

Vilja Palonen

YHTEISÖLLISYYS JA PSYKKINEN HYVINVOINTI MIESOPISKELIJOILLA

Miesopiskelijoiden kokemuksia
yhteisöllisyydestä Kymenlaakson
ammattikorkeakoulussa

Opinnäytetyö

Terveyden edistäminen YAMK

Toukokuu 2016



KYAMK

University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Vilja Palonen	Terveystenhoitaja YAMK	Toukokuu 2016
Opinnäytetyön nimi		
Yhteisöllisyys ja psyykinen hyvinvointi miesopiskelijoilla - Miesopiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa		63 sivua 10 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu		
Ohjaaja		
Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander- Paavilainen		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia yhteisöllisyyttä ja psyykkistä hyvinvointia miespuolisilla ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Tutkimuskohteena ovat kaikki Kymenlaakson ammattikorkeakoulun miesopiskelijat. Tavoitteena on tutkia yhteisöllisyyttä ilmiönä sekä sen mahdollista yhteyttä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Tavoitteena on luoda kehittämissuhteita tai malli yhteisöllisyyden kehittämisestä ammattikorkeakoulukontekstissa.</p>		
<p>Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui sähköinen kyselytutkimus. Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol- järjestelmän avulla. Käytössä oli sekä määrällisen- että laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Pääsääntöisesti vastaukset analysoitiin tilastollisin menetelmin SPSS- ohjelman avulla. Yhden kysymyksen kohdalla käytössä oli laadullinen sisällönanalyysi. Vastaajien lukumäärä kyselyssä oli 162, vastausprosentti oli lähes 10% luokkaa.</p>		
<p>Yhteisöllisyyden kokemusta mitattiin sosiaalisen pääoman elementtien mukaan. Näitä olivat sosiaaliset verkostot ja - tuki, luottamus ja vastavuoroisuus sekä osallisuus ja osallistuminen. Kyseisiä asioita mitattiin sekä yleisellä tasolla, että ammattikorkeakoulukontekstiin sidottuna.</p>		
<p>Tulosten mukaan suuri osa opiskelijoista koki psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Haittaavista tekijöistä vastaajat kokivat eniten väsymystä, stressiä ja kuormittuneisuutta. Ristiintaulukoinnin avulla saatiin selville, että yhteisöllisyyden kokemus näyttäisi osittain olevan sidoksissa psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen. Sosiaaliset verkostot, vastavuoroisuus ja yleinen luottamus sekä yksinäisyyden kokemus nousivat esille eniten psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavina asioina. Lisäksi opiskelukaverien tuen merkitys nousi esille psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksessa. Vastaajien mielestä yhteisöllisyyden kannalta tärkeimpiä tekijöitä olivat opiskelijoiden välinen vuorovaikutus, opettajien toiminta sekä fyysinen opiskeluympäristö. Kehittämissuhteet opiskelijoiden kokemana tukevat tätä ajatusta. Tärkeimpinä koettiin yhteisten, erityyppisten tapahtumien järjestäminen. Lisäksi tärkeinä asioina koettiin fyysisten tilojen parantaminen ja kehittäminen sekä opettajien toiminnan kehittäminen. Vastaajat toivat esille myös monialaisen yhteistyön lisäämisen eri koulutusalojen kesken yhteisöllisyyttä lisäävänä tekijänä.</p>		
Asiasanat		
psyykinen hyvinvointi, yhteisöllisyys, sosiaalinen pääoma, korkeakouluopiskelija		

Author (authors)	Degree	Time
Vilja Palonen	Master of Health Promotion	May 2016
Thesis Title		
Sense of Community and Psychological Wellbeing in Male Students - Perceptions of Sense of Community in Kymenlaakso University of Applied Sciences		63 pages 10 pages of appendices
Commissioned by		
Kymenlaakso University of Applied Sciences		
Supervisor		
Eeva- Liisa Frilander-Paavilainen, Principal Lecturer		
Abstract		
<p>The aim of this thesis was to study the sense of community and mental wellbeing in males studying in the University of Applied Sciences. The study included all male students studying in Kymenlaakso University of Applied Sciences. The aim was to study the sense of community as a phenomena and its relation to mental well-being. The aim was also to create models and approaches which could be used to improve the sense of community in university context.</p>		
<p>The method used was an electronic survey carried out by Webropol-tool. The study included both qualitative and quantitative methods. Most of the quantitative data was analysed with SPSS. One of the questions was analysed with the qualitative content analysis. The response rate of the survey was approximately 10 % - all together 162 responses were analysed.</p>		
<p>The sense of community was studied with the elements of social capital including factors such as social networks, social support, trust, reciprocity, co-operation and involvement. These were measured both in general sense and in the context of the study environment.</p>		
<p>The results showed that most of the respondents estimated their mental wellbeing as good or very good. Factors that most interfered with mental wellbeing were tiredness, stress and mental overstraining. Cross-tabulation of the data showed that the sense of community correlated with general mental wellbeing. The factors that were most affecting were social networks, reciprocity, sense of trust and loneliness. Classmates and their support were also mentioned as an important factor affecting mental wellbeing.</p>		
<p>The results showed that interaction between students, teacher behaviour and physical environment were factors most influencing the sense of community. The respondents were also asked how to improve the sense of community and one factor that stood out from the data was student events and their importance. Also, teacher behaviour and physical environment were mentioned when asked about areas of possible development. Multidisciplinary co-operation was also mentioned as a possible area of development affecting mental well-being.</p>		
Keywords		
sense of community, social capital, psychological wellbeing, university student		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
3	KORKEAKOULUOPIKELU, HAASTEITA JA MAHDOLLISUUKSIA.....	8
4	KORKEAKOULUOPIKELIJOIDEN PSYKKINEN HYVINVOINTI	9
4.1	Hyvinvointi ja kokonaisvaltainen terveystäsitys.....	10
4.2	Psyykinen hyvinvointi.....	11
4.3	Korkeakouluopiskelijoiden psyykinen hyvinvointi.....	13
5	YHTEISÖLLISYYS VOIMAVARANA	15
5.1	Yhteisöllisyys	15
5.2	Yhteisöllisyys kartuttaa sosiaalista pääomaa.....	16
5.2.1	Sosiaalinen tuki ja – verkostot.....	16
5.2.2	Luottamus ja vastavuoroisuus.....	17
5.2.3	Osallisuus ja osallistuminen	17
5.3	Sosiaalisen pääoman vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	18
6	YHTEENVETO TEOREETTISESTA VIITEKEHYKSESTÄ.....	21
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	23
7.1	Kvantitatiivinen menetelmä.....	23
7.2	Otanta.....	23
7.3	Kyselylomakkeen laadinta	24
7.4	Kyselylomakkeen luotettavuuden varmistaminen	25
7.5	Aineistonkeruu	26
7.6	Aineiston analyysi	26
8	TUTKIMUSTULOKSET	28
8.1	Taustamuuttajat.....	28
8.2	Psyykkisen hyvinvoinnin kokemus.....	31
8.3	Yhteisöllisyys miesopiskelijoiden kokemana.....	33
8.3.1	Sosiaalinen tuki ja – verkostot.....	33
8.3.2	Osallisuus ja osallistuminen	36
8.3.3	Vastavuoroisuus ja luottamus	38

8.3.4	Yhteisöllisyys ammattikorkeakoulukontekstissa	41
8.4	Yhteisöllisyyden kehittäminen ammattikorkeakoulukontekstissa	44
8.5	Yhteisöllisyyden ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteys, onko sitä?.....	46
8.5.1	Yleiset sosiaalisen pääoman muuttajat ja koettu psyykkinen hyvinvointi	46
8.5.2	Opiskeluun liittyvät sosiaalisen pääoman elementit ja koettu psyykkinen hyvinvointi.....	49
9	POHDINTA.....	51
9.1	Tulosten tarkastelua	51
9.1.1	Vastaajien koettu psyykkinen hyvinvointi ja haittaavat tekijät.....	51
9.1.2	Yhteisöllisyys miesopiskelijoilla	52
10	YHTEENVETO TUTKIMUSTULOKSISTA	54
11	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	54
11.1	Reliabiliteetti	54
11.2	Validiteetti	55
11.3	Tutkimuksen eettisyys	56
12	KEHITTÄMISEHDOTUKSET	58
	LÄHTEET.....	59

LIITTEET

Liite 1. Sosiaalisen pääoman indikaattorit

Liite 2. Tutkimustaulukko

Liite3. Muuttujataulukko

Liite 4. Ristiintaulukointien p-arvot

Liite 5. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia yhteisöllisyyttä ja psyykkistä hyvinvointia miespuolisilla ammattikorkeakouluopiskelijoilla.

Tutkimuskohteena ovat kaikki Kymenlaakson ammattikorkeakoulun miesopiskelijat sekä Kotkasta että Kouvolaan. Tutkimus toteutettiin sähköisesti kyselytutkimuksena. Terveiden ja hyvinvoinnin näkökulma rajattiin sosiaalis-psykkiseen tarkasteluun. Tarkoituksena oli nostaa esille opiskelijoiden ajatuksia ja kokemuksia yhteisöllisyydestä korkeakoulukontekstissa sekä tutkia sosiaalisen ulottuvuuden mahdollista vaikutusta psyykkiseen, koettuun hyvinvointiin. Tutkimustulosten perusteella on tarkoitus luoda kehittämissuhteita yhteisöllisyyden parantamisesta Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyö on osa Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen hanketta ”Alueellinen eriytyminen ja yhteisölliset menetelmät miesten terveyden edistämiseksi”, jonka avulla pyritään edistämään miesten terveyttä Kymenlaakson seudulla.

Yhteisöt ja yhteisöllisyys ja niiden vaikutukset esimerkiksi mielenterveyden kokemukseen ovat nykytutkimuksen kiinnostuksen kohteena. Terveiden ja hyvinvoinnin sosiaaliset tekijät ovat myös poliittisten päättäjien mielenkiinnon kohteena ja mukana linjaamassa terveyden edistämisen ohjelmia kansallisella tasolla. (Datta & Frewen 2010, 26.) Suomessa Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämissuhteen (KASTE 2012- 2015) yhtenä tavoitteena on kaventaa terveys- ja hyvinvointieroja kansallisesti ja järjestää palvelut asiakaslähtöisesti. Pääpainotuksena on siirtyä ongelmapainotteisesta, korjaavasta työskentelystä ennaltaehkäisevään ja osallistavaan hyvinvoinnin edistämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriön kansallinen kehittämissuhteen 2012, 18.) Valtakunnallisesti tutkimusaiheen ajankohtaisuutta puoltaa myös Opetus ja kulttuuriministeriön strategia 2020, jossa yhtenä pääpainotuksena on yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen ja kehittäminen eri toimialoilla (Opetus- ja kulttuuriministeriön strategia 2020). Valtakunnallisen tason suuntaviivojen ja painotuksien lisäksi on olemassa lukuisia osahankkeita ja toimintamalleja yhteisöllisyyden kehittämisestä maakuntatasolla sekä kuntakohtaisesti.

Sosiaali- ja terveysministeriön suosituksessa opiskeluterveydenhuollon kehittämisestä nostetaan esille yhteisöllisyyden tutkiminen ja edistäminen

yhtenä kehittämisenäkökulmana (Sosiaali- ja Terveysministeriön raportteja, opiskeluterveydenhuollon kehittäminen 2014, 43). Tutkimustuloksia voidaan myös hyödyntää jatkossa oppilaitoksen terveellisyys- ja turvallisuuden sekä yhteisön hyvinvoinnin säännöllisissä tarkastuksissa. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos on laatinut suositukset tarkastusten sisällöistä ja toimintamalleista ja yhteisön hyvinvointi sekä opiskelijoiden psykososiaalinen hyvinvointi on yksi merkittävä tekijä tarkastusten sisällöissä. (Hietanen- Peltola & Korpilahti 2014, 31.) Edellä mainittujen suositusten pohjalta tutkimustulokset ovat hyödynnettävissä osaksi käytännön työelämää esimerkiksi suunniteltaessa opiskeluterveydenhuollon- ja muita opiskelijoiden tukipalveluita.

Tutkimusaiheen perusteluna nousevat esille myös maakunnalliset terveyden ja hyvinvoinnin tilastolliset erot. Useilla indikaattoreilla mitattuna Kymenlaakson asukkaiden terveys ja hyvinvointi on heikompaa, kuin keskimäärin Suomessa, erityisesti miesten kohdalla. Vuonna 2013 toteutettiin kansallinen työikäisen väestön alueellisen hyvinvoinnin tutkimus. Kymenlaaksossa koettu terveys, koettu elämänlaatu ja tyytyväisyys ihmissuhteisiin olivat maakuntavertailussa keskimääräistä heikompia. Yksittäisistä riskitekijöistä liiallinen alkoholinkäyttö ja väkivallan uhka sekä kokemukset nousivat selkeänä esille Kymenlaakson alueella. Selkeä hyvinvoinnin riskitekijä, työttömyys, nousee voimakkaasti esille Kymenlaakson alueella. Vuonna 2013 Kymenlaakson kokonaistyöttömyys työvoimasta oli 13,9 %. Nuorisotyöttömyyden kohdalla asia vielä korostuu. Kymenlaaksossa nuorisotyöttömien osuus oli 20,5 %, koko maassa 14,6 %. (Kaikkonen, Murto, Pentala, Koskela, Virtala, Härkänen, Koskeniemi, Ahonen, Vartiainen & Koskinen 2013; Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet, 2015.) Yhteenvetona voidaan todeta, että opinnäytetyötä ohjaavat valtakunnalliset linjaukset ja strategiat ja maakunnallinen miesten hyvinvoinnin kehittäminen.

2 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä opinnäytetyössä haetaan vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millainen on koettu psyykinen hyvinvointi miesopiskelijoilla?
2. Miten yhteisöllisyys ilmenee miesopiskelijoilla?
3. Miten yhteisöllisyys on yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen miesopiskelijoilla Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa?
4. Miten yhteisöllisyyttä voitaisiin parantaa Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa?

3 KORKEAKOULUOPISKELU, HAASTEITA JA MAHDOLLISUUKSIA

Korkeakouluopintojen aloitus on opiskelijalle usein monien muutosten aikaa. Kehityspsykologisesta näkökulmasta katsottuna opiskelijat sijoittuvat yleensä varhaisaikuisuuden kategoriaan eli 20 - 40-vuotiaiden ryhmään. Kuvaavia tekijöitä tälle ikäkaudelle ovat itsenäistyminen lapsuuden perheestä, vastuunotto ja päätöksen teko sekä taloudellinen itsenäistyminen. Tarkoituksena on löytää suuntaviivat elämälle koulutuksen, parinmuodostuksen, perheenperustamisen sekä työhön sijoittumisen saralla. Tämä ikäkausi avaa nuorelle aikuiselle runsaasti mahdollisuuksia, mutta myös haasteita sopeutumiselle ja selviytymiselle. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppala 2006, 160-162.)

Suomessa opiskeli vuonna 2013 tutkintoon johtavassa korkeakoulutasoisessa koulutuksessa yhteensä 306 100 opiskelijaa. Heistä 167 200 opiskeli yliopistoissa ja 138 900 ammattikorkeakouluissa. Ammattikorkeakoulututkinto suoritetaan keskimäärin 26 vuoden iässä ja ylempi korkeakoulututkinto 29 vuoden iässä. Hajonta on merkittävää, lähtien aivan täysi-ikäisyyden saavuttaneista aina ikääntyneimpiin opiskelijoihin saakka. Kehittyneet yhteiskuntarakenteet mahdollistavatkin opiskelun nykyään lähes missä

ikävaiheessa tahansa. (Suomen viralliset tilastot 2013; Nokso-Koivisto 2011, 14.)

Tällainen heterogeeninen, eri elämänvaiheissa oleva korkeakouluopiskelijaryhmä luo myös haasteita toimijoille opiskelijoiden ympärillä. Esimerkiksi perheellisyys, työssäkäynti ja muut yksilölliset, elämäntilanteeseen liittyvät tekijät vaikuttavat opintojen suunnitteluun ja etenemiseen. Ne tulisi huomioida yksilöllistä opiskelupolkua rakennettaessa. Usein ajatellaan esimerkiksi opiskeluaikaisen työssäkäynnin huonontavan opintojen edistymistä kuormituksen lisääntymisen kautta, mutta Toivonen (2014, 61,64-65) nostaa tutkimuksessaan esille toisen näkökulman. Tuloksissa todetaan esimerkiksi perheellisyyden, parisuhteen ja työssäkäynnin olevan opiskeluja tukeva voimavaratekijä.

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Siihen vaikuttavat luonnollisesti opiskeluympäristön, opetustoiminnan ja opiskelutaitojen lisäksi opiskelijan omat voimavarat. Elämäntilanne, voimavarat sekä kokonaisyhyvinvointi ovat tärkeässä asemassa opiskelukyvyn rakentumisessa. Myös yhteiskunnan tila, kulttuuriset tekijät ja muu makrotason toiminta toki muokkaavat opiskelijan voimavaroja. (Kunttu, 2011, 34- 35.) Repo (2010, 138-140) tutki väitöskirjassaan yhtenä tutkimustehtävänä yliopisto-opiskelijoiden opiskelujen etenemistä edistäviä tekijöitä. Vastauksissa opiskelua tukeviksi tekijöiksi nousivat esille itse opiskeluun liittyvät tekijät esimerkiksi motivaatio, oppimisympäristöjen mielekkyys sekä opetus- ja ohjausmenetelmät. Yhteisöllisyys ja opiskelukaverien tuki nousivat esille merkittävänä tekijöinä opiskelukykyä tukevinasiaina. Lisäksi vastaajat nostivat esille henkilökohtaiseen elämään liittyvät tekijät, kuten elämäntilanteen ja omat resurssit. Nämä tulokset tukevat ajatusta siitä, että opiskelukykyyntä vaikuttavat asiat ovat hyvin moniulotteisia ja vaikuttamalla opiskelijoiden kokonaisyhyvinvointiin ja tukemalla heidän voimavarojaan, tuetaan myös opiskelukykyä.

4 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN PSYYKKINEN HYVINVOINTI

Terveiden ja hyvinvoinnin määrittelyssä nousee esille paljon samankaltaisuuksia. Tässä opinnäytetyössä käsitteiden määrittely lähtee liikkeelle hyvinvoinnin ja terveyden kokonaisvaltaisuudesta edeten pienempiin

kokonaisuuksiin. Tarkoituksena on nostaa esille sosiaalisten ja psyykkisten tekijöiden tärkeä asema terveyden ja hyvinvoinnin kokemuksessa.

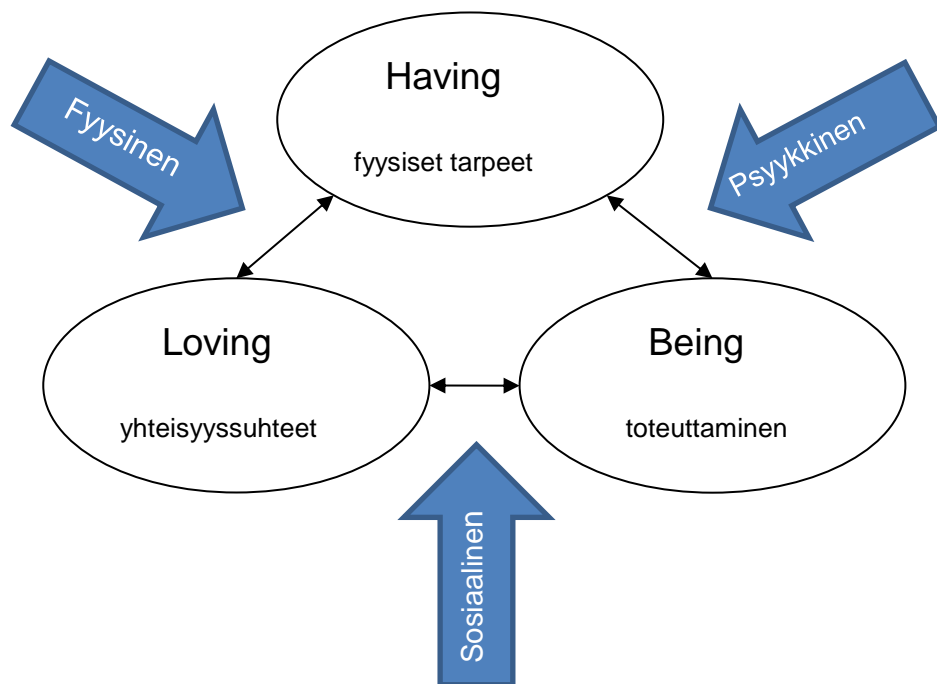
4.1 Hyvinvointi ja kokonaisvaltainen terveystieteellinen käsitys

Erik Allardt (1976, 38- 50) määritteli hyvinvoinnin kolmen eri osa-alueen kautta. Hänen mukaansa hyvinvointia kuvaavat luokat ovat elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Elintason alle kytkeytyvät ihmisen fysiologiset tarpeet ja aineelliset lähtökohdat hyvinvoinnille. Näitä ovat esimerkiksi elintaso, tulot, asuminen, työllisyys ja koulutus. Nämä voidaan tässä opinnäytetyössä yhdistää opiskelijoiden taustatekijöihin. Kuitenkin fokus tässä tutkimuksessa on sosiaalisten ja psyykkisten hyvinvointia edistävien tekijöiden tarkastelussa. Taustatekijöiden ja fyysisten lähtökohtien merkitys tulee kuitenkin pitää mielessä tarkasteltaessa kokonaishyvinvointia.

Yhteisyyssuhteilla tarkoitetaan ihmisen tarvetta kuulua yhteisöön ja sosiaalisiin verkostoihin. Tällä tarkoitetaan rakkautta ja huolenpitoa sekä tärkeitä ihmissuhteita. Yhteisöllisyyden näkökulma nousee tässä vahvasti siis esille. Itsensä toteuttamisella Allardt viittaa omien mahdollisuuksien ja kykyjensä täysipainoiseen käyttämiseen. Tässä viitataan myös omaan elämänsä vaikuttamiseen. Tämä tarkoittaa esimerkiksi tarvetta toteuttaa itseään erilaisten vapaa-ajan toimintojen ja koulutuksen puitteissa. Se on myös mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa. (Allardt 1976, 38-50.)

Näiden kaikkien osatekijöiden balanssi muodostaa hyvinvoinnin kokemuksen. Allardt'n hahmottelema teoria hyvinvoinnista tukee holistista ihmiskäsitystä ja ajatusta terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuudesta. (Durch & Bailey 1997, 40-43) ovat lähestyneet terveystieteellistä laajasta näkökulmasta. Heidän määritelmänsä mukaan terveys on kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tila ja kykyä toimia vaihtuvissa olosuhteissa. He nostavat esille sosioekonomiset ja kulttuuriset tekijät yksilön terveyden kokemuksessa. Terveys ei ole vain mitattavia ominaisuuksia, vaan yksilö määrittelee terveyttään suhteessa vallitseviin olosuhteisiin ja toimintaympäristöön. Myös Maailman terveysjärjestön kehittämä määritelmä terveydestä lähenee jo hyvinvoinnin käsitettä. Siinä todetaan terveyden olevan kokonaisvaltainen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei pelkästään sairauden puuttumista. (WHO 1948.)

Kuvassa 1 on nostettu esille hyvinvoinnin kokonaisuus Allardtin teorian pohjalta suhteutettuna kokonaisvaltaiseen terveystieteeseen. Tässä opinnäytetyössä käytetään Allardtin luomaa mallia hyvinvoinnin tarkastelun pohjana. Sen tarkoituksena on nostaa esille se, että hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat suuresti psyykkiset ja sosiaaliset elementit, joita juuri tässä opinnäytetyössä tutkitaan. Tässä opinnäytetyössä hyvinvoinnin fyysinen ja aineellinen ulottuvuus jätetään pois tarkemmasta tarkastelusta.



Kuva 1. Hyvinvoinnin kokonaisuus ja kokonaisvaltainen terveystieteeseen (mukaillen Erik Allardt 1976; WHO 1948)

4.2 Psyykinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi on rinnastettavissa hyvän mielenterveyden kokemukseen. Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan hyvä mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa henkilö on tietoinen omasta potentiaalistaan ja vaikutusmahdollisuuksistaan, on toimintakykyinen ja pärjää elämän kuormitustekijöiden kanssa. Psyykinen terveys on merkittävä osa henkilön kokonaisyhyvinvointia. (WHO 2014.)

Psyykkisen hyvinvoinnin määrittelyt ja kartoitukset nojaavat usein oire- ja sairauskeskeiseen ajatteluun mielenterveydestä. Tällainen sairauskeskeinen

käsitys siitä, että hyvä mielenterveys on vain sairauden ja oireiden puuttumista, on vajavainen. Nykytutkijat nostavat esille positiivisen psykologian käsitteen. Siinä korostetaan ihmisen vahvuuksia ja voimavaroja, jotka vaikuttavat subjektiiviseen mielenterveyden kokemukseen.

Lähtökohtana nähdään nimenomaan ne tekijät, jotka edistävät henkilön mielenterveyttä. Voimavaralähtöinen mielenterveyden määritelmä nostaa esille henkilön oman kokemuksen henkisestä hyvinvoinnistaan. Henkilö voi kokea psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi, vaikka hänellä olisi paljon kuormittavia tekijöitä tai sairauksia. Positiivinen psykologia tuo myös näkökulmia siihen, että heikoissa elinoloissa, huonossa sosioekonomisessa asemassa olevat henkilöt voivat kuitenkin kokea psyykkisen hyvinvoinnin olevan hyvällä tasolla, he kokevat itsensä onnelliseksi. Näin ollen hyvät ulkoiset tekijät ja korkea elintaso eivät aina suojaa psyykkiseltä oireilulta. (Ojanen 2007, 10- 20; Vuorilehto, Härri, Kurki & Hätönen 2014, 13-14.)

Positiivisen psykologian käsitteessä on nostettu esille käsite flourishing (kukoistaminen). Se kuvaa psyykkisen hyvinvoinnin ideaalitilaa, jossa henkilö pystyy ottamaan käyttöönsä kaikki voimavaransa ja potentiaalinsa. Hän pystyy sopeutumaan erilaisiin elämäntilanteisiin, ja selviämään niistä omien voimavarojensa avulla. Positiivinen psykologia korostaa myös sosiaalisten suhteiden ja ympäristötekijöiden vaikutusta ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille ja onnellisuuden kokemukselle. (Ojanen 2007, 10- 20, 182-184, 250.)

Sohlman tutki väitöskirjassaan positiivista mielenterveyttä ja siihen liittyviä tekijöitä. Hän nosti esille tutkimuksessaan kolme positiivista mielenterveyttä kuvaavaa kategoriala: koherenssi (yhtenäisyyden tunne), itseluottamus ja tyytyväisyys omaan itseensä. Positiiviseen mielenterveyden kokemukseen liittyviä tekijöitä olivat hyvä sosioekonominen asema, sosiaaliset suhteet ja asuminen toisen henkilön kanssa. (Sohlman 2004, 119- 124.) Positiivisen psykologian kontekstissa korostuvat juuri henkilön oma käsitys ja tunne psyykkisestä hyvinvoinnistaan.

Kuten jo aikaisemmin on todettu, psyykkinen hyvinvointi kytkeytyy siis vahvasti henkilön omaan kokemukseen henkisistä voimavaroistaan. Se ei ole vain diagnooseja ja oireita tai niiden puuttumista, vaan omien voimavarojen ja resurssien käyttöä ja selviytymistä niiden avulla erilaisista elämäntilanteista ja kriiseistä. Tässä opinnäytetyössä psyykkisen hyvinvoinnin lähestymiskulmana käytetään vahvasti henkilön omaa kokemusta henkisestä hyvinvoinnistaan.

4.3 Korkeakouluopiskelijoiden psyykkinen hyvinvointi

Yleisesti ottaen voidaan ajatella, että korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävät tekijät ovat samankaltaisia kuin muussakin väestössä. Psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat yksilöön liittyvät tekijät, sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tekijät sekä ympäristö- ja yhteiskuntatekijät. Psyykkistä hyvinvointia edistävät esimerkiksi hyvät sosiaaliset suhteet, koulu- ja työyhteisöjen hyvä ilmapiiri, mielekäs opiskelu tai työ sekä turvallinen elinympäristö. Yksilöön liittyvistä tekijöistä elämänhallinnan tunne, itsensä arvostaminen ja usko omaan kykyihin nousevat esille tärkeinä tekijöinä. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13-16.)

Mc Dermott tutki väitöskirjassa 18 - 24-vuotiaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimustuloksissa näkyi selkeästi hyvän mielenterveyden vaikutus kokonaisyhyvinvointiin (Global wellbeing). Ne opiskelijat, joilla oli eniten mielenterveyspuolen haasteita, kokivat myös hyvinvointinsa heikoimmaksi. Myös opinnoissa heikosti suoriutuminen oli yhteydessä heikkoon koettuun hyvinvointiin. (Mc Dermott 2008, 214- 227.) El Ansari, Stock, Snelgrove, Hu, Parke, Davies, John, Adetunji, Stoate, Deeny, Phillips ja Mabhala (2011) toivat myös esille tutkimuksessaan sen, että psyykkistä hyvinvointia vähentävät tekijät opiskelijoilla liittyivät usein opintojen kuormitukseen. Näitä olivat esimerkiksi tentit ja erilaiset esitelmät. Myös Lokkila & Nieminen (2008, 32- 48) ja Björk ja Sallila (2009, 28- 33) nosivat opiskeluihin liittyvä kuormituksen esille hyvinvointia heikentävänä tekijänä. Aho (2013, 60-65) tarkasteli pro gradu - työssään opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä teemahaastattelujen kautta. Vastauksissa korostuivat omat voimavarat ja opiskelutaidot hyvinvointia tukevana tekijöinä. Lisäksi tärkeinä tukevana tekijöinä nähtiin sosiaaliset suhteet ja muilta opiskelijoilta saatu vertaistuki. Myös opiskeluympäristö ja siinä ilmenevä yhteisöllisyys nousivat esille hyvinvointia tukevana tekijöinä. Myös Laine ja Lähteenmäki (2012, 52) nostivat esille ihmissuhteiden merkityksen voimavara-tekijöinä korkeakouluopiskelijoilla. Lisäksi harrastukset sekä onnistumisen kokemukset opinnoissa mainittiin vastauksissa useimmin voimavaroja lisäävinä tekijöinä. Ihmissuhteista erityisesti kavereiden ja luokkakaverien merkitys nousi esille hyvinvointia tukevana tekijänä.

Useissa tutkimuksissa on todettu korkeakouluopiskelijoiden koetun terveyden olevan hyvällä tasolla suurimmalla osalla opiskelijoista (Harju & Majamäki 2011, 42; Lokkila & Nieminen 2008, 32; Kunttu & Pesonen 2012; Erola 2004, 43; El Ansari ym. 2011, 1308- 1323). Naissukupuolen on usein todettu liittyvän runsaampaan koettuun oireiluun sekä somaattisella että psyykkisellä puolella. (Kestilä 2008, 73, El Ansari ym. 2011, 1308- 1323.)

Vaikka terveys yleisesti koetaan hyväksi ja tietoisuus terveyteen vaikuttavista tekijöistä on korkea, opiskelijat kokevat melko paljon erilaisia oireita ja kuormitusta. Kunttu ja Pesosen (2012, 38- 43) tutkimuksen mukaan sairauksien esiintyvyys korkeakouluopiskelijoille on pysynyt suurin piirtein samana vuodesta 2000, mutta mielenterveyshäiriöistä masennuksen ja ahdistuneisuushäiriöiden esiintyvyys on hieman noussut. Suurella osalla opiskelijoista oli joku lääkärin tai muun ammattihenkilön toteama sairaus, vika tai vamma. Sosiaalista tukea kartoitettaessa huolestuttavaa oli, että jopa 31 % opiskelijoista koki, ettei kuulu mihinkään yhteisöön tai ryhmään. Miehillä sosiaalisten kontaktien määrä on yleensä vähäisempi. El Ansarin ym. (2011) tutkimuksessa 11% miesopiskelijoista kokivat, että heillä ei ollut sosiaalista tukea tai vain yksi henkilö, keltä he sitä saivat.

Kunttu ja Pesosen (2012, 38- 43, 88.) tutkimuksessa korkeakouluopiskelijat kokivat oirekyselyllä mitattuna useimmiten väsymystä sekä naisten että miesten keskuudessa. Apua opiskelijat halusivat eniten stressinhallintaan. Ajankäytön hallinta, liikunta, opiskeluongelmat ja ihmissuhdeasiat nousivat myös esille avunsaannin toiveena. Ammattikorkeakouluopiskelijoille suunnatussa tutkimuksessa opiskelijat kokivat psyykkisistä oireista väsymystä ja univaikeuksia, hermostuneisuutta, ahdistuneisuutta sekä masentuneisuutta (Erola 2004, 87-88.) Samansuuntaisia tuloksia nousi esille opinnäytetöissä, joissa tutkittiin opiskelijoiden hyvinvointia. Opiskelijat kokivat oireina eniten väsymystä ja univaikeuksia. Lisäksi muita kuormittumiseen liittyviä oireita koetaan suhteellisen paljon. Näitä ovat esimerkiksi ärtyisyys, keskittymisvaikeudet, stressi tai uupumisoireet. (Lokkila & Nieminen 2008, 32- 48; Björk & Sallila 2009, 28- 33.)

Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa on tehty opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavia kyselyitä vuonna 2006 ja 2011. Kysely on tuotettu moniammatillisena yhteistyönä ottaen huomioon fyysisen-, psyykkisen - ja

sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmat. Vuonna 2011 kyselyyn vastasi 1098 opiskelijaa. Tuloksissa psyykkisen hyvinvoinnin osalta opiskelijat kokivat paljon ylikuormittumisen oireita esimerkiksi stressiä (68,8% vastaajista), uupumusoireita (58,1% vastaajista), ärtyneisyyttä ja keskittymisvaikeuksia (41-44% vastaajista). Opiskelijat kokivat myös paljon väsymystä tai univaikeuksia, (60% vastaajista). Lisäksi esille nousi toistuvat ahdistuneisuuden kokemukset lähes kolmasosalla vastaajista. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, opiskelijoiden hyvinvointikartoitus 2011, 3-22.)

5 YHTEISÖLLISYYS VOIMAVARANA

5.1 Yhteisöllisyys

Yhteisöllä tarkoitetaan tiettyä ryhmää, johon yksilö tuntee kuuluvansa. Perinteisiä yhteisöjä kuvaavat esimerkiksi harrastusryhmät sekä seura- ja yhdistystoiminta. Yhteisön toimintaa kuvaavat yhteiset arvot, mielenkiinnon kohteet sekä päämäärät. Yhteisössä tapahtuvan toiminnan ja yhteenkuuluvuuden seurauksena ajatellaan, että yhteisöllisyys tuottaa yksilölle sekä yhteisölle hyvinvointia. Yhteisöllisyyteen tärkeinä tekijöinä kuuluvat vastavuoroisuus ja luottamus sekä solidaarisuus ryhmäläisiä kohtaan. Yhteisö- käsitteen alle mahtuu hyvin erilaisia ja eri tavoin toimivia ryhmittymiä. Perinteisten yhteisöjen rinnalle on muodostunut erilaisia virtuaaliyhteisöjä sähköisten palveluiden ja sosiaalisen median kehittymisen myötä. (Pessi & Seppänen 2011, 288- 296.) Allardtin (1976) luoman viitekehyksen mukaan yhteisöt ja yhteisyysuhteet (loving) ovat merkittävä osa henkilön kokemaa hyvinvointia.

Yhteisöllisyys on käsitteenä tutkimuksen kannalta ongelmallinen sen tarkan määrittelyn haasteellisuuden ja eksaktin mittaamisen vaikeuden vuoksi. Yhteisöllisyyden käsitteen rinnalla kirjallisuudessa käytetäänkin usein termiä sosiaalinen pääoma. Voidaan ajatella, että yhteisöllinen toiminta, sosiaaliset verkostot ja yhteistoiminta tuottavat sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen pääoma puolestaan tuottaa hyötyjä ja hyvinvointia sekä yksilölle että yhteisölle. Sosiaalisen pääoman kasvaessa myös koetun psyykkisen hyvinvoinnin kokemus yleensä kasvaa. Lisäksi on todettu, että runsaalla sosiaalisella pääomalla on yhteys myönteiseen terveystyhtymiseen. (Nieminen, Martelin, Koskinen, Simpura, Alanen, Härkänen & Aromaa 2008, 406, 421;

Kawachi & Berkman 2001, 457-459.) Tässä opinnäytetyössä yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma kulkevat rinnakkain samankaltaisina käsitteinä.

5.2 Yhteisöllisyys kartuttaa sosiaalista pääomaa

Sosiaalinen pääoma on ihmisten tai ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita tai -verkostoja ja niissä syntyvää vastavuoroisuutta ja luottamusta. Ryhmän toimintaa ohjaavat yhteiset arvot ja normit, ne voivat myös kehittyä ryhmän vuorovaikutuksen seurauksena. (THL 2013.) Kansainvälisesti hyvin käytetty määritelmä sosiaalisesta pääomasta on Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestön (OECD) kehittämä. Tässä määritelmässä sosiaalinen pääoma nähdään verkostoina ja yhteisöinä, jotka jakavat samat arvot ja normit, mikä puolestaan helpottaa yhteistyötä yhteisöjen sisällä ja niiden välillä. (OECD 2001, 41.) Sosiaalisen pääoman kehittymiseen liittyviä ominaisia tunnusmerkkejä ovat löyhä ihmisverkosto, vapaaehtoisuus, keskinäinen luottamus ja osallistuminen. Ajatellaan, että luottamus yhteisöön, toisiin ihmisiin ja yhteiskunnan toimintaan luovat perusteet sosiaalisen pääoman kehittymiselle. (Baum & Ziersch 2003, 320- 323; Väisänen 2009). Sosiaalista pääomaa voidaan tarkastella joko yksilön näkökulmasta tai kollektiivisena hyötynä yhteisölle riippuen määrittelystä ja näkökulmasta (Nieminen 2015, 18.) Tässä opinnäytetyössä yhteisöllisyyden näkökulmaa tarkastellaan yksilön näkökulmasta.

Sosiaalisen pääoman mittaamisen välineeksi Unesco, Maailman pankki ja OECD-maiden tutkijat ovat luoneet yhteisen näkemyksen sosiaalisen pääoman tärkeistä elementeistä vuonna 2003. Nämä yhteisesti sovitut kategoriat olivat osallisuus ja osallistuminen, tukiverkostot ja sosiaalinen tuki, luottamus ja vastavuoroisuus sekä kansalaisaktiivisuus. (Zuckewitz & Norris 2005, 10; lisäksi 2006, 17.) Samankaltaisia määritelmiä sosiaalisen pääoman elementeistä on käytetty myös useissa muissa julkaisuissa. Nämä julkaisut on esitetty liitteessä 1. Näitä kategorioita käytetään myös tässä opinnäytetyössä mittaamaan sosiaalista pääomaa, painottaen ammattikorkeakouluopiskelijoiden elämäntilanteeseen liittyviä tekijöitä.

5.2.1 Sosiaalinen tuki ja -verkostot

Sosiaalisilla verkostoilla viitataan yksilöiden tai ryhmien välisiin sidoksiin. Ne voidaan luokitella muodollisiin ja epämuodollisiin verkostoihin. Muodolliset

verkostot muodostuvat esimerkiksi erilaisten virallisten organisaatioiden kautta, esimerkiksi yhdistysten välityksellä. Epämuodollisilla verkostoilla tarkoitetaan lähinnä ystävyys- ja perhesuhteita. Sosiaalisten verkostojen luoma sosiaalinen pääoma yksilölle vaihtelee paljon riippuen useasta eri tekijästä. Sosiaaliset verkostot voidaan nähdä sosiaalisen pääoman rakenteellisena elementtinä. Sosiaalinen tuki puolestaan mielletään enemmänkin tunteena, jonka yksilö saa osallistumisesta sosiaalisiin tilanteisiin ja tapahtumiin. (Baum & Zierch 2003, 321.)

5.2.2 Luottamus ja vastavuoroisuus

Luottamus on yksi keskeisin sosiaalisen pääoman ilmenemismuoto. Se voidaan käsittää kognitiivisena elementtinä sosiaalisessa pääomassa. Henkilölle muodostuu tunne ja oma käsitys luottamuksesta erilaisiin asioihin. Luottamus yleisesti ottaen voidaan määritellä kolmella eri tavalla. Ensimmäisenä nousee esille luottamus tuttaviin ja olemassa oleviin sosiaalisiin kontakteihin. Toinen luottamuksen taso on yleinen luottamus. Ajatus siitä, että pääsääntöisesti pitää ihmisiä luotettavana ja uskoo heistä hyvää. Kolmas luottamuksen taso on yhteiskunnallinen luottamus. Tällöin henkilö uskoo ja luottaa valtion rakenteisiin ja instituutioihin. (Baum & Zierch 2003, 321.) Goryakin ym. (2014, 19) nostivat esille tutkimuksessaan, että yleinen luottamus ihmisiin korreloi sosiaalisen pääoman tekijöistä eniten psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksen kanssa. Tässä opinnäytetyössä luottamusta ajatellaan yleisenä luottamuksen tunteena ihmisiin.

Vastavuoroisuus on myös sosiaalisen pääoman kognitiivinen elementti. Sillä tarkoitetaan yksilöiden tai ryhmien välisen resurssien vastavuoroista vastaanottamista. Jos toinen antaa omaa resurssiaan toiselle, hän saa vastavuoroisesti takaisin itselleen saman määrän resurssia. Esimerkkinä voidaan nostaa esille vuorovaikutustilanne henkilöiden kesken. Molemmat hyötyvät keskustelusta yhtä paljon ja kokevat näin ollen vastavuoroisuutta kommunikaatiossa. Tarkoituksena on osapuolten välinen tasavertainen kohtelu ja kohtaaminen. (Baum & Zierch 2003, 321.)

5.2.3 Osallisuus ja osallistuminen

Osallisuus nähdään erittäin tärkeänä tekijänä hyvinvoinnin ja terveyden kokemukselle. Se on voimaannuttava tekijä ja merkittävä tekijä sosiaalisen

pääoman kokemuksessa. Osallisuus mielletään tunteena, joka syntyy osallisuudesta erilaisiin yhteisöihin. Henkilölle syntyy kokemus, siitä, että hän voi vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin ja asioihin. Tällainen yhteisyys ja koherenssin tunne on tärkeä osa henkilön hyvinvoinnin rakentumista. Osallisuuden aste vaihtelee pienestä osallisuudesta suureen, rakenteelliseen osallisuuteen, jossa henkilöt ovat itse aloitteen tekijöitä ja eteenpäin viejiä. Yksi osallisuuden merkittävistä mittareista on se, miten ihmiset osallistuvat vapaaehtoiseen toimintaan. Toisaalta tällä pystytään mittaamaan vain itse osallistumista tapahtumiin, ei niinkään osallisuuden tunnetta. (Baum & Zierch 2003, 321; THL 2015.) Osallisuuden vahvistaminen nähdään tärkeänä tekijänä syrjäytymisen ehkäisemisessä. Osallisuuden määrittelyssä nähdään useita eri tasoja. Niitä voidaan kuvata esimerkiksi taloudellisen, toiminnallisen ja yhteisöllisen osallisuuden kautta. (Raivio & Karjalainen 2013, 16-17.) Tässä opinnäytetyössä korostuvat toiminnallinen ja yhteisöllinen osallisuus.

5.2.3.1 Kansalaisaktiivisuus

Kansalaisaktiivisuudella tarkoitetaan yksilöiden vaikuttamista ja osallistumista yhteiskunnalliseen toimintaan, vapaaehtoisuuden pohjalta. Tällä tavoin voidaan vaikuttaa yleisiin mielipiteisiin ja arvoihin kansalaisten keskuudessa. Nämä myös vaikuttavat poliittisiin päätöksiin. (Baum & Zierch 2003, 321.) Tässä opinnäytetyössä kansalaisaktiivisuus jätetään pois sosiaalisen pääoman elementeistä itsenäisenä osiona. Voidaan ajatella, että kansalaisaktiivisuus sisällytetään tässä opinnäytetyökontekstissa osallisuuden ja osallistumisen kategoriaan.

5.3 Sosiaalisen pääoman vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

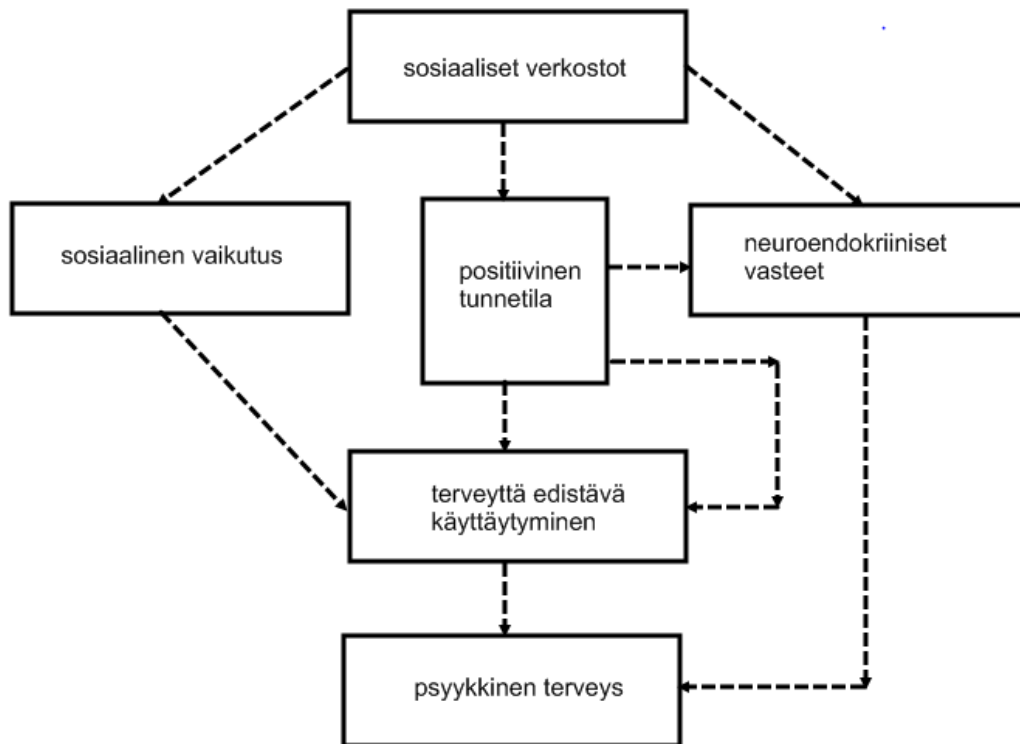
Sosiaalisen pääoman vaikutusmekanismit hyvinvoinnin kokemukseen ovat hyvin moniulotteiset. Siihen vaikuttavat laajemmin kulttuuri ja historia sekä ympäristö, jossa elämme. Erilaiset verkostorakenteet ja sosiaalinen aktiivisuus määrittelevät näitä vaikutusmekanismeja. Haasteellista onkin suorien syy-seuraussuhteiden osoittaminen, kun on kyse hyvin abstrakteista kokonaisuuksista.

Yksi tapa tarkastella sosiaalisen pääoman vaikutusmekanismeja on puhtaasti biologinen. Näin ollen yksi sosiaalisen pääoman vaikutusmekanismi selittyy

fysiologian kautta. Sosiaalisten tilanteiden tuottamat ärsykkeet aktivoivat aivojen tiettyjä osia ja neuroendokriininen vaste aiheuttaa muutoksia hermostossa. Ärsykkeen tullessa sosiaalisuudesta vastaavat hermoverkkokokonaisuudet aktivoituvat ja toimivat viestijöinä elimistössä. Sosiaalisiin aivoihin kuuluvat otsalohko, päälaenlohko, limbinen järjestelmä, erityisesti amygdala ja hippokampus. Näiden alueiden aktivoituminen vaikuttaa siis hyvinvoinnin ja mielihyvän kokemukseen. (Hyypä 2011, 17- 18; Ruuskanen 2002, 5.)

Fysiologisen vaikutusmekanismin lisäksi ajatellaan, että sosiaalisen pääoman vaikutukset välittyvät myös toisenlaisen mekanismin avulla. Kawachi ja Berkman (2001, 459-462) ovat eritelleet artikkelissaan näitä vaikutusmekanismeja monipuolisemmin. He nostavat esille sekä biologisen vaikutusmekanismin, että sosiaalisen vaikutusmekanismin.

Vaikutusmekanismit on esitetty kuvassa 2. Sosiaalisen vaikutusmekanismin kautta osallisuudella yhteisöihin voidaan saada aikaan mahdollisesti käyttäytymistä, joka parantaa mielenterveyden kokemusta. Yhteenkuuluvuus ja kontaktien merkitys nousevat esille. Sosiaalisella vaikutusmekanismilla voi olla myös suora vaikutus tunnetilaan nostavasti.



Kuva 2. Mukaillen Cohen, Underwood & Gottlieb 2000, Kawachin & Berkmanin 2001, 460 mukaan.

Nieminen, Martelin, Koskinen, Aro, Alanen ja Hyyppä (2010, 534- 539) tutkivat sosiaalisen pääoman eri ulottuvuuksia ja niiden vaikutusta koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. He tutkivat suomalaista aikuisväestöä (N 8028). Tutkimuksessa kartoitettiin melko laajasti myös tutkittavien taustatekijöitä. Sosiodemografisista tekijöistä nuori ikä, hyvä koulutus, hyvä tulotaso ja sairauksien puuttuminen sekä hyvä toimintakyky vaikuttivat kaikki myönteisesti koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Sosiaalista pääomaa kuvattiin kolmen eri kokonaisuuden avulla: sosiaalinen tuki, osallistuminen ja verkostot sekä luottamus ja vastavuoroisuus. Kaikkien näiden tekijöiden ilmeneminen yksilöllä oli yhteydessä hyvään koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Mitä suurempi oli sosiaalisen pääoman aste, sitä paremmaksi terveys oli arvioitu. Sosiaalinen pääoma oli selkeässä yhteydessä itse arvioituun psyykkiseen hyvinvoinnin kokemukseen. Tässä erityisesti luottamus ja vastavuoroisuus korreloivat vahvasti hyvään psyykkiseen hyvinvointiin. Osallistuminen ja hyvät sosiaaliset verkostot olivat selkeästi yhteydessä yksin asuvien koettuun psyykkiseen hyvinvointiin.

Myös Niemisen (2015, 569) toisessa tutkimuksessa vastauksissa nousi esille kaikkien sosiaalisen pääoman elementtien (osallisuus, luottamus, vastavuoroisuus, sosiaaliset verkostot) myönteinen vaikutus koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Samankaltaisia tuloksia korostivat Helliwell ja Putnam (2004, 1440-1444) tutkimuksessaan. Sosiaalisella pääomalla ja yhteisöllisyyden tunteella oli selkeä yhteys koettuun hyvinvointiin. Tärkeimpinä hyvinvointia edistävinä tekijöinä nousivat esille perhe- ja ystävyysuhteet, työyhteisöt ja yhdistystoiminta.

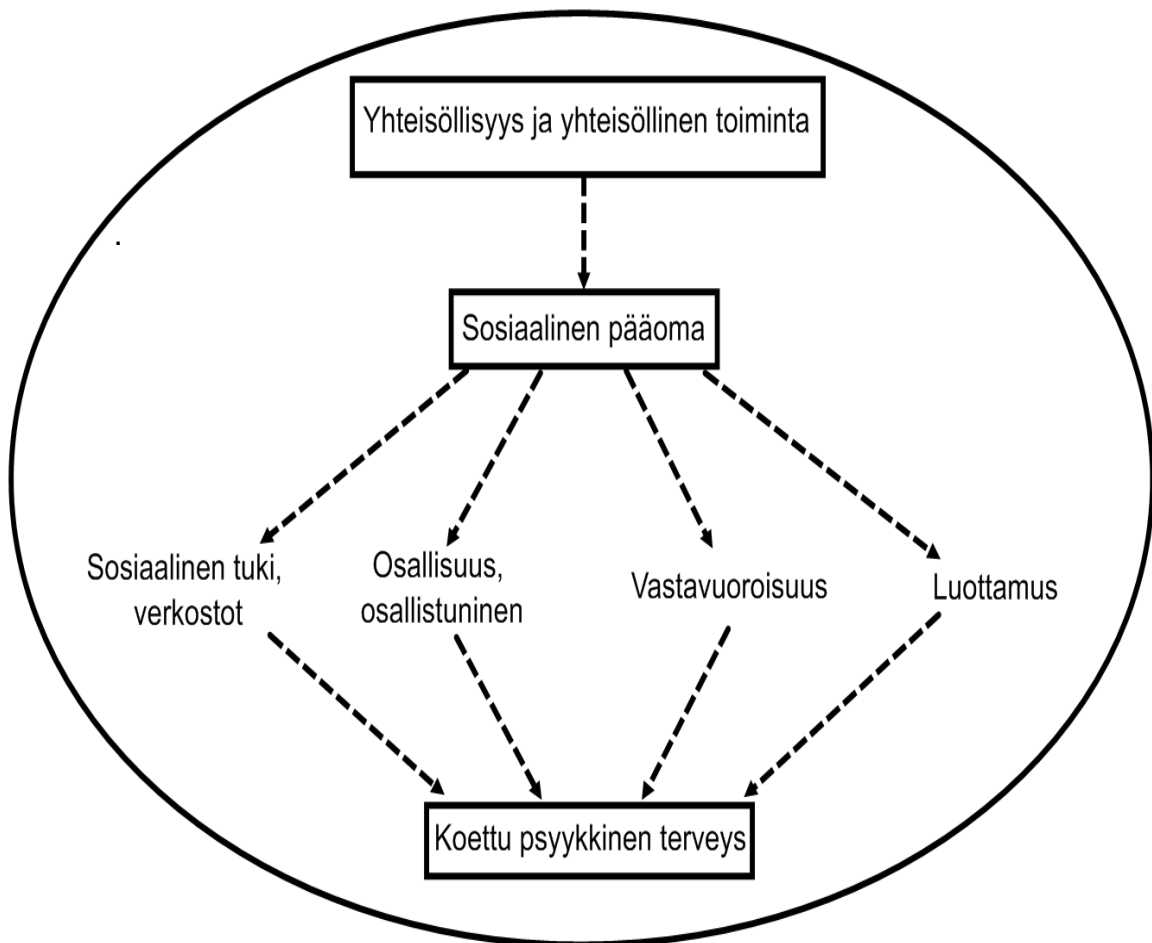
Työyhteisöjä ja työpaikkoja on kirjallisuudessa tutkittu runsaasti, puhutaan työviihtyvyydestä ja yhteisöllisyydestä. Gao, Weaver, Dai, Jia, Liu, Jin, & Fu (2014, 3-4) tutkivat työyhteisön tuottaman sosiaalisen pääoman merkitystä henkiselle hyvinvoinnille. Tutkimuksessa tuodaan esille se, että runsas yhteisöllisyys vähentää riskiä sairastua mielenterveysongelmiin. Toisin sanottuna edistämällä työyhteisöjen sosiaalista toimintaa, voidaan ennaltaehkäistä tulevia mielenterveysongelmia. Voimme verrata työyhteisöissä esille saatua tulosta myöskin opiskeluyhteisöjen toimintaan, opiskeluhan on opiskelijan työtä. Tämä ajatus korostaa opiskelijan kouluyhteisön merkitystä psyykkiselle hyvinvoinnille.

Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma on kiistatta yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Sen vaikutukset näkyvät sekä yksilö- että yhteisötasolla. Yhteisöistä ja yhteisöllisestä toiminnasta saatu vastavuoroisuus, luottamus, sekä sosiaaliset kontaktit nostavat mielialaa ja vaikuttavat täten psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen. (De Silva, McKenzie, Harpham & Huttly 2005, 625.)

6 YHTEENVETO TEOREETTISESTA VIITEKEHYKSESTÄ

Käsitteet psyykkinen hyvinvointi, yhteisöllisyys ja sen tuottama sosiaalinen pääoma kytkeytyvät vahvasti yhteen. Useissa tutkimustuloksissa on todettu korkean sosiaalisen pääoman ja osallistumisen sekä runsaan sosiaalisen verkoston liittyvän vahvasti hyvään psyykkiseen hyvinvointiin sekä hyvään koettuun terveyteen. (Helliwell & Putnam 2004, Kawachi, Kennedy & Glass 1999; Sommers 2007; Nieminen ym. 2010; Rocco & Suhrcke 2012; THL 2013.) Teoreettiseen viitekehyksen kokoamisessa käytetyt tutkimukset on esitetetty liitteessä 2.

Kuvassa 3 on esitetty tämän opinnäytetyön keskeisimmät tekijät teoreettisesta viitekehyksestä. Kuvassa esitetään yhteisöllisen toiminnan ja sitä kautta kertyneen sosiaalisen pääoman vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Toki myös muut tekijät vaikuttavat psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen, mutta tässä opinnäytetyössä keskitytään nimenomaan psyykkisen hyvinvoinnin sosiaalisiin ulottuvuuksiin. Allardtin (1976) luoma teoria hyvinvoinnista tukee ajatusta sosiaalisten elementtien ja oman osallisuuden kokemuksen vaikutuksesta kokonaishyvinvointiin. Hypoteettisena lähtökohtana tässä opinnäytetyössä voidaan pitää sitä, että ne opiskelijat, joilla sosiaalinen pääoma on korkealla tasolla, kokevat myös psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi.



Kuva 3. opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Kvantitatiivinen menetelmä

Metodologinen lähestymistapa tässä opinnäytetyössä oli kvantitatiivinen menetelmä. Kvantitatiivisen työn lähtökohtina toimivat tiedon strukturointi ja numeraalisuus, mittaaminen ja objektiivisuus. Kvantitatiivinen menetelmä tähtää usein syy-seuraussuhteiden selittämiseen. Tällaisia riippuvuussuhteita selvitettiin myös tässä opinnäytetyössä. Kvantitatiivisessa menetelmässä edetään deduktiivisesti teoriasta käytäntöön eli ennen varsinaisen kyselyn tekemistä haetaan teoreettinen pohja tai -malli tutkimukselle. Juuri tätä mallia ,teoriaa ja aikaisempia tutkimustuloksia pohditaan omassa tutkimuskontekstissa ja verrataan omia tuloksia aikaisempaan teoriapohjaan. (Vilka, 2007, 18- 26.) Tässä opinnäytetyössä teoriapohja on koottu aikaisemmista tutkimusta sekä keskeisten käsitteiden määrittelystä.

Määrällisen lähestymistavan lisäksi käytössä oli yhden kysymyksen osalta laadullinen menetelmä. Kysymyksessä esitettiin avoin kysymys yhteisöllisyyden kehittämisestä ammattikorkeakoululla. Tässä kysymyksessä haluttiin tutkittavien subjektiivinen näkemys asiasta, eikä niinkään vastausvaihtoehtojen ehdoilla toteutuvia vastauksia. Usean menetelmän käyttö toi tutkimukselle lisäarvoa ja syvensi tutkimuksesta saatavaa tietoa. Monenlaisten analyysimenetelmien käyttöä voidaan osaltaan pitää tutkimuksen luotettavuutta nostavana tekijänä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 233).

7.2 Otanta

Otannalla tarkoitetaan tutkittavien lukumäärää. Otannan suuruus riippuu tutkimustyyppistä ja tutkimuksen tavoitteista. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa otannat ovat usein suuria, kuten tässäkin tutkimuksessa. Näin ollen tulosten yleistettävyyttä voidaan parantaa ja luotettavuutta nostaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 179-180.) Tässä opinnäytetyössä tutkimuskohteena olivat kaikki tutkimushetkellä läsnä olevat miesopiskelijat Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta. Heitä oli läsnä huhtikuussa 2016 yhteensä 1890. (KYAMK, opintotoimisto 20.4.2016). Koko perusjoukko oli siis tutkimuksen kohteena, ei voida puhua niinkään otannasta. Tutkittavana olivat myös kaikki Kymenlaakson ammattikorkeakoulujen koulutusalat. Tarjonta

ammattikorkeakoulussa on laaja. Opiskelumahdollisuuksia on sosiaali- ja terveydenhuollon-, kaupallisen puolen-, muotoilun-, sekä tekniikan ja liikenteen alalta. (KYAMK, koulutustarjonta 2015.)

Otannan suhteen tärkeää on huomata se, että vastauskato voi olla merkittävä kyselytutkimusta tehtäessä. Tätä voidaan estää osittain kyselyn hyvällä markkinoinnilla, selkeällä kyselylomakkeella sekä aiheen kiinnostavuudella ja merkityksellisyydellä vastaajalle. Tässä opinnäytetyössä tutkittavien määrä oli suhteellisen korkea, se osittain kompensoi myös mahdollista vastauskatoa.

7.3 Kyselylomakkeen laadinta

Kyselylomakkeen laadinta pohjasi määrällisen tutkimuksen perusteisiin. Lomake laadittiin teoreettisen tarkastelun perusteella. Teoria rakentui tässä työssä aikaisempien tutkimustulosten ja keskeisten käsitteiden määrittelyn kautta. Teoreettinen tarkastelu loi lähtökohdat ja hypoteettiset asetelmat teorian testaamiselle. Kyselylomakkeen kysymykset luotiin siten, että saatiin vastaukset haluttuihin tutkimusongelmiin. Kyselylomakkeen onnistumista arvioidaankin juuri sillä, miten hyvin kyselylomakkeen avulla saadaan vastaukset juuri haluttuihin asioihin. (Kananen 2008, 11- 15.)

Määrällisessä tutkimuksessa teorian ja keskeisten käsitteiden muuntamista mitattavaan muotoon kutsutaan operationalisoinniksi. Se on tutkimuksen kannalta yksi tärkeimmistä vaiheista. (Kananen 2008, 18-23.) Tässä työssä operationalisointi on toteutettu siten, että on laadittu muuttujataulukko. Siinä yhdistyvät teoreettinen tarkastelu, tutkimusongelmat ja kyselylomakkeen kysymykset. Muuttujataulukko on esitetty liitteessä 3. Muuttujataulukossa yhteisöllisyyden kehittämisen kysymystä ei ole varsinaisesti yhdistetty mihinkään teoreettiseen tarkasteluun vaan se nostetaan esille itsenäisenä kokonaisuutena. Tarkoitus on tällä kysymyksellä hakea avoimia vastauksia opiskelijoilta heidän ajatuksistaan yhteisöllisyyden kehittämisestä ammattikorkeakoulukontekstissa.

Kyselylomakkeessa käytettiin useanlaisia muuttujia ja mitta-asteikoita. Tässä opinnäytetyössä taustamuuttujat selvitettiin nominaaliasteikon avulla. Nominaaliasteikossa havaintoyksikkö voi kuulua vain tiettyyn luokkaan. Useissa kysymyksissä käytettiin 4- tai 5- portaista Likertin asteikkoa eli ordinaaliasteikkoa. Kysymys yhteisöllisyyden kehittämisestä oli avoin

kysymys, jossa vastaajaa pyydettiin nimeämään kolme kehitysehdotusta. Opinnäytetyössä hyödynnettiin siis useanlaisia tiedonkeruumenetelmiä.

Kyselylomakkeen laadinnassa on valittu sosiaalisen pääoman mittareiksi useissa tutkimuksissa esille nostetut sosiaalisen pääoman elementit. Näitä on muokattu korkeakouluopiskelijoiden elämäntilannetta vastaaviksi. Mittarin laadinnassa apuna käytetyt julkaisut sosiaalisen pääoman indikaattoreista on esitelty liitteessä 1.

7.4 Kyselylomakkeen luotettavuuden varmistaminen

Kyselylomakkeen laadinnassa tulee ottaa huomioon laaditun mittarin pätevyys eli validiteetti. Sen tarkoittaa sitä, että laadittu kysely mittaa juuri sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. Mittarin validiteettiin vaikuttavat esimerkiksi tutkittavien ymmärrys aiheesta ja kysymyksistä. Teorian pohjalta luodut kysymykset tulisivat olla yksiselitteisiä ja kaikille samalla tavalla ymmärrettäviä. Mittarin validiteetti varmistetaan tarkalla käsitteiden määrittelyllä ja kysymysten huolellisella laadinnalla. Tutkimuksessa kyselylomake tulisi esitestauttaa henkilöillä, jotka vastaavat kyselyn otosta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231-233; Vilkkä 2009, 161.) Tässä opinnäytetyössä validiteettia varmistettiin kyselylomakkeen esitestauksella. Testaus suoritettiin kohderyhmää vastaavalle testijoukolla eli miesopiskelijoille. Testaajia oli yhteensä viisi, ja he saivat arvioida vapaasti laadittua kyselylomaketta. Esitestajat valikoituvat satunnaisesti ja edustivat eri alojen opiskelijoita. Kaiken kaikkiaan kyselyn aihepiiri koettiin hyväksi ja tärkeäksi. Kyselyn pituus oli vastaajien mielestä sopiva. Saatekirje arvioitiin selkeäksi ja hyvin aihepiiriä avaavaksi johdannoksi. Muutamia ehdotuksia tuli kysymysten rakenteeseen. Korjausehdotukset huomioitiin muuttamalla kysymysrakennetta yksinkertaisemmaksi ja erottelemalla kysymyksiä toisistaan. Esitestajilla oli myös ehdotuksia tiettyjen kysymysten tarkennuksiin. Kehittämissuhteita tuli myös kieliasun suhteen ja sitä korjattiin paremmaksi. Kyselylomake oli arvioitavana myös Kymenlaakson ammattikorkeakoulun henkilökuntaan kuuluvalla tilastotietelijällä. Häneltä tuli kyselylomakkeeseen muutamia korjausehdotuksia lähinnä kysymysten rakenteeseen, mikä helpottaisi tulosten analysointia.

Haasteena tässä kyselyssä nousi esille yhteisöllisyys-käsitteen moniulotteisuus ja haasteellisuus muuttaa yksiselitteiseen, mitattavaan

muotoon. Yhteisöllisyys voi tarkoittaa montaa eri asiaa riippuen henkilöstä. Saatekirjeessä on pyritty selkeyttämään yhteisöllisyyden määritelmää tässä opinnäytetyössä ja samalla se toimii virittäjänä kyselyyn. Tämä on myös osa kyselylomakkeen validiteetin arviointia.

7.5 Aineistonkeruu

Aineistonkeruumenetelmässä tässä opinnäytetyössä käytettiin kyselyä. Se on yksi keskeisin määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä.

Kyselytutkimuksessa kaikilta tutkittavilta kysytään tiettyä asiaa täysin samalla tavalla. Se on tehokas tapa kerätä aineisto suurelta tutkimusjoukolta, kuten tässä opinnäytetyössä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193-195.)

Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin sähköisesti käyttäen Webropol-ohjelmaa. Linkki kyselyyn lähetettiin jokaiselle tutkittavalle henkilökohtaiseen sähköpostiosoitteeseen. Sähköposti pystyttiin rajaamaan vain läsnä olevia miesopiskelijoita koskevaksi. Kyselylomakkeen lisäksi vastaajille lähetettiin saatekirje, jossa kerrottiin tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Sähköisen kyselyn etuna toimii sen helppous ja saavutettavuus. Opiskelijat pystyivät vastaamaan kyselyyn helposti paikasta riippumatta.

Vastausaikaa kyselyyn oli kaksi viikkoa. Aineistonkeruu tapahtui 5.4.2016-19.4.2016. välisenä aikana. Viikon kuluttua alkuperäisestä sähköpostista tutkittaville lähetettiin henkilökohtainen muistutussähköposti kyselyyn vastaamisesta. Lisäksi kyselyä markkinoitiin oppilaitoksen opiskelijolle tarkoitetuilla Student-internetsivuilla. Vastauksia kyselyyn saatiin 162 kappaletta. Vastauskato oli odotetun suuri, vastausprosentti jäi alle 10 prosentin.

7.6 Aineiston analyysi

Kyselyn aineisto analysointiin pääasiassa tilastollisin menetelmin. Käytössä oli SPSS-ohjelmisto. Aineistoa on kuvattu erilaisten jakaumien avulla. Muuttujien välisiä yhteyksiä selvitettiin ristiintaulukoinnin avulla. Sillä pyrittiin selvittämään kahden muuttujaluokan välisiä yhteyksiä ja riippuvussuhteita.

Ristiintaulukoinnilla haettiin vastauksia tutkimuskysymykseen kolme, jossa haluttiin tutkia psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen pääoman yhteyttä.

Ristiintaulukoinnilla pystytään todentamaan riippuvuussuhde toisistaan, mutta ei varsinaista korrelaatiota eli syy-seuraussuhteita (Kananen 2008, 44).

Ristiintaulukoinnin tueksi nostettiin esille khiin neliö- testi, joka osoittaa ristiintaulukoinnille tilastollisen merkitsevyyden, p-arvon. P-arvolla tarkoitetaan sitä todennäköisyyttä, että sama tulos olisi saatu aikaan sattumanvaraisesti. Voidaan todeta, että mitä pienempi p-arvo sen todennäköisimmin vastaukset eivät ole sattumanvaraisia, vaan merkitsevyys muuttujien välillä vallitse

Tässä tutkimuksessa kyseessä oli kokonaistutkimus ja voidaan pohtia sitä, onko tilastollinen testaaminen aiheellista tässä tutkimuksessa. Heikkilän (2014, 138) mukaan testausta kokonaistutkimuksessa voidaan käyttää tulosten arviointiin. Testauksella arvioidaan sitä, ovatko erot niin suuria, että sellaisten syntyminen sattumalta on hyvin epätodennäköistä. Tässä tutkimuksessa päädyttiin siihen, että tilastollinen testaus suoritettiin ristiintaulukoinnin kohdalla. P-arvon merkitsevyytasot voidaan määritellä eri tavoin riippuen tutkimuksesta, absoluuttista totuutta asiasta ei ole. Tässä tutkimuksessa p-arvon ollessa 0,01- 0,05 puhutaan tilastollisesti merkitsevästä tuloksesta. Ristiintaulukoinnin p-arvot on esitetty liitessä 4.

Kyselylomakkeen viimeisessä, avoimessa kysymyksessä analysoinnissa käytettiin apuna laadullisen tutkimuksen perusmenetelmää, sisällönanalyysiä. Tämän kysymyksen tarkoituksena on etsiä opiskelijoiden mielestä tärkeimpiä kehittämiskohteita yhteisöllisyyden suhteen ja tarkoitus on sen perusteella luoda kehittämisehdotuksia oppilaitokselle. Tämän vuoksi käytetty laadullinen analyysi on luonteeltaan aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sen perusajatuksena toimii se, että aineiston kautta pyritään lopputuloksena luomaan teoreettinen kokonaisuus. Analysointiprosessissa tärkeitä vaiheita ovat pelkistäminen, ryhmittely ja käsittellistäminen teoreettisiksi kokonaisuuksiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95,108-113.) Tätä prosessia käytettiin myös tässä opinnäytetyössä laadullisen kysymyksen analysoinnissa. Aluksi kaikki vastaukset kirjoitettiin auki. Sen jälkeen vastauksista lähdettiin etsimään samaa tarkoittavia asioita ja ne ryhmiteltiin omiksi kokonaisuuksiksi. Sen jälkeen saadut kokonaisuudet nimettiin omiksi ryhmikseen ja koottiin taulukkoon siten, että ne järjestettiin suurimman vastaukannatuksen mukaiseen järjestykseen.

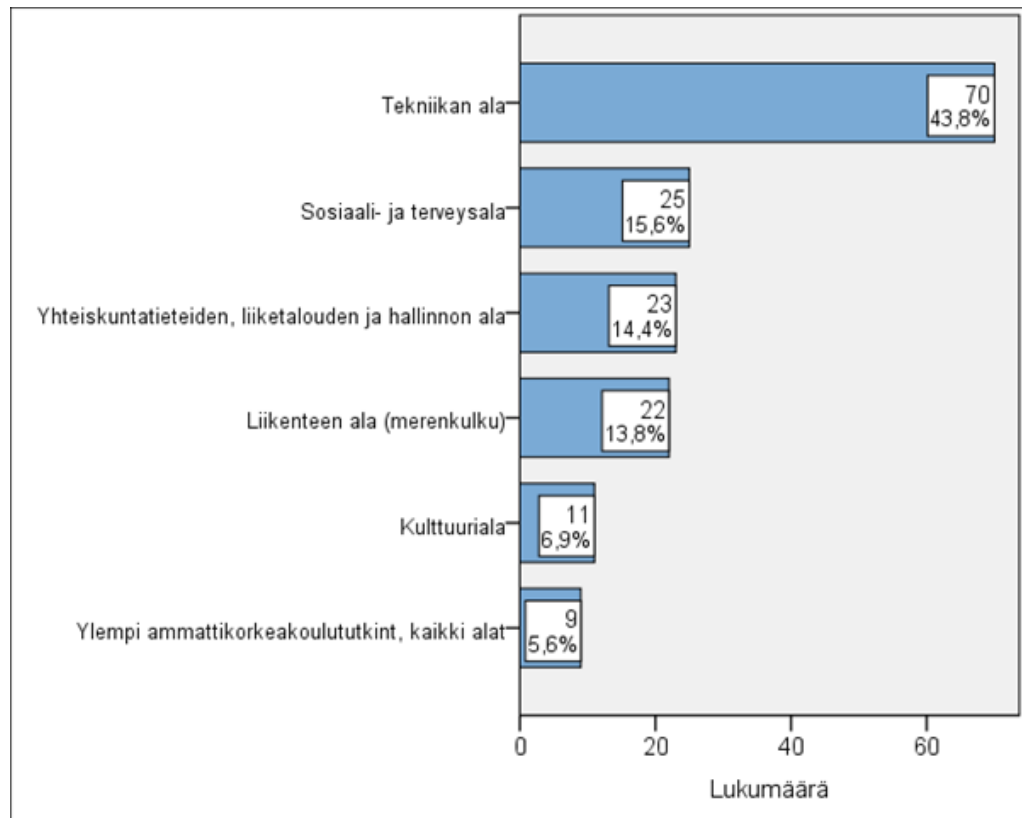
8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Taustamuuttajat

Kyselyyn vastasi yhteensä 162 opiskelijaa eri koulutusaloilta.

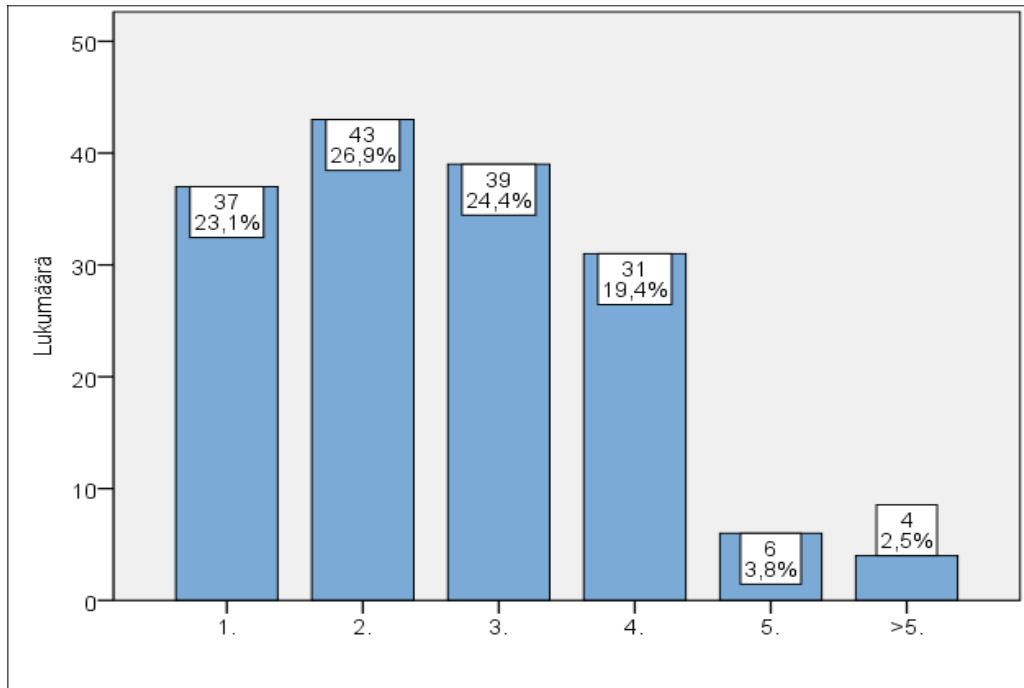
Vastausprosentti oli 8,6 %. Kuvassa 4 esitetään vastaajat koulutusaloittain.

Eniten vastaajia osallistui eri tekniikan aloilta. Kuitenkin kaikki koulutusalat olivat mukana vastanneiden joukossa.



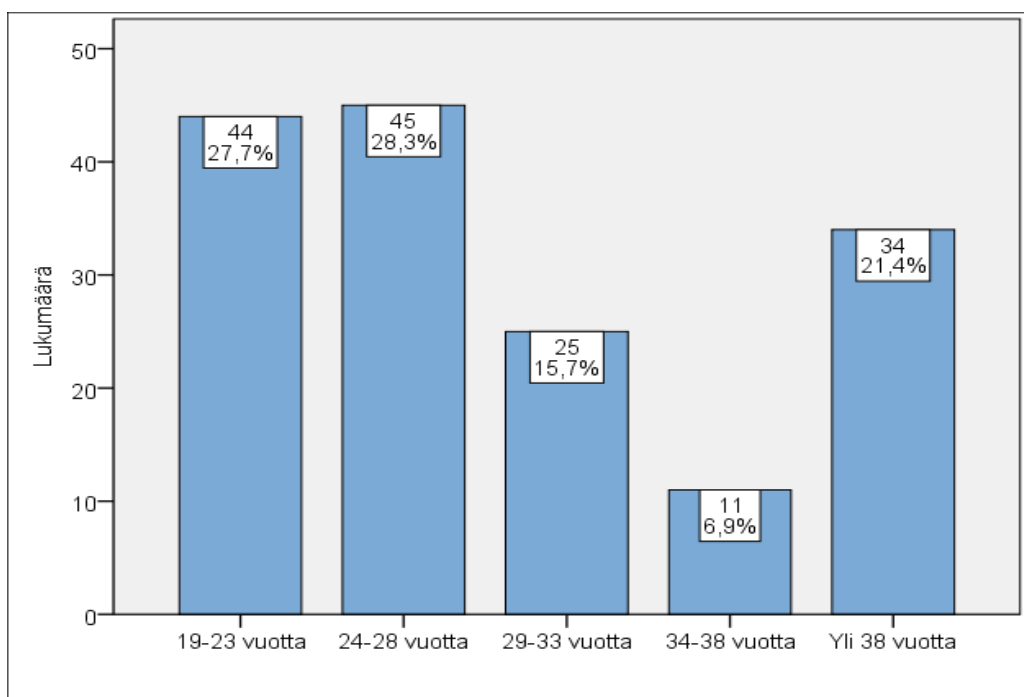
Kuva 4. Vastaajat koulutusaloittain (N=162)

Opiskeluvuosittain vastaajat jakoutuivat kuvan 5 esittämällä tavalla. Suurin esiintyvyyys oli toisen vuoden opiskelijoilla. Vastaajat jakoutuivat kuitenkin suhteellisen tasaisesti 1.-4. vuoden opiskelijoihin.



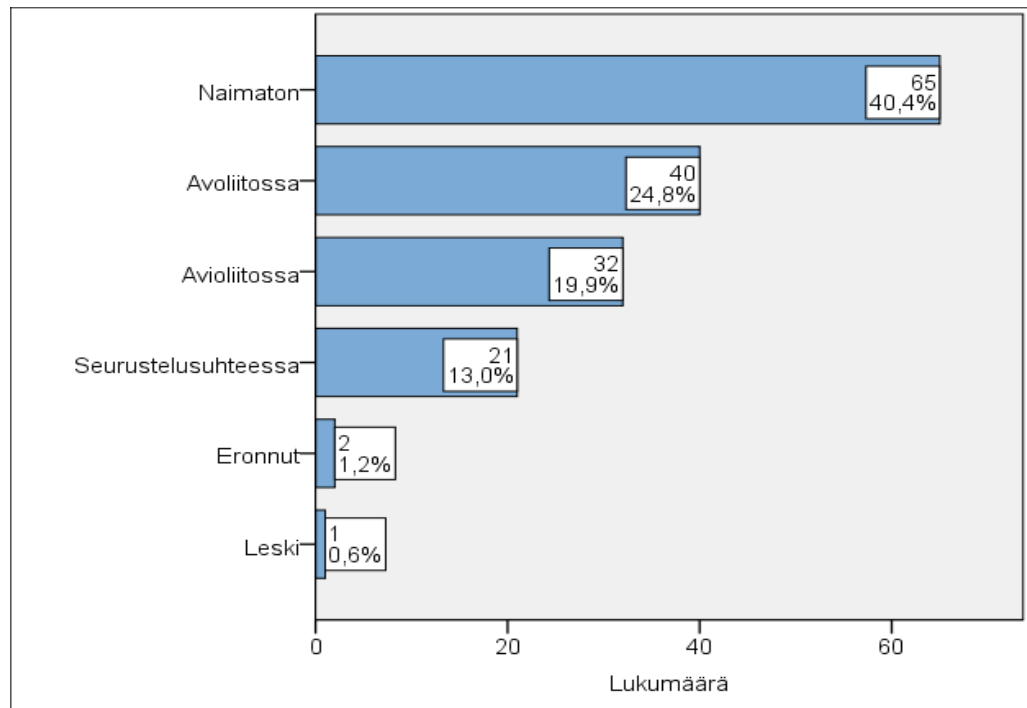
Kuva 5. Opiskeluvuosi (N=160)

Ikäjakaman suhteen nuoret aikuiset olivat pääosassa. 56 % vastaajista oli alle 28- vuotiaita. Kuitenkin huomattavaa on, että myös yli 38-vuotiaita opiskelijoita oli noin 21 % vastanneista. Ikäjakama vastaajien suhteen on esitetty kuvassa 6.



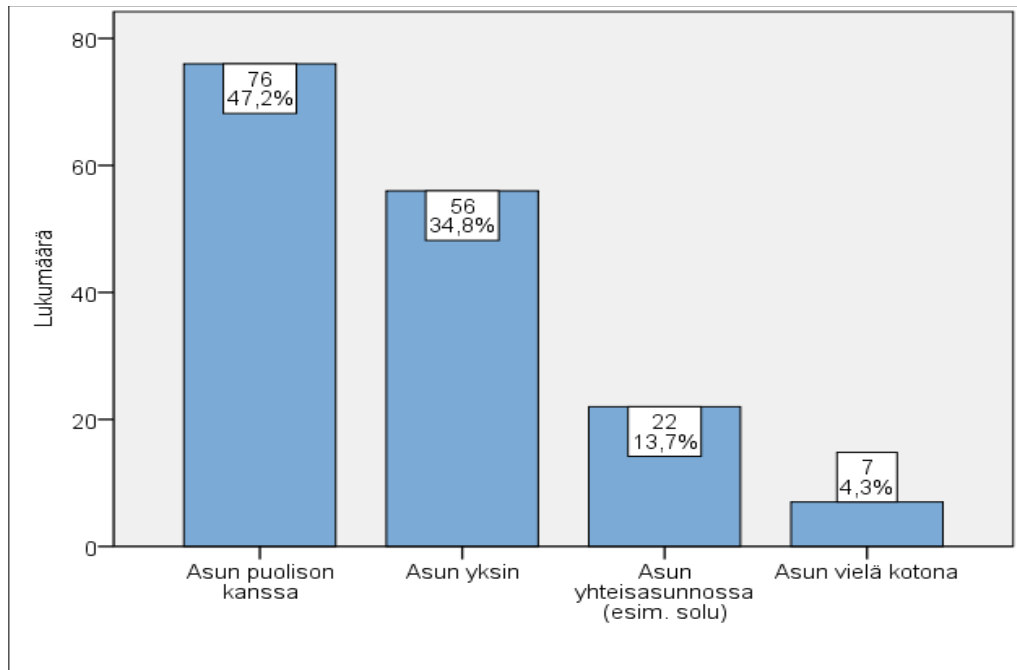
Kuva 6. Vastaajien ikäjakama (N= 162)

Suuri osa vastanneista oli naimattomia. Heitä oli yhteensä noin 40 % vastanneista. Noin 57 % vastaajista eli kuitenkin parisuhteessa, joko seurustelusuhteessa, avoliitossa tai avioliitossa. Vastaajien siviilisäätö on esitetty kuvassa 7.



Kuva 7. Vastaajien siviilisäätö (N= 161)

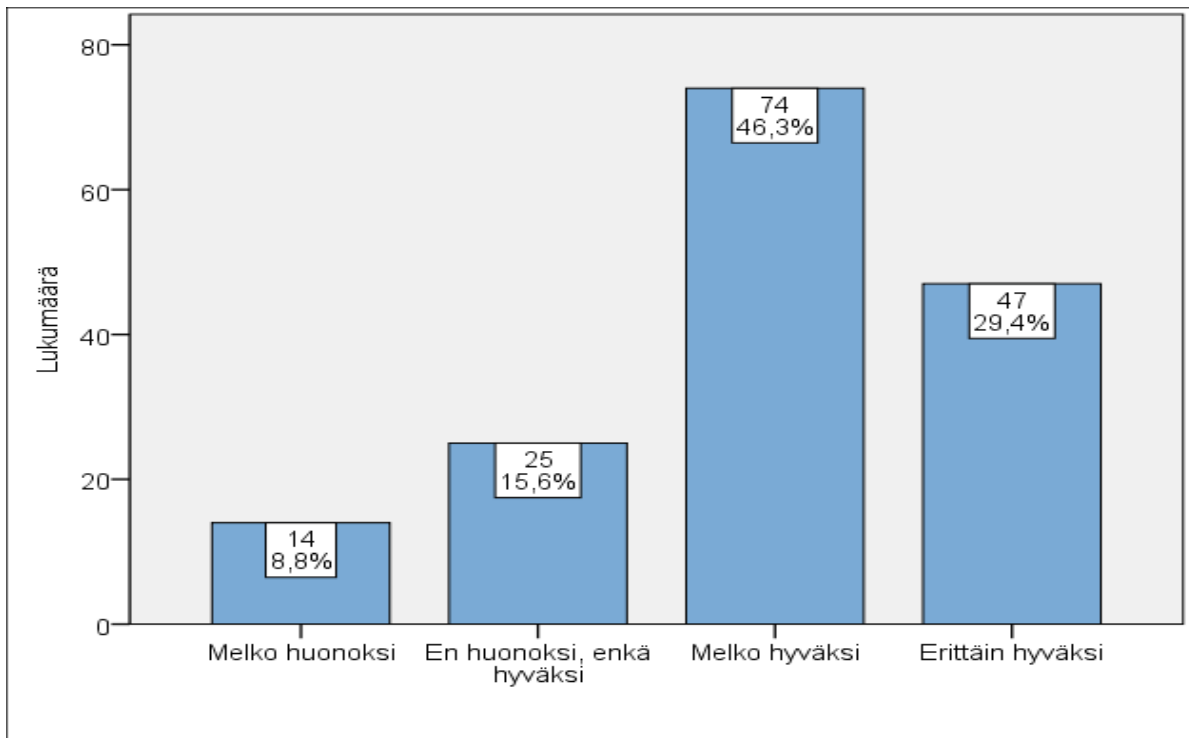
Asumismuodon vastausjakauma on esitetty kuvassa 8. Siitä nähdään, että yksinasuvia tai puolison kanssa asuvia oli suurin osa vastaajista.



Kuva 8. Vastaajien asumismuoto (N=162)

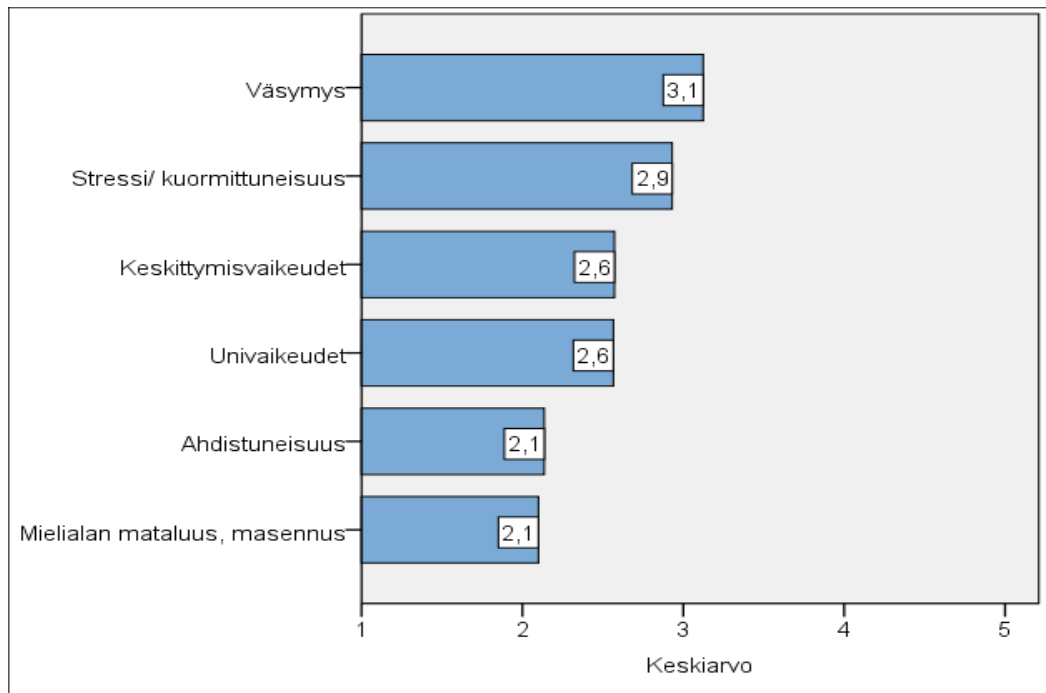
8.2 Psykkisen hyvinvoinnin kokemus

Opiskelijoiden subjektiivinen arvio omasta psyykkisestä hyvinvoinnista on esitetty kuvassa 9. Valtaosa vastaajista koki itse oman psyykkisen hyvinvointinsa melko hyväksi tai erittäin hyväksi. Prosentuaalinen osuus näissä kategorioissa oli 75,7%. Huomattavaa on, että kukaan vastanneista ei kokenut psyykkistä hyvinvointiaan erittäin huonoksi.



Kuva 9 Psykkisen hyvinvoinnin kokemus (N=160)

Kuitenkin psyykkistä oireilua koettiin vastaajien kesken jonkin verran. Eniten koettiin väsymystä (keskiarvo 3,1) sekä stressiä tai kuormittuneisuutta (keskiarvo 2,9). Asteikko määräytyi välillä 1-5, jossa 1= ei koskaan, 2= harvoin, 3= ajoittain, 4= usein ja 5= päivittäin. Keskiarvolla mitattuna psyykinen oireilu on esitetty kuvassa 10. Väsymystä, stressiä ja kuormittuneisuutta koettiin keskiarvoisesti mitattuna ajoittain. Vähiten vastaajat kokivat keskiarvolla esitettyinä mielialan mataluutta ja masennusoireilua sekä ahdistuneisuutta.



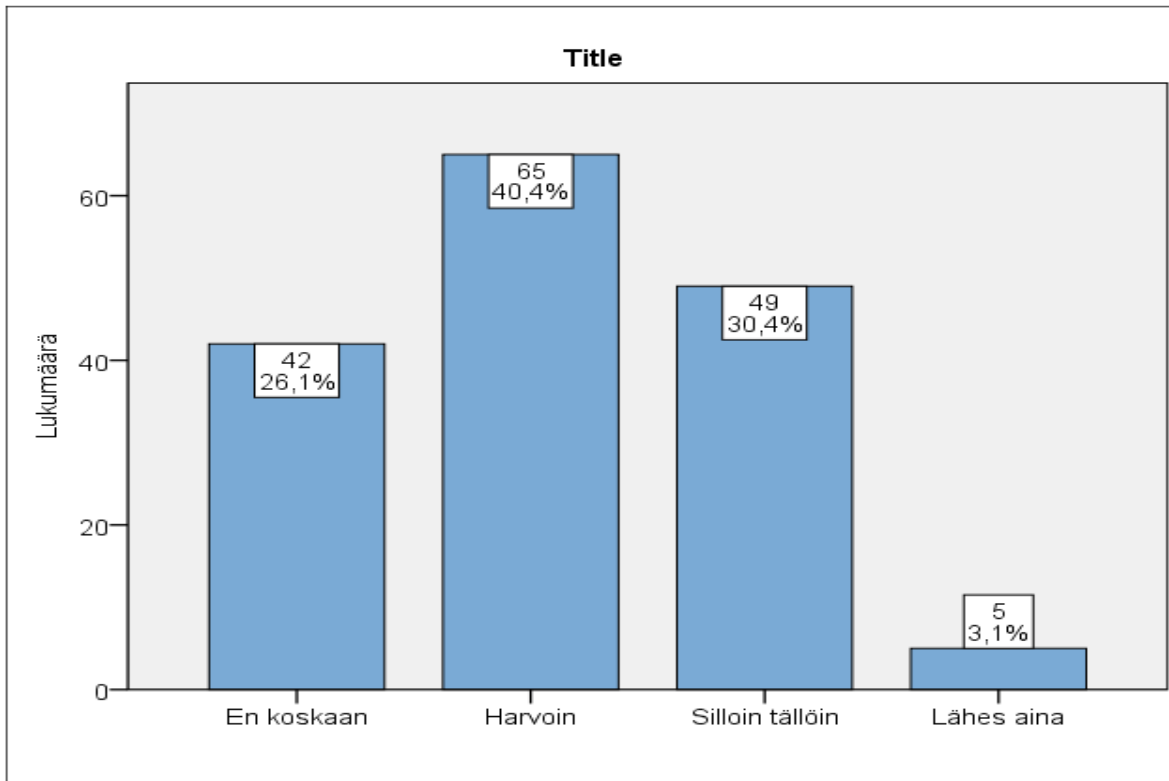
Kuva 10. Opiskelijoiden kokema psyykinen oireilu keskiarvolla kuvattuna.

8.3 Yhteisöllisyys miesopiskelijoiden kokemana

Tässä opinnäytetyössä lähtökohtana toimii se, että yhteisöllisyys koostuu tietyistä sosiaalisen pääoman elementeistä. Näitä ovat sosiaalinen tuki ja verkostot, luottamus ja vastavuoroisuus sekä osallisuus ja osallistuminen. Näitä elementtien ilmenemistä on kysytty vastaajilta sekä yleisellä tasolla että ammattikorkeakouluympäristöön sidottuna.

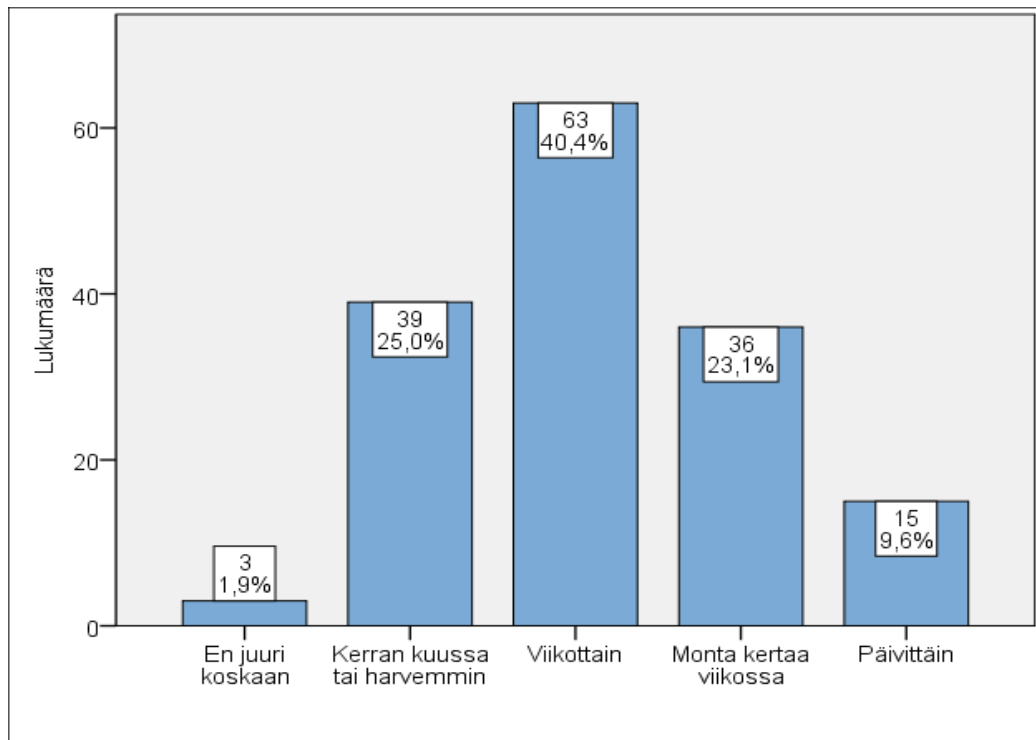
8.3.1 Sosiaalinen tuki ja -verkostot

Sosiaalista tukea ja verkostoja kartoitettiin kysymyksellä yksinäisyydestä. Ajatellaan yksinäisyyden vastapuolella näyttäytyy kokemus hyvästä sosiaalisesta tuesta ja verkostoista. 40,4 % vastaajista koki yksinäisyyttä harvoin ja 26,1 % ei koskaan. Silloin tällöin yksinäiseksi koki itsensä 30,4 % vastaajista. Viisi vastaajaa koki itsensä yksinäiseksi lähes aina. Kuvassa 11 on esitetty miesopiskelijoiden kokemus yksinäisyydestä.



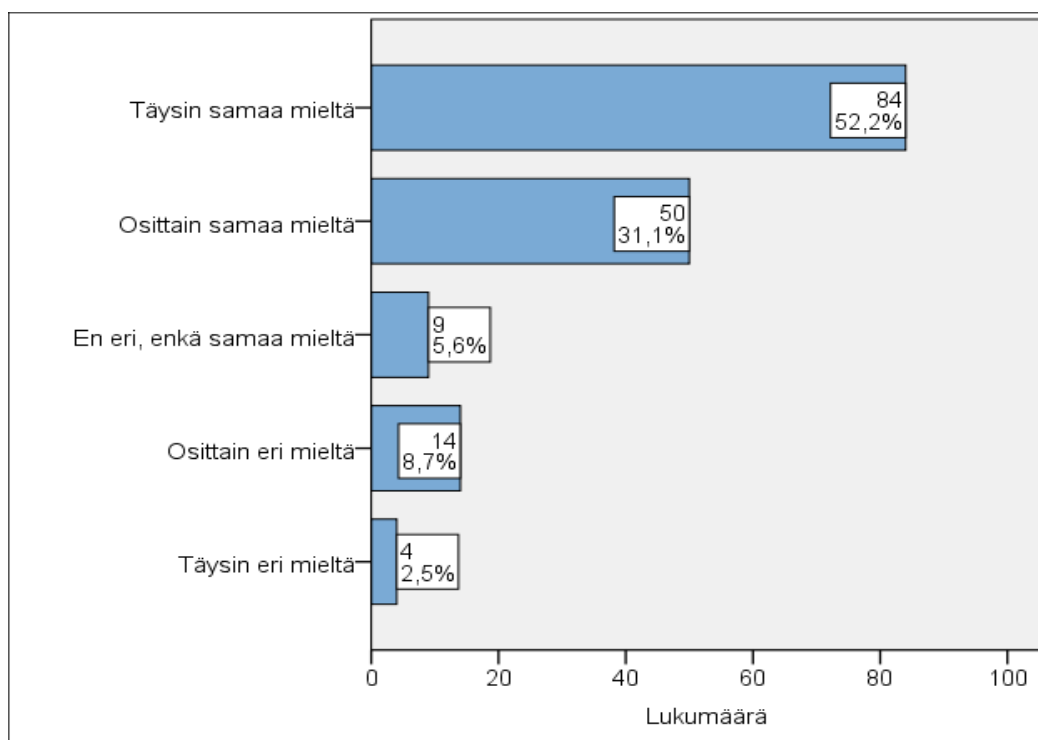
Kuva 11. Yksinäisyyden kokemus (N=161)

Vastaajat tapasivat ystäviään kuvan 12 esittämällä tavalla. Enemmistö vastaajista tapasi ystäviään viikottain tai useammin. Tämä osuus vastaajista oli yhteensä 73,1 %. Suurin esiintyvyys vastauksissa oli viikottain, jonka osuus oli 40,4 %. Huomattavaa on kuitenkin, että 25 % vastaajista tapasi ystäviään vain kerran kuussa tai harvemmin.



Kuva 12. Ystävien tapaamisen tiheys (N=156)

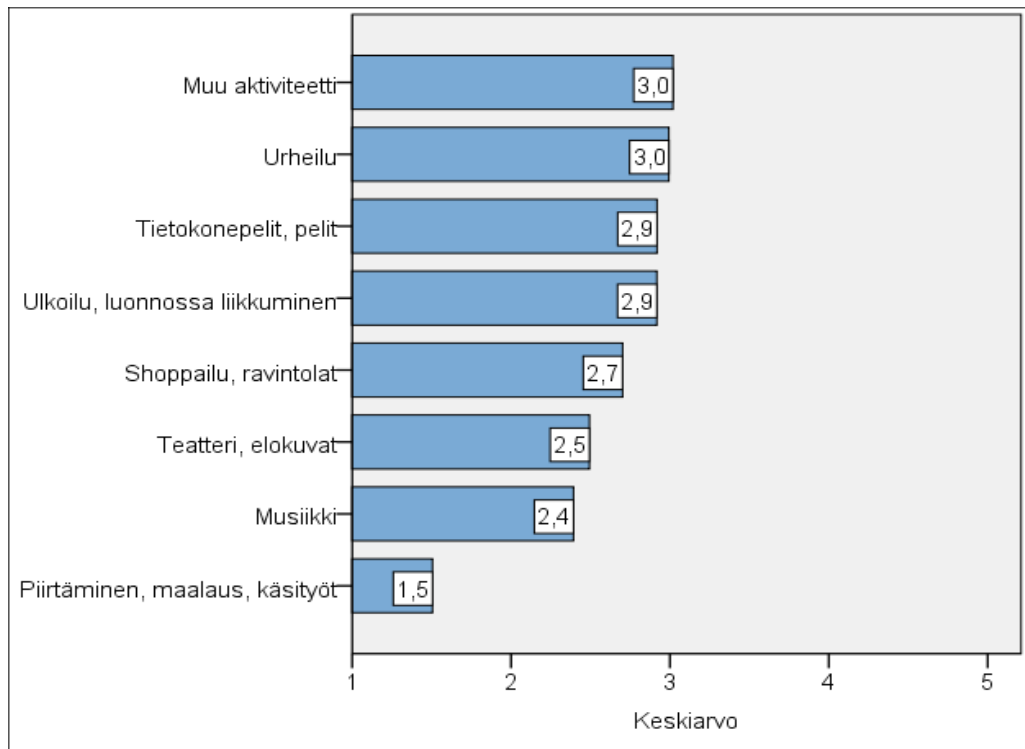
Sosiaalista tukea kartoitettaessa tärkeänä asiana nousee esille suhde lähiverkostoihin, yleensä omaan perheeseen. Vastaajilta kysyttiin kokemusta siitä, että välit perheenjäseniin ovat läheiset. Ehdottomasti suurin osa, eli puolet vastaajista, koki olevansa täysin samaa mieltä. Lisäksi 31,1% vastaajista koki olevansa osittain samaa mieltä väittämän kanssa. Osittain eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämästä oli vain 11,2% vastaajista. Tämän perusteella voidaan todeta, että perhe ja lähiverkostot toimivat merkittävinä voimavaroina opiskelijoille. Jakauma väittämästä ”Koen läheiset välit perheeseeni” on esitetty kuvassa 13.



Kuva 13. Koen läheiset välit perheeseeni (N=161)

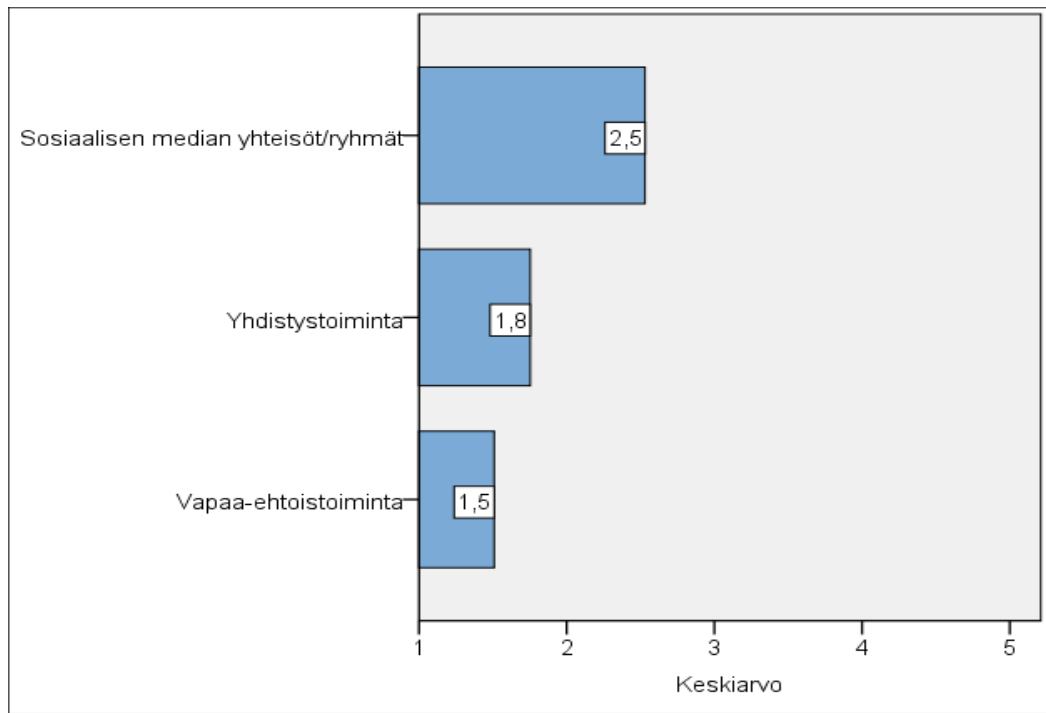
8.3.2 Osallisuus ja osallistuminen

Osallisuus ja osallistuminen nähdään vahvana tekijänä yhteisöllisyyden kokemuksessa. Tässä tutkimuksessa osallisuutta ja osallistumista on lähestytty kahdella kysymyksellä. Toki muutkin kysymykset voivat viitata osallisuuden kokemukseen. Ensin kartoitettiin yhdessä tekemistä tai harrastamista muiden kanssa. Vastaajille oli annettu erilaisia harrastusryhmiä sekä vastausvaihtoehdot 1= ei koskaan, 2= hyvin harvoin, 3= noin kerran kuussa, 4= noin kerran viikossa, 5= useasti viikossa tai lähes päivittäin. Kuvassa 14 on esitetty yhdessä harrastaminen keskiarvolla esitettynä. Kuvasta nähdään, että vaihtoehdot *muu aktiviteetti* ja *liikunta* ovat suosituimpia ryhmässä tekemisen muotoja. Keskiarvo vastaajien kesken oli 3, mikä tarkoittaa, että keskimäärin vastaajat harrastivat kerran viikossa kyseistä aktiviteettiä. Myös pelit ja tietokonepelit sekä ulkoilu ja luonnossa liikkuminen nousivat keskiarvoltaan lähelle kolmea (2,9). Vähiten vastaajat harrastivat yhdessä piirtämistä, maalausta tai käsitöiden tekemistä (ka 1,5).



Kuva 14. Harrastaminen yhdessä muiden kanssa keskiarvolla kuvattuna

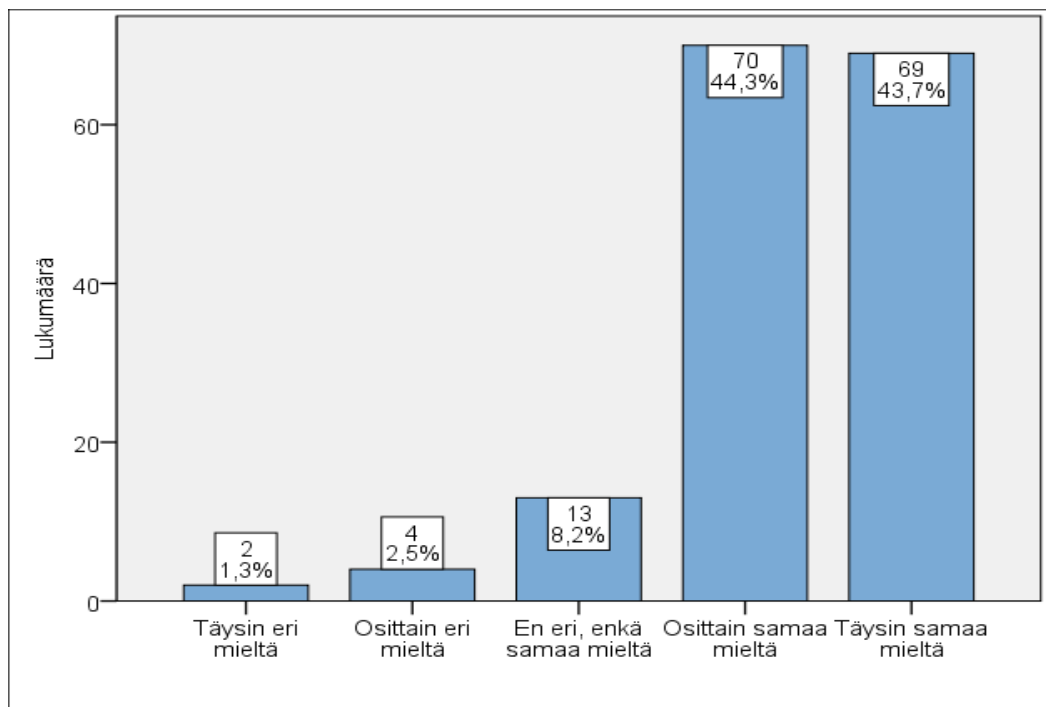
Osallistumisteemaa kysyttiin myös osallistumisena ja osallisuutena tietynlaisiin toimintoihin. Niitä olivat yhdistystoiminta, vapaaehtoistoiminta sekä sosiaalisen median yhteisöt ja ryhmät. Osallistuminen näihin kokonaisuuksiin on esitetty kuvassa 15 keskiarvoihin perustuen. Vastausvaihtoehdot olivat tässä kysymyksessä 1= ei koskaan, 2= harvoin, 3= ajoittain, 4= usein, 5= päivittäin. Eniten osallistuttiin sosiaalisen median yhteisöihin, vähiten vapaaehtoistoimintaan.



Kuva 15. Osallistuminen keskiarvoilla mitattuna

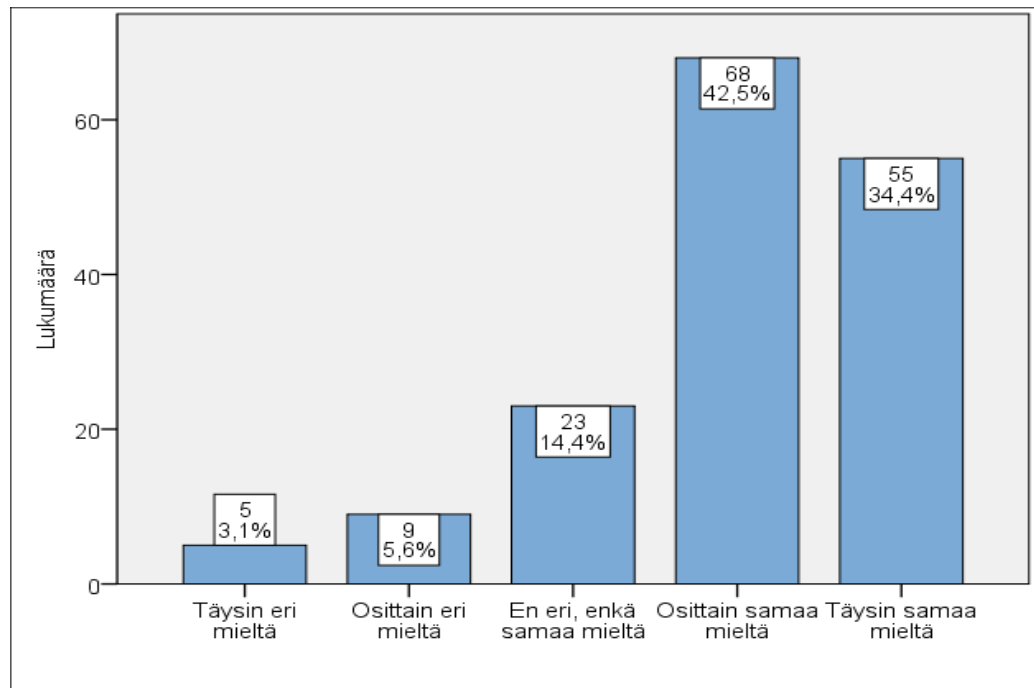
8.3.3 Vastavuoroisuus ja luottamus

Vastavuoroisuutta mitattiin kahdella kysymyksellä. Kuvassa 16 on esitetty väittämän ”Muiden kanssa keskustelussa koen tulevani kuulluksi” jakauma. 68 % vastaajista koki olevansa osittain samaa tai täysin samaa mieltä.



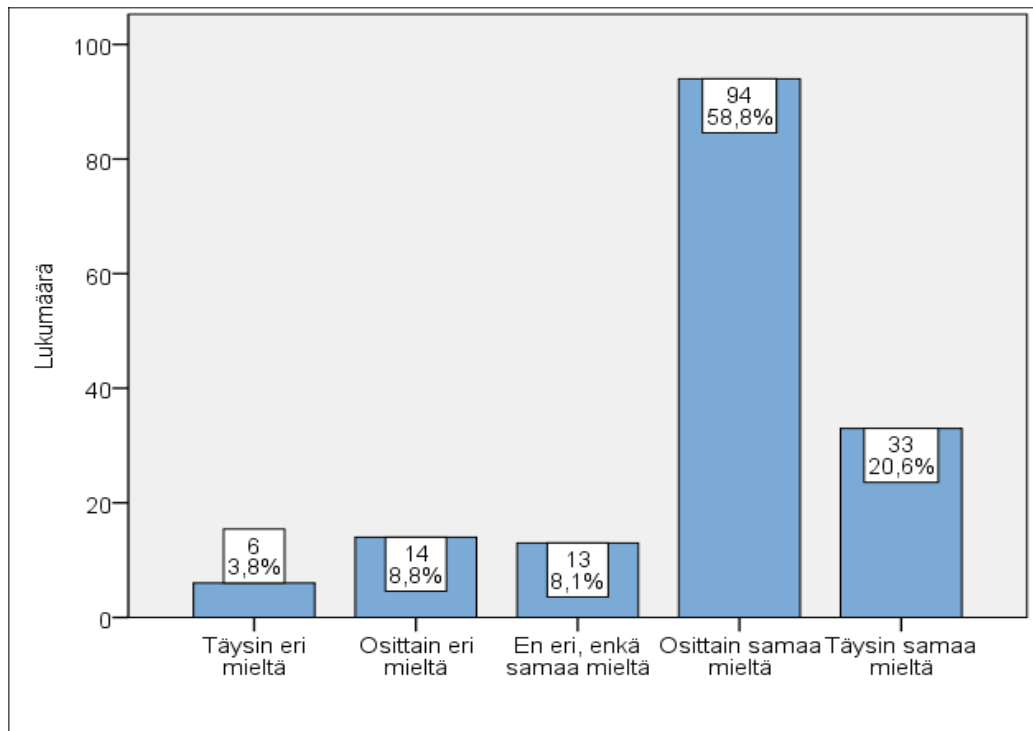
Kuva 16. Muiden kanssa keskusteluissa koen tulevani kuulluksi (N =158)

Kuvassa 17 on nostettu esille vastavuoroisuuden näkökulma ammattikorkeakoulukontekstissa. Siinä kysyttiin sitä kokevatko vastaajat saavansa opiskelukavereilta apua ja tukea helposti. Tässä suurin vastauseiintyvyys oli vaihtoehdossa osittain samaa mieltä, 42,5 %. Täysin samaa mieltä oli 34,4 % vastaajista. Vastauksista voidaan vetää johtopäätös siitä, että vastavuoroisuuden kokemus näillä kysymyksillä mitattuna olisi suhteellisen hyvällä tasolla miesopiskelijoilla.



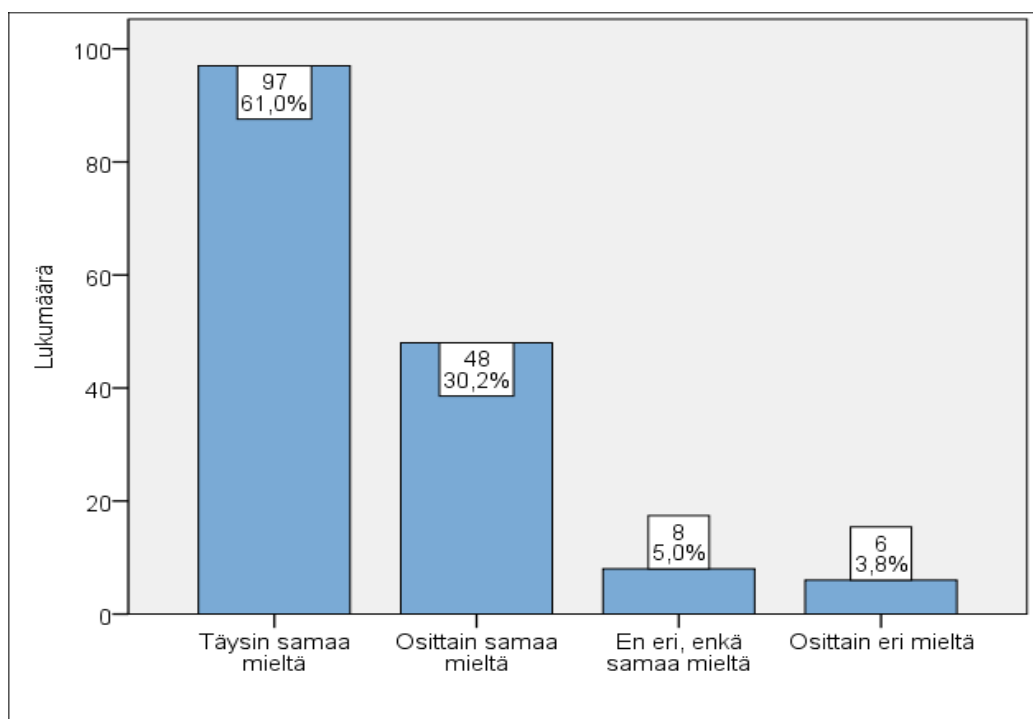
Kuva 17. Saan opiskelukavereilta apua ja tukea helposti (N=160)

Yleistä luottamusta ihmisiin kysyttiin vastaajilta väittämän muodossa. Kuvassa 18 on esitetty vastausjakauma. Suurin esiintyvyys vastaajilla oli vaihtoehdossa osittain samaa mieltä. 79,4 % vastaajista oli osittain tai täysin samaa mieltä yleisen luottamuksen kohdalla.



Kuva 18. Koen, että ihmisiin voi yleisesti ottaen luottaa.

Luottamusta kysyttiin myös turvallisuuden tunteena asuinympäristössä. Yli 90% vastaajista koki asuinympäristönsä turvalliseksi. Kukaan vastaajista ei kokenut olevansa väitteen kanssa täysin eri mieltä. Asuinympäristön turvallisuus on esitetty kuvassa 19.

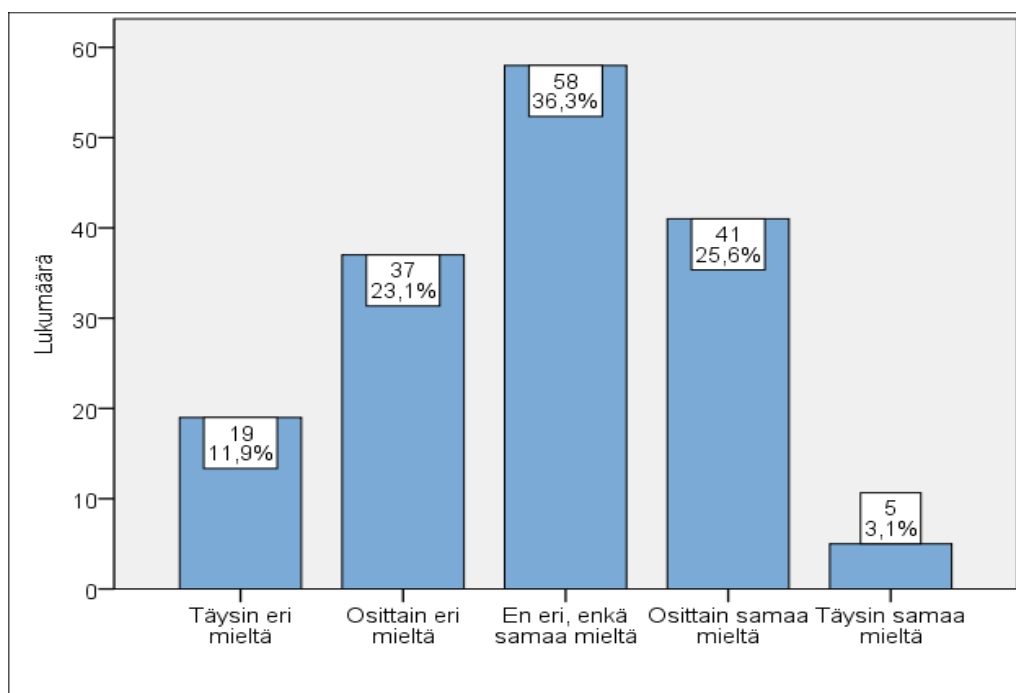


Kuva 19. Koen asuinympäristöni turvalliseksi (N= 159)

8.3.4 Yhteisöllisyys ammattikorkeakoulukontekstissa

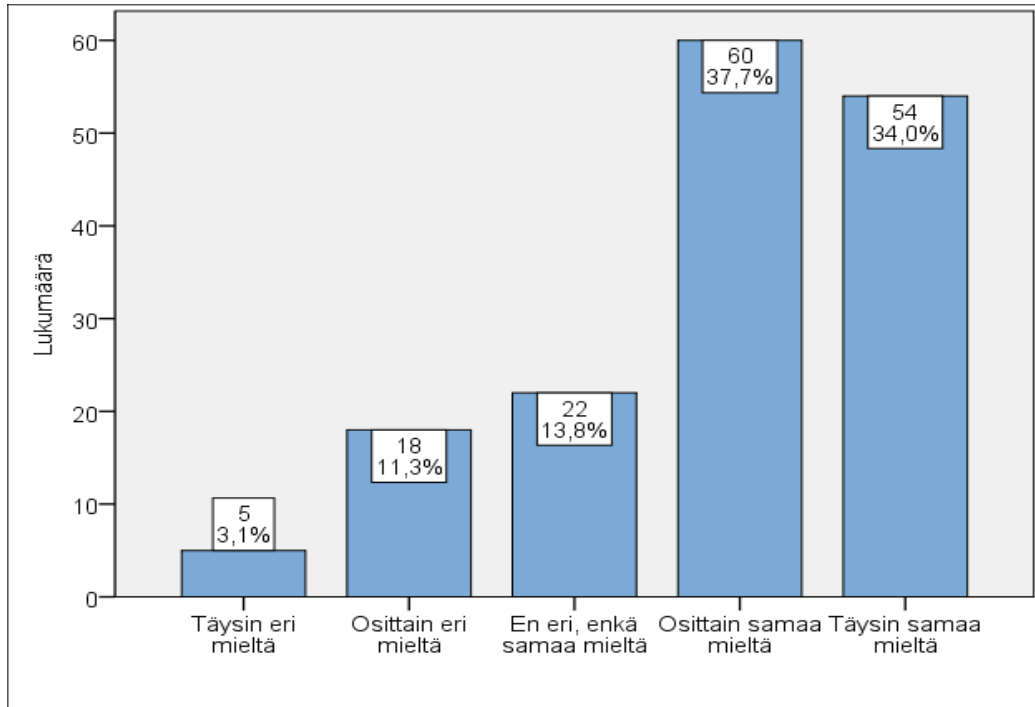
Kyselylomakkeen lopussa oli muutama kysymys yhteisöllisyyteen liittyen nimenomaan korkeakouluopiskelijan näkökulmasta. Haluttiin selvittää sitä, miten yhteisöllisyys nousee esille oppilaitoskontekstissa. Yhteisöllisyyden teoreettisen viitekehyksen sisällä nämä kysymykset kuuluvat useisiin ryhmittymiin. Esille nousevat sosiaalinen tuki- ja verkostot, luottamus ja vastavuoroisuus sekä osallisuus ja osallistuminen.

Osallisuuden kokemuksia päätöksentekoon oppilaitoksessa kysyttiin vastaajilta. Vastausjakauma on esitetty kuvassa 20. Nähdään, että tässä kysymyksessä vastaukset jakautuvat. Täysin samaa mieltä osallisuudesta oli vain 3,1 % vastaajista. Neutraalin vaihtoehdon, ”en eri, enkä samaa mieltä” esiintyvyys oli suurin, 36,3 %. Huolestuttavaa on, että 35 % vastaajista koki olevansa osittain eri- tai täysin eri mieltä väittämän kanssa.



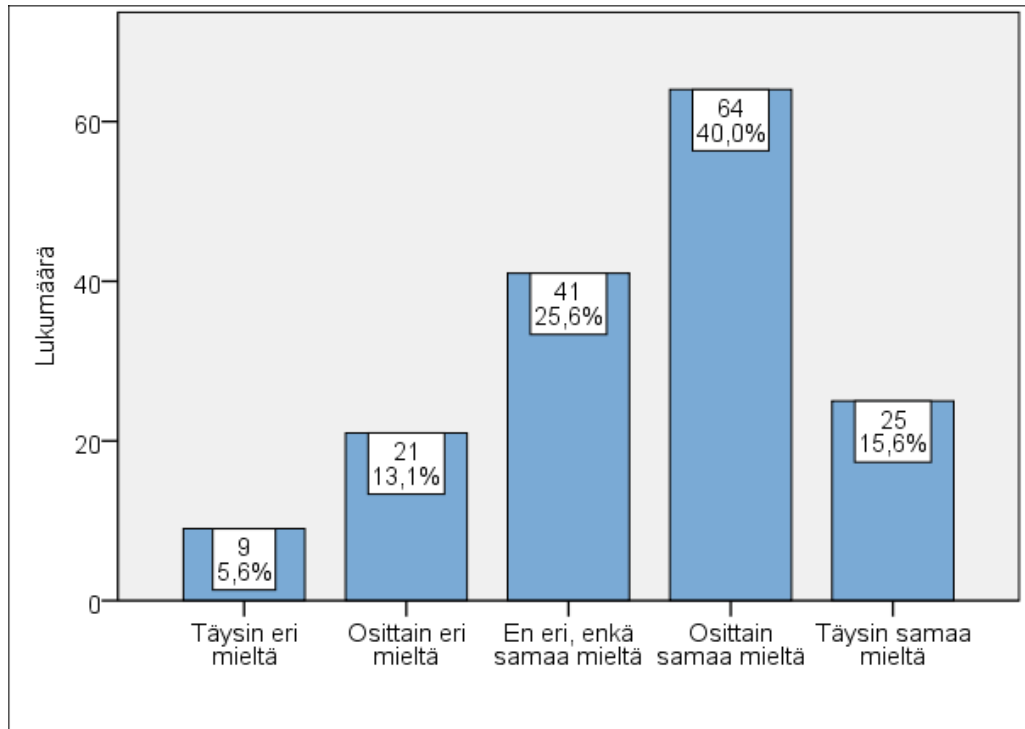
Kuva 20. Koen, että voin osallistua ja vaikuttaa päätöksiin oppilaitoksessa (N=160)

Ryhmähengen vaikutusta opiskelija jaksamiseen ja opinnoissa etenemiseen kartoitettiin myös. Kuvassa 21 on esitetty vastaukset jakauman muodossa.. Nähdään, että ryhmähengi koetaan tärkeäksi asiaksi. 71,7 % vastaajista koki ryhmähengen olevan melko tärkeä tai erittäin tärkeä asia opintojen etenemisessä ja jaksamisessa.



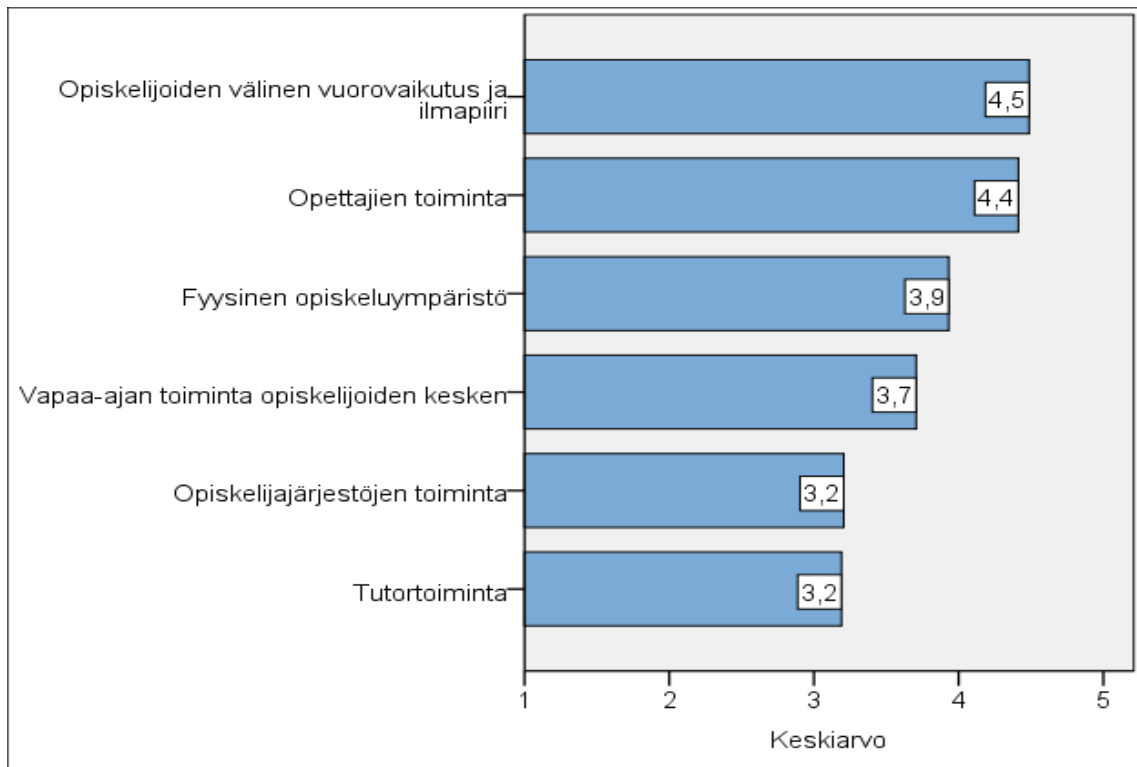
Kuva 21. Koen, että ryhmähengi luokassa tukee opinnoissa etenemistä ja jaksamista (N=159).

Väittämän ”Koen, että oppilaitoksen yhteisöllinen ilmapiiri ja -toiminta tukevat opiskelukykyäni” vastausjakauma on esitetty kuvassa 22. Suurin esiintyvyys vastauksissa on vaihtoehdolla osittain samaa mieltä, 40 %. Vastauksissa on kuitenkin hajontaa. Osittain eri tai täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 18,7 % vastaajista.



Kuva 22. Koen, että oppilaitoksen yhteisöllinen ilmapiiri ja toiminta tukevat opiskelukykyäni (N=160)

Kuvassa 23 esitetään vastaajien mielestä tärkeimpiä asioita yhteisöllisen ilmapiirin luomisessa keskiarvoilla mitattuna. Vastausvaihtoehtoina toimivat 1= Täysin eri mieltä, 2= osittain eri mieltä, 3= en eri, enkä samaa mieltä, 4= osittain samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä. Kuvioista nähdään, että tärkeimmäksi asiaksi vastaajien mielestäni nousi opiskelijoiden välinen vuorovaikutus ja ilmapiiri. Lähes saman verran kannatusta keskiarvolla mitattuna sai vastausvaihtoehto opettajien toiminta. Vähiten näistä vaihtoehtoista esille nousivat opiskelijajärjestöjen- ja tutortoiminta.



Kuva 23. Seuraavat tekijät ovat tärkeitä yhteisöllisen ilmapiirin luomisessa keskiarvolla mitattuna

8.4 Yhteisöllisyyden kehittäminen ammattikorkeakoulukontekstissa

Kysymykseen yhteisöllisyyden kehittämisestä vastasi yhteensä 81 opiskelijaa. Kysymyksessä pyydettiin nimeämään kolme tärkeintä asiaa, joiden avulla yhteisöllisyyttä voitaisiin kehittää Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Vastausvaihtoehtoja ei ollut, vaan vastaaja sai tuottaa tekstiä täysin vapaasti. Aluksi vastauksista koottiin ryhmittelyn perusteella samaa asiaa tarkoittavat kokonaisuudet. Vastauksissa otettiin myös huomioon se, kuinka monta kertaa kyseinen vastaus esiintyi vastausjoukossa. Kuvassa 24 esitetään ryhmittelyn ja pelkistämisen jälkeiset tulokset ja ne on myös asetettu järjestykseen vastauksen esiintyvyyden perusteella.

Yhteiset tapahtumat
Fyysiset tilat ja niiden parantaminen
Monialainen yhteistyö eri koulutusalojen kesken
Opettajien toiminta
Opiskelijajärjestöjen toiminnan kehittäminen
Harrastusmahdollisuuksien lisääminen
Oppilaitoksen tiedottamisen parantaminen
Tutortoiminnan kehittäminen ja tehostaminen
Yhteiset ryhmätyöt ja projektit, oman luokan ryhmähenki
Opintojen kehittäminen

Kuva 24. Yhteisöllisyyden kehittäminen, opiskelijoiden ehdotukset

Yhteiset tapahtumat olivat selkeästi suosituin vastausvaihtoehto. Tapahtumia toivottiin monella saralla. Ehdotettuja teemoja tapahtumille olivat esimerkiksi erilaiset opiskelijatapahtumat, alkoholittomat tapahtumat, pelikerhot, leffaillat, teatterimatkat sekä erilaiset teemapäivät. Vastaajat toivoivat oppilaitoksessa vapaa-ajan tilojen lisäämistä sekä kehittämistä. Erityisenä nousi esille opiskelijoiden oman, yhteisen oleskelutilan puute.

Monialaisen yhteistyön lisääminen nousi myös esille useassa vastauksessa. Toivottiin yli koulutusrajojen menevää projektityötä ja yhteistoimintaa opiskelussa. Toki toivottiin myös oman koulutusalan ja ryhmän kesken toteutettavia ryhmätöitä ja projekteja enemmän. Opettajien toiminnan kehittämisestä nousi esille seuraavia asioita: Toivottiin enemmän kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista ja sitä, että opettajat olisivat helposti lähestyttävissä. Opetushenkilökunnan kannustus ja rennon ilmapiirin luominen koettiin tärkeiksi. Esille nousi myös opetushenkilöstön motivaatio yhteisöllisyyttä lisäävänä tekijänä.

Suhteellisen paljon toivottiin opiskelijajärjestöjen ja tutortoiminnan kehittämistä. Esille nousi opiskelijajärjestöjen toiminnan tukeminen, aktiivisuus sekä toiminnan kehittäminen. Tutortoiminnalta toivottiin sen tehostamista ja näkyvyyden lisäämistä.

Opintojen järjestämisen kategoriassa nousi esille valintakokeiden muokkaaminen, ryhmäkokojen pienentäminen sekä opintosisältöjen kehittäminen ja päivittäminen. Lähiopetusta toivottiin lisää. Oppilaitoksen näkökulmasta tiedottaminen nousi useassa vastauksessa esille. Tapahtumien tiedotusta ja informaation kulkua toivottiin tehostettavan. Lisäksi ehdotuksina nousi esille esimerkiksi jonkinlainen uutisinfo kerran viikossa tai e-lehti, jossa ajankohtaisista asioista ja tapahtumista kerrottaisiin.

8.5 Yhteisöllisyyden ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteys, onko sitä?

Yhteyttä psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksen ja tiettyjen yhteisöllisyyden komponenttien kanssa mitattiin ristiintaulukoinnin avulla. Psyykkisen hyvinvoinnin muuttujat muunnettiin kahteen eri luokkaan, jossa vastausvaihtoehdot 1-3 (Erittäin huono- en huono enkä hyvä) sekä 4-5 (melko hyvä- erittäin hyvä) muunnettiin omiksi luokikseen. Näitä vastausryhmittymiä vertailtiin yhteisöllisyyden eri elementteihin.

8.5.1 Yleiset sosiaalisen pääoman muuttujat ja koettu psyykinen hyvinvointi

Kuvassa 25 on esitetty ristiintaulukoinnin avulla psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksen yhteys yksinäisyyden kokemukseen. Khiin neliö-testin avulla merkitsevyydeksi saadaan 0,05. Tämä tarkoittaa sitä, että asia on tilastollisesti melkein merkitsevä. Taulukosta nähdään, että ne ,jotka ovat kokeneet psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi, ovat myös kokeneet yksinäisyyttä suhteellisen harvoin. Kun tarkastellaan niitä, jotka ovat kokeneet psyykkisen hyvinvointinsa heikommaksi, jakauma yksinäisyyden kokemuksen välillä vaihtelee.

			Koen itseni yksinäiseksi				Yhteensä
			En koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Lähes aina	
Psykykinen hyvinvointi	Melko huono tai keskinkertainen	Yhteensä	3	14	19	3	39
		%	7,7%	35,9%	48,7%	7,7%	100,0%
	Melko tai erittäin hyvä	Yhteensä	39	50	30	2	121
		%	32,2%	41,3%	24,8%	1,7%	100,0%
Yhteensä		Yhteensä	42	64	49	5	160
		%	26,3%	40,0%	30,6%	3,1%	100,0%

Kuva 25. Psykykinen hyvinvointi ja yksinäisyyden kokemus

Kuvassa 26 on esitetty perhesuhteiden ja psykkinen hyvinvoinnin kokemus ristiintaulukoinnin avulla. Myös tässä taulukoinnissa p-arvo on 0,05, j mikä on tilastollisesti merkitsevä. Taulukosta nousee esille se, että ne ketkä kokevat psykkinen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi kokevat myös perhesuhteensa läheisiksi. Täysin samaa mieltä olivat jopa 60,3 %. Läheiset perhesuhteet voidaan siis ajatella olevan psykkinistä hyvinvointia nostava tekijä.

			Minulla on läheiset välit perheenjäsenieni kanssa					Yhteensä
			Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En eri, enkä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	
Psykykinen hyvinvointi	Melko huono tai keskinkertainen	Yhteensä	2	5	4	18	10	39
		%	5,1%	12,8%	10,3%	46,2%	25,6%	100,0%
	Melko tai erittäin hyvä	Yhteensä	2	9	5	32	73	121
		%	1,7%	7,4%	4,1%	26,4%	60,3%	100,0%
Yhteensä		Yhteensä	4	14	9	50	83	160
		%	2,5%	8,8%	5,6%	31,3%	51,9%	100,0%

Kuva 26. Psykykinen hyvinvointi ja läheiset perhesuhteet (N=160)

Kuvassa 27 esitetään ristiintaulukoinnin avulla ystävien tapaamisen tiheyden ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksen yhteyttä. Tässä ristiintaulukoinnissa p-arvoksi saadaan 0,28. Tässä tilastollinen merkitsevyys on suuntaa antava. Kuviossa kuitenkin nähdään, että ne ketkä tapaavat ystäviään viikottain, kokevat luultavammin psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi kuin huonoksi. Nähdään myös se, että vain 0,9 % niistä ketkä eivät juuri koskaan tapaa ystäviään tuntevat psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi.

			Tapaan ystäväni					Yhteensä
			En juuri koskaan	Kerran kuussa tai harvemmin	Viikottain	Monta kertaa viikossa	Päivittäin	
Psyykinen hyvinvointi	Melko huono tai keskinkertainen	Lukumäärä	2	11	13	10	2	38
		%	5,3%	28,9%	34,2%	26,3%	5,3%	100,0%
	Melko tai erittäin hyvä	Lukumäärä	1	27	50	26	13	117
		%	0,9%	23,1%	42,7%	22,2%	11,1%	100,0%
		Lukumäärä	3	38	63	36	15	155
		%	1,9%	24,5%	40,6%	23,2%	9,7%	100,0%

Kuva 27. Psyykinen hyvinvointi ja ystävien tapaaminen (n=155).

Vastavuoroisuuden kokemuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemus on esitetty kuvassa 28 ristiintaulukoinnin avulla. P-arvoksi saadaan 0,01, josta voidaan tulkita että ristiintaulukoinnilla on merkittävä tilastollinen merkitsevyys. Jopa 94,1 vastaajista, jotka kokevat tulevaisuutta kuulluiksi keskusteluissa, ovat kokeneet psyykkisen hyvinvointina melko- tai erittäin hyväksi.

Vastavuoroisuuden kokemus näyttäisi siis vaikuttavan psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen tässä tutkimusjoukossa

			Muiden kanssa keskustellessa koen tulevani kuulluksi					Yhteensä
			Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En eri, enkä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	
Psyykinen hyvinvointi	Melko huono tai keskinkertainen	Lukumäärä	1	3	8	16	10	38
		%	2,6%	7,9%	21,1%	42,1%	26,3%	100,0%
	Melko tai erittäin hyvä	Lukumäärä	1	1	5	53	59	119
		%	0,8%	0,8%	4,2%	44,5%	49,6%	100,0%
Total		Lukumäärä	2	4	13	69	69	157
		%	1,3%	2,5%	8,3%	43,9%	43,9%	100,0%

Kuva 28. Psyykinen hyvinvointi ja vastavuoroisuus keskustelussa.

Kuvassa 29 nähdään yleisen luottamuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin ristiintaulukointi. P-arvoksi saadaan 0,067. Tulokset ovat siis tilastollisesti suuntaa antavia, lähes merkitseviä. Tuloksissa nähdään kautta linjan se, että ne, jotka ovat kokeneet psyykkisen terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi, kokevat myös enemmän luottamusta ihmisiin vastausjakauman mukaisesti.

			Koen, että ihmisiin voi yleisesti ottaen luottaa					Yhteensä
			Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En eri, enkä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	
Psyykinen hyvinvointi	Melko huono tai keskinkertainen	Lukumäärä	2	5	7	18	7	39
		%	5,1%	12,8%	17,9%	46,2%	17,9%	100,0%
	Melko tai erittäin hyvä	Lukumäärä	4	9	6	75	26	120
		%	3,3%	7,5%	5,0%	62,5%	21,7%	100,0%
Yhteensä		Lukumäärä	6	14	13	93	33	159
		%	3,8%	8,8%	8,2%	58,5%	20,8%	100,0%

Kuva 29. Psyykinen hyvinvointi ja yleinen luottamus.

8.5.2 Opiskeluun liittyvät sosiaalisen pääoman elementit ja koettu psyykinen hyvinvointi

Itse opiskeluun ja opiskeluyhteisöihin kohdennettuja kysymyksiä vertailtiin myös psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen ristiintaulukoinnin avulla.

Kuvassa 30 esitetään osallisuuden kokemusta ja psyykkistä hyvinvointia ristiintaulukoinnin avulla. Tästä kuvasta voimme nähdä esimerkiksi sen, että 20,5% niistä jotka kokevat psyykkisen hyvinvointinsa keskinkertaiseksi tai huonommaksi ovat väitteen kanssa täysin eri mieltä. Muuten ristiintaulukoinnissa ei löydetä merkitseviä eroja vastaajien kesken.

			Koen, että voin vaikuttaa ja osallistua päätöksiin oppilaitoksessani					Yhteensä
			Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En eri, enkä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	
Psyykinen hyvinvointi	Melko huono tai keskinkertainen	Yhteensä	8	10	11	8	2	39
		%	20,5%	25,6%	28,2%	20,5%	5,1%	100,0%
	Melko tai erittäin hyvä	Yhteensä	11	27	47	32	3	120
		%	9,2%	22,5%	39,2%	26,7%	2,5%	100,0%
Yhteensä		Yhteensä	19	37	58	40	5	159
		%	11,9%	23,3%	36,5%	25,2%	3,1%	100,0%

Kuva 30. Psyykinen hyvinvointi ja osallisuus päätöksiin oppilaitoksessa (n=159).

Ryhmähenki ja yhteisöllisyys luokassa sekä psyykkisen hyvinvoinnin kokemus on esitetty kuvassa 31 ristiintaulukoinnin avulla. Huomataan, että paremman koetun psyykkisen hyvinvoinnin omaavat opiskelijat kokevat myös ryhmähengen tärkeäksi opinnoissa jaksamisessa. Jopa 42 % melko hyvän tai erittäin hyvän psyykkisen hyvinvoinnin kokevat olivat väitteen kanssa täysin samaa mieltä. Toisaalta taas 25,6% keskinkertaiseksi tai huonommaksi psyykkisen hyvinvointinsa kokevat olivat osittain eri mieltä esitetyn väitteen kanssa. P-arvo tässä ristiintaulukoinnissa lähenee nollaa, joten tilastollinen merkitsevyys on korkea.

			Koen, että ryhmähenki luokassani tukee opinnoissa etenemistä ja jaksamistani					Yhteensä
			Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En eri, enkä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	
Psyykinen hyvinvointi	Melko huono tai keskinkertainen	Yhteensä	3	10	10	12	4	39
		%	7,7%	25,6%	25,6%	30,8%	10,3%	100,0%
	Melko tai erittäin hyvä	Yhteensä	2	8	12	47	50	119
		%	1,7%	6,7%	10,1%	39,5%	42,0%	100,0%
Yhteensä		Yhteensä	5	18	22	59	54	158
		%	3,2%	11,4%	13,9%	37,3%	34,2%	100,0%

Kuva 31. Psyykinen hyvinvointi ja ryhmähenki luokassa (n=158).

Opiskelukavereiden tukea ja psyykkistä hyvinvointia ristiintaulukoinnin avulla esitetään kuvassa 32. Lähes 42% hyväksi tai erittäin hyväksi psyykkisen hyvinvointinsa omaavat olivat täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Näyttäisi siltä, että opiskelukavereiden ja -ryhmän tuki sekä apu olisi yhteydessä

psykkisen hyvinvoinnin kokemukseen. Ristiintaulukoinnin p-arvo lähenee nollaa tässä ristiintaulukoinnissa, joten tilastollinen merkitsevyys on huomattava.

			Saan opiskelukavereilta tukea ja apua helposti					Yhteensä
			Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En eri, enkä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	
Psyykinen hyvinvointi	Melko huono tai keskinkertainen	Yhteensä	3	6	10	15	5	39
		%	7,7%	15,4%	25,6%	38,5%	12,8%	100,0%
	Melko tai erittäin hyvä	Yhteensä	2	3	12	53	50	120
		%	1,7%	2,5%	10,0%	44,2%	41,7%	100,0%
Yhteensä		Yhteensä	5	9	22	68	55	159
		%	3,1%	5,7%	13,8%	42,8%	34,6%	100,0%

Kuva.32 Psyykinen hyvinvointi ja opiskelukaverien tuki (n=159).

9 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä haluttiin tutkia miesopiskelijoiden koettua psyykkistä hyvinvointia, oireilua sekä yhteisöllisyyttä ja niiden mahdollista yhteyttä.

Tulosten tarkastelu esitetään tutkimuskysymyksittäin. Tuloksista on nostettu esille ne asiat, joita pidetään merkityksellisinä tutkimuskysymyksiä ajatellen.

9.1 Tulosten tarkastelua

Taustamuuttujien osalta voidaan yhteenvetona todeta, että vastaajat kuuluivat suurimmalta osin 24 - 28-vuotiaiden ryhmään, lähes yhtä paljon vastaajia kuului 19 - 23- vuotiaiden ryhmään. Eniten vastaajia oli tekniikan koulutusosalta, toiseksi suurin vastaajamäärä oli sosiaali-ja terveystieteiden koulutusosalta. Osittain tätä voinee selittää se, että tekniikan koulutusosat ovat määrällisesti hyvin edustettuina koulutustarjonnassa. Opiskeluvuoden perusteella vastaajat jakautuivat melko tasaisesti 1.-4. vuoden opiskelijoihin. Naimattomia ja avoliitossa asuvia oli suurin osa vastaajista. Vastaavasti asumismuodoista puolison kanssa asuvat ja yksin asuvat nousivat esille suurimpina ryhminä. Nämä taustamuuttujat vastaavat melko hyvin oletusta ammattikorkeakouluopiskelijan taustatekijöistä.

9.1.1 Vastaajien koettu psyykinen hyvinvointi ja haittaavat tekijät

Suurin osa vastaajista koki psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Merkittävää oli, että kukaan vastanneista ei kokenut psyykkistä hyvinvointiaan erittäin huonoksi. Psyykkisistä oireista vastaajat kokivat eniten

väsymystä sekä stressiä ja kuormittuneisuutta. Tämä vastaa hyvin aikaisempia tutkimustuloksia korkeakouluopiskelijoiden kokemista oireista. (Kunttu & Pesonen 2012, 38-43; Erola 2004, 87-88; Lokkila & Nieminen 2008, 32- 48; Björk & Sallila 2009, 28- 33.)

9.1.2 Yhteisöllisyys miesopiskelijoilla

Sosiaalista tukea ja verkostoja kartoittaessa huomattiin, että suurin osa miehistä ei kokenut itseään yksinäiseksi. Yksinäisyyttä koki harvoin tai ei koskaan noin 66 % vastanneista. Vain 3 % vastanneista koki itsensä lähes aina yksinäiseksi. Tämä on toki huolestuttava asia. On kuitenkin todettu aikaisemmissa tutkimuksissa, että sosiaalinen eristäytyneisyys ja yksinäisyys olisi merkittävä tekijä myös psyykkisen hyvinvoinnin kokemukselle. (Goryakin ym 2014 , Nieminen 2008.) Yksinäisyyden kohdalla kuitenkin havaittiin tässä tutkimuksessa myönteisiä tuloksia verrattuna esimerkiksi el Ansarin ym. (2011) tutkimustuloksiin sosiaalisesta tuesta.

Ystävien tapaamista kartoitettaessa nousi esille, että reilusti suurin osa tapasi ystäviään viikottain tai useammin. Kuitenkin neljäsosa vastaajista tapasi ystäviään harvemmin kuin kerran kuussa. Sosiaalisen verkostot ja -tuki muodostavat kuitenkin merkittävän osan yhteisöllisyyden kokemuksessa. Se, että ystäviä tapaa kerran kuussa tai harvemmin nousee tässä tutkimusasetelmassa huolestuttavana asiana esille. Tähän vastaukseen toki voi vaikuttaa opiskelijan elämäntilanne. Muutto uudelle paikkakunnalle ja ystävyysuhteiden solmimisen haasteet voivat nousta tässä esille. Ystäviä tavataan harvemmin, esimerkiksi silloin kun käydään vierailulla kotipaikkakunnalla. Myös ihmisten sosiaalinen tarve vaihtelee yksilöittäin, vaikka ei tavattaisi kovin usein ystäviä, ei välttämättä koeta itseä yksinäiseksi.

Perheenjäsenten tuki nousi esille merkittävänä tekijänä vastaajilla. Suhteet koettiin läheisiksi suurimmassa osassa vastauksia. Vain noin 10% koki, että perheenjäsenten tuki ei toimisi voimavaratekijänä. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa korkeakouluopiskelijat ovat kokeneet lähiverkostot tärkeiksi voimavaratekijöiksi. (Aho 2013; Sohlman 2004 ; Toivonen 2014.) Psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden yhteyttä selviteltiin myös. Ristiintaulukoiden avulla nähdään, että ne vastaajista, jotka kokivat psyykkisen hyvinvoinninsa olevan hyvällä tasolla, kokivat myös harvemmin yksinäisyyttä sekä kokivat hyvät välit perheenjäsenten kanssa. Ystävien

tapaaamiskertojen määrällä ei ollut niin selkeää yhteyttä psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen.

Osallistumista ja osallisuutta erilaisiin asioihin kartoitettaessa huomatiin, että eniten yhdessä tekemistä tapahtui liikunnan ja muu aktiviteetti vaihtoehdon kohdalla. Osittain liikunnan merkitykseen voi varmasti vaikuttaa se, että sen tyyppistä aktiviteettia on varmasti eniten tarjolla. Liikunnan esille nousu voidaan nähdä myös terveyden edistämisen näkökulmasta hyvänä tekijänä. Tulisiko tähän vielä enemmän panostaa oppilaitoksenkin toimesta? Sosiaalisen median yhteisöihin osallistumista koettiin eniten vastausvaihtoehdoista. Huomattavaa tämän kysymyksessä oli, että vastausten keskiarvot jäivät melko mataliksi, joka tarkoittaa sitä, että vastaajat osallistuvat kyseisiin toimintoihin suhteellisen harvoin. Tässä varmasti nähdään vastaajien iän merkitys. Suurin osa vastaajista kuului nuorten aikuisten ryhmään ja vastaukset noudattelevat tyypillistä tämän ikäisten osallistumista erilaisiin toimintoihin. Osallisuuden kokemus ammattikorkeakoulussa koettiin vaihtelevaksi. Reilu kolmasosa vastaajista koki, että eivät oikein voi vaikuttaa päätöksiin oppilaitoksessa.

Vastavuoroisuus keskustelussa ja ammattikorkeakoulukontektissa koettiin suhteellisen hyväksi. Ristiintaulukoinnissa psyykkisen hyvinvoinnin kanssa nähtiin myös se, että vastavuoroisuutta keskustelussa kokeneet kokivat myös psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi suurilta osin. Vastaajat kokivat yleistä luottamusta ihmisiin suhteellisen paljon. Se myös korreloi psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksen kanssa siten, että ne ketkä olivat kokeneet psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi, kokivat luottamusta ihmisiin enemmän kuin ne ketkä kokivat psyykkisen hyvinvointinsa heikommaksi. Voidaan siis päätellä, että luottamus ihmisiin nostaa psyykkistä hyvinvointia. Myös Nieminen ym. (2010, 534- 539) ovat tuoneet esille tutkimuksessaan erityisesti hyvän luottamuksen ja vastavuoroisuuden korrelaation psyykkisen hyvinvoinnin kokemukselle.

Opiskeluyhteisöön kohdennetun vastavuoroisuuden kysymyksen kohdalla suurin osa, 77 % opiskelijoita, koki saavansa apua ja tukea helposti opiskelukavereilta. Myös ryhmäkavereilta saatu tuki ja apu oli yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen. Näissä vastauksissa myös tilastollinen merkitsevyys nousi korkealle tasolle. Voidaan siis ajatella

opiskelukavereiden ja heidän kanssa koetun yhteisöllisyyden tunteen olevan merkittävä tekijä psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksessa. Myös Aho (2013, 60-65) nosti esille oppilaitoksen yhteisöllisyyden kokemuksen ja sosiaalisten suhteiden merkityksen hyvinvoinnin kokemukselle.

10 YHTEENVETO TUTKIMUSTULOKSISTA

Yhteenvetona voidaan todeta, että yhteisöllisyyden kokemus näyttäisi osittain olevan sidoksissa psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen. Sosiaaliset verkostot, vastavuoroisuus ja luottamus sekä yksinäisyyden kokemus nousivat esille eniten psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavina asioina tässä tutkimuksessa. Toki tulokset ovat vain viitteitä antavia tässä tutkimusjoukossa. Luonnollisesti psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen vastaajilla ovat olleet vaikuttamassa muutkin tekijät, ja tämän tutkimuksen osalta ei ole ollut mahdollista syvällisempää analyysiä ja tutkimusta tehdä asian tiimoilta.

Vastaajien mielestä yhteisöllisyyden kannalta tärkeimpiä tekijöitä olivat opiskelijoiden välinen vuorovaikutus, opettajien toiminta sekä fyysinen opiskeluympäristö. Kehittämisajatukset opiskelijoiden kokemana tukevat tätä ajatusta. Tärkeimpinä koettiin yhteisten, erityyppisten tapahtumien järjestäminen. Lisäksi tärkeinä asioina koettiin fyysisten tilojen parantaminen ja kehittäminen sekä opettajien toiminnan kehittäminen. Vastaajat toivat esille myös monialaisen yhteistyön lisäämisen eri koulutusalojen kesken yhteisöllisyyttä lisäävänä tekijänä.

11 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

11.1 Reliabiliteetti

Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta arvioidaan mittaustulosten toistettavuudella eli kyvyllä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tämä tarkoittaa esimerkiksi, että kaksi eri tutkijaa saa saman tutkimustuloksen tutkittaessa samaa joukkoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tässä tutkimuksessa luotettavuutta on lisännyt tutkimuksen menetelmien ja prosessin huolellinen suunnittelu ja raportointi. Lisäksi tilastollisissa analyysissä on käytetty erilaisia mittareita ja menetelmiä, joiden avulla luotettavuutta ja merkitsevyyttä on voitu tarkastella. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset jakaumat, ristiintaulukointi ja tilastollisen merkitsevyyden laskeminen.

Luotettavuutta tässä tutkimuksessa nostaa myös se, että kyselyssä on käytetty syventävää, laadullista kysymystä kehittämisajatusten kohdalla. Sen avulla saadaan vastaajien oma näkemys asiasta, eikä vastausvaihtoehtoja ole annettu etukäteen. Tämä informaatio tuo lisäarvoa tutkimukselle.

Tässä tutkimuksessa vastausprosentti jäi suhteellisen pieneksi kokonaisotoksesta. Se oli noin 9%. Tämä vuoksi vastausten yleistettävyys on heikko ja vastaukset antavat vain viitteitä kokonaiskuvasta. Määrällisesti ajateltuna aineisto on kuitenkin riittävä tilastolliseen tarkasteluun. Vastauskato oli ennakoitavissa ja sitä pyrittiin minimoimaan markkinoinnin avulla ja muistutuksella vastata kyselyyn. Vastausajan jälkeen olisi voinut vielä lähettää yhden muistutuskutsun opiskelijoille sähköpostitse tai hyödyntää ammattikorkeakoulun henkilökuntaa kyselyyn vastaamiseen kannustajina. Näillä toimenpiteillä olisi saattanut saada lisävastauksia kyselyyn.

Haasteena tässä tutkimuksessa myös luotettavuuden tarkastelun kannalta oli ydinkäsitteiden abstraktius, laajuus ja monitulkinnallisuus. Käsitteitä pyrittiin tarkastelemaan useasta näkökulmasta ja rajaus yhteisöllisyyden elementtien kohdalla tehtiin pohjaten useisiin aikaisempiin tutkimustuloksiin. Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta tässä työssä lisäsi myös operationalisointivaiheessa laadittu muuttujataulukko, jossa yhdistyvät teoria, tutkimuskysymykset ja kyselylomakkeen kysymykset.

11.2 Validiteetti

Tutkimuksen validiutta eli pätevyyttä arvioidaan mittarin ja tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä oli tarkoituskin mitata (Hirsjärvi ym 2009, 231.) Validiteetin kohdalla voidaan tarkastella esimerkiksi systemaattisia ja satunnaisia virheitä. Näiden minimointiin pyritään mittarin ja kyselyn ymmärrettävyyden parantamisella, sillä että vastaajat ymmärtävät aiheen siten kuin tutkija on tarkoittanut. Validiteetin kannalta käsitteiden ja tutkimuskontekstin tarkka määrittely vastaajille on tärkeää. Lisäksi mittarin suunnittelu ja vertautuminen tutkimusongelmiin lisäävät validiteettia. (Vilkka 2009, 161.)

Yhteisöllisyys-käsitteen rajaaminen on keskeistä validiteetin arvioinnissa tässä tutkimuksessa. Se pyrittiin tekemään aikaisempien tutkimustulosten perusteella. Yhteisöllisyys tutkimuksellisesti rajattiin sosiaalisen pääoman

alakokonaisuuksiin, joita oli helpompi muuttaa mitattavaan muotoon. Kokonaisuutena ajatellen, yhteisöllisyyden mittaaminen on kuitenkin erittäin haasteellista määrällisin menetelmin. Tässä kuitenkin onnistuttiin teoreettisen perehtymisen kautta. Laaditulla mittarilla saatiin vastaukset haluttuihin tutkimuskysymyksiin.

Tutkimusaiheen menetelmän valinnassa olisi voinut käyttää hyväksi myös laadullista tutkimusta. Sen avulla olisi mahdollisesti saatu syvempiä ja selittävämpiä vastauksia aiheeseen. Laadullisen tutkimuksen keinot olisivat varmasti hyödyksi jatkotutkimusta ajatellen. Näin ollen voitaisiin perehtyä paremmin aiheeseen ja kysymyksiin siitä, mikä on ilmiön taustalla. Toisaalta määrällisen tutkimuksen menetelmävalintaa perustellaan sillä, että haluttiin saada vastauksia laajalta vastaajajoukolta.

11.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on asettanut ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Sen mukaan tutkimuksen eettisyyttä voidaan arvioida tutkimusprosessin rehellisyydellä, arvoimuudella ja tarkkuudella. Lisäksi tutkimuksessa tulisi soveltaa hyväksytyjä tiedonkeruu-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimus tulisi suunnitella ja raportoida huolellisuutta käyttäen. Eettisissä kysymyksissä myös tutkimuslupa-asiat ovat oleellinen osa. Eettiset kysymykset nousevat esille erityisesti ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksenteossa. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012; Vilka 2009, 30-31.)

Tässä tutkimuksessa on noudatettu määrällisen tutkimuksen lähtökohtia. Teoreettisen viitekehyksen kokoamisessa on käytetty runsaasti kansainvälistä lähteistöä ja tutkimuksia. Raportointi noudattelee kyseiselle tutkimukselle tyypillistä kaavaa. Tutkimuksen vaiheet on esitetty huolellisesti ja avoimesti. Koska tutkimuskohteena ovat olleet ammattikorkeakouluopiskelijat, tutkimuslupa on haettu ammattikorkeakoulun käytännön mukaisesti. Lisäksi on haettu lupa myös opiskelijoiden sähköpostiosoitteiden käyttämiselle kyselyn lähettämisyhteistyössä.

Kyselystä tiedottaminen on tehty usean kanavan kautta. Lisäksi saatekirjeessä on kerrottu tutkimuksen tarkoitus ja avattu vastaajille avainkäsitettä, yhteisöllisyyden käsitettä. Saatekirjeessä on myös esitetty lupausvastaajien anonyymiydestä, tämä on tärkeä osa tutkittavan yksityisyyden ja tietosuoja-

asioiden kohdalla. Kaikki edellä mainitut asiat ovat osa tutkimuksen eettisyyden arviointia. Eettisyys tutkimusarvona on kulkenut mukana tutkimuksen jokaisessa vaiheessa.

12 KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Tutkimustulosten pohjalta esitetään seuraavat kehittämisajatukset ammattikorkeakouluopiskelijoiden yhteisöllisyyden parantamiseksi.

1. Psyykinen hyvinvointi nähdään tärkeänä opiskelukykyä edistävänä tekijänä. Jatkossa pyritään huomioimaan opiskelijoiden eniten kokemat oireet: väsymys, stressi ja kuormittuneisuus. Tämä tulisi ottaa huomioon opiskelijoiden tukipalvelujen suunnittelussa ja kohdentamisessa.
2. Yhteisöllisyyttä kehitetään ammattikorkeakoulussa, koska tutkimuksissa näkyy yhteys sosiaalisen pääoman ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksen osalta. (Sosiaalinen tuki ja - verkostot, vastavuoroisuus ja luottamus sekä osallisuus ja osallistuminen).
3. Panostetaan oman ryhmän ryhmäytymiseen ja tutustumiseen. Lisätään ryhmätöitä ja yhteisiä projekteja opetusmenetelmiin.
4. Kehitetään opettajien toimintaa, valmiuksia ja tietoisuutta yhteisöllisyydestä opiskelua tukevana asiana.
5. Kehitetään fyysisiä tiloja yhteisöllisyyttä tukevaksi, esimerkiksi yhteisiä oleskelutiloja.
6. Lisätään monialaista yhteistyötä eri koulutusalojen kesken.
7. Panostetaan tutor- ja opiskelijajärjestöjen toiminnan kehittämiseen ja näkyvillä olemiseen.
8. Parannetaan erilaisia harrastusmahdollisuuksia oppilaitoksen toimesta.
9. Kehitetään oppilaitoksen tiedottamista eri kanavien kautta.

LÄHTEET

Aho, J. 2013. Yliopisto-opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen ohjauksella. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo. WSOY.

Baum & Ziersch, 2003. Social capital. *J Epidemiol Community Health* 2003;57:320-323.

Björk, J. & Sallila, S. 2009. Lahden ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelmassa opiskelevien henkinen hyvinvointi. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Datta, A. & Frewen, J. 2010. The social determinants of mental ill-health. *Irish Medical Times*, vol. 44, no. 15, 26.

De Silva, M. J., McKenzie, K., Harpham, T., & Huttly, S. R. A. 2005. Social capital and mental illness: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(8), 619-627. Saatavissa http://ktdrr.org/cgi-bin/lib_systematic_search.cgi?location=sr&sel_1=25 [viitattu 27.4.2015].

Durch, J. S. & Bailey, L. A. 1997. *Improving Health in the Community: A Role for Performance Monitoring*. National Academies Press; Washington DC. Saatavissa <http://site.ebrary.com.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/lib/kyam/detail.action?docID=10041185&p00=bailey+durch> [viitattu 2.4.2015].

El Ansari, W., Stock, C., Snelgrove, S., Hu, X., Parke, S., Davies, S., John, J., Adetunji, H., Stoate, M., Deeny, P., Phillips, C. & Mabhala, A. 2011, "Feeling Healthy? A Survey of Physical and Psychological Wellbeing of Students from Seven Universities in the UK", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 8, no. 5, 1308-23. Saatavissa <http://search.proquest.com.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/docview/873113465/20F478CF4994A75PQ/7?accountid=11928> [viitattu 2.4.2016].

Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi. Sosiaali- ja Terveysministeriön julkaisuja 2004:16. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Gao, J., Weaver, S.R., Dai, J., Jia, Y., Liu, X., Jin, K. & Fu, H. 2014. Workplace Social Capital and Mental Health among Chinese Employees: A Multi-Level, Cross-Sectional Study. *PLoS One*, vol. 9, no. 1. Saatavissa <http://search.proquest.com.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/docview/1473958322/abstract/68967E7DE2BB406BPQ/8?accountid=11928>. [Viitattu 3.3.2015].

Goryakin, Y., Suhrcke, M., Rocco, L., Roberts, B. & McKee, M. 2014. Social capital and self-reported general and mental health in nine Former Soviet Union countries. *Health economics, policy, and law*, 9(1) 1-24.

Harju, M. & Majamäki, M. 2011. Terveysalan opiskelijoiden henkinen hyvinvointi. Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu.

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Saatavissa <file:///C:/Oma/Downloads/Kvantitatiivinen%20tutkimus%20by%20Taria%20Heikkil%C3%A4.pdf> [viitattu 22.5].

Helliwell, J.F. & Putnam, R.D. 2004. Social context of well being. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 1435–1446.

Hietanen-Peltola, M. & Korpilaht, U. (toim.) 2015. Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilasito. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Tampere. Juvenes Print. Suomen yliopistopaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavissa <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta> [viitattu 1.5.2016].

Hyypä, M. 2011. Elinvoimaa yhteisöstä. *Tieteessä tapahtuu*. vol 29, nro 8, s 15-18.

Iisakka, L. 2006 . International models of social capital measurement. Teoksessa *Social capital in Finland- a statistical review*. (toim.) Iisakka, L. Tilastokeskus.Helsinki. Edita Prima Oy.

Kaikkonen, R., Murto, J., Pentala, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkönen, T., Koskeniemi, T., Ahonen, J., Vartiainen, E. & Koskinen, S. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2014. Verkkajulkaisu. Saatavissa www.thl.fi/ath [viitattu 20.11.2015].

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja. Jyväskylän yliopistopaino.

Kawachi, B P Kennedy, and R Glass. 1999. Social capital and self-rated health: a contextual analysis. *Am J Public Health*. 1999, 89(8), 1187-93.

Kawachi, I., & Berkman, L.F., Dr 2001. Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*. Vol. 78, no. 3, pp. 458-67.

Kestilä, L. 2008. Pathways to health : Determinants of health, health behaviour and health inequalities in early adulthood. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiologian laitos. Saatavissa <http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/78228/2008a23.pdf?sequence=1> [viitattu 2.4.2016].

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitotyön tutkimuksia 47.

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa . *Opiskeluterveys*(toim) Kunttu, K. ym. Bookwell Oy.

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen & Pynnönen, P. (toim.) 2011. *Opiskeluterveys*. Bookwell Oy.

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2011. Opiskelijoiden hyvinvointikartoitus.

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. 2016. Opiskele Kyamkissa! Päivitetty 13.4.2016. Saatavissa <http://www.kyamk.fi/Hakijalle/Koulutustarjonta/> [Viitattu 2.5.2016].

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. 2015. Läsnaolevien opiskelijoiden määrät 20.4.2015. Opintotoimisto.

Laine, M. & Lähteenmäki, T. 2012. Opiskelu, stressi, parisuhde. Voiko se toimia? Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, ylempi ammattikorkeakoulu.

Lokkila, H. & Nieminen, T. 2008. Kysely Jamk:n opiskelijoiden henkisestä hyvinvoinnista. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

McDermott, J.S. 2008. Explicating global wellbeing in college students using health risk behaviors and adjustment to college. Väitöskirja. The University of North Dakota.

Nieminen, T. 2015. Healthier together? Social capital, Health behaviour and Health. Väitöskirja. Helsinki. Terveystieteiden laitos.

Nieminen, T., Martelin, T., Koskinen, S., Aro, H., Alanen, E. & Hyypä, M.T. 2010. Social capital as a determinant of self-rated health and psychological well-being. International Journal of Public Health, vol. 55, no. 6, pp. 531-542. Saatavissa <http://search.proquest.com.xhalaxng.kyamk.fi:2048/docview/812140169/abstract/624CC6D42AC44174PQ/19?accountid=11928> [viitattu 24.11.2014].

Nieminen, T., Martelin, T., Koskinen, S., Simpura, J., Alanen, E., Härkänen, T. & Aromaa. 2008. Measurement and socio-demographic variation of social capital in a large population-based survey. Soc Indic Res. 85:405–423.

Nokso-Koivisto, A. 2011. Opiskelijajoukon moninaisuus. Teoksessa Opiskeluterveys. (toim) Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, & Pynnönen, P. Bookwell Oy.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

OECD. 2001. The Well-being of Nations. THE ROLE OF HUMAN AND SOCIAL CAPITAL. Centre for Educational Research and Innovation. Saatavissa <http://www.oecd.org/site/worldforum/33703702.pdf> [viitattu 30.4.2016].

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki. Edita Prima Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriön strategia 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:4. Saatavissa http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/strategia_2020.html [viitattu 31.3.2015].

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

Raivio, H & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat. Teoksessa Osallisuus- oikeutta vai pakkoa? (toim.) Era, T. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156.

Repo, S. 2010. Yhteisöllisyys voimavarana yliopisto-opetuksen ja –opiskelun kehittämisessä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos.

Rocco, L. & Suhrcke, P. 2012. Is social capital good for health? An European perspective. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. Saatavissa http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/170078/Is-Social-Capital-good-for-your-health.pdf [viitattu 2.3.2015].

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. (toim) Ruuskanen, P. 2002 Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Stakes. Tutkimuksia 137. Helsinki. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77561/Tu137.pdf?sequence=1> [viitattu 11.12.2015].

Sommers, A.R. 2007. The relationship between social capital and health status: Addressing the endogeneity dilemma. University of Minnesota. Saatavissa <http://search.proquest.com/xhalax-ng.kyamk.fi:2048/docview/304840699/fulltextPDF/3F6DDE576E724807PQ/6?accountid=11928> [viitattu 5.5.2015]

Sosiaali- ja terveysministeriön kansallinen kehittämisohjelma 2012-2015. Sosiaali- ja Terveysministeriön julkaisuja 2012:1. Saatavissa www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf [viitattu 31.3.2015].

Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:10. Opiskeluterveydenhuollon kehittäminen. Työryhmän raportti. Saatavissa http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=9882185&name=DLFE-30133.pdf [viitattu 11.11.2015]

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammattikorkeakoulukoulutus [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-0033. ammattikorkeakouluissa suoritettut tutkinnot 2013. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa http://www.stat.fi/til/akop/2013/02/akop_2013_02_2013-11-15_tie_002_fi.html [viitattu 19.1.2015].

Suomen virallinen tilasto (SVT): Yliopistokoulutus [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-0599. yliopistotutkinnon suorittaneet 2013. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavissa http://www.stat.fi/til/yop/2013/01/yop_2013_01_2014-04-25_tie_001_fi.html [viitattu 19.1.2015].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Osallisuus. Saatavissa <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [viitattu 2.4.2016].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Sosiaalinen pääoma. Saatavissa www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma [viitattu 27.12.2015].

Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet. 2013. Työttömät ja nuorisotyöttömät. Saatavissa <http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu> [viitattu 31.3.2015].

Toivonen, J. 2014. Opiskeluaikaisen työssäkäynnin yhteys korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

World Health Organisation. 1948. WHO definition of health. Saatavissa <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> [viitattu 14.4.2015].

World Health Organisation. 2014. Mental health: a state of well-being. Saatavissa http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ [viitattu 25.2.2015].

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveys. Helsinki. Edita Prima Oy.

Väisänen, K. (toim). 2009 Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 226. Suomen mielenterveysseura.

Zukewich, N. & Norris, D. 2005. National Experiences and International Harmonization in Social Capital Measurement: A Beginning.

Tekijät	Tutkimus/teos	Sosiaalisen pääoman indikaattorit
Baum & Ziersch 2003	Social capital.	Luottamus, vastavuoroisuus, osallisuus
Iisakka, L. 2006	International models of social capital measurement. Teoksessa Iisakka, L. (toim). Social capital in Finland- a statistical review.	Osallistuminen, sosiaaliset verkostot ja tuki, vastavuoroisuus ja luottamus, kansalaisaktiivisuus (OECD)
Iisakka, L. 2006	International models of social capital measurement. Teoksessa Iisakka, L. (toim) Social capital in Finland- a statistical review.	Verkostot, luottamus ja solidaarisuus, yhteisöllinen toiminta, tieto ja kommunikaatio, sosiaalinen koheesio/ voimaantuminen ja poliittinen aktiivisuus (World Bank)
Iisakka, L. 2006	International models of social capital measurement. Teoksessa Iisakka, L. (toim) Social capital in Finland- a statistical review.	Käyttäytyminen, arvot ja asenteet, ryhmät, organisaatiot (New Zealandin tilastokeskus)
Iisakka, L. 2006	International models of social capital measurement. Teoksessa Iisakka, L. (toim) Social capital in Finland- a statistical review.	Verkostojen laatu, verkostojen rakenne, verkostojen vuorovaikutus, verkostotyypit (ABS)
Iisakka, L. 2006	International models of social capital measurement. Teoksessa Iisakka, L. (toim) Social capital in Finland- a statistical review.	Osallistuminen, kansalaisaktiivisuus, sosiaaliset verkostot ja tuki, vasta-vuoroisuus ja luottamus, näkemys alueesta (UK ONS)
Nieminen, T. 2015	Healthier together? Social capital, Health behaviour and Health.	Luottamus, vastavuoroisuus, osallisuus, sosiaaliset verkostot
Nieminen, T., Martelin, T., Koskinen, S., Aro, H., Alanen, E. & Hyyppä, M.T. 2010	Social capital as a determinant of self-rated health and psychological well-being	Sosiaalinen tuki, osallistuminen ja verkostot, luottamus ja vastavuoroisuus
Nieminen, T., Martelin, T., Koskinen, S., Simpurra, J., Alanen, E., Härkänen, T. & Aromaa 2008	Measurement and socio-demographic variation of social capital in a large population-based survey	Sosiaalinen tuki, osallistuminen, verkostot, luottamus ja vastavuoroisuus
Zukewich, N. Norris, D. 2005	National Experiences and International Harmonization in Social Capital Measurement: A Beginning.	Osallisuus, osallistuminen, sosiaaliset verkosto ja tuki, luottamus, kansalaisaktiivisuus, vastavuoroisuus
Grootaert, C. & Van Basterlaer, T. 2001	Understandings and measuring social capital: A synthesis of findings and recommendations from the social capital initiative.	Osallisuus ja verkostot, luottamus, yhteiset arvot
Goryakin, Y; Suhrcke, M; Rocco, L., Roberts, B; McKee, M. 2014	Social capital and self-reported general and mental health in nine former Soviet union countries. Health economics, policy and law.	Osallisuus/ osallistuminen, luottamus, sosiaaliset verkostot

Tekijä,nimi ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Otos	Tutkimusmenetelmä	Tutkimustulokset opinnäytetyön näkökulmasta
Aho, J. 2013. Yliopisto-opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen ohjauksella.	Tutkia opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiske-lukykyyn vaikuttavia tekijöitä	8	Laadullinen, haastattelu	Hyvinvointia tukevat tekijät: Voimavarat, opiskelutaidot, sosiaaliset suhteet, vertaistuki ja opiskeluympäristö.
De Silva, M. J., McKenzie, K., Harpham, T., & Huttly, S. R. A. 2005. Social capital and mental illness: A systematic review.	Tutkia sosiaalisen pääoman ja mielenterveyden yhteyttä	21 tutkimusta	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus	Yksilöllisen sosiaalisen pääoman ja mielenterveyshäiriöiden välillä on käänteinen yhteys
El Ansari, W., Stock, C., Snelgrove, S., Hu, X., Parke, S., Davies, S., John, J., Adetunji, H., Stoaite, M., Deeny, P., Phillips, C. & Mabhala, A. 2011, "Feeling Healthy? A Survey of Physical and Psychological Wellbeing of Students from Seven Universities in the UK.	Tutkia koettua terveyttä ja verrata sitä erilaisiin hyvinvoinnin indikaattoreihin korkeakouluopiskelijoilla.	3706	Kvantitatiivinen, kysely	Positiiviseen mielenterveyden kokemukseen liittyviä tekijöitä olivat hyvä sosioekonominen asema, sosiaaliset suhteet ja asuminen toisen henkilön kanssa. Naiset kokivat enemmän oireita kuin miehet. miehillä sosiaalista tukea oli vähemmän.
Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi.	Tutkia ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokonaishyvinvointia	3 674	Kvantitatiivinen, kysely	Suurimmalla osalla koettu terveys on hyvällä tasolla. Psykkisistä oireista eniten koettiin väsymystä, jännittyneisyyttä ja mielialan mataluutta.
Goryakin, Y., Suhrcke, M., Rocco, L., Roberts, B. & McKee, M. 2014. Social capital and self-reported general and mental health in nine former Soviet union countries. Health economics, policy and law.	Tutkia sosiaalisen pääoman ja koetun mielenterveyden kokemuksen yhteyksiä.		Valmis aineisto, tilastolliset menetelmät	Yksilön kokemalla sosiaalisella apääomalla ja mielenterveydellä on yhteys. Erityisesti yksinäisyys korreloi mielenterveyden kanssa
Kawachi, B P Kennedy, and R Glass. 1999. Social capital and self-rated health: a contextual analysis.	Tutkia sosiaalisen pääoman ja koetun terveyden yhteyttä	167259	Kvantitatiivinen, kysely	Sosiaalisen pääoman on yhteydessä koettuun terveyteen. Huono sosioekonominen asema oli yhteydessä huonoon koettuun terveyteen.

Tekijä, nimi ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Otos	Tutkimusmenetelmät	Tutkimustulokset opinnäytetyön näkökulmasta
Kawachi, I., Dr & Berkman, L.F., Dr 2001. Social ties and mental health.	Tutkia mielenterveyden ja sosiaalisten verkostojen vaikutusmenetelmiä		Katsaus	Sosiaalinen pääoma vaikuttaa mielenterveyden kokemukseen sekä biologian että sosiaalisen vaikutuksen kautta.
Knesebeck, O., Dragano, N. & Siegrist, J. 2005. Social capital and self-rated health in 21 European countries.	Tutkia koettua terveyttä ja sosiaalista pääomaa	40856	Kvantitatiivinen, kysely	Vahva korrelaatio sosiaalisen pääoman ja koetun terveyden osalta. Erityisesti sosiaalinen luottamus nousi esille.
Laine, M. & Lähteenmäki, T. 2012. Opiskelu, stressi, parisuhde. Voiko se toimia?	Tutkia kuormittumista opinnoissa ja niihin vaikuttavia tekijöitä.	192	Kvantitatiivinen, kysely	Voimavaroiksi opiskelijat kokivat tärkeät ihmissuhteet, omat päämäärät ja vapaa-ajan sekä parisuhteen. Stressiä opiskelijoille aiheuttivat opiskelukuormitus, muiden elämän osa-alueiden yhdistäminen opiskelun kanssa ja taloudelliset tekijät.
Nieminen, T. 2015. Healthier together? Social capital, Health behaviour and Health.	Tutkia sosiaalisen pääoman yhteyttä n yhteyttä elintapoihin, koettuun terveyteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja kuolleisuuteen	8028	Tilastolliset menetelmät, valmisaineisto	Sosiaalista pääomaa oli eniten nuorilla, hyvin koulutetuilla ja naimisissa olevilla. Runsas sosiaalinen pääoma oli yhteydessä hyvään terveyteen
Nieminen, T., Martelin, T., Koskinen, S., Aro, H., Alanen, E. & Hyypä, M., T. 2010. Social capital as a determinant of self-rated health and psychological well-being.	Tutkia sosiaalisen pääoman ja koetun terveyden sekä koetun psyykkisen hyvinvoinnin yhteyttä	8028	Tilastolliset menetelmät, valmis aineisto	Luottamus, vastavuoroisuus, sosiaalinen osallistuminen, ja sosiaaliset verkostot ovat yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen. Erityisesti luottamus nousi esille psyykkisen hyvinvoinnin kohdalla.

Tekijä, nimi ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Otos	Tutkimusmenetelmät	Tutkimustulokset opinnäytetyön näkökulmasta
Repo, S. 2010. Yhteisöllisyys voimavarana yliopisto-opetuksen ja –opiskelun kehittämisessä.	Selvittää, miten yhteisöllisyys voi toimia yliopisto-opetuksen ja -oppimisen sekä niiden kehittämisen voimavarana. Lisäksi tutkittiin opiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä.	2977	Toimintatutkimus ja kysely	Yhteisöllisyydellä oli merkitystä opiskelija edistävänä tekijänä.
Rocco, L. & Suhrcke, P. 2012. Is social capital good for health? An European perspective.	Tutkia sosiaalisen pääoman yhteyttä terveyteen	yli 80 000	Tilastolliset menetelmät	Erityisesti yksilötason kokemus sosiaalisesta pääomasta korreloi hyvän terveyden kanssa. Yhteisön näkökulmasta yhteys ei ollut niin vahva.
Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana.	Tutkia miten funktionaalinen mielenterveydenmalli soveltuu kuvaamaan empiiristä aineistoa	1947	Kvantitatiivinen, kysely	Positiiviseen mielenterveyden kokemukseen liittyviä tekijöitä olivat hyvä sosioekonominen asema, sosiaaliset suhteet ja asuminen toisen henkilön kanssa. Mielenterveyttä heikensivät taloudelliset vaikeudet ja työttömyys.
Toivonen, J. 2014. . Opiskeluajankaisen työssäkäynnin yhteys korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin.	Tutkia korkeakouluopiskelijoiden lukukauden aikaisen työssäkäynnin yhteys hyvinvointiin	3011	Määrällinen kysely	Perheellisyys ja työsskäynti paransivat mielenterveyden kokemusta.

Tutkimusongelma	Teoreettinen tarkastelu, sivut	Kysymykset
1. Millainen on koettu psyykkinen hyvinvointi miesopiskelijoilla Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa?	Kokonaisvaltainen hyvinvointi, 9-11	
	Psyykkinen hyvinvointi, 11-12	6.
	Korkeakouluopiskelijoiden psyykkinen hyvinvointi, haittaavat ja edistävät tekijät, 13-15	7.
Miten yhteisöllisyys ilmenee miesopiskelijoilla Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa?	Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma, 15-16	
	Sosiaalisen pääoman elementit	
	- sosiaaliset verkostot ja - tuki, 16-17	8.9.10.11.
	- luottamus, 17	14.15.
	-vastavuoroisuus, 17	13.18.
	- osallisuus ja osallistuminen, 17-18	11.12.16.
	-kansalaisaktiivisuus, 18	
Miten yhteisöllisyys on yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksen miesopiskelijoilla?	Sosiaalisen pääoman vaikutusmekanismit, 18- 19	
	Sosiaalisen pääoman yhteys psyykkiseen hyvinvointiin, 18 - 21	Ristiintaulukointi
Miten yhteisöllisyyttä voitaisiin parantaa Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa?	Korkeakouluopiskelu ikävaiheena, 8-9	16.17.18.19.20.

Ristiintaulukoitavat asiat	Khiin neliön p-arvo
Yksinäisyys ja psyykinen hyvinvointi	0,05
Läheiset välit perheenjäsenten kanssa ja psyykinen hyvinvointi	0,05
Ystävien tapaaminen ja psyykinen hyvinvointi	0,28
Vastavuoroisuus keskustelussa ja psyykinen hyvinvointi	0,01
Yleinen luottamus ja psyykinen hyvinvointi	0,067
Osallistuminen ja vaikuttaminen oppilaitoksen päätöksiin ja psyykinen hyvinvointi	0,253
Luokan ryhmähenki ja psyykinen hyvinvointi	0
Opiskelukaverien tuki ja psyykinen hyvinvointia	0

Yhteisöllisyys ja psyykinen hyvinvointi

1. Koulutusala

- Sosiaali- ja terveysala
- Tekniikan ala
- Liikenteen ala (merenkulku)
- Kulttuuriala
- Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala
- Ylempi ammattikorkeakoulututkint, kaikki alat

2. Opiskeluvuosi

- 1. 2. 3. 4. 5. >5.

3. Ikä

- 19–23 24–28 29–33 34–38 >38

4. Siviilisäätö

- Naimaton
- Seurustelusuhteessa
- Avoliitossa
- Avioliitossa
- Eronnut
- Leski
- Rekisteröidyssä parisuhteessa

5. Asumismuoto

- Asun yksin
- Asun yhteisasunnossa (esim. solu)
- Asun puolison kanssa
- Asun vielä kotona

6. Koen psyykkisen hyvinvointini

- 1 Erittäin huonoksi
 2 Melko huonoksi
 3 En huonoksi, enkä hyväksi
 4 Melko hyväksi
 5 Erittäin hyväksi

7. Olen kokenut viime aikoina seuraavia haittaavia tekijöitä

	En koskaan	Harvoin	Ajoittain	Usein	Päivittäin
Väsymys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Univaikeudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressi/ kuormittuneisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahdistuneisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielialan mataluus, masennus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymisvaikeudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Koen itseni yksinäiseksi

- En koskaan
 Harvoin
 Silloin tällöin
 Lähes aina

9. Minulla on läheiset välit perheenjäsenteni kanssa

- 1 Täysin eri mieltä
 2 Osittain eri mieltä
 3 En eri, enkä samaa mieltä
 4 Osittain samaa mieltä
 5 Täysin samaa mieltä

10. Tapaan ystäviäni

- En juuri koskaan
 Kerran kuussa tai harvemmin
 Viikottain
 Monta kertaa viikossa
 Päivittäin

11. Harrastan seuraavia asioita YHDESSÄ muiden kanssa

	Ei koskaan	Hyvin harvoin	Noin kerran kuussa	Noin kerran viikossa	Useasti viikossa tai lähes päivittäin
Urheilu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musiikki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teatteri, elokuvat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tietokonepelit, pelit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkoilu, luonnossa liikkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piirtäminen, maalaus, käsityöt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Shoppailu, ravintolat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu aktiviteetti

12. Olen mukana seuraavanlaisessa toiminnassa

	En koskaan	Harvoin	Ajoittain	Usein	Päivittäin
Yhdistystoiminta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaa-ehtoistoiminta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaalisen median yhteisöt/ryhmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Muiden kanssa keskustellessa koen tulevani kuulluksi

- 1 Täysin eri mieltä 2 Osittain eri mieltä 3 En eri, enkä samaa mieltä 4 Osittain samaa mieltä 5 Täysin samaa mieltä

14. Koen, että ihmisiin voi yleisesti ottaen luottaa

- 1 Täysin eri mieltä 2 Osittain eri mieltä 3 En eri, enkä samaa mieltä 4 Osittain samaa mieltä 5 Täysin samaa mieltä

15. Koen asuinympäristöni turvalliseksi paikaksi elää

- 1 Täysin eri mieltä 2 Osittain eri mieltä 3 En eri, enkä samaa mieltä 4 Osittain samaa mieltä 5 Täysin samaa mieltä

16. Koen, että voin vaikuttaa ja osallistua päätöksiin oppilaitoksessani

- 1 Täysin eri mieltä 2 Osittain eri mieltä 3 En eri, enkä samaa mieltä 4 Osittain samaa mieltä 5 Täysin samaa mieltä

17. Koen, että ryhmähenki luokassani tukee opinnoissa etenemistä ja jaksamistani

- 1 Täysin eri mieltä 2 Osittain eri mieltä 3 En eri, enkä samaa mieltä 4 Osittain samaa mieltä 5 Täysin samaa mieltä

18. Saan opiskelukavereilta tukea ja apua helposti

- 1 Täysin eri mieltä 2 Osittain eri mieltä 3 En eri, enkä samaa mieltä 4 Osittain samaa mieltä 5 Täysin samaa mieltä

19. Koen, että oppilaitoksen yhteisöllinen ilmapiiri- ja -toiminta tukevat opiskelukykyäni

- 1 Täysin eri mieltä 2 Osittain eri mieltä 3 En eri, enkä samaa mieltä 4 Osittain samaa mieltä 5 Täysin samaa mieltä

20. Seuraavat tekijät ovat tärkeitä yhteisöllisen ilmapiirin ja opiskeluympäristön luomisessa.

	1 Täysin eri mieltä	2 Osittain eri mieltä	3 En eri, enkä samaa mieltä	4 Osittain samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Opiskelijoiden välinen vuorovaikutus ja ilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajien toiminta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysinen opiskeluympäristö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijajärjestöjen toiminta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tutortoiminta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaa-ajan toiminta opiskelijoiden kesken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Miten yhteisöllisyyttä voitaisiin parantaa ja kehittää Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Tuo esille kolme mielestäni tärkeintä asiaa.

22. Jos haluat osallistua lahjakorttien arvontaan, niin lisää nimesi ja ryhmätunnuksesi alla olevaan kenttään. Kyselyn vastaukset käsitellään kuitenkin nimettöminä!