistumiselle. Yhteisöllisyys, varsinkin oman opiskelijaryhmän kanssa, oli tutkimuksessamme selkeästi yksi vahvimmista voimavaroista opiskeluiden edistymisen kannalta.”</p> <p>“Lisäksi vertaistuella oli tutkimuksemme mukaan suuri merkitys uusien oppimistapojen ja opiskelutekniikoiden kehittämisessä sekä vertaisryhmillä merkitys turvallisuuden tunteen luomisessa.”</p> <p>“Vahvistamalla opiskelijoiden elämäntaitoja ja keinoja selviytyä opintojen aiheuttamasta stressistä sekä panostamalla yhteisöllisyyteen autetaan myös edistämään lempeämpää lähestymistapaa omaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen.”</p>

<p>Kontinen Tuija: Maa-seudun asukkaiden kuvauksia yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin – Haastattelututkimus pohjoisen Keski-Suomen kylissä, 2020</p>	<p>16093203681823719246.pdf (uef.fi)</p> <p>“Hyvä naapurisuhde koetaan psyykkisenä voimavarana. Tutut naapurit ovat tärkeitä, naapuri luo turvaa ja naapurit vaikuttavat myös mielialaan.”</p> <p>“Naapurit ja ystävät kannustavat myös terveellisiin elämäntapoihin. Toisten kyläläisten innostuminen esimerkiksi terveelliseen ruokaan innostaa muitakin ja naapureiden kesken tapahtuu terveellisen ruuan, marjojen ja sienien jakamista. Naapurit ja ystävät kannustavat myös liikkumaan yksin ja yhdessä.”</p> <p>“Kohtaaminen koetaan psyykkisenä voimavarana”</p> <p>“Läheisten hyvinvointiin liittyvän huolen ohella myös perintöasiat, yksinäisyys ja läheisten menettäminen ovat haastatteluissa esille nousseita yhteisöllisyyteen liitetyjä psyykkisiä kuormitustekijöitä”</p> <p>“Osallisuuden koetaan lisäävän pääsääntöisesti psyykkistä hyvinvointia, mutta myös fyysisen hyvinvoinnin ylläpito mahdollistuu osallisuuden myötä.”</p> <p>“Yhteisöllisyyden myötä elämään saadaan lisää sosiaalista aktiivisuutta.”</p> <p>“Yhteisöllisyyden ja osallisuuteen liitetään runsaasti sekä positiivisia että negatiivisia merkityksiä. Mielen-terveyteen liittyvät psyykkiset tekijät ovat merkittävässä roolissa sekä positiivisissa että negatiivisissa kuvauksissa. Yhteisöllisyys nähdään psyykkisenä voimavarana ja osallisuuden myötä psyykkisen hyvinvoinnin koetaan lisääntyvän. Fyysisen hyvinvoinnin ylläpitoa edesauttaa myös yhteisössä koettu kannustus terveellisiin elämäntapoihin. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden myötä sosiaalinen elämä koetaan mielekkäänä.”</p>
<p>Siikaniemi Inkeri: Hyvinvointia yhteisöllisyydestä, 2012</p>	<p>monikko_narpio_hyvinvointia_yhteisollisyydesta.pdf (tuni.fi)</p> <p>“Dementikoille yhteisöllisyydellä on laajemmin merkitystä yksinäisyyden, hyvinvointivajeiden ja turvattomuuden lievittämisessä”</p>
<p>Palonen Vilja: Yhteisöllisyys ja psyykkinen hyvinvointi miesopiskelijoilla – Miesopiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä kymenlaakson ammattikorkeakoulussa, 2016</p>	<p>vilja_palonen.pdf (theseus.fi)</p> <p>“Yhteisöllisyyden teoreettisen viitekehyksen sisällä nämä kysymykset kuuluvat useisiin ryhmittymiin. Esille nousevat sosiaalinen tuki- ja verkostot, luottamus ja vastavuoroisuus sekä osallisuus ja osallistuminen.”</p>

	“Ristiintaulukoinnin avulla saatiin selville, että yhteisöllisyyden kokemus näyttäisi osittain olevan sidoksissa psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen.”
--	--

Sisällön analyysin toinen vaihe

Liite 1/4

Mikä on yhteisöllisyyden vaikutus hyvinvointiin?

Pelkistys	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokat
<p>Tukee terveyttä.</p> <p>Vaikuttaa terveyden rakentumiseen.</p> <p>Vahvistaa toimintakykyä.</p> <p>Vahvistaa terveyttä.</p> <p>Terveyskäyttäytymiseen vaikuttava.</p> <p>Tukee terveellisiä elämäntapoja.</p> <p>Syö terveellisesti.</p> <p>Liikkuu enemmän.</p> <p>Nukkuu paremmin.</p> <p>Fyysisen hyvinvoinnin ylläpito mahdollistuu.</p> <p>Lempeämpi lähestymistapa omaan hyvinvointiin.</p> <p>Tärkeä rooli työssä jaksamiseen.</p>	<p>Terveyden edistäminen</p> <p>Sairauksien ennaltaehkäisy</p> <p>Toimintakyvyn ylläpito</p>	<p>Fyysinen hyvinvointi</p>	<p>Y H T E I S Ö L L I S Y Y D E N V A I K U T U S H Y V I N V O I N T I I N</p>

<p>Ikäihmisen elämänlaatua parantava merkitys.</p> <p>Ikäihmisen elämänlaatu paranee ja tukitoimien tarve vähenee.</p> <p>Vaikuttaa työhyvinvointiin.</p> <p>Elämänlaatua parantava.</p> <p>Toimii turvallisuuden lähteenä.</p> <p>Lisää turvallisuuden tunnetta.</p> <p>Turvallisuuden tunne vahvistui.</p> <p>Lempeämpi lähestyminen omaan mielenterveyteen.</p> <p>Parantaa mielialaa.</p> <p>Lisää psyykkistä hyvinvointia.</p> <p>Psyykinen kuormitustekijä.</p>	<p>Koettu elämänlaatu</p> <p>Kokemus turvallisuudesta</p> <p>Sosiaalinen pääoma</p> <p>Mielekäs tekeminen</p>	<p>Psyykinen hyvinvointi</p>	
<p>Tukee uuden oppimista.</p> <p>Oppimistavat kehittyvät.</p> <p>Opiskelutekniikat kehittyvät.</p> <p>Tuo sosiaalista yhteenkuuluvuutta.</p> <p>Lievittää yksinäisyyttä.</p>	<p>Kognitiivisten taitojen kehittyminen</p> <p>Koettu yhteenkuuluvuus</p> <p>Syrjäytymisen ehkäisy</p>	<p>Opiskelu hyvinvointi</p>	

<p>Lisää sosiaalista aktiivisuutta.</p> <p>Sosiaalinen kanssakäyminen helpottaa stressiä.</p> <p>Tukee kanssakäymistä.</p> <p>Antaa arvopohjan työlle.</p>			
--	--	--	--