

Jani Juuti

**YHTEISÖLLISYYDEN MERKITYS
JALKAPALLON
EROTUOMARITOIMINNASSA**
Menetelmiä yhteisöllisyyden kehittämiseen

Opinnäytetyö
Terveysten edistäminen

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä Jani Juuti	Tutkinto Terveiden edistäminen, ylempi AMK	Aika Huhtikuu 2018
Opinnäytetyön nimi Yhteisöllisyyden merkitys jalkapallon erotuomaritoiminnassa Menetelmiä yhteisöllisyyden kehittämiseen		43 sivua 10 liitesivua
Toimeksiantaja Suomen Palloliitto		
Ohjaaja Marko Raitanen XAMK, Jouni Hyytiä Suomen Palloliitto		
Tiivistelmä <p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia jalkapallon erotuomaritoiminnassa esiintyvää yhteisöllisyyttä ja toimia kehittämistyönä Suomen Palloliitolle erotuomareiden yhteisöllisyyden kehittämiseksi. Tämän toivotaan lisäävän erotuomareiden hyvinvointia ja toiminnassa pysymistä.</p> <p>Tutkimusongelmista keskeisimpiä olivat erotuomaritoiminnassa mukana olevien kokema yhteisöllisyys ja sen riittävyys, sekä menetelmät yhteisöllisyyden kehittämiseksi. Tutkimuksen teorian viitekehikseksi muodostui terveyden edistämisen, sosiaalisen vuorovaikutuksen, terveyden, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden väliset keskinäiset vaikutussuhteet. Tutkimus suoritettiin määrällisenä tutkimuksena Webropol-kyselyn avulla. Kyselyyn vastasi 372 vuonna 2017 Suomen Palloliitossa aktiivisena toiminutta erotuomaria.</p> <p>Tulokset osoittivat, että erotuomarit kokevat pääasiassa toiminnan edistävän heidän omaa terveyttään. Yhteisöllisyyden kokeminen erotuomaritoiminnassa kasvaa selvästi kokemusvuosien myötä. Merkittävä osa erotuomareista kokee toiminnassa olevan yhteisöllisiä tapahtumia harvemmin kuin kerran kuukaudessa, joskin alueellisia eroja esiintyi. Tulokset yhteisöllisten tapahtumien riittävydestä osoittivat, että osa erotuomareista kokee tapahtumia olevan riittävästi ja osa tapahtumien määrän olevan riittämätön. Kilpailuasetelma erotuomaritoiminnan korkeammalla tasolla ei hävitä yhteisöllisyyttä toiminnasta. Tulosten myötä tultiin siihen johtopäätökseen, että jalkapallon erotuomaritoiminnassa on tarvetta yhteisöllisten tapahtumien ja menetelmien kehittämiseksi.</p> <p>Tutkimuksen myötä laadittiin yhteisöllisten menetelmien kehittämissuosituksia erotuomaritoimintaan. Näitä suosituksia voidaan hyödyntää muissa vastaavissa erotuomaritoiminnan organisaatioissa, joten ne voidaan nähdä yleishyödyllisinä. Suositukset on esitelty tämän opinnäytetyön lopussa. Tutkimukselle asetetut tavoitteet saavutettiin ja toiminnan kehittämisen suositusten laadinnassa onnistuttiin kyselyyn vastanneiden tuottaman tiedon perusteella.</p>		
Asiasanat yhteisöllisyys, sosiaalinen pääoma, vuorovaikutus, hyvinvointi, urheilutuomarit		

Author	Degree	Time
Jani Juuti	Master of Health Promotion	April 2018
Thesis Title		
The Significance of Communality Among Football Referees Methods to Improve Communality		43 pages 10 pages of appendices
Commissioned by		
Football Association of Finland		
Supervisor		
Marko Raitanen XAMK, Jouni Hyytiä Football Association of Finland		
Abstract		
<p>The objective of this Master`s thesis was to research communality appearance among football referees. The other objective of the thesis was to function as a development project for Football Association of Finland to improve communality among referees, hoping to have an influence on referee well-being and staying on the activity.</p> <p>The main research problems were communality as referees experience it, sufficiency and means to improve communality. Health promotion, social interaction, health, well-being and communality were the basis of the theoretical framework of this study. This study was carried out as an quantitative research by means of Webropol inquiry.</p> <p>Results indicate that referees experience that being a referee promotes their own health. Sense of communality grows significantly from early years of refereeing. Notable part of referees experience that they have the opportunity to take part in an social event less frequently than once a month, although there were regional differences. Some referees experience that the amount of social events is sufficient, some experience that it is insufficient. Competitive aspect in higher level of refereeing did not dispose communality. Conclusion was that there is a need to improve social events and procedures.</p> <p>As a result of this study, development references were created to improve sense of community in referee society. These references can also be used in other similar referee organizations, so the study can be seen as common-good. References are presented at the end of this thesis. The targets of this thesis were achieved and the references to improve procedures were managed by the information referees provided.</p>		
Keywords		
communality, social capital, interaction, well-being, referees		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Suomen palloliitto lyhyesti	6
1.2	Erotuomareiden toimintaympäristö	7
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	9
2.1	Hyvinvointi ja terveys	9
2.2	Terveyden edistäminen	10
2.3	Vuorovaikutus	12
2.4	Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma.....	13
2.5	Yhteisöllisyys voimavarana.....	15
2.6	Yhteenveto teorioista	17
3	TAUSTA TUTKIMUSAIHEELLE JA TUTKIMUKSEN TAVOITE	17
3.1	Kehittämistyön tarkoitus ja tehtävät	18
3.2	Tutkimuksen yleishyödyllisyys	19
4	TUTKIMUKSEN ETENEMINEN.....	19
4.1	Tutkimusongelman määrittäminen.....	19
4.2	Tutkimuskysymykset.....	20
4.3	Kyselytutkimus.....	20
4.4	Aineiston hankinta	21
5	TULOKSET JA YHTEENVETO	22
5.1	Kohdejoukko	22
5.2	Erotuomaritoiminnan vaikutus terveyteen.....	23
5.3	Yhteisöllisyys	24
5.4	Katoaako yhteisöllisyys kilpailun ja tavoitteellisuuden myötä?.....	30
5.5	Sana vapaa avoimissa kysymyksissä.....	31
6	TUTKIMUKSEN ARVIOINTI JA POHDINTA	34
6.1	Tulosten pohdinta ja johtopäätökset	34
6.2	Jatkotutkimusmahdollisuudet.....	39

6.3	Validiteetti	39
6.4	Reliabiliteetti	40
6.5	Itsearviointi	41
7	YHTEISÖLLISTEN MENETELMIEN KEHITTÄMISSUOSITUKSET	42
	LÄHTEET.....	45

LIITTEET

Liite 1. Taulukkoluettelo

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Jalkapallon erotuomaritoiminta on yhteisöllistä ja vuorovaikutteista toimintaa. Suomessa jalkapalloerotuomareiden aktiivisin kausi ulottuu vuosittain tammi-kuusta lokakuuhun, minkä aikana osallistutaan vaihtelevaan määrään ottelutai turnaustapahtumia. Jokainen tapahtuma, jossa erotuomari on mukana, on sosiaalinen tapahtuma. Tapahtumissa ollaan vaihtelevasti vuorovaikutuksessa muiden erotuomareiden, pelaavien joukkueiden taustahenkilöiden ja pelaajien sekä kenttähenkilökunnan kanssa. Muita vuorovaikutteisia kohtaamisia erotuomareilla on vuosittain Suomen Palloliiton koulutustapahtumissa ja omien paikallisten erotuomarikerhojen järjestämässä vapaa-ajan tapahtumissa.

Tämän Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja Suomen Palloliiton yhteistyönä toteutetun opinnäytetyön, ja Suomen Palloliiton erotuomareille lähetetyn kyselytutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa erotuomareilta, kuinka merkittävänä he kokevat yhteisöllisyyden roolin omassa erotuomaritoiminnassaan ja minkälaisia keinoja yhteisöllisyyden kehittämiseen erotuomariyhteisössä on löydettävissä. Pohdintaan liittyi seuraavia kysymyksiä: Lisääkö erotuomaritoiminta yhteisöllisyyttä? Mitkä asiat erotuomari-toiminnassa vaikuttavat yhteisöllisyyteen? Onko tuomaritoiminnassa tarjolla riittävästi yhteisöllisiä tapahtumia vai kaivataanko tapahtumia lisää itse ottelutapahtumien ulkopuolelle? Kasvaako hyvinvointi, jos erotuomareiden keskinäistä sosiaalista kanssakäymistä lisätään? Miten yhteisöllisyyttä ja tuomareiden hyvinvointia voidaan parantaa?

Opinnäytetyön yhteyshenkilönä toimii Suomen Palloliiton erotuomaripäällikkö Jouni Hyytiä. Tutkimuksen ja opinnäytetyön tekijällä on taustaa jalkapallosta pelaajana 15 vuoden ajalta ja erotuomarina Suomen Palloliiton Uudenmaan piirissä vuodesta 2014 alkaen.

1.1 Suomen palloliitto lyhyesti

Suomen Palloliitto ry – Finlands Bollförbund rf on perustettu vuonna 1907. Suomen Palloliittoon kuuluu lähes 1000 jäsenseuraa ja yli 140000 rekisteröityä pelaajaa. Harrastajamäärältään Suomen Palloliitto on Suomen suurin urheilun lajiliitto. Suomen Palloliitto ohjaa kaikkea virallista jalkapallotoimintaa, ja

täten myös jalkapallon erotuomaritoimintaa Suomessa, Kansainvälisen Jalkapalloliiton FIFA:n jäsenenä. Erotuomaritoiminta on Suomen Palloliiton alaista toimintaa ja perustuu liittohallituksen valitseman erotuomarivaliokunnan tekemiin strategisiin päätöksiin ja suuntaviivoihin. Suomen Palloliiton toiminta-ajatus on: ”Jalkapalloa jokaiselle”. (Suomen Palloliitto 2018.)

Suomen Palloliitto on nimennyt yhteisöllisyyden yhdeksi neljästä pääarvoistaan. ”*Yhteisöllisyys on parhaimmillaan jalkapalloperheen yhteishenkeä, yhteistä oppimista ja toisista huolehtimista*”. Muita arvoja ovat iloisuus, luotettavuus ja menestys. Suomen Palloliiton tavoitteena on kehittää suomalaista jalkapalloa moninaisesti, mikä tarkoittaa mm. valmennusosaamisen kehittämistä sekä seuratoiminnan kehittämistä yhteistyössä lajia harrastavien nuorten kodin ja koulun kanssa. Suomen Palloliitto on sitoutunut noudattamaan Suomen ja Maailman antidopingsäännöstöjä (World Antidoping Code). (Suomalaisen Jalkapallon ja Futsalin Toimintasuunnitelma 2018.) Alla Suomen Palloliiton logo.



Kuva 1. Suomen Palloliiton logo

1.2 Erotuomareiden toimintaympäristö

Seuraava erotuomareiden toimintaympäristön kuvaus esittelee jalkapallon erotuomaritoimintaa Suomessa ja Suomen Palloliiton alaisuudessa.

Erotuomaritoiminta on jakautunut 11 piiriin, joissa toimii noin 2800 erotuomaria vuonna 2017. Erotuomarit tulevat toiminnan piiriin peruskurssien kautta, joita järjestävät paikalliset erotuomarikerhot. Yhden piirin alueella toimii yleensä

useampia erotuomarikerhoja ja erotuomarit kuuluvat oman paikallisen alueensa erotuomarikerhoon. Kansallisella tasolla eli aikuisten kolmella ylimmällä sarjatasolla ja A- ja B-junioreiden kahdella ylimmällä sarjatasolla toimivia tuomareita on noin 150 vuonna 2017. (Hyytiä 2017.) Suomen Palloliiton erotuomaripäällikkönä toimii Jouni Hyytiä. Tässä opinnäytetyössä kansallisen tason eli korkeammalla tasolla toimivia erotuomareita kutsutaan jatkossa Liiton erotuomareiksi ja piireissä toimivia erotuomareita Piirin erotuomareiksi, kuten Suomen Palloliitossa on tapana.

Erotuomaritoiminnan voidaan ajatella olevan vapaaehtoista, yhteisöllistä harrastustoimintaa, vaikkakin toiminnasta maksetaan palkkioita ottelukohtaisista tehtävistä. Toisaalta erotuomareiden toimintaympäristö voidaan nähdä työyhteisönä, sillä toiminnassa mukana olevilta edellytetään vastuullista toimintaa niin aikataulujen noudattamisen kuin yksittäisten työtehtävien suorittamisen muodossa.

Tuomareiksi hakeutuneet henkilöt toimivat pääasiassa kolmen tai useamman henkilön tiimeissä ohjaten lapsia, nuoria tai aikuisia noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä. Ottelutapahtumien määrä saattaa vaihdella erotuomareiden välillä huomattavasti. Aktiivisesti toiminnassa mukana oleva erotuomari toimii joko erotuomarina tai avustavana erotuomarina vuosittain kuitenkin vähintään muutamissa kymmenissä otteluissa, jotkut jopa yli kahdessa sadassa ottelussa. Ottelutapahtumissa erotuomarit ovat vuorovaikutuksessa toisten tuomareiden, pelaajien ja joukkueiden taustahenkilöiden kanssa, joten sosiaaliset taidot vaikuttavat toimintaan, siinä pärjäämiseen eli tuomarin omaan pätevyydenkokeemukseen ja itsetuntoon.

Erotuomareiden vastuulla on saada pelaajat noudattamaan pelin hengen mukaisia sääntöjä ja jakaa oikeudenmukaisia tuomioita sääntörikkomuksista. Erotuomareilta odotetaan vastuullista ja oikeudenmukaista käyttäytymistä jokaisessa tapahtumassa. (Bull ym. 2005, 43.) Pystyäkseen tekemään oikeita ratkaisuita oikeaan aikaan erotuomareilta vaaditaan fyysisten edellytysten lisäksi psyykkistä keskittymiskykyä myös ollessaan väsynyt ottelun tuoman rasituksen myötä (Gregson & Reilly 2006, 795).

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Hyvinvointi ja terveys

Hyvinvoinnin ja terveyden käsitteet ja etenkin tulkinnat niistä vaihtelevat usein hyvinkin paljon ihmisten keskuudessa. Molempia käsitteitä voidaankin pitää subjektiivisina eli kokemusperäisinä. Toiselle yksilölle kokemusperäistä hyvinvointia tuottaa jokin asia, toiselle toinen asia. Yhdelle yksilölle terveys saattaa tarkoittaa hyvää toimintakykyä, toinen saattaa sanoa olevansa terve, koska hänellä ei ole sairauksia. Nykyään tiedetään kohtuullisen hyvin, millä tavoin terveyttä on mahdollista edistää ja sairauksia vähentää, niin yhteiskunnan, kuin yksilönkin toimesta. Hyvinvoinnin termi on sisällytetty alkuperäiseen WHO:n määritelmään osoittamaan enemmän kuin pelkkää fyysistä hyvinvointia. Hyvinvointi kattaa lisäksi emotionaalisen tasapainon, selkeän ajattelun, kyvyn rakastaa ja luoda, muutoskyvykkyyden ja jatkuvan hengellisyyden tunteen. (Harvey & Taylor 2013, 2 - 3.)

Vanhat terveystähtäykset terveyden näkemisestä sairauden vastakohtana ovat muuttuneet jo aiemmin, mutta etenkin viimeisten vuosikymmenien aikana (Hyypä & Liikanen 2005, 20). Hyypän ym. mukaan (2005) jo Aristoteles (384 - 322 eaa.) painotti aktiivista toimintaan terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamisessa ja säilyttämisessä.

Maailman Terveysjärjestö (WHO) määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, eikä pelkästään sairauden poissaoloksi. Ottawan asiakirjassa 1986 tarkennettiin, että terveys nähdään jokapäiväisen elämän lähteenä ja resurssina. (Harvey ym. 2013, 2.) WHO:n vuonna 1986 kehittämien kansanterveyttä edistävien terveyspalvelujärjestelmän peruspilarien (terveyspolitiikan laatiminen, ympäristön tuen luominen, yhteisön toiminnan vahvistaminen, henkilökohtaisten taitojen kehittäminen ja terveyspalvelujen kehittäminen) terveys ja terveyden edistämisen painopiste alkoi siirtyä yhteisön suuntaan (Hyypä ym. 2005, 40).

Terveyteen liittyvät voimavarat, asenteet, terveystyöt ja terveyden edistämisen palvelujen käyttömahdollisuudet voivat joko heikentää tai vahvistaa yksilön terveyttä. Terveyttä määrittävät tekijät eli determinantit voidaan jakaa neljään osa-alueeseen:

- **yksilölliset tekijät:** ikä, sukupuoli, perimä, tiedot, taidot, kokemukset ja elintavat;
- **sosiaaliset tekijät:** sosio-ekonominen asema, toimeentulo, sosiaaliset ja yhteisölliset verkostot ja keskinäinen vuorovaikutus;
- **rakenteelliset tekijät:** koulutus, elinolot, elinympäristö, työolot sekä peruspalveluiden saatavuus
- **kulttuuriset tekijät:** fyysisen, poliittisen ja taloudellisen ympäristön turvallisuus, viihtyisyys, vuorovaikutteisuus ja terveystyöt. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 16.)

Terveydenkäyttämiseen vaikuttavaa ne ihmisten odotukset, joita he ajattelevat toiminnallaan saavuttavan. Tieto terveystyöistä ei usein riitä käyttämisen pysyvään muutokseen vaan ihminen tarvitsee motivaatiota ja uskoa henkilökohtaiseen tehokkuuteen muutettavissa asioissa. (Bandura 2004, 144.) Terveydenkäyttämistä on mahdollista kehittää parempaan suuntaan yhteisöllisyyden avulla (Hyypä 2002, 150).

Psyykkisyydellä on merkittävä rooli ihmisen terveyden kokemisessa. Koettu terveys muodostuu vertailtaessa itseä muihin ihmisiin, mikä tuo sosiaalisen elementin terveyteen. (Bennett & Morrison 2009, 13 - 14.) WHO:n kolmesta terveystyökomponentista (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen) erityisesti psyykinen terveys korostaa subjektiivisuutta terveyden määrittämisessä. Psyykkisen terveyden merkitys on kasvanut viime vuosikymmeninä. Sosiaalisen terveyden yksilölliset ja yhteiskunnalliset merkitykset ovat tulossa tutummaksi terveyden edistämisen myötä. (Vertio 2003, 26 - 27.)

2.2 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on toimintaa, jolla pyritään tavoitteellisesti ihmisten parempaan terveyteen ja hyvinvointiin (Rauramo 2012, 26). Ottawan asiakirja terveyden edistämisestä (1986) ohjaa prosessia mahdollistamaan ihmisten omia keinoja terveytensä edistämiseen. Tämä edellyttää, että terveydenedistämisen aloitteiden tulee olla voimaannuttavia, vapaaehtoisia, kokonaisvaltaisia, kestäviä ja moninaisia. (WHO 1998.) Terveyden edistäminen on arvoihin

perustuvaa toimintaa, johon sisältyy promotiivisia ja preventiivisiä toimintamuotoja. Tavoitteellisen toiminnan vaikutukset näkyvät yhteiskunnan ja sen jäsenten eli yksilöiden hyvinvointina ja terveytenä. (Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä 2005.)

Alkuperäisen Ottawan asiakirjan pohjalta terveyden edistämisen ulottuvuudet voidaan nähdä Pietilän mukaan (2010) seuraavasti:

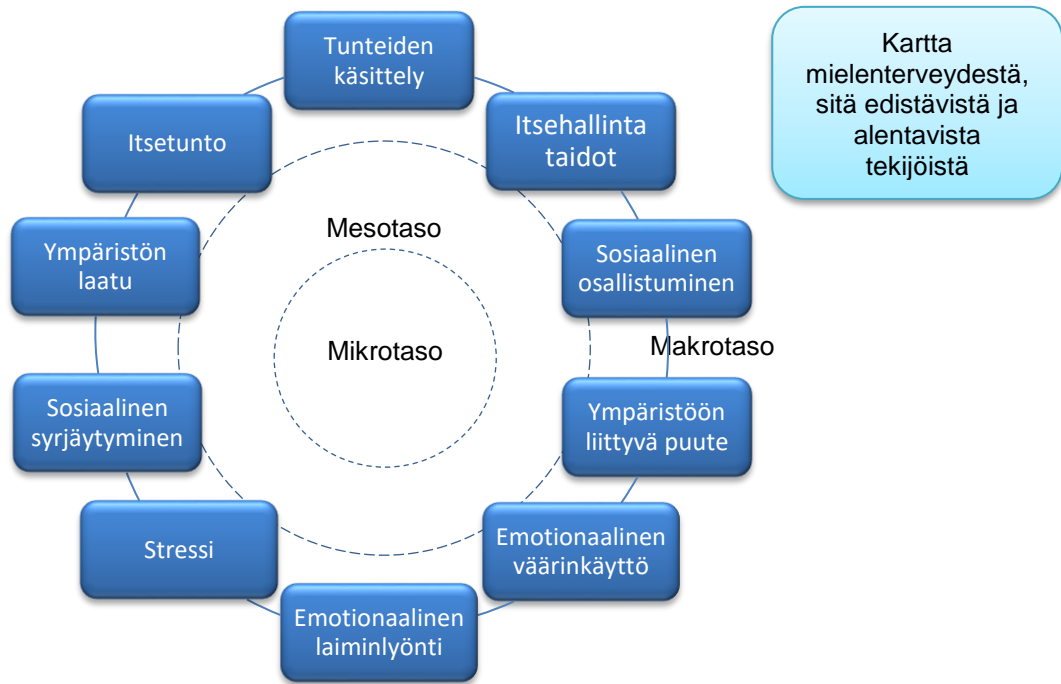
- Terveyden edistäminen yksilötasolla
Yhteisöllisen terveyden edistäminen
- Terveyspalvelujen järjestäminen ja uudelleen suuntaaminen
Terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka
- Terveyttä tukevan ympäristön aikaansaaminen
- Eettinen ja kulttuurin perusta
Globaalit näkökulmat

Terveyden promootiolla tarkoitetaan yksilöä ja yhteiskuntaa tukevien elinolojen ja kokemusten luomista siihen suuntaan, että oman ja ympäristön terveyden edistäminen on mahdollista. Promootiolla pyritään vaikuttamaan terveyteen niin, että sairauksia ei synny. (Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä 2005.) Terveyden edistämistoiminnassa on yksilötasolla kyse yhteiskunnan jäsenyydestä, omien kehittämismahdollisuuksien hyödyntämisestä ja itsensä toteuttamisesta. Yksilöön liittyvät yhteisöt luovat terveyden edellytyksiä konkreettisesti sekä kulttuurista ilmapiiriä, joka edistää terveyttä. (Pietilä 2010, 11 - 13.)

Yksilöllä itsellään on suurin vastuu omasta terveydestään ja sen edistämisestä, mutta yksilön mahdollisuuksiin edistää terveyttään vaikuttaa luonnollisesti tarjolla olevat terveyden edistämisen mahdollisuudet, palvelut ja virikkeet (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 13).

Mielenterveys on moniulotteinen terveyden osa-alue. Jotta voimme edistää mielenterveyttä, on meidän ensin ymmärrettävä mielenterveyden ja mielen hy-

vinvoinnin eri näkökulmia. Tuskin yhtään mielenterveyden teoriaa voidaan pitää ainoana oikeana, vaan niistä löytyy usein heikkouksia ja vahvuuksia. Mielenterveys voidaan nähdä MacDonaldin ja O`Haran tapaan (1998) mikrota-
solta makrotasolle ulottuvana usean sosiaalisuuteen, tunteisiin ja ympäristöön
liittyvän tekijän summana. (Cattan & Tilford 2006.) Mukaelma kymmenen ele-
mentin kartasta nähtävissä alla.



Kuva 2. MacDonaldin ja O`Haran (1998) kymmenen elementin kartta.

Sosiaalisella terveydellä on suora yhteys yhteisöllisyyteen. Sosiaalista ter-
veyttä voidaan hahmottaa sosiaalisten sääntöjen, fyysisen terveyden, ympä-
ristön kokemisen, valinnan mahdollisuuksien ja yhteisön tarpeiden vuorovaiku-
tuksilla. Terveyden edistämisessä on tärkeää ottaa huomioon jäsenten elä-
mäntilanne liittyen esimerkiksi ikään ja valinnanmahdollisuuksiin. (Vertio 2003,
84 - 85.)

2.3 Vuorovaikutus

Yhteisöllisyyden ydinkäsitteenä voidaan pitää sosiaalisen vuorovaikutuksen
olennaista elementtiä, vastavuoroisuutta (Hyypä 2002, 158). Sosiaalisella
vuorovaikutuksella (social interaction) tarkoitetaan erilaisissa ympäristöissä ta-
pahtuvaa ihmisten välistä toimintaa, jossa tapahtuvien sosiaalisten ärsykkei-
den avulla ihmisistä kasvaa yhteisöjen jäseniä. Sosiaalisen vuorovaikutuksen

käsitteen alle voidaan asettaa käsitteet sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset taidot. Sosiaalisilla suhteilla kuvataan vuorovaikutuksen luonnetta. Sosiaalisten taitojen käsitteeseen liittyy sosiaalinen kompetenssi, johon kuuluu ihmisen sopeutumiseen liittyvät taidot, yhteistyötaidot ja sosiaalisten tilanteiden tiedollinen hallinta. (Kauppila 2011, 19.) Kommunikaatio-ongelmat liittyvät usein myös syrjäytymiseen (Lahelma ym. 2012, 21).

Hyvä sosiaalinen kontakti säilyttää yhteistyösuhteita ja pyrkii johonkin päämäärään. Voidaankin katsoa, että toiminta, jossa ihmisten välillä on positiivinen yhteistyön henki ja samalla saavutetaan positiivisia tuloksia, on taitavaa sosiaalista vuorovaikutusta. Hyvässä vuorovaikutuksessa syntyy positiivinen sosiaalinen kontakti, jossa henkilön kontakti tulkitaan myönteiseksi. Sosiaaliseen kontaktiin ja sen syntymiseen vaikuttavat ihmisen aikaisemmat kokemukset ja sisäiset mallit. (Kauppila 2011, 70.) Hyvään viestinnän ja vuorovaikutuksen voidaan ajatella Kauppilan mukaan (2011) rakentuvan seuraavasti:



Kuva 3. Hyvä vuorovaikutus (Kauppila 2011)

2.4 Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma

Yhteisöllisyys nähdään käsitteenä, josta käsite sosiaalinen pääoma on muodostunut. Sosiaalinen pääoma on kansalaisten välistä keskinäistä luottamusta, normeja ja verkostoja, joilla yhteiskunnan toiminta kehittyy ja parantuu. (Hyyppä 2002, 50.) Klassisen sosiologian yhteisökäsityksessä yhteisöllisyydessä on tärkeää emotionaalinen kokemus kuulumisesta yhteisöön (Aro 2011, 38).

Ihminen nähdään peruslähtökohdiltaan sosiaalisena olentona. Ihminen hakeutuu toisten ihmisten seuraan ja saa toimintavoimaa toisista. Tätä toimintavoimaa voidaan kutsua sosiaalisesti pääomaksi, johon liittyy toisilta ihmisiltä saatu sosiaalinen tuki. (Arnkil ym. 2015, 15.) Sosiaalinen pääoma on yhteisön käsite, joka ilmenee ihmisten muodostamissa yhteisöissä. Sosiaalinen pääoma tarkoittaa väestölle ominaista yhteenkuuluvuutta, ilmeten keskinäisen luottamuksen kasvattamina lukuisina kansalaisjärjestöinä ja toimintaverkostoina. (Hyypä 2005, 13 - 15.) Yhteisöllisyydestä ja sosiaalisesta pääomasta löytyy paljon toisistaan enemmän tai vähemmän eroavia näkemyksiä. Pierre Bourdieun mukaan sosiaalista pääomaa ovat ne sosiaaliset verkostot, jotka auttavat yksioita saavuttamaan etua ja hyötyä. (Hyypä ym. 2005, 43.) Putnamin ja Hyypän yhteinen näkemys sitoo sosiaalisen pääoman ja yhteisöllisyyden käsitteet parhaiten kansalaisyhteisöön. Tähän määritelmään kuuluu yhteiskunnan toimintaa parantavia verkostoja, normeja ja keskinäistä luottamusta. (Hyypä 2002, 50, 148.) Perustan tämän opinnäytetyön tälle Putnamin ja Hyypän yhteiselle kapealle näkemykselle sosiaalisesta pääomasta ja yhteisöllisyydestä.

Sosiaalinen pääoma kehittyy yhteisössä luottamuksen ja avoimen vuorovaikutuksen kautta (Rauramo 2012, 26). Vapaaehtoisessa harrastustoiminnassa jäsenet toimivat yhteisössä, jossa arvot yhdenmukaistuvat. Kansalaisten keskinäisissä vuorovaikutusverkostoissa synnytetään me-henkeä, johon sosiaalinen pääoma perustuu. Yhteiseen historiaan puolestaan perustuva yhteishengen tunne on merkittävä yhteisön ominaisuus. (Hyypä 2002, 26-27.)

Sosiaalista pääomaa voidaan mitata sen lähteiden, likimääreiden ja seuraamusten kautta. Tutkittaessa sosiaalisen pääoman yhteisöllistä luonnetta, sitä ei irroteta yksilösidonnaisuudesta. Sosiaalisen pääoman mittaamiskohteita esitellään taulukossa 1. Likimääreisiin sisältyvät väestön omaksuma peruskulttuuri, kuten kuuluminen kulttuuri- ja taideharrastuspiireihin. (Hyypä ym. 2005, 44.) Erotuomaritoimintaan osallistumisen ja siihen liittyvien verkostojen voidaan ajatella kuuluvan vastaavanlaiseen harrastustoimintaan.

Taulukko 1. Mukaelma Hyypän ym. taulukosta (2005), jossa on esitelty sosiaalisen pääoman lähteiden, likimääreiden ja seuraamusten jaottelu mittaamista varten.

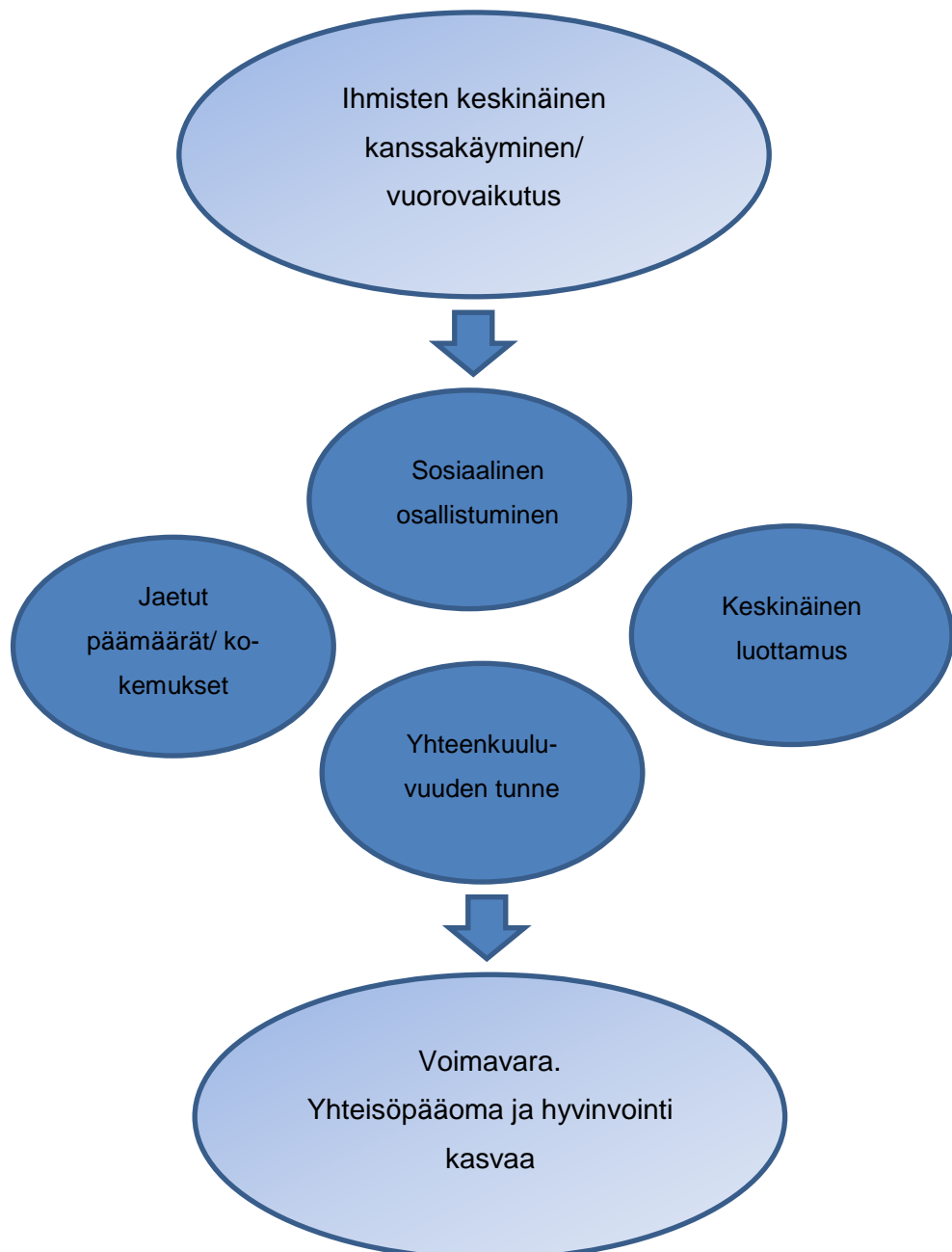
LÄHTEET
Peruskulttuuri (yhteisöllinen) Yhteisöhistoria (yhteisöllinen) Vakiintuneisuus (yhteisöllinen, valtiollinen)
LIKIMÄÄREET
Verkostot (yksilöllinen) Yhdistykset (yksilöllinen) Osallistuminen (yksilöllinen) Yleisluottamus (yksilöllinen) Paikalliset olosuhteet (yhteisöllinen)
SEURAAMUKSET
Taloudellinen kehitys (valtiollinen) Yhteisösuoritus (paikallinen) Hyvinvointi (yksilöllinen) Terveys (yksilöllinen)

2.5 Yhteisöllisyys voimavarana

Yhteisöllisyyden käsitteellä kuvataan yleensä ihmisten välistä yhteistyötä, jossa yksilön asenteet ja motivaatio vaikuttavat yhteisön toimintaan (Paasi-vaara & Nikkilä 2010, 11 - 12). Yhteisöllinen elämä ja yhteisöllisyys ovat välttämättömyyksiä ihmiselle, elämän rakentuessa merkittävästi yhteisöjen vaaraan. Yhteisöissä ihmiset toimivat omissa rooleissaan, vaikuttaen päätöksentekoon ja suhtautumistapoihin. Yhteisöllisyydessä tiedostetaan, jäsennetään ja tehdään näkyväksi erilaisia päämääriä, arvoja ja normeja. Yhteisön jäsenten välinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys synnyttävät sosiaalista pääomaa ja osallisuutta, ihmisten sitoutuessa merkitykselliseksi kokemuksiin asioihin. (Arnkil ym. 2015, 7 - 8.) Yhteisöllisten toimien kehittäminen kuului alkuperäisen Ottawan asiakirjan terveyden edistämisen pääteemoihin (Naidoo & Wills 2009, 155).

Ihmisten keskinäisessä kanssakäymisessä ja vuorovaikutuksessa syntyvällä luottamuksella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia yksilön terveyteen, kun taas epäluottamus heikentää terveyttä. Kansanyhteisön keskiössä olevat tuntevat luottamusta enemmän kuin yhteisön laitamilla olevat. Ihminen tarvit-

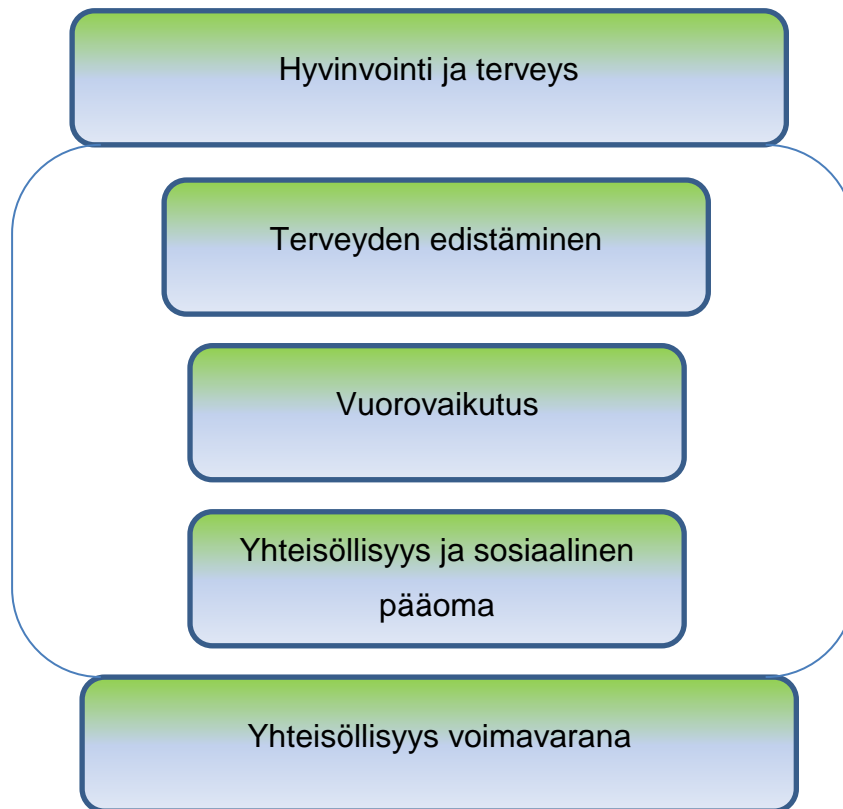
see sosiaalista tukea ja lähipiirin arvostusta tyydyttääkseen sosiaalisia tarpeitaan. Sosiaalisella osallistumisella voidaan kasvattaa yhteisöpääomaa ja vaikuttaa omaan terveyteen positiivisesti, mutta vähäinen sosiaalinen osallistuminen heikentää terveyttä ja liittyy kuolleisuuden lisääntymiseen. (Hyyppä 2002, 54 - 62.) Yhteenkuuluvuuden ja johonkin yhteisöön kuulumisen tunne ovat ihmiselle tärkeitä. Toiminnallista yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä synnyttään toimimalla yhteisesti jaettuja päämääriä kohti. Yhteiset uskomukset, tunteet ja kokemukset muodostavat symbolista yhteisyyttä. (Rauramo 2012, 104 ; Paasivirta ym. 2010, 21.) Myönteinen yhteisöllisyys ilmenee vahvana me-henkilönä, yhteenkuuluvuudentunteena, innostuneisuutena ja työnilona, jolloin ulkoapäin tulevat paineet ja haasteet kohdataan paremmin (Paasivaara ym. 2010, 154). Kuvassa 4 on esillä yhteisöpääoman kehittyminen ihmisten keskinäisen kanssakäymisen vaikutuksesta.



Kuva 4. Yhteisöpääoman muodostuminen ihmisten keskinäisen kanssakäymisen seurauksena

2.6 Yhteenveto teorioista

Seuraavassa on esitelty tutkimukseen liittyvät keskeiset teoriat kaavion muodossa. Hyvinvoinnin ja terveyden tavoittelu muodostaa ytimen tutkimuksen tavoitteelle. Terveyden edistämisen menetelmiin yhteisöllisin keinoin linkittyy sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyteen.



Kuva 5. Tutkimuksen teoriat

3 TAUSTA TUTKIMUSAIHEELLE JA TUTKIMUKSEN TAVOITE

Tuomaritoiminnassa oleminen kartuttaa tuomareiden itsensä sosiaalista pääomaa, koska toiminnassa tutustutaan uusiin ihmisiin erotuomarikerhoista, jalkapallopiireistä sekä ohjaavasta organisaatiosta, Suomen Palloliitosta. Terveyden ja hyvinvoinnin muista osa-alueista fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin osuus saattaa kehittyä tuomaritoiminnassa, sillä parhaimmillaan tuomari saat-

taa liikkua kentällä enemmän kuin kentällä oleva pelaaja. Hiljaisen tiedon perusteella aktiivinen, hyväkuntoinen erotuomari liikkuu aikuisten ottelun aikana keskimäärin 7 - 11 kilometrin matkan reilun puolentoista tunnin aikana. Hiljaisella tiedolla tarkoitetaan kokemusperäistä ajattelua tai osaamista (Pohjalainen 2012, 1 - 2). Kansainvälisellä tasolla olevat kilpaerotuomarit sijoittuvat tämän fyysisen rasiustason yläpäähän (Gregson ym. 2006, 797). Hyvinvoinnin käsitteen alle kytkeytyy erotuomaritoiminnassa vaihtelevia asioita, joita tällä tutkimuksella haluttiin kartoittaa.

Erotuomaritoiminnassa yhteisöllisyys ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat olennainen osa ottelutapahtumaa, mutta erotuomarit kohtaavat myös koulu- tuksissa ja erotuomarikerhojen järjestämissä vapaa-ajan tapahtumissa. Kaikki nämä tapahtumat ja kohtaamiset ovat kokemani mukaan osa sosiaalista pääomaa, johon tuomaritoiminnassa mukana oleva henkilö osallistuu, ja antaa itselleen mahdollisuuden oman terveytensä ja hyvinvointinsa kehittämiseen. Harrastustoimintaan osallistumisen ja suuremman sosiaalisen pääoman onkin useissa tutkimuksissa todettu olevan onnellisemmän ja terveemmän elämän yksi edellytyksistä (Rautio & Husman 2010,178).

Tämän tutkimuksen ja opinnäytetyön tekijä on itse toiminut Suomen Palloliiton erotuomarina vuodesta 2014 ja huomannut erotuomaritoiminnan yhteisöllisen elementin, mutta samalla myös sen, että toimintaa ja erotuomareiden hyvinvointia on mahdollista kehittää. Tämän havainnon sekä erotuomareiden suuren määrän vuoksi tutkimuksen tekeminen on ollut hyvin perusteltua.

3.1 Kehittämistyön tarkoitus ja tehtävät

Tutkimuksen tarkoitus on toimia kehittämistyönä ja antaa erotuomareita ohjaukselle järjestölle, Suomen Palloliitolle, lisää tietoa erotuomareiden yhteisöllisyyden merkityksestä. Tutkimustulosten perusteella on laadittu Suomen Palloliitolle sekä paikallisille piireille ja erotuomarikerhoille yhteisöllisen toiminnan kehittämisen suositukset. Nämä suositukset perustuvat erotuomareiden itsensä esittämiin terveyttä edistäviin ja samalla yhteisöllisiin toimenpiteisiin hyvinvoinnin edistämiseksi omassa yhteisössään. Kehittämistyön tavoitteena on erotuomareiden sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen, hyvinvoinnin edistäminen ja tuomaritoiminnasta poisjättäytymisen vähentäminen yhteisöllisin keinoin.

3.2 Tutkimuksen yleishyödyllisyys

Tämän tutkimuksen tulosten ja kehittämistehtävien voidaan ajatella palvelevan myös muiden lajien kuin jalkapallon erotuomareita, koska erotuomareiden sosiaalinen kanssakäyminen on hyvin samankaltaista eri lajien kesken. Monet erotuomarit ovatkin mukana useamman lajin toiminnassa. Tutkimuksen yhteisöllisyyden merkityksen tutkimustapaa tai tutkimustuloksia voidaan hyödyntää muissa vastaavissa organisaatioissa soveltavin osin.

4 TUTKIMUKSEN ETENEMINEN

4.1 Tutkimusongelman määrittäminen

Ajatus yhteisöllisyyden merkityksestä jalkapallon erotuomaritoiminnassa ja sen tutkimisesta kehittyi ollessani mukana toiminnassa ja huomattessani yhteisöllisten tapahtumien toimivan jonkinlaisena voimavarana tai ainakin positiivisen sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen edistäjänä. Uutena erotuomarina tutustuin epävirallisen kanssakäymisen myötä muihin erotuomareihin syvemmin ja seuraaviin ottelutapahtumiin oli helpompi mennä, koska ihmiset olivat tutumpia tämän sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikutuksesta. Tämä tunne kuitenkin usein hävisi, jos vuorovaikutusta kyseisten ihmisten kanssa ei ollut viikkoihin tai kuukausiin yhteisöllisten tapaamisten rajoittuessa muutamiin vuodessa. Heräsi ajatus, että voisiko yhteisöllisiä tapahtumia olla tarjolla joitakin kuukaudessa, tai jopa viikoittain? Mitä vaikutuksia täällä olisi koettuun yhteisöllisyyteen?

Nyt muutamaa vuotta myöhemmin olen huomannut, että yhteisöllisiä tapahtumia eri muodoissaan on tarjolla hyvin vaihtelevasti piireissä ja kerhoissa. Havaittuani tämän halusin selvittää, kuinka yhteisöllisyys koetaan ja onko yhteisöllisyyden kehittämiseksi sijaa erotuomaripiireissä. Oletuksena tässä vaiheessa toimi ajatus siitä, että etenkin piireissä, joissa yhteisöllistä toimintaa on vähemmän tarjolla, toiminnan kehittämisellä olisi positiivisia vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin. Oli siis luonnollista lähteä jo samalla pohtimaan yhteisöllisen toiminnan kehittämiskeinoja.

4.2 Tutkimuskysymykset

Tämän kehittämistyön ja tutkimuksen tarkoitus on ymmärtää paremmin erotuomaritoiminnassa esiintyvää yhteisöllisyyttä ja miten merkittävää yhteisöllisyys on toiminnassa mukana olevien kannalta. Tutkimuksella haluttiin myös löytää keinoja yhteisöllisyyden kehittämiseksi erotuomareille mieluisilla helposti saavutettavilla tavoilla. Merkittävimmät tutkimuskysymykset kehittämistyön kannalta ovat:

- I. Kokevatko erotuomarit toiminnan olevan terveyttä edistävää toimintaa ja lisäävän yhteisöllisyyttä heidän elämässään?
- II. Onko erotuomaritoiminnassa riittävästi yhteisöllisiä tapahtumia?
- III. Miten yhteisöllisyyttä voidaan kehittää erotuomaritoiminnassa?

Kehittämistyön tarkoitus on tuottaa kyselyn pohjalta Suomen Palloliitolle ja erotuomarikerhoille suosituksia toiminnan kehittämiseksi, joten toiminnassa viihtymiseen ja toiminnan kehittämiseen liittyviin kysymyksiin haettiin vastauksia kyselyssä.

4.3 Kyselytutkimus

Määrällisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat tiedon mittaaminen ja esittäminen numeroin, suuri vastaajien lukumäärä sekä tutkimuksen ja vastausten objektiivisuus. Kysely- tai haastattelulomakkeet tai havainnointi toimivat määrällisen tutkimuksen mittareina. (Vilkkä 2007, 13 - 16.)

Yhteisöllisyyden merkitystä jalkapallon erotuomareiden keskuudessa tutkittiin Webropol-kyselytyökalulla. Kyselyyn vastasi 372 vuonna 2017 aktiivisesti erotuomaritoiminnassa mukana olevaa jalkapalloerotuomaria. Erotuomareiden tarkka määrä vuodelta 2018 ei ole tiedossa. Arvioidulla 2800 erotuomarimäärällä kyselyyn vastasi noin 13,3 prosenttia aktiivisista erotuomareista. Kyselyn saaneista henkilöistä vastausprosentti on tätä korkeampi, sillä kyselyä ei lähetetty kaikille erotuomareille. Tarkkaa lukua kyselyn saaneiden määrästä ei ole saatavilla, sillä kysely lähetettiin Liiton toimesta Piirien vastaaville, jotka toimitivat kyselyn oman alueensa erotuomareille.

Kysely lähetettiin kaikille Suomen Liiton erotuomareille ja suurimmalle osalle Piirin erotuomareista. Piirit valittiin yhteistyössä Erotuomaripäällikkö Jouni Hyytiän kanssa niin, että vastauksia saadaan ympäri Suomea. Kysely lähetettiin kesä- ja heinäkuun vaihteessa 2017. Viimeiset vastaukset tulivat syyskuun 2017 aikana.

Kyselyssä erotuomareita pyydettiin antamaan vastauksia monivalintakysymyksillä 5-portaista Likert-asteikkoa käyttämällä. Lisäksi kyselyn lopussa pyydettiin vastauksia kolmeen avoimeen kysymykseen, joissa vastaaminen oli vapaaehtoista. Likertin asteikossa on perusidea, että asteikon keskikohdasta samanmielisyys vähenee toiseen suuntaan ja kasvaa toiseen suuntaan. Likertin asteikko on usein käytetty järjestysasteikko mielipideväittämissä. (Vilka 2007, 46.)

Monivalintakysymyksissä vastaajille annetaan vastausvaihtoehdot. Näillä standardoiduilla eli vakioituilla kysymyksillä pyritään kysymysten vertailukelpoisuuteen. Avoimilla kysymyksillä puolestaan tavoitellaan spontaaneja mielipiteitä. Avoimien kysymysten analysointitapa määrittää tutkimusmenetelmän eli avoimien kysymysten mukanaolo ei tarkoita, että käytettäisiin laadullista tutkimusmenetelmää. (Vilka 2015, 106.) Tässä tutkimuksessa avoimia kysymyksiä käytettiin vastaajien mielipiteiden saamiseksi toiminnan kehittämiseen liittyen.

4.4 Aineiston hankinta

Tämä kehittämistyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena kesän ja syksyn 2017 aikana. Halusin selvittää yhteisöllisyyden merkitystä erotuomaritoiminnassa mukana oleville, ymmärtääkseni, onko yhteisöllisyyden kehittämiseksi ylipäänsä tarvetta. Keskeisimpiin tutkimuskysymyksiin yhteisöllisten tapahtumien riittävydestä ja kehittämistoiveista saatiin parhaiten vastaukset juuri määrällisen tutkimuksen ja sähköisen Webropol-kyselyn avulla.

Aineiston keräämistavoista kyselylomake on tavallisin määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytetty menetelmä. Kyselylomaketta käytettäessä vastaaja jää tuntemattomaksi, mutta internet- tai sähköpostikyselyssä anonyymiteetin

täydellinen turvaaminen on vaikeaa. Tutkimuksen perusjoukko tarkoittaa ihmisiä, kuvia, yrityksiä tms., jotka tutkimukseen on määritetty. (Vilka 2015, 94 - 98.) Tämän tutkimuksen perusjoukko oli valituista piireistä vuonna 2017 kaikki aktiivisena toimineet erotuomarit.

5 TULOKSET JA YHTEENVETO

Luvussa 5 esitellään Webropol-kyselyn avulla saatuja keskeisimpiä tutkimustuloksia ja pohditaan jalkapallon erotuomari toiminnan yhteisöllisyyden mahdollisuuksia teoreettisen tietoperustan pohjalta. Osa tutkimustuloksista tulee esille pohdinnan yhteydessä luvussa 6.

Tutkimustuloksia analysoitaessa yksi ristiintaulukoinnin jakajana toiminut asia on ollut taso, jolla erotuomari on toiminut kyselyn aikaan. Tässä tutkimuksessa ja tulosten analysoinnissa käytetään nimitystä Liiton erotuomari, tuomareista, jotka tuomitsivat kaudella 2017 miesten/ naisten pelejä kolmella korkeimmalla sarjatasolla tai poikien/ tyttöjen pelejä kahdella korkeimmalla sarjatasolla. Muista erotuomareista käytetään nimitystä Piirin erotuomari. Ottelussa toimimista erotuomarina tai avustavana erotuomarina kutsutaan tehtäväksi. Kaavioissa n = lukumäärä.

5.1 Kohdejoukko

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 372 erotuomaria kymmenestä piiristä. Kysely lähetettiin kaikille Liiton tuomareille. Piirierotuomareista kysely saivat Helsingin, Itä-Suomen, Keski-Suomen, Länsi-Suomen, Pohjois-Suomen, Uudenmaan ja Vaasan piirien tuomarit. Kyselyyn vastanneista miehiä oli 331 ja naisia 41. Liiton tuomareita oli 69 (18,55 %) vastaajista ja Piirin tuomareita 303 (81,45 %). Taulukossa 3 on esitelty, kuinka monta vuotta vastanneet ovat toimineet erotuomareina ja taulukossa 4, kuinka monta tehtävää erotuomarilla on viikossa. Taulukoissa 2-4 on esitelty vastaajien perustietoja.

Taulukko 2. Vastanneiden profiili. N=372

	n	Prosentti
Nainen	41	11,02 %

Mies	331	88,98 %
Yhteensä	372	100 %
Liiton tuomari	69	18,55 %
Piirin tuomari	303	81,45 %
Yhteensä	372	100 %

Taulukko 3. Vastaukset kyselyn kysymykseen: Kuinka monta vuotta olet toiminut erotuomarina?

Vuodet	n	Prosentti
0-2	91	24,46 %
3-7	106	28,50 %
8-15	83	22,31 %
yli 15	92	24,73 %
Yhteensä	372	100 %

Taulukko 4. Vastaukset kyselyn kysymykseen: Kuinka monta tehtävää sinulla on keskimäärin viikossa, tuomaroinnin aktiivisena aikana tammikuusta lokakuuhun?

Tehtävien määrä	n	Prosentti
alle 1	68	18,28 %
1-2	182	48,93 %
3-4	100	26,88 %
yli 4	22	5,91 %
Yhteensä	372	100 %

5.2 Erotuomaritoiminnan vaikutus terveyteen

Erotuomareista 87,64% oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että toimintaan osallistuminen edistää terveyttä. Vastaajilta kysyttiin toimintaan osallistumisen tuottavien terveysvaikutusten jakautumista eri osa-alueittain. Täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä vastanneiden osuus oli seuraavissa osa-alueissa seuraava:

Erotuomaritoimintaan osallistuminen

lisää fyysistä terveyttä: 89,25 %

lisää psyykkistä terveyttä: 69,62 %

lisää sosiaalista terveyttä: 75,81 %.

Taulukossa 5 on esitelty, kuinka erotuomarit kokevat tuomaritoiminnan vaikuttavan omaa terveyteen. Kaikista vastaajista yli 87% oli joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaan mieltä, että tuomaritoimintaan osallistuminen edistää terveyttä. Liiton erotuomareista hieman useampi oli tätä mieltä eli 88,41% ja Piirin erotuomareista 87,46%. Vastaajista 79,3 % oli täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä, että toimintaan osallistuminen edistää toimintakykyä arjessa.

Taulukko 5. Vastaukset kysymykseen: Koen, että tuomaritoimintaan osallistuminen edistää terveyttä.

	Liiton erotuomari (n=69)	Piirin erotuomari (n=303)	Kaikki (n=372)
Täysin samaa mieltä	39 (56,52 %)	164 (54,13 %)	203 (54,57 %)
Jokseenkin samaa mieltä	22 (31,88 %)	101 (33,33 %)	123 (33,07 %)
En osaa sanoa	1 (1,45 %)	16 (5,28 %)	17 (4,57 %)
Jokseenkin eri mieltä	2 (2,90 %)	13 (4,29 %)	15 (4,03 %)
Täysin eri mieltä	5 (7,25 %)	9 (2,97 %)	14 (3,76 %)
Yhteensä	69 (100 %)	303 (100 %)	372 (100 %)

5.3 Yhteisöllisyys

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, kokevatko erotuomarit toimintaan osallistumisen lisäävän yhteisöllisyyttä heidän elämässään. Kaikista vastaajista 60,22 % oli täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä, että erotuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä heidän elämässään. Yhteisöllisyyden kokeminen laski niiden vastaajien keskuudessa, jotka ilmoittivat kokeneensa jonkinlaista kiusaamista tai epäasiallista käyttäytymistä erotuomaripiireissä. Vastausprosentti täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä olevien joukossa oli 49,18 %. Kiusaamista tai epäasiallista käyttäytymistä kokeiden määrä oli 16,40 %.

Erotuomaritoiminnan tuoma yhteisöllisyys omaan elämään koettiin tutkimuksen mukaan naisten ja miesten välillä hieman eri tavalla (ks. taulukko 6). Nai-

sista 48,78% oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että erotuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä heidän elämässään. Miehet kokivat toiminnan yhteisöllisen vaikutuksen vahvemmin, vastaavan luvun ollessa 61,63 %. Yhteisöllisyyden koetun tunteen sukupuolten välisiin eroihin saattaa vaikuttaa se, että toiminnassa mukana olevista suurin osa on miehiä (kyselyyn vastanneista 88,98 %). Vähemmistöön jäävät saattavat kokea voimakkaampaa yhteisöllisyyden tunnetta jossakin muussa yhteisössä. Suomenkielisten ja suomenruotsalaisten välisessä vertailussa vastaavaan kysymykseen erot olivat hyvin pieniä (ks. taulukko 7). Suomenkielisistä 60,17 % (vastaajia 349) oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että erotuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä heidän elämässään. Suomenruotsalaisista vastaava luku oli 60,87 % (vastaajia 23).

Kokemusvuosilla näyttää tutkimuksen mukaan olevan vaikutusta koettuun yhteisöllisyyteen niin, että yhteisöllisyys kasvaa kokemusvuosien myötä. Siinä missä 0 - 2 vuotta toiminnassa mukana olleista 39,56 % on täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että erotuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä heidän elämässään, on vastaava luku yli 15 vuotta toiminnassa mukana olleissa 79,34 %. Osuus kasvoi jokaisessa kokemusluokassa, muiden ollessa 3 - 7 vuotta ja 8 - 15 vuotta. Tutkimuksen mukaan tehtävien määrällä ei ole yhtä suurta vaikutusta yhteisöllisyyden kokemiseen, joskin myös tässä vertailussa yhteisöllisyys näyttää hieman kasvavan mitä enemmän tehtäviä viikoittain suorittaa. Seuraavassa käydään vertailua eri ryhmien välillä erotuomaritoiminnan vaikutuksesta yhteisöllisyyden kokemiseen.

Taulukko 6. Vastaukset kysymykseen: Erotuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä elämässäni.

	Nainen (n=41)	Mies (n=331)
Täysin samaa mieltä	7 (17,07 %)	91 (27,49 %)
Jokseenkin samaa mieltä	13 (31,71 %)	113 (34,14 %)
En osaa sanoa	9 (21,95 %)	80 (24,17 %)
Jokseenkin eri mieltä	8 (19,51 %)	39 (11,78 %)
Täysin eri mieltä	4 (9,76 %)	8 (2,42 %)
Yhteensä	41 (100 %)	331 (100 %)

Taulukko 7. Vastaukset kysymykseen: Erotuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä elämässäni.

	Suomenkielinen (n=349)	Suomenruotsalainen (n=23)
Täysin samaa mieltä	92 (26,36 %)	6 (26,09 %)
Jokseenkin samaa mieltä	118 (33,82 %)	8 (34,78 %)
En osaa sanoa	86 (24,64 %)	3 (13,04 %)
Jokseenkin eri mieltä	42 (12,03 %)	5 (21,74 %)
Täysin eri mieltä	11 (3,15 %)	1 (4,35 %)
Yhteensä	349 (100 %)	23 (100 %)

Taulukko 8. Vastaukset kysymykseen: Erotuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä elämässäni. Taulukossa ylhäällä erittely kokemusvuosien ja alhaalla viikoittaisten tehtävämäärien perusteella.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yhteensä
0-2v	15 (16,48 %)	21 (23,08 %)	35 (38,46 %)	18 (19,78 %)	2 (2,20 %)	91 (100 %)
3-7v	22 (20,75 %)	32 (30,19 %)	30 (28,30 %)	16 (15,09 %)	6 (5,66 %)	106 (100 %)
8-15v	26 (31,33 %)	35 (42,17 %)	11 (13,25 %)	8 (9,64 %)	3 (3,61 %)	83 (100 %)
yli 15v	35 (38,04 %)	38 (41,30 %)	13 (14,13 %)	5 (5,43 %)	1 (1,09 %)	92 (100 %)
alle 1	19 (27,94 %)	19 (27,94 %)	18 (26,47 %)	7 (10,29 %)	5 (7,35 %)	68 (100 %)
1-2	43 (23,63 %)	65 (35,71 %)	46 (25,27 %)	25 (13,74 %)	3 (1,65 %)	182 (100 %)
3-4	28 (28,00 %)	35 (35,00 %)	24 (24,00 %)	11 (11,00 %)	2 (2,00 %)	100 (100 %)
yli 4	8 (36,36 %)	7 (31,82 %)	1(4,55 %)	4 (18,18 %)	2 (9,09 %)	22 (100 %)

Kyselyssä haluttiin selvittää, kuinka usein erotuomareilla on mahdollista osallistua Palloliiton tai erotuomarikerhonsa järjestämiin yhteisöllisiin tapahtumiin omien tehtävien lisäksi. Vastauksissa oli merkittäviä eroja. Huomattavaa on,

että lähes puolet vastaajista on sitä mieltä, että heidän on mahdollista osallistua yhteisöllisiin tapahtumiin alle 5 kertaa vuodessa. Silti lähes joka kymmenennellä vastaajalla on mahdollista osallistua yhteisölliseen tapahtumaan kerran viikossa tai useammin. Tämä antaa viitteitä siitä, että alueelliset erot ovat suuria. Huomioitavaa on, että alueelliset vastaajamäärien erot olivat suuria. Tähän vaikuttaa se, että erotuomareita on huomattavasti vähemmän määrällisesti pienemmissä piireissä. Tästä syystä vastaajamäärältään pienempien piirien vastausten luotettavuus on matalampi kuin suuremman otoksen piireissä. Vastauksia yhteisöllisten tapahtumien osallistumismahdollisuuksista on esitelty taulukoissa 9 ja 10.

Taulukko 9. Vastaukset kysymykseen: Kuinka usein sinulla on mahdollista osallistua Suomen Palloliiton tai erotuomarikerhosi järjestämään yhteisölliseen, terveyttä edistävään tapahtumaan?

Kuinka usein?	n	Prosentti
Useammin kuin kerran viikossa	15	4,03 %
Kerran viikossa	18	4,84 %
Harvemmin kuin kerran viikossa, mutta useamman kerran kuukaudessa	37	9,95 %
Kerran kuukaudessa	53	14,25 %
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa, mutta vähintään 5 kertaa vuodessa	68	18,28 %
Alle 5 kertaa vuodessa	181	48,65 %
Yhteensä	372	100 %

Taulukossa 10 on eritelty piireittäin, minkä verran erotuomareilla on tarjolla yhteisöllisiä tapahtumia erotuomareiden kokeman mukaan. Taulukossa on huomioitu piirit, joissa vastanneita on sekä Liiton että Piirin erotuomareista ja vastanneita on yli kolme piiriä kohden. Kysymyksellä oli tarkoitus saada selville, missä piireissä yhteisöllistä toimintaa järjestetään enemmän, jotta näitä hyviä toimintoja voitaisiin monistaa piireihin, joissa toimintaa on vähemmän. Tulokset antavat viitteitä siitä, että Helsingin ja Länsi-Suomen piireissä yhteisöllisiä tapahtumia saattaa olla muita piirejä enemmän tarjolla, joskin tulokset tämän kysymyksen osalta eivät ole selkeitä. Se, että saman alueen sisällä osa vastaajista kokee yhteisöllisiä tapahtumia olevan usein tarjolla ja osa, että niitä ei ole tarjolla juurikaan, saattaa johtua muun muassa tiedotuksellisista seikoista tai siitä, että uudet erotuomarit eivät ole vielä saaneet tietoa mahdollisuuksista. Merkittävintä taulukoiden 9 ja 10 tuloksinassa on kuitenkin se, että lähes

70 % vastaajista kokee, että yhteisöllisiä, terveyttä edistäviä tapahtumia on tarjolla harvemmin kuin kerran kuukaudessa.

Taulukko 10. Erotuomareiden kokemat yhteisöllisten tapahtumien osallistumismahdollisuudet piireittäin. Taulukossa esitetty piirit, josta saatiin enemmän kuin 3 vastausta (näiden piirien vastaajista kaikki kokivat, että osallistumismahdollisuuksia on tarjolla harvemmin kuin kerran kuukaudessa).

	Helsingin piiri	Itä-Suomen piiri	Keski-Suomen piiri	Länsi-Suomen piiri	Pohjois-Suomen piiri	Uudenmaan piiri
Useammin kuin kerran viikossa	7 (7,87 %)	1 (3,03 %)	0 (0 %)	4 (3,48 %)	1 (7,14 %)	2 (2,15 %)
Kerran viikossa	3 (3,37 %)	2 (6,06 %)	1 (5,26 %)	11 (9,57 %)	1 (7,14 %)	0 (0 %)
Harvemmin kuin kerran viikossa, mutta useamman kerran kuukaudessa	9 (10,11 %)	2 (6,06 %)	2 (10,53 %)	16 (13,91 %)	1 (7,14 %)	7 (7,53 %)
Kerran kuukaudessa	13 (14,61%)	1 (3,03 %)	6 (31,58 %)	17 (14,78 %)	2 (14,29 %)	14 (15,05 %)
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa, mutta vähintään 5 kertaa vuodessa	22 (24,72%)	3 (9,09 %)	4 (21,05 %)	21 (18,26 %)	2 (14,29 %)	12 (12,90 %)
Alle 5 kertaa vuodessa	35 (39,33%)	24 (72,73%)	6 (31,58%)	46 (40,00%)	7 (50,00%)	58 (62,37%)
Yhteensä	89 (100 %)	33 (100 %)	19 (100 %)	115 (100 %)	14 (100 %)	93 (100 %)

Erotuomareista 62,37 % oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että erotuomari-kerhojen järjestämät yhteiset sosiaaliset tapahtumat ovat tärkeitä. Taulukossa 11 esitellään Liiton ja Piirin erotuomareiden sekä Taulukossa 12 alueelliset mielipiteet erotuomaritoiminnan yhteisöllisten tapahtumien riittävydestä.

Taulukko 11. Vastaukset kysymykseen: Tuomaritoiminnassa on mielestäni riittävästi yhteisöllisiä tapahtumia.

	Liiton erotuomari (n=69)	Piirin erotuomari (n=303)
Täysin samaa mieltä	10 (14,49 %)	35 (11,55 %)
Jokseenkin samaa mieltä	21 (30,43 %)	85 (28,05 %)
En osaa sanoa	13 (18,84 %)	89 (29,37 %)
Jokseenkin eri mieltä	17 (24,64 %)	48 (15,84 %)
Täysin eri mieltä	8 (11,59 %)	31 (10,23 %)
Yhteensä	69	303

Taulukko 12. Alueelliset vastaukset kysymykseen: Tuomaritoiminnassa on mielestäni riittävästi yhteisöllisiä tapahtumia.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yht.
Helsingin piiri	13 (14,61 %)	23 (25,84 %)	26 (29,21 %)	18 (20,22 %)	9 (10,11 %)	89 (100 %)
Itä-Suomen piiri	3 (9,09 %)	7 (21,21 %)	11 (33,33 %)	8 (24,24 %)	4 (12,12 %)	33 (100 %)
Kaakkois-Suomen piiri	0	0	0	2 (100 %)	0	2 (100 %)
Keski-Pohjanmaan piiri	0	1 (50 %)	0	0	1 (50 %)	2 (100 %)
Keski-Suomen piiri	2 (10,53 %)	6 (31,58 %)	4 (21,05 %)	5 (26,32 %)	2 (10,53 %)	19 (100 %)
Länsi-Suomen piiri	14 (12,17 %)	45 (39,13 %)	35 (30,43 %)	13 (11,30 %)	8 (6,96 %)	115 (100 %)

Pohjois-Suomen piiri	1 (7,14 %)	3 (21,43 %)	3 (21,43 %)	4 (28,57 %)	3 (21,43 %)	14 (100 %)
Tampereen piiri	1 (50 %)	1 (50 %)	0	0	0	2 (100 %)
Uudenmaan piiri	12 (12,90 %)	19 (20,43 %)	27 (29,03 %)	23 (24,73 %)	12 (12,90 %)	93 (100 %)
Vaasan piiri	0	2 (66,66 %)	1 (33,33 %)	0	0	3 (100 %)

5.4 Katoaako yhteisöllisyys kilpailun ja tavoitteellisuuden myötä?

Lähtökohtaisesti voidaan olettaa, että korkeammalla tasolla toimivilla erotuomareilla on keskimäärin enemmän kilpailullisia tavoitteita erotuomarin uralleen. Tällä tarkoitan sitä, että he harjoittelevat määrätietoisemmin ja haluavat edetä urallaan tai ainakin säilyttää jo saavutetun tason. Erotuomareiden välillä saattaa olla kilpailullinen asetelma, jossa parempi etenee korkeammalle. Joillakin on tavoitteena kansainvälinen erotuomarin ura tai ovat sen jo saavuttaneet. Haluan korostaa, että myös alemmilla tasoilla erotuomareilla saattaa olla samankaltaisia tavoitteita ja he harjoittelevat yhtä lailla, etenkin erotuomariuran alkuvuosina. Keskimäärin kuitenkin matalammilla tasoilla toimii enemmän erotuomareita, joilla tavoitteellisimmat vuodet ovat kenties takanapäin tai he eivät ole koskaan tavoitelleet kovin korkeaa tasoa tuomaritoiminnassa. Mahtuuko tähän korkeamman tason erotuomareiden määrätietoisuuteen ja kilpailullisuuteen yhteisöllinen ajattelu?

Seuraavassa käydään vertailua Liiton erotuomareiden ja Piirin erotuomareiden välillä, kuinka he kokevat yhteisöllisyyden tuomaritoiminnassa. Sekä Liiton että piirin erotuomarit kokevat tuomaritoiminnan lisäävän yhteisöllisyyttä elämässään melko yhtä lailla. Molemmissa ryhmissä enemmistö kokee tuomaritoiminnan lisäävän omaa yhteisöllistä elämää. Liiton erotuomarit kokivat yhteisöllisyyden jopa hieman suuremmaksi, mikä saattaa johtua siitä, että he kokoontuvat yhteisiin pitkäkestoisempiin koulutustapahtumiin useammin kuin Piirin erotuomarit. Tavoitteellisempi tuomaritoiminnassa oleminen ei siis poista yhteisöllisyyden elementtiä toiminnasta.

Taulukko 13. Vastaukset väitteeseen: Tuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä elämässäni

	Liiton erotuomari (n=69)	Piirin erotuomari (n=303)
Täysin samaa mieltä	24 (34,78 %)	69 (22,77 %)
Jokseenkin samaa mieltä	24 (34,78 %)	100 (33,00 %)
En osaa sanoa	14 (20,29 %)	72 (23,76 %)
Jokseenkin eri mieltä	6 (8,70 %)	40 (13,20 %)
Täysin eri mieltä	1 (1,45 %)	9 (2,97 %)
Yhteensä	69 (100 %)	303 (100 %)

5.5 Sana vapaa avoimissa kysymyksissä

Kyselyssä annettiin tuomareille kolme avointa kohtaa, joihin oli mahdollista vastata vapaasti. Kuvassa 6 on esitetty vastauksia erotuomaritoiminnassa pysymiseen vaikuttavista asioista. Vastaus on esitetty sanapilvi-kaaviossa sitä isommalla, mitä useammin kyseinen asia ilmeni vastauksissa. Sana ”Lajirakkaus” ilmeni kaikkein useimmiten eli 23,32 % vastauksista. Vastaajista 13,94 % mainitsi yhteisöllisyyden tuomaritoiminnassa pysymiseen vaikuttavana tekijänä. Kuvassa yhdenmukaisella värillä mainitut asiat viittaavat samaan asiaan. Esimerkiksi vaaleanvihreällä mainitut asiat viittaavat ihmissuhteisiin, sosiaalisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Yhteisöllisyyteen viittaavat vaaleanvihreällä merkityt asiat esiintyivät vastauksista 40,75 %. Huomattavaa on, että myös toiminnasta maksettavien palkkioiden merkitys nousi vastauksissa usein esille. Taulukoinnin mahdollistamiseksi samankaltaiset vastaukset on muunnettu samaa tarkoittavaksi asiaksi, esimerkiksi vastaus ”rakkaus lajiin” on muunnettu sanaksi ”lajirakkaus”.



Kuva 6. Sanapilvi-kaavio vastauksista kohtaan: "Kuvaile, mitkä tekijät ovat saaneet sinut pysymään mukana erotuomaritoiminnassa."

Erotuomareilta kysyttiin myös ehdotuksia siitä, miten heidän mielestään toimintaa voitaisiin kehittää tuomareiden toiminnassa viihtymisen parantamiseksi. Taulukoinnin mahdollistamiseksi samankaltaiset vastaukset on muunnettu samaa tarkoittavaksi asiaksi ja vastaus on esitetty sanapilvi-kaaviossa sitä isommalla, mitä useammin kyseinen asia ilmeni vastauksissa. Vastaukset on esitelty kuvassa 7.



Kuva 7. Vastukset kysymykseen: Miten toimintaa voitaisiin kehittää tuomareiden toiminnassa viihtymisen parantamiseksi?

Kolmannessa avoimessa kysymyksessä tiedusteltiin erotuomareiden mielipiteitä siitä, millaisia yhteisöllisiä tapahtumia he toivoisivat erotuomaritoimintaan. Vastaukset on esitelty taulukossa 14.

Taulukko 14. Vastaukset kysymykseen: Millaisia yhteisöllisiä tapahtumia toivoisit tuomaritoiminnassa olevan lisää? Huomioitu vastaukset, joita on tullut enemmän kuin yksi.

Otteluseurantoja useammin	39
Yhteiset fyysiset harjoitukset/ pelivuoro	33
Koulutusta	31
Saunailtoja	20
Tuomaritoiminnasta irrallaan olevia aktiviteetteja	19
Tyytyväinen nykytilanteeseen	19
Yhteisiä reissuja (ottelumatkat, ulkomaat)	19
Koulutus yhdistettynä epäviralliseen yhdessäoloon	9
Sääntö-/ videopohdiskeluja	8
Tarkkailua	5
Yhteisiä turnauksia/ kilpailuita	5
Piirien ja kerhojen välisiä yhteisiä tapahtumia	4
Tuomariharjoituksia	2

6 TUTKIMUKSEN ARVIOINTI JA POHDINTA

Seuraavassa pohditaan tutkimustuloksia suhteessa teoreettiseen tietoperustaan ja jatkotutkimusmahdollisuuksia sekä arvioidaan tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta. Itsearviointi päättää tutkimuksen arviointi ja pohdinta osuuden.

6.1 Tulosten pohdinta ja johtopäätökset

Erotuomareiden toimintaa on vaikea määritellä pelkästään harrastustoiminnaksi, työksi tai urheilutoiminnaksi. Mielestäni erotuomaritoiminta on kaikkea edellä mainittua toimintaa ja siinä on vahvasti mukana sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys. Toiminnan vaikea määrittely asetti haasteita tutkimustulosten vertailemisessa muihin tutkimuksiin, sillä erotuomareiden yhteisöllisyydestä aiempia tutkimuksia ei löytynyt. Erotuomareille tehdyt tutkimukset liittyvät pääasiassa toiminnan fyysiseen elementtiin eli tehtävien suoritukseen. Tässä tutkimuksessa on nähtävissä aiemmin esitellyn Hyypän ym. (2005) sosiaalisen pääoman mittaamiseen liittyvien lähteiden, likimääreiden ja seuraamusten sidonnaisuus (ks. taulukko 1).

Tutkimuksessa haluttiin ensin selvittää, koetaanko tuomaritoiminta terveyttä edistäväksi toiminnaksi. Kuten aikaisemmin todettiin, erotuomaritoimintaan osallistuminen nähdään siis yleisesti yksilön terveyttä edistävänä toimintana, fyysisen terveyden edistymisen ollessa merkittävimmissä roolissa. Erotuomareista 73,39 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että toiminnassa mukana oleminen kannustaa heitä edistämään terveyttään myös tuomaritoiminnan ulkopuolella. Suurempi osa erotuomareista koki siis saavansa fyysisiä terveyshyötyjä juuri erotuomaritoiminnan kautta.

Enemmän kuin kaksi kolmasosaa koki, että toiminta lisää psyykkistä terveyttä. Aiemmin mainituista mielenterveyden edistävästä ja alentavista tekijöistä on löydettävissä tämän kysymyksen vastauksien ajatusmalleja. Ympäristölliset tekijät, emotionaaliset tekijät, sosiaaliset tekijät, stressi tai aikaan ja paikkaan sidottu tunteiden käsittely vaikuttavat kaikki yksilön ajatteluun voimakkaampien ja viimeaikaisten tapahtumien ollessa yleensä päällimmäisinä mielessä.

Itse koetut tai ulkopuolelta tulleet informaatiot epäpätevydestä tai muut negatiiviset vuorovaikutuksen muodot todennäköisesti heikentävät toiminnan vaikutusta koettuun psyykkiseen terveyteen.

Enemmän kuin kolme neljäsosaa erotuomareista kokee toiminnan lisäävän heidän sosiaalista terveyttään. Tämä vahvistaa sitä ennakkokäsitystä, että erotuomaritoiminta on sosiaalista ja vuorovaikutuksellista toimintaa, jossa positiivinen sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys toimivat parhaimmillaan voimavarana. Kuten aiemmin todettiin, hyvä sosiaalinen kontakti edellyttää avoimuutta, luottamusta ja pyrkii johonkin päämäärään edistäen vuorovaikutussuhteita. Erotuomareista yli kolme neljästä näkee tuomaritoimintaan osallistumisen edistävän sosiaalista terveyttään. Sosiaalisten tekijöiden, kuten keskinäisen vuorovaikutuksen ja yhteisöllisten verkostojen ollessa yksi terveyttä määrittävistä tekijöistä, voidaan toimintaan osallistuminen nähdä terveyttä edistävänä toimintana jo pelkästään tämän myötä.

MacDonaldin ja O`Haran (1998) kymmenen elementin kartasta (ks. kuva 2) on tunnistettavissa useita erotuomareiden toimintaan liittyviä ja sitä kautta mielenterveyttä edistäviä, mutta mahdollisesti myös laskevia seikkoja. Erotuomarit kokevat pääasiassa toiminnassa mukana olemisen lisäävän yhteisöllisyyttä heidän elämässään. He kokevat myös, että heidän sosiaalinen ja psyykkinen terveytensä paranee toiminnan myötä, joten näin ollen toiminnassa mukana olemisen voidaan sanoa lisäävän sosiaalista osallistumista ja siten vähentävän sosiaalista syrjäytymistä. Erotuomarina kehittyminen todennäköisesti vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon koetun pätevyuden tunteen myötä. Erotuomari ja yksilö ylipäätään kokee vaihtelevia kokemuksia stressiin liittyen, mutta itsehallinta ja tunteidenkäsittely taitojen kehittymistä erotuomarina toimiminen tuottaa melko varmasti. Tutkimuksessa yhteisöllisyyden kokeminen väheni kiusaamisen tai epäasiallisen kohtelun myötä. Näiden subjektiivisten kokemusten myötä on mahdollista, että myös osallistuminen yhteisöllisiin tapahtumiin vähenee. Yhtäläisyyksiä mielenterveyttä laskeviin tekijöihin on siis löydettävissä kiusaamisen tai epäasiallisen käyttäytymisen johdosta.

Stressin tai sosiaalisten paineiden kokeminen saattaa vaikuttaa negatiivisesti koettuun psyykkiseen tai sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan sosiaalisen terveyden hyöty erotuomaritoiminnassa koetaankin matalammaksi

kuin toiminnan tuoma fyysisen terveyden hyöty. Tuomarit kokevat selviytvänsä sosiaalisista ja fyysistä haasteista paremmin kuin psyykkisistä haasteista tuomaritoiminnassa. Psyykkisiin haasteisiin liittyy se, että tutkimuksen mukaan pieni osa tuomareista ei koe olevansa täysin soveltuva erotuomariksi.

Erotuomarit kokivat vaihtelevasti mahdollisuudet osallistua yhteisöllisiin tapahtumiin. Merkittävä huomio oli, että vastaukset vaihtelivat maantieteellisesti eli piireittäin, mutta myös saman piirin sisällä ihmiset kokivat mahdollisuutensa eri lailla. Tämä saattaa johtua siitä, että ihmiset eivät ole tietoisia kaikista toimista, joita piirin sisällä toteutetaan.

Tutkimuksen mukaan erotuomarit kokevat vaihtelevasti yhteisöllisten tapahtumien riittävydestä tuomaritoiminnassa. Voidaan olettaa, että ne erotuomarit, jotka ovat sitä mieltä, että tuomaritoiminnassa voisi olla enemmän yhteisöllistä toimintaa, ottaisivat osaa järjestettyihin tapahtumiin, mikäli heille mieleisiä tapahtumia olisi tarjolla. Tämä myös todennäköisesti lisäisi kuuluvuudentunnetta erotuomariyhteisöön, jonka todettiin olevan ihmiselle tärkeää. Vastanneista merkittävän osan nähdessä erotuomaritoiminnan edistävän heidän sosiaalista terveyttään, voidaan sanoa, että toiminnan sosiaaliset ärsykkeet ovat kasvattaneet heistä erotuomaritoiminnan yhteisöllisiä jäseniä. Erotuomareista 66,94 % koki, että heillä on mahdollista osallistua Palloliiton tai erotuomarikerhon järjestämään sosiaalisuutta ja hyvinvointia edistävään tapahtumaan harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Avoimilla kysymyksillä kysyttäessä kehittämissuhteita toiminnan parantamiseksi, yhteisöllisten tapahtumien lisääminen ja kehittäminen nousivat keskeisimmäksi teemaksi vastauksissa.

Kuten aikaisemmin todettiin, terveyden edistämistoiminnassa yksi yksilötason kehittämistoimista on osallisuuteen liittyvien mahdollisuuksien lisääminen. Yksilö itse määrittelee osallisuutensa tason. osallistumismahdollisuuksien ollessa vaikuttamassa päätöksiin. Tutkimuksen mukaan erotuomarit kokevat vaihtelevasti omat yhteisölliset mahdollisuutensa paikallisessa erotuomariyhteisössä. On huomioitava, että erotuomarikerhot ja piirit ovat jäsenmääriltään eri suuruisia, ja siten yhteisöllisen toiminnan järjestämisen mahdollisuudet ovat rajattuja resurssien ja osanottajien mukaan. Yhteisöllisen toiminnan kehittämiseen suunnatuissa suosituksissa tulee kuitenkin esille myös matalan kynnyk-

sen toimia (ks. luku 7). Erotuomarit kokivat oman terveyden edistämisen yhdeksi merkittävimmistä tekijöistä, kysyttäessä syitä erotuomaritoiminnassa pysymiselle. Tämä ilmenee kuvan 6 sanapilvi-kaaviosta.

Ihmiset oppivat me-hengen ja sosiaaliskulttuuristen suhteiden mallin jo varhaislapsuudessa. Sosiaalistumista on kuitenkin mahdollista harjoitella myös aikuisiällä osallistumalla esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan, liikuntaporukoihin tai yhdistystoimintaan. (Hyypä 2011, 15.) Hyypän esittämien ajatusten (2011) perusteella voidaan ajatella, että kaikki ihmiset eivät kaipaa sosiaalisia tilanteita aikuisuudessa yhtä paljon tai heillä saattaa olla erotuomaritoiminnan lisäksi muita tärkeämpiä yhteisöjä, joissa viettävät enemmän sosiaalista aikaansa.

Ihmiset toimivat yleensä elämässään useammassa yhteisössä samanaikaisesti. Kyselyyn vastaajista naisten ja suomenruotsalaisten määrä on huomattavasti pienempi kuin miesten ja suomenkielisten. Yhteisöllisyyden kokemisen tunteeseen tutkimuksessa esille tullessiin kokemisen vaihteluihin saattaa vaikuttaa se, että näissä luokitteluissa vähemmistöön jäävissä ryhmissä jää puuttamaan tietty vertaisryhmän sosiaalinen vuorovaikutus. Naisilla jää vähemmäksi vuorovaikutus toisten naisten kanssa erotuomariyhteisössä ja suomenruotsalaisilla toisten suomenruotsalaisten kesken.

Tutkimuksessa tuli esille, että erotuomariyhteisössä yhteisöllisyyteen kasvatetaan pitemmän ajan puitteissa ja viitteitä siitä, että yhteisöllisyys kehittyy enemmänkin epävirallisen yhdessäolon myötä. Kuten aikaisemmin todettiin, vuorovaikutukseen vaikuttavat aikaisemmat kokemukset ja sisäiset mallit (Kauppila 2011), joten yhteys vahvempaan yhteisöllisyyden kokemiseen pitkällä aikavälillä on havaittavissa. Yhteisöllisten tapahtumien lisäämisellä tätä prosessia voi olla mahdollista vauhdittaa keskinäisen sosiaalisen vuorovaikutuksen, luottamuksen ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyessä.

Erotuomaritoiminnan osallisuuden ja yhteisöllisyyden kehittämällä voidaan kasvattaa tunnetta yhteisöön kuulumisesta. Lisäämällä sosiaalisia ärsykeitä eli yhteisöllisiä tapahtumia, voidaan toimintaan osallistuvista "kasvattaa" erotuomariyhteisön jäseniä ja vähentää toiminnasta poisjättäytymistä, sosiaalisen pääoman toimintavoiman ajattelun mukaisesti. Yhteisöllisen toiminnan ollessa

toiminnassa mukana olevien ihmisten toivomusten mukaista, sisäinen motivaatio terveyskäyttäytymisen muutokseen ja toimintaan osallistumiseen on vahvempaa, kuten Bandura esittää (2004).

Kun kysyttiin, minkälaisin keinoin yhteisöllisyyttä voitaisiin kehittää erotuomari-toiminnassa, nousivat pääasiassa esiin yhteisöllisyyteen, ammatilliseen kehittämiseen ja fyysiseen harjoitteluun liittyvät asiat. Koulutuksellisia toimia kaivattiin, vaikka yli 62 % erotuomareista kokee saamansa koulutuksen tukevan erotuomarin uraa ja olevan riittävän monipuolista. Tämä viittaa siihen, että koulutukset koetaan osaltaan yhteisöllisinä tapahtumina tai että erotuomarit kokevat koulutustapahtumien olevan sopivia tilaisuuksia yhteisöllisten toimien lisäämiselle. Molemmista saatiin viitteitä tutkimuksessa.

Niin ikään, kysyttäessä mitkä tekijät ovat saaneet pysymään mukana toiminnassa, yhteisöllisyys ja ystävyysuhteet olivat mukana merkittävässä osassa vastauksista, lajirakkauden jalkapalloon ollessa merkittävin tekijä. Vastauksista on löydettävissä paljon yhtäläisyyksiä Andersenin ym. artikkeliin (2014). Artikkelissa esitellyssä tutkimuksessa tutkittiin liikunnan yksilö- ja joukkueharrastamisen eroja toiminnassa pysymiselle. Tutkimustulosten mukaan positiivinen sosiaalinen vuorovaikutus ja yhdessä harrastaminen vaikuttivat toiminnassa pysymiseen vahvemmin kuin pelkästään liikuntaan liittyvät odotukset terveyden ja hyvinvoinnin kehittymisestä. Erotuomarit toivoivat liikuntaan liittyen yhteisiä pelivuoroja ja harjoituksia yhteisöllisen toiminnan kehittämiseksi. Tutkimustulosten vertailu vahvistaa johtopäätöksiä siitä, että yhteinen liikunnallinen harrastaminen erotuomariyhteisössä voi lisätä motivaatiota toiminnassa pysymiseen, lisääntyvän sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden myötä.

Terveyttä tukevan ympäristön aikaansaaminen ja yhteisöllisen terveyden edistäminen ovat keskeisiä terveyden edistämisen toimia. Tutkimus osoittaa, että yhteisöllisyys toimii voimavarana erotuomari-toiminnassa pysymisen muodossa ja että merkittävä osa erotuomareista kaipaa lisää yhteisöllistä toimintaa yhdistettynä muuhun terveyttä edistävään toimintaan. Kiinnostus yhteiseen toimintaan ja aktiivisuus siihen osallistumisessa ruokkii hyvää vuorovaikutusta ja sosiaalisuutta (Kauppila 2011), jolloin ihmisistä kasvaa yhteisön jäseniä. Tutkimuksen mukaan erotuomariyhteisön viihtyvyydellä näyttää olevan

yhteys myös siihen, kuinka hyvin erotuomarit toimivat tehtävissään. Kuten aikaisemmin todettiin, ihmisen mahdollisuuksiin edistää omaa terveyttään vaikuttavat tarjolla olevat palvelut ja virikkeet. Tutkimuksessa esille tulleiden yhteisöllisen toiminnan kehittämisen suosituksia esitellään luvussa 7.

Kokonaisuudessaan tutkimustuloksia voidaan pitää hyvin kattavina ja luotettavina vastaajien suuren määrän vuoksi. Toisaalta tutkimustuloksissa voidaan olettaa olevan luotettavuuseroja alueellisesti, koska vastaajien määrä vaihteli piireittäin huomattavasti. Vastaajien ja erityisesti kohdeorganisaation toimijoiden suuren henkilömäärän vuoksi tutkimuksesta saatavia hyötyjä voidaan pitää merkittävinä ja tutkimuksesta koituvia haittoja pieninä. Vilkan (2007, 90 - 91) mukaan tutkijan tehtävä on noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, sisältäen muun muassa aineiston keräämiseen ja käsittelyyn liittyvät seikat, minimoida tutkimuksen haitat ja maksimoida tutkimuksesta saatavat hyödyt. Tutkimuksen avulla saatiin hyödyllistä tietoa erotuomareiden kokemasta yhteisöllisyydestä ja miten se muodostuu toiminnassa pysymisen seurauksena. Tämän tiedon avulla on mahdollista kehittää erotuomaritoiminnan yhteisöllisyyttä ja edistää toiminnassa mukana olevien terveyttä ja hyvinvointia.

6.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Jatkotutkimusaiheena näen etenkin nuorten erotuomareiden yhteisöllisyyden kehittämisen, toimintaan osallistumisen varhaisessa vaiheessa. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että yhteisöllisyys erotuomaritoiminnassa kehittyy pitkän ajan myötä. Mitkä olisivat niitä keinoja, joilla nuorten toiminnassa pysyvyyttä edistetään parhaiten ja yhteisöön kasvamista edistetään heti toimintaan tulemisen alusta asti? Piirien lisätessä yhteisöllisiä tapahtumia tämän tutkimuksen suositusten mukaisesti on mahdollista tehdä jatkotutkimus toimien vaikuttavuudesta. Ennen yhteisöllisen toiminnan edistämistä on hyvä laatia tilastotiedot toiminnasta poisjättäytymisistä, jotta toiminnan vaikuttavuutta voidaan mitata.

6.3 Validiteetti

Tutkimuksen validius eli pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata. Pätevässä tutkimuksessa ei

saisi olla systemaattista virhettä, jonka vuoksi tutkittavat ovat ymmärtäneet mittarin tai kysymykset väärin. (Vilka 2015, 193.)

Yhteisöllisyyttä ja sen merkitystä tutkittaessa tutkimustuloksiin vaikuttavana tekijänä voidaan pitää sitä, ymmärtävätkö kaikki tutkittavat yhteisöllisyyden käsitteen samalla lailla. Sähköisessä kyselyssä ei avattu yhteisöllisyyden käsitettä tutkittaville tutkimuksen lähtötilanteessa, mikä heikentää vastausten pätevyyttä. Käsitettä voidaan kuitenkin pitää yleisesti tunnistettavana. Yhteisöllisyyden positiivista merkitystä kuitenkin täydennettiin joidenkin kysymysten yhteydessä. Pidän käsitettä yhteisöllisyys yleisesti ymmärrettävänä ja avoimien kysymysten vastausten laatu täydensi oletusta siitä, että käsitteen ymmärryksessä ei ollut merkittävää vaihtelua.

6.4 Reliabiliteetti

Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja mittaustulosten toistettavuutta. Mittaus toistettaessa tulosten tulisi olla samat tutkijasta riippumatta. Tutkimuksen pätevyys ja luotettavuus määrittävät yhdessä mittarin kokonaisluotettavuuden. (Vilka 2015, 194.)

Tämän tutkimuksen ja kehittämistyön merkittävimmät tulokset ja niiden pohjalta laaditut suositukset on saatu ja laadittu perusjoukon vastausten perusteella standardoiduilla ja avoimilla kysymyksillä. Molemmissa kysymysmalleissa käsitteiden ajattelun vaihtelu voi tuoda satunnaista vaihtelua vastauksiin. Avointen kysymysten vastausten luokittelussa analysoijan on mahdotonta olla varma jokaisen vastauksen perimmäisestä tarkoituksesta. Nämä tulkin- taerot saattavat vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Tutkimukseen vastasi 372 henkilöä. Vastaajien kohtuullisen suuri määrä vähentää satunnaisvaihtelua kaikkien vastaajien kysymyksissä. On kuitenkin huomioitava, että kysymyksissä, joiden vastauksia analysoitiin piireittäin, jäi joidenkin piirien vastaajien osuus pieneksi, eikä vastauksia siten voi pitää koko piiriä kattavina. Joidenkin piirien vähäiseen vastausmäärään vaikutti se, että piirit ja erotuomarimäärät vaihtelevat kooltaan suuresti. Kuitenkin kymmenestä piiristä saadut vastaukset tekivät tutkimuksesta kokonaisuudessaan luotettavan. Kun tutkittu otos

edustaa perusjoukkoa ja mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisuutta, tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä (Vilkka,2015, 194).

6.5 Itsearviointi

Olin valinnut tutkimuksen aiheen itseäni lähellä olevasta yhteisöstä, havaituani yhteisöllisessä toiminnassa kehittämisen varaa. Motivaatio tutkimuksen tekemiselle, analysoinnille ja kehittämistoimenpiteiden tuottamiselle säilyi näin koko tutkimuskokonaisuuden työstämisen ajan korkealla.

Tutkimusprosessin eri vaiheissa jouduin pohtimaan omaa puolueetonta roolia läpi tutkimuksen. Kyselyn toteuttaminen sujui pääosin odotuksien mukaisesti, joskin kyselyn ajankohtaan liittyvien seikkojen vuoksi kyselyn suunnittelu ei onnistunut parhaalla mahdollisella tavalla. Muutamat kyselyn asteikkokysymyksistä eivät kohdanneet optimaalisesti merkittävimpien tutkimuskysymysten kanssa ja olivat yhteisöllisen teeman kannalta lopulta epäoleellisia. Syvempi tutustuminen teoreettiseen viitekehykseen ennen kyselyn tekemistä olisi selkeyttänyt kysymysten laadintaa ja mahdollisesti supistanut kyselyä tiiviimäksi kokonaisuudeksi. Kysymysten suuri määrä olisi mahdollistanut laajemman tutkimuksen yhteisöllisyyteen ja erotuomareiden hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Yhteisöllisyyteen liittyen tarkempi rajaus oli kuitenkin tarpeellista. Kyselyn viimeisten vastausten odottaminen ennakoitua pidempään hidasti analysointiin ryhtymistä, mutta tulosten analysointi suoritettiin puhtaasti tutkijan näkökulmasta. Puolueeton rooli säilyi mielestäni läpi tutkimuksen ja tutkimustulokset ovat vastaajien tuottamaa niin puhtaasti kuin avointen kysymysten analysointi mahdollistaa.

Tämän tutkimuksen tekemisen myötä mahdollisten tulevien tutkimusten tekeminen helpottuu merkittävästi. Koen myös tutkimuksen tuottaneen Suomen Palloliitolle ja sen toimijoille hyödyllistä, terveyttä edistävää tietoa. Siksi koen tutkimuksen palvelleen koulutuksen järjestäjän tarkoittamalla tavalla sekä itseäni opiskelijana että kohdeorganisaatiota.

7 YHTEISÖLLISTEN MENETELMIEN KEHITTÄMISSUOSITUKSET

Jalkapalloerotuomarit kokevat pääosin tuomaritoimintaan osallistumisen edistävän heidän terveyttään riippumatta siitä, toimivatko he Liiton vai Piirin tasolla. Suurin osa heistä kokee myös toiminnan lisäävän yhteisöllisyyttä heidän elämässään. Tutkimuksen mukaan 86,56 % tuomareista on joko täysin tai joksikin sitä mieltä, että muiden erotuomareiden tunteminen lisää viihtyisyyttä tuomaritoiminnassa. Voidaankin siis hyvin sanoa, että erotuomareiden yhteisöllisyyteen panostaminen on tärkeää ja todennäköisesti edistää tuomaritoiminnassa pysymistä, ja sitä kautta vähentää tuomaripulaa.

Merkittävin tutkimuksessa esille tullut seikka erotuomareiden toiminnassa viihtymisen kannalta oli yhteisöllisten tapahtumien lisääminen tai kehittäminen ja yhteisöllisyyden sekä sosiaalisuuden lisääminen ylipäänsä (ks. kuva 3). Yhteisöllisten tapahtumien riittävydestä vastaukset jakautuivat koko Suomen osalta huomattavasti tasaisemmin. Osa tuomareista kokee yhteisöllisiä tapahtumia olevan riittävästi, osa taas kaipaa niitä lisää. Suomen Palloliiton kannattaa siis jatkossakin panostaa erotuomareiden yhteisöllisyyteen ja kehittää toimintaa entisestään paikallisesti erotuomarikerhoissa. Merkittävää oli myös, että tutkimuksen perusteella saman piirin sisällä erotuomarit kokivat vaihtelevasti mahdollisuutensa osallistua erotuomarikerhon tai Suomen Palloliiton tarjoamaan yhteisölliseen, hyvinvointia edistävään tapahtumaan. Tämän perusteella voidaan sanoa, että on tärkeää tiedottaa mahdollisuuksista riittävästi, käyttäen monipuolisia tiedotuskanavia ja huomioiden uudet erotuomarit. Yhteisöllisyyden kokeminen erotuomaritoiminnassa kasvaa kokemusvuosien myötä. Tästä syystä ensimmäisiä vuosia toiminnassa mukana olevien osallisuus yhteisöllisessä toiminnassa on tärkeää, jotta vältetään toiminnasta poistautumisilta.

Suosittelaa, että yhteisöllistä erotuomaritoimintaa kehitettäessä piirien ja erotuomarikerhojen edustajat kokoontuvat yhdessä keskustelemaan, minkälaisia toimintoja eri alueilla on toteutettu ja miten ne ovat toimineet. Parhaiten toimineita yhteisöllisiä tapahtumia peilataan sitten tutkimuksessa esille tulleisiin erotuomareiden toivomuksiin ja kehitetään tai lisätään omaan yhteisöllisten ja terveyttä edistävien tapahtumien tarjontaan.

Erotuomareiden toivomuksia yhteisöllisten tapahtumien muodoista kysyttiin avoimella kysymyksellä, jossa he pystyivät itse, omin sanoin kuvaamaan toiveitaan tapahtumista.

1. Tuomarit toivoivat eniten yhteisiä otteluseurantoja, joko paikan päällä tai televisiosta esimerkiksi muun yhteisen kokoontumisen yhteydessä.

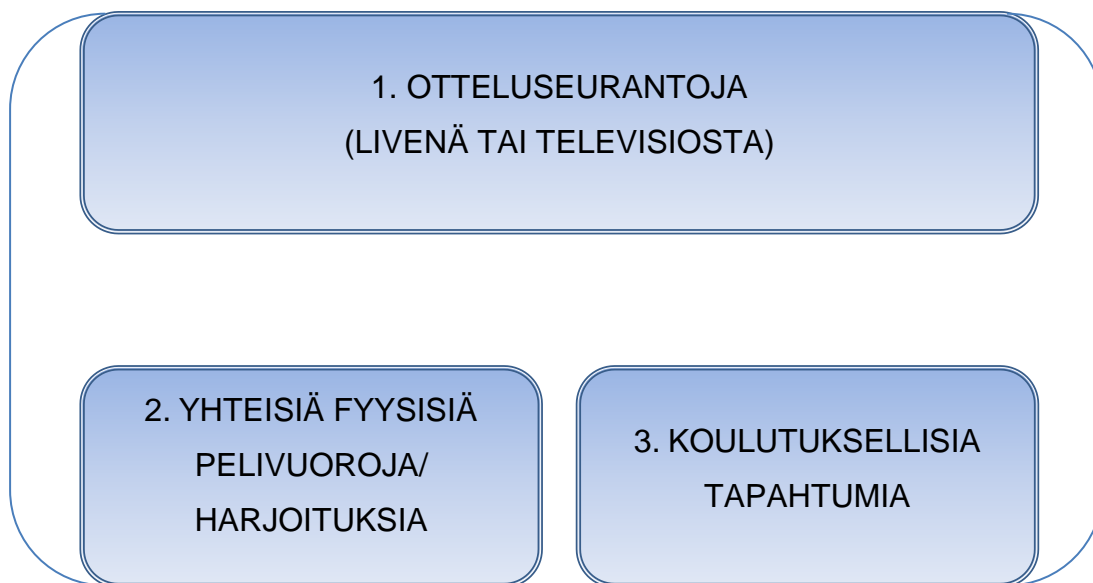
Yhteisissä otteluseurannoissa on mahdollista yhteisöllisen toiminnan ohella saada koulutusta tuomareiden tekemistä ratkaisuista. Paikan päällä ottelua seurattaessa keskustelu isomman porukan kanssa on haasteellisempaa, mutta vastaavasti tuomareiden toimintaa voidaan seurata jatkuvasti, ilman television asettamia rajoitteita. Otteluseurantatapahtumista ei ole tarvetta tehdä muodollisesti jäykkiä, eikä mukana tarvitse olla kouluttajaa tai tarkkailijaa. Merkittävää on yhteisöllisen tapahtuman muodostuminen ja avoin keskustelu, johon jokainen voi ottaa osaa haluamallaan tasolla. Enemmän keskustelua herättäviä sääntötulkintoja on mahdollista käydä läpi myöhemmin, kun tavaataan oman alueen kouluttajia tai tarkkailijoita. Molemmat otteluseurantamuodot ovat suositeltavia erotuomarikerhojen järjestettäväksi. Tämän toiminnan etu on, että sitä voidaan suorittaa pienellä tai suurella osallistujamäärällä.

2. Toiseksi eniten toivottiin yhteisiä fyysisiä harjoituksia tai pelivuoroja.

Yhteisissä harjoituksissa tai pelivuoroissa tulevan yhteisöllisyyden lisäksi tuomareiden fyysinen terveys lisääntyy, joten näistä saatava hyöty on merkittävä. Etuna liikunnallisessa toiminnassa on, että sosiaalinen vuorovaikutus tulee toiminnassa huomaamatta.

3. Kolmanneksi eniten toivottiin koulutusta eri muodoissa.

Koulutusta toivottiin myös yhdistettäväksi epäviralliseen yhdessäoloon, jolloin vapaampi keskustelun ja yhteisöllisyyden muoto tulee enemmän esille. Ehdotan, että koulutusten yhteyteen otetaan mukaan jokin erotuomareiden toivomista yhteisöllisten tapahtumien muodoista, kuten esimerkiksi fyysinen harjoitus tai pelailu. Monialainen hyöty saavutetaan ammatillisen ja fyysisen kehittymisen sekä lisääntyvän sosiaalisen vuorovaikutuksen myötä. Kuvassa 8 on esitelty tutkimuksessa esille tulleet erotuomareiden eniten toivomat yhteisöllisten tapahtumien kehittämistoimintoa.



Kuva 8. Kolme merkittävintä erotuomareiden toivomaa yhteisöllisten tapahtumien muotoa

Näitä toimia suositellaan vahvasti yhteisöllisten menetelmien kehittämistoimina toteutettavaksi piirien ja erotuomarikerhojen toimesta.

LÄHTEET

Andersen, T. R., Glieman, L., Jensen, C. J., Nielsen, G., Schmidt, J. F. & Wikman, J. M. 2014. Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation. *Scandinavian journal of Medicine & science in sports*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/> [viitattu 11.3.2018].

Aro, J. 2011. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere University Press. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66235/yhteisollisyys_ja_sosiaalines_side_2011.pdf?sequence=1 [viitattu 10.4.2011].

Bandura, A. 2004. Health Education & Behavior. Kustannuspaikka: Sage Publications. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://people.oregonstate.edu/~flayb/MY%20COURSES/H671%20Advanced%20Theory%20Winter16/Readings/Bandura04%20HP%20by%20social%20cognitive%20means.pdf> [viitattu 7.3.2018].

Bennett, P & Morrison, V. 2009. An Introduction to Health Psychology. Second Edition. England. Pearson Education Limited.

Bull, P., Fleming, S., Laugharne, E. J. & Mellick, M. C. 2005. Identifying Best Practise for Referee Decision Communication in Association and Rugby Union Football. *Football studies*, vol. 8 no. 1. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://library.la84.org/SportsLibrary/FootballStudies/2005/FS0801f.pdf> [viitattu 27.2.2018].

Cattan, M. & Tilford, S. 2006. Mental Health Promotion: A Lifespan Approach. Open University Press. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://ners.unair.ac.id/materikuliah/ebooksclub.org__Mental_Health_Promotion__A_Lifespan_Approach.pdf [viitattu 4.1.2018].

Gregson, W. & Reilly, T. 2006. Special populations: The referee and assistant referee. *Journal of Sports Sciences*. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://mrfootball.net/refereebias/Special%20populations%20The%20referee%20and%20assistant%20referee.pdf> [viitattu 27.2.2018].

Harvey, J. & Taylor, V. 2013. Measuring Health and Wellbeing.

Hyypä, M. & Liikanen, H.-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hyypä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyypä, M. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyypä, M. 2011. Elinvoimaa yhteisöstä. Tieteessä tapahtuu 8/2011. PDF-dokumentti. Saatavissa: <file:///C:/Users/jani.juuti/Downloads/4639-Artikkelin%20teksti-12031-1-10-20111207.pdf> [viitattu 10.4.2018].

Hyytiä, J. 2017. Erotuomaripäällikkö. Haastattelu 4.4.2017. Suomen Palloliitto.

Kauppila, R. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kostamo-Pääkkö, K., Ojaniemi, P. & Väyrynen, S. (toim.) 2015. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global.

Lahelma, E., Martikainen, P., Pietikäinen, O. & Tarkiainen, L. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Naidoo, J. & Wills, J. 2009. Foundations for health promotion. Third edition. Elsevier.

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

Pietilä, A-M. (toim.). 2010. Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Pohjalainen, M. 2012. Hiljaisen tiedon käsite ja hiljaisen tiedon tutkimus: katsaus viimeaikaiseen kehitykseen. *Informaatiotutkimus* 3. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://ojs.tsv.fi/index.php/inf/article/viewFile/7079/5613> [viitattu 15.3.2018].

Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttavaa askelta. Porvoo: Bookwell Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Terveyden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006: 19. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus_1.pdf/adcbaf5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466 [viitattu 6.4.2018].

Suomalaisen jalkapallon ja futsalin toimintasuunnitelma 2018. Suomen Palloliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/Palloliitto/spl_vk_toiminta2018.pdf [viitattu 11.1.2018].

Suomen Palloliitto. 2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palloliitto> [viitattu 28.2.2018].

Terveyden edistäminen esimerkein. 2005. Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 3/2005. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus ry.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007 Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1 [viitattu 3.4.2018].

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

WHO. 1998. Health promotion evaluation: Recommendations to policy-makers. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108116/1/E60706.pdf> [viitattu 11.1.2018].

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Mukaelma Hyypän ym. taulukosta (2005), jossa on esitelty sosiaalisen pääoman lähteiden, likimääreiden ja seuraamusten jaottelu mittamista varten.

Taulukko 2. Vastanneiden profiili.

Taulukko 3. Vastaukset kyselyn kysymykseen: Kuinka monta vuotta olet toiminut erotuomarina?

Taulukko 4. Vastaukset kyselyn kysymykseen: Kuinka monta tehtävää sinulla on keskimäärin viikossa, tuomaroinnin aktiivisena aikana tammikuusta lokakuuhun?

Taulukko 5. Vastaukset kysymykseen: Koen, että tuomaritoimintaan osallistuminen edistää terveyttä.

Taulukko 6. Vastaukset kysymykseen: Erotuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä elämässäni.

Taulukko 7. Vastaukset kysymykseen: Erotuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä elämässäni.

Taulukko 8. Vastaukset kysymykseen: Erotuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä elämässäni. Taulukossa ylhäällä erittely kokemusvuosien ja alhaalla viikoittaisten tehtävämäärien perusteella.

Taulukko 9. Vastaukset kysymykseen: Kuinka usein sinulla on mahdollista osallistua Suomen Palloliiton tai erotuomarikerhosi järjestämään yhteisölliseen, terveyttä edistävään tapahtumaan?

Taulukko 10. Erotuomareiden kokemat yhteisöllisten tapahtumien osallistumismahdollisuudet piireittäin. Taulukossa esitetty piirit, josta saatiin enemmän kuin 3 vastausta (näiden piirien vastaajista kaikki kokivat, että osallistumismahdollisuuksia on tarjolla harvemmin kuin kerran kuukaudessa).

Taulukko 11. Vastaukset kysymykseen: Tuomaritoiminnassa on mielestäni riittävästi yhteisöllisiä tapahtumia.

Taulukko 12. Alueelliset vastaukset kysymykseen: Tuomaritoiminnassa on mielestäni riittävästi yhteisöllisiä tapahtumia.

Taulukko 13. Vastaukset väitteeseen: Tuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä elämässäni.

Taulukko 14. Vastaukset kysymykseen: Millaisia yhteisöllisiä tapahtumia toivoisit tuomaritoiminnassa olevan lisää? Huomioitu vastaukset, joita on tullut enemmän kuin yksi.

SAATEKIRJE

Hyvä Suomen Palloliiton erotuomari!

Terveyden edistämisen ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelija Jani Juuti on toteuttamassa tutkimusta yhteisöllisyyden merkityksestä jalkapallon erotuomaritoiminnassa, yhteistyössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja Suomen Palloliiton kanssa.

Kyselyllä on tarkoitus saada tietoa siitä, miten yhteisöllisyys ja sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttaa jalkapallon erotuomaritoiminnassa olevien henkilöiden hyvinvointiin. Tarkoituksena on myös kehittää Suomen Palloliiton ja Suomessa toimivien erotuomarikerhojen toimintaa, antamalla kyselyn pohjalta suosituksia toiminnan kehittämiseksi. Vastaamalla kyselyyn olet mukana vaikuttamassa erotuomareiden hyvinvoinnin edistämiseen. Kyselyyn vastaaminen vie n. 10 minuuttia. Kysely sulkeutuu kahden viikon kuluttua. Kaikki vastaukset ovat luottamuksellisia.

Vastaa kyselyyn [TÄSTÄ](#).

Kiitos mielenkiinnostasi!



Tutkimuksen tekijän yhteystiedot:

Jani Juuti

0440417117

jani.juuti@gmail.com

KYSELYLOMAKE



Erotuomareiden yhteisöllisyys- kysely

Kyselyllä on tarkoitus saada tietoa siitä, miten yhteisöllisyys ja sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttaa jalkapallon erotuomari-toiminnassa olevien henkilöiden hyvinvointiin. Tarkoituksena on myös kehittää Suomen Palloliiton ja Suomessa toimivien erotuomarikerhojen toimintaa, antamalla kyselyn pohjalta suosituksia toiminnan kehittämiseksi. Vastaamalla kyselyyn olet mukana vaikuttamassa erotuomareiden hyvinvoinnin edistämiseen.

Peruskysymykset:

1. Ikä: *

- 18 18-29 30-49 50-

2. Sukupuoli *

- Nainen Mies

3. Piiri *

- Helsingin piiri
 Itä-Suomen piiri
 Kaakkois-Suomen piiri
 Keski-Pohjanmaan piiri
 Keski-Suomen piiri
 Länsi-Suomen piiri
 Pohjois-Suomen piiri
 Tampereen piiri
 Uudenmaan piiri

- Vaasan piiri
- Åland

4. Tutkimusten mukaan yhteisöllisyys näyttyy eri tavoin suomenkielisten ja suomenruotsalaisten keskuudessa. Oletko sinä suomenkielinen vai suomenruotsalainen? *

- Suomenkielinen
- Suomenruotsalainen

5. Kuinka monta vuotta olet toiminut erotuomarina? *

- 0-2
- 3-7
- 8-15
- yli 15

6. Kuinka monta tuomarointitehtävää sinulla on keskimäärin viikossa, tuomaroinnin aktiivisena aikana tammi-kuusta lokakuuhun? *

- alle 1
- 1-2
- 3-4
- yli 4

7. Mikä on korkein taso, jolla toimit päätuomarina kaudella 2017? *

- Mliiga
- M1
- M2
- M3
- M4
- M5
- M6
- M7
- NLiiga
- N1
- N2
- N3
- N4
- N5
- P1
- P2
- P3
- P4
- P5
- P6

- P7
- P8
- P9
- P10
- T1
- T2
- T3
- T4
- T5

8. Kuinka usein sinulla on mahdollista osallistua Palloliiton tai erotuomarikerhosi järjestämään sosiaaliseen, hyvinvointia edistävään tapahtumaan, jossa tapaat muita erotuomareita (EI tuomarointitehtävät, koulutukset tai kokoukset)? *

- Useammin kuin kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa, mutta useamman kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa, mutta vähintään 5 kertaa vuodessa
- Alle 5 kertaa vuodessa

33% valmiina



Erotuomareiden yhteisöllisyys- kysely

Valitse se vaihtoehto, joka mielestäni toteutuu parhaiten.

8 1. Täysin samaa mieltä 2. Jokseenkin samaa mieltä 3. En osaa sanoa 4. Jokseenkin eri mieltä 5. Täysin eri mieltä

9. Koen, että tuomaritoimintaan osallistuminen edistää terveyttä? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

10. Koen, että tuomaritoimintaan osallistuminen edistää arjen toimintakykyä? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

11. Tuomaritoimintaan osallistuminen lisää fyysistä terveyttäni? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

12. Tuomaritoimintaan osallistuminen lisää psyykkistä terveyttäni? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

13. Tuomaritoimintaan osallistuminen lisää sosiaalista terveyttäni? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

14. Koen, että tuomaritoiminnassa mukana oleminen kannustaa minua edistämään terveyttäni tuomaritoiminnan ulkopuolella? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

15. Suoriudun helposti tuomaritoiminnan fyysisistä haasteista? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

16. Suoriudun helposti tuomaritoiminnan psyykkisistä haasteista? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

17. Suoriudun helposti tuomaritoiminnan sosiaalisista haasteista? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

18. Koen olevani hyvin soveltuva tuomariksi? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

19. Koen kuuluvani erotuomariyhteisöön? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

20. Koen tuomaritoiminnan voimaannuttavan minua muuhun elämään? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

21. Koen tuomaritoiminnan parantavan taloudellista tilannettani? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

22. Olen kokenut epäasiallista käyttäytymistä tai kiusaamista tuomaripiireissä (Palloliiton tai erotuomarinkerhon jäseneltä)? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

23. Viihtyvyys tuomariyhteisössä vaikuttaa siihen, kuinka hyvä tuomari olen kentällä? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

24. Tuomaritoiminta lisää yhteisöllisyyttä elämässäni? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

25. Tuomaritoiminnassa on mielestäni riittävästi yhteisöllisiä tapahtumia? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

26. Muiden erotuomareiden tunteminen lisää viihtyisyyttä tuomaritoiminnassa? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

27. Erotuomarina toiminut ystäväni oli vaikuttamassa siihen, että lähdin mukaan tuomaritoimintaan? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

28. Olen saanut erotuomaritoiminnan seurauksena ystävyysuhteita? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

29. Tapaan erotuomariystäviäni myös tuomaritoiminnan ulkopuolella? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

30. Koen, että erotuomarikerhojen järjestämät yhteiset sosiaaliset tapahtumat ovat tärkeitä? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

31. Koen, että minua arvostetaan tuomariyhteisössä (Palloliiton/ erotuomarikerhon toimijat)? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

32. Saamani erotuomarikoulutus on riittävän monipuolista ja tukee erotuomarin uraani? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

33. Toimin erotuomarina sillä tasolla, jolla haluaisin (luokitus)? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

34. Minulla on mahdollisuus vaikuttaa tasoon, jolla toimin erotuomarina (luokitus)? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

35. Minun on mahdollista edetä erotuomarin uralla? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

36. Haluaisin olla mukana muussa Palloliiton tai erotuomarikerhon toiminnassa erotuomarina toimimisen lisäksi (luottamustoimet/ työtehtävät)? *

1 2 3 4 5

Täysin samaa mieltä ○ ○ ○ ○ ○ Täysin eri mieltä

37. Olen mukana muussa Palloliiton tai erotuomarikerhon toiminnassa erotuomarina toimimisen lisäksi (luottamustoimet/ työtehtävät)? *

1 2

Kyllä ○ ○ Ei



Erotuomareiden yhteisöllisyys- kysely

Avoimet kysymykset:

[Kerro mielipiteesi seuraaviin kysymyksiin.](#)

38. Miten toimintaa voitaisiin kehittää tuomareiden toiminnassa viihtymisen parantamiseksi? *

500 merkkiä jäljellä

39. Kuvaile mitkä tekijät ovat saaneet sinut pysymään mukana erotuomaritoiminnassa: *

300 merkkiä jäljellä

40. Millaisia yhteisöllisiä tapahtumia toivoisit tuomaritoiminnassa olevan lisää? *

500 merkkiä jäljellä

