



Yhteisöllinen järjestötoiminta akateemisten naisten hyvinvointia lisäämässä

Hanni Halonen

2024 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Yhteisöllinen järjestötoiminta akateemisten naisten hyvinvointia lisäämässä

Hanni Halonen
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
05/2024

Hanni Halonen

Yhteisöllinen järjestötoiminta akateemisten naisten hyvinvointia lisäämässä

Vuosi

2024

Sivumäärä

48

Tämä tutkimusmuotoinen opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Suomen Akateemisten Naisten Liitto - Finlands Kvinnliga Akademikers Förbund ry:n (tästä eteenpäin SANL) kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa SANL:n jäsenten hyvinvointia ja selvittää, millaista yhteisöllistä järjestötoimintaa he toivoisivat SANL:n järjestävän hyvinvointinsa tueksi, etenkin liiton vuosikokouksen yhteydessä. Kohderyhmä oli SANL:n jäsenet, jotka ovat korkeakoulutettuja naisia, joista monet ovat eläkeiässä. Tutkimuskysymyksiä oli, millaiseksi akateemiset naiset kokevat hyvinvointinsa, ja miten akateemisten naisten hyvinvointia voisi edistää yhteisöllisen järjestötoiminnan avulla. Tutkimuksen avainkäsitteitä olivat hyvinvointi ja yhteisöllisyys.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, ja verkkokysely lähetettiin kaikille liittojärjestön jäsenille sähköpostitse. Kyselyyn tuli yhteensä 141 vastausta. Kerätystä aineistosta tehtiin sekä määrällistä että laadullista analyysia. Kyselyn vastaajat kokivat keskimäärin hyvinvointinsa erinomaiseksi. Vähiten he kokivat itsellään olevan mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen. Akateemisiin Naisiin kuulumiselle tärkeimmät syyt olivat kiinnostaviin tapahtumiin osallistuminen ja korkeakoulutettujen naisten yhteisöön kuuluminen. Vuosikokouksen hyvinvointiohjelmaksi he toivoivat useimmin asiantuntijapuheenvuoroja tai kulttuuritapahtumia, ja muutoin he toivoivat SANL:lta valtakunnallisia etätapahtumia hyvinvointiaiheesta. Tutkimuksen tuloksia ja niiden pohjalta tehtyjä kehittämisehdotuksia voidaan käyttää SANL:n tapahtumia, etenkin vuosikokousta, suunnitellessa.

Asiasanat: hyvinvointi, yhteisöllisyys, järjestötoiminta

Hanni Halonen

Communal Third Sector Activities Contributing to the Wellbeing of Academic Women

Year

2024

Pages

48

This Bachelor's thesis was done in collaboration with Finnish Federation of Graduate Women (Suomen Akateemisten Naisten Liitto - Finlands Kvinnliga Akademikers Förbund ry, hereafter FFGW). The research sought to review the wellbeing of FFGW members and find out what kind of communal third sector activities they would prefer FFGW to organise in order to support their wellbeing, especially in the context of the FFGW annual general meeting. The target group were FFGW members who are women with higher education degrees, many of whom are senior citizens. The research was concerned with questions of how academic women would rate their wellbeing and how their wellbeing could be improved with communal third sector activities. The key terms of the research were wellbeing and communality.

The research was carried out as an online survey that was sent to all FFGW members by email. Altogether 141 participants completed the survey. The collected data was analysed using both quantitative and qualitative methods. On average, the participants rated their wellbeing as excellent. The lowest rated aspect of their wellbeing was the opportunity for self-fulfilment. The most common reasons for FFGW membership were the prospects of taking part in interesting events and belonging to a community of academic women. According to the survey, the FFGW members preferred cultural events and experts' talks as the wellbeing program in the annual general meetings. They were also interested in nationwide wellbeing themed online activities. The research results and recommendations can be utilised in planning future FFGW activities, especially the general annual meeting.

Keywords: wellbeing, communality, third sector organisations

Sisällys

1	Johdanto.....	8
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani ja kohderyhmä.....	8
2.1	Suomen Akateemisten Naisten Liitto	9
2.2	Kohderyhmä.....	9
3	Hyvinvointi ja yhteisöllisyys	10
3.1	Hyvinvointi	10
3.2	Yhteisöllisyys.....	12
4	Opinnäytetyön menetelmävalinnat	13
4.1	Kyselytutkimus	13
4.2	Menetelmien käyttö tutkimuksessa.....	14
5	Tulokset	16
5.1	Taustatiedot	16
5.2	Koettu hyvinvointi.....	19
5.3	Hyvinvointitapahtumat	22
6	Johtopäätökset	27
7	Luotettavuus ja eettisyys	32
8	Pohdinta	34
	Lähteet.....	38
	Kaaviot	44
	Liitteet	45

1 Johdanto

Tämä tutkimus sai Suomen Akateemisten Naisten Liitto - Finlands Kvinnliga Akademikers Förbund ry:n (vastedes SANL) omakatteisen Testamenttirahaston sääntömuutoksesta, jonka mukaan Rahaston vuosituloa voidaan käyttää ikääntyvien (eli periaatteessa kaikkien) jäsenten henkistä ja fyysistä hyvinvointia tukevaan valtakunnalliseen toimintaan. Hyvinvointiteeman suunnittelussa halutaan kuulla SANL:n ja sen 18 paikallisyhdistyksen jäsenistöä, joten tämä opinnäytetyö syntyi kartoittamaan järjestön jäsenistön tarpeita ja toiveita hyvinvointitoiminnalle. Tutkimustyön tulokset tukevat korkeakoulutettujen naisten hyvinvointia.

Korkeakoulutetutkaan naiset eivät nauti Suomessa samoja etuoikeuksia kuin korkeakoulutetut miehet. Vuonna 2021 naisen euro oli 84,1 senttiä (Tilastokeskus 2021, 81), ja työelämässä naiset kohtaavat yhä syrjintää sukupuolen perusteella (Tilastokeskus 2021, 72). Vastuu koti- töistä, lapsista ja ikääntyneistä tai sairaista omaisista keskittyy edelleen suhteettoman usein naisille (THL 2023). Naiset kokevat myös esimerkiksi enemmän väkivallan uhkaa, lähisuhdeväkivaltaa, työpaikkaväkivaltaa, seksuaalista häirintää ja vihapuhetta (Tilastokeskus 2021, 147-159).

Tutkimus toteutettiin hyvinvointiaiheisena verkkokyselynä SANL:n ja paikallisyhdistysten jäsenille. Kyselyyn tuli yhteensä 141 vastausta. Toimeksiantajan toiveesta kyselyssä painottuu vuosikokoustoiminnan näkökulma, sillä se on tapahtuma, mihin jäsenistö säännöllisesti osallistuu. Toimeksiantajan toiveena oli myös, että hyvinvointia lähestyttäisiin järjestötoimintaan sopivasti yhteisöllisyyden näkökulmasta. Yhteisölle hyvän tekeminen lisää hyvinvointia, ja hyvinvoivat ihmiset ovat tiiviissä tekemisissä yhteisönsä kanssa (Koivisto, Sandelin & Perttula 2014, 50).

Opinnäytetyön tarkoitus on löytää vastauksia Akateemisten Naisten koetusta hyvinvoinnista ja toiveista hyvinvointitoiminnan suhteen. Kysymyksiä, johon tutkimus vastaa, ovat: Millaiseksi akateemiset naiset kokevat hyvinvointinsa? Ja miten akateemisten naisten hyvinvointia voisi edistää yhteisöllisen järjestötoiminnan avulla? Tutkimus etsii konkreettisia, yhdistyksen jäsenistöä miellyttäviä asioita, jotka lisäävät heidän hyvinvointiaan, ja joita SANL voisi toteuttaa, eli tutkimusprojektin tavoitteena on tuottaa SANL:lle tietoa toiminnan kehittämisen avuksi.

2 Opinnäytetyön työelämäkumppani ja kohderyhmä

Tutkimus tehtiin Suomen Akateemisten Naisten Liitto - Finlands Kvinnliga Akademikers Förbund ry:lle, joka kuvataan verkkosivuillaan korkeakoulututkinnon suorittaneiden naisten

kansainväliseksi verkostoksi. SANL edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta rauhan ja ihmisoi-
keuksien puolustamiseksi. (SANL 2023a.)

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat SANL:n ja sen paikallisyhdistysten jäsenet, jotka ovat kor-
keakoulutettuja suomalaisia naisia. Tutkimus pyrki tavoittamaan mahdollisimman suuren mää-
rän SANL:n ja paikallisyhdistysten jäseniä.

2.1 Suomen Akateemisten Naisten Liitto

SANL on puoluepoliittisesti sitoutumaton korkeakoulutettujen naisten järjestö. Akateemisilla
Naisilla on neuvoa-antava asema YK:n ECOSOC:ssa ja Unescossa ja sisarjärjestöjä 65 maassa,
ja se on Suomen YK-liiton, Naisjärjestöjen Keskusliiton, Suomen Naiset, rauha ja turvallisuus -
verkoston ja University Women of Europe (UWEN) jäsen. SANL perustettiin vuonna 1922 en-
simmäisen maailmansodan jälkimainingeissa Akateemisten Naisten anglosaksisten sisarjärjes-
töjen kannustuksella. Akateemisten Naisten kansainvälinen verkosto edistää naisten koulut-
tautumista, kansainvälistä verkostoitumista ja rauhaa. (SANL 2023a.) SANL:n käytännön toi-
mintaan kuuluvat vaikuttamistyö naisten aseman ja koulutuksen arvostamisen edistämiseksi,
kansainvälinen verkostotyö, kummi- ja mentorointitoiminta uusille jäsenille, sekä Auroras- ja
Luetaan yhdessä -hankkeet, jotka on suunnattu maahanmuuttajanaيسille. Uusia hankkeita ke-
hitetään jatkuvasti. (SANL 2023b.)

Liitto toimii paikallisesti jäsenyhdistysten kautta, joiden kattojärjestönä SANL itse toimii.
Vuonna 2023 paikallisyhdistyksiä oli 18. Paikallisyhdistykset tuovat jäsentensä osaamista
esille, osallistuvat Liiton verkkotapaamisiin, työryhmyöskentelyyn ja somekeskusteluihin,
tekevät vaikuttamistyötä esimerkiksi paikallismedian kautta, ylläpitävät omaa jäsenrekisteriä,
tekevät jäsenhankintaa ja aktivoivat jäseniä osallistumaan liiton tapahtumiin, sekä tukevat
jäsenten osallistumista Luetaan yhdessä -verkoston ja Auroraksen toimintaan ja vahvistavat
yhteyksiä korkeakoulutettuihin maahanmuuttajanaيسiin. (SANL 2023c.)

2.2 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat SANL:n sen eri puolilla Suomea sijaitsevien 18 paikallisyh-
distyksen jäsenet, jotka ovat korkeakoulutettuja suomalaisia naisoletettuja. Käytännössä pai-
kallisyhdistykset päättävät, keitä ne ottavat jäsenikseen, mutta liiton virallinen linjaus on,
että siihen voi liittyä kuka tahansa yliopisto- tai ammattikorkeakoulun suorittanut Suomessa
asuva nainen. (SANL 2024.) SANL:n ja sen paikallisyhdistöjen jäseniä oli vuonna 2023 yh-
teensä 880. Vuonna 2022 taas jäseniä oli 866 ja näistä yli neljäsosa (229) kuului jompaankum-
paan Helsingin suunnilleen samankokoisista paikallisyhdistyksistä (suomen- ja ruotsinkielinen).
Paikallisyhdistykset ovat pääosin suurissa ja keskikokoisissa kaupungeissa, mutta niiden jäsen-
määristä ei vielä voi tehdä suoria päätelmiä jäsenten asuinpaikkakunnista. Helsingissä ja

Turussa toimivat ruotsinkieliset yhdistykset, joilla oli vuonna 2022 yhteensä 153 jäsentä (18 % liiton jäsenistä). (SANL 2023b.)

SANL:n jäsenistä ei ole olemassa tilastollista dataa esimerkiksi syntymävuoteen, pohjakoulutukseen tai muihinkaan taustatietoihin liittyen. Toimitusjohtajan mukaan jäseniä on laajalla ikähaitarilla 20-100 vuotta, ja aktiivijäsenissä on paljon eläkeikäisiä. (Sulkunen 2024.) Myös tutkimuksen vastaajista enemmistö oli vähintään 65-vuotiaita.

Tiivistyksenä voi siis sanoa, että tutkimuksen kohderyhmä koostuu Suomessa asuvista korkeakoulutetuista naisista, joista suuri osa on eläkeikäisiä. Kohderyhmästä on myös koko väestöä suurempi prosenttiosuus ruotsinkielisiä.

3 Hyvinvointi ja yhteisöllisyys

Tämän tutkimuksen keskeiset käsitteet ovat hyvinvointi ja yhteisöllisyys, sillä tutkimuksen tarkoitus on selvittää, millainen yhteisöllinen järjestötoiminta lisäisi SANL:n jäsenten hyvinvointia.

Yhteisöllisyys ja sen kokemus ovat keskeisiä ihmisten hyvinvoinnille. Kun subjektiivista hyvinvointia on tutkittu, sosiaaliset suhteet ovat nousseet terveyden rinnalle koetun hyvinvoinnin lähteiksi. (Pessi & Seppänen 2011, 288.) Tutkimusten mukaan hyvinvoivat ihmiset ovat tiiviisti tekemisissä paitsi perheensä ja työnsä, myös yhteisönsä kanssa (Koivisto, Sandelin & Perttula 2014, 50). Yhteisö tuo yksilölle turvaa, minkä merkitys korostuu kriisitilanteissa (Pessi & Seppänen 2011, 289-290). Sosiaaliset suhteet ja yhteisöön kuuluminen jopa vaikuttavat koettuun terveyteen ja pidentävät ihmisten elinikää (Kotiranta, Haaki & Niemi 2011, 241; Hyyppä 2002, 42-44).

3.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi on käsitteenä monitulkintainen, ja sitä tutkitaan monista eri näkökulmista ja monilla eri tieteenalilla, esimerkiksi psykologiassa, sosiologiassa ja taloustieteessä (Saari 2011, 16-17). Hyvinvointia tutkittaessa törmätään väistämättä eri kulttuurien eriäviin käsityksiin hyvästä elämästä (Saari 2011, 11-12) ja hyvinvoinnin suhteellisuuteen: voi olla hankala määrittellä, kuka voi hyvin ja kuka ei, kun monet yksilöt ovat jollakin mittarilla hyvinvoivia ja toisella eivät (Saari 2011, 14-15).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2024a) tiivistää klassisen suomalaisen hyvinvointiajattelun mukaisesti hyvinvoinnin koostuvan kolmesta osatekijästä: terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja koetusta hyvinvoinnista. Koettu hyvinvointi kytkeytyy elämänlaatuun, mihin puolestaan vaikuttavat terveyden ja materiaallisen hyvinvoinnin lisäksi odotukset hyvästä

elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. Hyvinvointia voidaan tarkastella yksilö- tai yhteisötasolla. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma, kun taas yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. (THL 2024a.)

Tämä THL:n tiivistys perustuu suomalaisessa hyvinvointitutkimuksessa keskeisen sosiologi Erik Allardtin (1925-2020) ajattelulle. Allardt oli uranuurtaja, joka näki hyvinvoinnin aikalaisiaan laajempaan käsitteeseen, ja jakoi sen kolmeen ulottuvuuteen: *having*, *loving* ja *being* (Uusitalo, Simpura, Saari & Laihiala 2022, 10). Toisin sanoen Allardtin mukaan voidaan hyvin ihminen tarvitsee riittävän elintason perustarpeidensa tyydyttämiseen, ihmissuhteita ja mielekästä tekemistä, sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia (Karvonen, Kestilä & Saikkonen 2022, 11).

Suomea pidetään pohjoismaisena hyvinvointivaltiona, ja Suomen historiassa on viimeisen reilun sadan vuoden aikana nähty huomattava elintason nousu. 1800-luvun lopun Suomi oli vain yksi takapajuinen Venäjän maakunta, nykyään taas varakas itsenäinen valtio, joka yhdistetään mielikuvissa muun muassa korkeaan koulutukseen ja teknologisiin innovaatioihin. Suomea pidetään - tai on pidetty - hyvinvointiyhteiskuntana. Useilla hyvinvointi-indekseillä Suomi on maailman kärjessä, joskus jopa kirjaimellisesti kärkisijalla. Esimerkiksi koettua hyvinvointia mittaavan The World Happiness Reportin mukaan Suomi oli vuonna 2024 maailman onnellisin maa - jo seitsemättä vuotta peräkkäin (Salaterä 2024). Inhimillisen kehityksen indeksi (HDI) taas mittaa ihmisten elintasoja, koulutusta ja odotettavissa olevaa elinikää, ja sen mukaan Suomi oli vuonna 2021 11. korkeimmalla sijalla koko maailmassa (UNDP 2022, 24). Hyvinvoinnissa on kuitenkin eroja väestöryhmien välillä. Hyvinvointiin vaikuttavat sosioekonominen asema, sukupuoli, etninen tausta ja asuinalue. Myös ikä vaikuttaa hyvinvointiin, ja ikääntyvällä väestöllä on omat sosiaaliset, terveydelliset ja taloudelliset haasteensa. (Karvonen, Kestilä & Saikkonen 2022, 11.)

Hyvinvoinnin ulottuvuudet voidaan siis jakaa fyysiseen, inhimilliseen ja sosiaaliseen pääomaan. Sosiaalinen pääoma koostuu sosiaalisista verkostoista, normeista ja luottamuksesta, jotka edistävät yhteisön sisäistä vuorovaikutusta ja yhteistyötä sekä kitkatonta yhteiseloja. Sosiaalinen pääoma tukee paitsi yhteisön, myös yksilön hyvinvointia. (Ruuskanen 2002, 5.) Ihmisen hyvinvoinnin kulmakiviä on sosiaalinen hyvinvointi, joka on yksilötasolla varsin pysyvää koko elämän ajan, sillä se rakentuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa varhaislapsuudesta lähtien. Sosiaalinen hyvinvointi koostuu merkityksellisyyden kokemuksesta, läheisistä ihmissuhteista, yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta. (Fadjukoff 2022, 327-330.)

Hyvinvointia voidaan lisätä terveyteen liittyvillä toimilla, kuten toimintakykyä ja fyysistä terveyttä parantamalla, terveellisillä elämäntavoilla (ravitsemus, uni, liikunta, päihitteettömyys), mielenterveyttä ja väkivallattomuutta edistämällä, sekä takaamalla suotuisat elinolot, työllisyys ja hyvät työolot sekä riittävä toimeentulo. Lisäksi täytyy tukea hyvinvointia tukevien

sosiaalisten suhteiden luomista ja ylläpitämistä, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia, onnellisuutta ja sosiaalista pääomaa (THL 2023a, Kansanterveyden neuvottelukunta 2021).

3.2 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys on keskeinen käsite yhteiskuntafilosofiassa, yhteiskuntapolitiikassa, sosiaalipsykologiassa ja sosiologiassa, ja se on ollut lisääntyvän huomion keskipisteenä länsimaissa 2000-luvulla yhteiskunnallisen murroksen ja yksilöllisyyden painoarvon lisääntymisen myötä. Yhteisö on nähty mahdollisena oljenkortena yksilön ja yhteiskunnan kriisissä. Käsitteenä yhteisöllisyyttä on kuitenkin hankala määritellä, ja se tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. (Saastamoinen 2012, 34-35.) *Yhteisöllisyyden* voidaan nähdä olevan ihmislaajille luontaista yhteenkuuluvuutta ja ryhmässä elämistä (Tuomela & Mäkelä 2011, 88). *Yhteisön* (toisin kuin yhteiskunnan) ajatellaan olevan orgaanisesti muodostunut, usein traditionaalinen ja tunnepohjainen ihmisten yhteenliittymä, jossa ihmisiä yhdistää jokin ja he kokevat yhteenkuuluvuuden tunteita (Saastamoinen 2012, 36; 41). *Yhteisöllisyyden kokemus* puolestaan syntyy yhdessäolosta, yhteisyydestä ja vuorovaikutuksesta.

Yhteisöllisyys nähdään pääasiallisesti positiivisena käsitteenä, johon assosioituu sellaisia merkityksiä kuin harmonia, yhteistyö, yhteisyyden tunne ja altruismi. (Saastamoinen 2012, 35-36.) Yhteisöllisyyteen kuuluu yhteisöllinen jakaminen, mikä tarkoittaa sitä, että yhteisössä tavoitellaan ensisijaisesti yhteisön, ei yksilön omaa hyvää (Kangaspunta, Aro & Saastamoinen 2011, 248). Myös luottamus ja sitoutuneisuus ovat yhteisöllisyyden kulmakiviä. Yhteisöllisyys voi perustua moniin seikkoihin. Yhteisöllisyys voi muodostua paitsi alueellisten, poliittisten tai taloudellisten seikkojen pohjalta, myös esimerkiksi sukulaisuuden, yhteisten intressien tai toimien, uskomusten tai maailmankatsomusten, vuorovaikutuksen, harrastusten, mieltymysten tai tunteiden perusteella. (Kangaspunta, Aro & Saastamoinen 2011, 246.) On kuitenkin huomionarvoista, että samalla kun yhteisöön määritelmällisesti kuulutaan, siihen myös ei kuuluutaan; yhteisöön otetaan mukaan ja yhteisöstä suljetaan pois (Saastamoinen 2012, 42).

Eurooppalaisen sosiologian traditiossa yhteisöllisyyden on nähty muuttuneen radikaalisti modernisaation myötä: etenkin urbanisaatio on nähty sekä uhkana kaikenlaiselle yhteisöllisyydelle että uudenlaisen yhteisöllisyyden mahdollistajana. Tämä viitekehys vaikuttaa edelleen yhteisöllisyyskeskustelun taustalla länsimaissa. (Saastamoinen 2012, 37-38.) Yhteisöjen tutkimus puolestaan on pitkälti keskittynyt alueellisten yhteisöjen ja työyhteisöjen tarkasteluun jättäen varjoonsa muunlaiset yhteisöt (Saastamoinen 2012, 40-41). Nykyisessä yhteisöllisyyskeskustelussa yhteisöjä tarkastellaan edelleen paikan ja paikkasidosten pohjalta, mutta myös diskursiivis-sosiaalisen ulottuvuuden kautta, eli yhteisöllisyyden ajatellaan olevan jaettava kulttuuria ja jaettuja merkityksiä. Lisäksi yhteisöllisyyskeskustelussa on normatiivinen ja poliittinen ulottuvuus, jossa yhteisöllisyydestä haetaan ratkaisuja kulttuurin ja yhteiskunnan ongelmiin. (Saastamoinen 2012, 43-47.) Yhteisöllisyydellä on yhteiskunnallista merkitystä: se luo

ja ylläpitää vastavuoroisuuden normia ja luottamusta, jotka puolestaan edistävät yhteiskunnan toimintakykyä (Ruuskanen 2002, 14).

Järjestöt ovat Suomessa tyypillisiä yhteisöjä: enemmistö suomalaisista kuuluu johonkin järjestöön (Siisiäinen & Kankainen 2009, 108) ja aktiivisesti järjestötoimintaan osallistui vuonna 2020 24,6 % suomalaisista (FinSote 2020). Tutkimusten mukaan korkeasti koulutetut ovat aktiivisimpia yhdistystoimijoita (Siisiäinen & Kankainen 2009, 108). Järjestötoiminta on yksi yhteisöllisyyden muodoista, joilla on havaittu olevan terveystaivauksia suomalaisessa tutkimuksessa (Hyypä 2006).

4 Opinnäytetyön menetelmävalinnat

Opinnäytetyö suoritettiin kyselytutkimuksena verkkolomakkeella, joka lähetettiin sähköpostitse kaikille SANL:n ja sen paikallisyhdistysten jäsenille. Kyselytutkimus kartoitti SANL:n ja paikallisyhdistysten jäsenten koettua hyvinvointia, ja millaista yhteisöllistä järjestötoimintaa he haluaisivat hyvinvointinsa tueksi järjestettävän. Kysely oli strukturoitu kysely, ja siinä tehtiin samanaikaisesti määrällistä ja laadullista tutkimusta.

Määrällisellä tutkimuksella pyrittiin kartoittamaan kokonaiskuvaa vastaajien hyvinvoinnista ja toiveista. Toimeksiantajalle oli kiinnostavaa, millainen yhteisöllinen hyvinvointitoiminta hyödyttäisi useimpia jäseniä ja houkuttelisi tapahtumiin mahdollisimman paljon osallistujia. Laadullinen tutkimus avovastauksista puolestaan avasi perusteita vastaajien valinnoille ja toivokkaita kurkistusikkunoita vastaajien elämään ja hyvinvointiin.

4.1 Kyselytutkimus

Kyselytutkimus on tapa kerätä ja tarkastella tietoa yksittäisiltä vastaajilta. Kyselytutkimuksessa tutkija luo (tai ottaa käyttöön jo olemassa olevan) kyselylomakkeen, jonka kautta hän esittää vastaajalle kysymyksiä. Kyselylomaketta voi soveltaa esimerkiksi yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisessä tutkimuksessa, mielipidetiedusteluissa, katukyselyissä, soveltuvuustesteissä ja palautemittauksissa. (Vehkalahti 2020, 11.) Kyselytutkimuksella voidaan tehdä määrällistä tai laadullista tutkimusta, tai molempia samanaikaisesti. Määrällistä tutkimusta voidaan tehdä sellaisten kysymysten pohjalta, joihin vastataan numeerisesti, laadullista taas avointen kysymysten perusteella. Sanalliset vastaukset voivat esimerkiksi täydentää numeerisia vastauksia. (Vehkalahti 2020, 13.)

Kyselytutkimus perustuu kyselylomakkeeseen, jonka kautta mittaus tapahtuu. Tutkimuksen tekijän on tärkeää suunnitella lomake huolellisesti, sillä siihen ei voi tehdä muutoksia jälkikäteen, ja koko tutkimuksen onnistuminen riippuu pitkälti lomakkeesta. Vastausten tulee olla hyödynnettävissä nimenomaan kyselylomakkeen tarkoitukseen. Hyvässä kyselylomakkeessa sekä sisällölliset että tilastolliset näkökohdat on otettu huomioon. (Vehkalahti 2020, 20.)

Määrällinen tutkimus perustuu mittaukseen, mihin tarvitaan mittaustyökaluja. Kyselytutkimuksen osio on kysymys tai väite, joka lähtökohtaisesti mittaa vain yhtä asiaa. Mittari taas on osioista koostuva kokonaisuus, joka mittaa useita, jollain tavoin toisiinsa liittyviä asioita. Hyvä osio on selkeä, ytimekäs ja ymmärrettävä sekä mahdollisimman yksiselitteinen, jotta siihen voi ottaa kantaa. (Vehkalahti 2020, 23.) Osioiden vastausvaihtoehdot voivat olla avoimia tai suljettuja, eli sellaisia, jossa vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi annettuja (Vehkalahti 2020, 24).

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään laadullista analyysiä. Laadullinen analyysi on aineiston tiivistämistä ja jalostamista käsitteelliseen tai teoreettiseen muotoon, ja siitä puhutaan usein myös aineiston tulkintana. Laadullinen analyysi kysyy: mitä aineisto sisältää ja mistä kaikesta se kertoo? Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan analyttisesti ja havaintoja tulkitaan suhteessa teoriaan. Laadullisen tutkimuksen menetelmiä ovat koodaaminen, tyypittely ja teemoittelu. (Günther, Hasanen & Juhila 2023.) Koodaamisella tarkoitetaan aineiston osien yhdistelyä ja erottelua jonkin ominaisuuden mukaan (Juhila 2023a), tyypittelyllä aineiston erilaisten ilmiöiden analyysiä ja luokittelua informatiivisiksi tyypeiksi (Günther & Hasanen 2023) ja teemoittelulla taas tutkimuskysymyksen kannalta relevanttien teemojen paikannusta aineistosta (Juhila 2023b).

Tässä tutkimuksessa toteutin kyselytutkimuksen verkkokyselynä. Verkkokyselyssä on huomiotava myös vastaajien tietoturva ja taattava, ettei vastauksia voi yksilöidä, mikäli kysely on anonyymi. Verkkokyselyn käytännön toteutukseen sisältyy napakka, vastaamaan motivoiva saate, sekä selkeät vastausohjeet kysymyksille. (Tampereen yliopisto 2023.) Verkosta löytyy lukuisia valmiita työkaluja kyselytutkimuksen tekemiseen, ja verkkokysely on helppo jakaa sähköpostilla. Verkkokyselyssä pitää olla riittävästi vastaamisaikaa. (Brunila & Kunnaala-Hyrkki 2020.)

Kyselytutkimus valikoitui menetelmäksi, sillä tämän tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa SANL:n jäsenistön näkemyksiä mahdollisimman laajasti, ja verkkokysely on ehkä helpoin tapa tavoittaa kymmeniä, satoja tai jopa tuhansia ihmisiä suhteellisen pienellä työmäärällä. Verkkokyselyyn on myös matala kynnyks vastata. Verkkokyselyn tavoitteena oli tavoittaa mahdollisimman moni SANL:n jäsen.

4.2 Menetelmien käyttö tutkimuksessa

Tutkimuksen aluksi haastateltiin SANL:n toimitusjohtajaa sekä tehtiin pienimutoista selvitystyötä muiden naisliittojärjestöjen hyvinvointitoiminnasta benchmarkingin periaatteita soveltaen. Työelämäkumppanin edustajaa haastateltiin heidän toivomuksistaan ja tavoitteistaan tutkimuksen suhteen, ja kysymykset luetutettiin hänellä ennen lähettämistä. Kysymyksiä muokattiin ja laajennettiin työelämäkumppanin palautteen perusteella.

Kyselytutkimuksen pohjalle tehtiin pienimuotoista benchmarkkausta muiden liitonajärjestöjen valtakunnallisesta toiminnasta. Benchmarking, jota voidaan kutsua suomeksi myös kilpailijavertailuksi, on oman toiminnan vertailua muihin toimijoihin, joilta halutaan oppia.

Benchmarkingissa määritellään tavoite, ja etsitään itseä siinä selvästi parempia toimijoita. Esikuvien kautta etsitään keinoja toiminnan kehittämiseen ja sovelletaan niitä omaan organisaatioon. (Impiö 2022; Niva & Tuominen 2005, 5.) Benchmarkingin avulla voidaan ottaa käyttöön muiden jo käyttämiä hyviä toimintatapoja, mutta myös välttää muiden tekemiä virheitä. Benchmarking lisää tarjonnan tuntemusta, mikä puolestaan antaa strategisen edun valintojen tekemiseen ja asiakkaiden houkutteluun. Benchmarkingissa on tärkeää ymmärtää paitsi kilpailijoiden, myös omaa toimintaa. (Tuulaniemi 2011.)

Käytännössä benchmarking voi toteutua avoimella keskusteluyhteydellä kilpailijoiden kanssa, mutta jos kilpailijat eivät ole kiinnostuneita kertomaan avoimesti strategisista valinnoistaan, tietoa voi hankkia myös itsenäisesti. Tiedonhaku internetistä on hyvä benchmarkingin perusmenetelmä, jolla voidaan saada haltuun perustietoa ja tehdä kartoituksia kilpailijoista ja heidän tarjonnastaan. Tietoa voi saada muiden organisaatioiden verkkosivuilta, sekä erilaisten etujärjestöjen ja patentti- ja rekisterihallituksen sivuilta. Erilaisiin tiloihin (esimerkiksi liikkeisiin) ja tapahtumiin voi myös jalkautua hankkimaan omakohtaista kokemusta muiden tarjoamista tuotteista ja palveluista. (Tuulaniemi 2011.)

Benchmarking valikoitui tämän tutkimuksen menetelmäksi, sillä Suomen Akateemisten Naisien Liitto kilpailee koulutettujen naisten mielenkiinnosta ja ajasta muiden naisjärjestöjen sekä akateemisten ja ammatillisten organisaatioiden kanssa. Lisäksi jäsenistön hyvinvoinnin edistämiseen kaivattiin uusia ideoita organisaation ulkopuolelta, joten päätettiin kartoittaa, millaisia vaihtoehtoja on olemassa ja onko ne koettu hyviksi. Nähdäkseni benchmarkingissa on keskeistä, ettei pyörää tarvitse niin sanotusti keksiä uudelleen joka kerta, vaan parhaat ideat syntyvät jo olemassa olevien ideoiden päälle rakentaen. Näin ollen benchmarking on hyvä lähtökohta mihin tahansa kehittämisprojektiin. Tämän tutkimuksen benchmarkingin tulokset jäivät kuitenkin vähäiseksi, koska tieto, jota etsittiin, ei useinkaan ollut julkisesti saatavilla verkossa, ja mittavampaan benchmarkingiin ei ollut aikaa. Benchmarkingin perusteella liitonajärjestöjen toiminta osoittautui monenkirjavaksi, eikä monikaan ideoista ollut siirrettävissä SANL:n toimintaan.

Kyselylomakkeen kaikki kysymykset löytyvät liitteestä 1. Sen eri osiot luotiin eri tarkoituksiin. Taustatiedot kerättiin osittain helpottamaan analyysiä, osittain tuottamaan toimeksiantajalle tärkeää tietoa jäsenistön motiiveista osallistua toimintaan. Koettu hyvinvointi -osuus mukaillee Erik Allardtin hyvinvointiteoriaa painottaen loving- ja being -hyvinvointia, ja näistä ihmissuhteita, yhteisöjä ja itsensä toteuttamista, koska nämä ovat yhteisöllistä järjestötoimintaa ajatellen tärkeimmät hyvinvoinnin ulottuvuudet. Liiton tapahtumat -osio puolestaan kartoitti jäsenten mielipiteitä, kokemuksia ja toiveita SANL:n toimintaan, etenkin vuosikokoukseen

liittyen. Tässä osiossa korostettiin yhteisöllisiä hyvinvointitoiminnan muotoja, sillä toimeksi-
antajan toivomuksena oli järjestää nimenomaan yhteisöllistä toimintaa.

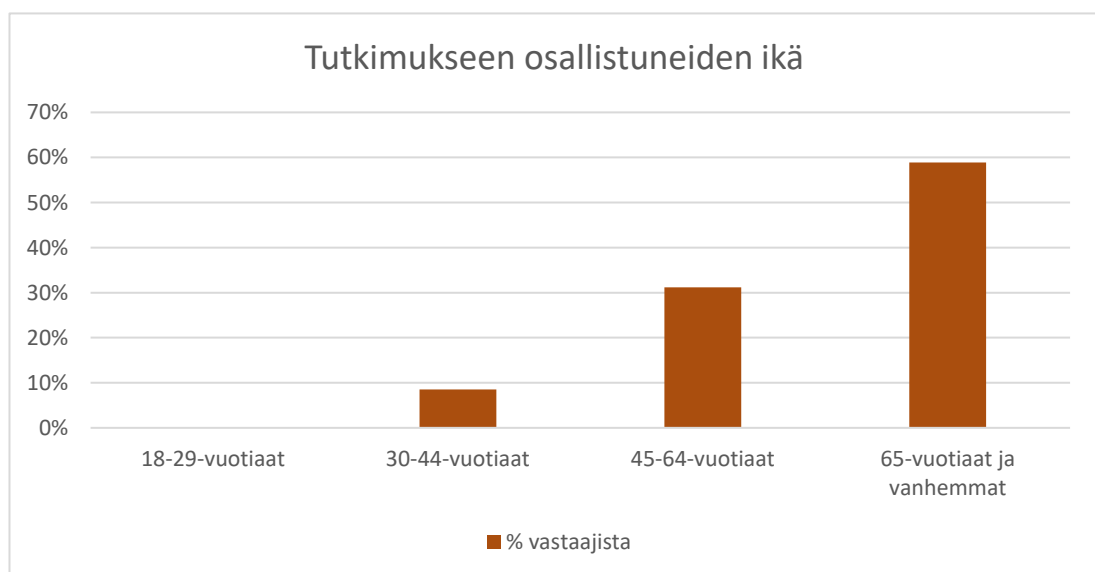
5 Tulokset

Aineistonkeruu toteutettiin kyselylomakkeella, joka tehtiin Laurean e-lomakkeelle ja jaettiin SANL:n toimitusjohtajan kautta sähköpostilla sen ja sen paikallisjärjestöjen jäsenille. Kysely toteutettiin suomeksi ja ruotsiksi, ja kyselyn käänsi suomesta ruotsiksi SANL:n ruotsinkielinen sihteeri. Kyselyn vastausaika oli 18.-31.3.2024. Kyselyyn tuli yhteensä 141 vastausta, 117 suomenkieliselle ja 24 ruotsinkieliselle lomakkeelle. Ruotsinkielisten vastausten pienen määrän vuoksi käsittelen kaikki vastaukset yhdessä. Kyselyyn vastasi karkeasti arvioiden 16 prosenttia sen vastaanottajista.

Kyselyn perusteella vastaajat kokivat hyvinvointinsa kaikilla mittareilla keskimäärin erittäin hyväksi. Järjestötoiminnalta he kaipaavat yhteisöllisyyttä, uusia tuttavuuksia, uuden tiedon saamista sekä kulttuurisia elämyksiä.

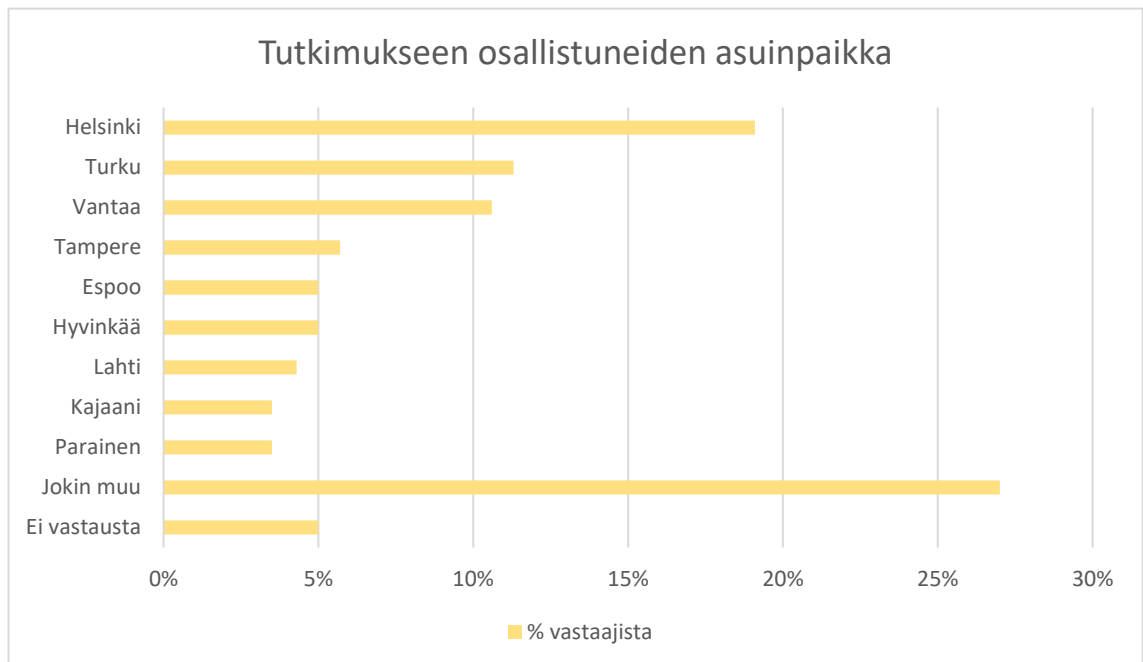
5.1 Taustatiedot

Kyselyn yleisiä taustatietoja olivat ikä, paikkakunta ja koulutusaste. Vastaajan ikää kysyttiin ikäkatteioittain. Yksikään vastaaja ei ilmoittanut olevansa 18-29-vuotias, 30-44-vuotiaita oli 8,5 % (12 vastaajaa), 45-64-vuotiaita oli 31,2 % (44 vastaajaa), ja 65-vuotiaita tai sitä vanhempia 58,9 % vastaajista (83 vastaajaa). Kaksi vastaajaa jätti ikänsä kertomatta.



Kaavio 1: Tutkimukseen osallistuneiden ikä

Asuinpaikkakunta isoimmalla osalla vastaajista oli Helsinki (19,1 % vastaajista eli 27 vastaajaa), minkä jälkeen yleisimmät asuinpaikkakunnat olivat Turku (11,3 % eli 16 vastaajaa) ja Vantaa (10,6 % eli 15 vastaajaa). Useita mainintoja saivat myös Tampere (5,7 % vastaajista eli kahdeksan vastaajaa), Espoo ja Hyvinkää (5,0 % eli seitsemän vastaajaa kumpikin), Lahti (4,3 % eli kuusi vastaajaa), Kajaani ja Parainen (3,5 % eli viisi vastaajaa). Kaksi vastaajaa (eli 1,4 % vastaajista) tuli kultakin seuraavista paikkakunnilta: Heinola, Hollola, Huittinen, Kaarina, Kemi, Oulu, Pori, Rauma, Sotkamo, ja yksi vastaaja (0,7 %) taas seuraavilta: Hämeenlinna, Jyväskylä, Kangasala, Kauniainen, Keminmaa, Kempele, Kerava, Kokkola, Kuopio, Lapinjärvi, Lappeenranta, Lieto, Mikkeli, Naantali, Nakkila, Nokia ja Pöytyä. Yksi vastaaja ilmoitti asuinpaikkakunnaksi Lapin, mikä viittaa todennäköisesti entiseen Lapin kuntaan Raumalla, ei Lapin maakuntaan. Asuinpaikan jätti kertomatta yhdeksän vastaajaa.

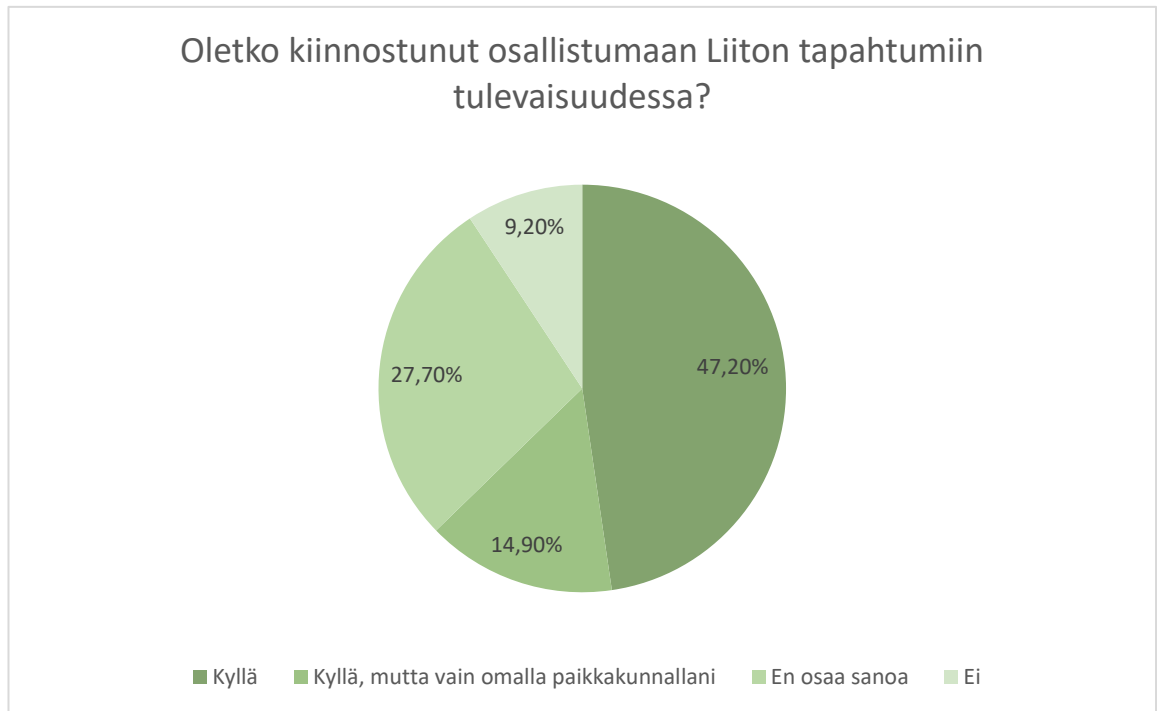


Kaavio 2: Tutkimukseen osallistuneiden asuinpaikka

Korkein suoritettu tutkinto oli suurimmalla osalla vastaajista eli 61,7 % (87 vastaajalla) maisterin tutkinto. 31,2 % vastaajista (44 vastaajaa) ilmoitti korkeimmaksi suoritettavaksi tutkinoksi lisensiaatin tai tohtorin tutkinnon, 5,0 % vastaajista (seitsemän vastaajaa) kandidaatin tutkinnon ja vain 0,7 % (eli yksi vastaajaa) ylemmän AMK-tutkinnon. Kaksi vastaajaa jätti vastaamatta kysymykseen.

Lisäksi taustatiedot-osiossa kysyttiin aiemmasta osallistumisesta ja kiinnostuksesta Liiton tapahtumia kohtaan, sekä miksi vastaaja on mukana Liiton toiminnassa. Kysymykseen ”Oletko aiemmin osallistunut Liiton tapahtumiin, kuten vuosikokoukseen?” vastasi myöntävästi 44,0 % vastaajista eli 62 vastaajaa. Kieltävästi puolestaan vastasi 54,6 % vastaajista eli 77 vastaajaa. Kaksi vastaajaa jätti vastaamatta.

Kysymykseen ”Oletko kiinnostunut osallistumaan Liiton tapahtumiin tulevaisuudessa?” annettiin vaihtoehdot ”Kyllä”, ”Kyllä, mutta vain omalla paikkakunnallani”, ”En osaa sanoa” ja ”Ei”. Näistä ”Kyllä” vastasi 47,2 % vastaajista eli 67 vastaajaa, ”Kyllä, mutta vain omalla paikkakunnallani” 14,9 % eli 21 vastaajaa, ”En osaa sanoa” 27,7 % eli 39 vastaajaa ja ”Ei” 9,2 % eli 13 vastaajaa. Yksi vastaaja jätti vastaamatta kysymykseen.



Kaavio 3: Oletko kiinnostunut osallistumaan Liiton tapahtumiin tulevaisuudessa?

Viimeinen taustatietokysymys oli: ”Miksi olet mukana Liiton toiminnassa? Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon.” Vastaukset jakautuivat seuraavasti:

”Haluan osallistua kiinnostaviin tapahtumiin” - 74,5 % vastaajista (105 vastaajaa)

”Haluan kuulua korkeakoulutettujen naisten yhteisöön” - 63,8 % vastaajista (90 vastaajaa)

”Haluan tutustua uusiin ihmisiin” - 48,2 % vastaajista (68 vastaajaa)

”Haluan vaikuttaa” - 27,7 % vastaajista (39 vastaajaa)

”Haluan tehdä vapaaehtoistyötä” - 20,6 % vastaajista (29 vastaajaa)

”Muu” - 2,8 % vastaajista (4 vastaajaa)

”En osaa sanoa” - 2,8 % vastaajista (4 vastaajaa)

Vastausten jakautuminen on esitetty visuaalisessa muodossa seuraavalla sivulla olevassa kaaviossa:

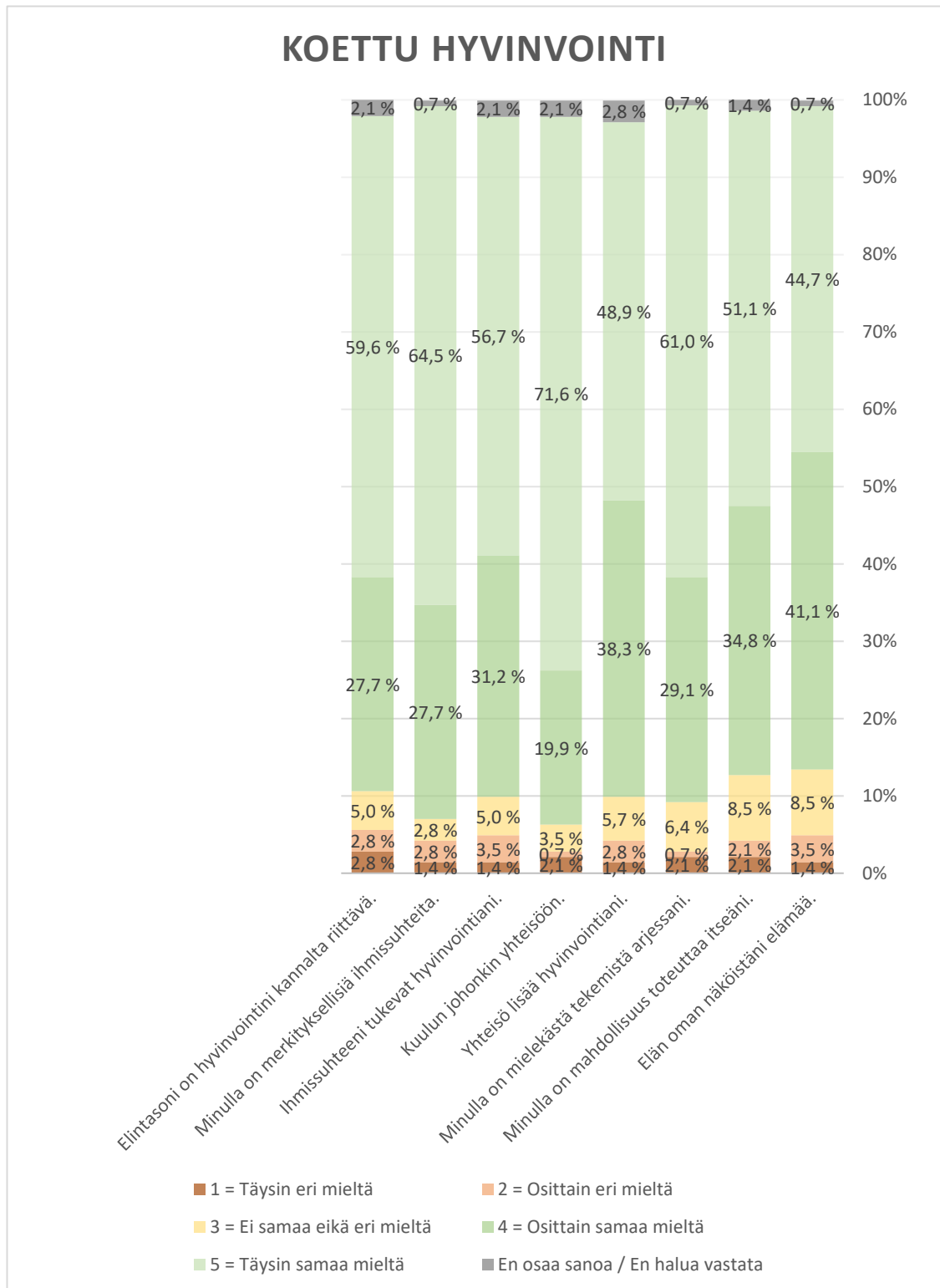


Kaavio 4: Miksi olet mukana Liiton toiminnassa?

Tämän kysymyksen jälkeen pyydettiin vielä tarkentamaan mahdollista ”muu, mikä?” vastausta. Tähän kohtaan tuli yhteensä viisi vastausta. Yksi vastaaja halusi verkostoitua, toinen kehittää ammatillista osaamista, kolmas parantaa korkeakoulutettujen naisten asemaa, neljäs yksinkertaisesti seurata toimintaa. Viidennen vastaajan toivomus oli: ”Varmt och välkommande socialt umgänge med erfarna kvinnor” eli vapaasti suomennettuna lämmin ja tervetulleeksi toivottava sosiaalinen kanssakäyminen kokeneiden naisten kanssa.

5.2 Koettu hyvinvointi

Kyselyn toisessa osassa kartoitettiin kyselyn vastaajien koettua hyvinvointia Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksia mukaillen. Kyselyssä esitettiin kahdeksan väittämää elintason, ihmissuhteisiin ja yhteisöön, sekä mielekkääseen tekemiseen ja itsensä toteuttamiseen liittyen. Jokaisen väittämän ohitti 1-2 kyselyn vastaajista, joten heidät lisättiin tulosten selkeyden ja yhtenäisyyden vuoksi ”en osaa sanoa / en halua vastata” -väittämään, jotta saatiin kokonaisvastausmääräksi sama kuin kyselyssä eli 141 ja jokaiseen väittämään yhteensä 100 %. Seuraavalla sivulla olevaan kaavioon on eritelty eri vastausvaihtoehdot valinneet vastaajat jokaiseen väittämään:



Kaavio 5: Koettu hyvinvointi

Elintasonsa koki hyvinvointinsa kannalta riittäväksi 59,6 % vastaajista (84 vastaajaa), ja väit-
tämään yhtyi osittainkin 27,7 % vastaajista (39 vastaajaa). 5,0 % vastaajista (seitsemän

vastaajaa) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Osittain eri mieltä ja täysin eri mieltä oli 2,8 % (neljä vastaaja) kumpaakin. Kolme vastaajaa (2,1 %) ei osannut tai halunnut vastata.

64,5 % vastaajista (91 vastaajaa) koki itsellään olevan merkityksellisiä ihmissuhteita, ja väittämään yhtyi osittainkin 27,7 % vastaajista (39 vastaajaa). 2,8 % vastaajista (eli neljä vastaajaa) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Osittain eri mieltä oli yhtä lailla 2,8 % (neljä vastaajaa) ja täysin eri mieltä oli 1,4 % (kaksi vastaajaa). Yksi vastaaja (0,7 %) ei osannut tai halunnut vastata. Hyvinvointiaan ihmissuhteiden koki puolestaan tukevan 56,7 % vastaajista (80 vastaajaa), ja väittämään yhtyi osittainkin 31,2 % vastaajista (44 vastaajaa). 5 % vastaajista (seitsemän vastaajaa) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Osittain eri mieltä oli 3,5 % (viisi vastaajaa) ja täysin eri mieltä oli 1,4 % (kaksi vastaajaa). Kolme vastaajaa (2,1 %) ei osannut tai halunnut vastata.

Johonkin yhteisöön kertoi kuuluvansa 71,6 % vastaajista (101 vastaajaa), ja väittämään yhtyi osittainkin 19,9 % vastaajista (28 vastaajaa). 3,5 % vastaajista (viisi vastaajaa) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Osittain eri mieltä oli 0,7 % vastaajista (eli yksi vastaaja) ja täysin eri mieltä oli 2,1 % vastaajista (kolme vastaajaa). Kolme vastaajaa (2,1 %) ei osannut tai halunnut vastata. Hyvinvointiaan yhteisön koki puolestaan lisäävän 48,9 % vastaajista (69 vastaajaa), ja väittämään yhtyi osittainkin 38,3 % vastaajista (54 vastaajaa). 5,7 % vastaajista (kahdeksan vastaajaa) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Osittain eri mieltä oli 4,8 % vastaajista (neljä vastaajaa) ja täysin eri mieltä oli 1,4 % vastaajista (kaksi vastaajaa). Neljä vastaajaa (1,4 %) ei osannut tai halunnut vastata.

Mielekästä tekemistä arjessaan kertoi olevan 61,0 % vastaajista (86 vastaajaa), ja väittämään yhtyi osittainkin 29,1 % vastaajista (41 vastaajaa). 6,4 % vastaajista (yhdeksän vastaajaa) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Osittain eri mieltä oli 0,7 % vastaajista (yksi vastaaja) ja täysin eri mieltä oli 2,1 % (kolme vastaajaa). Yksi vastaaja (0,7 %) ei osannut tai halunnut vastata.

51,1 % vastaajista (72 vastaajaa) kertoi itsellään olevan mahdollisuus toteuttaa itseään, ja väittämään yhtyi osittainkin 34,8 % vastaajista (41 vastaajaa). 8,5 % vastaajista (12 vastaajaa) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Osittain eri mieltä ja täysin eri mieltä oli 2,1 % (eli kolme vastaajaa) kumpaakin. Kaksi vastaajaa (1,4 %) ei osannut tai halunnut vastata. Oman näköistään elämää puolestaan koki elävänsä 44,7 % vastaajista (63 vastaajaa), ja väittämään yhtyi osittainkin 41,1 % vastaajista (58 vastaajaa). 8,5 % (12 vastaajaa) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Osittain eri mieltä oli 3,5 % (eli viisi vastaajaa) ja täysin eri mieltä oli 1,4 % (kaksi vastaajaa). Yksi vastaaja (0,7 %) ei osannut tai halunnut vastata.

Janamuotoisen kysymyksen jälkeen kyselyssä oli vapaamuotoinen kysymys ”Miten hyvinvointiasi voisi tällä hetkellä parantaa?” Kysymykseen tuli lukuisia vastauksia. Kolme teemaa toistui vastauksissa yli muiden: aika ja ajankäyttö, ihmissuhteet, sekä terveys ja fyysinen kunto. Yhteensä 12 vastaajaa toivoi itselleen enemmän vapaa-aikaa tai parempaa ajankäyttöä. Ne,

jotka tarkensivat, mihin he kaipaivat lisää aikaa, kaipaivat sitä nukkumiseen, liikuntaan, kulttuuriin ja sosiaalisiin suhteisiin. Ihmissuhteisiin liittyviä toiveita oli niin ikään 12 vastaajalla. Viisi vastaajaa kaipasi uusia ystäviä, kolme toivoi tapaavansa läheisiään useammin. Lisäksi toivottiin verkostoitumista, yhteisöä ja kumppania.

Eniten vastauksia hyvinvoinnin parantamiseen tuli kuitenkin terveyteen ja fyysiseen kuntoon liittyen, yhteensä 17 kappaletta. Suurin osa toivoi yksinkertaisesti parempaa terveyttä tai fyysistä kuntoa, tai niiden säilymistä. Jotkut toivoivat apua olemassa oleviin sairauksiin tai vammoihinsa. Yksittäisistä asioista mainittiin unen laatu ja terapian tarve. Lisäksi kolme vastaajaa toivoi elämäänsä enemmän liikuntaa.

Muista teemoista nousivat esiin mielekäs tekeminen, talous ja arki, työelämä, sekä yhteiskunnalliset seikat. Kolme vastaajaa toivoi elämäänsä mielekästä tekemistä, kaksi niin ikään jotakin sivistävää kuten luentoja. Kolme vastaajaa kaipasi apua arkeen, esimerkiksi kotitöihin tai tukea sairaista läheisistä huolehtimiseen. Kaksi vastaajaa kaipasi parempaa ja/tai edullisempaa asuntoa. Lisää rahaa kaipasi viisi vastaajaa, joista kolme toivoi parempaa palkkaa, yksi sanoi tarvitsevänsä enemmän rahaa perustarpeisiinsa, ja yksi toivoi, että olisi rahaa matkustaa enemmän. Työhön liittyviä toiveita oli viidellä vastaajalla: kolme kaipasi vakituista työsuhdetta, yksi parempaa työilmapiiriä, yksi mahdollisuutta osa-aikatyöhön.

Vastauksista nousi esiin myös toivomuksia yhteiskunnan suuntaan: toivottiin parempaa julkista terveydenhuoltoa, omaishoidon tukea ja hyvin hoidettuja ulkoilureittejä. Maininnat saivat myös poliittisen ilmapiirin kehittäminen ja muutosvastarinnan poistaminen.

5.3 Hyvinvointitapahtumat

Opinnäytetyön työelämäkumppanin toiveena oli jäsenten hyvinvoinnin lisäksi kartoittaa jäsenistölle mieluisaa hyvinvointitoimintaa. Kyselyn tämä osuus alkoi seuraavalla kuvauksella: ”Edellinen Liiton vuosikokous järjestettiin Turussa marraskuussa 2023. Vuosikokouksen jälkeen jäsenille oli tarjolla yhteinen buffetillallinen ja Tullaan tutuiksi -tapahtuma, jota moderoi kaksikielinen juontaja ja pianisti.” Kyselyn vastaajat valitsivat seuraavista parhaiten kokemustaan ja mielipidettään vastaavan vaihtoehdon:

Osallistui ohjelmaan ja piti siitä: 7,1 % vastaajista (kymmenen vastaajaa)

Osallistui ohjelmaan ja ei pitänyt siitä: 0 % vastaajista (nolla vastaajaa)

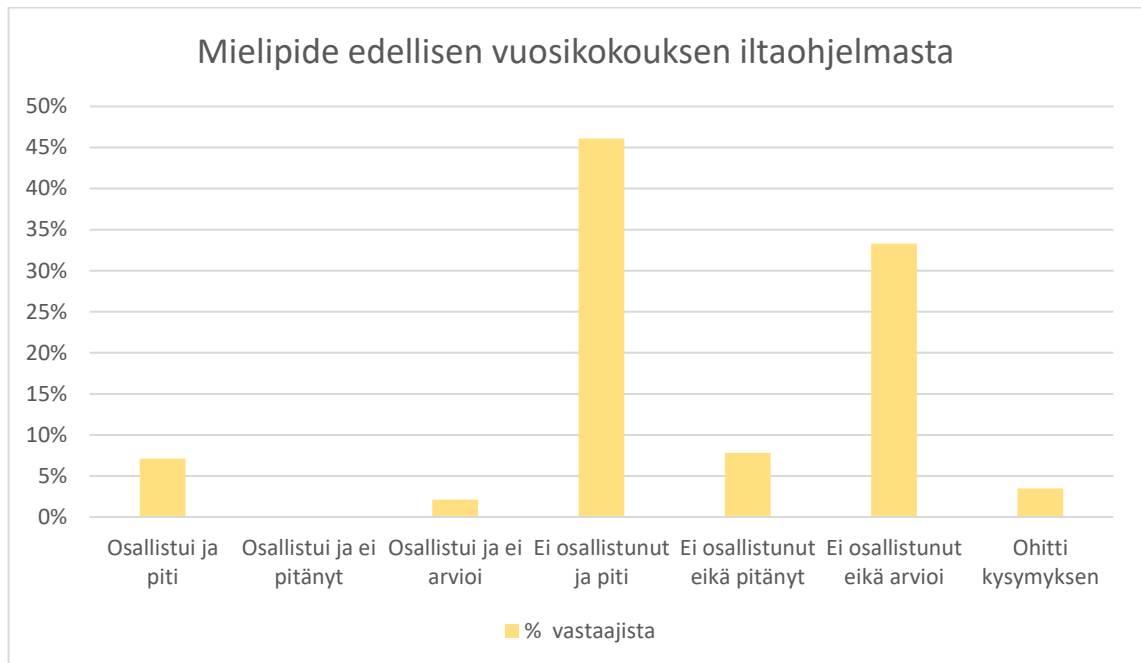
Osallistui ohjelmaan ja ei halunnut tai osannut arvioida sitä: 2,1 % vastaajista (kolme vastaajaa)

Ei osallistunut mutta piti ohjelmaa kiinnostavan kuuloisena: 46,1 % vastaajista (65 vastaajaa)

Ei osallistunut eikä pitänyt ohjelmaa kiinnostavan kuuloisena: 7,8 % vastaajista (11 vastaajaa)

Ei osallistunut eikä osannut sanoa, kuulostiko kiinnostavalta: 47 vastaajaa (33,3%)

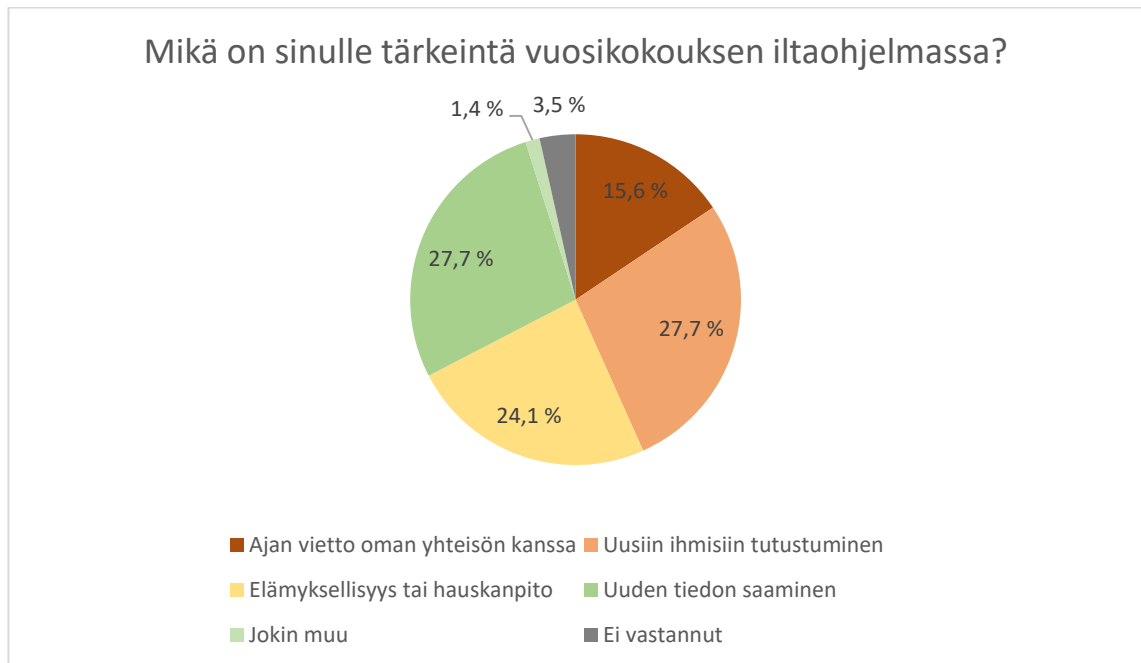
Viisi vastaajaa (3,5 %) ohitti kysymyksen.



Kaavio 6: Mielipide edellisen vuosikokouksen iltaohjelmasta

Mielipidettä sai perustella vapaassa kentässä. Tähän tuli melko hajanaisia vastauksia, esimerkiksi syitä, miksei päässyt vuosikokoukseen tai keskenään erilaisia perusteluja mielipiteestä ohjelman kiinnostavuudesta. Edellisen vuosikokouksen iltaohjelmaan osallistuneet kehuivat sitä mukavaksi. Muutama vastaaja olisi toivonut enemmän aikaa vapaamuotoiselle seurustelulle ja/tai tutustumiselle. Myös niistä, jotka eivät olleet osallistuneet, useampi mainitsi tutustumiseen pohjautuvan ohjelman kiinnostavan kuuloiseksi. Tutustumisohjelmaa kritisoitiin myös kiusalliseksi, ja jotkut vastaajat toivat esiin, etteivät toivo Liiton vuosikokoukseen hyvinvointiohjelmaa. Omat menot, velvollisuudet, pitkä välimatka, terveyssyyt ja mielenkiinnon puute olivat puolestaan estäneet osallistumista vuosikokoukseen. Eräs vastaaja myös kertoi jättäneensä osallistumatta, koska ei tuntenut ketään toista osallistujaa.

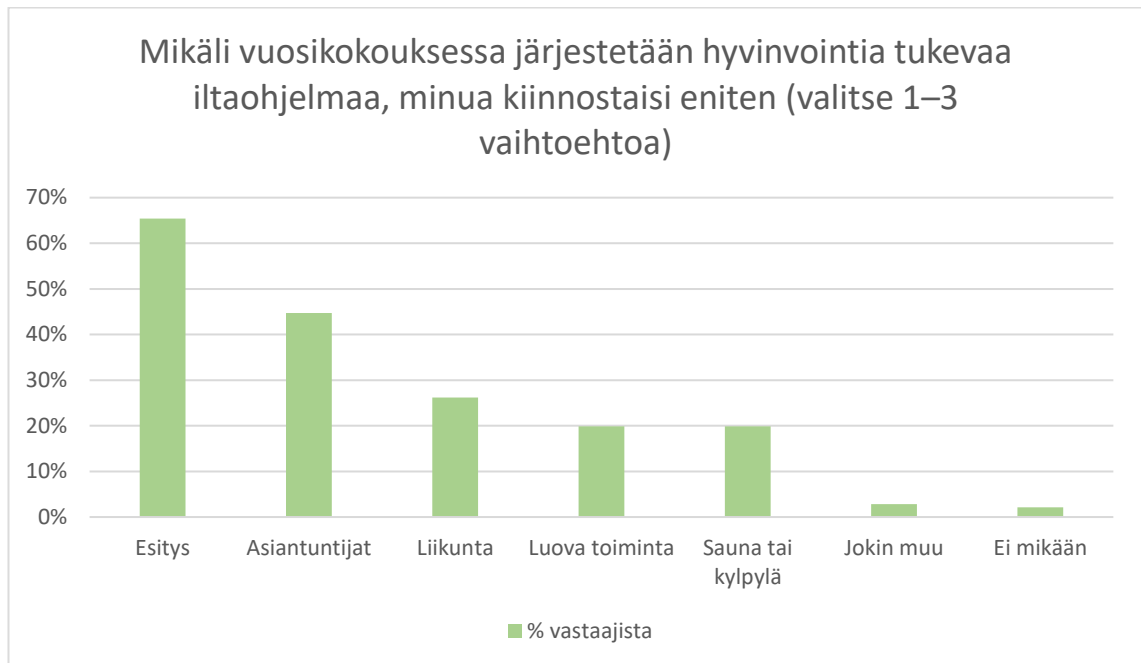
Kyselyssä kysyttiin, mikä on vastaajille tärkeintä vuosikokouksen iltaohjelmassa, ja kysymykseen sai valita vain yhden vaihtoehdon. 27,7 % vastaajista (39 vastaajaa) valitsi uuden tiedon saamisen ja niin ikään 27,7 % vastaajista (39 vastaajaa) valitsi uusiin ihmisiin tutustumisen. 24,1 % vastaajista (34 vastaajaa) valitsi elämyksellisyyden tai hauskanpidon. 15,6 % vastaajista (22 vastaajaa) valitsi ajan vieton oman yhteisön kanssa. 1,4 % (kaksi vastaajaa) valitsi vaihtoehdon ”jokin muu”. Viisi vastaajaa (3,5 %) ohitti kysymyksen.



Kaavio 7: Mikä on sinulle tärkeintä vuosikokouksen iltaohjelmassa?

Myös tämän kysymyksen vastausta sai halutessaan tarkentaa. Nämä vastaukset olivat hajanaisia ja osittain aiheen vierestä, ja monissa myös toistuivat annettujen vastausvaihtoehtojen elementit. Yksi vastaaja nosti tässä kohdassa esiin, että vuosikokouksiin voi olla hankala osallistua, sillä tilat eivät aina ole esteettömiä.

Kyselyssä kerrottiin tyypillisestä vuosikokouksen ohjelmasta, ja pyydettiin valitsemaan, minkälainen hyvinvointia tukeva iltaohjelma vastaajaa kiinnostaisi. Kysymys oli muotoiltu: ”Vuosikokouspäivän ohjelma koostuu itse kokouksesta, ruokailusta ja vuosittain vaihtuvasta iltaohjelmasta. Mikäli vuosikokouksessa järjestetään hyvinvointia tukevaa iltaohjelmaa, minua kiinnostaisi eniten (valitse 1-3 vaihtoehtoa)”. Suosituin vaihtoehto oli konsertin, teatterin tai muun esityksen seuraaminen, minkä valitsi 65,4 % vastaajista (92 vastaajaa). Seuraavaksi suosituin oli hyvinvointiin liittyvät asiantuntijaluennot tai -paneelit, jonka valitsi 44,7 % vastaajista (63 vastaajaa). Liikunnallinen virkistyshetki, kuten tanssi- tai joogatunti sai äänen 26,2 % vastaajista (37 vastaajalta). Sauna- tai kylpyläillan ja luovan toiminnan, kuten kuvataide- tai käsityöpajan, valitsi kummankin 19,9 % vastaajista (28 vastaajaa). Vaihtoehdon ”jokin muu” valitsi 2,8 % vastaajista (neljä vastaajaa) ja vaihtoehdon ”ei mikään näistä” 2,1 % vastaajista (kolme vastaajaa).



Kaavio 8: Mikäli vuosikokouksessa järjestetään hyvinvointia tukevaa iltahjelmaa, minua kiinnostaisi eniten (valitse 1-3 vaihtoehtoa)

Tätä vastausta sai tarkentaa. Kuten aiemmissa avovastauksissa, vastaukset olivat melko hajanaisia, mutta kuitenkin useampi vastaaja ehdotti jonkinlaista vapaamuotoista yhdessäoloa ja seurustelua. Lisäksi ehdotettiin muun muassa akateemiseen juhlaperinteeseen kuuluvia sitsejä, neuvoja byrokraattisissa asioissa, sekä feminististä poliittista toimintaa. Yhdeltä vastaajalta nousi huomionarvoinen ehdotus, että voisi olla kaksi eri vaihtoehtoa ohjelmaksi, joista osallistujat saisivat valita mieluisamman.

Kyselyssä pyydettiin lisäksi ehdottamaan itselle mieluista, hyvinvointia tukevaa ohjelmaa vuosikokoukseen. Kenttään tuli 34 vastausta. Vastauksissa toistuivat aiemmissa kysymyksissä valmiiksi annetut vaihtoehdot, erityisesti esitykset ja asiantuntijaluennot. Useampi vastaaja myös alleviivasi jälleen vapaamuotoista yhdessäoloa, ja yksi muisteli Liiton aiempien aikojen toimintaa, jossa autettiin toisia jäseniä ja tehtiin hyväntekeväisyyttä. (Kummankin tapaista toimintaa Liitolla on myös edelleen.) Kokonaan uusia ehdotuksia olivat äänimaljarentoutus (kaksi mainintaa), hyvinvointituotteen testaus, risteily, tietokilpailu, yhteislaulu, sekä luontoretki. Luonto- ja ulkoiluaiheiset vaihtoehdot jätettiin kyselystä alun perin pois SANL:n toiveesta haastavan vuodenajan takia (vuosikokous järjestetään yleensä marraskuussa).

Kysymyksen ”Mikä seuraavista väittämistä kuvaa sinua parhaiten? Osallistun vuosikokoukseen iltahjelmasta riippumatta. / En ole erityisen kiinnostunut osallistumaan vuosikokoukseen, mutta kiinnostava iltahjelma voisi houkutella minut paikalle. / En todennäköisesti osallistuisi vuosikokoukseen muutenkaan.” vastaukset jakautuivat seuraavasti:

Osallistun vuosikokoukseen iltahjelmasta riippumatta: 22,7 % vastaajista (32 vastaajaa)

En ole erityisen kiinnostunut osallistumaan vuosikokoukseen, mutta kiinnostava iltaohjelma voisi houkutella minut paikalle: 44,7 % vastaajista (63 vastaajaa)

En todennäköisesti osallistuisi vuosikokoukseen muutenkaan: 28,4 % (40 vastaajaa)

Kuusi vastaajaa (4,3 %) ohitti kysymyksen.



Kaavio 9: Arvio omasta osallistumisesta vuosikokoukseen

Myös tätä vastausta sai perustella tai tarkentaa. Kysymys sai kritiikkiä huonosta muotoilusta. Perusteluissa toistui myös kokouspaikkakunnan vaikutus, mitä ei ollut annettu vastausvaihtoehdoksi. Vaikka isoin osa valitsi vaihtoehdon ”En ole erityisen kiinnostunut osallistumaan vuosikokoukseen, mutta kiinnostava iltaohjelma voisi houkutella minut paikalle”, perusteluita antaneista vastaajista vain muutama peräänkuulutti kiinnostavaa ohjelmaa. Muut olivat jo päättäneet osallistua vuosikokoukseen joka tapauksessa, tai jättää osallistumatta esimerkiksi elämäntilanteeseen tai välimatkaan liittyvistä syistä.

Kyselyn viimeinen varsinainen kysymys oli: ”Mitä muuta valtakunnallista toimintaa Liitto voisi järjestää tukeakseen hyvinvointiasi?” Tähän tuli 46 vastausta. Jotkut vastaajat toivoivat hyvinvointitoiminnan keskittyvän paikallisjärjestöille liiton sijasta, jotkut pitivät kysymystä mahdollisuutena muuten kommentoida liiton toimintaa ja järjestelyjä. Selkein vastauksista nouseva trendi oli, että moni vastaaja toivoi jonkinlaisia etä- tai hybriditapahtumia, kuten webinaareja, luentoja, liikuntahetkiä, haasteita ja luovia työpajoja. Lisäksi toivottiin seminaareja, kulttuuritapahtumia ja ulkoilua. Eri ikäryhmien hyvinvoinnin haasteet kiteytyivät myös vastauksissa: muutama vastaaja toivoi neuvontaa ikääntymiseen ja/tai kuolemaan liittyvissä kysymyksissä, toiset taas työelämään liittyvää neuvontaa. Akateemisuus, naisasia, vaikuttaminen ja ajankohtaiset asiat saivat myös mainintoja.

Kysely loppui avoimeen kenttään, joka oli otsikoitu ” Onko vielä jotakin, mitä haluat sanoa hyvinvoinnistasasi tai Liiton tapahtumista?” Näihin vastauksiin sisältyi palautetta Liitolle, palautetta kyselystä sekä suosituksia muille jäsenille. Tutkimuksen kannalta relevantteja olivat muutamien hyvinvointitoimintaehdotukset. Tässä kentässä ehdotettiin esimerkiksi ruskaretkiä Lappiin. Eräs vastaaja ehdotti hyvinvointitoimintaan myös teemavuotia, joina tietty hyvinvointiin liittyvä teema näkyisi sekä valtakunnallisessa että paikallisyhdistysten toiminnassa.

6 Johtopäätökset

Kysely tuotti uutta tietoa SANL:n jäseninä olevien akateemisten naisten hyvinvoinnista Suomessa. Koettua hyvinvointia kysyttiin Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksia mukaillen. Näillä mittareilla kyselyn vastaajat olivat keskimäärin erittäin hyvinvoivia. Kysymyksen hyvinvointiväittämässä kuvataan tyypillisiä hyvinvoinnin mittareita. Kaikilla mittareilla isoin osa vastaajista oli täysin samaa mieltä väittämien kanssa, ja seuraavaksi isoin osakin oli osittain samaa mieltä. Ylivoimainen enemmistö siis samaistui positiivisiin väittämiin omasta elämästään ja hyvinvoinnistaan.

Tulos ei sinänsä yllätä, sillä korkeakoulutus kulkee usein käsi kädessä hyvinvoinnin kanssa: koulutus lisää hyvinvointia sekä itsessään että elintason kohentamisen kautta (THL 2024b; Lohtander ym. 2021, 21; Talala ym. 2014). Koulutetuilla ihmisillä on parempi toimintakyky ja he käyttävät ennaltaehkäiseviä terveyspalveluja, jotka parantavat heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. Koulutus vaikuttaa ihmisen tietoihin, taitoihin, arvoihin ja ammattiasemaan. Ammatti puolestaan vaikuttaa työoloihin ja toimeentuloon. Taloudellinen tilanne taas vaikuttaa monipuolisesti ihmisen hyvinvointiin. (THL 2024b.)

Elintasaan kytkeytyvä hyvinvointia kysyttiin suoraan Allardtin having-hyvinvointiin pohjassa väittämässä ”Elintasoni on hyvinvointini kannalta riittävä”. Peräti 87,2 % vastaajista oli vähintäänkin osittain samaa mieltä väittämien kanssa, ja täysin samaa mieltä oli jopa enemmistö kaikista vastaajista (59,6 %). Enemmistöllä kyselyyn vastanneista ei siis ole suuria taloudellisia huolia, jotka heikentäisivät heidän hyvinvointiaan. Taloudellisen tilanteen suotuisuus johtunee korkeakoulutuksen yleensä mukanaan tuomasta hyvästä tai vähintäänkin kohtuullisesta palkasta tai sen kerryttämästä eläkkeestä, mutta lisäksi hyvä taloustilanne voi perustua ainakin osittain myös hyvinvoinnin kasautumiseen samoihin sosiaalisiin piireihin sekä yhteiskunnan luokkajakoon. Tutkimusten mukaan korkeakoulutus periytyy (Keski-Petäjä & Witting 2016), jolloin voi olettaa useiden vastaajista tulevan korkeakoulutetuista ja siten todennäköisesti myös vähintäänkin keskituloisista perheistä. Korkeakoulutetut myös valitsevat todennäköisesti kumppanikseen toisen korkeakoulutetun (Nurminen 2018), joten avio- tai avopuolison kanssa elävien vastaajien talouksissa on melko todennäköisesti kaksi henkilöä, joiden palkka

on tai on ollut vähintäänkin kohtuullinen, mikä vaikuttaa myös eläkkeen tai muiden etuuksien kuten työttömyystuen tai vanhempainpäivärahan määrään.

Hyvinvointiväittämien vastauksille annettiin arvot: täysin samaa mieltä oli 5, osittain samaa mieltä oli 4, ei samaa eikä eri mieltä 3, osittain eri mieltä 2 ja täysin eri mieltä 1. En osaa sanoa -vastauksella tai kysymyksen ohittamisella ei ollut arvoa. Seuraavaksi vertailen eri ikäkatgorioihin kuuluvien vastaajien vastauksia tällä asteikolla 1-5. Nuorimmalla vastaajajoukolla eli 30-44-vuotiailla elintasokysymyksen keskiarvo oli vain 3,17, kun taas 45-64-vuotiailla se oli 4,40 ja 65-vuotiailla tai vanhemmilla 4,61. Ero nuorimman vastaajajoukon ja muiden vastaajien välillä on huomattava, mutta mitään valtavia johtopäätöksiä siitä ei voi tehdä, sillä alle 45-vuotiaita vastaajia oli otoksessa vain 12 kappaletta. Silti on kiinnostava pohtia, miksi 30-44-vuotiaat voisivat olla taloudelliseen tilanteeseensa selvästi kaikkein tyytymättömiä. Pienen vastaajajoukon ollessa kyseessä se saattaa olla sattumaakin, mutta nuoremmilla vastaajilla on erilaisia elämäntilanteita ja ehkä arvojakin.

30-44-vuotiaiden ikäryhmässä kaksi vastaajaa toi avovastauksissa esiin toivetta paremmasta palkasta, kun taas huomattavasti suuremmassa 45-64-vuotiaiden ikäryhmässä saman toiveen esitti vain yksi vastaaja. On totta, että 30-44-vuotiaista moni on vielä uransa alkuvaiheilla, etenkin jos on opiskellut pitkään ja/tai ollut vanhempainvapaalla, mikä vaikuttaa niin urakehitykseen kuin palkan ikä- ja kokemuslisiin. Samaiset 30-44-vuotiaat saattavat tälläkin hetkellä opiskella tai olla kokonaan tai osittain vanhempainvapaalla - tai heidän puolisonsa saattavat, mikä vaikuttaa koko talouden tuloihin. 45-64-vuotiaat ovat usein jo vakiinnuttaneet paikkansa työelämässä, opiskelevat harvemmin ja ovat huomattavasti harvemmin vanhempainvapailla. Lisäksi 30-44-vuotiaista monella on alaikäisiä lapsia elätettävänä, kun taas 45-64-vuotiaiden ikäryhmään mahtuu sekä niitä, joilla on alaikäisiä lapsia, mutta myös niitä, joiden lapset ovat jo aikuisia ja taloudellisesti omillaan. 30-44-vuotiailla on mahdollisesti myös vanhempia ikäryhmiä todennäköisemmin maksamatonta asunto- tai opintolainaa, mikä kuormittaa taloutta. On myös huomionarvoista, että heitä vanhemmat ovat lisäksi todennäköisemmin perineet rahaa ja muuta omaisuutta jo edesmenneiltä vanhemmiltaan tai puolisoiltaan, ja kuten todettu, korkeakoulutetuilla on todennäköisesti lähipiirissään muita korkeakoulutettuja, joilla on todennäköisesti omaisuutta mitä jättää perinnöksi. Näin ollen ei olisi suuri ihme, jos 30-44-vuotiaiden ikäryhmä olisi taloudellisesti heikommassa asemassa kuin 45-64-vuotiaiden ja vähintään 65-vuotiaiden ikäryhmä. Kyselyssä ei kuitenkaan kysytty elintasoa vaan kokemusta elintasosta. Onko 30-44-vuotiailla vastaajilla erilainen käsitys ”riittävästä elintasosta” kuin 45-64-vuotiailla tai vähintään 65-vuotiailla? Vaikuttaako tämä heidän kokemukseensa omasta hyvinvoinnistaan?

Allardtin loving-hyvinvointiin perustuivat puolestaan ihmissuhteisiin ja itsensä toteuttamiseen liittyvät väittämät. Ihmissuhteista kysyttiin sekä sellaisenaan, että tutkimuksen teeman mukaan yhteisöllisyyden näkökulmasta. 91,5 % vastaajista oli täysin tai osittain samaa mieltä

väittämän ”Minulla on merkityksellisiä ihmissuhteita” kanssa, ja osittain tai kokonaan eri mieltä olevia vastaajia oli vain 4,3 %. Hyvinvointitutkimuksen mukaan ihmissuhteet ovat olennainen hyvinvoinnin lähde, mutta varmasti monen arkikokemus on se, että läheiset ihmissuhteet voivat myös kuormittaa. Tämän vuoksi kyselyssä oli erikseen väittämä ”Ihmissuhteeni tukevat hyvinvointiani”. Tämänkin väitteen kanssa täysin tai osittain samaa mieltä oli 87,9 % vastaajista eli lähes mutta ei aivan yhtä moni kuin joka koki itsellään olevan merkityksellisiä ihmissuhteita. Hyvinvointia tukevien ihmissuhteiden yleisyys kertoo jälleen vastaajien yleisesti korkeasta hyvinvointitasosta.

Kun ihmissuhdeväittämiä tarkastellaan ikäryhmittäin, erot ovat pieniä: merkityksellisistä ihmissuhteista kysyttäessä 30-44-vuotiaiden vastaajien vastaukset ovat keskimäärin 4,33 (jos 1 on täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä), 45-64-vuotiaiden 4,45 ja 65-vuotiaiden tai sitä vanhempien 4,58. Ihmissuhteiden hyvinvointia tukevasta vaikutuksesta samaa mieltäkin oltiin aika tasaisesti: 30-44-vuotiailla keskiarvo oli 4,25, 45-64-vuotiailla 4,33 ja vähintään 65-vuotiailla 4,48. Erot ikäryhmien välillä ovat hyvin samanlaisia kuin edellisessä kysymyksessä, eikä hienoiseen eroavaisuuteen näin pienessä aineistossa ole järkevää pureutua. Kuitenkin herää kysymys, miksi vanhemmat ihmiset kuvaavat itseään keskimäärin hieman tyytyväisemmiksi ihmissuhteisiinsa. Uusimassa onnellisuustutkimuksessa Suomessa onnellisimpia olivat yli 60-vuotiaat, ja 45-59-vuotiaatkin olivat huomattavasti nuorempia onnellisempia (Sivunen 2024). Tämä onnellisuus saattaa hyvinkin korreloida näiden hyvien ihmissuhteiden kanssa puolin tai toisin.

Ihmissuhteisiin liittyen kysyttiin myös yhteisöihin kuulumista. 91,5 % vastaajista oli ainakin osittain samaa mieltä väittämän ”Kuulun johonkin yhteisöön” kanssa. Asteikolla, jossa 5 on täysin samaa mieltä ja 1 täysin eri mieltä, 30-44-vuotiaiden vastaajien keskiarvo oli 4,42, 45-64-vuotiaiden 4,52 ja 65-vuotiaiden tai sitä vanhempien 4,70. Vanhempien vastaajien suhteellisesti aavistuksen korkeammat pistemäärät nousevat tässäkin esiin. Kuten Yhteisöllisyys-luvussa todettiin, länsimainen kulttuuri on muuttunut teollistumisen jälkeen jatkuvasti yhä individualistisempaan suuntaan, mikä saattaisi selittää vanhempien vastaajien hieman suurempaa yhteisöön kuulumisen kokemusta: mitä nuorempi vastaaja, sitä individualistisemmassa maailmassa on elänyt.

Allardtin loving-hyvinvointiin liittyy ihmissuhteiden lisäksi mielekäs tekeminen. Tätä kysyttiin väittämällä ”Minulla on mielekästä tekemistä arjessani”. Jälleen suuri enemmistö, 90,1 % vastaajista, oli vähittäinkin osittain samaa mieltä väittämän kanssa. 30-44-vuotiaiden keskiarvo oli 4,25, 45-64-vuotiaiden 4,43 ja 65-vuotiaiden tai sitä vanhempien 4,41. Toisin kuin aiemissa kysymyksissä, vanhin ikäluokka ei ole tässä suhteessa hyvinvointiin tyytyväisintä, vaan heitä nuoremmat, 45-64-vuotiaat kiilasivat edelle. Ilmeisin selitys tässä olisi se, että 45-64-vuotiaista suurin osa lienee työelämässä, kun taas vähintään 65-vuotiaista enemmistö on lähes varmasti eläkkeellä. Tämän hyvinvointikyselyn vastaajat ovat liittyneet järjestöön, joka

rakentuu akateemisen identiteetin ympärille, ja kuten aiemmin todettiin, enemmistölle (63,8 % vastaajista) oli tärkeää kuulua juuri akateemisten naisten yhteisöön. Jos elämässä tärkeää on koulutus ja sen myötä ehkä myös ura, eläkkeelle jäädessä voi olla hankala löytää yhtä mielekästä tekemistä, mikä vaikuttaa eläkeläisten mielenterveyteenkin (Mintissä 2023). Monet eläkeläiset käyvät eläkkeellä töissä myös saadakseen mielekästä tekemistä arkeensa (Petäinen 2021).

Being-hyvinvointiin puolestaan liittyvät kaksi viimeistä väittämää: ”Minulla on mahdollisuus toteuttaa itseäni” sekä ”Elän oman näköistäni elämää”. Ensimmäisestä näistä vähintäänkin osittain samaa mieltä oli 80,1 % vastaajista, toisesta 85,8 %. Näissä kysymyksissä aiempiin kysymyksiin verrattuna oli kuitenkin huomattavan suuri osa vain osittain samaa mieltä olevia vastaajia: etenkin ”Elämän oman näköistäni elämää” -kysymykseen vastaajista osittain samaa mieltä (41,1 %) oli lähes yhtä moni kuin täysin samaa mieltä (44,7 %). Vaikka molemmissa kysymyksessä oli vain muutama prosentti eri mieltä olevia, näihin kysymyksiin myös useampi vastaaja (kumpaankin 8,5 % vastaajista) kuin aiempiin vastasi ”ei samaa eikä eri mieltä”. Vaikka näidenkin väittämien valossa kyselyyn vastanneet akateemiset naiset ovat keskimäärin varsin hyvinvoivia, löytyy tästä being-ulottuvuudesta selkeästi heidän heikoin hyvinvointinsa osa-alue. Miksi useat akateemiset naiset eivät elä täysin oman näköistään elämää tai koe voitavansa toteuttaa itseään sataprosenttisesti?

Tästä olisi ollut kiinnostavaa kysyä suoraan vastaajilta itseltään. Avovastauksista hyvinvointiosion viimeiseen kysymykseen eli ”Miten hyvinvointiasi voisi parantaa?” löytynee jotakin osuviittaa. Usea työikäinen (eli 30-44-vuotias tai 45-64-vuotias) vastaaja toivoi enemmän vapaa-aikaa tai parempaa ajankäyttöä. Vapaa-ajalla jokainen voi toteuttaa itseään ja elää oman näköistä elämäänsä harrastustensa ja mielenkiinnon kohteidensa kautta. Varmasti monella korkeakoulutetulla työ vie suuren osan ajasta ja henkisestä energiasta, ja jos intohimoa olisi muitakin asioita kohtaan mutta aikaa ei, elämä voi tuntua epäsuhtaiselta. 30-44-vuotiaiden vastaajien vastausten keskiarvo väittämään ”Minulla on mahdollisuus toteuttaa itseäni” oli 4,00 (kun 5 olisi täysin samaa mieltä ja 1 täysin eri mieltä) ja väittämään ”Elän oman näköistäni elämää” niin ikään 4,00. 45-64-vuotiailla samojen väittämien keskiarvot olivat 4,23 ja 4,18.

Vanhempien vastaajien (eli vähintään 65-vuotiaiden) vastuksissa kysymykseen hyvinvoinnin parantamisesta puolestaan korostuivat terveyteen liittyvät ongelmat, ja myös alentunut toimintakyky voi estää elämästä sellaista elämää kuin haluaisi. Tämän ryhmän vastuksissa nousivat esiin myös omaishoivan velvoitteet. Kuten kodin ja lasten hoito, myös iäkkäiden vanhempien tai puolison hoito kasautuu yhä enimmäkseen naisille (THL 2023b, Teräsaho & Närvi 2019, Savolainen 2018). Kyselyyn vastanneilla 65-vuotiailla ja sitä vanhemmilla naisilla keskiarvo väittämään ”Minulla on mahdollisuus toteuttaa itseäni” oli kuitenkin 4,42 ja ”Elän oman näköistäni elämää” 4,32 - eli vaikka nämä numerot ovat hieman kauempana numerosta

5 (kaikki vastaajat täysin samaa mieltä) kuin muissa kysymyksissä keskimäärin, ovat ne kuitenkin jälleen paremmat kuin nuoremmilla ikäryhmillä. Tutkimuksen mukaan ikääntyminen tuo mukanaan psyykkistä hyvinvointia, itsetuntemusta ja hyväksyntää (Shallcross, Ford, Floerke & Mauss 2012), mikä saattaa osaltaan vaikuttaa vanhimpien vastaajien korkeampaan tyytyväisyyteen.

On havainnointu, että naiset kuvaavat tutkimuksissa hyvinvointiaan miehiä paremmaksi. Joihenkin tutkimusten mukaan yksilökohtainen hyvinvointi lisääntyy vanhetessa, mutta alkaa vähentyä keski-ikäen jälkeen. Korkeakoulutetut saattavat kuvata hyvinvointiaan alhaisemmaksi kuin matalammin koulutetut, mutta toisaalta hyvätuloiset ovat pienituloisia onnellisempia. Tyytymättömyys omaan työhön tai työttömyys vaikuttavat hyvinvointiin negatiivisesti. (Raijas 2008, 11.) Koettua hyvinvointia tutkiessa vastauksiin vaikuttavat myös vastaajan arvot ja asenteet. Myös tilannekohtaisilla tekijöillä, jotka liittyvät siihen hetkeen, päivään tai vaihtokapa vuodenaikaan, jolloin kyselyyn vastataan, vaikuttavat siihen, millaiseksi vastaajat kuvailevat oman hyvinvointinsa. (Raijas 2008, 12.)

Hyvinvointia tukevan järjestötoiminnan - ainakin vuosikokouksiin liittyvän - suhteen SANL:n hyvinvointikyselyn vastaajat olivat melko konservatiivisia, ja suosivat vuosikokouksissa aiemminkin järjestettyä musiikki- tai teatteriohjelmaa sekä asiantuntijapuheenvuoroja. Myös muut esitetyt vaihtoehdot eli luova toiminta, liikunta sekä sauna tai kylpylä saivat tasaisesti kannatusta, mutta vähemmän kuin kulttuuririennot ja asiapitoinen ohjelma.

Kulttuurin ja taiteen sekä taiteen itse tekemisen hyvinvointivaikutuksista on vahvaa näyttöä. Taide vaikuttaa myönteisesti niin fyysiseen kuin mielenterveyteenkin parantaen hoitotuloksia sekä vähentäen sairauden oireita ja lääkityksen tarvetta. Vaikutuksia on havaittu kaikenlaisella kulttuuritoiminnalla ja eri taidemuodoilla musiikista kuvataiteeseen. Kulttuuritapahtumiin osallistuminen voi suojata dementiaa ja pidentää eliniän odotetta. Kulttuuritoimintaan osallistuminen linkittyy tutkimusten mukaan hyvään koettuun terveyteen, elämänlaatuun ja onnellisuuteen. Taide edistää hyvää mielenterveyttä ja ehkäisee mielenterveyden häiriöitä, parantaa resilienssiä ja tukee sosiaalista osallisuutta. (Hyypä 2023, Laitinen 2017.) Tämän valossa konsertit, teatterit ja muut esitykset, samoin kuin luovat työpajat ovat suosionsa vastaajien keskuudessa ansainneet.

Liikunta puolestaan on paitsi keskeinen osa fyysisen terveyden ylläpitoa, myös mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin ylläpitoa. Liikunta vaikuttaa positiivisesti aivojen toimintakykyyn, vähentää stressiä ja tuo mielihyvää. Liikunta voi kohentaa itsetuntoa, auttaa irrottautumaan ikävistä ajatuksista ja parantaa unen laatua. Liikkuminen voi tukea psykologisia perustarpeita ja yhdessä koettuna voi vahvistaa sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyden tunnetta. (UKK-instituutti 2024.) Myös sauna (Viinikka 2024) ja kylpeminen (Goto, Hayasaka, Kurihara & Nakamura

2018) voivat parantaa niin mielen hyvinvointia rentoutumisen kautta kuin fyysistä terveyttäkin. Molempia voi harrastaa myös yhteisöllisesti.

Kyselyn vastaajien vastauksia tarkastellessa huomaa, että harvempi hyvinvointitoiminta kiinnostaa kaikkia potentiaalisia osallistujia (ainakaan järjestön vuosikokouksen kontekstissa), vaikka vastaajat muuten melko homogeenistä porukkaa olisivatkin (koulutustaustan, sukupuolen ja osittain iänkin kannalta). Tämän takia erään vastaajankin ehdottama kaksi vaihtoehtoa hyvinvointitoiminnaksi olisi ideaali tapahtumiin, mikäli sellaista on vain resurssien ja osallistujamäärän puitteissa mahdollista järjestää. Yhteisön ja uusien tuttavuuksien kaipuuseen, mikä monilla kyselyn vastaajilla oli, voi kuitenkin vastata hyvin monenlaisen ohjelman lomassa.

Tutkimuksessa pyrittiin kartoittamaan hyvinvointia ja toivottua hyvinvointitoimintaa nimenomaan yhteisöllisyyden kautta. Vastaajien avovastauksissa eri kysymyksiin tämä yhteisön ja ihmissuhteiden tema näkyikin kautta linjan. Hyvinvoinnin parantamiseksi toivottiin enemmän aikaa sosiaalisille suhteille, läheisten tapaamista useammin, ystäviä, laajempaa tuttavapiiriä ja apua läheisille tai heidän hoivaamiseensa. Vuosikokouksen ohjelmassa tärkeäksi nostettiin uusien ihmisten tapaaminen, kasvokkaiset kohtaamiset korona-ajan jälkeen, keskustelut, yhdessä tekeminen, vapaamuotoinen seurustelu, ryhmään kuuluminen, kokemusten ja osaamisen jakaminen, sekä uudet ja vanhat ystävät. Ylipäätään SANL:lta toivottiin muiden hyvinvointitapahtumien joukossa paljon sosiaalista toimintaa, kuten yhteistä ulkoilua, get together -tapahtumia uusille jäsenille, ystävätreffejä, tukea erilaisiin elämäntilanteisiin sekä sukupolvien kohtaamista ja mentorointia.

7 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyö on tieteellinen tutkimus, ja sen eettisyyden ja luotettavuuden täytyy kestää tarkastelua siinä valossa. Tämä tutkimus oli sosiaalialan tutkimukseksi eettisiltä katsantokohdilta melko suoraviivainen, mutta tutkimuksen luotettavuus on suurempi kysymys. Voiko noin 16 % järjestön jäsenistä mielipiteistä tehdä minkäänlaisia olettamuksia koko jäsenistön mielipiteistä? Hyvinvointitutkimukseen itsessään liittyy myös joitakin sudenkuoppia, joita käsittelem tässä luvussa.

Suomessa tieteellisen tutkimuksen teon ohjenuorana toimii Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisema ohje hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tiede- ja tutkimusyhteisöön kuuluvat organisaatiot, kuten Laurea ammattikorkeakoulu, ovat sitoutuneet hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Hyvä tieteellinen käytäntö muodostuu hyvistä tieteellisistä menettelytavoista. Opinnäytetyön tekijälle olennaiset menettelytavat liittyvät tieteellisen työn tekemiseen, eettisyyteen ja tutkimusaineistojen käsittelyyn ja hallintaan. Tieteellinen

toiminta suunnitellaan, toteutetaan ja dokumentoidaan huolellisesti ja avoimen tieteen periaatteita noudattaen. Aiempi tutkimustieto otetaan huomioon ja siihen viitataan asianmukaisella tavalla. Tieteelliseen toimintaan mahdollisesti tarvittavat luvat, suostumukset ja eettiset ennakkoarvioinnit täytyy huomioida, samoin kuin aineistojen säilytys, käsittely ja salassapito. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11-13.) Tässä tutkimuksessa sitouduttiin hyvään tieteelliseen käytäntöön. Luvista ja suostumuksesta keskusteltiin opinnäytetyön toimeksiantajan ja ohjaajan kanssa. Tutkimus toteutettiin mahdollisimman huolellisesti ja avoimesti, ja myös lähdeviitteiden käytössä noudatettiin huolellisuutta.

Sosionomin opinnäytetyössä on otettava huomioon myös sosiaalialan eettiset ohjeet. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimusmateriaalia kerätessä ja esitettäessä täytyy toimia yhdenvertaisesti ja taata osallistujille itsemääräämisoikeus ja osallisuus, sekä oikeus ilmaista tunteitaan ja kielteisiä kokemuksiaan. Tutkimus täytyy tehdä arvostavassa vuorovaikutuksessa kohderyhmän kanssa sekä luottamuksella. Myös anonymisoidussa tutkimuksessa voi pyrkiä jokaisen ihmisen ainutlaatuisen kokonaisuuden ja tämän voimavarojen ja vahvuuksien huomioimiseen. Mikäli tutkimuksen aikana ilmeni epäoikeudenmukaisia toimintatapoja tai syrjintää, tulee niihin puuttua. (Talentia 2022, 7.) Tässä tutkimuksessa sosiaalialan eettisistä ohjeista painottuivat nähdäkseni se, että järjestön jäsenillä on yhdenvertainen mahdollisuus osallistua tutkimukseen ja ilmaista siinä myös kielteisiä kokemuksiaan. Tutkimuksen kysymyksenasettelussa ja viestinnässä sekä aineiston käsittelyssä noudatettiin arvostavaa vuorovaikutusta ja luottamuksellisuutta.

Tämä tutkimus yhdistää määrällistä ja laadullista tutkimusta. Määrällisen tutkimuksen tuloksia arvioitaessa on otettava huomioon, onko kysymykset laadittu huolellisesti. Vastausvaihtoehtojen täytyy olla selkeitä ja symmetrisiä. (Alastalo & Borg 2010.) Tässä tutkimuksessa vastausvaihtoehdot olivat symmetrisiä ja pääosin selkeitäkin, mutta yhdestä kysymyksestä tuli palautetta eräältä vastaajalta, että vastausvaihtoehdot eivät olleet hyviä. Jälkikäteen tutkimuksen tekijänä olen sitä mieltä, että vastaaja oli oikeassa, ja vaihtoehdot olisivat voineet olla kattavampia. Kuten myös määrällisen, laadullisen tutkimuksen on oltava uskottavaa, luotettavaa ja eettistä. Laadullisen tutkimuksen aineistoanalyysissä täytyy pyrkiä yksityiskohtaisuuteen ja perusteluihin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimustilanteen ja ympäristön kuvaus. (Aaltio & Puusa 2020.) Tärkein tavoite laadullisessa tutkimuksessa on saavuttaa mahdollisimman rikas ja syvälinen käsitys tutkimuksen kohteesta (Puusa & Julkunen 2020).

Sähköpostilla välitettävän kyselytutkimuksen tutkimusetiikkaan kuuluu suostumus (Kuula 2011). Tässä tutkimuksessa toimeksiantaja välitti kyselyn osallistujille, jotka olivat jo antaneet suostumuksen vastaanottaen säännöllisesti sähköpostia toimeksiantajalta. Kyselylomakkeen alkuun on tärkeä laittaa esitiedoksi tutkimuksen perustiedot ja tietosuojaratkaisut

(Kuula 2011), ja näin tehtiinkin. Kysely tehtiin tietoturvalisella Laurean e-lomakkeella, ja e-lomakkeet poistetaan Laurean tietokannoista viimeistään kolme kuukautta kyselyn sulkeutumisen jälkeen. Kyselyn aineistosta poistettiin yksilöivät tiedot ja henkilötiedot eli vastaajien sähköpostiosoitteet, koska niille ei tullut käyttöä, sillä alun perin vaihtoehtona pidettyjä jatkohaastatteluja ei tehty. Kyselyn aineisto ilman näitä yksilöitäviä tietoja jää toimeksiantajan käyttöön excel-muodossa.

Kyselytutkimuksen luotettavuutta voi arvioida kriittisesti. Ensinnäkin eri vastaajien vastausten vertailukelpoisuuteen keskenään täytyy suhtautua varauksella. Eri ihmiset ymmärtävät kysymykset ja vastausvaihtoehdot eri tavoilla oman persoonansa ja taustansa kautta. Kyselyn vastauksiin voi vaikuttaa suurestikin elämäntilanne, vastauksien tilanne tai mieliala vastaushetkellä, etenkin hyvinvoinnin kaltaisesta aiheesta kysyttäessä. Tässä tutkimuksessa vastaajia analysoitiin ikäryhmittäin. Pohdin, onko eri sukupolvilla erilaiset odotukset hyvästä elämästä, ja miten se heijastuu heidän vastauksiinsa ja koettuun hyvinvointiinsa. Tämän tutkimuksen laajuudessa siihen ei kuitenkaan ollut resursseja eikä tarvettakaan paneutua syvällisesti.

Kun tämän kyselytutkimuksen pohjalta lähdetään kehittämään hyvinvointitoimintaa SANL:n ja sen paikallisjärjestöjen jäsenille, tulee pitää mielessä kysymys, kuinka hyvin vastaajien mielipiteet edustavat koko jäsenistön mielipiteitä. Järjestön jäsenistä noin 16 % vastasi kyselyyn, mikä olisi ehkä satunnaisotokseksi riittävän suuri, mutta otos valikoitui vastaushalukkuuden perusteella. Ovatko nämä kyselyyn innokkaasti osallistuvat hyvinvoinniltaan, mielipiteiltään ja muilta ominaisuuksiltaan samankaltaisia kyselyyn vastaamatta jättäneiden jäsenten kanssa? Tai ovatko he edustava otos niistä jäsenistä, jotka mahdollisesti osallistuisivat Liiton vuosikokouksessa tai muutoin järjestettävään valtakunnalliseen hyvinvointitoimintaan?

8 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä perehdyin eri-ikäisten akateemisten suomalaisten naisten hyvinvointiin. Nämä korkeakoulutettujen naisten koettu hyvinvointi oli keskimäärin erinomainen, vaikka poikkeuksiakin löytyi. Tulos ei sinänsä yllätä, sillä hyvinvointi kasautuu helposti samoille ihmisryhmille, ja korkeakoulutus ja sen mukanaan usein tuoma hyvä elintaso on yksi tärkeä hyvinvoinnin tuottaja. Kyselyn vastaajista etenkin eläkeiässä olevat olivat tyytyväisiä hyvinvointiinsa. Tuloksia arvioidessa täytyy ottaa huomioon, että kyselyyn vastasivat sellaiset ihmiset, joilla on aikaa, energiaa ja kiinnostusta vastata hyvinvointiaiheeseen kyselyyn, ja joista kaikki ovat vähintäänkin passiivisesti mukana yhteisöllisessä järjestötoiminnassa.

Suurin osa vastaajista kertoi yhdeksi systä kuulua järjestöön kiinnostaviin tapahtumiin osallistumisen (74,5 % kyselyn vastaajista) sekä sen että haluaa kuulua korkeakoulutettujen naisten yhteisöön (63,8 % vastaajista). Tässä on hyvät lähtökohdat järjestötoiminnan jatkamiseen ja

kehittämiseen. Hyvinvointi on käsitteenä niin laaja, että monenlainen toiminta mahtuu sen alle. Koska yhteisöllisyys lisää hyvinvointia, kaikki yhteisöllinen toiminta voidaan nähdä hyvinvointitoimintana.

Osa kyselyyn vastaajista nosti esiin epäroinnin tapahtumiin osallistumisesta, koska ei tunne ketään etukäteen. Tähän olisi tärkeä kiinnittää huomiota, esimerkiksi lisäämällä jo ohjelman alkuun erillisiä tutustumishetkiä tai järjestämällä yksin saapuville osallistujille kokouskaverin tai kokouskaveripienryhmän, jonka kanssa voi viestitellä ja tutustua jo ennen vuosikokousta ja joiden kanssa on ohjelman alussa plaseerattu samaan pöytään. Tällaisiin ryhmiin voisi ottaa jonkun vapaaehtoisen mukaan ylläpitämään keskustelua. Toinen vaihtoehto olisi pyytää kokeineista osallistujista ”kokouskummeja” uusille. Lisäksi paikallisyhdistyksiä voisi kannustaa järjestämään uusien iltoja, jos niin ei jo tehdä. Kun tarkastellaan toiveita hyvinvointitoiminnasta, aiempiin tapahtumiin osallistuneiden ja osallistumattomien välillä ei ole juurikaan eroja siinä, millaisesta ohjelmasta he kertovat pitävänsä.

Vuosikokouksen ja muutakin ohjelmaa mietittäessä iso osa vastaajista suosi erilaisia asiantuntijapuheenvuoroja ja uuden tiedon saamista. Kun tämän yhdistää toiveeseen korkeakoulutettujen naisten yhteisöstä, voisi pohtia, miten järjestössä voisi järjestää toimintaa, jossa jäsenet pääsisivät jakamaan asiantuntijuuttaan toisilleen. Liiton tapahtumissa esimerkiksi osallistujat voisivat pitää lyhyitä esitelmiä omasta erityisalastaan joko kaikille osallistujille tai pienryhmissä, tai voitaisiin järjestää jonkinlaista akateemista ”speed datingiä”, jossa akateemiset naiset pääsisivät keskustelemaan omista erityisaloistaan kasvokkain. Samalla myös tutustuttaisiin uusiin ihmisiin, mikä oli myös lähes puolen vastaajista (48,2 %) motiivina osallistua järjestötoimintaan. Asiantuntijana vapaa-ajallakin esiintyminen voisi vahvistaa osallistujien, etenkin jo eläköityneiden tai syystä tai toisesta työelämästä hetkellisesti poissa olevien, akateemista identiteettiä, ja helpottaa myös toisiin tutustumista ja yhteyden löytämistä. Jaetun asiantuntijaidentiteetin korostaminen voisi tuoda myös yhteisöllisyyttä.

Vuosikokouksen iltaohjelmaksi suosituimpia olivat passiivisemmat musiikki- tai teatteriesityksen tai asiantuntijaluennon seuraaminen. Vaikka nämä voivat edistää hyvinvointia, ne eivät vielä sellaisenaan välttämättä lisää yhteisöllisyyttä. Mielestäni on kuitenkin varteenotettavaa, että juuri nämä ohjelmamuodot ovat kyselyn vastaajille mieluisia, ja sen takia niitä kannattaa järjestää vastaisuudessakin. Kuitenkin yhteisöllisyysnäkökulmasta olisi tärkeää, että yhteinen kulttuurielämys tai asiantuntijapuheenvuoro myös käsiteltäisiin yhdessä, eli se järjestettäisiin tavalla, jossa kokemuksen jälkeen olisi luonnollinen mahdollisuus keskustella siitä. Tälle olisi hyvä varata aikaa, ja tarvittaessa valmiita kysymyksiä jutun juureksi. Mikäli kyseessä on jonkinlainen taide-esitys, sen jälkeen voisi olla myös lyhyt taiteilija- tai asiantuntijapuheenvuoro alustamaan keskustelua ja herättämään ajatuksia. Keskustelu pitäisi myös tapahtua pienryhmissä, jossa hiljaisemmatkin osanottajat saavat varmasti puheenvuoron.

Vuosikokouksen iltahjelmasta kysyttäessä myös tutkitusti hyvinvointia lisäävät liikuntahetki ja luova työpaja saivat kohtuullisesti kannatusta (26,2 % ja 19,9 %). Nämä ohjelmanumerot voisivat onnistuessaan tuottaa aivan uudenlaisia elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, ja niitä on helppo toteuttaa yhteisöllisesti. Toiminnan ohessa on helppo myös tutustua toisiin ja jutustella. Yhteinen päämäärä voi lähentää. Toisaalta myös sekä liikunta- että taide- ja käsityötuokioihin liittyen ihmisillä voi olla rajoitteita tai vahvoja negatiivisia kokemuksia tai mielikuvia, jotka estävät osallistumisen. Tämänäyttypisiä ohjelmanumeroita järjestettäessä olisi-kin hyvä mahdollistaa kaksi erilaista vaihtoehtoa, joista voi valita mieluisamman, tai sitten mukavat tilat vapaamuotoiseen seurusteluun niille, jotka eivät osallistu ohjelmaan. On myös hyvä huomioida, että liikuntaa varten osallistujien täytyisi mahdollisesti tuoda eri vaatteet, ja myös jotkin luovat toiminnot voivat aiheuttaa vaatteiden sotkeentumisen vaaran.

Annetuista vaihtoehtoista myös kylpylä- tai saunailta sai kohtuullisesti (19,9 %) kannatusta, mutta nähdäkseni sen verran vähän, ettei sitä välttämättä kannata järjestää vuosikokouksen kontekstissa, sillä se on melko huonosti yhdistettävissä muihin vaihtoehtoihin. Annettujen vaihtoehtojen ulkopuolelta ehdotettiin äänimaljarentoutusta, hyvinvointituotteiden testausta, yhteislaulua ja tietokilpailua ryhmissä. Nämä olisivat varmasti helposti järjestettävissä, mutta ihmisten osallistumishalukkuutta niihin voi olla hankala arvioida. Ehdotuksista ulkoilu olisi hyvää hyvinvointitoimintaa ja mahdollisesti yhteisöllistä, mutta vaatisi Suomen oloissa marraskuussa osallistujilta oikeanlaisia varusteita ja asennetta. Eräs vastaaja ehdotti risteilyä, mikä voisi tuoda hyvinvointia tukevaa irtiottoa arjesta sekä kulttuuriohjelmaa ja vaikkapa ruokailu- tai kylpyläelämyksiä osallistujille, mutta minkä järjestämistä ennen voisi olla hyvä kartoittaa osallistumishalukkuutta laajemmin. Epäselväksi jäi myös, ajatteliko ehdottaja vuosikokousta risteilyaluksella, vai risteilyä muuten vaan Liiton järjestämänä hyvinvointiohjelmana.

Kyselystä tuli myös kiinnostavia ehdotuksia muuhun hyvinvointitoimintaan, mitä SANL voisi järjestää. Etä- ja hybriditapahtumia ehdotettiin usein: luentoja, webinaareja, haasteita, luovia työpajoja tai liikuntahetkiä etäyhteyksin. Jotkut vastaajat myös peräänkuuluttivat etäosallistumismahdollisuutta vuosikokoukseen ja/tai sen iltahjelmaan, ilmeisesti tietämättä, että kokous on järjestetty hybridinä jo useamman vuoden ajan. Jos halutaan järjestää valtakunnallista hyvinvointitoimintaa, sitä faktaa ei voi sivuuttaa, että etänä järjestäminen on kaikkein saavutettavin ja kustannustehokkain vaihtoehto. Kuitenkin jos tarkoitus on järjestää nimenomaan yhteisöllistä hyvinvointitoimintaa, sen järjestäminen etänä vaatii huolellista suunnittelua: esimerkiksi yksin kotona luennon kuuntelu ei ole yhteisöllistä, mutta jos luento-ohjelmaan on sisällytetty keskustelua pienryhmissä, se on jo huomattavasti yhteisöllisempää. Toki kaikki eivät varmaankaan osallistu keskusteluun, mutta ketään ei voi pakottaa yhteisölliseen toimintaan mukaan.

Luovia työpajoja voi hyvin järjestää etänä, mikäli niihin on kiinnostusta. Esimerkiksi kirjoittaminen tai yksinkertaisilla välineillä toteutettava kuvataide tai käsityö sopivat hyvin hyvinvointia tuovaksi etätoiminnaksi, ja yhteisöllisyydenkin voi ottaa mukaan teosten yhteisen läpikäymisen tai työskentelyn lomassa rupattelun muodossa sopivien taidemuotojen kohdalla. Etänä voi järjestää myös puheilmaisun työpajoja, mikä on jo lähtökohtaisesti yhteisöllistä.

Yhteisöllisten liikuntahetkien etäjärjestämiseen puolestaan sopisi parhaiten jonkinlainen liikuntahaaste, jonka voisi järjestää sellaisiin tarkoituksiin erikseen suunnitellulla alustalla tai sosiaalisessa mediassa. Tällöin vaikka liikkuminen tapahtuisi yksin - tai mahdollisesti paikallisyhdistyksen seurassa - valtakunnallista yhteisöllisyyttä voisi luoda toisia tsemppaamalla, liikunnasta keskustelemalla ja vaikkapa yhteisen tavoitteen (esim. kävellyt kilometrit tai liikuttunut tunnit) eteen työskentelemällä. Tästä ideasta voisi työstää myös kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin haasteen, jossa vaikka samanaikaisesti haastetaan koko jäsenistö liikkumaan yhteensä tietty määrä, osallistumaan tietty määrä kulttuuri- tai taidetapahtumiin ja vaikkapa syömään tietyn määrän kasviksia tai nukkumaan tietyn määrän tunteja.

Kyselyn vastaajat ehdottivat myös yhteisiä valtakunnallisia retkiä sekä kiertäviä tapahtumia. Benchmarkingia tehdessä tuli lisäksi vastaan Marttaliiton kiinnostava konsepti, missä paikallisyhdistykset järjestävät samaan aikaan saman tapahtuman (Metsäjuhla / Maailman suurin marttailta) eri paikkakunnilla. Tutustumista eri puolilla Suomea asuviin järjestöisäriin voisi tukea lisäksi vaikkapa jonkinlaisella kirjekaveritoiminnalla. Valtakunnalliseen, yhteisölliseen hyvinvointitoimintaan voi siis keksiä monenlaisia ideoita, jos niitä on resurssia järjestää ja jos niihin osallistumiseen löytyy intoa.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Juuti, P. & Puusa, A. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja.
- Alastalo, M. & Borg, S. 2010. Numerolukutaito. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampereen yliopiston Tietoarkisto. Viitattu 24.4.2024. https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/metodologia/numerolukutaito/numerolukutaito_tiedonkeruu/
- Brunila, O-P. & Kunnaala-Hyrkki, V. 2020. Kyselytutkimus voi tavoittaa laajan vastaajajoukon. XAMK Read 3/2020. Viitattu 14.12.2023. <https://read.xamk.fi/2020/muu-kehittaminen/kyselytutkimus-voi-tavoittaa-laajan-vastajajoukon/>
- Fadjukoff, P. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, Vuosikerta 59, Nro 3. Viitattu 22.4.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/0420fc7c-d10d-4479-84ef-7519aeed9027/content>
- FinSote 2020. Tuloraportti 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.4.2024. https://www.terveytemme.fi/finsote/2020/raportti/atlas.html?select=1001&data=ath_involvement_attended_cr
- Goto, Y., Hayasaka, S., Kurihara, S. & Nakamura, Y. 2018. Physical and Mental Effects of Bathing: A Randomized Intervention Study. Viitattu 23.4.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6011066/>
- Günther, K. & Hasanen, K. 2023. Tyypittely. Tampereen yliopiston Tietoarkisto. Viitattu 14.12.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/metodologia/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/tyypittely/>
- Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. 2023. Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Tietoarkisto. Viitattu 14.12.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/metodologia/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Hyypä, M. 2023. Kulttuuri ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 23.4.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01283>
- Hyypä, M. 2006. Kansanterveyttä kansalaisyhteisöstä. Kansanterveys 10/2006. Kansanterveyslaitos. Viitattu 25.4.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101812/10kansanterveys2006.pdf?sequence=1>

Impiö, A. 2022. Benchmarking eli kilpailijavertailu auttaa parantamaan pienemmänkin yrityksen tuloksellisuutta. OAMKin blogi: Digiliike - tietoa digitaalisesta markkinoinnista. Viitattu 15.12.2023. <https://blogi.oamk.fi/2022/05/16/benchmarking-kilpailijavertailu-auttaa-parantamaan-yrityksen-tuloksellisuutta/>

Juhila, K. 2023a. Koodaaminen. Tampereen yliopiston Tietoarkisto. Viitattu 14.12.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>

Juhila, K. 2023b. Teemoittelu. Tampereen yliopiston Tietoarkisto. Viitattu 14.12.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Kangaspunta, S., Aro, J. & Saastamoinen, M. 2011. Epilogi: Yhteisyyden jatkumo. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampere University Press

Kansanterveyden neuvottelukunta 2021. Hyvinvoinnin, turvallisuuden ja terveyden edistäminen. Viitattu 22.4.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141035/KTNK%20Hyvinvoinnin%20terveyden%20ja%20turvallisuuden%20edist%c3%a4minen%20infograafit.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.) 2022. Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja.

Keski-Petäjä, M. & Witting, M. 2016. Vanhempien koulutus vaikuttaa lasten valintoihin. Tilastokeskuksen asiantuntija-artikkelit. Viitattu 18.4.2024. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2016/vanhempien-koulutus-vaikuttaa-lasten-valintoihin/>

Koivisto, K., Sandelin, P. & Perttula, J. 2014. Hyvinvointi subjektiivisena kokemuksena - fenomenologisen erityistieteen näkökulma. Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Kotiranta, T., Haaki, R. & Niemi, P. 2011. Sosiaalisuus ja sosiaalinen hyvinvointi. Teoksessa Kotiranta, T., Niemi, P. & Haaki, R. (toim.). Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino. E-kirja.

Laitinen, L. 2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Sitra. Viitattu 23.4.2024. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>

Lohtander, M., Hätönen, H., Katainen, J., Lundkvist, T., Siira, T. & Hovi, A.-M. 2021. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisarkkitehtuuri. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 9.4.2024. https://stm.fi/documents/1271139/48496181/Hyvinvoinnin+ja+terveyden+edist%C3%A4misen+kokonaisarkkitehtuuri_2021_11.pdf/

Mintissä 2023. Eläköityminen voi haastaa mielenterveyttä. Mintissä-hankkeen loppujulkaisu 8/2023. Viitattu 21.4.2024. https://issuu.com/etelasavonha/docs/eloisa_mintissa_hankejulkaisu_issuu/s/29855931

Niva, M. & Tuomio, K. 2005. Benchmarking työkirja. Turku: Oy Benchmarking Ltd. E-kirja.

Nurminen, E. 2018. Kumppanin valinta: Onko koulutustasolla väliä? Väestöliiton blogi. Viitattu 18.4.2024. <https://vaestoliitonblogi.com/2018/12/10/kumppanin-valinta-onko-koulutustasolla-valia/>

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

Petäinen, M. 2021. Tutkimus: Mielekäs tekeminen ja raha motivoivat eläkeläisiä töihin. Taloustaito 5.2.2021. Viitattu 21.4.2024. <https://www.taloustaito.fi/tyo-elake/tutkimus-mielekas-tekeminen-ja-raha-motivoivat-elakelaisia-toihin/#eb19df66>

Puusa, A. & Julkunen, S. 2020. Uskottavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa Juuti, P. & Puusa, A. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja.

Raijas, A. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Kuluttajatutkimuskeskuksen työselosteita ja esitelmiä 110/2008. Viitattu 22.4.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/87f6260d-882e-46e4-af22-9b8b1e289564/content>

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saari, J. 2011. Johdanto. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Saastamoinen, M. 2012. Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa Filander, K. & Vanhalakka-Ruoho M. (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Aikuiskasvatuksen 48. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Salaterä, J. 2024. Suomi seitsemättä vuotta perättäin maailman onnellisin maa - länsimaiden sijoitusta laski nuorten tyytymättömyys. YLE uutiset 20.3.2024. Viitattu 22.4.2024
<https://yle.fi/a/74-20079973>

SANL 2024. Suomen Akateemisten Naisten Liitto - Finlands Kvinnliga Akademikers Förbund ry. Hae jäseneksi. Viitattu 23.1.2024. <https://akateemisetnaiset.fi/jasenedut/liity-jaseneksi/>

SANL 2023a. Suomen Akateemisten Naisten Liitto - Finlands Kvinnliga Akademikers Förbund ry. Tarina. Viitattu 18.12.2023. <https://akateemisetnaiset.fi/organisaatio/tarina/>

SANL 2023b. Suomen Akateemisten Naisten Liitto - Finlands Kvinnliga Akademikers Förbund ry. Strategia 2021-2023. Viitattu 18.12.2023. <https://akateemisetnaiset.fi/organisaatio/liiton-strategia-2021-2023/>

SANL 2023b. Suomen Akateemisten Naisten Liitto - Finlands Kvinnliga Akademikers Förbund ry. Vuosikertomus 2022.

Savolainen, L. 2018. Omaishoiva kasautuu naisille terveyden ja uran kustannuksella. Viitattu 22.4.2024. <https://www.eeva.fi/jutut/omaishoiva-kasautuu-naisille-terveyden-ja-uran-kustannuksella>

Shallcross, A., Ford, B., Floerke, V., & Mauss, I. 2012. Getting Better With Age: The Relationship Between Age, Acceptance, and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. Viitattu 25.4.2024. https://www.researchgate.net/publication/234018663_Getting_Better_With_Age_The_Relationship_Between_Age_Acceptance_and_Negative_Affect

Siisiäinen, M. & Kankainen T. 2009. Järjestötoiminnan kehitys ja tulevaisuudennäkymät Suomessa. Teoksessa Kankainen, T., Pessala, H., Siisiäinen, M., Stranius, L., Wass, H. & Wilhelmsson, N. Suomalaiset osallistujina. Katsaus suomalaisen kansalaisvaikuttamisen tilaan ja tutkimukseen. Oikeusministeriön julkaisuja 2009:5. Viitattu 22.4.2024. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76188/omju.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sivunen, H. 2024. Suomalaisten onnellisuus kasvaa vanhetessa - tutkija mykistyi tuloksista. MTV Uutiset 20.3.2024. Viitattu 19.4.2024. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/suomalaisten-onnellisuus-kasvaa-vanhetessa-tutkija-mykistyi-tuloksista/8901586#gs.86h7rt>

Talala, K., Härkänen, T., Martelin, T., Karvonen, S., Mäki-Opas, T., Manderbacka, K., Suvisaari, J., Sainio, P., Rissanen, H., Ruokolainen, O., Heloma, A. & Koskinen, S. 2014.

Koulutusryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot ovat edelleen suuria. Suomen Lääkärilehti 36/2014, vsk 69. Viitattu 8.4.2024. <https://core.ac.uk/download/pdf/33455134.pdf>

Talentia 2022. Arki, arvot ja etiikka. Ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 12.2.2024. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

Tampereen yliopisto 2023. Kyselylomakkeen laatiminen. Tampereen yliopiston tietoaarkisto. Viitattu 14.12.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Teräsaho, M. & Närvi, J. (toim.) 2019. Näkökulmia sukupuolten tasa-arvoon. Analyyseja tasa-arvobarometrista 2017. THL. Viitattu 22.4.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137765/URN_ISBN_978-952-343-314-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL 2023a. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen. Viitattu 22.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen>

THL 2023b. Kotitöiden ja hoitovastuun jakautuminen. Viitattu 22.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/perheet-ja-vanhemmuus/kotitoiden-ja-hoivavastuun-jakautuminen>

THL 2024a. Hyvinvointi. Viitattu 8.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

THL 2024b. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 9.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot>

Tilastokeskus 2021. Sukupuolten tasa-arvo Suomessa 2021. Viitattu 8.2.2024. https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/184395/yyti_sts_202100_2021_23460_net_p2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuomela, R. & Mäkelä, P. 2011. Sosiaalinen toiminta. Teoksessa Kotiranta, T., Niemi, P. & Haaki, R. (toim.). Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 12.2.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum Media Oy. E-kirja.

UKK-instituutti 2024. Liikunta ja mielen hyvinvointi. Viitattu 23.4.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

UNDP 2022. Human Development Report 2021/2022 Overview. Uncertain Times, Unsettled Lives: Shaping our Future in a Transforming World. Viitattu 2.2.2024. <https://hdr.undp.org/system/files/documents/global-report-document/hdr2021-22overviewpdf.pdf>

Uusitalo, H., Simpura, J., Saari, J. & Laihiala, T. 2022. Johdanto. Teoksessa Uusitalo, H., Simpura, J., Saari, J. & Laihiala, T. (toim.) Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys. Allardt-hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017. Helsinki: Into Kustannus

Vehkalahti, K. 2020. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Helsingin yliopisto. E-kirja.

Viinikka, L. 2024. Sauna ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00927>

Julkaisemattomat lähteet

Sulkunen, S. 2024. Toimitusjohtajan haastattelu 16.1.2024. Etähaastattelu.

Kaaviot

Kaavio 1: Tutkimukseen osallistuneiden ikä	16
Kaavio 2: Tutkimukseen osallistuneiden asuinpaikka.....	17
Kaavio 3: Oletko kiinnostunut osallistumaan Liiton tapahtumiin tulevaisuudessa?	18
Kaavio 4: Miksi olet mukana Liiton toiminnassa?.....	19
Kaavio 5: Koettu hyvinvointi	20
Kaavio 6: Mielipide edellisen vuosikokouksen iltaohjelmasta	23
Kaavio 7: Mikä on sinulle tärkeintä vuosikokouksen iltaohjelmassa?.....	24
Kaavio 8: Mikäli vuosikokouksessa järjestetään hyvinvointia tukevaa iltaohjelmaa, minua kiinnostaisi eniten (valitse 1-3 vaihtoehtoa).....	25
Kaavio 9: Arvio omasta osallistumisesta vuosikokoukseen	26

Liitteet

Liite 1: Kysely	46
-----------------------	----

Liite 1: Kysely

Tervetuloa vastaamaan Suomen Akateemisten Naisten Liiton hyvinvointikyselyyn. Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa Akateemisten Naisten henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja selvittää, miten Liitto voisi parhaiten tukea jäsenten hyvinvointia valtakunnallisessa toiminnassaan.

Tähän lyhyeen kyselyyn vastaamalla voit vaikuttaa Liiton tarjoamaan jäsenohjelmaan, jota järjestetään vuosittain esimerkiksi Liiton vuosikokouksen yhteydessä. Voit vastata kyselyyn nimettömästi. Kysely sulkeutuu 31.3.2024.

Kyselyn toteuttaa sosionomiopiskelija Hanni Halonen Laurea ammattikorkeakoulusta. Kyselyyn liittyvissä kysymyksissä voit kääntyä Hannin puoleen: hanni.halonen@student.laurea.fi

Kiitos avustasi!

TAUSTATIEDOT (1)

Ikä [18-29 vuotta / 30-44 vuotta / 45-64 vuotta / 65 vuotta tai vanhempi]

Asuinpaikkakunta [avoin kenttä]

Mikä on korkein suorittamasi tutkinto? [Opiskelen vielä ensimmäistä korkeakoulututkintoani. / Alempi AMK / Ylempi AMK / Kandidaatti / Maisteri / Lisensiaatti tai tohtori]

Oletko aiemmin osallistunut Liiton tapahtumiin kuten vuosikokoukseen? [Kyllä / En]

Oletko kiinnostunut osallistumaan Liiton tapahtumiin tulevaisuudessa? [Kyllä. / Kyllä, mutta vain omalla paikkakunnallani. / En osaa sanoa. / En.]

Miksi olet mukana Liiton toiminnassa? Voit valita useamman vaihtoehdon. [Haluan tutustua uusiin ihmisiin. / Haluan kuulua korkeakoulutettujen naisten yhteisöön. / Haluan vaikuttaa. / Haluan tehdä vapaaehtoistyötä. / Haluan osallistua kiinnostaviin tapahtumiin. / Muu, mikä? / En osaa sanoa.]

Halutessasi voit tarkentaa vastausta: [avoin kenttä]

KOETTU HYVINVOINTI (2)

Kuinka vastaisit seuraaviin hyvinvointiasi koskeviin väittämiin? 1 = täysin eri mieltä, 2 = osittain eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = osittain samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä, en halua vastata / en osaa sanoa

Elintasoni on hyvinvointini kannalta riittävä.

Minulla on merkityksellisiä ihmissuhteita.

Ihmissuhteeni tukevat hyvinvointiani.

Kuulun johonkin yhteisöön.

Yhteisö lisää hyvinvointiani.

Minulla on mielekästä tekemistä arjessani.

Minulla on mahdollisuus toteuttaa itseäni.

Elän oman näköistäni elämää.

Miten hyvinvointiasi voisi tällä hetkellä parantaa? [avoin kenttä]

LIITON TAPAHTUMAT (3)

Liitto haluaa tarjota jäsenilleen hyvinvointia tukevaa valtakunnallista toimintaa muun muassa Liiton vuosikokouksen yhteydessä. Liiton seuraava vuosikokous järjestetään 23.11.2024 Kouvolassa.

Edellinen Liiton vuosikokous järjestettiin Turussa marraskuussa 2023. Vuosikokouksen jälkeen jäsenille oli tarjolla yhteinen buffetillallinen ja Tullaan tutuiksi -tapahtuma, jota moderoi kaksikielinen juontaja ja pianisti. [Osallistuin ohjelmaan ja pidin siitä. Halutessasi voit perustella, miksi: / Osallistuin ohjelmaan ja en pitänyt siitä. Halutessasi voit perustella, miksi: / Osallistuin ohjelmaan, ja en halua tai osaa arvioida sitä. / En osallistunut ohjelmaan, mutta se kuulostaa kiinnostavalta. Halutessasi voit perustella, miksi: / En osallistunut ohjelmaan, eikä se kuulosta kiinnostavalta. Halutessasi voit perustella, miksi: / En osallistunut ohjelmaan, enkä osaa sanoa, kiinnostaako se.]

Mikä on sinulle tärkeintä vuosikokouksen iltaohjelmassa? [Ajanvietto oman yhteisön kanssa / Uusiin ihmisiin tutustuminen / Uuden tiedon saaminen / Elämyksellisyys tai hauskanpito / Muu, mikä?]

Vuosikokouspäivän ohjelma koostuu itse kokouksesta, ruokailusta ja vuosittain vaihtuvasta iltahjelmasta. Mikäli vuosikokouksessa järjestetään hyvinvointia tukevaa iltahjelmaa, minua kiinnostaisi eniten (valitse 1-3 vaihtoehtoa) [Hyvinvointiin liittyvät asiantuntijaluennot tai -paneelit / Konsertin, teatterin tai muun esityksen seuraaminen / Luova toiminta, kuten kuvataide- tai käsityötyöpaja / Liikunnallinen virkistyshetki, kuten tanssi- tai joogatunti / Sauna- tai kylpylailta / Muu, mikä? / Ei mikään näistä]

Halutessasi voit tarkentaa vastaustasi tässä: [avoin kenttä]

Ehdota sinulle mieluista, hyvinvointia tukevaa iltahjelmaa vuosikokoukseen: [avoin kenttä]

Mikä seuraavista väittämistä kuvaa sinua parhaiten? [Osallistun vuosikokoukseen iltahjelmasta riippumatta / En ole erityisen kiinnostunut osallistumaan vuosikokoukseen mutta kiinnostava iltahjelma voisi houkutella minut paikalle / En todennäköisesti osallistuisi vuosikokoukseen muutenkaan]

Halutessasi voit perustella tai tarkentaa vastaustasi: [avoin kenttä]

Mitä muuta valtakunnallista toimintaa Liitto voisi järjestää tukeakseen hyvinvointiasi? [avoin kenttä]

Onko vielä jotakin, mitä haluat sanoa hyvinvoinnistasi tai Liiton tapahtumista? [avoin kenttä]

LOPPU (4)

Minuun saa olla yhteydessä mahdollista jatkohaastattelua varten: [Kyllä / Ei]

Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, voit jättää tähän sähköpostiosoitteesi. Osoitettasi ei yhdistetä vastauksiisi. [avoin kenttä]

Lisätietoja tästä kyselystä saat Hanni Haloselta: hanni.halonen@student.laurea.fi

KIITOSSIVU (5)

Kiitos vastauksestasi!