

Sonja Bottas, Julia Ollikainen

HO12S

YHTEISÖLLISYYS OSANA MIEHEN TERVEYTTÄ

- Kotkan Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemuksia yhdistyksessä toimimisesta

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja

Marraskuu 2015



KYAMK

University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Sonja Bottas, Julia Ollikainen	Sairaanhoitaja	Marraskuu 2015
Opinnäytetyön nimi		
Yhteisöllisyys osana miehen terveyttä- Kotkan Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemuksia yhdistyksessä toimimisesta		45 sivua 8 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kotkan Autoteknillinen yhdistys		
Ohjaaja		
Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa yhteisön vaikutuksista miesten sosiaaliseen ja psyykkiseen terveyteen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Kotkan Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemuksia yhdistyksessä toimimisesta.</p> <p>Opinnäytetyö kytkeytyy Alueellinen eriytyminen ja yhteisölliset menetelmät miesten terveyden edistämisessä -hankkeeseen. Hankkeen tutkimustuloksia hyödynnetään kehitettäessä menetelmiä, joilla voidaan tukea erityisesti syrjäytymisriskissä olevien miesten terveystyöskäytymistä.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusongelmiksi muodostuivat neljä pääkohtaa: millaisiksi Autoteknillisen yhdistyksen jäsenet kokevat yhdistyksen järjestämät tapahtumat, millaisiksi Autoteknillisen yhdistyksen jäsenet kokevat kanssakäymisen yhdistyksessä, millaisiksi Autoteknillisen yhdistyksen jäsenet kokevat yhdistyksen ilmapiirin sekä millaisia kokemuksia Autoteknillisen yhdistyksen jäsenillä on yhdistykseen kuulumisesta.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista, eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostui aikaisemmista tutkimuksista sekä lähdekirjallisuudesta. Teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin yhteisöä, sekä yhteisöllisyyden merkitystä sosiaaliseen ja psyykkiseen terveyteen. Opinnäytetyön aineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla Kotkan Autoteknillisen yhdistyksen jäseniltä syys - lokakuussa 2015. Kyselylomakkeita lähetettiin 178 kappaletta, ja vastauskirjeitä saatiin 47 kappaletta. Vastausprosentiksi muodostui 26,4. Opinnäytetyön aineistosta tehtiin kuvat Excel-taulukkolaskentaohjelmalla. Tulokset kuvattiin sanallisesti sekä prosentuaalisesti.</p> <p>Lähes kaikki kyselyyn vastanneet kokivat yhdistyksen järjestämät tapahtumat positiivisina, sekä kanssakäymisen yhdistyksessä myönteisenä. Kaikki vastasivat tulevansa toimeen muiden yhdistyksen jäsenten kanssa.</p> <p>Noin puolet vastaajista koki ilmapiirin positiivisena, ja vastaavasti puolet koki sen negatiivisena. Vastaajista 34 % oli sitä mieltä, että yhdistyksessä puhutaan muista pahaa. Vastaajista 96 % vastasi yhdistyksessä olevan avoin tunnelma. Suurella osalla vastaajista on myönteinen asenne yhdistystä kohtaan, sekä heille yhdistyksessä toimiminen on mielekästä. Kuitenkaan vastaajista 26 % ei koe yhdistyksen juurikaan auttavan jaksamaan arjessa.</p>		
Asiasanat		
mies, yhteisöllisyys, terveys, hyvinvointi, kyselytutkimus		



KYAMK

University of Applied Sciences

Author (authors) Sonja Bottas, Julia Ollikainen	Degree Bachelor of Health Care	Time November 2015
Thesis Title Community – a Part of a Man’s Health		44 pages 8 pages of appendices
Commissioned by Kotka’s Autoteknillinen yhdistys		
Supervisor Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, principal lecturer		
Abstract <p>The aim of this bachelor’s thesis was to get information about a meaning of community to men’s social and physical health. The objective of the thesis was to describe the experience of members belonging to the Kotka’s Autoteknillinen yhdistys.</p> <p>This bachelor’s thesis is a part of a bigger project called regional segregation and community-based methods of promoting men’s health. This project will use results to develop methods that can support men if they have a risk of social exclusion. The method of this bachelor’s thesis was quantitative. The bachelor’s thesis material was collected by a structured questionnaire from members of Kotka’s Autoteknillinen yhdistys.</p> <p>Almost every answerer of an Autoteknillinen yhdistys experienced the association’s events positively. Almost every answerer experienced that the interaction in the association was good. Everyone answered that they come along with other members in the association.</p> <p>About half of answerers experienced the atmosphere of association positively and the other half experienced it negatively. 34% thought that there is badmouthing in the association. Most of (96%) answerers felt that there is open atmosphere in the association. Most of the answerers have positive attitude to the association, and being in the association is meaningful. However 26% of answerers did not experience that the association would help them to cope in everyday life.</p>		
Keywords man, communality, health, wellbeing, survey		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	YHTEISÖ	7
3	MIEHEN TERVEYS	8
3.1	Yhteisöllisyyden merkitys miehen psyykkiseen terveyteen	8
3.2	Yhteisöllisyyden merkitys miehen sosiaaliseen terveyteen.....	10
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA ONGELMAT	14
4.1	Tutkimusongelmat	14
4.2	Tutkimusmenetelmä	15
4.3	Tiedonantajat	15
5	KYSELYLOMAKE	16
5.1	Kyselylomakkeen laadinta	16
5.2	Aineiston kerääminen ja analyysi.....	18
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	19
6.1	Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset yhdistyksen järjestämistä tapahtumista	19
6.2	Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset kanssakäymisestä yhdistyksessä	21
6.3	Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset yhdistyksen ilmapiiristä	27
6.4	Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten omat kokemukset yhdistykseen kuulumisesta	30
7	POHDINTA	35
7.1	Tulosten tarkastelua	35
7.1.1	Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset yhdistyksen järjestämistä tapahtumista.....	35
7.1.2	Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset kanssakäymisestä yhdistyksessä	36
7.1.3	Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset yhdistyksen ilmapiiristä	37
7.1.4	Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten omat kokemukset yhdistykseen kuulumisesta	38
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus	38

7.3	Opinnäytetyö- ja tutkimusprosessin arviointi.....	40
7.4	Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusaiheet.....	41
	LÄHTEET.....	42

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Sopimus opinnäytetyöstä

Liite 3. Saatekirje

Liite 4. Kyselylomake

Liite 5. Muuttujataulukko

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö kuuluu hankkeeseen Alueellinen eriytyminen ja yhteisölliset menetelmät miesten terveyden edistämiseksi. Hankkeen tarkoituksena on tutkia Kymenlaaksolaisten miesten terveyteen ja terveystietoisuuteen liittyviä alueellisia eroja. Hankkeen saamia tutkimustuloksia hyödynnetään kehittämään menetelmiä, joilla voidaan tukea erityisesti syrjäytymisriskissä olevien miesten terveystietoisuutta. Menetelmiä hyödyntävät kolmannen sektorin järjestöt, sekä THL:n Terveyden edistämisen kuntatuki -hanke.

Käsitteellä yhteisö tarkoitetaan erilaisia ryhmiä, joissa ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Pieniä yhteisöjä ovat esimerkiksi työyhteisöt ja harrastusten ympärille syntyneet porukat. Yhteisölliset suhteet kuuluvat terveyteen, ja niillä on positiivinen merkitys sosiaalisen ja psyykkisen terveyden lisäksi myös fyysiseen terveyteen, jotka muodostavat ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. (Hyypä 2002, 62, 139.)

Kymenlaakson kunnat ovat Kouvola, Iitti, Kotka, Hamina, Pyhtää, Miehikkälä ja Virolahti. Kymenlaakson väkiluku oli 181 829 vuonna 2012. Kymenlaaksolaiset miehet kokevat terveytensä heikommaksi kuin muualla Suomessa asuvat miehet. Tästä voivat kertoa korkeat itsemurha- ja alkoholikuolleisuustilastot verrattuna koko maan tilastoihin. Koko maassa vuonna 2013 itsemurhia 100 000 miestä kohden oli 24,9 kpl, Kymenlaaksossa tämä luku puolestaan oli 37,0. (Sotkanet 2013.) Miesten alkoholikuolemia koko maassa vuonna 2009 oli 100 000 asukasta kohden 63 ja Kymenlaaksossa vastaava luku oli 106 (Sotkanet 2011).

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan kyselylomakkeella, onko yhteisöllisyydellä ja yhteisöön kuulumisella vaikutusta Kymenlaaksolaisten miesten terveyteen ja terveystietoisuuteen. Kyselytutkimukseen osallistuu miehiä, jotka kuuluvat Suomen Autoteknillisen liiton Kotkan paikallisyhdistykseen.

Mielestämme on kiinnostavaa tutkia tämän kohderyhmän edustajien mielipiteitä ja kokemuksia, sillä tämä ikäluokka näkyy jo vahvasti terveydenhuollossa ja tulee tulevaisuudessa näkymään yhä enemmän.

2 YHTEISÖ

Yhteisö voi olla muodostelma muutaman hengen ryhmästä esimerkiksi Euroopan Unionin suuruiseksi. Yhteisö- käsitteellä voidaan viitata laajimmillaan ihmisryhmiin, joiden jäsenillä on jotain yhteistä. Yhteisö voi rakentua paikallisuuteen tai ominaisuuksiin. Ominaisuuksia ovat esimerkiksi kansallisuus, kieli, uskonto, harrastus, sekä sosiaalinen tai taloudellinen asema. (Hyypä 2002, 24.) Pieniä yhteisöjä voivat olla esimerkiksi työyhteisöt ja harrastusten ympärille syntyneet porukat sekä uskonnolliset ryhmät (Pessi & Seppänen 2011, 296).

Yhteisöt jaetaan usein kolmeen luokkaan. Muodollinen yhteisö, esimerkiksi rekisteröity yhdistys tai kaupungin osa, voi olla olemassa, vaikka jäsenet eivät kokisi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toiminnalliselle yhteisölle, esimerkiksi kansalaisliikkeelle, on ominaista jäsenten keskinäinen vuorovaikutus ja jäsenten kokemus yhteisöön kuulumisesta. Symbolinen yhteisö muodostuu jäsenistä, jotka jakavat saman aatteellisen ajatusmaailman. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 10.)

Yhteisöllisyyttä on yleensä käytetty yleisenä käsitteenä kuvaamaan yhteisöön kuuluvien ihmisten välistä yhteistyötä ja monenlaisia yhteistyömuotoja (Paasivaara & Nikkilä 2010, 11). Yhteisöön kuuluminen on yksi ihmisen perustarpeista, sillä esimerkiksi identiteettimme määräytyy suhteessa yhteisöön. Yhteisöllisyyden kautta opitaan käyttäytymistä, joka mahdollistaa mukautumisen uusiin olosuhteisiin. Yhteisöllisyydellä on pääasiallisesti positiivinen vaikutus terveyteemme. (Martelin, Hyypä, Joutsenniemi & Nieminen 2009.)

Ihmisläheiset vuorovaikutussuhteet ovat tärkeä yhteisöistä kertova asia (Hyypä 2002, 24). Yhteisössä ovat omat säännöt ja lainalaisuudet, jotka määrittävät, mikä on yhteisössä oikein ja mikä väärin (Paasivaara & Nikkilä 2010, 12).

3 MIEHEN TERVEYS

3.1 Yhteisöllisyyden merkitys miehen psyykkiseen terveyteen

Yhteisöllisyydellä on positiivinen vaikutus psyykkiseen terveyteen (Hyypä 2002, 62, 139). Ihmisen tyytyväisyyttä sekä hyvää oloa voidaan kuvata elämän laadun, psyykkisen hyvinvoinnin, psyykkisen toimintakyvyn, sekä mielen-terveyden käsitteillä. Edellä mainittuja käsitteitä kuvaavat todellisuudentaju, kokemus elämän hallinnasta, elämänmyönteisyys, tyytyväisyys elämään, tarkoituksellisuuden kokeminen, sosiaalinen pääoma sekä itseluottamus. (Pelto-
maa, Ahlqvist, Ahokas, Apponen, Kekki, Mikkola, Oilinki, Seitola, Hedman, Mattila, Mikkola & Rytönen 2008, 441.)

Hyvinvointi jaetaan subjektiiviseen eli emotionaaliseen terveyteen, ja psykologiseen terveyteen (Korkalainen & Kokko 2008). Subjektiiviseen terveyteen liittyy tunnetiloja, jotka voivat olla positiivisia tai negatiivisia. Psykologisen terveyden on määritelty tarkoittavan ihmisen halua kehittää itseään sekä tulla enemmän omaksi itsekseen. Psykologisen hyvinvoinnin osa-alueita ovat itsensä hyväksyminen, myönteiset suhteet muihin ihmisiin, itsenäisyys, kyky selviytyä ympäristössä ja valita omiin tarpeisiin sopiva ympäristö, elämän tarkoituksellisuus ja tunne omien taipumusten ja mahdollisuuksien toteuttamisesta. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 204.) Yhteisöön kuuluminen luo tunteen siitä, että kuuluu johonkin ja on henkilökohtaisissa suhteissa muiden yhteisön jäsenten kanssa. Tämä on tärkeää, sillä se luo ihmiselle psyykkistä turvallisuutta, ja mahdollisuuden samaistua yhteisön jäseniin. Tunne, että kuuluu yhteisöön, on tärkeää itsetunnolle ja itsensä hyväksymiselle. Lisäksi johonkin kuuluminen on tärkeä symboli ihmiselle, ja se vahvistaa psyykkistä terveyttä. (Hyypä 2002, 25.) Myös Mari Vainikan tutkielmassa selvisi, että yhteisöllisyyttä koetaan yhteenkuuluvuuden tunteena yhdessä tekemisen ja välittämisen kautta, sekä hyvänä olona ja hyvänä ilmapiirinä. (Vainikka 2011, 21).

Psyykkiseen terveyteen sisältyvät käsitteet terveydestä, sekä toimintakyvystä. Positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen, itsensä arvostaminen, tehokas ja järkevä toiminta, sekä oman olon ja mielenterveyden hyväksi tunteminen kuvaavat psyykkisesti toimintakykyistä ja tervettä ihmistä. Toiminta, tunne-elämä, sekä ajattelu kuuluvat psyykkiseen toimintakykyyn, ja ne vaikuttavat toisiinsa. Jokapäiväisistä fyysisistä, psyykkisistä sekä sosiaalisista tilanteista

suoriutuva ihminen määritellään siis hyvinvoivaksi ja terveeksi. Mielenterveydellä tarkoitetaan psyykkistä tasapainoa ja sopeutumista. (Peltomaa ym. 2008, 441.)

Ympäristö, jossa ihminen toimii, vaikuttaa mielenterveyteen. Mielekäs tekeminen, kiinnostava työ, sekä tarpeellisuuden tunne tukevat mielenterveyttä. Yhteiskunta, ihmisoikeudet sekä tasa-arvon toteutuminen voivat vaikuttaa myös mielenterveyteen taloudellisen toimeentulon, elinolosuhteiden, sekä koulutus- ja työmahdollisuuksien lisäksi. Edellä mainittujen lisäksi mielenterveyteen voi vaikuttaa myös esimerkiksi perimä, varhainen vuorovaikutus, elämän kokemukset, ihmissuhteet, sosiaalinen verkosto, sekä elämäntilanteen kuormittavuus. (Toivio & Nordling 2009, 84.) Hyvä mielenterveys mahdollistaa elämänilon kokemisen, tukee arjessa jaksamista ja auttaa selviytymään vaikeista ajoista. Mielenterveyttä suojaavat tekijät voivat olla omia selviytymiskeinoja ja taitoja, joilla stressiä pystytään lievittämään. Altistavien tekijöiden, riittämättömien suojaavien tekijöiden ja elämäntilannetta liikaa kuormittavan stressin yhteisvaikutus voi aiheuttaa psyykkisen sairastumisen. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 19–24.)

Mari Mäenpään tutkimuksessa tuli ilmi, että opiskelijoiden saama tuki vaikutti myönteisesti mielenterveyteen (Mäenpää 2008, 60). Vuonna 2008 työterveyslaitoksen teettämän tutkimuksen tulosten mukaan yksilön havaitsemalla sosiaalisella pääomalla työpaikalla on merkitystä masennuksen ilmaantumiseen. (Oksanen, Vahtera, Kouvonen, Virtanen, Linna, Elovainio, Pentti & Kivimäki 2008, 35, 3.) Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan yleensä sosiaalisia verkostoja, normeja ja luottamusta, jotka edistävät esimerkiksi vuorovaikutusta sekä yksilöiden tavoitteiden toteutumista yhteisöön kuuluvien kesken (Iisakka & Alanen 2006). Sosiaalisen pääoman tarkoituksena on, että ihmisen terveyteen ja yhteiskunnan toimintakykyyn vaikuttavat fyysisen pääoman, luonnonvarojen ja yksilöiden osaamisen lisäksi myös ihmisten väliset sosiaaliset suhteet (Ruuskanen 2009). Laura Peutere on tutkinut vuonna 2006 tekemässään pro gradu- tutkielmassa, selittääkö sosiaalinen pääoma työyhteisön työntekijöiden psyykkistä oireilua. Tulosten mukaan sosiaalisella pääomalla on itsenäistä vaikutusta työntekijöiden psyykkiseen oireiluun. (Peutere 2006, 59.)

Yhteisölliset suhteet ovat keskeinen osa ihmisen terveyttä, ja yhteisöllisyyden puute voi olla syy ihmisten psyykkiseen ja sosiaaliseen pahoinvointiin. Elimistömme ei ole sopeutunut yksinäisyyteen, ja yksinäisyyttä kokevilla voi olla riski sairastua ahdistuneisuuteen, sekä masennukseen. (Lindfors 2007, 21–37.)

Yhteisöllisyyttä on tarjottu apuna moniin yksilöä koskeviin epäkohtiin (Paasi-vaara & Nikkilä 2010, 9). Mitä enemmän ihmisellä on ystäviä ja mitä aktiivisemmin hän toimii, sitä parempi on hänen terveytensä (Hyypä 2002, 62, 139). Samasta aiheesta on kirjoitettu Duodecimin artikkelissa, jossa todetaan niiden ihmisten olevan pitkäikäisimpiä, joilla on ympärillään laaja yhteisöverkosto (Martelin ym. 2009).

Elämässä vaihtelee tarve olla yksin, ja tarve olla muiden kanssa. Yksinäisyydessä on kyse siitä, ettei ole ketään kenen kanssa jakaa elämää ja elämänkokemuksia. Työtön jää helposti sivuun yhteiskunnan arjesta ja yhteisöllisyydestä. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 61–62.) Erityisesti yksin asuvien miesten syrjäytymisriski on erittäin suuri: tämä näkyy tilastoissa myös ennenaikaisina kuolemina. Syrjäytymiseen voi johtaa työttömyys, köyhyys, yksinäisyys ja vieraantuminen arkipäivän elämään liittyvistä asioista. Syrjäytymiseen vaikuttaa myös oma toiminta, sillä jotkut ihmiset saattavat vetäytyä sosiaalisista kontakteista, mutta vetäytyminen voi olla myös seurausta muiden henkilöiden osoittamasta torjunnasta. (Toivio & Nordling 2013, 303.)

3.2 Yhteisöllisyyden merkitys miehen sosiaaliseen terveyteen

Terveyttä määriteltäessä painotetaan ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sisältyy sosiaalinen terveys. Ihmisen katsotaan olevan sosiaalisesti terve, kun hän osallistuu ilman suurempia haasteita harrastuksiin, opiskeluun tai työelämään. (Otavan opisto.) Näistä muodostuneet sosiaaliset suhteet kuuluvat keskeisesti ihmisen terveyteen (Hyypä 2002, 62, 139). Sosiaalisten suhteiden on havaittu olevan terveyden ohella hyvinvoinnin lähteitä (Pessi & Seppänen 2011, 288).

Käsitteet sosiaalinen toimintakyky, sosiaalinen tuki, sekä sosiaalinen pääoma liittyvät olennaisesti sosiaaliseen terveyteen (Vahtera & Uutela 2004, 110–111). Sosiaalisen toimintakyvyn käsitettä voidaan tarkastella yksilöllisestä,

sekä yhteisöllisestä näkökulmasta. Yksilöllisen näkökulman mukaan sosiaalinen toimintakyky määritellään sosiaalisesti osaamiseksi. Yhteisöllisen näkökulman mukaan sosiaalisessa toimintakyvyssä korostuvat suhteet ympäröivään yhteisöön ja yhteiskuntaan sekä niiden luomiin normeihin. (Nurmi ym. 2014, 248.)

Sosiaalista toimintakykyä säätelevät koulutus, työ, rahan käyttö, asuminen, alkoholin käyttö sekä sosiaaliset suhteet. Sosiaalista toimintakykyä tarvitaan vuorovaikutussuhteissa, sekä toimittaessa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Läheisissä ihmissuhteissa tarvitaan kielellisen ilmaisun lisäksi taitoa asettua toisen ihmiseen asemaan sekä ymmärrystä toisen näkökulmaan. Hyvän sosiaalisen toimintakyvyn kannalta keskeistä on tunne-elämän, etenkin empatian taito, sekä kognitiiviset taidot. Niukat vuorovaikutustaidot ihmissuhteissa altistavat yksinäisyydelle. (Nurmi ym. 2014, 248.) Nuoren jatkuva myönteinen asenne toimia elämässään tavoitteellisesti on määritelty sosiaalisesti toimintakyvyksi (Pulkkinen ym. 2009). Sosiaalisessa toimintakyvyssä korostuvat elämäntavat, sekä kehitystehtävien suorittaminen (Nurmi ym. 2014, 207). Lisäksi Jussi Huttunen kirjoittaa Duodecimin artikkelissaan asioista, jotka vaikuttavat ihmisten terveyteen. Artikkelin lopussa hän toteaa hyvien ihmissuhteiden olevan yksi tärkeimmistä avainsanoista, joilla terveyttä voidaan edistää, ja sairauksia ehkäistä. (Huttunen 2012.)

Sosiaalinen tuki määritellään sosiaalisista suhteista saatavaksi voimavaraksi. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan sosiaaliin suhteisiin liittyvää terveyttä edistävää, tai stressiä ehkäisevää tekijää. Sosiaaliseen tuen muotoja ovat esimerkiksi neuvot, ehdotukset, auttaminen, positiivisten asioiden ilmaiseminen toisen ihmisen kyvyistä ja tekemisistä sekä henkinen tuki, kuten halukkuus auttaa, luottamuksellisuus, empaattisuus, kuunteleminen ja rohkaiseminen. (Vahtera & Uutela 2004, 110–111.) Jaakko Koivumäen tutkimuksen mukaan yhteisössä luottamus ja yhteisöllisyyden tunne voivat vähentää stressiä tai suojata siltä. (Koivumäki 2008, 244.)

Ihmisten voidaan ajatella antavan toisilleen sosiaalista tukea, koska he välittävät toisesta suhteen osapuolesta ja varsinkin läheisissä suhteissa tuntevat vastuuta siitä, mitä toiselle tapahtuu, he itse hyötyvät auttamisesta tai heidän

sosiaalinen roolinsa velvoittaa heitä auttamaan. Vastavuoroisuuteen perustuvaan suhteeseen liittyy sosiaalisen tuen antamisen ja saamisen tasapaino. Mitä enemmän tukea antaa, sitä enemmän sitä voi odottaa saavansa, ja mitä enemmän tukea on saanut, sitä enemmän sitä antaa suhteen toiselle osapuolelle. Yksisuuntaiset suhteet voivat rasittaa auttajaa, joka joutuu käyttämään omia voimavarojaan tuen saajan hyväksi ilman vastavuoroisuutta. (Vahtera & Uutela 2004, 110–111) Mäenpään pro gradussa tulee ilmi, että sosiaalisen tuen eri muodoilla on erilainen merkitys positiiviseen mielenterveyden osa-alueilla. Tutkimukseen osallistujat kokivat saavansa eniten emotionaalista tukea verrattuna muihin sosiaalisen tuen muotoihin, kuten tiedolliseen ja aineelliseen tukeen. (Mäenpää 2008, 60.)

Sosiaalisella pääomalla viitataan yleensä sosiaaliseen ympäristöön tai sosiaalisiin suhteisiin, esimerkiksi sosiaalisiin verkostoihin, normeihin ja luottamukseen. Ne edistävät yhteisön jäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta ja toimintaa. Sosiaalinen pääoma siis lisää yksilöiden tavoitteiden toteutumista ja yhteisön hyvinvointia. (Ruuskanen 2002, 5.)

Sosiaalinen pääoma perustuu me–henkeen, jossa yhteisön tai ryhmän jäsenet luottavat toistenkin pyrkivän samoihin päämääriin. Sosiaaliseen pääomaan liittyvät käsitteet luottamus, yhteisöllisyys ja vastavuoroisuus. (Peltomaa ym. 2008, 494.) Sosiaalisen pääoman idea on, että ihmisen terveyteen ja yhteiskunnan suorituskykyyn vaikuttavat muiden terveyden osa-alueiden lisäksi myös yksilöiden väliset sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset instituutiot. (Ruuskanen 2009.) Robert D. Putnam määrittelee sosiaalisen pääoman tarkoittavan yksilöiden välisiä suhteita, sosiaalisia verkostoja, sekä luottamusta. Mitä tiiviimpi verkosto yhteisön jäsenten välillä on, sitä enemmän siihen keräytyy sosiaalista pääomaa. Yhteisöllisyys kasvattaa sosiaalista pääomaa aktiivisuuden ja osallistumisen myötä. (Iisakka & Alanen 2006.) Tiiviit yhteisön jäsenten väliset suhteet lisäävät luottamusta jäsenten kesken. Sosiaalisen pääoman tavoite on koko yhteisön hyvinvoinnin rakentaminen, näin sosiaalinen pääoma vahvistaa yhteisön jäsenten hyvinvointia ja terveyttä. (Peltomaa ym. 2008, 494.)

Arvot ovat yhteisöllisyyden periaatteita, joiden mukaan toimitaan (Paasivaara & Nikkilä 2010, 14). Yhteisöllisyys muodostuu yhteisiin kiinnostuksen kohteisiin kuuluvasta toiminnasta ja yhteydentunteesta. Yhteisöllisyys edistää ja ylläpitää me-henkeä ja solidaarisuutta sekä saa voimaa niistä. Yksi yhteisöllisyyden muodoista on auttaminen. (Pessi & Seppänen 2011, 297.) Ihmiset kaipaavat yhteisöllisyyttä, joka koostuu yhdessä olemisesta ja tekemisestä, vuorovaikutuksesta, henkilökohtaisesti merkittävistä suhteista, luottamuksesta ja yhteenkuuluvuudesta. Yhteisö voi olla myös vahingollinen yksilölle; se voi tukahduttaa ja kontrolloida. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 11.)

Huonossa yhteisössä on usein voimakkaasti valtaa pitävä johtaja, tai johtajuutta itsellään pitävä ryhmä. Huonoon yhteisöön kuuluu myös vieraan tai erilaisuuden vierastaminen. Jos ryhmän kesken syntyy arvostelua, voidaan ryhmän jäsentä alkaa kohdella vieraana. Kilpailu ja kateus näkyvät selvästi ryhmän jäsenten kesken. (Raina 2012, 26–27.)

Hyvän yhteisön merkkejä taas ovat avoimuus, ja kaikkien yhteisön jäsenten mahdollisuus osallistua toimintaan. Yhteisössä erilaisuus ei ole uhka, ja ryhmällä on yhteiset pelisäännöt, jotka lisäävät luottamusta. Suvaitsevaisuus ja erilaisuuden hyväksyminen kuuluvat hyvään yhteisöllisyyteen. (Raina 2012, 28.) Markus Länteen pro gradussa tuli ilmi, että soittokunnat ovat yhteisinä melko vahvoja ja soittokunnilla on hyvä luottamussuhde toisiinsa (Länne 2013, 54).

Vuorovaikutus yhteisössä jaetaan kahteen osaan: vuoroittain tapahtuvaan toimintaan sekä vaikuttamiseen, joka suuntautuu toisen käyttäytymiseen, ajatuksiin, asenteisiin tai tunteisiin. Vuorovaikutus on toistuvaa vastavuoroisuutta, johon molemmat osapuolet osallistuvat aktiivisesti. Vuorovaikutustaidot luovat perustan yhteistyölle erilaisissa yhteisöissä ja työpaikoilla. Kyse ei ole vuorovaikutuksesta, jos vain toisella osapuolella on mahdollisuus puhua tai muutoin vaikuttaa. (Silvennoinen 2004, 15.)

Yhteisöllisyydellä on positiivinen merkitys sosiaaliseen terveyteen. Yhteisöllisyyden vuorovaikutusverkostojen ja vapaaehtoistoiminnan kautta välittyy positiivisia terveysvaikutuksia. Mitä enemmän ystäviä ihmisellä on ja mitä aktiivisempi hän on, sitä parempi on hänen terveytensä. (Hyypä 2002, 62, 139.)

Esimerkiksi masennusta estävät monet positiiviset tunteet, jotka syntyvät kosketuksen, rakkauden, ymmärryksen, arvostuksen ja merkityksellisyyden jakamisesta (Lindfors 2007, 21–37).

Pirjo Lindforsin kirjoittaman psykoterapialehden artikkelin mukaan yksinäisyys on lisääntynyt globalisaation myötä, sekä teknisen verkostoitumisen lisääntymistä. Yhteiskunnasta on tullut yksilökeskeinen, jolloin ei toimita enää riittävästi oman sosiaalisen yhteisön jäsenenä, jakamalla yhteisiä arvoja sekä käyttäytymistä. (Lindfors 2007.) Yksilöllisyys on noussut yhdeksi tärkeimmistä arvoista. Se kilpailee pahasti yhteisöllisyyden kanssa, sillä yhteisöllisyyteen liittyy aina jonkinasteinen vapaaehtoinen autonomiasta luopuminen yhteisen hyväksi. (Raina 2012, 26.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA ONGELMAT

4.1 Tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten yhteisö vaikuttaa miehen terveyteen. Terveyskäsite rajattiin sosiaaliseen ja psyykkiseen terveyteen. Tätä opinnäytetyötä varten määriteltiin neljä tutkimuskysymystä, joihin haettiin vastaukset kyselylomakkeen avulla.

1. Millaisiksi Autoteknillisen yhdistyksen jäsenet kokevat yhdistyksen järjestämät tapahtumat?
2. Millaiseksi Autoteknillisen yhdistyksen jäsenet kokevat kanssakäymisen yhdistyksessä?
3. Millaiseksi Autoteknillisen yhdistyksen jäsenet kokevat yhdistyksen ilmapiirin?
4. Millaisia kokemuksia Autoteknillisen yhdistyksen jäsenillä on yhdistykseen kuulumisesta?

4.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta, jonka avulla selvitettiin, miten yhteisö vaikuttaa miehen psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Kvantitatiiviselle tutkimukselle tunnusomaista on tiedon strukturointi, mittaaminen, mittarin käyttäminen, tiedon käsittely ja tiedon esittäminen numeroin, tutkimusprosessin ja tulosten objektiivisuus, sekä vastaajien suuri määrä. Strukturoinnin, eli tutkittavan asian suunnittelun tavoitteena on, että kaikki kyselyyn osallistujat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla. (Vilkkä 2007, 15, 17.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa mittaaminen tarkoittaa erilaisten asioiden määrittämistä mitta-asteikoille. Mitta-asteikoilla tarkasteltavia muuttujia voivat olla esimerkiksi ikä, sukupuoli, ammattiasema tai mielipide. Muuttuja on asia, josta tietoa halutaan. (Vilkkä 2007, 14, 16.) Opinnäytetyössä käytettiin muuttujana miesten mielipidettä yhteisöllisyydestä ja sen vaikutuksista terveyteen. Mittari on väline, jolla saadaan tieto tutkittavasta asiasta. Kvantitatiivisen tutkimuksen mittari voi esimerkiksi olla kyselylomake. Kyselyä käytetään usein määrällisessä tutkimuksessa tutkimusaineiston keräämiseen. (Vilkkä 2007, 14.)

Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tietoa käsitellään numeroiden avulla. Tutkimus vastaa kysymyksiin kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Tiedon numeerisen tarkastelun lisäksi kvantitatiivisessa tutkimuksessa tarkastellaan miten eri asiat eroavat toisistaan tai liittyvät yhteen. (Vilkkä 2007, 14.)

4.3 Tiedonantajat

Kysely kohdistui Suomen Autoteknillisen liiton Kotkan paikallisyhdistykseen. Suomen Autoteknillisten liiton jäsenistöön kuuluu auto- ja kuljetusalan diplomi-insinöörejä, insinöörejä, teknikoita, opettajia, katsastusmiehiä, yrittäjiä tai muita alalla esimies- tai vastaavissa tehtävissä toimivia henkilöitä. Noin 80–90 % autoalan esimiehistä on jäsenenä liitossa. Kokonais jäsenmäärä on noin 6000.

Liitto toimii paikallisyhdistysten, jäsenistönsä ja koko autoalan hyväksi järjestäen täydennyskoulutuksia, julkaisemalla alan ammattilehteä ja osallistumalla

alan lainsäädännön ja opetuksen kehittämiseen. Suomen Autoteknillinen Liitto ry (SATL) on autoalan vastuu- ja asiantuntijatehtävissä työskentelevien henkilöiden verkosto.

Kotkan autoteknillinen yhdistys on perustettu vuonna 1934. Yhdistyksen sauna, joka toimii jäsenten tapaamispaikkana, sijaitsee Kotkan Laajakoskella. Yhdistys toimii aktiivisesti järjestäen erilaisia tapahtumia jäsenille sekä osallistuen erilaisten tapahtumien suunnitteluun ja toteuttamiseen. Säännöllisesti vuoden aikana yhdistys järjestää kuukausikokoukset, syksyisin perinteisen porsasjuhlan, sekä joulun aikaan puurojuhlan. Lisäksi kesäaikaan yhdistyksen sauna on käytössä joka viikko yhdistyksen jäsenille.

5 KYSELYLOMAKE

5.1 Kyselylomakkeen laadinta

Opinnäytetyössä käytettiin kyselyä tutkimusaineiston keräämiseen. Kyselyssä kaikilta kyselyyn osallistuvilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselylomakkeita käytetään usein silloin, kun halutaan selvittää henkilöiden mielipiteitä, asenteita, tai käyttäytymistä. Kysely soveltuu hyvin aineiston keräämiseksi suurelta joukolta, koska kyselyn voi postittaa tai sen voi toteuttaa sähköisesti. Keskeistä kyselytutkimusta toteutettaessa on ajoitus, eli sopivan vuodenajan pohtiminen. Näin ollen voidaan ehkäistä vastausprosentin jäämistä niukaksi. (Vilka 2007, 28.)

Onnistuneen kyselylomakkeen kannalta olennaista on tutkimussuunnitelma. Lomake mittaa sitä, mitä tutkimussuunnitelmassa on kerrottu haluttavan tietää. Onnistuneen kyselylomakkeen kannalta olennaista on selkeästi määritelty asiaongelma, asiaongelmasta määritelty tutkimusongelma, teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin perehtyminen, ja keskeisten käsitteiden määrittely. (Vilka 2007, 63.)

Tutkimuksen tavoite tulee olla selvillä, ennen kuin kyselylomakkeen laatiminen aloitetaan, sillä on tiedettävä mihin kysymyksiin etsitään vastauksia. Lisäksi

tulee varmistaa, että tutkittava asia saadaan selvitettyä tutkimuslomakkeen kysymysten avulla. Lisäksi on pohdittava, tuleeko vastausten johdonmukaisuus varmistaa kontrollikysymyksillä. (Heikkilä 2010, 47.)

Kyselylomake tulee tarkastaa huolellisesti ennen vastaajille lähettämistä, koska lomakkeen jo ollessa vastaajilla sitä ei voi enää muokata. Tärkeää on varmistaa vastaajan mahdollisuus vastata kyselyyn, kysymysten muotoilu ja kyselyn selkeys, saatekirjeen tai suullisen saatteen tyyli, sekä sisältö ja vaikuttavuus. Tärkeää on myös palautusohjeiden selkeys ja yksiselitteisyys. Kyselylomake tulee lisäksi aina testauttaa. Kohdejoukon edustajien tulee kiinnittää huomiota kysymysten ja ohjeiden selkeyteen, vastausvaihtoehtojen toimivuuteen sekä vastaamisen työläyteen ja siihen kuluvaan aikaan. Kyselykaavakkeen esitestaukseen osallistui kaksi miestä, jotka olivat samaa ikäluokkaa kuin kohderyhmä. Positiivista palautetta saatiin kaavakkeen selkeydestä ja yksinkertaisuudesta. (Vilka 2007, 63.)

Hyvän kyselylomakkeen tunnusmerkkejä ovat selkeys, siisteys ja se että teksti ja kysymykset ovat hyvin asetellut. Lisäksi kysymysten asetelulla, numeroinnilla, sekä loogisella etenemisjärjestyksellä on suuri merkitys. Kyselylomakkeessa tulisi kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan. Lomake ei saisi myöskään olla liian pitkä. (Heikkilä 2010, 48–49.) Opinnäytetyömme kyselykaavake muokattiin siten, että se mahtui kahdelle sivulle ja oli ulkoasultaan mahdollisimman selkeä.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kyselylomakkeella kerättävä tieto voidaan kerätä suljetuilla, eli vaihtoehdot antavilla kysymyksillä, avoimilla kysymyksillä tai sekamuotoisilla kysymyksillä. Avoimet kysymykset ovat puolestaan kysymyksiä, joissa ei ole vastausvaihtoehtoja. Sekamuotoisissa kysymyksissä osassa kysymyksiä ovat vastausvaihtoehdot ja osa kysymyksistä on avoimia. (Vilka 2007, 67, 62.) Suljetut, eli strukturoidut kysymykset ovat kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot ovat valmiina ja kysymysmuoto on sama. Kaikki vastaajat eivät ole kielellisesti lahjakkaita eivätkä osaa itse muotoilla vastauksiaan. (Heikkilä 2010, 50–51.)

Opinnäytetyömme kyselylomakkeessa käytettiin strukturoituista kysymyksistä muodostuneita väittämiä. Kyselykaavakkeen väittämät muodostuivat teoriaosuudesta nousseista tutkimusongelmista. Kysymysten tarkoituksena oli saada vastausten käsittely mahdollisimman yksinkertaiseksi, jolloin samalla välttyttiin mahdollisilta tulkintavirheiltä. Kyselykaavakkeen avulla kartoitettiin yhdistyksen jäsenten mielipiteitä Autoteknilliseen yhdistykseen kuulumisesta. Mielipiteitä kartoitettaessa käytetään usein väittämiä, joihin otetaan kantaa asteikkotyypisin vastausvaihtoehdoin. Asteikkona käytettiin Likertin asteikkoa, joka on yleisin mielipideväittämissä käytetty 4- tai 5-portainen järjestysasteikon tasoinen asteikko, jossa toisena ääripäänä on täysin samaa mieltä ja toisena ääripäänä täysin erimieltä. Vastaaajat valitsivat asteikolta parhaiten omaa käsitystään vastaavan vaihtoehdon. (Heikkilä 2010, 52 - 54.) Kyselykaavakkeeseen valittiin 4-portaisen Likertin asteikon, jolloin vastausvaihto *en osaa sanoa* jätettiin pois.

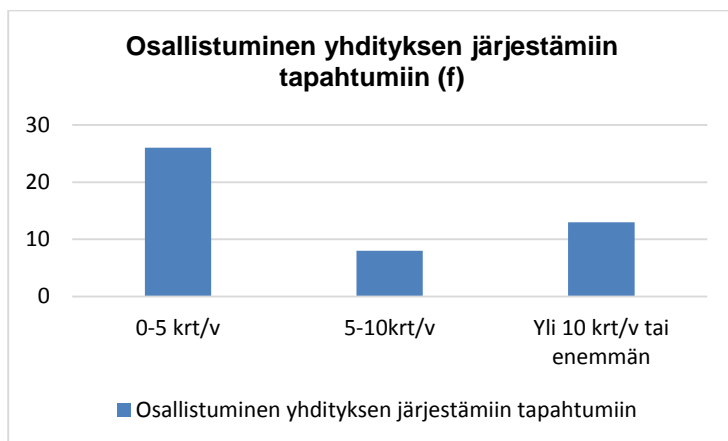
5.2 Aineiston kerääminen ja analyysi

Lupa kyselyn toteuttamiseksi saatiin suullisesti jo aiemmin syksyllä, mutta virallisen lupakaavakkeen allekirjoitti Autoteknillisen yhdistyksen puheenjohtaja 23.9. (Kts. liite 2.) Yhteensä 178 kyselykaavaketta sekä kyselytutkimukseen liittyvää saatekirjettä postitettiin yhdistyksen jäsenkirjeen mukana syyskuussa 2015. (Kts. liitteet 3 & 4.) Hyödynsimme yhdistyksen jäsenkirjeen postittamisaikataulua, jolloin puheenjohtaja oli jo valmiiksi etsinyt yhdistyksen jäsenten osoitetiedot. Vastausaikaa kyselyyn vastaamiselle annettiin kaksi viikkoa, ja vastauskirjeitä saatiin yhteensä 47.

Kuvat tehtiin Excel-taulukko-ohjelmaa hyödyntäen. Vastaukset muutettiin vielä prosenteiksi, jotta vastauksia voisi vertailla numeerisesti, sekä prosentuaalisesti.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

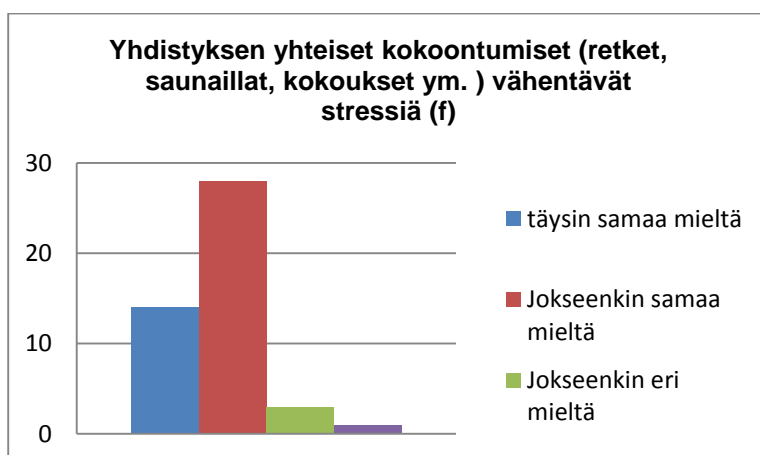
Tähän osioon olemme tehneet väittämistä saaduista tuloksista kuvat, ja jokaisen kuvan alapuolelle on avattu kuvan sisältö tekstimuotoon. Kuvista näkyvät, miten vastaajien mielipiteet ovat jakautuneet väittämiin valmiiden vastausvaihtoehtojen kautta. Otsikon perässä oleva (N=47) kuvaa vastaajien kokonaismäärää, ja kuvassa olevan väittämän perässä oleva (f) kuvaa vastausten olevan lukuina. Tekstiosiossa vastauksia käsitellään lisäksi prosentteina.



Kuva 1. Autoteknillisen yhdistyksen vuosittaiset osallistumiskerrat (N=47)

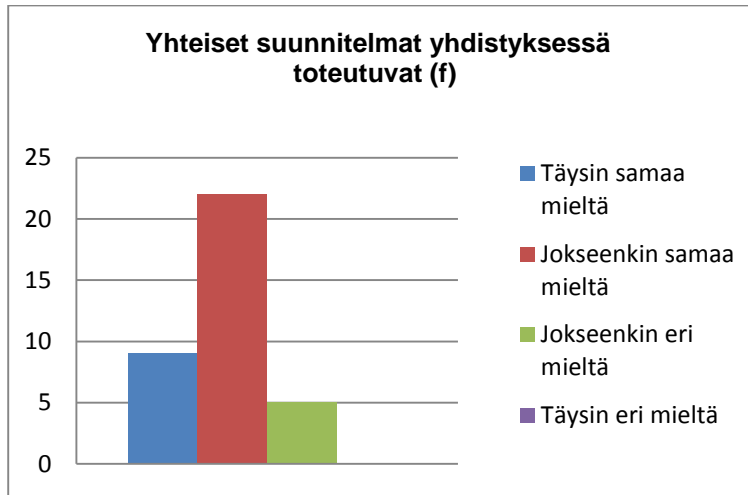
Vastaajista eniten (55 %) käy Autoteknillisen yhdistyksen järjestämässä tapahtumissa 0 - 5 kertaa vuodessa, ja vähiten (17 %) 5 -10 kertaa vuodessa. Yli 10 kertaa vuodessa tapahtumissa kävijöitä on vajaa kolmannes (28 %) vastaajista. (Kts. kuva 1.)

6.1 Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset yhdistyksen järjestämistä tapahtumista



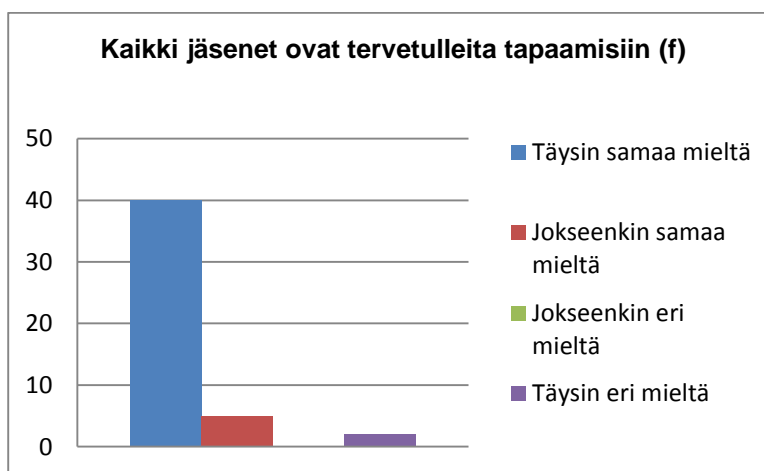
Kuva 2. Yhdistyksen kokoontumisten vaikutus stressiin. (N=47)

Lähes kaikki vastaajat (90 %) olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että yhdistyksen kokoontumiset vähentävät stressiä. Vain muutama (9 %) oli jokseenkin eri mieltä, tai täysin eri mieltä väittämästä. (Kts. kuva 2.)



Kuva 3. Yhdistyksen yhteisten suunnitelmien toteutuminen (N=47)

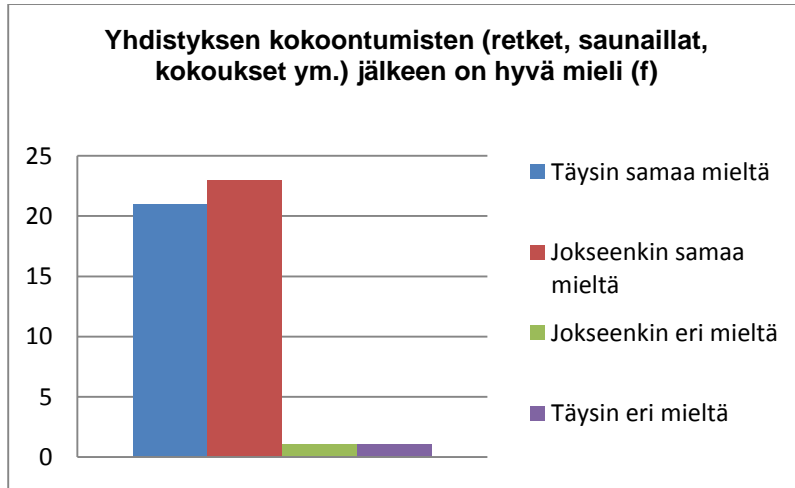
Lähes kaikki vastaajat (87 %) olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että yhdistyksen yhteiset suunnitelmat toteutuvat. Vain muutama (11 %) oli jokseenkin eri mieltä väittämästä. Kukaan ei ollut väittämästä täysin eri mieltä. (Kts. Kuva 3.)



Kuva 4. Jäsenten kokemus siitä, ovatko kaikki tervetulleita tapaamisiin (N=47)

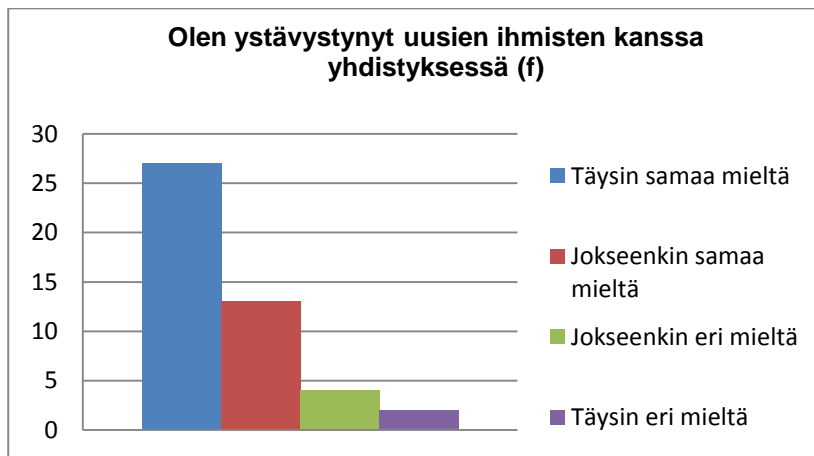
Suurin osa vastasi (96 %) olevansa täysin samaa mieltä, että kaikki jäsenet ovat tervetulleita tapaamisiin. Vain hyvin pieni osa (4 %) vastasi olevan täysin eri mieltä väittämästä. (Kts. kuva 4.)

6.2 Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset kanssakäymisestä yhdistyksessä



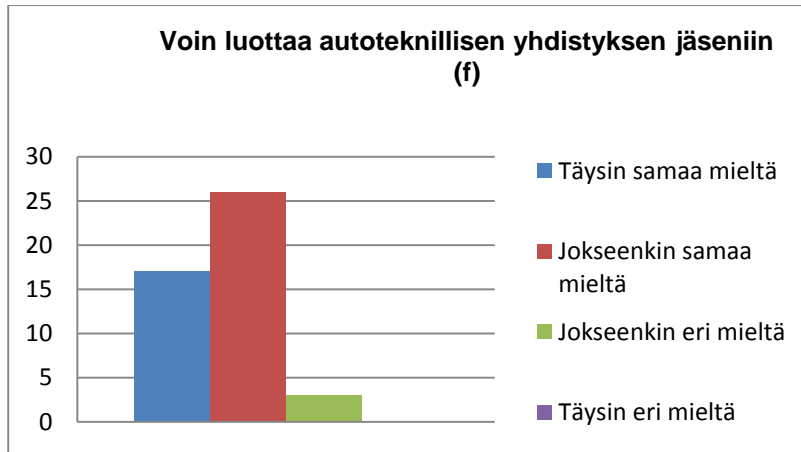
Kuva 5. Yhdistyksen kokoontumisten vaikutus hyvään mieleen (N=47)

Lähes kaikki (94 %) vastasivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että yhdistyksen kokoontumisten jälkeen on hyvä mieli. Vain pieni osa (5 %) vastasi olevan väittämästä jokseenkin tai täysin eri mieltä. (Kts. kuva 5.)



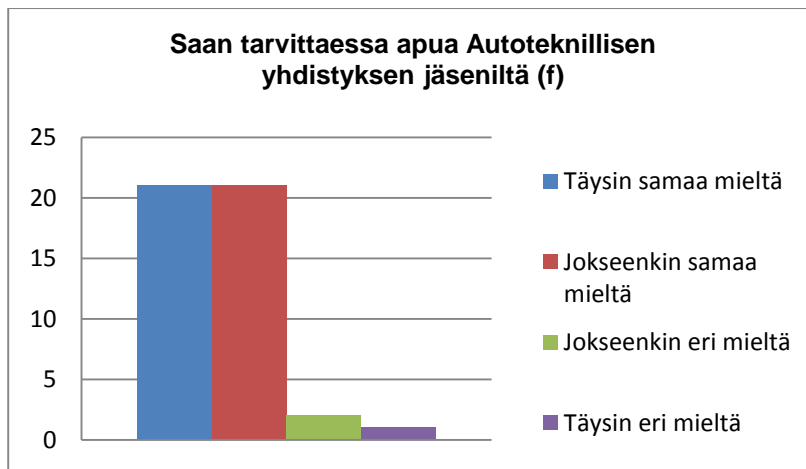
Kuva 6. Uusien ihmisten kanssa ystäväystyminen yhdistyksessä (N=47)

Suurin osa vastaajista (85 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä ystäväystymisestä uusien ihmisten kanssa yhdistyksessä. Vain muutama (13 %) vastasi väittämään jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä. (Kts. kuva 6.)



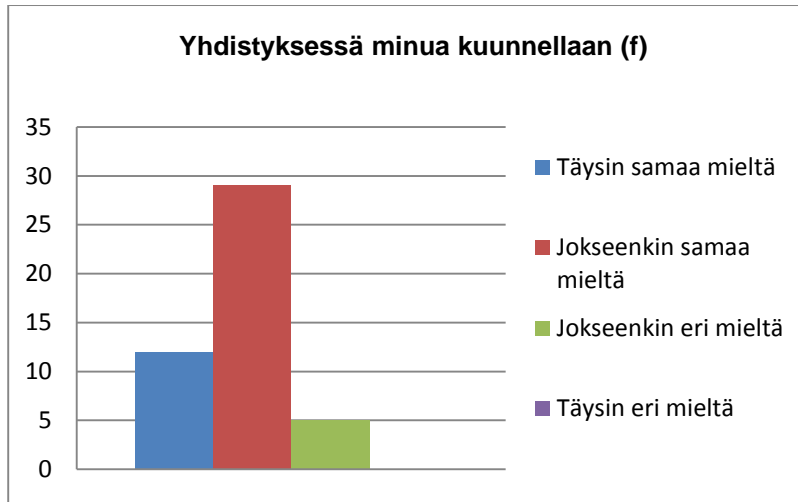
Kuva 7. Autoteknillisen yhdistyksen jäseniin luottaminen (N=47)

Suurin osa vastaajista (92 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että voi luottaa autoteknillisen yhdistyksen jäseniin. Kukaan ei ollut väittämästä täysin eri mieltä, mutta muutama (7 %) kuitenkin jokseenkin eri mieltä. (Kts. kuva 7.)



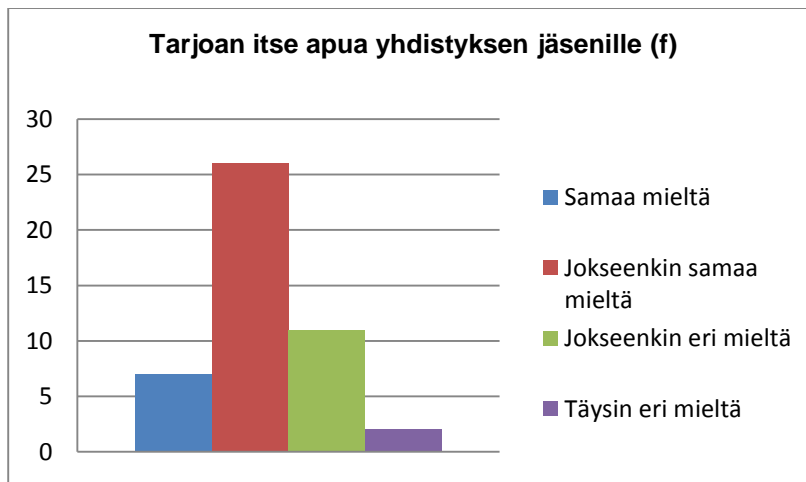
Kuva 8. Vastaajien mielipiteet avun saamisesta yhdistyksen jäseniltä (N=47)

Eniten vastaajista (92 %) oli täysin samaa mieltä, sekä jokseenkin samaa mieltä, että saa tarvittaessa apua yhdistyksen jäseniltä. Muutamit (7 %) olivat väittämästä jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä. (Kts. kuva 8.)



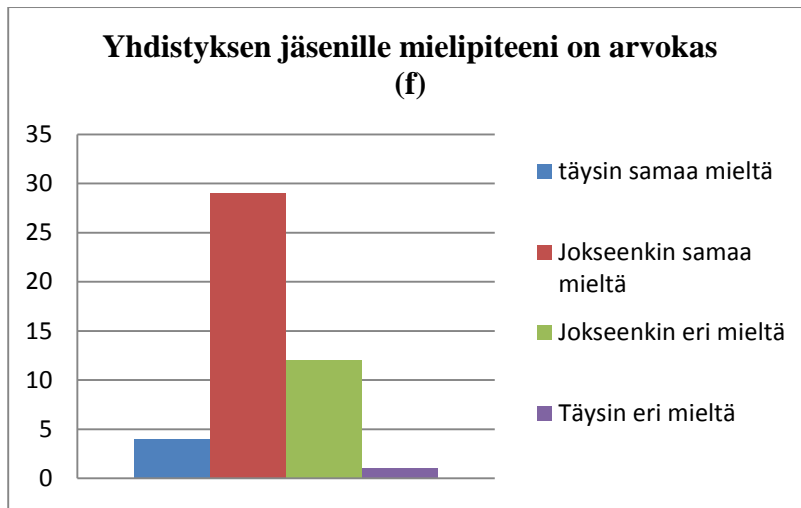
Kuva 9. Jäsenten kokemukset kuulluksi tulemisesta (N=47)

Suurin osa vastaajista (87 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että heitä kuunnellaan yhdistyksessä. Kukaan ei ollut väittämstä täysin eri mieltä, mutta muutama (11 %) jokseenkin eri mieltä. (Kts. kuva 9.)



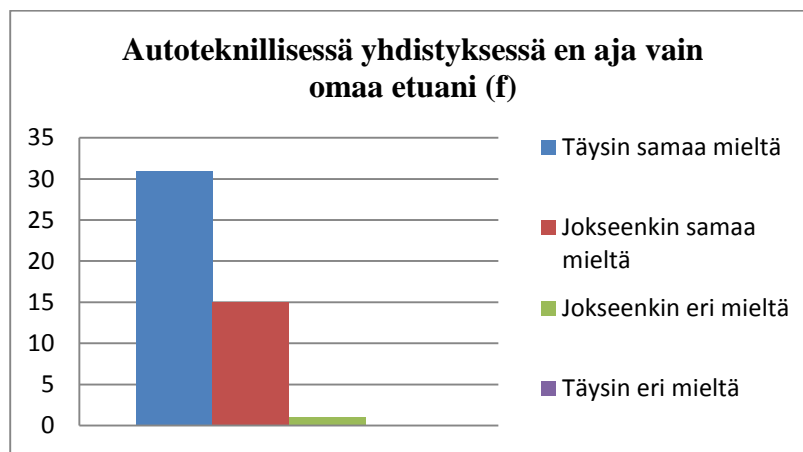
Kuva 10. Jäsenten itse tarjoama apu yhdistyksen jäsenille (N=47)

Suurin osa vastaajista (70 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että tarjoaa itse apua yhdistyksen jäsenille. Noin kolmasosa (28 %) oli vastaavasti jokseenkin eri mieltä, tai täysin eri mieltä väittämstä. (Kts. kuva 10.)



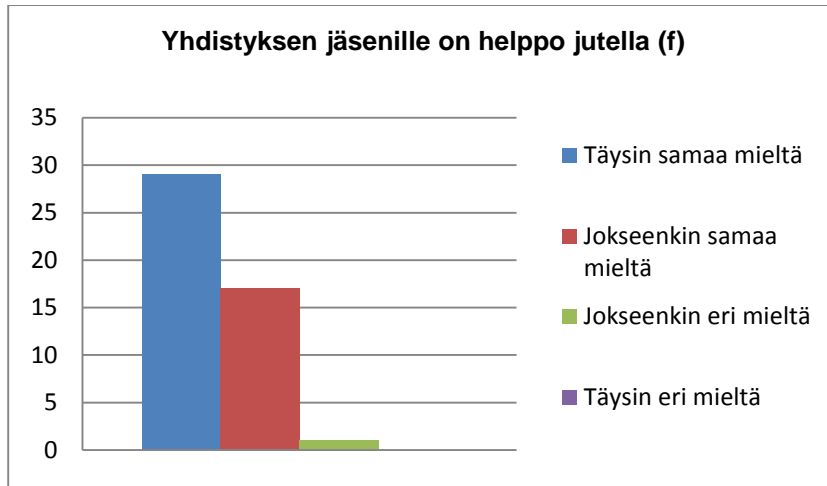
Kuva 11. Mielipiteen merkitys yhdistyksen jäsenille (N=47)

Suurin osa vastaajista (70 %) oli samaa mieltä, että heidän mielipiteensä on yhdistykselle arvokas. Noin neljäsosa (28 %) oli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämästä. (Kts. kuva 11.)



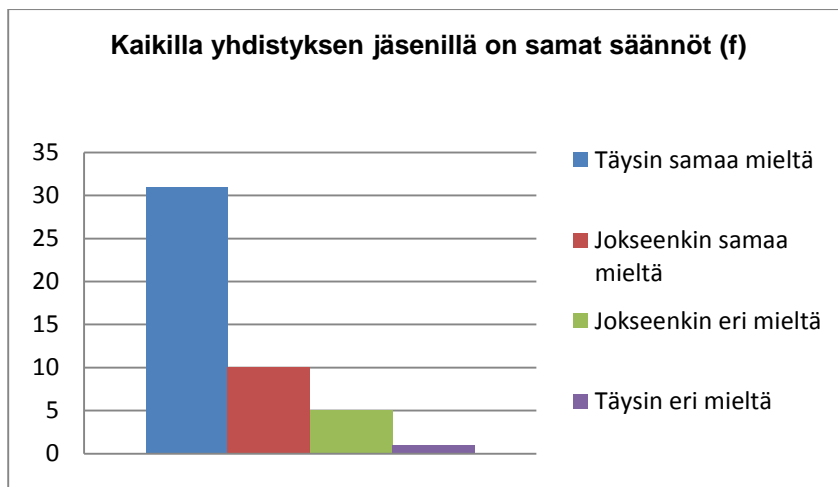
Kuva 12. Yhdistyksen jäsenten kokemus vain itsensä ajattelusta (N=47)

Lähes kaikki vastaajat (98 %) olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että eivät aja yhdistyksessä vain omaa etuaan. Vain yksi oli jokseenkin eri mieltä väittämästä. (Kts. kuva 12.)



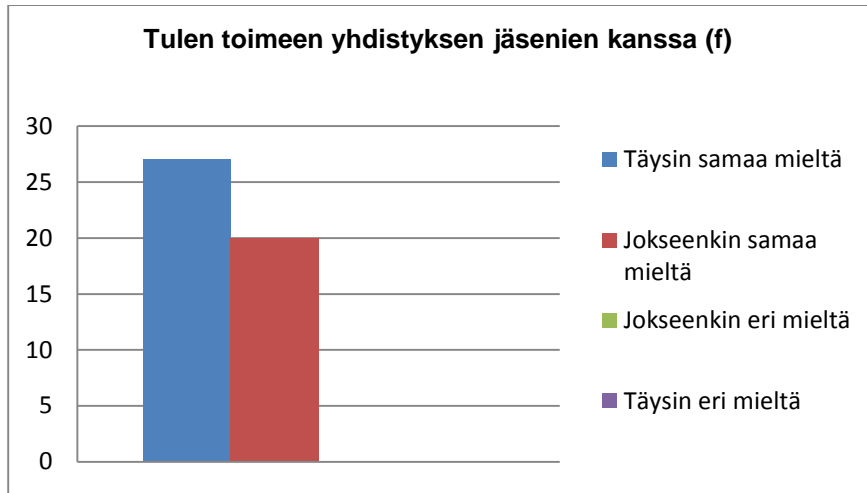
Kuva 13. Juttelun helppous yhdistyksen jäsenille (N=47)

Lähes kaikki vastanneista (98 %) olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että yhdistyksen jäsenille on helppo jutella. Kukaan ei ollut väittämstä täysin eri mieltä. Jokseenkin eri mieltä vastaajista oli 2 %. (Kts. kuva 13.)



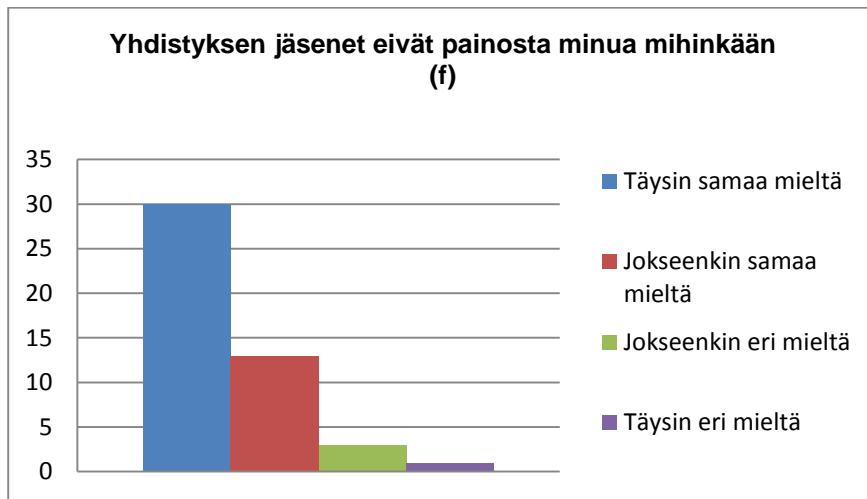
Kuva 14. Yhdistyksen jäsenten kokemus samoista säännöistä (N=47)

Lähes kaikki vastanneista (87 %) olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että kaikilla yhdistyksen jäsenillä on samat säännöt. Vain muutama (13 %) vastasi väittämään jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä. (Kts. kuva 14.)



Kuva 15. Kokemuksen toimeen tulemisesta yhdistyksen jäsenten kanssa (N=47)

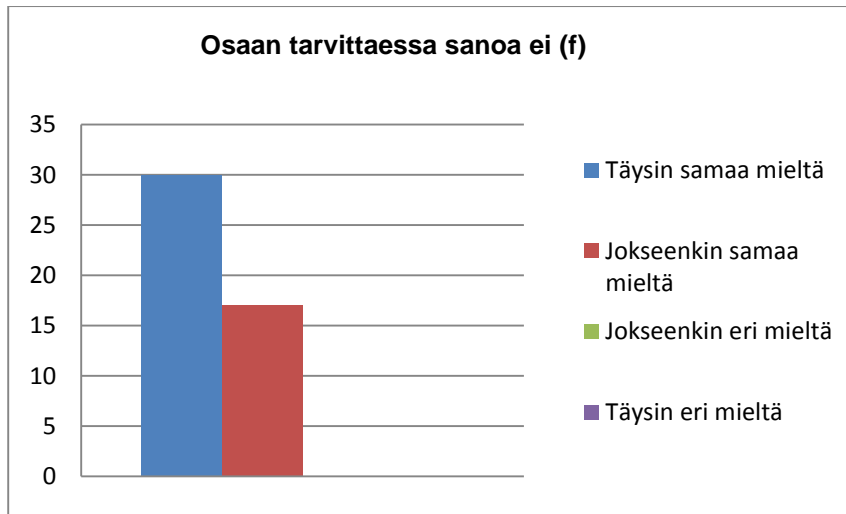
Kaikki vastanneista olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että he tulevat toimeen yhdistyksen jäsenten kanssa. (Kts. kuva 15.)



Kuva 16. Jäsenten kokemus painostamisesta yhdistyksessä (N=47)

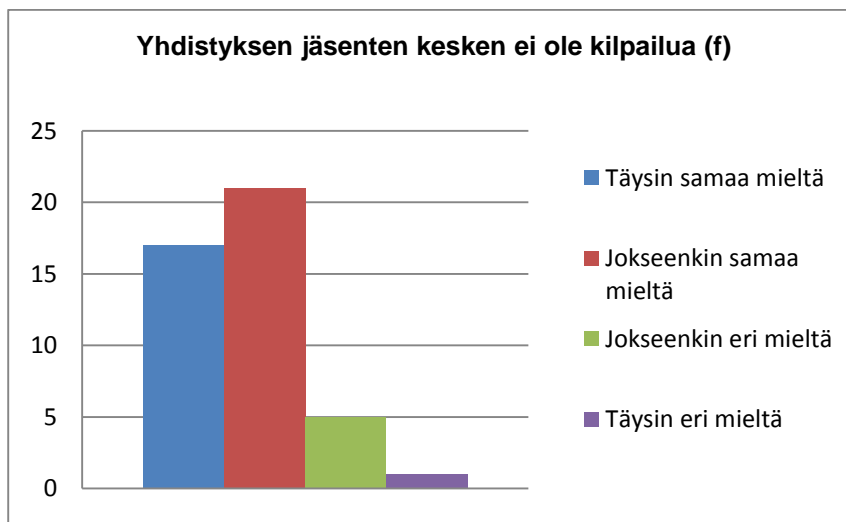
Suurin osa vastaajista (92 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, etteivät yhdistyksen jäsenet painosta heitä. Vain pieni osa (8 %) oli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämästä. (Kts. kuva 16.)

6.3 Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset yhdistyksen ilmapiiristä



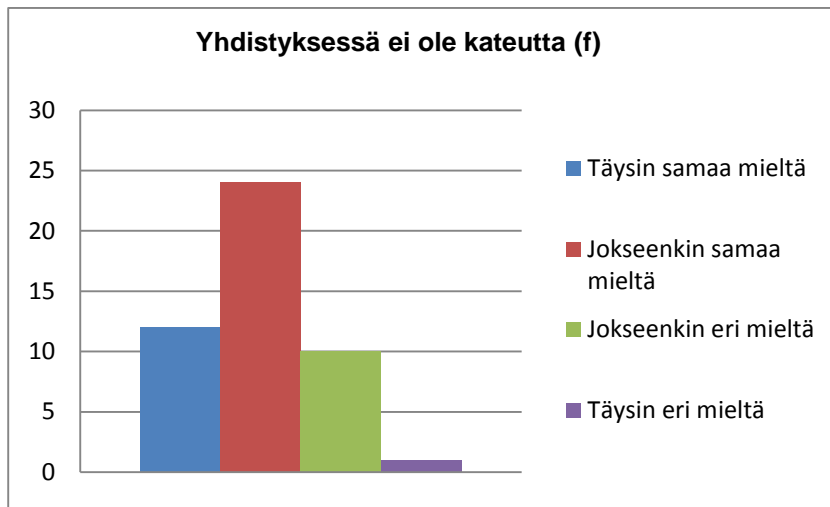
Kuva 17. Jäsenten mielipide kieltäytymisestä yhdistyksessä (N=47)

Kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että osaavat tarvittaessa kieltäytyä yhdistyksessä. (Kts. kuva 17.)



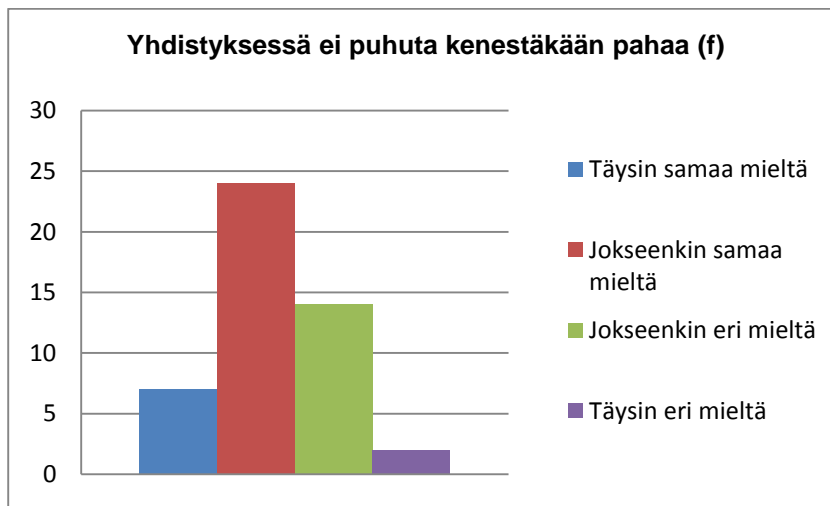
Kuva 18. Jäsenten kokemukset kilpailusta yhdistyksessä (N=47)

Suurin osa vastaajista (83 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että yhdistyksen jäsenten kesken ei ole kilpailua. Kuitenkin pieni osa (15 %) oli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämästä. (Kts. kuva 18.)



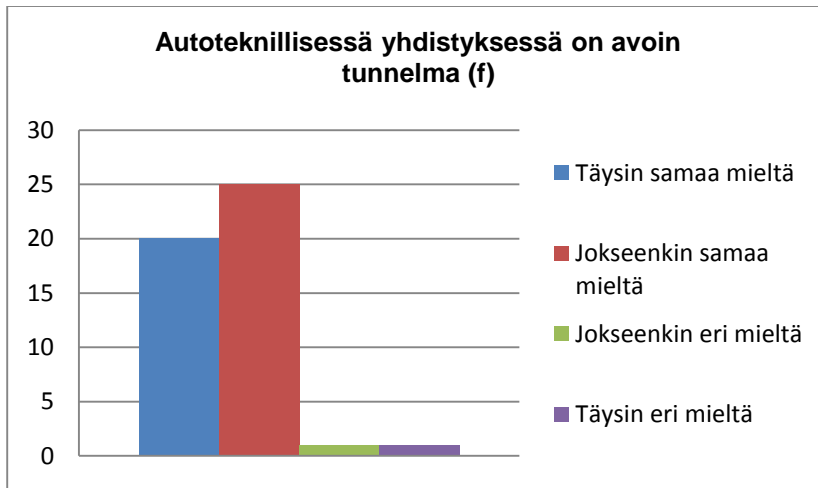
Kuva 19. Yhdistyksen jäsenten kokemukset kateudesta yhdistyksessä (N=47)

Yli puolet vastaajista (77 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, ettei yhdistyksessä ole kateutta. Kuitenkin pieni osa (23 %) oli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämästä. (Kts. kuva 19.)



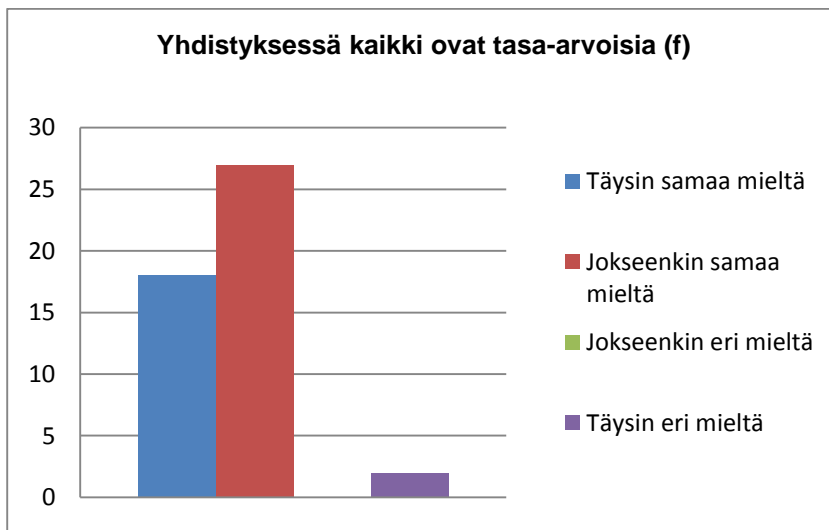
Kuva 20. Jäsenten kokemukset selän takana puhumisesta yhdistyksessä (N=47)

Hieman yli puolet vastaajista (66 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että yhdistyksessä ei puhuta kenestäkään pahaa. Kuitenkin noin kolmasosa (34 %) oli jokseenkin eri mieltä, tai täysin eri mieltä väittämästä. (Kts. kuva 20.)



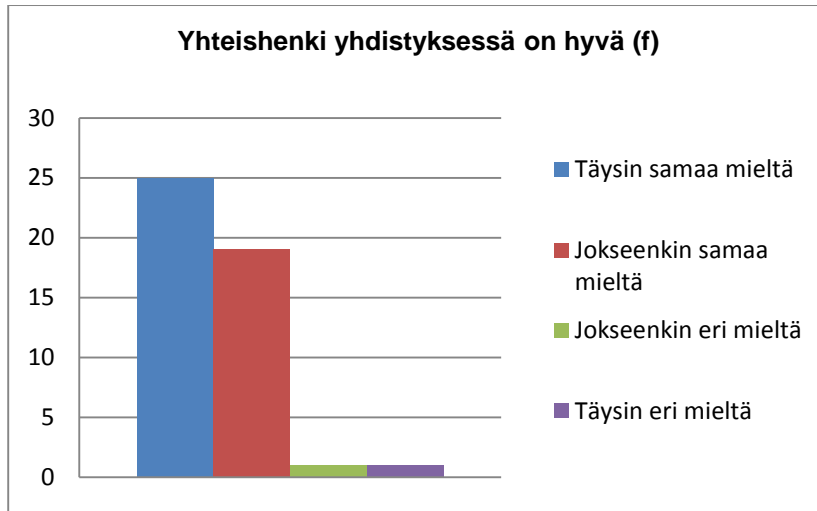
Kuva 21. Tunnelma Autoteknisessä yhdistyksessä (N=47)

Suurin osa vastaajista (96 %) oli täysin samaa mieltä, tai jokseenkin samaa mieltä yhdistyksen avoimesta tunnelmasta. Vain pieni osa (4 %) oli jokseenkin eri mieltä, tai täysin eri mieltä väittämästä. (Kts. kuva 21.)



Kuva 22. Yhdistyksen jäsenten tasavertaisuus (N=47)

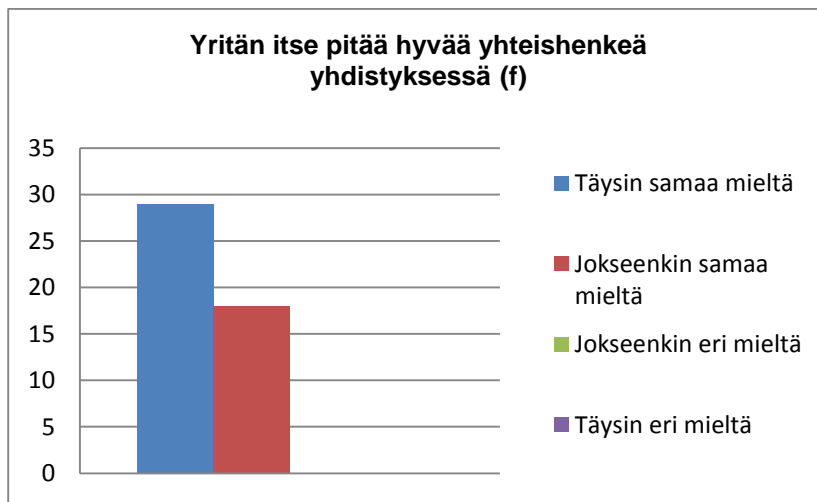
Lähes kaikki vastaajat (96 %) olivat täysin samaa mieltä, tai jokseenkin samaa mieltä, että kaikki jäsenet ovat yhdistyksessä tasa-arvoisia. Vain pieni osa (4 %) oli väittämästä täysin eri mieltä. (Kts. kuva 22.)



Kuva 23. Jäsenten mielipiteet yhdistyksen yhteishengestä (N=47)

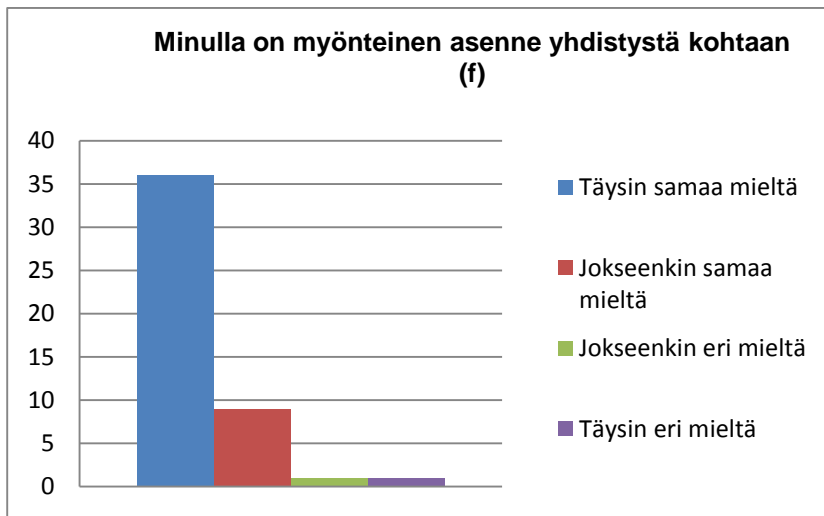
Suurin osa vastaajista (96 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä yhdistyksen hyvästä yhteishengestä. Vain pieni osa (4 %) oli väittämästä jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä. (Kts. kuva 23.)

6.4 Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten omat kokemukset yhdistykseen kuulumisesta



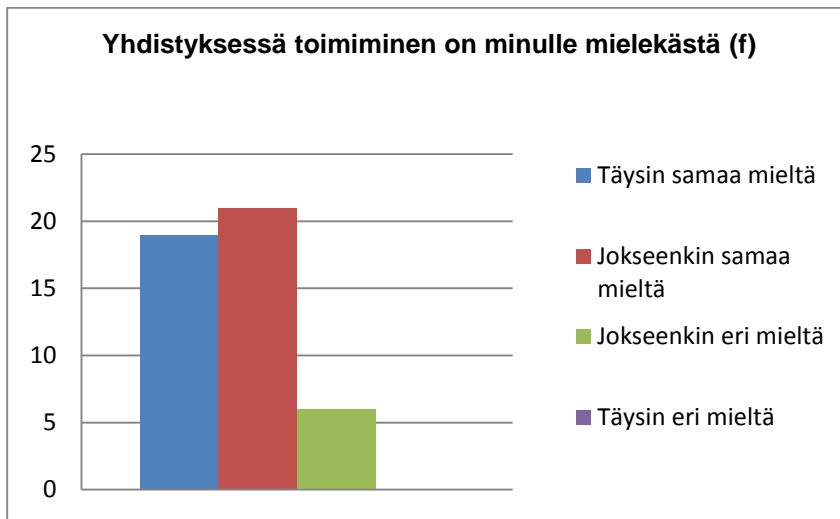
Kuva 24. Jäsenten oma mielipide yhteishengen ylläpitämisestä (N=47)

Kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että he yrittävät itse pitää yllä hyvää yhteishenkeä yhdistyksessä. (Kts. kuva 24.)



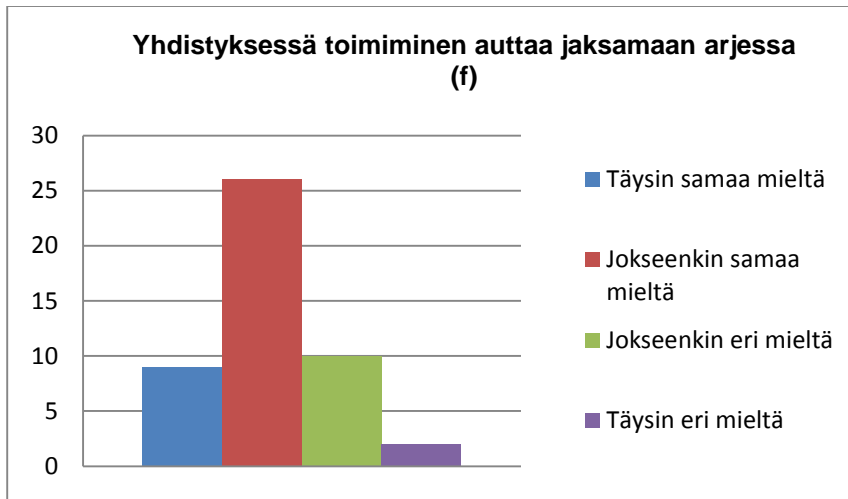
Kuva 25. Jäsenten mielipide heidän asenteestaan yhdistystä kohtaan (N=47)

Lähes kaikki vastaajat (96 %) olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että heillä on myönteinen asenne yhdistystä kohtaan. Vain pieni osa (4 %) vastasi väittämään jokseenkin eri mieltä, tai täysin eri mieltä. (Kts. kuva 25)



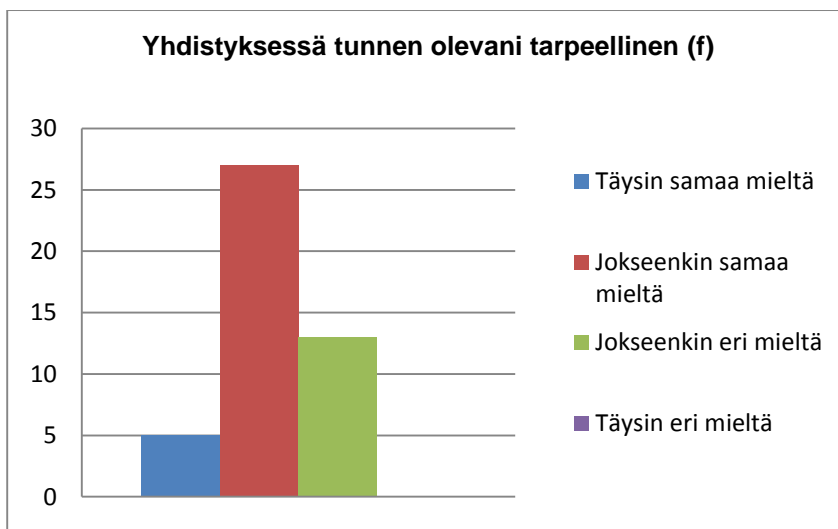
Kuva 26. Yhdistyksessä toimimisen mielekkyys jäsenille (N=47)

Lähes kaikki vastaajat (85 %) olivat täysin samaa mieltä, tai jokseenkin samaa mieltä, että yhdistyksessä toimiminen on heille mielekästä. Pieni osa (13 %) vastasi väittämään jokseenkin eri mieltä. (Kts. kuva 26.)



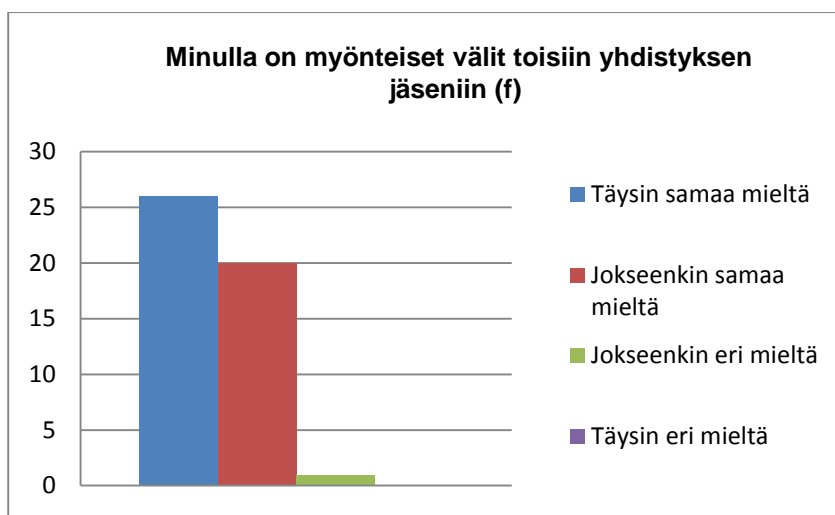
Kuva 27. Jäsenten mielipiteet yhdistyksen vaikutuksesta arjessa jaksamiseen (N=47)

Suurin osa vastaajista (75 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että yhdistyksessä toimiminen auttaa jaksamaan arjessa. Neljäsosa (25 %) vastasi väittämään jokseenkin eri mieltä, tai täysin eri mieltä. (Kts. kuva 27.)



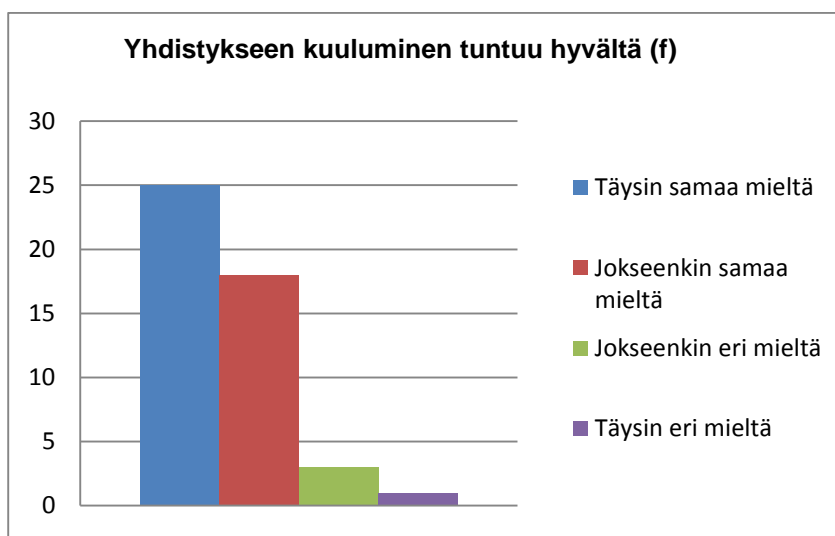
Kuva 28. Jäsenten tarpeellisuuden tunne yhdistyksessä (N=47)

Yli puolet vastaajista (68 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että he tuntevat olevansa yhdistyksessä tarpeellisia. Noin kolmasosa (30 %) vastasi väittämään jokseenkin eri mieltä. (Kts. kuva 28.)



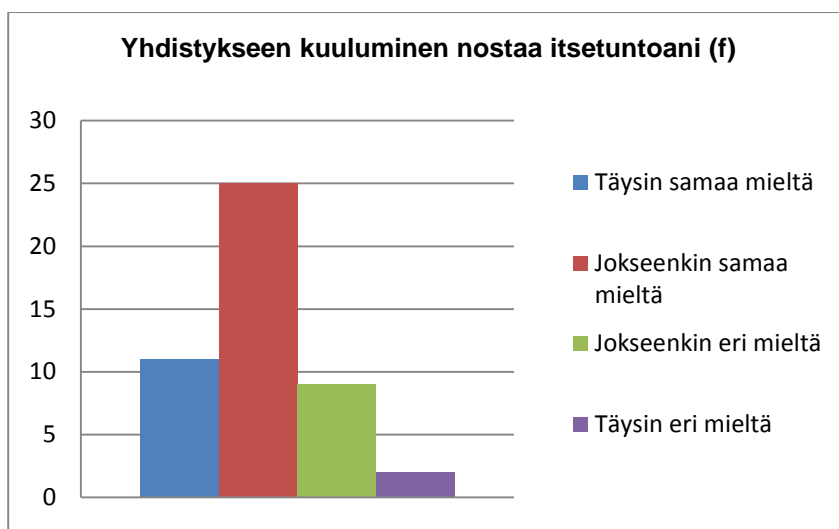
Kuva 29. Yhdistyksen jäsenten mielipiteet muista jäsenistä yhdistyksessä (N=47)

Lähes kaikki vastaajat (98 %) olivat täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että heillä on myönteiset välit toisiin yhdistyksen jäseniin. Vain yksi vastasi olevansa jokseenkin eri mieltä väittämästä. (Kts. kuva 29.)



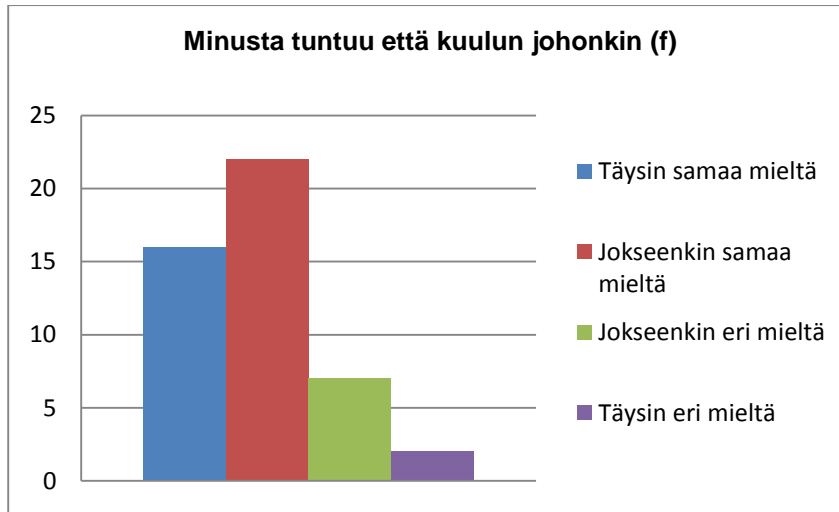
Kuva 30. Jäsenten kokemukset yhdistykseen kuulumisesta (N=47)

Suurin osa vastaajista (92 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että yhdistykseen kuuluminen tuntuu hyvältä. Pieni osa (8 %) vastasi väittämään jokseenkin samaa mieltä tai täysin eri mieltä. (Kts. kuva 30.)



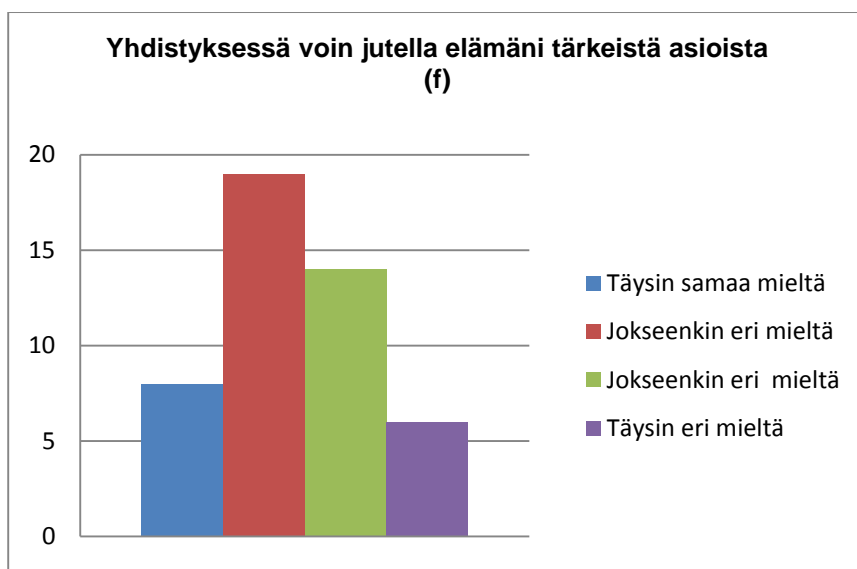
Kuva 31. Yhdistyksen vaikutus jäsenten itsetuntoon (N=47)

Suurin osa vastaajista (77 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että yhdistykseen kuuluminen nostaa heidän itsetuntoaan. Noin neljännes (23 %) vastasi väittämään jokseenkin eri mieltä, tai täysin eri mieltä. (Kts. kuva 31.)



Kuva 32. Jäsenten kokemukset heidän kuulumisestaan johonkin (N=47)

Suurin osa vastaajista (81 %) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he kokevat kuuluvansa johonkin. Pieni osa (19 %) oli väittämästä jokseenkin eri mieltä, tai täysin eri mieltä. (Kts. kuva 32.)



Kuva 33. Jäsenten kokemus tärkeistä asioista puhumisesta yhdistyksessä (N=47)

Hieman yli puolet (57 %) vastaajista oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että yhdistyksessä voi jutella elämän tärkeistä asioista. Loput vastaajista (43 %) olivat jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämästä. (Kts. kuva 33.)

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

7.1.1 Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset yhdistyksen järjestämistä tapahtumista

Lähes kaikki kyselyyn vastanneet Autoteknillisen yhdistyksen jäsenet kokivat yhdistyksen järjestämät tapahtumat positiivisina. Esimerkiksi kaikista vastaajista vain kaksi oli sitä mieltä, että kaikki jäsenet eivät ole tervetulleita tapaamisiin. Huonossa yhteisössä vierautta ja erilaisuutta vältetään (Raina 2012, 26 - 27), mutta Autoteknillisen yhdistyksen tapahtumissa tämä ei oikeastaan tule esille, sillä 96 % vastaajista koki kaikkien jäsenten olevan tervetulleita tapaamisiin.

Suurin osa Autoteknillisen yhdistyksen jäsenistä koki yhteisten kokoontumisten vähentävän stressiä. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin Jaakko Koivumäen vuonna 2008 kirjoittamassa väitöskirjassa, jossa todettiin yhteisöllisyyden tunteen vähentävän stressiä (Koivumäki 2008, 178). Lisäksi Laura

Peuteren tutkimuksessa tuli ilmi yhteisöllisyyteen kuuluvan sosiaalisen pääoman vaikuttavan psyykkiseen oireiluun suojaavasti (Peutere 2006, 59). Yhteisöllisyydellä on positiivinen merkitys hyvinvoinnille, johon kuuluu muun muassa elämän myönteisyys. Autoteknillisen yhdistyksen jäsenistä 94 % koki hyvää mieltä yhdistyksen kokoontumisten jälkeen, joka kertoo yhdistykseen kuulumisella olevan positiivista vaikutusta hyvinvoinnille. Lisäksi Soile Läätin tutkimuksessa ilmeni, että hyvinvointi rakentuu esimerkiksi elämän sisällöllisyydestä (Lääti 2013, 91).

7.1.2 Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset kanssakäymisestä yhdistyksessä

Lähes kaikki vastanneista Autoteknillisen yhdistyksen jäsenistä kokivat kanssakäymisen yhdistyksessä myönteisenä. Psyykkiseen terveyteen kuuluva myönteinen suhtautuminen toisiin ihmisiin näkyi Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten vastauksissa. Kaikki vastasivat tulevansa toimeen muiden yhdistyksen jäsenten kanssa. Lisäksi vastauksista kävi ilmi, että vastaajat kokivat juttelamisen toisten yhdistyksen jäsenten kanssa helpoksi. Kuitenkin 43 % vastaajista koki, etteivät voi jutella yhdistyksessä elämänsä tärkeistä asioista. Jukka-Pekka Salmisen tutkimuksessa selvisi, että yhteisöllisyys voi ilmetä esimerkiksi uusina kaverisuhteina (Salminen 2014, 26). Tätä tukee opinnäytetyömme tulos, jonka mukaan 85 % Autoteknillisen yhdistyksen jäsenistä koki ystäväystyneensä uusien ihmisten kanssa yhdistyksessä.

Yksi sosiaalisen tuen muodoista on kuunteleminen. Kyselyyn vastanneista 87 % koki tulevansa kuulluksi yhdistyksessä. Tämän perusteella voidaan päätellä Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten saavan sosiaalista tukea toisilta yhdistyksen jäseniltä. Toisaalta kyselyyn vastanneista 28 % oli jokseenkin tai täysin eri mieltä, että heidän mielipiteensä on yhdistyksen jäsenille arvokas. Yksi yhteisöllisyyden ilmenemismuodoista on auttaminen (Pessi & Seppänen 2011, 297), mutta vastaajista 28 % oli jokseenkin tai täysin eri mieltä, että tarjoaa itse apua yhdistyksen jäsenille. Kuitenkin lähes kaikki vastanneista kokivat saavansa tarvittaessa apua yhdistyksen jäseniltä. Tällainen asetelma voi rasittaa auttajaa, jos hän ei saa vastavuoroisesti itse apua (Vahtera & Uutela 2004, 110–111).

Sosiaaliseen pääomaan kuuluva luottamus näkyi selkeästi vastauksissa, sillä 92 % vastaajista koki voivansa luottaa toisiin yhdistyksen jäseniin. Tulos on samansuuntainen Markus Länteen tutkimustuloksen kanssa, jossa todettiin soittajien kesken luottamuksen olevan luja (Länne 2013, 54). Yksi luottamusta lisäävä tekijä yhteisössä on yhteiset pelisäännöt. Vastaajista 87 % koki kaikilla yhdistyksen jäsenillä olevan samat säännöt. Yhteisten sääntöjen merkitys korostui myös Ulla Heinosen tutkimuksessa, jossa suurin osa tutkimukseen osallistuneista koki yhteisöllisyyden rakentuvan yhteisistä säännöistä (Heinonen 2008, 89).

7.1.3 Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset yhdistyksen ilmapiiristä

Noin puolet vastaajista koki Autoteknillisen yhdistyksen ilmapiirin positiivisena ja vastaavasti puolet koki sen negatiivisena. Jäsenistä 96 % koki yhdistyksessä jokaisen olevan tasa-arvoinen. Tasa-arvon toteutuminen vaikuttaa myönteisesti mielenterveyteen, joka on yksi psyykkisen terveyden osa-alueista.

Yksi hyvän yhteisön merkeistä on avoimuus. Tämä toteutuu Autoteknillisessä yhdistyksessä, sillä tulosten perusteella 96 % vastaajista koki yhdistyksessä olevan avoin tunnelma. Yhteisöllisyys koostuu muun muassa yhteydentunteesta, ja lisäksi yhteisöllisyys edistää yhteishenkeä. Kaikki vastaajat kokivat itse yrittävänsä pitää yllä hyvää yhteishenkeä yhdistyksessä, ja 96 % vastaajista koki yhteishengen olevan hyvä. Tulokset ovat samansuuntaisia Mari Vainikan sekä Ulla Heinosen tutkimuksissa, joissa molemmissa todettiin, että yhteisöllisyyttä koetaan yhteenkuuluvuuden tunteena. Lisäksi Mari Vainikan tutkimuksessa ilmeni, että yhteisöllisyyttä koetaan esimerkiksi hyvänä ilmapiirinä (Vainikka 2011, 21).

Vastaajista 75 % oli sitä mieltä, että yhdistyksessä ei ole kateutta. Tämä tulos on samansuuntainen Janne Salmenkankaan tutkimustuloksen kanssa, jossa ilmeni negatiivisten sosiaalisten tilanteiden olevan harvinaisia kuorossa. (Salmenkangas 2010, 48). Vastaajista 34 % oli sitä mieltä, että yhdistyksessä puhutaan muista pahaa, ja 13 % sitä mieltä, että yhdistyksen jäsenten kesken on kilpailua.

7.1.4 Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten omat kokemukset yhdistykseen kuulumisesta

Psyykkistä terveyttä kuvaavia ja mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat tunne tarpeellisuudesta, mielekäs tekeminen, arjessa jaksaminen sekä elämänmyönteisyys. Tulosten mukaan yhdistyksellä on jonkin verran positiivista vaikutusta mielenterveyteen, sillä 96 %:lla vastaajista on myönteinen asenne yhdistystä kohtaan sekä 85 % vastasi yhdistyksessä toimimisen olevan mielekästä. Tulos on samansuuntainen kuin Mari Mäenpään tutkimuksessa, jossa todettiin sosiaalisella tuella olevan yhteyttä positiiviseen mielenterveyteen (Mäenpää 2008, 60). Jaakko Koivumäen tutkimuksen mukaan luottamus ja yhteisöllisyys ovat yhteisön sosiaalista pääomaa, ja tekevät arjesta sujuvampaa (Koivumäki 2008, 178). Tämä näkyi opinnäytetyömme tutkimustuloksissa, sillä 75 % vastaajista koki Autoteknillisen yhdistyksen auttavan jaksamaan arjessa.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Määrällistä tutkimusta arvioidaan reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Edellä mainitut muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Reliabiliteetti arvioi tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen. Reliabiliteetti on vahva, kun toistetussa tutkimuksessa saadaan sama tulos, vaikka tutkija vaihtuisi. Reliabiliteettia arvioitaessa tulee kiinnittää huomiota vastausprosenttiin, kuinka onnistuneesti vastaajat edustavat määriteltyä tutkimusjoukkoa, huolellisuuteen muuttujia koskevista tiedoista, sekä mahdollisiin mittausvirheisiin. (Vilka 2007, 149- 150.) Reliabiliteetin kohdalla uskomme, että tutkijaa vaihtamalla ja toistamalla tutkimus voidaan myös saada samankaltaisia tuloksia. Kyselyn vastausprosentti oli 26,4, jota pidämme suhteellisen hyvänä. Olisimme toivoneet saavamme enemmän vastauksia, sillä suuri määrä tutkittavia antaa luotettavammin keskimääräisen mielipiteen.

Validiteetti kertoo tutkijan kyvystä siirtää tutkimuksen teorian käsitteet ja pääaiheen kyselylomakkeeseen. Validiteetti määrittelee onko tutkimuksessa tutkittu aihetta, jota oli tarkoituksenakin tutkia. Arvioinnin kohteena ovat: tutkijan kyky avata teoreettiset käsitteet kaikille ymmärrettäväksi, kyselylomakkeen si-

sällön ja muotoilun onnistuminen, oikean mitta-asteikon valinta, sekä epätarkkuuksien huomioiminen. (Vilkkä 2007, 150.) Validiteettia arvioitaessa voidaan todeta, että onnistuimme muodostamaan teoriaosuuden keskeisistä käsitteitä tutkimusongelmamme sekä siirtämään ne kyselylomakkeeseen. Näin ollen tutkimme aiheita, joita oli tarkoitus tutkia. Uskomme kyselylomakkeen muotoilun sekä sisällön myös onnistuneen, koska saimme kyselyyn vastanneilta positiivista palautetta lomakkeesta. Kyselylomakkeen selkeydestä ja yksinkertaisuudesta saimme myös positiivista palautetta lomakkeen esitestaajilta. Mitta-asteikosta jätimme pois vaihtoehdon ”en osaa sanoa”. Olemme tyytyväisiä tähän ratkaisuun, sillä uskomme, että olisimme muuten jääneet ilman monipuolisia vastauksia.

Kokonaisluotettavuus on hyvä, kun otos edustaa perusjoukkoa, ja mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. Kokonaisluotettavuutta voidaan arvioida uusintamittauksella. (Vilkkä 2007, 152.) Kyselymme vastaajat edustivat hankkeessa määriteltä perusjoukkoa, sillä kaikki vastaajat olivat miehiä ja asuivat Kymenlaakson alueella. Satunnaisvirheitä prosessin aikana on voinut sattua kirjeiden laskemis- ja postittamisvaiheessa, sillä emme itse toimittaneet kirjeitä postiin, vaan sen suoritti yksi yhdistyksen jäsenistä. Täytyy myös ottaa huomioon, että vastauksia läpikäydessä on voinut sattua luku- ja näppäilyvirheitä, jotka ovat voineet vaikuttaa lopputulokseen hieman väärentävästi.

Tavoitteena on objektiivinen tutkimus, eli puolueeton tutkimusprosessi ja puolueettomat tutkimustulokset. Lisäksi tutkimustulokset tulee esittää numeerisesti, sekä sanallisesti. Puolueettoman tutkimuksen ja puolueettomien tulosten saamiseksi on tärkeää, ettei tutkija vaikuta mitenkään tutkittavaan, ja näin pääse vaikuttamaan vastauksiin ja tuloksiin. (Vilkkä 2007, 16.) Edellä mainittuja kriteerejä olemme pyrkineet noudattamaan siten, ettemme ole ainakaan tietoisesti vaikuttaneet millään tavalla tutkittaviin, heidän antamiinsa vastauksiin tai muutoin kyselyn tuloksiin. Olemme myös esittäneet tutkimustulokset opinnäytetyössämme numeerisesti sekä sanallisesti objektiivisuuteen vaadittavien kriteerien mukaisesti.

Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on vastaajien suuri määrä. Tällä tavoin tutkija voi tehdä havaintoja, jotka mahdollistavat tutkittavien asioiden esittämisen numeroin. Suuri määrä tutkittavia antaa luotettavammin keskimääräisen mielipiteen tai kokemuksen tutkittavasta asiasta. (Vilka 2007, 17.) Ajattelimme tutkimuksemme vastausprosentin olevan pieni, mutta juteltuamme ohjaavan opettajan sekä muiden vastaavanlaisia töitä tehneiden opiskelijoiden kanssa päätelimme vastausmäärän olevan keskitasoinen.

7.3 Opinnäytetyö- ja tutkimusprosessin arviointi

Opinnäytetyön hanke Alueellinen eriytyminen ja yhteisölliset menetelmät miesten terveyden edistämässä, sekä toimeksiantaja Kotkan autoteknillinen yhdistys valikoitui opinnäytetyötä ohjaavan opettajan ehdotuksesta. Opinnäytetyöprosessi kesti ajallisesti noin vuoden. Joulukuussa 2014 päätettiin opinnäytetyön aihe, mutta vasta keväällä 2015 ryhdyttiin varsinaisesti työstämään opinnäytetyötä. Opinnäytetyön varsinainen työstäminen alkoi keväällä 2015 opinnäytetyötä ohjaavan opettajan ohjaustapaamisilla. Kesän ja syksyn 2015 aikana tutustuimme yhteisöllisyyden sekä terveyden käsitteisiin lähdekirjallisuuden sekä tutkimusten avulla. Keskeisiksi käsitteiksi opinnäytetyössä muodostuivat yhteisö, sekä psyykinen ja sosiaalinen terveys.

Lupa kyselyn toteuttamiseksi saatiin suullisesti jo aiemmin syksyllä, mutta virallinen lupakaavake allekirjoitettiin Autoteknillisen yhdistyksen puheenjohtajan kanssa 23.9. Osallistuimme 30.9. Autoteknillisen yhdistyksen perinteiseen porsasjuhlaan, jolloin saimme pitää puheenvuoron opinnäytetyöstä sekä lähetyistä kyselylomakkeista. Yhdistyksen jäsenkirjeen yhteydessä lähetettiin 178 kyselylomaketta sekä saatekirjettä 24.9. Vastausaikaa annettiin kaksi viikkoa, ja vastauskirjeitä saatiin yhteensä 47. Yksi kirje saapui 3 viikkoa annetun vastausajan jälkeen, joten vastausta ei enää käsitelty.

Kaikki vastaukset käsiteltiin luottamuksellisina anonymiteetin säilyttämiseksi. Tulokset julkaistiin kokonaistuloksina, joten kenenkään yksittäiset vastaukset eivät paljastuneet tuloksista. Vastauslomakkeet hävitettiin tulosten julkistamisen jälkeen asianmukaisesti.

Sovimme, että opinnäytetyön valmistuttua tulemme esittelemään tulokset joulun alla pidettävään yhdistyksen puurojuhlaan.

Tuloksia analysoitaessa pohdimme erityisesti kysymyksissä 22 sekä 23 käytetyn yhteishenki- sanan tarkoituksenmukaisuutta. Yhteishenki sanan tilalla olisi voinut käyttää sanaa ilmapiiri. Lisäksi kysymyksen 5 ”olen ystäväystynyt uusien ihmisten kanssa yhdistyksessä” kysymysmuoto olisi pitänyt olla erilainen, sillä tarkoituksemme oli selvittää jäsenten keskinäistä ystäväystymistä yhdistyksessä eikä vain uusien jäsenten kanssa. Tuloksia läpi käydessä havaitsimme useassa lomakkeessa kysymyksiä, joihin oli jätetty vastaamatta. Syinä tähän saattoivat olla kysymysten epäselvä asettelu, jolloin kysymys on voinut olla vaikeasti ymmärrettävissä, epäselvä lomake, sopivan vastausvaihtoehdon puuttuminen, huolimattomuus tai yksinkertaisesti halu olla vastaamatta.

Alun perin ajatuksemme oli toteuttaa kysely sähköisesti. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista, koska Autoteknillisen yhdistyksen puheenjohtajalla ei ollut tiedossa kaikkien jäsenten sähköpostiosoitteita. Näin ollen jouduimme toteuttamaan kyselyn postikyselynä. Koimme tämän opiskelijan näkökulmasta melko kalliina, koska jouduimme itse maksamaan postimerkit palautuskuoriin. Kuitenkin vastausten saaminen paperiversiona tuntui selvemmältä, kun kaikki vastauskirjeet olivat konkreettisesti käsin kosketeltavissa ja jaoteltavissa.

7.4 Tutkimuksen merkitys, jatkotutkimusaiheet ja kehittämisehdotukset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten yhteisö vaikuttaa miesten terveyteen. Kvantitatiivista tutkimusotetta käyttäen saimme tähän vastauksia neljän tutkimusongelman kautta. Koemme, että vastaukset ovat arvokkaita ja toivomme, että kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää Kymenlaaksolaisten miesten terveyserojen kaventamiseksi, sekä hyvinvoinnin edistämiseksi. Tuloksista erityisesti nousi esille Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten kokemukset ilmapiiristä, jossa on eniten tarvetta kehittämislle. Jatkossa yhdistyksen johdon olisi hyvä kiinnittää huomiota jäsenten väliseen ilmapiiriin.

Opinnäytetyöllä on myös uutuusarvoa, sillä aiemmin ei vastaavaa tutkimusta (ainakaan tähän tarkoitukseen) ole Kymenlaaksossa tehty. Tulostemme perusteella jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi mitä mieltä miehet olisivat heille suunnattujen ryhmien perustamisesta. Uskomme että monet ryhmät ovat lähtöisin kaveripiiriin yhteisistä harrastusporukoista. Haasteena näissä ryhmissä mahdollisesti on ryhmien pitäminen riittävän avoimena, jotta

ryhmään olisi mahdollista liittyä uusiakin jäseniä. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia, onko Kymenlaakson alueelle perustettu miehille suunnattuja ryhmiä ja ovatko ne edistäneet miesten terveyttä.

LÄHTEET

Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. 7.- 8. painos. Helsinki: Edita prima Oy.

Heinonen, U. 2008. Sähköinen yhteisöllisyys. Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa. Väitöskirja. Turun yliopisto. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/39380/diss2008heinonen.pdf?sequence=1> [viitattu 2.11.2015.]

Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. 2007. Mielen terveyden ensiapukirja. 2. painos. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.

Huttunen, J. 2012. Mistä terveys syntyy?. Duodecimin artikkeli. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=dlk00928&p_haku= [viitattu 15.8.2015.]

Hyyppä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. PS-kustannus: Otavan kirjapaino Oy.

Iisakka, L & Alanen, A. 2006. Sosiaalinen pääoma Suomessa: kotimaista ja kansainvälistä taustaa. Tilastokeskus. Päivitetty 29.5.2006. Saatavissa: http://tilastokeskus.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn_952-467-532-3_luku1.html [viitattu 16.4.2015].

Koivumäki, J. 2008. Työyhteisöjen sosiaalinen pääoma. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67847/978-951-44-7314-2.pdf?sequence=1> [viitattu 24.5.2015]

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T., Schubert, C. 2013. Mielen terveyshoitotyö. 3. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Lindfors, P. 2011. Yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. Luentosarja. Saatavissa: <http://www.tmps.fi/uploads/materiaalit/depressiofoorumi/Pirjo%20Lindfors%20Yhteis%C3%B6llisyyden%20terveysvaikutuksista.pdf> [viitattu 17.5.2015]

Lindfors, P. 2007. Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. Psykoterapia-lehti. Saatavissa: <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm> [viitattu 18.5.2015].

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:NBN:fi:jyu-20130525177.pdf?sequence=1> [viitattu 27.8.2015].

Lääti, S. 2013. Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Tutkimus sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksistä nuorempien ja varttuneiden mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Pro gradu- tutkielma. Helsingin yliopisto. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40975/Gradu_Laati.pdf?sequence=2 [viitattu 2.11.2015].

Martelin, T., Hyyppä, M., Joutsenniemi, K. & Nieminen, T. 2009. Elämä pelissä: Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Duodecim-artikkeli 7.1.2009. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107 [viitattu 17.5.2015].

Mäenpää, M. 2008. ”Laajempi ystäväpiiri – keveämpi mieli?” Yliopisto-opiskelijoiden sosiaalinen tuki ja positiivinen mielenterveys. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: http://www.yths.fi/filebank/592Maenpaa_M_pro_gradu_Laajempi_ystavapiiri_.pdf [viitattu 15.5.2015].

Nurmi, J-E., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.- 4.painos. WSOYpro Oy.

Oksanen, T., Vahtera, J., Kouvonen, A., Virtanen, M., Linna, A., Elovainio, M., Pentti, J. & Kivimäki, M. 2008. Sosiaalinen pääoma työelämän muutoksissa.

Työterveyslaitoksen julkaisu. Saatavissa: http://www.kuntoutussaatio.fi/files/267/Sosiaalinen_paaoma_tyoelaman_muutoksissa.pdf [viitattu 25.5.2015].

Otavan opisto. 2015. Sosiaalinen terveys. Internetix -sivusto. Saatavissa: http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/te/te1/5_sosiaalinen_terveys/5.0sosiaalinen_terveys?C:D=gjxz.fiMz&m:selres=gjxz.fiMz [viitattu 20.8.2015].

Peltomaa, H., Ahlqvist, S., Ahokas, A., Apponen, O., Kekki, K., Mikkola, E., Oilinki, M., Seitola, T., Hedman, A., Mattila, A., Mikkola, K. & Rytönen, O. 2008. Psykologian verkot käsikirja. 1. painos. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Pessi, A. B. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Peutere, L. 2006. Työolot, työyhteisön sosiaalinen pääoma ja psyykinen oireilu. Pro gradu. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93791/gradu01517.pdf?sequence=1> [viitattu 26.5.2015].

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

Raina, L. 2012. Uusi yhteisöllisyys. Kasvatusyhteisön rakentamisen ammattitaito. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Ruuskanen, P. 2009. Sosiaalinen pääoma. Jyväskylän yliopiston Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali 8.9.2009. Saatavissa: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-paaoma> [viitattu 16.4.2015].

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Salmenkangas, J. 2010. Kuoro hyvinvoinnin rakentajana – tapaustutkimus Jyväskylän Musica-kuorosta. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saata-

vissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24645/URN:NBN:fi:jyu-201007092291.pdf?sequence=1> [viitattu 27.8.2015].

Salminen, J.-P. 2014. ”Se on just toi yhteisöllisyys mikä 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 27.8.2015].

Silvennoinen, J. 2004. Vuorovaikutuksen avaimet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sotkanet. 2005 - 2015. Tilasto ja indikaattoripankki. Saatavissa: https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s_YtjzfKsU4xBAA=®ion=szb3tjb0jQ8CAA==&year=sy4rsdY1BAA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f [viitattu 26.8.2015].

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Vahtera, J. & Uutela, A. Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki terveysresursseina. Duodecim artikkeli. Saatavissa: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero;jsessionid=1CAA861C42413EB476B8E6A4F3F2468E?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo40219 [viitattu 20.9.2015].

Vainikka, M. 2011. Yhteisöllisyys suomalaisessa konemusiikkikulttuurissa harrastajien näkökulmasta. Kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27155/Vainikka_kand.pdf?sequence=1 [viitattu 27.8.2011].

TUTKIMUSTAULUKKO

Tekijä, nimi ja vuosi	Sisältö/ tavoite/ tutkimus- alue ja otos	Keskeiset tutkimustulokset
Mari Mäenpää Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu 2008	Selvittää yliopisto-opiskelijoiden saaman sosiaalisen tuen yhteyttä opiskelijoiden positiiviseen mielenterveyteen.	Sosiaalisella tuella on yhteyttä positiiviseen mielenterveyteen. Sosiaalinen tuki edistää positiivista mielenterveyttä ja sosiaalisen tuen eri muodoilla on erilainen merkitys positiivisen mielenterveyden eri osa-alueiden kannalta.
Markus Länne Jyväskylän yliopisto Pro Gradu 2013	Selvittää miten harrastajapuhallinorkesterin soittajat kokevat yhteisöllisyyden soittokunnassa. Haastateltavia oli seitsemän.	Soittokunnat ovat yhteisöinä melko vahvoja, luottamus soittajien kesken on luja, ja kaikki jakavat yhteisen päämäärän.
Mari Vainikka Jyväskylän yliopisto Pro Gradu 2011	Selvittää kuinka konemusiikin harrastajat kokevat yhteisöllisyyden sekä kuinka yhteisöllisyys ilmenee ja miten sitä ylläpidetään. Haastateltavia oli kaksi.	Yhteisöllisyys koetaan yhteenkuuluvuuden tunteena, yhdessä tekemisen ja välittämisen kautta, sekä hyvänä olona ja ilmapii- rinä.
Janne Salmenkangas Jyväskylän yliopisto Pro gradu 2010	Selvittää millaista ja missä määrin yhteisöllisyyttä koettiin Jyväskylän Musiikkukorossa tutkimuksen tekemisen hetkellä. Tutkimukseen osallistui 29 henkilöä.	Negatiiviset sosiaaliset tilanteet olivat kuorossa harvinaisia. Sosiaalinen verkosto oli melko tiivis, ja verkostoituminen miesten välillä oli tiheämpää kuin naisten välillä. Kuorossa keskustellaan usein henkilökohtaisemmista asioista kuin muissa yhteisöissä.
Jukka-Pekka Salminen Jyväskylän yliopisto Pro gradu 2014	Tutkimuksessa tarkastellaan kannattajien kokemuksia aina jalkapalloon kiinnostumisesta päätyen maajoukkueen kannattajien keskuudessa vallitsevaan tunnelmaan. Tutkimukseen osallistui 5 henkilöä.	Yhteisöllisyys koetaan hyvin positiivisena ja se voi ilmentyä monella eri tapaa kuten uusina kaverisuhteina, yhteenkuuluvuutena ja samoilla intresseillä osallistua kannattamiseen.

<p>Jaakko Koivumäki Tampereen yliopisto Väitöskirja 2008</p>	<p>Selvittää mitä luottamus ja yhteisöllisyys valtion asian- tuntija organisaatioissa ovat. Vuonna 2006 kerätty survey-aineisto (440 henk.)</p>	<p>Tutkimuksen perusteella luottamus ja yhteisöllisyys ovat työyhteisön sosiaalista pääomaa ja siksi tekevät arjesta sujuvaa. Niiden puute lamaanuttaa yhteistyön.</p>
<p>Laura Peutere Tampereen yliopisto Pro Gradu 2006</p>	<p>Tavoitteena oli selvittää voiko työyhteisön sosiaalisella pääomalla selittää työntekijöiden psyykkistä oireilua. Seurantakyselyyn osallistui 1130 henkilöä.</p>	<p>Tulosten mukaan sosiaalisella pääomalla on itsenäistä vaikutusta työntekijöiden psyykkiseen oireiluun.</p>
<p>Oksanen, Vahtera, Kouvonen, Virtanen, Linna, Elovainio, Pentti, Kivimäki 2008. Työterveyslaitoksen julkaisu</p>	<p>Tutkimus perustuu Kunta 10-tutkimukseen kuuluvien kaupunkien ja Sairaalahenkilöstön hyvinvointitutkimukseen kuuluvien 21 sairaalan koko henkilöstöltä kerättyyn kyselyaineistoon.</p>	<p>Työn psykososiaaliset piirteet ja työpaikan sosiaalinen pääoma näyttäisivät vaikuttavan työntekijöiden hyvinvointiin. Työpaikan sosiaalisella pääomalla saattaa olla myös merkitystä työntekijöitten mielenterveyden kehittymiselle</p>
<p>Soile Läätö Helsingin yliopisto Pro gradu Syksy 2013</p>	<p>Selvittää mistä mielenterveyskuntoutujien sosiaalinen hyvinvointi rakentuu, miten sosiaalinen hyvinvointi määrittyy/ mielenterveyskuntoutujilla sekä tullaanko yhteiskunnassa mielenterveyskuntoutujien ihmisarvoa ja täysivertaista yhteiskunnan jäsenyyttä. Tutkimusaineisto koostuu 23:sta 21- 68-vuotiaan mielenterveyskuntoutujan haastattelusta</p>	<p>Mielenterveys-kuntoutujien sosiaalinen hyvinvointi rakentuu pääasiassa samoista tekijöistä kuin yleensäkin ihmisillä eli elämän sisällöstä, ihmissuhteista sekä oman tarpeellisuuden ja hyödyllisyyden kokemuksesta.</p>
<p>Ulla Heinonen Turun yliopisto Väitöskirja Syksy 2008</p>	<p>Selvittää, mitä yhteisöllisyys on virtuaaliympäristössä Sinkut.net internet sivusto</p>	<p>Osallistuneissa suurin osa koki, että yhteisöllisyys rakentuu yhteenkuuluvuuden tunteesta, luottamuksesta, yhteisistä säännöistä ja sopimuksista. Osa vastaajista ilmoitti yhteisöllisyyden olevan yhdistävää asennetta ja toimivia sosiaalisia suhteita. Pieni osa koki siihen kuuluvaksi pysyvyyden, ja että yhteisöllisyyttä voi olla olemassa ilman fyysisiä rajoja. Vajaa viidennes ilmaisi, että yhteisöllisyys ei ole riippuvainen fyysisistä paikoista. Vastaajista 90 % oli sitä mieltä, ettei yhteisöllisyys vaadi tapaamista esimerkiksi verkon ulkopuolella.</p>

Lupaa opinnäyte- ja tutkimustyöhön ei pääsääntöisesti myönnetä potilaisiin/asiakkaisiin kohdistuviin tutkimuksiin eikä rekisteritutkimuksiin, jotka kohdistuvat salassa pidettäviin potilas/asiakasrekisteritietoihin.


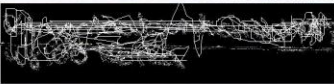
Dnro TUTKIMUS	Päätös § / 20
---------------	---------------

Opiskelija / tutkija täyttää ja vastaa allekirjoitusten hankkimisesta

1. Opinnäytetyön / tutkimuksen tiedot

Oppilaitos / koulutusohjelma / suuntautumisvaihtoehto Kymenlaakson ammattikorkeakoulu Hämeenlinnan koulutusohjelma, sairaanhoito	Oppilaitoksen osoite Pääskysentie 1, 45220 Kotka
Opinnäytetyön / tutkimuksen nimi Yhteisöllisyyden osana miehen terveyttä	
Opinnäytetyön / tutkimuksen alkamispvm Tammikuu 2015	Opinnäytetyön / tutkimuksen päättämispvm Marraskuu 2015
Opinnäytetyön / tutkimuksen tavoitteet ja lyhyt kuvaus toteutuksesta (esim. aineiston keruu, kohderyhmä) Tavoitteena kartoittaa kyselylomakkeella Kotkan autoteknillisen yhteistyksen jäsenten kokemuksia yhteistyön tekemisestä	

2. Hakija / hakijat

Opiskelijan / opiskelijoiden nimet	Osoite	Sähköposti	Puhelin
Sonja Bonas		sonja.bonas@ student.kyamk.fi	
Julia Ollikainen		julia.ollikainen@ student.kyamk.fi	

3. Opinnäytetyön / tutkimuksen kustannuksista vastaava

<input checked="" type="checkbox"/> opiskelija / tutkija	<input type="checkbox"/> vastuuyksikkö, josta sovittu (pvm ja nimi) kanssa (hankesopimus liitteenä)
<input type="checkbox"/> joku muu, mikä	

4. Opinnäytetyön / tutkimuksen raportointi

<input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyön tiivistelmä toimitetaan luvan myöntäjälle sähköisesti/paperiversiona	<input type="checkbox"/> Opinnäytetyö / raportti toimitetaan työelämän yhdyshenkilölle sähköisesti/paperiversiona
<input type="checkbox"/> Opinnäytetyöstä / raportista pidetään osastokokous / koulutus / muu	Jokin muu tapa, mikä
Opinnäytetyön tekijällä on opinnäytetyöhönsä tekijänoikeus, mikäli hankkeistamissopimuksessa ei toisin sovi. Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä saa opinnäytetyöhön käyttöoikeuden omassa toiminnassaan. Käyttöoikeudesta ei suoriteta palkkiota.	

5. Allekirjoitukset

Oppilaitos	
Ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys	Puhelin / sähköposti
Vastuuyksikkö	
Yhteyshenkilön/työelämäohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys	Puhelin / sähköposti
Osastonhoitajan / esimiehen allekirjoitus ja nimenselvennys	Puhelin / sähköposti
Pvm sekä hakijan tai ryhmästä yhden henkilön allekirjoitus ja nimenselvennys	
23.9.2015 Jukka Ollikainen Johanna Ollikainen	

6. Luvan myöntäjän viranhaltijapäätös

<input type="checkbox"/> Myönnetty lupa oppinnäyte- / tutkimustyöhön hakemuksen mukaisesti		
<input type="checkbox"/> Lupa edellyttää eettisen toimikunnan käsittelyn	<input type="checkbox"/> Pyydetään tarkennusta / lisäselvityksiä	<input type="checkbox"/> Hakemus hylätty
Perustelut / pyydettävät lisäselvitykset		
Aika ja paikka	Allekirjoitus ja nimenselvennys, arvo / tehtävänimike	
Yksikkö- ja yhteystiedot		
Pyydetty lisäselvitykset toimitettu: aika ja paikka	Allekirjoitus ja nimenselvennys, arvo / tehtävänimike	
Yksikkö ja yhteystiedot		

7. Liitteet

- Tutkimussuunnitelma (hyväksytyt oppilaitoksessa)
 Hankkeistamissopimus
 Selvitys tutkimuksen kustannuksista ja rahoituksesta
 Muut liitteet, mitkä:

SAATEKIRJE 23.9.2015

ARVOISA KOTKAN AUTOTEKNILLISEN YHDISTYKSEN JÄSEN

Olemme kaksi kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijaa Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta. Teemme opintoihimme kuuluvaa opinnäytetyötä liittyen laajempaan Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa toteutettavaan miesten yhteisöllisyshankkeeseen. Opinnäytetyömme ohjaavana opettajana toimii yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen.

Tutkimuksen toimeksiantaja on Kotkan Autoteknillinen yhdistys Ry, ja tarkoituksena on kartoittaa Autoteknillisen yhdistyksen jäsenten mielipiteitä yhdistyksen toiminnasta. Vain vastaamalla oheiseen kyselyyn voitte vaikuttaa Kotkan Autoteknillisen yhdistyksen toiminnan kehittämiseen. Samalla annatte arvokasta apua opinnäytetyömme onnistumiseksi.

Antamanne vastaukset käsitellään nimettöminä, sekä ehdottoman luottamuksellisina anonymiteetin säilyttämiseksi. Tulokset julkaistaan ainoastaan kokonaistuloksina, joten kenenkään yksittäiset vastaukset eivät paljastu tuloksista. Vastauslomakkeet hävitetään tulosten julkistamisen jälkeen.

Ohessa lähetämme vastauskuoren, jonka postimaksu on maksettu. Pyydämme teitä postittamaan kyselylomakkeen täytettynä 9.10.2015 mennessä.

Mikäli haluatte saada lisätietoja tutkimuksesta, voitte soittaa alla olevaan numeroon tai ottaa yhteyttä sähköpostitse.. Vastaamme mielellämme tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Kiitos etukäteen vastauksistanne!

Julia Ollikainen
julia.ollikainen@student.kyamk.fi

Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen
Yliopettaja
eeva-liisa.frilander@kyamk.fi

Sonja Bottas
sonja.bottas@student.kyamk.fi

	0-5 kertaa vuodessa	5-10 kertaa vuodessa	10 kertaa vuodessa tai useammin
Osallistun yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin (retket, saunaillat, kokoukset ym.)	1	2	3

Tässä esitämme Kotkan Autoteknillistä yhdistystä koskevia väitteitä. Ympyröikää teille sopivin vaihtoehto:

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin sa- maa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Yhdistyksen yhteiset kokoontumiset (retket, saunaillat, kokoukset ym.) vähentävät stressiä	1	2	3	4
2. Yhteiset suunnitelmat yhdistyksessä toteutuvat	1	2	3	4
3. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita tapaamiin	1	2	3	4
4. Yhdistyksen kokoontumisten (retket, saunaillat, kokoukset ym.) jälkeen on hyvä mieli	1	2	3	4
5. Olen ystäväystynyt uusien ihmisten kanssa yhdistyksessä	1	2	3	4
6. Voin luottaa autoteknillisen yhdistyksen jäseniin	1	2	3	4
7. Saan tarvittaessa apua Autoteknillisen yhdistyksen jäseniltä	1	2	3	4
8. Yhdistyksessä minua kuunnellaan	1	2	3	4
9. Tarjoan itse apua yhdistyksen jäsenille	1	2	3	4
10. Yhdistyksen jäsenille mielipiteeni on arvokas	1	2	3	4
11. Autoteknillisessä yhdistyksessä en aja vain omaa etuani	1	2	3	4
12. Yhdistyksen jäsenille on helppo jutella	1	2	3	4
13. Kaikilla yhdistyksen jäsenillä on samat säännöt	1	2	3	4
14. Tulen toimeen yhdistyksen jäsenien kanssa	1	2	3	4

15. Yhdistyksen jäsenet eivät painosta minua mihinkään	1	2	3	4
16. Osaan tarvittaessa sanoa ei	1	2	3	4
17. Yhdistyksen jäsenten kesken ei ole kilpailua	1	2	3	4
18. Yhdistyksessä ei ole kateutta	1	2	3	4
19. Yhdistyksessä ei puhuta kenestäkään pahaa	1	2	3	4
20. Autoteknisessä yhdistyksessä on avoin tunnelma	1	2	3	4
21. Yhdistyksessä kaikki ovat tasa-arvoisia	1	2	3	4
22. Yhteishenki yhdistyksessä on hyvä	1	2	3	4
23. Yritän itse ylläpitää hyvää yhteishenkeä yhdistyksessä	1	2	3	4
24. Minulla on myönteinen asenne yhdistystä kohtaan	1	2	3	4
25. Yhdistyksessä toimiminen on minulle mielekästä	1	2	3	4
26. Yhdistyksessä toimiminen auttaa jaksamaan arjessa	1	2	3	4
27. Yhdistyksessä tunnen olevani tarpeellinen	1	2	3	4
28. Minulla on myönteiset välit toisiin yhdistyksen jäseniin	1	2	3	4
29. Yhdistykseen kuuluminen tuntuu hyvältä	1	2	3	4
30. Yhdistykseen kuuluminen nostaa itsetuntoani	1	2	3	4
31. Minusta tuntuu että kuulun johonkin	1	2	3	4
32. Yhdistyksessä voin jutella elämäni tärkeistä asioista	1	2	3	4

	Kysymykset	Teoreettinen tarkastelu
<p>Millaisiksi Autoteknillisen yhdistyksen jäsenet kokevat yhdistyksen järjestämät tapahtumat?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yhteisölliset suhteet - Sosiaalinen pääoma - Yhteisö - Psyykkinen hyvinvointi 	1-4	Sivut 14, 15, 16, 9
<p>Millaiseksi Autoteknillisen yhdistyksen jäsenet kokevat kanssakäymisen yhdistyksessä?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sosiaalinen toimintakyky - Sosiaalinen pääoma - Sosiaalinen tuki - Yhteisöllisyys - Psyykkinen hyvinvointi - Yhteisö 	5-16,32	13, 14, 15, 16, 10
<p>Millaiseksi Autoteknillisen yhdistyksen jäsenet kokevat yhdistyksen ilmapiirin?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yhteisö - Psyykkinen terveys - Yhteisöllisyys 	17-23	16, 11, 10
<p>Millaisia kokemuksia Autoteknillisen yhdistyksen jäsenillä on yhdistykseen kuulumisesta?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psyykkinen hyvinvointi - Psyykkinen terveys - Yhteisö 	24-31	13, 9, 10, 12, 11