



# “Oiskohan mulla tullut yks mental breakdown koko aikana”

Verkkososionomiopiskelijoiden kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista covid-19-pandemian aikana

Siru Blomster, Mari Markkula

2021 Laurea



“Oiskohan mulla tullut yks mental  
breakdown koko aikana”

Siru Blomster, Mari Markkula

”Oiskohan mulle tullu yks mental breakdown koko aikana”

**Verkkososionomiopiskelijoiden kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista covid-19-pandemian aikana**

Vuosi 2021 Sivumäärä 54

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ja tehdä näkyväksi covid-19-pandemian vaikutuksia verkkososionomiopiskelijoiden kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin. Toteutimme opinnäytetyön laadullisena tutkimuksena yhteistyössä Laurean verkkososionomiopiskelijoiden kanssa. Opinnäytetyö tukee Laurean ammattikorkeakoulun tavoitetta oppilaiden hyvinvoinnin edistämisestä, sekä antaa ymmärrystä verkko-opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin tekijöistä ja näiden elementtien puuttumisen tai horjumisen vaikutuksista.

Covid-19-pandemia on vaikuttanut kaikkiin monin eri tavoin ja halusimme tutkia, miten korona on vaikuttanut verkkososionomiopiskelijoiden kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin. Kiinnostuksemme opiskelijoiden kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin heräsi, sillä verkko-opinnot toteutetaan pääasiassa ilman fyysisiä sosiaalisia kokemuksia, lähtökohtaisesti itsenäisesti ja verkkovuorovaikutuksen välityksellä. Tämän lisäksi koronapandemia on globaali ja ilmiönä uusi, ja sen sosiaalisia vaikutuksia ei vielä kokonaisuudessaan tiedetä.

Tutkimusaineisto pohjautui viiden verkkososionomiopiskelijan haastatteluun. Pienryhmähaastattelu toteutettiin verkossa puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Teemat perustuivat sosiaalisen hyvinvoinnin ympärille. Haastattelu litteroitiin ja aineiston analyysissä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Haastattelun vastaukset luokiteltiin sosiaalisen hyvinvoinnin teemojen mukaan, joista nostettiin esille haastateltavien kokemuksia covid-19 vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin.

Tulosten mukaan covid-19-pandemia ja rajoitustoimenpiteet ovat vaikuttaneet sosionomiopiskelijoiden jokaiseen sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueeseen. Koronan vaikutukset olivat enemmän sosiaalista hyvinvointia heikentäviä, kuin vahvistavia. Merkittävimmin koronan koettiin vaikuttaneen sosiaaliin suhteisiin. Opintojen edistymiseen koronan ei koettu vaikuttaneen, mutta opetuksen laadun koettiin heikentyneen. Työelämässä hyvinvointia kuormittavia tekijöitä olivat koronarajoitukset ja koronaan liittyvät toimenpiteet. Koronan koettiin vaikuttavan merkittävästi osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen, erityisesti sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisten tapahtumien rajoitusten vuoksi. Vaikuttamisen mahdollisuudet koettiin olevan olemattomia tai erittäin suppeita. Tuloksista voidaan todeta, että covid-19-pandemia on vaikuttanut sosionomiopiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin negatiivisesti.

Asiasanat: covid-19, sosionomit, verkko-opiskelijat, sosiaalinen hyvinvointi

Siru Blomster, Mari Markkula

"I think I had one mental breakdown throughout all this" Experiences of social wellbeing of online students in a Bachelor of Social Services degree program during the Covid-19-pandemic.

Year

2021

Pages

54

The aim of the thesis was to examine and make visible the effects of the Covid-19 pandemic on the social wellbeing experienced by students enrolled in a Bachelor of Social Services degree program carried out in online learning. The thesis was conducted using qualitative methods in co-operation with the online students enrolled in a Bachelor of Social Services degree program in Laurea University of Applied Sciences. The thesis supports Laurea University of Applied Sciences' objective for the improvement of student welfare and builds an understanding of the factors that are relevant for the social wellbeing of online students as well as the effects of the lack or scarcity of these factors.

The purpose of the thesis was to study how the pandemic has influenced the social wellbeing experienced by online students. The interest in the subject was sparked by the online learning experience, which for the most part is carried out without opportunities for physical social contact, primarily independently and via online interactions. In addition, the pandemic is a new, global phenomenon, the social impacts of which are not yet fully known.

The research data consists of theme interviews conducted with five social services online students. The interview was carried out as a semi-structured interview in a small group utilising an online environment. The themes of the interview were centred around social wellbeing. The interview was transcribed, and the data was analysed using data driven inductive deductive. The interview responses were categorized according to themes relating to social wellbeing of which the interviewees' experiences of the impact of Covid-19 were selected for further inspection.

The Covid-19 was felt to have a significant impact on inclusion and community, especially due to the limitations of social relations and social events. The potential for influence was perceived to be non-existent or very limited. The findings show that Covid-19 has had a negative impact on the social well-being online Bachelor of Social Services online students.

Keywords: covid-19, Bachelor of Social Services, online students, social welfare

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Covid-19-pandemia .....	7
2.1	Valmiuslaki covid-19-pandemian aikana .....	8
2.2	Poikkeustila Suomessa .....	9
3	Sosionomit .....	10
3.1	Verkko-opiskelija .....	11
3.2	Polku-opinnot .....	12
4	Tukitoimet opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi koronapandemian aikana .....	13
5	Opiskelijoiden sosiaalinen hyvinvointi .....	14
5.1	Allardtin sosiologinen hyvinvointimalli.....	16
5.2	Sosiaaliset suhteet.....	17
5.3	Opinnot.....	18
5.4	Työt.....	19
6	Osallisuus, yhteisöllisyys ja vaikuttaminen .....	20
7	Harrastustoiminta .....	21
8	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	22
9	Tutkimuksen toteuttaminen .....	24
9.1	Opinnäytetyön aiheen valinta .....	24
9.2	Tutkimusmenetelmä .....	25
9.3	Kokemus tutkimuksen keskiossa .....	25
9.4	Aineistonkeruu .....	26
9.5	Ryhmähaastattelu ja aineistonkeruun haasteet .....	28
9.6	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi .....	32
9.7	Eettisyys ja luotettavuus .....	34
10	Tulokset.....	35
10.1	Opinnot.....	35
10.2	Työt.....	37
10.3	Harrastustoiminta.....	39
10.4	Osallisuus, yhteisöllisyys ja vaikuttaminen .....	40
10.5	Sosiaaliset suhteet.....	41
11	Yhteenveto ja johtopäätökset .....	42
12	Pohdinta.....	44
	Lähteet .....	47
	Kuviot .....	53
	Taulukot .....	53
	Liitteet .....	54

## 1 Johdanto

Vuoden 2019 lopussa harva osasi aavistaa, mitä kaikkea koronavirus muuttaisi Suomessa tai koko maailmassa, kun uusi koronavirus lähti leviämään Kiinan Wuhanista. Korona eli covid-19 on lyhenne englannin kielen sanoista Coronavirus disease 2019, jonka aiheuttaa koronaviruksiin kuuluva Sars-cov-2 virus. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021b).

Epidemia on edennyt epätasaisesti Suomessa ja alueellisia eroja taudin leviämisessä on paljon. Koronapandemian ensimmäisessä aallossa keväällä 2020 Suomi suljettiin (Lockdown) kesäkuun puoleenväliin asti. Strategia antoi hyvän tuloksen ja kesän aikana tautitapauksia oli huomattavasti vähemmän. Syksyllä 2020 alettiin puhua toisesta aallosta. Syksyn ja talven mitaan koronataapauksia alkoi tulla enemmän ja taudin leviäminen oli nopeaa varsinkin pääkaupunkiseudulla. Rajoitustoimenpiteitä otettiin jälleen käyttöön ja keskusteltiin mahdollisesta uudesta sulkutoimenpiteestä eli Lockdownista. 1.3.2021 Hallitus yhdessä presidentin kanssa totesi jälleen poikkeusolot Suomeen. (Valtioneuvosto 2021a.) Koronan kolmas aalto rantautui Suomeen.

Koronavirukseen liittyvä epävarma tilanne voi virittää ihmisissä ahdistusta ja huolta. Tälläkin hetkellä koronavirus horjuttaa taloutta ja järjestelmiä. Virus leviää ja muuntautuu huolestuttavaa vauhtia ja tilanne elää koko ajan. Tilanteen pitkittyminen sekä ennustamattomuus aiheuttavat stressiä ja epävarmuutta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa koronan vaikutuksista Laurean verkkososionomiopiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Tulevina sosionomeina meidän tulee osata jäsentää hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviä sekä tukevia tekijöitä. Sosionomin ammatilliseen kasvuun ja vahvan ammatti-identiteetin kehittämiseen kytkeytyy myös kyky huolehtia omasta hyvinvoinnista sekä oman toimintakyvyn ylläpitämisestä. (Arki, arvot ja etiikka 2017, 50; Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 45.)

Yhteiskuntatieteilijä ja filosofi Berlantin (2011,195) lausahdus kuvaakin hyvin tätä aikaa ja tämän ajan epävarmaa luonnetta, tavanomaisen järjestyksen horjumista ja arkijärkeä, johon ihmiset tukeutuvat.

A situation is a disturbance, a sense genre of animated suspension—not suspended animation. It has a punctum, like a photograph; it forces one to take notice, to become interested in potential changes to ordinariness. When a situation unfolds, people try to maintain themselves in it until they figure out how to adjust. -Lauren Berlant (2011, 195.)

## 2 Covid-19-pandemia

Korona eli covid-19 on lyhenne englannin kielen sanoista Coronavirus disease 2019, jonka aiheuttaa koronaviruksiin kuuluva sars-cov-2 virus. Koronavirus on hengitystieitse, ensisijaisesti pisaratartuntana leviävä hengitystieinfektio, virus voi tarttua myös kosketuksen kautta pinnoilta. Elintarvikkeiden välityksellä tapahtuvia tartuntoja ei ole havaittu. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021b).

Covid-19:n yleisimmät oireet ovat päänsärky, kuume, yskä, väsymys, hengitysvaikeudet, lihaskivut, kurkkukipu, pahoinvointi ja maku-, - ja hajuaistin häviäminen. Taudin itämisajaksi on arvioitu 1-14 päivää, yleisimmin oireet ilmaantuvat noin 4-5 päivää tartunnasta. Valtaosa koronavirustartunnan saaneista sairastaa lievän taudin, mutta osalle sairastuneista tauti voi aiheuttaa keuhkokuumeen, joka voi johtaa vaaralliseen hengitysvajausoireyhtymään. Kuolemantapauksia sekä vakavia tautitapauksia on havaittu eniten vanhuksilla, joilla on valmiiksi jokin perussairaus. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021c.)

Vuoden 2020 alussa tautitapauksia oli koko maailmassa vain muutamia satoja ja kuolleita joihin kymmeniä. ECDC:n tilastoinnin mukaan koko maailmassa oli 31.12. 2019 -21.9.2020 välisenä aikana ilmoitettu 31 091 469 covid-19-tapausta, mukaan lukien 961352 covid-19 aiheuttamaa kuolemantapausta. Joulukuun viimeisenä päivänä lukemat olivat jo synkemmät; 99 127 353 covid-19 tapausta sisältäen 2137670 kuolemantapausta. Suomessa 1.2.2021 THL ilmoittaa tartuntatapauksia olevan 45482 ja tautiin liittyviä kuolemia yhteensä 677 (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Euroopan tautienehkäisy- ja -valvontakeskuksen raportin mukaan noin 20-30 % todetuista covid-19-tapauksista on tarvinnut sairaalahoitoa. Heistä 4 % on sairastanut vakavan taudin. Maiden kesken on kuitenkin eroja seurantajärjestelmien ja testausperiaatteiden välillä, joten luvut vaihtelevat tämän vuoksi huomattavasti. (European Centre for Disease Prevention and Control 2021.)

THL suosittelee kasvomaskin käyttöä koko maassa. Koska koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, voi kasvomaskin asianmukainen käyttö vähentää tartuntoja estäen puhumalla, yskimällä tai aivastamalla leviävien pisaroiden kantautumisen ympäristöön. Epidemiatilanne Suomessa vaihtelee eri puolilla maata. Tämän vuoksi THL:n suosituksessa ohjeistetaan käyttämään maskia eri tilanteissa sen mukaan, missä vaiheessa epidemia milläkin alueella on. THL on luokitellut koronaepidemian kolmeen vaiheeseen; perustasoon, kiihtymisvaiheeseen ja leviämisvaiheeseen. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021d.)

Korona lähti oletettavasti leviämään Kiinasta. Maailman terveysjärjestö WHO julisti 11.3.2020 koronaviruksen aiheuttaman covid-19-epidemian pandemiaksi. Suomen hallitus linjasi yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa 16.3.2020, että Suomessa vallitsee koronaviruksen

vuoksi poikkeusolot. Poikkeusolot olivat voimassa 13. huhtikuuta 2020 asti. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021a; Valtioneuvosto 2020b.) Seuraavana keväänä maaliskuussa 2021 hallitus julisti jälleen presidentin kanssa yhteistoiminnassa poikkeusolot, uudestaan pahenevan tautitilanteen vuoksi (Valtioneuvosto 2021a).

Hallitus hyväksyi rokotusstrategian neuvotteluissaan ja teki siitä valtioneuvoston periaatepäätöksen 2.12.2020. Suomeen saatiin ensimmäiset koronarokotteet 27.12.2020, mutta rokotukset lähtivät käyntiin hitaasti. Sosiaali- ja terveysministeriö ilmoitti verkkosivuillaan, että koko väestö on tarkoitus suojata rokotteilla koronavirukselta. Rokotusten tavoitteena on lieventää koronavirusinfektion oireita sekä estää covid-19-taudin vakavia tautimuotoja ja koronasta aiheutuvia kuolemia. (Suomen covid-19 rokotestrategia 2.12.2020.)

## 2.1 Valmiuslaki covid-19-pandemian aikana

Valmiuslailla (1552/2011) pyritään poikkeusoloissa suojaamaan väestöä sekä turvaamaan sen toimeentulo, sekä elinkeinoelämä. Valmiuslaki antaa myös viranomaisille riittävät toimivaltuudet poikkeustilan aikana. Rajoitustoimenpiteinä keväällä 2020 muun muassa koulujen, oppilaitosten, yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen, sekä kansalaisopistojen ja muun vapaan sivistystyön tilat suljettiin ja lähiopetus keskeytettiin. Lähiopetuksen lakkauttamisen vuoksi yliopistojen, ammattikorkeakoulujen sekä ammatillisen koulutuksen, lukiokoulutuksen ja perusopetuksen opetus järjestettiin pitkälti etäopiskeluna, itsenäisenä opiskeluna, ja digitaalisia oppimisympäristöjä hyödyntäen. Hallitus rajoitti myös julkisia kokoontumisia kymmeneen henkilöön ja on suositellut, että tarpeetonta oleskelua yleisillä paikoilla vältetään. Yli 70-vuotiaat määrättiin karanteeniin vastaaviin oloihin ja vierailut asumispalveluyksiköihin kiellettiin. Rajoitustoimina suljettiin myös valtion ja kuntien ylläpitämät museot, kulttuuritalot, kirjastot, uimahallit ja urheilutilat, nuorisotilat, kerhotilat, järjestöjen kokoontumistilat, vanhusten päivätoiminta, kuntouttava työtoiminta ja työkeskukset. (Valtioneuvosto 2021a.)

Maaliskuussa 2021 hallitus totesi jälleen poikkeusolot ja rajoitustoimia otettiin käyttöön. Rajoitustoimet kohdennettiin alueiden epidemiologisen tilanteen mukaan. Uudet toimet olivat ajalle 8.-28. maaliskuuta, jolloin otettiin käyttöön niin sanottu sulkutila. Koronanvastaisina toimina muun muassa ravintolat, ammattiopistot ja yläkoulut suljettiin, kuuden hengen kokoontumisrajoitukset tulivat voimaan, korkeakoulut siirtyivät jälleen pääosin etäopetukseen, ja aikuisten ryhmäharrastustoiminta keskeytettiin. Hallitus suositti laajasti maskien käyttöä ja etätoita. Rajoituksilla pyrittiin vähentämään ihmisten välisiä kontakteja. Tämän katsottiin olevan varmin keino vähentää tartuntoja ja taudin leviämistä, ja varmistaa sairaalahoitoa tarvitsevien hoitoresursseja. (Valtioneuvosto 2021a.)

Epidemia on edennyt epätasaisesti Suomessa ja alueellisia eroja taudin leviämisessä on paljon. Koronapandemian ensimmäisessä aallossa keväällä 2020 Suomi suljettiin (Lockdown) kesäkuun puoleenväliin asti. Strategia antoi hyvän tuloksen ja kesän aikana tautitapauksia oli



huomattavasti vähemmän. Syksyllä 2020 alettiin puhua toisesta aallosta. Syksyn ja talven mitaan koronatapauksia alkoi tulla enemmän ja taudin leviäminen oli nopeaa varsinkin pääkaupunkiseudulla. Rajoitustoimenpiteitä otettiin jälleen käyttöön ja keskusteltiin mahdollisesta uudesta sulkutoimenpiteestä eli Lockdownista (Valtioneuvosto 2021a.) Koronan kolmas aalto rantautui Suomeen.

## 2.2 Poikkeustila Suomessa

Poikkeusoloksi on määritelty valmiuslain (1552/2011) 1 luvun 3 §:n mukaan viisi skenaariota: ”Suomeen kohdistuva aseellinen tai siihen vakavuudeltaan rinnastettava hyökkäys ja sen välitön jälkitila; Suomeen kohdistuva huomattava aseellisen tai siihen vakavuudeltaan rinnastettavan hyökkäyksen uhka, jonka vaikutusten torjuminen vaatii tämän lain mukaisten toimivaltuuksien välitöntä käyttöön ottamista; väestön toimeentuloon tai maan talouselämän perusteisiin kohdistuva erityisen vakava tapahtuma tai uhka, jonka seurauksena yhteiskunnan toimivuudelle välttämättömät toiminnot olennaisesti vaarantuvat; erityisen vakava suuronnettomuus ja sen välitön jälkitila; sekä vaikutuksiltaan erityisen vakavaa suuronnettomuutta vastaava hyvin laajalle levinnyt vaarallinen tartuntatauti.” Poikkeusolon määritelmä täyttyy laajalle levinneen, vaarallisen tartuntataudin, koronan (Covid-19) vuoksi.

Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisussaan: Toimintasuunnitelma covid-19-epidemian hillinnan hybridistrategian toteuttamiseen tammi-toukokuussa 2021 mainitsee, että perustuslakivaliokunta on korostanut, niin normaalioloissa, kuin pandemian vallitessa kansalaisten terveyden suojelemista ja terveydenhuoltojärjestelmän toimintakyvyn säilyttämisen tärkeyttä. Nämä katsotaan perusoikeusjärjestelmän viitekehyksessä tavattoman painaviksi perusteiksi, joilla voidaan oikeuttaa erityisen laaja-alaisia, myös yksilön perusoikeuksiin puuttuvia viranomais-toimia. Rajoituksia valmisteltaessa on kuitenkin kyettävä perustelemaan ehdotettujen toimenpiteiden välttämättömyys ja oikeasuhtaisuus. Perustuslakivaliokunta on korostanut myös rajoitusten tarkkarajaisuuden ja täsmällisyyden vaatimusta, sekä lainmukaisuutta ja sääntelyn selkeyttä ihmisten jokapäiväiseen elämään kohdistuvissa toimenpiteissä. (Pohjola & Voipio-Pulkki 2021; Eduskunta 2020.)

Valtioneuvosto julkaisi 2017 Yhteiskunnan turvallisuusstrategian (2017,22), jonka mukaan henkinen kriisinkestävyys luokitellaan yhteiskunnan toimivuuden kannalta välttämättömäksi asiaksi. Henkisen kriisinkestävyuden määritelmä tässä tarkoittaa yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan, sekä koko kansakunnan kykyä kantaa kriisitilanteiden synnyttämät henkiset paineet ja selviytyä niiden seurauksista. Turvallisuusstrategiassa luvataan myös ylläpitää keskeiset peruspalvelut, joilla turvataan väestön hyvinvointi ja toimintakyky. Covid-19 pandemia voidaan lukea tämänkaltaiseksi kriisitilanteeksi. Strategian (2017,22) mukaan henkistä kriisinkestävyyttä ylläpidetään huolehtimalla sivistyksen peruspalveluista ja toteuttamalla

viranomaisten viestintää asiasta. 1.3.2021 Hallitus yhdessä presidentin kanssa totesi jälleen poikkeusolot Suomeen. (Valtioneuvosto 2021a.)

### 3 Sosionomit

Sosionomi on lallistettu ammattihenkilö. Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä (817/2015) määrittää oikeudesta harjoittaa sosionomin ammattia. Ammattihenkilölaki perustuu koulutukseen.

Sosionomikoulutus on AMK- tasoinen koulutus, jonka opinnot kestävät 3,5 vuotta ja tutkinto vastaa 210 opintopistettä. Sosionomien perustehtävänä on toimia kasvattajina, ohjaajina, tukea antavina henkilöinä ihmisten elämässä ja elämän eri vaiheissa. Ammatillisena pyrkimyksenä on edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Sosionomin tutkinnon voi suorittaa ja opiskella päiväopintoina, monimuoto-opintoina tai verkko-opintoina. Opinnoissa on mahdollisuus suuntautua kiinnostuksen mukaan muun muassa aikuissosiaalityöhön, gerontologiseen sosiaalityöhön, lastensuojeluun, luoviin menetelmiin, perhetyöhön, sosiaalialan oikeudelliseen osaamiseen tai varhaiskasvatukseen. Sosionomien työssä korostuu vuorovaikutus, inhimillisuus, empaattisuus ja ymmärrys asiakkaan tarpeita, toiveita ja ajatuksia kohtaan. Sosionomin kompetensseihin kuuluu myös vahvasti ymmärtäminen. (Laurea 2020a.)

Blombergin, Krollin & Saarisen (2012, 413-414) mukaan sosiaalialalla työskentelevien henkilöiden kokema työnkuormittavuus on todella korkea. Auttamistyössä olevien tai alalle opiskelevien sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen on tämän vuoksi erityisen tärkeää. Covid-19 pandemian aikana sosiaaliset kontaktit ovat olleet rajoitetut ja vuorovaikutuksen keinot rajalliset. Myös ymmärrys pandemiasta mahdollisesti aiheutuneisiin ilmiöihin on tarpeellista. Sosionomien työ liittyy myös vahvasti yhteiskunnallisiin ja poliittisiin muutoksiin. Raatikainen ym. (2020,18) mukaan covid-19-pandemia on aiheuttanut muutoksia näissä molemmissa.

Ammattiin valmistuvina sosionomeina meidän on hyvä osata analysoida yksilön sekä yhteiskunnan hyvinvointia ja turvallisuutta tukevia ja ylläpitäviä tekijöitä. Sosionomin ammatilliseen kasvuun ja vahvan ammatti-identiteetin kehittämiseen kytkeytyy myös kyky huolehtia omasta hyvinvoinnista sekä oman toimintakyvyn ylläpitämisestä (Raatikainen ym. 2020,45; Arki, arvot ja etiikka 2017, 50). Covid-19 on vaikuttanut koko maailmaan ja siten myös suomalaisen yhteiskuntaan. Sen vaikutukset yksilön sekä yhteiskunnan toimintaan näkyy myös rakenteellisella tasolla ja sosionomin kuuluu ymmärtää oman työnsä paikka siinä. (Raatikainen ym. 2020,53).

Covid-19 on tuonut paljon haasteita työelämään ja tulevaisuus edellyttää myös sen osalta sosionomeilta kykyä oppia uutta, sopeutua uusiin tilanteisiin, osata vertailla merkityksiä ja hallita tulevaisuusajattelua (Raatikainen ym. 2020,17). Kaikki sosiaalialalla työskentelevät

ammattilaiset kehittävät omaa työtään, yhteiskunnallista hyvinvointia sekä yhteiskuntaa (Raatikainen ym. 2020, 86). Pian valmistuvina sosionomeina olemme sisällä koronapandemian luomassa uudessa normaalissa, kuten myös kaikki muut ihmiset. Ammatillisesti tämä vaatii sopeutumiskykyä ja analysointitaitoa erilaisista merkityksistä yksilön arkeen, toimeentuloon ja hyvinvointiin, sekä kykyä oppia uutta ja soveltaa vanhaa.

Kuten filosofi Albert Schweitzer on sanonut: “Aalto ei voi elää yksikseen, vaan sen on aina oltava osana kuohuvaa merta, ja samalla tavoin mekään emme voi koskaan kokea elämää yksiksemme, vaan meidän on aina osallistuttava ympärillämme kuohuvaan elämään”.

### 3.1 Verkko-opiskelija

Verkko-opiskelija suorittaa opintonsa etänä ja oppimistehtävät tehdään verkon välityksellä oppimisympäristössä. Verkko-opinnot tarkoittavat opiskelumuotoa, missä opinnot suoritetaan erilaisia oppimisalustoja hyväksikäyttäen. Verkko-opiskelu eroaa monimuoto- ja päivätoteutuksesta monella tapaa. Verkko-opinnoissa hyödynnetään etäyhteyttä opettajaan sekä opiskelijoihin, ja esimerkiksi luennot voivat olla tallenteena tai livelähetyksenä verkkoalustalla. Opintoihin kuuluvat itsenäisesti suoritettavat tehtävät, ryhmätehtävät, kehittämisprojektit, oppimisalustalla käytävät keskustelut ja palaverit. sekä erilaiset verkkotapaamiset. Opintojen työkaluina käytetään yleisesti paljon erilaisia verkkosovelluksia. (Laurea 2020b.)

Verkko-opiskelijoiden haasteena on ryhmädynamiikan ja ryhmäytymisen muodostuminen varsinkin nyt korona-aikana, kun lähipäivät on useissa opiskelupaikoissa peruttu. Verkossa opiskeleminen ei ole yksilölaji; opiskelua tapahtuu myös ryhmissä. Ryhmässä oppimisen etuja ovat laaja-alainen tiedon kerääminen ryhmäläisiltä. Oppiminen on yhteisöllistä myös verkossa. Verkkotyöskentely on yksilöopiskelun lisäksi kollaboratiivista ja tavoitteellista tiimityöskentelyä. Koronan vaivaamassa digitalisoituvassa yhteiskunnassa verkko-opiskelu ja siellä opitut digi-, ja sosiaaliset taidot ovat nykypäivänä sosionomien ammatillisen kehittymisen välineitä.

Verkossa järjestettävä oppimisympäristö poikkeaa päiväopiskeluna järjestettävästä oppimisympäristöstä. Päiväopiskelijoiden oppimisympäristöä voidaan kutsua sosiaalseksi oppimisympäristöksi. Se tarkoittaa opiskelupaikan tai organisaation rakennetta, sen toimintakulttuuria, yhteisöä, normeja, yksilöitä ja yksilöiden käyttäytymistä. Sosiaalinen oppimisympäristö merkitsee verkostoa, joka tukee oppimista. Siihen kuuluu spontaani vuorovaikutus ja kanssaolijoiden huomioiminen ja keskinäinen kunnioitus. Opiskelijat luovat ryhmädynamiikkaa, huomioivat toistensa tunteita ja tunnelmia. Tämä kaikki vaikuttaa ilmapiiriin ja voi luoda sosiaalista hyvinvointia. (Burman, Koivunen, Kuittinen, Luukannel, Manninen, Passi & Särkkä 2007,16.) Päiväopintoja suorittavien opiskelijoiden opiskeluympäristöt mahdollistavat sosiaalisen kanssakäymisen ja yhteisöllisyyden rakentumisen luonnollisemmin, kuin verkko-opiskelijoiden ympäristöt.

Burman ym. (2007,17) mukaan virtuaalinen oppimisympäristö tarkoittaa internetin välityksellä tapahtuvaa tiedon ja materiaalin jakamista, sekä vuorovaikutuksen ja ohjauksen mahdollisuutta erilaisissa digitaalisissa väylissä. Verkossa opiskelu on nykypäivänä merkittävässä asemassa. Covid-19 on myös aiheuttanut koulujen ja opiskelupaikkojen sulkemisia ja digitaalisissa ympäristöissä opiskelu on tullut monille päiväopiskelijoillekin ajankohtaiseksi. Opiskeluihin käytettävät verkossa toimivat virtuaaliset työskentelytilat, sosiaalisen median työkalut, verkkokokousjärjestelmät, virtuaaliset neuvotteluhuoneet ja verkkoluennot ovat tulleet vähintään yhtä merkittäviksi opiskeluympäristöiksi, kuin fyysiset ympäristöt. Verkko-opiskelu ja siinä käytettävien verkkokokousjärjestelmien avulla voidaan saavuttaa vuorovaikutteista oppimista sekä opetusta.

Lähiopetuksessa spontaani vuorovaikutus on helpompaa, kuin verkossa opiskelevilla. Verkossa opiskelevat joutuvat opettelemaan vuorovaikutusta. Sosionomiopinnoissa saman vuosikurssin opiskelijoista on muodostettu tiimejä. Tiimityöskentelyä on paljon. Tiimeissä tehdään usein töitä saman päämäärän saavuttamiseksi ja se luo ryhmäytymistä. Opiskelijat saavat vertaistukea omilta tiimiläisiltä, luovat yhteisöllisyyttä, sekä kuuluvuuden ja osallisuuden tunteita. Nämä ovat myös tekijöinä sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksissa. Ilman vuorovaikutusta ei voi olla tiimityöskentelyä, edes verkossa.

### 3.2 Polku-opinnot

Verkko-opiskelun alle halusimme avata polkuopinnot käsitettä, koska 3/5 haastateltavista edusti polkuopiskelijoita. Polkuopinnoissa opiskellaan vähintään 60 opintopistettä, jonka jälkeen opiskelija voi hakea tutkinto-opiskelijaksi erillishaun kautta. Polkuopintoja suoritetaan avoimen ammattikorkeakoulun kautta ja ne ovat mahdollisia kaikille koulutustaustasta tai iästä huolimatta. Polkuopinnot koostuvat tutkinnon ensimmäisen vuoden opinnoista ja ovat aina vähintään 60 opintopistettä. Polkuopinnot ovat maksullisia. Toteutus tapahtuu samassa ryhmässä tutkinto-opiskelijoiden kanssa päivä-, monimuoto-, tai verkko-opintoina. Polkuopintoihin ei voi saada tai hakea Kelalta opintotukea tai muita opiskelijoille myönnettäviä sosiaalisia etuuksia. Polkuopiskelijoilta odotetaan hyviä opiskeluvalmiuksia, kykyä itsenäiseen opiskeluun, sekä kykyä suoriutua opinnoista. Polkuopinnot mahdollistavat opiskelun esimerkiksi työn ohessa. (Laurea 2021a.)

#### 4 Tukitoimet opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi koronapandemian aikana

Erilaisia tukitoimia opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi on kartoitettu erilaisilla hyvinvointikyselyillä. Löysimme myös kaksi konkreettista toimenpidettä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön erityisavustukset, sekä Laurea-ammattikorkeakoulun OMA OTE -hanke opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen edistymisen tueksi koronakriisin aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020; OMA OTE -hanke 2021.)

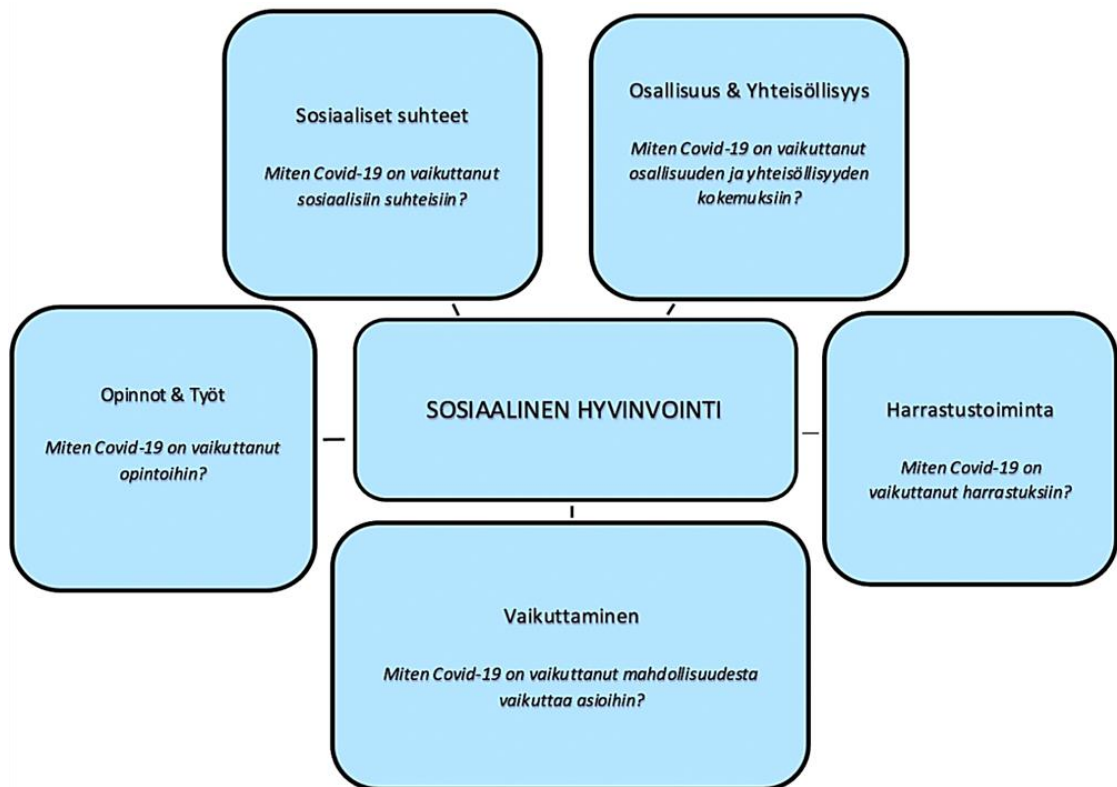
Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedotteessa tulee esille, että korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja ohjausta tuetaan erityisavustuksilla. Erityisavustusten päätavoitteena on vahvistaa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia. Poikkeusolojen jatkuessa korkeakoulujen on erityisen tärkeää panostaa opiskelijoiden hyvinvointiin, sekä opiskelijoiden valmiuksiin suorittaa opintojaan omatoimisesti ja itsenäisesti poikkeusolojen aikana. Erityisavustuksella pyritään helpottamaan yksinäisyyttä, kehittämään tukipalveluita ja yhteisöllisyyttä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.)

Suomen opiskelijakuntienliitto SAMOK teetti kyselyn AMK-opiskelijoiden hyvinvoinnista ja etäopiskelun vaikutuksista keväällä 2020. SAMOK:in kyselyyn vastasi 6904 oppilasta. (AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta 2020.)

Laurea on teettänyt "Mitä kuuluu?" -kyselyn Laurean AMK- opintojen edistymisestä, hyvinvoinnista, opiskelumotivaatiosta ja tuen tarpeesta poikkeustilanteessa. (Laurea mitä kuuluu-kyselyn tulokset 2020).

Laureassa käynnistyi OMA OTE -hanke opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen edistymisen tueksi koronatilanteen aikana. Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt hankkeelle 140 000 euron erityisavustuksen vuonna 2021. OMA OTE -hankkeen tavoitteena on tukea opiskelijoiden kokemusta elämönhallinnasta ja hyvinvoinnista, sekä auttaa suunnittelemaan opintoja eteenpäin. Hankkeessa on monta eri toimijaa ja hanke toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä, jotta se tavoittaa Laurean eri kampuksissa opiskelevat opiskelijat. Palvelut, joita hankkeessa tarjotaan opiskelijoille, ovat yksilöllisiä ja eritasoisia perus-, täydentävän ja tehostetun ohjauksen palveluita. Olemassa olevat palvelut pyritään hyödyntämään ja hankkeen myötä käynnistyy uusia peruspalveluita, kuten Mitä kuuluu? -Zoom ja hyvinvointikävelyt. Hankkeen tavoitteena on saada korona-ajan vuoksi opintojen keskeytysriskissä olevat, sekä opintojen aikatauluista tippuneet opiskelijat takaisin kiinni opintoihin. Hanke toteutetaan 1.1.-31.12.2021 välisenä aikana. OMA OTE -hanke pyrkii vastaamaan Mitä kuuluu? -kyselyssä nousseihin tarpeisiin. (OMA OTE -hanke 2021.)

## 5 Opiskelijoiden sosiaalinen hyvinvointi



[Kuvio 1: Sosiaalisen hyvinvoinnin teemat opinnäytetyössä](#)

### Sosiaalinen hyvinvointi

Valtioneuvoston selvityksen mukaan sosiaalinen hyvinvointi on heikosti tunnistettu voimavara, mutta sen puutteiden kustannuksista on sitä vastoin paljonkin tietoa. Sosiaalinen hyvinvointi käsitteenä on monisyinen ja sen määrittäminen siten, että kaikki hyväksyvät määritelmän, on vaikeaa. Selvityksessä tulee myös esille, että sosiaalinen hyvinvointi rakentuu vähintäänkin kahdella tasolla; yksilöllisellä-, ja yhteisötasolla. Yksilöllinen sosiaalinen hyvinvointi voi koostua sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisesta, onnellisuudesta, osallisuudesta ja sosiaalisesta pääomasta. (Ketonen, Kouvonen, Lintula, Luukkainen, Niemi, Nieminen, Nikunlaakso, Oksanen, Reuna, Salo, Salenius & Vesa 2020, 9.)

Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa myös yksilön kokemukset ja ymmärrys ympäröivästä yhteiskunnasta. Yhteisötason sosiaalinen hyvinvointi taas voi koostua elinoloista, sekä työhön ja koulutukseen liittyvistä seikoista, kuten työllisyydestä, työoloista sekä toimeentulosta. (Ketonen ym. 2020, 9-10.)

Hyvinvointi koostuu useista eri tekijöistä ja Simpura (2009,41) katsookin hyvinvoinnin olevan yläkäsite, jonka alakäsitteenä on sosiaalinen hyvinvointi. Vuorovaikutuksellisuus,

yhteisöllisyys ja ihmissuhteet ovatkin hyvinvoinnin osatekijöitä, ja ihmisillä on luontainen tarve toistensa seuraan. (Tuomela & Mäkelä 2011, 86-88).

Tuomela, R. & Mäkelä, P. (2011, 87) käsittävät ihmiset sosiaalisina laumaeläiminä; ihmisinä, jotka toimivat yhdessä vaihtelevissa ryhmissä, ja joiden sosiaalisen todellisuuden rakentuminen on yhteydessä yksilön taustalla vaikuttaviin tekijöihin. Sosiaalisen toiminnan teorian pohjalta myös Pekka Kuusela (2011, 55, 64) määrittää ihmisen sosiaalisesti olennoksi, joka tuottaa sekä muuttaa todellisuutta. Tuomela ja Mäkelä (2011, 88-89) mukaan ihmiselle on luonnollinen tila ja tarve elää yhteisöllisesti, sellaisissa ryhmissä, jotka lisäävät heidän subjektiivista hyvinvointiaan. Sosiaaliset olosuhteet ovat muuttuneet covid-19 pandemian aikana ja dynamiikka yksilöiden, yhteisöjen sekä yhteiskunnan välillä on rajoitustoimien vuoksi hyvin erilaista kuin aiemmin.

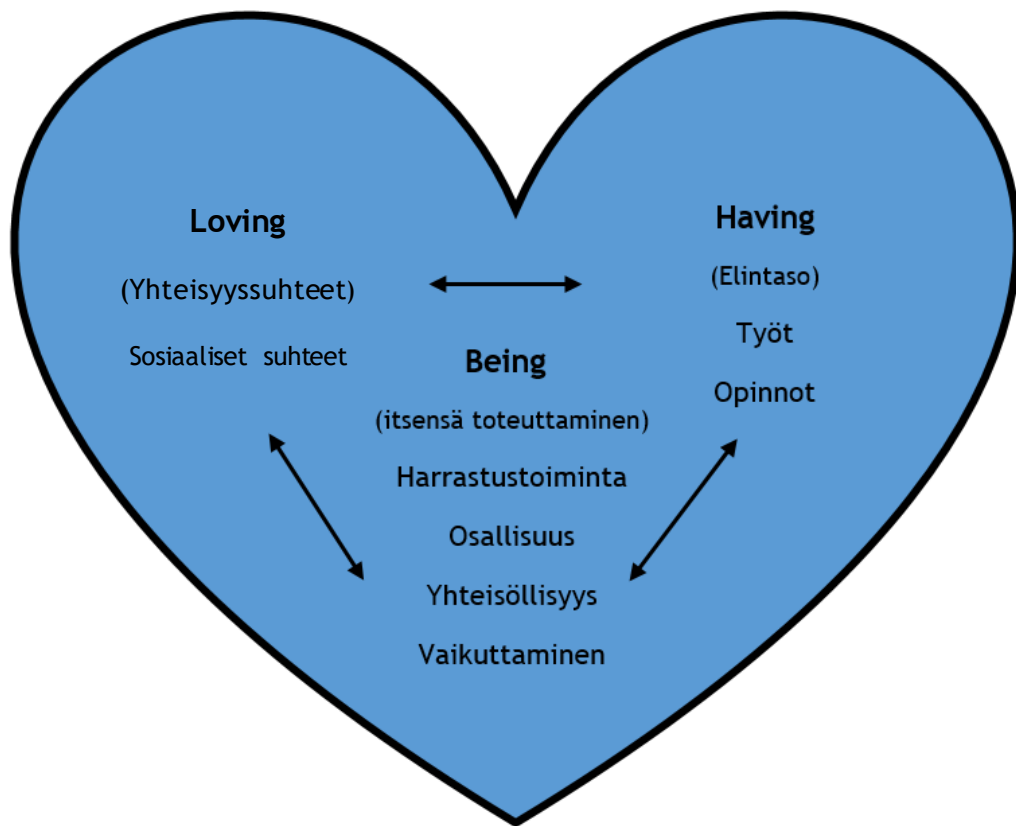
Kasvuympäristö voi osaltaan tukea sosiaalisten taitojen kehittämisessä ja antaa mallia hyvästä vuorovaikutussuhteesta. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot on kuitenkin syytä erottaa toisistaan, sillä vaikka yksilö olisi sosiaalinen persoona, joka kaipaa muiden ihmisten seuraa, se ei automaattisesti merkitse, että hänellä olisi sosiaalisia taitoja. Sosiaalisuuden tarve on synnynäistä, kun taas sosiaaliset taidot lukeutuvat taitoihin, joita yksilö voi kehittää läpi elämän. (Keltikangas -Järvinen 2010, 17.) Yksinäisyys on sosiaalisen vuorovaikutussuhteen vastakohta. Ihminen voi kokea yksinäisyyttä, jos esimerkiksi sosiaaliset suhteet eivät vastaa omiin henkilökohtaisiin tarpeisiin sosiaalisista suhteista.

Se millaisia asioita kuuluu hyvään elämään, on subjektiivinen. Ihmiset kokevat eritavoin hyvinvointiin vaikuttavat seikat. Mitkä asiat sitten saavat aikaan hyvinvointia yksilön elämässä? Nämä ovat kysymyksiä, joihin ei ole yksiselitteistä vastausta. On kuitenkin tutkittua, että ihmisen elinympäristöllä, sosiaalisilla suhteilla, yhteisöllä joihin ihminen kuuluu, sekä koko ympäröivällä yhteiskunnalla on suuri merkitys sille, miten hyvinvoiviksi ihmiset itsensä tuntevat. (Ketonen ym. 2020, 13-14; YTHS 2020.) Hyvinvointi voi siis olla subjektiivista hyvinvointia tai objektiivista, joka muodostuu ulkoisista tekijöistä. Hyvinvointi voi liittyä esimerkiksi taloudelliseen vaurauteen tai olla aineetonta. Ihmisten tarpeet eivät ole pelkästään aineellisia, vaan myös henkisiä ja sosiaalisia (Ahola, Parviainen, Rouvinen-Wilenius, Siltaniemi & Särkelä 2014; Allardt 1976, 39-42).

Kokemus yhteenkuuluvuudesta, yksinäisyydestä, vastavuoroisuudesta sekä turvallisuudesta ovat hyviä esimerkkejä siitä, millaisia asioita sosiaaliseen hyvinvointiin liitetään. Lisäksi yksi keskeinen osa sosiaalista hyvinvointia on ihmisen oma kokemus siitä, voiko omaan elämäänsä vaikuttaa ja voiko luottaa saavansa apua ja tukea silloin kun sitä tarvitsee.

Opinnäytetyössämme käsittelemme verkkososionomiopiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia sosiaalisten suhteiden, opintojen, töiden, osallisuuden, vaikuttamisen ja yhteisöllisyyden käsitteiden kautta.

## 5.1 Allardtin sosiologinen hyvinvointimalli



[Kuvio 2: Erik Allardtin hyvinvointiteoria 1976](#)

Yksi tunnetuimmista suomalaisista hyvinvointia tutkineista teoreetikoista on sosiologi Erik Allardt. Allardtin (1976, 39) teorian mukaan hyvinvoinnin rakentuminen voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen; having (elintaso), loving (yhteisyysuhteet) ja being (itsensä toteuttaminen). Nämä osa-alueet muodostuvat eri tekijöistä, joilla voidaan tyydyttää erilaisia inhimillisiä tarpeita.

Allardt (1976, 42-46) nostaa esiin hyvinvointiteoriassaan yksilön tarvetta yhteisöllisyyteen ja sosiaalisiin suhteisiin (loving). Allardt tarkoittaa yhteisyysuhteilla perhe- ja ystävyysuhteiden lisäksi myös sosiaalista yhteenkuuluvuutta paikallisyhteisöön, johon voi kuulua muun muassa koulu ja asuinalue. Itsensä toteuttamisen tarve (being) kuvastaa mahdollisuutta mielekkääseen vapaa-aikaan ja harrastuksiin (Allardt 1976, 46-49). Having -ulottuvuudella Allardt (1976, 39-42) tarkoittaa hyvinvoinnin aineellisia ja aineettomia resursseja, kuten ravinto, asunto, koulutus, työllisyys ja terveys.

Tarve kuulua johonkin yhteisöön on yksilön hyvinvoinnin kannalta merkittävää. Yhteisön tarjoama osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus on suojaava tekijä yksinäisyydeltä. Allardtin



mukaan yhteisyyden puuttumista tai yhteisöön kuulumattomuutta voidaan kutsua yksilölliseksi hätätilaksi. (Allardt 1998, 38-43.)

## 5.2 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osa ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja mielenterveys on erityisesti sen keskiössä. Ihmisellä on synnynnäinen tarve olla yhteydessä muiden ihmisten kanssa ja kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ihmiset ovat yksilöitä siinä, mikä määrä ihmissuhteita riittää tyydyttämään tämän tarpeen. Yhteenkuuluvuuden ja joukkoon kuulumisen tunne on merkittävä voimavara vaikeina aikoina. (YTHS 2020; Forss & Vatula-Pimiä 2010, 190)

Sosiaalisten ihmissuhteiden syntyminen vaatii sosiaalisia taitoja. Kasvuympäristö voi osaltaan tukea sosiaalisten taitojen kehittymistä ja antaa mallia hyvästä vuorovaikutussuhteesta. Sosiaaliset taidot rakentuvat jo pikkuhiljaa lapsuudessa ja sosiaaliin taitoihin vaikuttaa esimerkiksi ihmisen temperamenttisuus, kasvuympäristö, sekä aiemmat kokemukset ihmissuhteista. Ihmiset ovat sosiaalisesti hyvin erilaisia. Osa on ulospäin suuntautuneita ja iloitsevat ihmisten läsnäolosta. Toiset puolestaan voivat tarvita enemmän omaa tilaa ja aikaa, sekä kokemukset ihmissuhteista ja sosiaalisista tilanteista voivat tuntua raskailta tai stressaavilta. (YTHS 2020; Forss & Vatula-Pimiä 2010, 190)

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarjassa tuli esille, että positiivinen, rakastava ja lämmin vuorovaikutussuhde lapsen kanssa lisää lasten sosiaalista hyvinvointia. Samaisessa tutkimuksessa tuli esille, että kokemus yhteisöllisyydestä lisää kolmannen asteen opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia. Yhteenkuuluvuuden tunne naapurustoon puolestaan lisäsi ikäihmisten sosiaalista hyvinvointia, myös vapaaehtoistoimintaan osallistuminen lisäsi sosiaalista hyvinvointia. (Ketonen ym. 2020, 13.) Tutkimuksen tuloksista voidaan siis todeta, että sosiaalisilla suhteilla on merkittävä yhteys sosiaaliseen hyvinvointiin.

Yksinäisyys on sosiaalisen vuorovaikutussuhteen vastakohta. Ihminen voi kokea yksinäisyyttä, jos esimerkiksi olemassa olevat sosiaaliset suhteet eivät vastaa omiin henkilökohtaisiin tarpeisiin sosiaalisista suhteista. Ulkopuoliset tekijät voivat tuottaa hyvinvointia, mutta toisaalta heikentää sitä silloin, kun ne eivät vastaa ihmisen omia tarpeita ja odotuksia. Sosiaalisen hyvinvoinnin kokemus syntyy siitä, mahdollistaako oma elinympäristö ja sosiaalinen verkosto, sekä laajemmin koko yhteiskunta ihmisen omien arvojensa mukaisen elämisen. (YTHS 2020; Pajunen 2011,4) Sosiaaliset suhteet ovat olennainen ja merkittävä osa yksilön sosiaalista hyvinvointia ja pitävät sisällään perhe-, ystävyys-, sekä muut ihmissuhteet esimerkiksi työelämässä ja opinnoissa. Koronan vaikutus kaikkiin näihin tekijöihin on merkittävä. Covid-19 on vaikuttanut yhteiskunnan toimintaan monin tavoin, ja kokemukset näistä vaikuttavat myös yksilötasolla.

Sosiaalityön professori Marjaana Seppänen (2019) kertoo Voimasanomien artikkelissa Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen tuloksista seuraavaa: kun suurelta joukolta ikääntyviä ihmisiä kysyttiin, mitkä asiat ovat merkityksellisiä heidän hyvinvoinnilleen, nousi kolme tekijää selvästi yli muiden: terveys, perhesuhteet ja koti. Perhesuhteiden lisäksi myös muut ihmissuhteet olivat korkealla listalla. Sosiaalinen hyvinvointi koettiin tärkeäksi tekijäksi hyvinvoinnin ja onnellisuuden kannalta. Ihmisryhmästä riippumatta, nämä tekijät vaikuttavat koettuun hyvinvointiin. Useissa tutkimuksissa myös aikuiset, että nuoret kokivat nämä samat tekijät merkityksellisiksi. (Borg 2015,15; Karvonen & Kestilä 2019, 97-100; Ikonen, Koskela, Marjeta, Parikka, Suvisaari & Viertiö 2019, 5-6.) Ammattikorkeakouluissa opiskelevat koostuvat useista ikäryhmistä, ei pelkästään nuorista.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos THL teetätti asiantuntija-arvion syksyllä 2020 covid-19 epidemian vaikutuksista väestön hyvinvointiin ja elinoloihin. Raportin mukaan koronavirusepidemia on heikentänyt hyvinvointia opiskelijoiden keskuudessa. Heikentyneen psyykkisen hyvinvoinnin kokemus oli seurausta muun muassa yksinäisyyden tunteesta. Myös huoli läheisistä ja epävarmuus koronaviruksesta heikensi hyvinvoinnin kokemuksia. (Härmä, Kestilä & Rissanen 2020,18.)

Sosiaalinen hyvinvointi ei voi rakentua ilman turvallisuuden tunnetta. Turvallisuus on myös yksilön inhimillisen kasvun ensisijainen valtaelementti ja useiden tutkimusten mukaan riittävä turvallisuuden kokeminen on kasvun, oppimisen ja osallisuuden edellytys (Hurme & Kyllönen 2014, 31). Turvattomuus horjuttaa niin yksilön, kuin yhteiskunnankin toimintaa sekä kasvua. (Niemelä 2000, 22-31.)

Suomen mielenterveys Mieli ry:n kehitysjohtajana ja THL:n tutkimusprofessorina työskentelevä Kristian Wahlbeck kertoo Aamulehden artikkelissa, että koronan aiheuttamat sosiaalisen elämän muutokset sekä rajoitukset ovat selvästi lisänneet varsinkin heikommassa asemassa olevien mielenterveysoireita ja turvattomuutta. Ongelmia aiheutuu myös ihmisille, joilla ei ole taustallaan mielenterveysongelmia. Heille koronakriisi aiheuttaa todennäköisesti huolestu- neisuutta, pelkoa, ahdistusta, jännittyneisyyttä ja unettomuutta. Turvallisuudentunteen ka- dottaminen ja jokapäiväisen järjestyksen horjuminen koskettavat nyt kaikkia suomalaisia. (Lindholm 2020.)

### 5.3 Opinnot

Yhtenä sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueena käsitelimme opinnäytetyössämme opintoja. Opinnoilla on yhteys sosiaaliseen hyvinvointiin esimerkiksi opintojen myötä muodostuvien so- siaalisten suhteiden kautta. Opinnot ja opiskeleminen lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta, näin ollen opinnoilla on myös suora yhteys osallisuuteen sekä yhteisöllisyyteen. Ketosen ym. (2020) tutkimuksessa selvisi, että yhteisöllisyyden tunne oli sosiaalista hyvinvointia edistävä tekijä korkeakouluopiskelijoilla.

Korona on vaikuttanut opiskelijoiden arkeen erilaisilla kuormittavilla tekijöillä. Esimerkiksi sosiaalisten kontaktien rajoittaminen ja sitä kautta sosiaalinen vuorovaikutus ei ole samantyyppistä, kuin aiemmin ja on mahdollista, että se aiheuttaa sosiaalista eristäytymistä. Näillä tekijöillä voi olla vaikutusta opiskelijan kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin.

Peltosen & Salmela-Aron (2020) tutkimuksesta ja Metkan (2020) kyselystä tuli esille, että koronalla on ollut heikentäviä vaikutuksia korkeakouluopiskelijoihin hyvinvointiin ja opintoihin. Myös Peltonen & Salmela-Aron (2020) tuottamasta tutkimuksesta Helsingin yliopistolle kävi ilmi, että 60 % opiskelijoista oli uupuneita tai uupumus uhan alla. Yksinäisyys oli merkittävä tekijä uupumukselle. Yhteisöllisyys on merkittävä tekijä uupumuksen ehkäisyssä. Koronapandemian aikana etäopetukseen siirtyminen koettiin lisänneen yksinäisyyttä. Lisäksi Metkan (2020) kyselyssä selviää, että kaksi kolmesta opiskelijasta on kokenut opiskelumotivaation heikentyneen. Suurin osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista koki henkisen jaksamisen huonommaksi, kuin ennen koronaa. Myös opetuksen laadun koettiin heikentyneen koronan myötä.

#### 5.4 Työt

Työhyvinvointi syntyy yhteistyöstä työnantajan, työntekijän ja koko työyhteisön välillä. Työhyvinvointia voidaan edistää ja kehittää esimiesten ja työntekijöiden yhteistyöllä. Keskeisiä henkilöitä työhyvinvoinnin kannalta ovat työsuojelun parissa työskentelevät henkilöt, sekä työpaikan luottamusmiehet. Työntekijän työhyvinvointia ylläpitää työterveyshuolto. Työhyvinvointi pitää sisällään monta eri tekijää, mikä tulee esille työn arjessa. Työterveyslaitoksen sivuilta tulee esille, mitkä tekijät ylläpitävät hyvinvoivaa työyhteisöä: avoimuus, luotettavuus, innostava, kannustava me-henki eli puhalletaan yhteen hiileen, myönteinen palaute, työmäärän kohtuullisuus, ongelmien ja haastavien asioiden käsittely, toimintakyvyn pysyvyys muutostilanteissa ja turvallinen ilmapiiri. (Työterveyslaitos 2021.)

Hallitus teki periaatepäätöksen 13.8.2020 maskisuosituksesta ja etätöistä. Paikoissa, joissa Covid-19 on kasvussa, hallitus suosittelee etätöitä työtehtävien niin salliessa, sekä edistämään työjärjestelyitä, joilla pyritään vähentämään lähikontakteja ja muita riskitekijöitä työpaikalla. (Valtioneuvosto 2020b.)

Valtioneuvoston covid-19 tiedepaneelin raportin mukaan etätöihin siirtymisten vuoksi on todennäköistä, että tulemme näkemään pitkäaikaisia ja laajoja vaikutuksia suomalaisessa työelämässä. Tiedepaneeli arvioi myös, että pandemian päätyttyä yhä suurempi osa työllisistä todennäköisesti haluaa tehdä enemmän etätöitä. Erilaisten haittavaikutusten lisäksi etätöillä on yksilölle monia myönteisiä hyvinvointivaikutuksia. Etätöiden tekemisen mahdollisuudet eroavat suuresti sosioekonomisen aseman mukaan sekä ammattiryhmittäin, ja eriarvoisuus tästä saattaa luoda uudenlaisia jännitteitä työelämään. (COVID-19-kriisin haitallisten vaikutusten ehkäiseminen kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti 2020, 59.) Työpaikan

mahdollisesti tarjoama sosiaalisesti palkitseva työyhteisö, vuorovaikutus ja tuki on etätöissä vaikeammin saavutettavissa, kuin fyysisesti työpaikan sisällä.

## 6 Osallisuus, yhteisöllisyys ja vaikuttaminen

Sosiaaliselle osallisuudelle ei ole olemassa vakiintunutta määritelmää. Sosiaalinen osallisuus on käsitteenä laaja ja moniulotteinen, ja se voi käsittää erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja. Useimmiten osallisuuden käsitettä käytetään syrjäytymisen vastakohtana. (Leeman, Kuusio & Hämäläinen 2015, 1.)

Tässä opinnäytetyössämme käsitelimme osallisuuden käsitettä yksilön kokemuksellisenä tunteena, joka käsitetään tunneperäisenä, henkilökohtaisena ja subjektiivisena ilmiönä, joka syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Osallisuus on myös subjektiivinen tunne siitä, että kuuluu osaksi johonkin yhteisöön tai yhteiskuntaan, sekä tuntemus omista vaikutusmahdollisuuksista elämän kulkuun. Konkreettisesti vuorovaikutuksessa sosiaalinen osallisuus on paitsi tunne johonkin kuulumisesta, myös toimintaa. Osallisuus on myös yksilön kokemus siitä, että omilla kokemuksilla on merkitystä. Jotta osallisuuden määritelmä täytyisi, on yksilöllä oltava mahdollisuus vaikuttaa itseään tai ympäristöään koskeviin asioihin. Se miten yksilö kokee sosiaalisen osallisuuden, myös vaihtelee. (Leeman ym. 2015, 5; Stenvall 2020, 20.)

Kulttuuripalveluilla voidaan yhteiskunnan turvallisuusstrategian (2017, 23) mukaan vahvistaa kansalaisten tietoja ja taitoja toimia muuttuvassa yhteiskunnassa. Kulttuuripalveluilla katsotaan myös olevan vaikutus kansalaisten kokemaan resilienssiin kriisiaikana. Erilaiset liikunta-, kulttuuri ja nuorisotoiminnot ovat olleet katkolla rajoitustoimenpiteiden johdosta, vaikka nekin osaltaan tukisivat osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja sosiaalisen osallisuuden kokemuksia. Arjen rakenteiden ylläpitäminen pandemian aikana on haasteellista.

Ihminen on luonnostaan sosiaalinen olento, jolla on tarve yhteyteen muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisen taipumuksen seurauksena ihmiset kaipaavat toistensa seuraa ja elävät yhdessä muiden ihmisten kanssa. Tämä on symbioottinen vuorovaikutussuhde, missä ihminen antaa sekä saa kaivattua sosiaalisuutta ja hyvinvointia. (Tuomela & Mäkelä 2011, 87, 88.) Yhteisöllisyyden kokemus vaihtelee yksilön omien arvojen ja kokemusten mukaan. Yhteisöllisyys on yhdessä tekemistä, toimimista, yhteenkuuluvuutta. Se koostuu vuorovaikutuksesta, vastavuoroisuudesta, samojen arvojen jakamisesta, merkittävistä ihmissuhteista ja yhteisistä päämääristä tai kiinnostuksen kohteista. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 190.) Yhteisöllisyys rakentuu myös Raatikaisen jne. (2020, 150) mukaan satunnaisten tai valinnanvaraisten kulutus-, harrastus-, tai elämäntapayhteisöjen varaan. Osallisuus ja yhteisön tuki lisäävät sosiaalista hyvinvointia. Sen voi katsoa tarkoittavan ihmissuhteita, kuulumista johonkin, yhteisiä asioita, yhteensopivuutta, mukaan ottamista, osallistumista, vaikuttamista, demokratiaa, tai näiden

järjestämistä ja johtamista (Isola, Kaartinen, Leeman & Lääperi 2017). Osallisuus tarkoittaa, että yksilöllä on subjektiivinen tunne, kuulua osana yhteisöön ja yhteiskuntaan, ja että hänellä on mahdollisuudet vaikuttaa siihen, miten yhteiskuntaa kehitetään. (Forss & Vatula-Piimiä 2010, 24.)

## 7 Harrastustoiminta

Harrastustoiminta on työn ja opintojen ulkopuolella toistuvasti toteutettavaa vapaa-ajan toimintaa. Harrastukset ehkäisevät syrjäytymistä ja parhaimmillaan edistävät osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan edistää erilaisilla harrastuksilla. Motiivina harrastamiselle koetaan mielenkiinto harrastuksen aiheeseen, tai merkittävä mielihyvän ja nautinnon kokemus harrastamisen kautta. Harrastaminen on myös itseilmaisun ja itsensä toteuttamisen väline. Harrastuksilla on merkittävä yhteys koettuun hyvinvointiin. Harrastuksissa koetaan myönteisiä kokemuksia ja onnistumisia. (Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen 2017.)

Koronapandemia on vaikuttanut myös harrastustoimintaan useampaan otteeseen Valtioneuvoston asettamien koronasuosituksen ja rajoitustoimien vuoksi. Valtioneuvoston periaatepäätöksen (2021) viimeisimpänä rajoitustoimena harrastustoimintaan liittyen on, että yli 12-vuotiaiden ryhmämuotoinen harrastustoiminta ja siihen osallistuminen lakkautetaan, ellei harrastuksissa ole mahdollista noudattaa turvallisen harrastamisen sääntöjä. Vastuu turvallisista harrastamiseen liittyvistä ohjeistuksista on kunnilla. Lähtökohtana rajoitustoimilla on, ettei alle 12-vuotiaiden harrastustoimintaa rajoitettaisi ollenkaan. Aikuisten harrastustoiminnan osalta suositellaan ryhmäharrastustoiminnan keskeyttämistä hetkellisesti kokonaan. (Valtioneuvosto 2021b.)

Allianssin tutkimuksessa tulee esille, että harrastustoiminnalla on selkeä positiivinen yhteys nuorten kokemaan hyvinvointiin. Koronapandemia on heikentänyt nuorten hyvinvointia, sillä jopa 63 % Allianssin tutkimuskyselyyn vastanneista kertoo, että harrastustoimintaa on rajoitettu koronan vuoksi. Kysely on teetetty 13-30-vuotiaille nuorille. Tutkimustuloksissa korostuu, että erityisesti nuoren keskuudessa sosiaalisilla kontakteilla on valtava merkitys muihin ikäryhmiin verrattuna. Koronapandemian aiheuttamia haittavaikutuksia nuorten hyvinvoinnissa joudutaan ”korjaamaan” tulevat seuraavat vuodet, ellei jopa vuosikymmenet. (Allianssi 2021.) Opinnäytetyössämme tutkimme, miten covid-19 on vaikuttanut sosionomiopiskelijoiden harrastamisen mahdollisuuksiin ja sitä kautta sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukseen.

## 8 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Hirsjärven & Hurme (2008, 134-135) mukaan tutkimuksen tarkoitusta luonnehditaan yleensä neljän piirteen perusteella. Tutkimus voi olla kartoittava, kuvaileva, selittävä tai ennustava. Opinnäytetyömme on luonteeltaan kuvaileva sekä ennustava. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda näkyväksi haastateltavien kokemuksia ja tuottaa ymmärrystä koronan aiheuttamista ilmiöistä opiskelijoiden sosiaalisessa hyvinvoinnissa.

Tavoite on ymmärtää ja tulkita covid-19 aiheuttamia ilmiötä ja vaikutuksia. Sosionomin ammatti-identiteettiin kuuluu vahvasti ymmärtäminen, joten opinnäytetyö tukee myös opinnäytetyön tekijöiden ammatillisen osaamisen kehittymistä. Opinnäytetyö tukee myös Laurean ammattikorkeakoulun (2020) ”Mitä kuuluu?” -kyselyä, syventämällä tietoa opiskelijoiden sosiaalisesta hyvinvoinnista.

Sosiaalinen hyvinvointi ja sen kokeminen vaikuttaa elämän kaikilla osa-alueilla. Valmiuslaki, poikkeusolot ja muut rajoitustoimenpiteet koronapandemian aikana, ovat voineet vaikuttaa sosiaaliseen hyvinvointiin ja sitä kautta opintojen etenemiseen. Yksilön hyvinvoinnin taustalla voi olla monia eri tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa moneen eri elämän osa-alueeseen. Covid-19 voi olla myös tämänkaltainen asia.

Laurean ammattikorkeakoulu on julkaissut Strategia 2030, missä tavoitteinaan mainitsee ottaa opiskelijoiden tarpeet huomioon paremmin ja antaa opiskelijoilleen palvelulupauksen, että kukaan ei jää yksin, eikä ilman apua. Kokonaisturvallisuuden osalta Strategia 2030:ssä mainitaan, että Laurea ammattikorkeakoulu haluaa edistää yksilön, perheen, ja yhteisönterveyttä ja hyvinvointia elämän eri vaiheissa. Lisäksi strategiassa mainitaan, että organisaatiolla on pyrkimys ymmärtää opiskelijoiden arkea laajasti. (Laurea-ammattikorkeakoulun strategia 2030, 2020, 9.)

Opinnäytetyömme hyödyttää Laurea ammattikorkeakoulua opiskelijoiden hyvinvointityön kehittämässä, ja ymmärtämään poikkeustilan ja sen myötä voimaantulleen valmiuslain rajoitustoimenpiteiden vaikutuksia opiskelijoiden kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin. Koronaepidemia ja siitä aiheutuneet poikkeustoimenpiteet ovat tulleet kaikille yllättäen ja yllättävällä tavalla.

Opinnäytetyön tuloksia voisi myös mahdollisesti hyödyntää tulevaisuudessa vastaavanlaisissa kriisitilanteissa ja poikkeusoloissa, jos sellaisia eteen vielä tulee. Tulokset ovat myös sovellettavissa erilaisten kriisitilanteiden varalle; vaikka kriisin aiheuttaja muuttuisi, saattaisi opinnäytetyössä esiin tulleista kokemustiedoista olla hyötyä.

Opinnäytetyön aiheena ja tutkimuksellisenä painopisteenä on Laurean sosionomiopiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin kokeminen poikkeustilan ja koronaepidemian aikana Suomessa

2020-2021. Laureassa opiskelijoita on noin 7 400, sekä yli 26 000 alumnia (Laurea 2021b). Opinnäytetyön teemahaastattelu rajattiin koskemaan Laurean sosionomiopiskelijoita, jotka opiskelevat verkossa. Tarkoituksena oli syventää jo olemassa olevaa tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin kokemuksista. Tutkimuskysymyksenä oli:

Miten covid-19 ja rajoitustoimenpiteet on vaikuttaneet sosionomiopiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin?

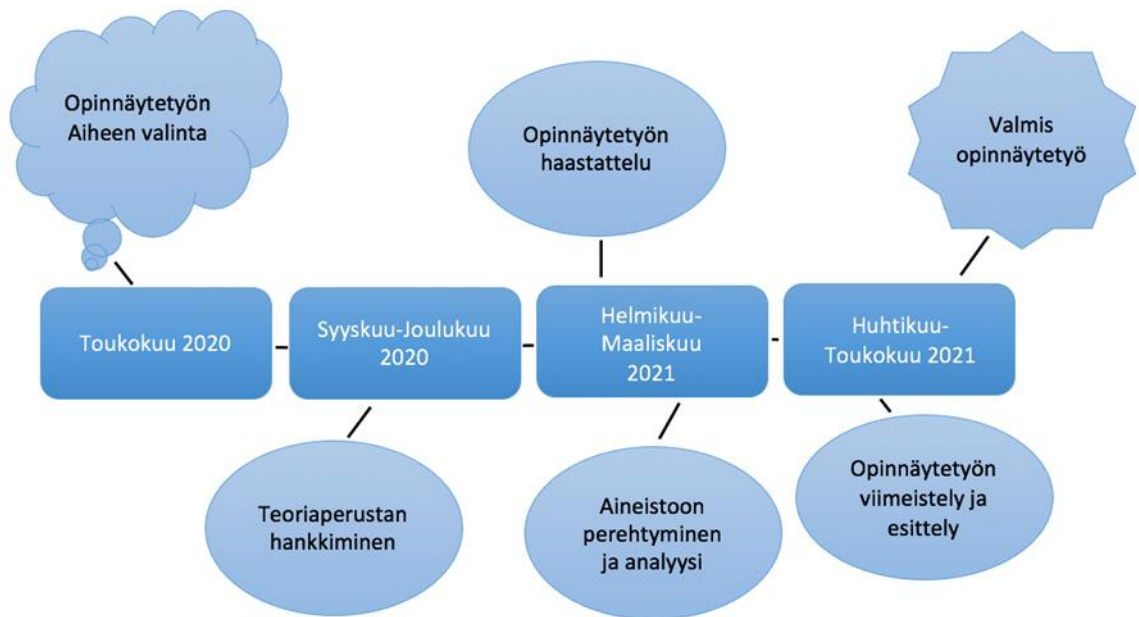
Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Laurean opiskelijoiden kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista vallitsevan poikkeustilanteen vuoksi. Onko subjektiivinen kokemus sosiaalisesta hyvinvoinnista horjunut? Lisäksi opinnäytetyössämme halusimme tarkastella, onko rajoitustoimet vaikuttaneet opiskelijoiden kokemukseen turvallisuudesta, tai lisännyt ahdistusta tai pelkoa sosiaalisten kontaktien ollessa rajoitetut.

Sosionomiopiskelijoina meitä kiinnosti oman ammattiryhmän kokemukset ja koronapandemian vaikutukset heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Verkko-opiskelijat opiskelevat jo valmiiksi etänä, joten halusimme tietää millä tavoin korona on vaikuttanut verkko-opiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Siirtyminen lähiopetuksesta verkko-opiskeluun ei ole aiheuttanut opinnäytetyön haastateltaville ylimääräistä painetta, koska kyseessä on alun perinkin verkko-opiskelijoista koostuva ryhmä.

Verkko-opiskelu on lähtökohtaisesti yksinäisempää, verrattuna lähiopetukseen, missä sosiaalisia kontakteja on päivittäin. Opiskelussa tapahtuva vuorovaikutus on hyvin verkkovälitteistä. Koronan aikana monissa oppilaitoksissa on siirrytty lähiopetuksesta verkko-opiskeluun, joten se on aiheuttanut lähiopiskelijoille paljon haasteita. Tämä ilmiö ei näy verkko-opiskelijoilla, koska oletuksena on, että verkossa opiskeleminen ja vuorovaikutus verkossa on verkko-opiskelijoille ennalta odotettua, tuttua ja helpompaa.

Opinnäytetyön tekijöinä me valmistumme sosiaalisen hyvinvoinnin ammattilaisiksi. Sosiaalinen hyvinvointi opinnäytetyön aiheena vastaa meidän ammatillista osaamistamme sosionomeina. Sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen, sen tekijöiden ymmärtäminen, tukeminen ja kehittäminen ovat sosionomin perustehtäviä.

## 9 Tutkimuksen toteuttaminen



[Kuvio 3: Opinnäytetyön prosessi](#)

### 9.1 Opinnäytetyön aiheen valinta

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle Kriminologian kurssilta, jonka yhtenä tehtävänä oli tutkimussuunnitelman teko. Teimme Kriminologian kurssille suunnitelman opinnäytetyöstä, jonka aiheena oli Covid-19 vaikutukset inhimilliseen turvallisuuteen. Inhimillisen turvallisuuden tutkiminen Suomessa keskittyy suuressa osin maanpuolustuksen kontekstiin, siksi aineiston hankinta osoittautui haastavaksi, kun tutkitaan yksilön kokemusmaailmaa. Päädyimme rakentamaan opinnäytetyön aihepiirin sosiaalisen hyvinvoinnin ympärille. Saimme tukea aiheen vaihtamiseen opinnäytetyön ohjaajalta. Sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen ja merkityksen ymmärtäminen ovat sosionomin perustehtäviä ja sopi tämän vuoksi opinnäytetyön aiheeksi. Tämän lisäksi pystyimme tuottamaan lisätietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista.

Määrittelimme opinnäytetyössämme sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueet viiden teeman kautta: sosiaaliset suhteet, opinnot, työt, harrastustoiminta, sekä osallisuus, yhteisöllisyys ja vaikuttaminen. Ajatuksemme oli, että tutkisimme sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia useasta eri positioista. Lisäksi halusimme syventää jo aiemmin olemassa olevaa tietoa opiskelijoiden kokemuksista koronan aikana.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan täydensimme teoriaperustaa, koska ajantasaista tietoa tuli koko opinnäytetyön työstämisen ajan. Pandemian eteneminen ja rajoitustoimien käyttö ovat olleet jatkuvassa muutoksessa koko vuoden. Opinnäytetyön tekeminen on ollut tutkimuksellinen oppimisprosessi ja sen tekeminen on syventänyt ammatillista osaamistamme sosiaalisen



hyvinvoinnin merkityksestä ja ulkoapäin tulevien muuttujien vaikutuksesta yksilön hyvinvointiin. Opinnäytetyön tekeminen kehitti myös tiedonhankinta-, arviointi-, ja analysointitaitoja.

Tämä lisäsi myös ymmärrystä sosionomin työn käytännön toimista työssä, jossa on tarkoitus tukea ja olla rinnalla. Sosionomin tulee huomioida yksilön käytössä olevat voimavarat, mutta myös yksilön sosiaalisen verkoston edellytykset ja merkityksellisyys. Epävarmuustekijät, kuten tilanteiden kehittymisen ennustamattomuus, lisääntynyt turvattomuus, erilaiset kriisit ja uhkat vaikuttavat meihin eritavoin. Covid-19 pandemia vaikutti näiden edellä mainittujen asioiden esiintymiseen ja tulevaisuuden työkenttään ja on todennäköistä, että sosiaalialalla kohdataan lisääntyvästi erilaisia haasteita.

## 9.2 Tutkimusmenetelmä

Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoitus ymmärtää tutkittavaa ilmiötä, pyrkimystä tilastollisiin yleistyksiin ei ole. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää, että opinnäytetyön aineiston, tässä tapauksessa haastateltavien tietämys tutkittavasta ilmiöstä tai ilmiöistä on mahdollisimman kattava ja heillä on kokemusta kyseisestä asiasta. (Eskola & Suoranta 2015,61; Tuomi & Sarajärvi 2018, 41-42). Tässä opinnäytetyössä se tarkoittaa, että pääpaino on tutkittavien henkilöiden kokemuksilla sosiaalisen hyvinvoinnin kontekstissa koronan aikana. Perehdymme myös covid-19 käsitteeseen ja sen vaikutuksiin muun muassa rajoitustoimien osalta. Eskola & Suorannan (2015,12) mukaan empiirisen ilmiön tutkimisessa laadulliset menetelmät ovat oiva työkalu. Tämä tukee myös metodin valintaamme.

Laadullinen tutkimus on yleensä hypoteesitonta. Ennakkokäsityksiä ei kuitenkaan voi sulkea täysin pois. Korona on myös vaikuttanut meihin opinnäytetyöntekijöihin usealla eri tavalla. Olemme tiedostaneet tämän asian ja otimme huomioon opinnäytetyötä tehdessämme omat ennako-oletuksemme. Yritimme tunnistaa omat subjektiivisuutemme tarkasti saavuttaaksemme opinnäytetyössämme tarvittavan objektiivisuuden. (Eskola & Suoranta 2015,14-16).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistonkeräämisessä käytetään yleensä melko suppeaa määrää tutkittavia yksilöitä. Tärkeämpää on aineiston laatu. Opinnäytetyömme aineisto hankittiin puolistrukturoidussa teemahaastattelussa, haastatteluun osallistui viisi verkossa opiskelevaa sosionomiopiskelijaa. Haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna.

## 9.3 Kokemus tutkimuksen keskiössä

Opinnäytetyömme aiheena ja tutkimuksellisenä päämääränä on kartoittaa Laurean sosionomiopiskelijoiden kokemuksia koronasta. Kokemus käsitteenä on kompleksinen. Se on subjektiivinen ja ainutkertainen, mutta samalla yhdistävä ja tunnistettavissa oleva ilmiö. Kokemuksessa voi olla myös kollektiivisia piirteitä. Kokemus jostain antaa yksilön mielipiteelle erityisen arvon ja luvan ilmaista oman kokemuksensa. Huomioitavaa kuitenkin on, että mielipide

perustuu yksilön subjektiivisuuteen, eikä välttämättä täytä eksaktin tiedon määritelmää. Kysymys on kokemuksellisuudesta, mikä on hyvä erottaa tiedon kaltaisesta roolista. (Toikkanen & Virtanen 2018, 9.)

Nieminen, Tarkiainen & Vuorio (2014, 18-19) mukaan yksilön tapa kokea maailmaa, vaikuttaa siihen, miten tarkastelemme sitä. Kokemustiedon ongelmana voikin pitää sen rajallisuutta. Yksilön kokemusten laajuus ja tiedonkäsittely vaikuttaa merkittävästi kokemustietoon. Kainulainen (2014, 74) yhdistää kokemuksen, hyvinvoinnin ja paikallisuuden kokemushyvinvoinnin mittaamisen välineeksi. Ihmisten kokemuksille on alettu antamaan enemmän painoarvoa ja tätä on hyödynnetty myös politiikassa, sekä palveluiden suunnittelussa.

Opinnäytetyössämme tutkimme yksilön kokemuksia koronan vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin. Myös kokemus sosiaalisuudesta ja hyvinvoinnista on subjektiivinen. Vaikka yksilöiden kokemukset ovat vahvasti subjektiivisia, niillä on merkitystä myös muille ihmisille. Kokemukset muodostuvat myös intersubjektiivisista palasista ja näillä palasilla on tapana koskettaa kanssa ihmisiä (Backman 2018, 26-27).

Rajasimme opinnäytetyön aiheen ja teimme haastattelurungon ja tukikysymykset kokemuksen tutkimisen kontekstista. Kun tutkitaan kokemuksia, on tärkeä ymmärtää, että haastateltavien elämäntilanteet ovat aina ainutlaatuisia ja heillä on yksilöllinen tapa hahmottaa, käsitellä ja tuoda esiin omia merkityksiään, kokemuksiaan ja tunteitaan.

Toikkanen & Virtanen (2018, 42) mukaan kokemuksen tutkimuksessa tarkastelun kohteena ovat usein kokemuksen sisällöt, niiden jäsenys ja teemoittelu. Näin on myös meidän opinnäytetyössämme. Opinnäytetyössämme kokemuksen tutkimus on tutkimusaineiston luokittelu ja jäsentämistä. Haastatteluaineiston pohjalta tuotettu järjestelmällinen kuvaus tuo näkyväksi teemaan liittyvien kokemusten erilaisia sisältöjä, yhteyksiä ja rakenteita. Tällaisen tutkimuksen hyödyllisyys on Toikkasen ym. (2018, 42) tutkimuksen mukaan sosiaalisten vaikutusten arvioinnin tutkimuksessa kiistaton.

Tässä opinnäytetyössä olemme haastateltavien tavoin itekin toimijoita samassa yhteiskunnallisessa sekä kulttuurisessa todellisuudessa, ja tämän vuoksi olemme osa opinnäytetyön taustaa ja kontekstia. Koemme saman sosiaalisen todellisuuden ehkä eri viitekehyksestä ja ymmärrämme tämän subjektiivisuuden.

#### 9.4 Aineistonkeruu

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys koostuu aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta, sekä ajankohtaisista artikkeleista, tutkimuksista ja uutisista. Hankimme teoriaperustan syyskuussa, loimme suunnitelman syys-marraskuussa ja aineiston keräsimme tammi-helmikuussa 2021. Teimme aineiston analyysin helmi-maaliskuussa ja kirjoitimme opinnäytetyön loppuun maalisi-

toukokuussa. Toteutimme aineistonkeruun haastatteluna viiden sosionomiopiskelijan pienryhmässä. Pienryhmähaastattelu toteutettiin verkossa puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Haastattelu kesti kaksi tuntia. Kerätyn aineiston avulla oli tarkoitus saada vastauksia tutkimuskysymykseen; Miten koronaepidemia vaikutti sosionomi amk opiskelijan sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukseen?

Aineistonkerääminen tehtiin teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelussa oli yhteensä viisi erilaista teemaa, opinnot, työelämä, harrastustoiminta, osallisuus yhteisöllisyys ja vaikuttaminen, sekä sosiaaliset suhteet. Vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti ja anonyymisti. Haastattelukysymykset rakentuivat sosiaalisen hyvinvoinnin teemojen ympärille ja niiden avulla saimme vastauksia tutkimuskysymykseen. Käytimme sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä, joihin opiskelijat vastasivat verkon välityksellä ryhmähaastattelussa. Puolistrukturoitu teemahaastattelu mahdollisti haastateltavien vapauden kertoa suunnittelemattomasti ajatuksia ja kokemuksia covid-19 pandemian vaikutuksista. Toisesta näkökulmasta ajateltuna teemat varmistavat sen, että jokaisen haastateltavan kanssa keskustellaan samoista aiheista. Teemahaastattelua käytetään myös silloin, kun halutaan syventää tietoa jostain ilmiöstä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35.) Teemahaastattelun etuna voidaan myös pitää sitä, että sen avulla voidaan luontevasti huomioida haastateltavat ja pystytään keräämään tietoa eri tilanteissa.

Mielestämme, verkossa tehty teemahaastattelu oli sopiva valinta aineiston hankintaan, sillä haastateltavat verkkososionomiopiskelijat opiskelevat eri puolilla Suomea, joten kasvokkain tehdyt haastattelut olisi ollut vaikea toteuttaa. Tämän lisäksi koronaepidemia vaikuttaa edelleen, joten myös turvallisuus näkökulmasta suosimme verkossa toteutettavaa haastattelua.

Haastattelun tavoitteena oli saada kerättyä tietoa koronan vaikutuksista verkkososionomiopiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Haastattelun teemoittelu suunnattiin sosiaalisen hyvinvoinnin tekijöiden ympärille ja kysymykset olivat aseteltu niin, että vastauksista ilmeni haastateltavien henkilöiden subjektiiviset kokemukset. Teemahaastattelun avulla voidaan tutkia yksilön ajatuksia, tunteita, kokemuksia, mutta myös niin sanottua sanatonta kokemustietoa. Se rakentuu haastateltavien omasta elämysmaailmasta. Teemahaastattelun avulla saadaan tutkittavien oma ääni kuuluviin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47-48.)

Teemahaastattelussa toinen opinnäytetyöntekijä ohjasi haastattelua ja toinen keskittyi tekemään muistiinpanoja, havainnoimaan, sekä esitti tarvittaessa lisäkysymyksiä haastattelun aikana. Haastateltavien kokemukset eivät ajoittuneet tiettyyn ajanjaksoon, vaan koko koronapandemian ajalle. Tallensimme verkkohaastattelun Teams:ssa. Haastattelutilanne kesti loppupalautteineen kaksi tuntia. Keskustelimme lopussa haastateltavien kanssa, miltä haastattelu tuntui ja millaisia ajatuksia haastattelu herätti haastateltavissa. Haastattelutilanne koettiin sosiaalisena tilanteena, missä haastattelun ohella saatiin myös vertaistukea

poikkeuksellisesta tilanteesta. Vertaistuki on yksilöiden kokemustietoon perustuvaa tukea, jonka merkittävät osatekijät ovat kertominen ja kuunteleminen. Vertaistuki tässä tarkoitti erilaisten kokemusten jakamista toisen samassa tilanteessa olevan kanssa. (Mikkonen 2011, 206-217).

### 9.5 Ryhmähaastattelu ja aineistonkeruun haasteet

Haastateltavien löytäminen tuotti projektin alussa hankaluuksia. Olimme rajanneet opinnäytetyön aiheen koskemaan verkkososionomiopiskelijoiden hyvinvointia ja haastateltavien löytäminen tästä ryhmästä oli haasteellista. Lopulta haastateltavat löytyivät opinnäytetyöpajojen kautta. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole määriteltynä tarkkaa haastateltavien määrää, vaan haastattelussa saatu tieto ja sen laatu on merkittävää. (Eskola & Suoranta 2015,61; Tuomi & Sarajärvi 2018, 41-42). Olimme alun perin suunnitelleet ryhmähaastatteluun osallistuvien määrän 10 henkilöön, mutta toteutunut haastattelutilanne toi tarvittavan tiedon myös puolet pienemmällä ryhmällä. Tähän auttoi tarkasti ja huolella suunniteltu haastattelurunko ja haastateltavien hyvät vuorovaikutustaidot. Valitsimme verkossa tapahtuvan ryhmähaastattelun vallitsevan koronatilanteen vuoksi, ja koska halusimme haastattelutilanteesta vuorovaikutuksellisen tapahtuman, jossa haastateltavien keskinäisellä vuorovaikutuksella olisi mahdollisuudet antaa keskustelulle merkityksiä. Haastattelutilanteen keskustelu muodostaa tärkeän tutkimusaineiston. Eskola & Suorannan (2015, 96-97) mukaan ryhmähaastatteluun ei ole kovin mielekästä valita kovin suurta ryhmää, koska myös keskustelun tallentaminen voi olla vaikeaa ja keskustelutilanne voi osoittautua myös haastavaksi suuren ryhmän kanssa.

Ryhmähaastattelu voi myös aiheuttaa haastateltavissa sosiaalista painetta vastata kysymyksiin oman mielipiteensä mukaan, tätä ei haastattelutilanteesta nähdäksemme tapahtunut. (Eskola & Suoranta 2015, 97-98). Keskustelu oli luontevaa ja ilmapiiri oli avoin. Ryhmähaastattelutilanteessa oli hyvä ryhmädynamiikka, joka tuki haastatteluun osallistuvia tuottamaan rikkaan aineiston kokemuksistaan. Katsomme, että ryhmähaastattelu toikin enemmän materiaalia, kuin yksilöhaastatteluna tehty haastattelu olisi tuonut.

Haasteena haastateltavien löytymisen lisäksi oli ryhmähaastattelutilanteen aikatauluttaminen niin, että aika sopisi kaikille haastateltaville. Yksi haastateltavissa ei asunut Suomessa ja aikaero piti myös ottaa huomioon. Haastattelurunko oli myös rakennettava tutkittavien teemojen ympärille niin, että se vastaisi tutkimuskysymyksen asettelua, eikä aiheuttaisi haastateltaville tilannetta, jossa pitäisi paljastaa omia henkilökohtaisia asioitaan tarpeettomasti.

### **Aiemmat tutkimukset suomessa ja kansainvälisesti**

Aiempia tutkimuksia aiheesta löytyi koronapandemian edetessä koko ajan laajemmin, sekä suomeksi että englanniksi. Koronapandemia on synnyttänyt maailmanlaajuisen tutkimusponnistuksen. Covid-19 pandemiaan liittyvää tieteellistä tutkimustietoa löytyy jo paljon ja koko

ajan tulee lisää. Eri yliopistot sekä instituutiot ovat kansainvälisissä hankkeissa mukana ja tietoa tuotetaan niin kansallisella, kuin kansainvälisellä tasolla. Koronakriisiin liittyviä ajankohtaisia tutkimustuloksia Suomesta, sekä kansainvälisesti julkaisee myös Valtioneuvoston kanslia päätöksentekijöiden käyttöön. Käytimme muun muassa hakusanoja sosiaalinen hyvinvointi, covid-19. Kansainvälisiä tutkimuksia haimme esimerkiksi hakusanoilla social welfare ja covid-19 psychological impacts. Tutkimuksia löytyi yliopistojen tutkimusportaaleista.

Laurea ammattikorkeakoulu kartoitti "Mitä kuuluu?" -kyselyn avulla tietoa opiskelijoiden opintojen edistymisestä, hyvinvoinnista, opiskelumotivaatiosta ja tuen tarpeesta poikkeustilanteessa. (Mitä kuuluu -kyselyn tulokset 2020.)

Suomen opiskelijakuntienliitto SAMOK teetti kyselyn AMK-opiskelijoiden hyvinvoinnista ja etäopiskelun vaikutuksista keväällä 2020. SAMOK:in kyselyyn vastasi 6904 oppilasta, Kysely toteutettiin suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. (AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta 2020.)

Covid-19 psykologisia vaikutuksia korkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoilla on myös tutkittu Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong & Zheng (2020) tekemässä kiinalaistutkimuksessa: "The psychological impacts of the covid-19-epidemic on college students in China.

#### **Kiinalaistutkimus covid-19 vaikutuksista korkeakouluopiskelijoihin**

Cao, Dong, Fang, Han, Hou, Xu & Zheng (2020) tekemässä kiinalaistutkimuksessa: "The psychological impacts of the covid-19-epidemic on college students in China todetaan covid-19 aiheuttaneen Changzhin lääketieteellisen korkeakoulun opiskelijoille ahdistusta. Tutkimukseen osallistui 7143 opiskelijaa. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla. Tutkimus osoitti, että 24,9 % tutkimukseen vastanneista korkeakouluopiskelijoista kärsi ahdistuksesta covid-19 vuoksi; näistä vastaajista 0,9 % koki vakavaa ahdistusta, 2,7 % kohtalaista ahdistusta ja 21,3 % lievää ahdistusta. Sosiaalinen tuki vaikutti koettuun ahdistukseen. Asuminen kaupunkialueella, perheen tulotaso ja asuminen vanhempien kanssa olivat ahdistukselta suojaavia tekijöitä. Covid-19 vaikutukset jokapäiväiseen elämään, sekä viivytykset opiskeluissa tai sukulaisen tai tuttavien sairastuminen koronaan olivat taas riskitekijöitä, jotka olivat yhteydessä koettuun ahdistukseen. Vastaajien sukupuolella ei ollut merkittävää vaikutusta ahdistuksen esiintymiseen.

Sosiaalisen tuen merkitys koettuun ahdistukseen oli suuri. Tutkimuksessa todetaan, että sosiaalinen tuki ei ainoastaan vähentänyt covid-19 aiheuttamaa psykologista painetta, vaan muutti myös suhtautumista sosiaaliseen tukeen ja avun hakemiseen. Tämä tulos viittaa siihen, että tämänkaltaisissa kriisitilanteissa tarvitaan tehokasta ja vankkaa sosiaalista tukea. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi sosiaalinen

tuki ja se edellyttää yhteiskunnan, perheiden ja myös opiskelupaikkojen huomiota, apua ja tukea. (Cao ym. 2020.)

Tutkimus on tehty Kiinassa, mutta tuloksia voi kulttuurieroista huolimatta soveltaa suomalaiseen yhteiskuntaan. Pandemia on globaali ilmiö ja vaikuttaa koko maailmassa. Asuinpaikasta tai kansalaisuudesta huolimatta sosiaalisen tuen tarve on universaali ilmiö. (Cao ym. 2020.)

### **SAMOK- AMK- opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta**

SAMOK:n kyselyssä hyödynnettiin yhteensä 16 opiskelijakunnan kyselyä, joihin saatiin yhteensä 6904 vastausta. Kyselyn teemana oli motivaatio, jaksaminen ja hyvinvointi koronapandemian ja poikkeustilan aikana. Kyselyn tulokset osoittivat, että 53 % koki etäopiskelun aiheuttaneen enemmän stressiä lähiopetukseen verrattuna. Erityisesti aloittelevilla opiskelijoilla stressi koettiin suurempana. (AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta 2020.)

Poikkeustilaa aikaisempi opiskelumuofo vaikutti todennäköisyyteen kokea aiempaa enemmän stressiä. Ennen poikkeustilaa pääsääntöisesti lähiopetukseen osallistuneista 62 % koki stressin lisääntyneen, verrattuna lähi- että verkko-opetukseen aiemmin osallistuneista 44 % koki stressin lisääntyneen, sekä pääasiassa verkko-opetukseen aiemmin osallistuneista 28 % koki stressin lisääntyneen. (AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta 2020.)

Henkisen jaksamisen teemassa kyselyyn vastanneista 47 % vastasi jaksamisensa olevan huonompaa tai erittäin paljon huonompaa. 16 % vastanneista koki jaksamisensa paremmaksi tai erittäin paljon paremmaksi, kuin ennen poikkeustilaa. Tässäkin teemassa lähiopetukseen osallistuvien (50 %) ja verkko-opiskelijoiden (44 %) vastaukset erosivat toisistaan samoin, kuin opintojen alku- (51 %) ja loppuvaiheessa (43 %) olevien opiskelijoiden vastaukset. (AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta 2020.)

Sosiaalisissa suhteissa oli myös tapahtunut muutoksia poikkeustilan aikana. 5 % vastanneista kertoi sosiaalisten suhteiden olevan kokonaan tauolla. 26 % vastanneista kertoi suurimman osan sosiaalisista suhteista olevan tauolla. 65 % vastanneista koki jaksamisen muuttuneen huonommaksi tai erittäin paljon huonommaksi. 69 % vastaajista koki myös stressin lisääntyneen. (AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta 2020.)

Motivaation osalta koettiin myös selkeää heikentymistä. 51 % koki motivaation muuttuneen huonommaksi tai erittäin paljon huonommaksi poikkeustilan aikana. Myös opintojen suorituvaihe vaikutti motivaation heikentymiseen. Vasta aloittaneista opiskelijoista 57 % koki motivaation laskua ja 41 % opintojen loppuvaiheessa olevista opiskelijoista. Myös opiskelumudolla oli vaikutusta motivaation laskuun. Aiemmin lähiopetuksessa opiskelevista 60 % koki motivaation laskua ja aiemmin lähi- ja verkko-opetuksessa opiskelevilla motivaation heikkenemistä koki 42 %. (AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta 2020.)

Tutkimuksessa tuli esille, että monenlaiset tekijät vaikuttivat näihin kokemuksiin. Erityisesti perheelliset opiskelijat nousevat yleisenä yksittäisenä ryhmänä tutkimuksessa esille. Haastavimmaksi koettiin etäkoulun ja lastenhoidon yhdistäminen. Tutkimuksessa korostui erityisesti tekijät, mitkä vaikuttivat hyvinvointiin negatiivisesti: huoli ja tietämättömyys poikkeustilasta ja eristäytyminen muista ihmisistä. Mielenterveysongelmien koettiin myös lisääntyneen. (AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta 2020.)

Vastaaajista 49 % koki opetuksen tason heikentyneen. Opiskelijat, jotka kokivat motivaation laskeneen poikkeustilan myötä, kokivat myös poikkeustilan vaikuttaneen ja vaikuttavan edelleen opintojen etenemiseen. Aiemmin lähiopetuksessa opiskelleet kokivat opetuksen tason laskeneen. Työmäärän koettiin lisääntyneen itsenäisten tehtävien johdosta ja luentojen vähentymisestä. Itseohjautuvuus ja itsenäinen työskentely korostuu etäopiskelussa. (AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta 2020.)

#### **Laurean Mitä kuuluu? -kysely opiskelijoille poikkeustilanteessa**

Laurean Mitä kuuluu- kyselyyn vastasi yhteensä 808 oppilasta; päivätoteutuksesta 408, monimuoto-opiskelijoista 329 ja verkko-opiskelijoista 48. Suurin vastaajaryhmä oli sosionomiopiskelijat; 162 opiskelijaa ja toisena liiketaloudenopiskelijat; 154 opiskelijaa. (Mitä kuuluu -kyselyn tulokset 2020.)

Opintojen sujumisesta selvisi seuraavaa: Laurean opetukseen koronapandemian aikana on oltu enemmän tyytyväisiä, kuin tyytymättömiä. 65 % opiskelijoista vastasi olevansa tyytyväisiä Laurean opetukseen ja noin 35 % ei osannut sanoa tai ei ollut tyytyväinen opetukseen. (Mitä kuuluu -kyselyn tulokset 2020.)

Hieman yli puolet vastanneista koki, että on saanut riittävästi ohjausta opintojen aikana. 45 % ei osannut sanoa tai koki, ettei ole saanut riittävästi ohjausta pandemian aikana. Hieman alle puolet vastanneista koki, että Laurean opiskelijapalvelut ovat toimineet hyvin, 40 % ei osannut ottaa kantaa opiskelijapalveluiden toimivuudesta. Vain reilu 10 % koki tyytymättömyyttä opiskelijapalveluiden toimivuudessa. 40 % opiskelijoista koki tuntevansa yhteisöllisyyttä koronapandemiasta huolimatta. Hieman suurempi osa, noin 42 % ei kokenut yhteisöllisyyttä opintojen osalta. Noin 20 % vastanneista ei osannut ottaa kantaa yhteisöllisyyttä koskevaan kysymykseen. 49 % vastanneista koki, ettei koronapandemialla ole ollut vaikutusta opintojen edistymiseen. Noin 15 % ei osannut sanoa oliko pandemialla vaikutuksia opintojen edistymiseen. 35 % koki pandemialla olevan vaikutusta opintojen edistymiseen. (Mitä kuuluu -kyselyn tulokset 2020.)

Vastauksiin vaikutti huomattavasti se, että onko kyse verkko-opiskelijoista, monimuoto-opiskelijoista vai päivätoteutuksessa opiskelevista. Vaikutuksia oli myös sillä, missä vaiheessa opinnot olivat. Yleisesti ottaen ensimmäisen vuoden opiskelijat kokivat enemmän negatiivisia

vaikutuksia, kuin opiskelijat, joiden opinnot olivat pidemmällä. (Mitä kuuluu -kyselyn tulokset 2020.)

Kyselyn yhteenvedossa tuotiin koronapandemian aiheuttamina haasteina esiin opintoihin liittyvien harjoittelupaikkojen löytämisen vaikeus, opinnäytetyöaiheiden vaikeus ja keväällä tapahtunut kirjastojen sulkemisen aiheuttama tiedonkeruun hankaloituminen. Lisäksi uuden opimislustan vaihtuminen Optimasta Canvasiin aiheutti haasteita opiskeluun. Opiskelijat toivat esille, että opintojen laatuun vaikutti epäselkeät ohjeistukset opinnoista ja tehtävistä. (Mitä kuuluu -kyselyn tulokset 2020.)

Verkko- ja etäopintojen osalta koettiin, että verkkoluennot tuntuivat raskailta ja taukoja kaivattiin enemmän, lisäksi tekniset ongelmat koettiin myös haasteena. Epäselkeä tiedottaminen liittyen luentojen paikkoihin ja tehtävien aikatauluihin tuotiin myös esille negatiivisena asiana. (Mitä kuuluu -kyselyn tulokset, 2020.)

Yleisesti ottaen ryhmätöiden tekeminen oli koettu haastavana, sillä ryhmäytyminen oli ollut haastavaa etänä. Haasteita oli tuonut myös opintojen ja muun elämän yhteensovittaminen. Koronapandemia oli saanut aikaan myös negatiivisia kokemuksia yhteisöllisyyden puutteen ja yksinäisyyden vuoksi. Etäopiskelu ja kotona oleminen oli myös laskenut motivaatiota opiskeluun. (Mitä kuuluu -kyselyn tulokset, 2020.)

## 9.6 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Pyrkimyksenämme oli saada kerättyä rikas ja merkityksellinen aineisto. Liian suuri otanta tai osallistujia määrä olisi vaikeuttanut sisällön analyysiä ja tutkimuksen kannalta tärkeiden näkökohtien löytämistä. Tutkimusmenetelmänä laadullisen tutkimuksen tehtävänä on tuottaa pääasiassa uutta tietoa. Koronan vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin on ylipäänsä vielä tietoa kovin ohuesti, joten myös tältä osin menetelmän valinta on relevantti. Tämän lisäksi sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksestä tarvitaan lisätietoa.

Tutkimuksen aineiston analyysi tehtiin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti. Aineistolähtöisen analyysimallin avulla pyrimme tuottamaan kerätystä aineistosta uutta tietoa ja opiskelijoiden kokemuksia näkyväksi. Tutkimuksen tavoitteena oli saada ymmärrys, miten koronaepidemia on vaikuttanut sosionomi AMK-opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvointiin.

Teemahaastattelun puhtaaksi kirjoittamisen eli litteroinnin aloitimme pian haastattelun jälkeen. Teemahaastatteluaineistossa oleellisinta oli järjestää haastattelussa nousseet asiat teemoittain. Saimme litteroinnin tehtyä maaliskuussa 2021. Puhtaaksi kirjoitettua tekstiä tuli yhteensä 15 sivua. Litteroinnin jälkeen teimme aineiston klusteroinnin eli ryhmittelyn. Ryhmittelyä helpotti jo valmiiksi haastatteluun valitut teemat. Ryhmittelyn jälkeen muodostimme alaluokat, jotka yhdistettiin pääluokkiin. Aineiston analyysi vaiheessa käytimme värikoodeja



erottelemaan eri teemat ja teemojen alle kuuluvat vastaukset. Sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää haastattelussa tuotettu aineisto tekstimuotoon ja muuttaa aineisto helposti ymmärrettävään ja tiiviiseen muotoon. Näin johtopäätösten teko mahdollistuu. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 164-165.) Puolistrukturoitu teemahaastattelu on samaan aikaan ohjattu, mutta myös vapaamuotoinen keskustelu teeman ympärillä, ja vastauksia saattaa tulla eri teemoihin eri puolilta haastattelua. Tärkeää oli yhdistää tietyn teeman alle kuuluvat vastaukset.

Analyysin seuraavassa vaiheessa oli tärkeää löytää merkittävät ja olennaiset asiat tutkimuksen kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 175-177.) Pyrimmekin kokoamaan tutkimuksen kannalta oleelliset asiat ja mielestämme epäolennaiset asiat yhteen. Teimme taulukon aineiston analyysivaiheessa ryhmittelyn tueksi ja tässä alla esimerkki siitä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
<i>"Lähtökohtaisesti mielti, onko korona vaikuttanut opintoihin lainkaan, sillä on verkko-opiskelija".</i>	Onko korona vaikuttanut opintoihin lainkaan, sillä on verkko-opiskelija	Koronan vaikutukset opintoihin	Opinnot
<i>"Kyllähän se heti ensimmäisenä päivänä vaikutti ja meidän orientaatiopäivät siirtyi yhtäkkiä sormia napsauttamalla verkkoon".</i>	Orientaatiopäivät siirtyivät verkkoon	Koronan vaikutukset opintoihin	Opinnot
<i>"Kaikki asiat sit kuitenkin kehittyis parempaan päin, kun digiaika ja muu verkko-opinnot on pidempään. Niin silleen kehittävästi verkko-opiskelu puolta".</i>	Digiaika ja verkko-opinnot kehittyvät	Digitalisaation kehittyminen	Opinnot
<i>"Lasten harrastuksista taas, niin no siis cheerleading on yhtenä harrastuksena, niin ohjaajat pitää maskeja".</i>	Lasten harrastuksissa ohjaajat käyttävät maskeja.	Hyvinvoinnin huomiointi harrastustoiminnassa	Harrastustoiminta
<i>"Mä oon saanu omasta ystäväpiiristä nyt ainakin tukea".</i>	Omasta ystäväpiiristä on saanut tukea	Tukiverkosto koronan aikana	Sosiaaliset suhteet
<i>"Kyllä se varmaan se niinku tuki tulee niinku täältä opiskelu puolelta".</i>	Tuki tulee opiskelu puolelta.	Tukiverkosto koronan aikana	Sosiaaliset suhteet

Taulukko 1: Esimerkkitaulukko sisällönanalyysistä

## 9.7 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme eettisyys perustuu tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeeseen (2012), sekä sosiaalialan ammattietiikkaan. ”Sosiaalialan työ perustuu ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittamiseen”. Opinnäytetyömme etiikassa korostui ihmisten oikeus ilmaista tunteita ja kielteisiä kokemuksia. Panostimme myös arvostavaan ja avoimeen vuorovaikutukseen, luottamukseen, sekä yhdenvertaisuuteen. (Arki, arvot ja etiikka 2017.)

Tutkimuksen eettisyyden jaoinme kolmeen eri luokkaan: tutkimusmenetelmät, tutkimusaiheen eettinen valtuutus, sekä aineiston analyysi ja yhteenveto. Tutkimuksen aiheen eettinen valtuutus kuvaa sitä, miksi tämä prosessin tutkiminen on aiheellista. Tutkimusmenetelmää pohtiessa arvioimme, saammeko tavoiteltua tietoa valitsemallamme aineistonkeruumenetelmällä. Analyysi ja raportointi vaiheessa raportoimme tuloksista rehellisesti ja tarkasti, kuitenkin vastaajien anonymiteettia suojellen. Opinnäytetyössämme olemme tuoneet esiin analyysiprosessin etenemisen ja miten saimme tulokset. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012.)

Korostimme opinnäytetyössä ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa eettisyyden periaatteet pohjautuvat Suomen perustuslakiin (731/1999). Sosionomi sitoutuu myös sosiaalialan ammattihenkilön valan kautta ihmisyyden kunnioittamiseen kunnian ja omantunnon kautta. Ammattitoiminnan arvojen lisäksi tähän mukaan lukeutuu, mitä asiakkaan asemasta ja oikeuksista, sekä asiakastietojen käsittelystä on säädetty (Arki, Arvot ja Etiikka 2017). Velvollisuutenamme oli noudattaa näitä arvoja myös opinnäytetyötä tehdessämme, haastattelutilanteessa ja haastatteluaineiston käsittelyssä.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen perusta on tutkijoiden ja tutkittavien välinen luottamus, sekä luottamus tieteeseen. Pyrimme kunnioittamaan opinnäytetyön haastateltavien ihmisarvoa ja oikeuksia, näin säilytimme myös luottamuksen haastateltaviin. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa 2019.)

Sosiaalisen hyvinvoinnin yksi osa-alue on kokemus omasta turvallisuudesta. Aihe on jo itsessään eettinen. Jokaisen tutkittavan kokemukset ovat yhtä tärkeitä ja ne huomiotiin yhdenvertaisina opinnäytetyömme aineiston analyysivaiheessa. Käsitelimme tietoja luottamuksellisesti ja toimme näkyväksi haastateltavien kokemukset.

Tekijöiden oli huomioitava eettisyys erityisesti tutkimuksen aineistonkeruussa. Lähetimme haastateltaville ennakkoon lomakkeen suostumuksesta tutkimukseen. Ennen haastattelua teimme selväksi tutkimuksen tavoitteen, tarkoituksen, haastattelun toteutustavan, luottamuksen haastateltavien anonymiteetin suojelemisesta ja haastattelun aineistosta. Haastattelutilanteen alussa kysyimme vielä suullisen luvan haastateltavilta. Tutkimukseen osallistuvat opiskelijat kertoivat henkilökohtaisia, sensitiivisiä ja arkaluonteisia asioita aiheesta, joten

meidän opinnäytetyöntekijöiden oli huomioitava se opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Opinnäytetyön haastattelun materiaali hävitettiin tutkimuksen päätyttyä. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa 2019.)

## 10 Tulokset

Tässä kappaleessa tuomme esille haastattelusta saatuja tuloksia. Tulokset on raportoitu haastattelujärjestyksen ja teemojen mukaan. Kustakin teemasta on tehty oma kappaleensa, joissa tuomme esille sosionomi verkko-opiskelijoiden kokemuksia covid-19 vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin.

### 10.1 Opinnot

Tulosten perusteella koronapandemia oli vaikuttanut opintoihin hyvin monella eri tavalla. Korona oli herättänyt opiskelijoissa monenlaisia eri tunteita ”onnellisuudesta raivoon”. Haastattelussa tuli esiin, että verkko-opiskelun ollessa kyseessä, korona ei varsinaisesti ollut vaikuttanut haastateltavien opintoihin edistymiseen, mutta kaksi haastateltavaa koki hämmentävänä ja harmitusta aiheuttavana lähipäivien, sekä kontaktiopetukseen tarkoitetun kurssin siirtymisen verkkoon. Yksi haastateltavista piti verkkoon siirtyviä lähipäiviä ja kurseja pelkästään positiivisina asioina. Lähipäivien tarjoama sosiaalisuus ja ryhmäytyminen koettiin tärkeäksi ja lähipäivien peruuntuminen vaikeutti tutustumista opiskelutovereihin. Esille nousi myös erään haastateltavan vaikeus suorittaa koronan ja lockdownin vuoksi työharjoittelua ulkomailla, missä haastateltava asui. Yksi haastateltavista koki, että korona vaikutti tunteisiin koko tunneskaalalla ”onnellisuudesta raivoon”. Erityisesti negatiivisia tunteita aiheutti haastateltavan omat ja perheen lapsen päällekkäiset luennot, jotka häiritsivät haastateltavan koulutehtävien suorittamista ja keskittymistä. (Haastattelu 2021.)

Kyllähän se heti ensimmäisenä päivänä vaikutti, meidän orientaatiopäivämme siirty yhtäkkiä sormia napsauttamalla syksyllä verkkoon ja se oli täyskatastrofi, me ei päästykään näkemään livenä. (Haastattelu 2021.)

Mulla oli toka harkka kesken, ku korona iski mä olin Espanjassa ja sieltä piti päästä asap pois ja mä muistan mä menin lentokentälle ja se oli ihan hirvee farssi. Se oli ihan täynnä ihmisiä jne. Ja sit tietty mun toinen harkka jäi kesken, nii kolmannen harjoittelun nii mun piti tehdä sitä lisää neljä viikkoa, et tuli harkat täyteen. (Haastattelu 2021.)

Yksi haastateltavista toi esille, että erään opintojakson koulutehtävissä ei ollut huomioitu koronasuosituksia tai rajoituksia. Tämän lisäksi tehtävään liittynyt asiakastapaaminen oli paikassa, missä ei ollut lainkaan huomioitu koronarajoituksia. Tämä aiheutti ihmetystä ja

ärsytystä. Huomionarvoista haastattelutilanteessa oli, että kaikki haastateltavat toivat esiin, että heistä tuntui, että opiskelijoiden hyvinvointia ei ollut huomioitu koronapandemian aikana millään tavoin. Haastateltavista kaksi toi esille, että vain opiskelutoverit olivat huomioineet ja kyselleet kuulumisia, ja he kokivat saaneensa tukea opiskelutovereista. Turhautumista aiheutti myös, että YTHS:n terveydenhuoltomaksun lasku tuli postiluukusta, mutta hyvinvointia ei ole huomioitu, muutoin kun laskulla. Haastateltavien joukossa oli myös polkuopiskelijoita, jotka eivät ole oikeutettuja opiskeluterveydenhuoltopalveluihin ja heidän näkemyksensä oli, että tiedonkulku Laurean tarjoamista terveystalvituista polkuopiskelijoille oli heikompaa ja eriarvoistavaa kuin tutkinto-opiskelijoille. Kaikki haastateltavat kokivat, että hyvinvointia ei ole huomioitu opiskelupaikan osalta, ja lisäpohdintana eräs haastateltava esitti ajatuksen huomioiko Laurean ammattikorkeakoulu muita yhteiskunnallisia ongelmia, kuten syrjintää. Haastateltava koki, että ainakaan tieto huomioituista asioista ei ole välittynyt, sillä hän on verkko-opiskelija ja koki tiedonkulun polku- ja verkko-opiskelijoille huonoksi. (Haastattelu 2021.)

Laurean ammattikorkeakoulun Mitä kuuluu? -kysely ei ollut tavoittanut, kuin yhden haastateltavan. Neljä viidestä haastateltavasta ei ollut kuullut kyselystä. Vain yksi haastateltavista oli kuullut kyselystä, mutta ei ollut osallistunut kyselyyn. (Haastattelu 2021.)

Tulevaisuudessa Koronan ajateltiin vaikuttavan opintoihin monella eri tavalla. Eräs haastateltavista mietti, miten korona vaikuttaa mahdollisesti tuleviin työharjoitteluihin ja onko haastavaa löytää harjoittelupaikka. Hän myös mietti, pääseekö hän koskaan järjestämään haaveilemaansa isoja valmistajaisjuhlia, kun saa koulun suoritettua loppuun. Eräs haastateltava puolestaan kertoi, että ei ajattele koronan vaikuttavan opintojen etenemiseen millään tavalla, hänelle oli harjoittelupaikka jo tulevalle syksylle järjestynyt, joten häntä ei työharjoittelun huolettaneet. Haastatteluissa tuli esille myös pohdintaa koronan vaikutuksista digitalisaation ja verkko-opiskelun kasvamiseen ja kehittymiseen. Ajateltiin, että koronan myötä tulevaisuudessa tullaan opiskelemaan ja tekemään töitä paljon enemmän kotoa käsin ja etänä. (Haastattelu 2021.)

Neljä haastateltavista toi esille, että opetuksen laatuun koronapandemian aikana on vaikuttanut opettajien heikot digitaidot. Aikaa on mennyt tietotekniisiin haasteisiin. Koronan vuoksi etäopetukseen siirtymisen katsottiin tulevaisuudessa myötävaikuttavan digitaalisen opetuksen ja oppimisen kehittymiseen, ja mahdollistavan digitaalisen innovaation kasvupohjan. Yksi haastateltavista koki, että korona ei ole vaikuttanut opetuksen laatuun millään tavalla. Esille tuli myös myötätunto opettajia kohtaan, jotka joutuivat siirtymään verkko-opetukseen lähiopetuksen sijasta ilman suurempaa verkkopedagogiikan erityisosaamista. (Haastattelu 2021.)

Vastauksista välittyi huoli koronan jatkumisen seurauksista, vaikka varsinaisesti sen ei katsottu vaikuttavan opintojen edistymiseen muutoin kuin harjoittelujen osalta. Vaikka opetuksen laatu ja tiedottaminen koettiin osin puutteelliseksi, kukaan ei katsonut, että se olisi vaikuttanut esimerkiksi valmistumisajankohtaan. Opiskelijatapahtumat ja niihin liittyvät sosiaaliset tilanteet olivat yhdelle haastateltavista merkittäviä ja niiden peruuntumiset harmittivat. Koronan katsottiin vaikuttavan kokonaisvaltaisesti kaikkeen. Haastattelussa tuli myös ilmi ajattelu, että sosiaalialan kentällä koronalla on paljon vaikutusta asiakaskuntaan, mikä tuo tietynlaista tunnetilaa asiakaskohtaamisiin ja opiskelutilanteisiin. Tässä ajattelussa korostui huoli muista ihmisistä ja asiakkaista, ketkä tarvitsevat tukea ja apua. Haastateltavat katsoivat tulevan sosionomin silmin, että ehkä koronan myötä näillä asiakkailla menee vielä huonommin. (Haastattelu 2021.)

## 10.2 Työt

Työosion tuloksista tuli ilmi, että korona on vaikuttanut monin eri tavoin eri työympäristöissä. Neljä viidestä haastateltavasta koki, että hyvinvointia ei ollut huomioitu työpaikoilla muutoin, kuin konkreettisilla toimenpiteillä, kuten maskit, käsidesit ja etäyhteyden käyttö palavereissa. Jokainen haastateltava olisi kaivannut enemmän henkistä tukea ja ymmärrystä ahdistavassa tilanteessa. (Haastattelu 2021.)

Haastateltavistamme kaksi työskenteli päiväkodissa koronapandemian aikana. Päiväkodissa työskennelleet kokivat, että koronapandemia oli vaikuttanut työpaikalla laajasti. Molemmilla oli ollut samankaltaisia kokemuksia, etenkin pandemian alkaessa. Ovella saattoi joutua kääntämään lapsia takaisin kotiin, tai kesken päivän soitettiin vanhempia hakemaan lapsi pois päiväkodista flunssaoireiden tai mahdollisen altistuksen takia. Toiselle lähihoitaja-ammattinimikkeellä työskennelle tuli tieto, että hänet voidaan siirtää tarvittaessa toisiin tehtäviin, mikäli päiväkodissa ei ole tarvetta. Kollegoita oli myös siirretty vanhuspalveluihin auttamaan. Tilanteiden ennustamattomuus ja huoli viruksen tarttumisesta aiheutti huolta. (Haastattelu 2021.)

Olihan se aika hurja vuosi sitten, kun tuli poikkeusaika ja alettiin laittaa, tai kattoo ovelta, että ketä me otetaan vastaan ja ketä ei oteta vastaan. (Haastattelu 2021.)

Lounasravintolassa työskentelevään haastateltavaan koronapandemia oli vaikuttanut merkittävästi, sillä koronan myötä työt olivat päättyneet. Toinen haastateltava puolestaan kertoi, että olisi mielellään tehnyt keikkatyötä perhepalveluiden puolella, mutta korona ahdisti niin paljon, ettei siihen kyennyt. Hän ei myöskään halunnut ottaa riskiä, että tartuttaisi oman perheensä. Asiakaskohtaukset oli siirtynyt paljolti verkkoon ja huoli myötätunnon ja empatian välittämisestä asiakkaille oli mietintää aiheuttava asia. Haastateltava kertoi, että tilanne on aiheuttanut sen, että tulee käytettyä verkonvälityksellä luovia etsintätaitoja ja

vaihtoehtoisia reittejä työelämään. Eräs ulkomailla asunut haastateltava olisi saattanut hakea ravintola-alan töihin opintojen ohella, mutta koronan takia se ei ollut edes mahdollista, sillä kaikki ravintolat oli ollut suljettuna jo useamman kuukauden. (Haastattelu 2021.)

Kesällä asiakkaita, ku saatii olla normaalisti auki nii asiakkaita oli tosi paljon vähemmän mitä normaalisti ja sit syksyllä loppu työt. (Haastattelu 2021.)

Tietysti sitten nää asiakkaat ketä ois mahdollisuus ilman koronaa tavata kasvotusten ja ehkä välittää sitä empatiaa. Se on myös vaikuttanut siihen, että käytämme luovia etsintätaitoja ja haemme toista kautta reittiä työelämään. (Haastattelu 2021.)

Lastensuojelussa työskennellyt kertoi koronan vaikuttaneen töissä raskaasti. Ääripäänä kokemus asiakkaiden koronakaranteenin valvomisesta. Haastateltavan mukaan asiakkaat kokivat myös kaveritapaamisrajoitukset raskaana. Tässäkin korostui huoli lastensuojelun asiakkaista ja heidän hyvinvoinnistaan.

Korona oli aiheuttanut monenlaisia tunteita työelämässä. Ahdistusta, turhautumista, epätoivoa, pelkoa ja myös asiakkaiden pettymystä. Eettisiä kysymyksiä oli myös noussut pintaan erilaisissa asiakastapaamisissa ja tilanteissa. Kahta haastateltavaa huolestutti työpaikalle mennessä otettu tietoinen riski koronatartunnasta ja pelko oman perheen altistamisesta koronavirukselle työn kautta. Haastateltavat kokivat olevansa niin turhautuneita vallitsevaan tilanteeseen, että mahdollisia riskejä ei enää jaksanut miettiä joka päivä syvällisemmin. (Haastattelu 2021.)

Työntekijöiden hyvinvointia oli huomioitu vaihtelevasti eri työpaikoilla. Konkreettisina toimenpiteinä maskit ja käsidesit oli tarjottu ja jaettu työnantajan puolesta. Palaverit ja muut työntekijöiden tilaisuudet oli pyritty pitämään etänä, jotta työntekijöiden ei tarvitse kohdata. Eräs haastateltava kertoi, että lähiesimies oli kysynyt vointia ja jaksamista. Päiväkodissa työskennellyt haastateltava kertoi, että kun ensimmäinen ”karanteenilapsi” ilmaantui, oli hänelle annettu mahdollisuus työnantajan puolelta olla tulematta töihin. (Haastattelu 2021.)

Jos lapsen vanhempi on karanteenissa ja päättääkin tulla päiväkodille ilman maskia, niin ei siinä hirveästi työntekijöiden hyvinvointia mietitä. (Haastattelu 2021.)

Korona aiheutti pääasiassa negatiivisia tunteita työelämässä, haastateltavat kokivat epätoivoa, turhautumista, ahdistusta, sekä asiakkaiden pettymyksiä koronarajoitusten myötä. Vain yksi haastateltava kertoi, että korona ei aiheuttanut henkilökohtaisesti ahdistuksen tai turhautumisen tunteita. Haastateltavien mielestä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen

työyhteisöön tuntui hankalalta etäisyyden pitämisen, pelon, töiden loppumisen tai etäyhteyksien vuoksi. (Haastattelu 2021.)

Turhautuminen, välillä ahdistus ja epätoivo. (Haastattelu 2021.)

Mä henkilökohtaisesti en oo ylipäättään kokenu semmosia ahdistuksen tai turhautumisen tunteita koronan suhteen, mutta toki sitten taas just niitten asiakkaitten eli nuorten kautta tulee sitä, että heillä on pettymys. (Haastattelu 2021.)

Tämän teeman viimeinen haastattelukysymyksemme käsitteli koronan mahdollisia vaikutuksia tulevaisuuteen. Kaksi haastateltavista ajatteli, että mikäli koronatilanteessa joudutaan elämään vielä pitkään, niin tilannetta tullaan kehittämään: voidaan luoda parempia käytäntöjä ja palvelut tulevat kehittymään entisestään. Päiväkodissa työskennellyt haastateltava mietti, että suojautuminen on tullut jäädäkseen, jatkossakin ehkä tullaan pitämään maskeja. Haastateltavilla oli toiveita paluusta ennen koronaa olleeseen toimintakulttuuriin ja turvalliseen toimintaympäristöön. (Haastattelu 2021.)

Ajattelen, että tulevaisuudessa aletaan käyttämään vielä enemmän verkkopalveluita, niin kun siitä jauhetaan koko ajan. Me olemme sosiaalialalla ja ensiassessa, kun me ollaan verkko-opiskelijoita. Niin kyllähän se tulee jäädäkseen (Haastattelu 2021.)

### 10.3 Harrastustoiminta

Neljä viidestä haastateltavasta kertoi koronan vaikuttaneen omiin tai omien lasten harrastuksiin merkittävästi. Yhdellä haastateltavalla korona ei ollut vaikuttanut kuntosaliharrastukseen millään tavalla ja hän toivoi, ettei se vaikuta jatkossakaan. Kolme haastateltavaa kertoi, että koronan ja rajoitustoimenpiteiden vaikutus harrastuksiin iskee kipeämmin lapsiin, kuin omiin harrastuksiin, vaikka niiden katkolla oleminen myös harmittaa. Samat haastateltavat kertoivat myös, että oman harrastusten rajoittamisen pystyy vielä kestämään, mutta lasten harrastuksien rajoittaminen tuntui ehdottomasti pahemmalta. Yksi haastateltava kertoi, että oli lopettanut kuntosalilla käymisen, koska korona ahdisti niin paljon. Joukkue tai ryhmäharrastusten puuttuminen oli monelle iso asia. Harrastustoiminnan kautta saavutetut sosiaaliset tilanteet ja suhteet olivat katkolla. (Haastattelu 2021.)

En keksi yhtään positiivista koronan vaikutusta harrastuksiin.  
(Haastattelu 2021.)

Kyllähän se niinku tuntuu vielä pahemmalle se, että lapsen harrastusta rajoitetaan, kuin itse sen kyllä niinku kestää ja löytää korvaavaa mutta se lapsi ei välttämättä löydä, niin ikävä asia (Haastattelu 2021.)

Harrastustoiminnoissa oli huomioitu fyysistä hyvinvointia konkreettisin tavoin, kuten harrastuspaikoissa oli tarjolla käsidesit ja maskit. Pukuhuoneissa pyrittiin pitämään turvavälit, sekä sisällä ollut jalkapalloharrastus siirrettiin ulos. Haastateltavien lasten liikuntaharrastuksia oli pyritty järjestämään etäyhteyksillä, sekä erilaisilla kunto- ja treenivideoilla. (Haastattelu 2021.)

Haastateltavat kokivat, että harrastusten parissa henkistä hyvinvointia ei ollut huomioitu koronapandemian aikana ja harrastustoiminnan puuttumisen kautta myös sosiaaliset suhteet olivat katkolla. Vain yksi haastateltavista kertoi lapsensa harrastustoiminnan kautta välittyneen hyvä yhteisöllinen henki koronapandemian aikana “kyllä tästä yhdessä selvitään” viesti oli välittynyt haastateltavalle. (Haastattelu 2021.)

Telinevoimistelussa on kyllä huomioitu oikeasti niin hyvin, että tuli semmoinen niinku me henki, että et et siellä kyllä valmentajat käyttää maskia. Hirveän hyvä semmoinen henkinen tsemppaus et me haetaan saliin niinku oikeasti, vaikka kahdenkymmenenviiden kilometrin päästä ja, että kyllä tästä yhdessä selvitään. (Haastattelu 2021.)

Eräs haastateltavista kiteytti koronan vaikuttaneen harrastustoimintaan paljon ja seuraukset voivat olla kauaskantoiset. Useampi haastateltavista toi esille huolen, miten lasten mielenterveys kestää pidemmän päälle, kun harrastukset ovat katkolla tai etänä. (Haastattelu 2021.)

#### 10.4 Osallisuus, yhteisöllisyys ja vaikuttaminen

Neljä haastateltavista kertoivat koronan vaikuttaneen osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen merkittävästi. Kolme haastateltavista kertoi, että ovat rajoittaneet kaikki ihmiskontaktit minimiin koronan takia. Perheen ja puolison merkitys nousi esiin. Yhteisöllisyys ja osallisuus liitettiin työn ja harrastustoiminnanpiiriin, mikä oli usealla haastateltavalla katkolla. Yksi haastateltavista mainitsi, että hän koki, että koronarajoitukset eivät ole vaikuttanut millään tavalla. Hän perusteli kokemustaan sillä, että on kokenut saavansa nähdä juuri niitä ihmisiä, keitä on halunnut ja juuri niin paljon, kuin on halunnut. (Haastattelu 2021.)

Kyllähän se tietenki vie sitä yhteisöllisyyttä ihan kaikesta pois ja varsinki ku oon sellanen sosiaalinen ihminen ja tottunu näkee ihmisiä livenä, nii nyt mä nään niitä työpaikalla. (Haastattelu 2021.)

Ei oo sitä jalkapalloa, mikä on ollut koko elämän, se että oot osana jotain ryhmää ja se on ihan erilainen tuki ja meininki, mikä sulla on siinä joukkueessa, kuin taas perheessä tai kavereissa. (Haastattelu 2021.)

Lähes jokainen haastateltavista koki, että vaikuttamisen mahdollisuudet ovat olleet pienet koronan aikana. Kaksi haastateltavista toi esille, että on vain joutunut hyväksymään ja



sopeutumaan ylhäältäpäin tuleviin sääntöihin ja ohjeistuksiin. Eräs haastateltavista toi esille, että erityisesti työelämässä vaikuttamisen mahdollisuudet ovat olleet pienet. “Oon huomannut oman pienuuteni tässä koronan aikana”, yksi haastateltavista tiivistää vaikuttamisen mahdollisuuden koronapandemian aikana. (Haastattelu 2021.)

Kaikki haastateltavista tuntuivat ymmärtävän koronarajoitukset ja koronasuosituksen, mutta eivät pitäneet niistä. Kaikki haastateltavista kertoivat noudattavan rajoituksia, vaikka ne aiheuttivat ärsytystä ja mielihäpeää. (Haastattelu 2021.)

Mää ymmärrän miksi ne rajoitukset pitää olla, mut kyllähän ne nyt ihan perseestä on suoraan sanottuna. (Haastattelu 2021.)

### 10.5 Sosiaaliset suhteet

Suurin osa haastateltavista kertoi, että korona vaikutti kaikista merkittävimmin sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisten kontaktien rajoittaminen koettiin ehdottomasti vaikeimpana asiana koronapandemian aikana. Kaikki haastateltavista kertoivat nähneensä läheisiään paljon harvemmin, kuin ennen koronaa. Kolme haastateltavaa kertoi myös, että eivät olleet tavanneet omia isovanhempiaan koko koronapandemian aikana. Kaikki haastateltavista kertoivat tavanneensa vain yhtä tai muutamaa ystäväänsä korona-aikana.

On vaikuttanut tosi paljon ja se on se kaikista inhottavin asia tässä koko hemmetin koronassa (Haastattelu 2021.)

On vaikuttanut tosi paljon mä en oo nähnyt mun isovanhempia kummaltakaan puolelta niin nyt viimeisen vuoden aikana (Haastattelu 2021.)

Kaikki toimii etänä ja sitten, kun et ole oikeasti semmoinen etäihminen niin sanotusti tänne on vaikuttanut tosi paljon ja nimenomaan ja sosiaalisiin suhteisiin ihan kaikilla tavoilla (Haastattelu 2021.)

Oiskohan mulle tullu yks mental breakdown koko koronan aikana. (Haastattelu 2021.)

Kaikki haastateltavista kertoivat, että olivat saaneet ystäviltä tukea korona-aikana. Yhteyttä oli pidetty WhatsApp keskusteluissa, puhelimitse ja ulkona kävelylenkeillä. Neljä haastateltavista kertoi, että oli saanut tukea myös perheeltään, eräs haastateltava kuitenkin kertoi, ettei ollut saanut minkäänlaista tukea perheeltä. Yksi kertoi saaneensa eniten tukea opiskeluystäviltä; sama ala yhdistää ja sitä kautta syntyy ymmärrystä. (Haastattelu 2021.)

Vaikuttanut hyvinvointiini, kun ei pysty näkemään ja tavataan ihmisiä samalla tavalla, kuin ennen niin kyllä se vaikuttaa paljon (Haastattelu 2021.)

Kyllä se varmaan se niinku tuki tulee niinku täältä opiskelu puolelta (Haastattelu 2021.)

## 11 Yhteenveto ja johtopäätökset

Opinnäytetyössämme halusimme vastauksia sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksista korona-aikana. Vastauksia tuli paljon eri positioista. Ylivoimaisesti eniten korona ja rajoitustoimet olivat vaikuttaneet haastateltavien sosiaaliseen hyvinvointiin sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen alueella. Yhteyttä oli pidetty pääosin digitaalisin keinoin ja turvavälejä noudattaen, mutta esimerkiksi isovanhempia ei joissain tapauksissa ollut nähty pitkiin aikoihin. Tämä oli tuntunut kaikista haastatelluista rankimmalta. Sosiaalisten suhteiden pääpaino oli oman perheen sisällä ja se koettiin merkitykselliseksi.

Harrastusten osalta rajoitustoimet olivat aiheuttaneet myös sosiaalisen hyvinvoinnin heikentymistä. Harrastustoimintojen katsottiin olevan merkittävä osa sosiaalisten suhteiden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden toimintakenttää. Verkko ja digitaaliset kohtaamiset eivät korvanneet aitoja harrastustilanteita. Myös ryhmä-, tai joukkueharrastusten mahdollistama sosiaalisuus ja tuki koettiin erityisen tärkeäksi. Tilanteen vakavuuden vuoksi kaikki kuitenkin ymmärsivät rajoitusten merkityksen ja huolta aiheutti enemmän lasten harrastusten puuttuminen ja huoli heidän hyvinvoinnistaan.

Opintojen katsottiin sujuvan rakenteellisella tasolla kaikesta huolimatta tyydyttävästi ja edistyvän, mutta esiin nousi merkittävänä asiana haastateltavien tarve opiskelupaikan tarjoamaan mentaaliseen tukeen; vain 1/5 haastateltavasta oli esimerkiksi kuullut Laurean Mitä kuulukyselystä. Polkuopiskelijat tunsivat jääneensä eriarvoiseen asemaan opiskelijaterveyspalveluiden saatavuudessa. Laurea tukee opiskelijoiden hyvinvointia tarjoamalla erityisopettajan, terveydenhuollon, opintopsykologin ja oppilaitospastoreiden palveluita, mutta opiskeluterveydenhuoltopalvelut eivät kuulu polkuopiskelijoille. Haastateltavat kaipasivat tähän muutosta. Opintoihin liittyen tuli myös esille, että lähiopetuksen siirtyminen verkkoon oli aiheuttanut ongelmia oppilaitoksen puolelta ja opetuksen laatuun ei aina oltu tyytyväisiä. Tämä oli mielenkiintoista, koska kyseessä oli valmiiksi verkko-opiskelijoiden ryhmä. Ainoastaan yksi kurssi oli siirtynyt verkkoon ja lähipäivät opintojen alkaessa oli siirretty verkkotaapaamiseksi. Lähipäivien aikana luodaan uusia tai vahvistetaan vanhoja sosiaalisia suhteita ja tämän mahdollisuuden katsottiin verkkoon siirtymisen myötä kadonneen. Ryhmäytyminen koettiin samasta syystä haasteelliseksi.

Työpaikoilla erilaiset koronajärjestelyt aiheuttivat turhautumista ja jopa ahdistusta. Työyhteisön tarjoama osallisuus ja yhteisöllisyys oli myös heikentynyt. Työyhteisöjen tiiviys oli kärsinyt ja eräässä tapauksessa tuli ilmi myös suoranaista pelkoa ja ahdistusta työpaikalle menon

kanssa. Työpaikkoja pidettiin myös yleisesti koronantartunnan kannalta suurimpina riskitekijöinä, mikä heikensi sosiaalisen hyvinvoinnin kokemusta. Kun kysyimme haastateltavilta työhön liittyvästä sosiaalisesta hyvinvoinnista, tuli vastauksissa eniten esille negatiivisia asioita.

Työpaikka koettiin vahvana riskitekijänä koronantartunnan tai altistumisen kannalta, silti haastateltavat pitivät vapaa-aikaan liittyvien sosiaalisten suhteiden katkolla oloa kaikista vaikeampina asioina.

Rajoitustoimenpiteet ovat vaikeuttaneet auttamistyössä olevien haastateltavien mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin, niin työssä, kuin vapaa-aikana. Varsinkin työssä välttämättömät kasvokkain toteutettavat tapaamiset ovat olleet etäyhteyksien varassa, ja tämä on heikentänyt kokemusta vaikuttamisen mahdollisuuden tunteesta. Ammatillisen identiteetin kehittymisen kannalta tämä on huolestuttavaa. Haastateltavat kokivat tilanteen myös eettisesti kestävämmänä.

Kun kysyimme haastateltavilta vaikuttamisen mahdollisuuksista, olivat vastaukset yhdenmuukaisia. Koettiin, että vaikuttamisen mahdollisuudet olivat pienet tai erittäin pienet. Kansalaisvastuun taakka kuului vastauksissa ja kaikki kertoivat vain noudattavan ylhäältäpäin tulevia sääntöjä ja ohjeistuksia. Omiin asioihin vaikuttaminen tilanteen poikkeuksellisuuden vuoksi koettiin lähes mahdottomaksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana Laurea teetti Mitä kuuluu? -kyselyn liittyen opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen opinnoissa korona-aikana. Halusimme yhdistää tämän kyselyn meidän opinnäytetyöhömmä ja otimme yhteyttä Mitä kuuluu? -kyselyn tekijöihin. Saimme Laurealta käyttöömmä Mitä kuuluu? -kyselyn tulokset ja pystyimme hyödyntämään kyselyn tuloksia luodessamme haastattelurunkoa opinnäytetyömmä haastattelua varten. Opinnäytetyömmä haastatteluaineiston tulokset syventävät Laurean Mitä kuuluu? -kyselyä ja ovat hyödynnettävissä Laurean opiskelijoiden hyvinvoinnin, opiskelumotivaation ja tukitoimien kehittämisessä.

Opinnäytetyömmä ollessa loppusuoralla Laurea aloitti OMA OTE -hankkeen opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen etenemisen tukemiseen. OMA OTE -hankkeen tavoitteena on vastata Mitä kuuluu? -kyselyssä nousseisiin tarpeisiin. Halusimme tarjota opinnäytetyömmä hankkeen käytettäväksi, jotta opinnäytetyömmä tuloksia voitaisiin hyödyntää opiskelijahyvinvoinnin kehittämiseen. Sovimme lähettävämme valmiin opinnäytetyön kevään aikana hankkeen projektipäällikölle, sekä suunnittelijoille. Opinnäytetyömmä herätti kiinnostusta OMA OTE -hankkeen suunnittelijoiden tiimoilta.

Opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalla toimiva Opetushallinnon erillisyksikkö Kansallinen koulutuksen arviointikeskus on itsenäinen ja riippumaton arviointiviranomainen, jonka vastuualueisiin kuuluu varhaiskasvatuksen, opetuksen ja koulutuksen ulkoinen arviointi Suomessa. (Karvi, 2021.)

Karvi järjesti Kuulunko mä? - Opiskelijoiden hyvinvointi ja yhteisöllisyys poikkeusoloissa -webinaarin 26.4.21. Webinaarissa keskusteltiin opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelun tuen tarpeista poikkeusaikana. Webinaarin tavoitteena oli keskustella toimenpiteistä, joita on jo tehty ja joita edelleen tarvitaan opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelun tueksi. Keskustelun lomassa tuotiin esille ajankohtaisia arvioiteja ja selvityksiä poikkeustilanteen vaikutuksista opiskelijoiden tilanteeseen ja hyvinvointiin. Osallistuimme webinaariin ja pääsimme kertomaan chatin välityksellä valmistuvasta opinnäytetyöstämme. Opinnäytetyömme herätti mielenkiintoa ja tarkoituksenamme on lähettää valmis opinnäytetyö myös Karvin käyttöön.

## 12 Pohdinta

Koronapandemia on kurittanut koko maailmaa keväällä 2021 yli vuoden. Koko tämän ajan yhteiskunnallinen, mutta myös kansainvälinen tilanne on ollut poikkeuksellinen. Muuttuneisiin olosuhteisiin ei vielä olla täysin sopeuduttu ja ihmisten elämässä on tapahtunut paljon poikkeavia asioita. Pandemia on koskettanut meitä jokaista, jollain tavoin.

Pohdimme, aiheuttaako korona ja siitä johtuva sosiaalisten kontaktien rajoittaminen ilmiöitä, jotka näkyisivät esimerkiksi opinnoissa suoriutumisessa tai sosiaalisen hyvinvoinnin horjumisessa. Opinnäytetyön fokuksena oli ymmärtää yksilön taustalla vaikuttavien tekijöiden vaikutusta opiskelijan sosiaaliseen hyvinvointiin ja opintoihin. Monet tavallisina pitämämme asiat, kuten liikkumisen vapaus ja sosiaalisten suhteiden eivät olekaan enää itsestäänselvyys. Muuttuneisiin olosuhteisiin ei olla vielä täysin sopeuduttu, vaikka jo puhutaan uudesta normaalista.

Sosionomin työ on sidoksissa yhteiskunnallisiin tilanteisiin ja muutoksiin. Auttamistyössä olevien pitäisi pystyä refleктоimaan ja pitämään huolta myös omasta hyvinvoinnistaan. Tähän on sosiaalialan ammattihenkilöillä eettinen velvollisuus. Tässä maailmantilanteessa se on myös haasteellista. Vaikka halusimme tietoa haastateltavien omista sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksista, tuli haastatteluissa myös esille, että haastateltavat olivat sisäistäneet hyvin sosionomin ammatilliset kompetenssit, sosiaalisten suhteiden ja opiskeluvalmiuksien merkityksen.

Peilattaessa verkkososionomien kokemuksia hyvinvointia vahvistavista ja heikentävistä tekijöistä Allardtin (1976) hyvinvointiteoriaan, nousivat merkityksellisimpinä hyvinvointia vahvistavana tekijänä sosiaaliset suhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen esimerkiksi harrastamisen kautta (being). Hyvinvoinnin murenemista koettiin myös töiden ja koulutuksen osalta ja haastateltavilla oli huoli omasta ja läheisten terveydestä (having). Yhteiskunnallisella tasolla ja vaikuttamisessa koettiin myös puutetta.

Opinnäytetyö antoi merkittävää tietoa sosionomiopiskelijoiden kokemasta sosiaalisesta hyvinvoinnista koronapandemian aikana. Haastateltavat tuottivat kokemustietoa useasta eri

positiosta ja jokaisessa tässä opinnäytetyössä määritetyssä sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueessa, oli koettu merkittävää heikkenemistä. Haastateltavien vastauksista löytyi paljolti samaa tematiikkaa, kuin tässä opinnäytetyössä esille otetuissa muissa tutkimuksissa, vaikka opinnäytetyön tarkoituksena ei ollutkaan tilastollinen yleistäminen.

Voisi myös ajatella, että kokemuksena, vaikkakin epämiellyttävänä sellaisena, voi tämä aika kasvattaa tulevia sosionomeja toimimaan erilaisissa poikkeavissa olosuhteissa ja jopa pohtimaan sosiaalipedagogisia ratkaisuja kollektiivisen, sekä oman sosiaalisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn parantamiseksi. Oma hyvinvointi ja pysähtyminen hetkeksi pohtimaan omaa jaksamista ja reflektimaan tilannetta, on tärkeää ennen kuin voi auttaa muita. Tyhjästä lasista ei voi kaataa. Tämä ei tarkoita, etteikö auttavassa asemassa oleva voisi tuntea avuttomuuden tai voimattomuuden tunteita. Nämä tunteet on vain hyvä tunnistaa. Olemme tässä tilanteessa yhdessä. Tämä poikkeuksellinen aika luo tilanteesta johtuen globaalia vertaisuutta. Jotta kykenemme selviytymään, tarvitsemme toivoa ylläpitäviä aspekteja. Hallinnan illuusio on todellakin vain illuusio. Elämä on täynnä yllättäviä asioita, mutta voimme tehdä ennakkoivaa työtä rakentamalla sosiaalista hyvinvointia tukevia elementtejä, niin itsellemme, kuin kollektiivisella tasolla.

Opinnäytetyössämme esille ottamassamme Kiinalaistutkimuksessa (Cao ym. 2020) sosiaalinen tuki vaikutti koettuun ahdistukseen. Sosiaaliset suhteet koettiin siis merkitykselliseksi. Pelko perheen, sukulaisen tai tuttavien sairastuminen koronaan olivat taas riskitekijöitä, jotka olivat yhteydessä koettuun ahdistukseen. Sosiaalisen tuen ja sosiaalisten suhteiden merkitys on universaali ilmiö ja kulttuuritaustoista riippumatta koskettavat kaikkia. Haastateltavat ottivat esiin useissa kohdin huolen läheisistä, asiakkaista ja sosiaalisten suhteiden merkityksestä. Sosiaaliset suhteet nousivat merkittävämmäksi tekijäksi sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksissa ja koettiin kaikista merkityksellisemmäksi myös huolimatta siitä, oliko haastateltavalla tarve laajaan tai suppeampaan sosiaaliseen verkostoon. Sosiaaliset suhteet yhdistettiin myös jokaiseen haastattelun aihealueeseen ja koettiin merkittävänä osana työ-, harrastus-, tai opiskelutoimintaa. Tästä syystä näkisimme, että sosiaalisten suhteiden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamisella voitaisiin parantaa sosiaalista hyvinvointia huolimatta siitä, missä kontekstissa ne tulevat esille.

Suomessa opiskelijajärjestöt ovat nostaneet huolensa esiin opiskelijoiden jaksamisesta ja mielenterveydestä. Opiskelijoille suunnattua psykososiaalista tukea tarvitaan ehdottomasti enemmän. Tähän olisi oppilaitosten hyvä panostaa. Apua olisi oltava oikea aikaisesti ja matalalla kynnyksellä. Korkeakouluille tulisi taata riittävät resurssit opiskelijoiden tukipalveluiden järjestämiseen. Tulevaisuudessa olisi hyvä myös miettiä korkeakoulun puolelta tarjottuja palveluita polkuopiskelijoille ja tiedottamisen tehostamista. Opiskeluhyvinvointia tukisi myös sosiaalisesti hyvin rakennettu verkko-opetus, joka voisi toimia ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä verkko-opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Verkko-opetuksessa saadut

sosiaaliset kokemukset voivat auttaa myös ryhmäytymisessä ja lisätä sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia. Sosiaalisen hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksia verkko-opinnoissa voisi myös mahdollisesti lisätä esimerkiksi verkossa toteutettavien tutorointien, vertaisryhmätoimintojen tai ryhmätöiden keinoin.

Laurean Strategiassa 2030, mainitaan, että Laurean tavoitteena on ottaa opiskelijoiden tarpeet huomioon paremmin. Tämän lisäksi on annettu palvelulupaus, että kukaan opiskelija ei jää yksin, eikä ilman apua. Tämän lupauksen lunastamisen aika on nyt. Korona on myös sosiaalinen ongelma ja haittaa opiskelijoiden toimintakykyä, millä voi olla yhteys opiskelutuloksiin. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukemista tarvitaan vaikeina aikoina. Haastateltaviamme opiskelijoista 3/5 oli polkuopiskelijoita ja heidän kokemuksensa oli, että opiskelupaikka ei ollut tarjonnut minkäänlaista tukea. Heräsi kysymys, olisiko mahdollista kehittää verkossa opiskelevien polkuopiskelijoiden tukitoimia

Haastateltavat olivat kokeneet myös työssään paljon ahdistuksen, turhautumisen ja pelon tunteita. Työnohjauksen avulla voi olla mahdollista eheyttää ja tukea työyhteisön toimintaa poikkeavan tilanteen aikana. Työnohjaus voisi toimia työntekijän hyvinvointia tukevana tekijänä ja sen avulla työntekijöillä olisi mahdollisuus jakaa kokemuksia ja saada näkökulmia tilanteeseen koulutetun ohjaajan avulla.

Sosiaalisen hyvinvoinnin tekijät ovat moninaisia ja jotta pystyisimme tukemaan yksilöiden sosiaalista hyvinvointia, olisi aihetta syytä tutkia vielä tarkemmin. Sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen edellyttäisi yksilön sosiaalisten tarpeiden ja todellisuuden tarkkaa ymmärtämistä. Tästä näyttäisi olevan tutkimuksia vielä suhteellisen ohuesti. Koska sosiaaliset hyvinvoinnin tekijät ovat hyvin hajanaisia ja irrallaan, on myös haastavaa löytää yksiselitteinen ratkaisu niiden tukemiseen. Tästä syystä olisi hyvä lisätä tutkimusta yksilön hyvinvointia lisäävistä tekijöistä ja keinoja tämän ongelman ratkaisemiseksi. Ihminen on sosiaalinen olento ja nyt, kuin rangaistuksena suljettu yhteisöjen ja sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. Koronan ja rajoitustoimenpiteiden sosiaalisten vaikutuksien huomiotta jättäminen voi luoda eräänlaisen ostrakismisen dystopian; maailman sisälle suljettujen ihmisten joukon, joiden sosiaalinen olemassaolo on kyseenalaistettu. Meidän kaikkien kuuluu tehdä työtä sen eteen, että kukaan ei jäisi yksin.

## Lähteet

## Painetut

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

Allardt, E. 1998. Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. Teoksessa Roos, J.P. & Hoikkala, T. (toim.) Elämänpolitiikka. Helsinki: Gaudeamus.

Berlant, L. 2011. Cruel optimism. Durham: Duke University Press.

Burman, A., Manninen, J., Koivunen, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S. & Särkkä, H. 2007. Oppimista tukevat ympäristöt: Johdatus oppimisympäristöajatteluun. Helsinki: Opetushallitus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2015. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino

Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2010. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. 1.-3. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hurme, K. & Kyllönen, T. 2014. Turvassa! Vahvista lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaaratilanteisiin. Juva: PS-kustannus.

Karvonen, S. & Kestilä, L. 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Punamusta Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kuusela, P. 2011. Sosiaalitieteet, sosiaalisuus ja sosiaalisen toiminnan teoria. Teoksessa Tuija Kotiranta & Petteri Niemi & Raili Haaki (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Niemelä, P. 2000. Turvallisuuden käsite ja tarkastelukehikko. Teoksessa P. Niemelä & A. Lahikainen (toim.) Inhimillinen turvallisuus. Tallinna: Vastapaino.

Raatikainen, E. Rahikka, A. Saarnio, T. Vepsä P. 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Seppänen, M. 2019. Voimasanomien artikkeli. Osallisuus onnesta. Sosiaalisten suhteet hyvinvoinnin lähteenä. Ikäinstituutti. Viitattu 3.6.2020.

Simpura, Jussi (2009) Sosiaalinen puristuksessa: onko talouden, onnellisuuden ja terveyden välissä tilaa globaalisosiaaliselle kysymykselle? Janus. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti 17 (1).

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

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## Sähköiset

Ahola, E., Parviainen, H., Rouvinen-Wilenius, H., Siltaniemi, A.- & Särkelä, R. 2014. Hyvinvointitalous. SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry. Viitattu 23.3.2021.

[https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/11/hyvinvointitalous\\_final.pdf](https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/11/hyvinvointitalous_final.pdf)

Allianssi 2021. Nuorten harrastustoiminnalla on selkeä yhteys nuorten hyvinvointiin - rajoitustoimet ovat heikentäneet nuorten hyvinvointia. Allianssi. Viitattu 28.2.2021.

<https://www.alli.fi/uutiset/nuorten-harrastustoiminnalla-selkea-yhteys-nuorten-hyvinvointiin-rajoitustoimet-ovat>

AMK- opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta 2020. SAMOK. Suomen opiskelijakuntien liitto - SAMOK. Viitattu 12.12.2020.

[https://samok.fi/wp-content/uploads/2020/05/amk-opiskelijoiden-kokemuksia-etaopiskelusta.pdf\\_.pdf](https://samok.fi/wp-content/uploads/2020/05/amk-opiskelijoiden-kokemuksia-etaopiskelusta.pdf_.pdf)

Arki, arvot ja etiikka 2017. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Talentia, 50. Viitattu 1.3.2021.

[https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia\\_Etiikkaopas\\_2017.pdf](https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf)

Backman, J. 2018. Äärellisyyden kohtaaminen: kokemuksen filosofista käsitehistoriaa. In J. Toikkanen, & I. A. Virtanen. (Eds.), Kokemuksen tutkimus VI : kokemuksen käsite ja käyttö (pp. 25-40). Rovaniemi: Lapland University Press, 26-27. Viitattu 7.9.2020.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-310-940-7>

Blomberg, H. Kroll, C. & Saarinen, A. 2012. Liikaa vaadittu? Sosiaalityöntekijöiden kokemukset työsä kuormittavuudesta ja ristiriitaisuudesta Pohjoismaissa. Yhteiskuntapolitiikka 77 (2012):4, 413-414. Viitattu 1.11.2020.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102992/saarinen.pdf?sequence=1>

Borg, P. 2015 Yksinasuvien helsinkiläisten kokema hyvinvointi. Tutkimuksia. Helsingin kaupungin tilastokeskus, 15. Viitattu 1.3.2021.

[https://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/15\\_06\\_17\\_Tutkimuksia\\_3\\_Borg.p\\_df](https://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/15_06_17_Tutkimuksia_3_Borg.p_df)

Cao, W., Dong, J., Fang, Z., Han, M., Hou, G., Xu, X. & Zhenga, J. 2020. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. Psychiatry research 2020. Viitattu 2.10.2020. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

COVID-19-kriisin haitallisten vaikutusten ehkäiseminen kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti 2020. Valtioneuvoston tiedepaneeli. Valtioneuvoston COVID19-tiedepaneelin raportti 1.6.2020. Viitattu 10.03.2021.

[https://valtioneuvosto.fi/documents/10616/21411573/VNK\\_Tiedepaneelin\\_raportti\\_200601.pdf/b3c837ba-02a1-693b-ccf5-fbdada481c01/VNK\\_Tiedepaneelin\\_raportti\\_200601.pdf](https://valtioneuvosto.fi/documents/10616/21411573/VNK_Tiedepaneelin_raportti_200601.pdf/b3c837ba-02a1-693b-ccf5-fbdada481c01/VNK_Tiedepaneelin_raportti_200601.pdf)

Eduskunta 2020. Hallituksen esitys HE 137/2020. Viitattu 3.2.2021

[https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Sivut/HE\\_137+2020.aspx](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Sivut/HE_137+2020.aspx)

European Centre for Disease Prevention and Control 2021. COVID-19 situation update worldwide, as of week 10, updated 18 March 2021. Viitattu 2.2.2021.

<https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 25.3.2021.

[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)



Härmä, V. Kestilä, L. & Rissanen, P. 2020. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija- arvio, syksy 2020. Raportti 14/2020. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 18. Viitattu 10.3.2021.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN\\_ISBN\\_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 25.3.2021.

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Ikonen, J. Koskela, T. Marjeta, N., Parikka, S., Suvisaari, J. & Viertiö, S. 2019. Aikuisväestön koettu hyvinvointi 13 kunnassa - FinSote 2018 -tutkimuksen tuloksia. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 24.3.2021.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138210/URN\\_ISBN\\_978-952-343-355-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138210/URN_ISBN_978-952-343-355-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Isola, A., Kaartinen, H., Keto-Tokoi, A., Leeman, L., Lääperi, R., Schneider, T. & Valtari, S. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.5.2021.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jokaiselle lapselle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen 2017. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:19. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 13.2.2021.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80110/okm19.pdf>

Kainulainen, S. 2014. Mitä uutta kokemuksellisuus tuo hyvinvoinnin käsitteeseen ja käyttöön. Kokemustieto hyvinvointi ja paikallisuus. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 74. Viitattu 5.3.2021.

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>

Karvi 2021. Kuulunko mä? -Opiskelijoiden hyvinvointi ja yhteisöllisyys poikkeusoloissa -webinaari. Viitattu 7.5.2021.

<https://karvi.fi/event/kuulunko-ma/>

Ketonen, E-L., Kouvonen, A., Lintula, L., Luukkainen, K., Niemi, M., Nieminen, V., Nikunlaakso, R., Oksanen, T., Reuna, K., Salo, P., Salenius, M. & Vesa, S. 2020. Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:52. Valtioneuvoston kanslia: Helsinki, 9, 9-10, 13, 13-14. Viitattu 8.2.2021.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162555/VNTEAS\\_2020\\_52.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162555/VNTEAS_2020_52.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2015. Viitattu 2.11.2020.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150817>

Laurea 2020. Sosionomikoulutus. Viitattu 1.11.2020.

<https://www.laurea.fi/koulutus/sosiaali--ja-terveysala/sosionomi/>

Laurea 2021a. AMK-polkuopinnot. Viitattu 8.3.2021.

<https://www.laurea.fi/koulutus/avoin-ammattikorkeakoulu/amk-polkuopinnot/>

Laurea 2021b. Tietoa meistä. Viitattu 25.3.2021.

<https://www.laurea.fi/tietoa-meista/>

Laurea-ammattikorkeakoulun strategia 2030. 2020, 9. Viitattu 1.12.2020.

<https://www.laurea.fi/globalassets/koulutus/documents/strategia-2030-saavutettava-aukeamittain.pdf>

Leeman, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 10.10.2020. [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Sosiaalinen\\_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600)

Lindholm, P. 2020. Korona ajaa psykoterapian etäyhteyksien varaan - poikkeusolot lisäävät mielenterveysongelmia myös ennestään oireettomille. Aamulehti. Viitattu 1.12.2020. <https://www.aamulehti.fi/uutiset/art-2000007435306.html>

Metka 2020. Koronan vaikutukset opiskelijoiden kokemana. Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijajakunta METKAN raportti etäopiskelukyselyn tuloksista. Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijajakunta. Viitattu 25.3.2021. <https://metkaweb.fi/wp-content/uploads/2020/05/Valmis-raportti.pdf>

Mikkonen, I. 2011. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Lundbom, Pia & Jatta, Herranen (toim.) 2011: Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. . Sarja C. oppimateriaaleja 26. Humanistinen ammattikorkeakoulu, 206-217. Viitattu 24.3.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38289/978-952-456-114-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=206>

Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. 2014. Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulu. Raportteja 177, 18-19. Viitattu 8.10.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>

OMA OTE -hanke 2021. Opiskelijoiden hyvinvointitoimijuuden ja opintojen edistymisen tukeminen koronatilanteessa Laureassa. Viitattu 20.2.2021. <https://www.bulbapp.com/Omaote>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja ohjausta tuetaan erityisavustuksilla. TIEDOTE. Viitattu 8.3.2021. <https://minedu.fi/-/korkeakouluopiskelijoiden-hyvinvointia-ja-ohjausta-tuetaan-erityisavustuksilla>

Peltonen, M & Salmela-Aro, K. 2020. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa laskua. Helsingin Yliopisto. Viitattu 25.3.2021. <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu-yliopistossa/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaa-laskua>

Pajunen, E. 2011. Mitä on olla yksinäinen. Tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalipolitiikka. Viitattu 6.5.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/30108/Mita%20on%20olla%20yksinaisen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. Koronavirus ja kehitteillä olevat rokotteet. Viitattu 23.3.2021. <https://stm.fi/koronavirusrokotteet>

Suomen perustuslaki 731/1999. Viitattu 25.3.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Suomen COVID-19 rokotestrategia 2.12.2020. Sosiaali- ja terveysministeriön muistio 2.12.2020. Viitattu 1.2.2021.

<https://stm.fi/documents/1271139/48660695/Suomen+rokotestrategia+2.12.2020.pdf/40ed996b-81b1-087f-3179-a47ce43c7aee/Suomen+rokotestrategia+2.12.2020.pdf?t=1607000251286>

Stenvall, E. 2020. Osallisuutta- ja osallistumista. Osa 1: Osallisuuden lähtökohdat kansallisessa lapsistrategiassa. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2020:27. Viitattu 18.2.2021.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162410/STM\\_2020\\_27\\_r.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162410/STM_2020_27_r.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021a. Tilannekatsaus koronaviruksesta. Viitattu 23.3.2021.  
<https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tilannekatsaus-koronaviruksesta>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021b. Koronavirus COVID-19. Viitattu 2.2.2021.  
<https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/audit-ja-torjunta/audit-ja-taudinaihetajat-a-o/koronavirus-covid-19>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021c. Koronavirus selkokielellä. Viitattu 2.1.2021  
[https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronavirus-selkokielella#Koronaviruksen\\_oireet](https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronavirus-selkokielella#Koronaviruksen_oireet)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021d. THL päivitti maskisuositusta - maskin käyttöä suositellaan jatkossa yli 12-vuotiaille. Viitattu 10.1.2021.  
<https://thl.fi/fi/-/thl-paivitti-maskisuositusta-maskin-kaytoa-suositellaan-jatkossa-yli-12-vuotiaille>

Toikkanen, J. & Virtanen, I. 2018. Kokemuksen tutkimus IV: Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 9, 42. Viitattu 2.3.2021.  
[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen\\_tutkimus\\_VI\\_Toikkanen\\_Virtanen\\_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pohjola, P. & Voipio-Pulkki, L.-M. 2021. Toimintasuunnitelma covid-19 epidemian hillinnän hybridistrategian toteuttamiseen tammi-toukokuussa 2021. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:1. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 15.2.2021.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8447-9>

Työterveyslaitos 2021. Työhyvinvointi. Viitattu 2.3.2021.  
<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Yhteiskunnan turvallisuusstrategia 2017. Valtioneuvoston periaatepäätös. Yhteiskunnan turvallisuus, 22. Viitattu 8.2.2021.  
[https://turvallisuuskomitea.fi/wp-content/uploads/2018/02/YTS\\_2017\\_suomi.pdf](https://turvallisuuskomitea.fi/wp-content/uploads/2018/02/YTS_2017_suomi.pdf)

YTHS 2020. Sosiaaliset suhteet. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. Viitattu 2.10.2020.  
<https://www.yths.fi/tervestieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>

Valmiuslaki 1552/2011. Viitattu 2.11.2021.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20111552>

Valtioneuvosto 2021a. Suomessa vallitsevat poikkeusolot. Tiedote 126/2021. Viitattu 10.3.2021.  
<https://valtioneuvosto.fi/-/10616/suomessa-vallitsevat-poikkeusolot-1>

Valtioneuvosto 2021b. Tartuntatautilain muutoksen ja valtioneuvoston periaatepäätöksen (25.2.) vaikutuksia tiloihin liittyviin rajoituksiin ja harrastuksiin. Viitattu 28.2.2021.

<https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/tartuntatautilain-muutoksen-ja-valtioneuvoston-periaatepaatoksen-25.2.-vaikutuksia-tiloihin-liittyviin-rajoituksiin-ja-harrastuksiin>

Valtioneuvosto 2020a. Hallitus teki periaatepäätökset maskisuosituksesta ja etätyöstä. Tiedote 514/2020. Viitattu 1.3.2021.

<https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-teki-periaatepaatokset-maskisuosituksesta-ja-etatyosta>

Valtioneuvosto 2020b. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirus tilanteen vuoksi. Tiedote 140/2020.

<https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirus-tilanteen-vuoksi>

Julkaisemattomat

Mitä kuuluu -kyselyn tulokset. 5.11.2020. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.3.2021.

## Kuviot

Kuvio 1: Sosiaalisen hyvinvoinnin teemat opinnäytetyössä .....9

Kuvio 2: Erik Allardtin hyvinvointiteoria 1976. . . . .

Kuvio 2: Opinnäytetyön prosessi ..... 24

## Taulukot

Taulukko 1: Esimerkkitaulukko sisällönanalyysistä .....3

## Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelurunko .....	55
Liite 2: Lupalomake haastatteluun .....	56

Liite 1: Teemahaastattelurunko

## Teemahaastattelurunko

### Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi on iso osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sosiaalisen hyvinvoinnin alle voidaan luokitella kaikki asiat, mitkä tuottavat ihmiselle sosiaalista hyvinvointia. Sosiaalinen hyvinvointi pitää sisällään: sosiaaliset suhteet: perhe, ystävät, muut hyvinvointiin vaikuttavat suhteet, opinnot ja työt, harrastukset, yhteisöllisyys, osallisuus, fyysinen etäisyys, arjen sujuminen, koettu hyvinvoinnin tila, vaikuttaminen, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen toimintakyky.

### Teemahaastattelu

Vastaukset perustuvat yksilön kokemuksiin. Teemahaastattelumenetelmällä tehty tutkimus voi parhaimmillaan tuottaa yksilön kokemuksen kautta uutta teoriaa. Tiedon syventäminen yhtenä tavoitteena. Teemahaastattelulla voidaan tutkia yksilön ajatuksia, tunteita, kokemuksia ja myös sanaton kokemustietoa.

### Haastattelun eteneminen

Siru johtaa haastattelua, jakaa puheenvuorot, esittää lisäkysymyksiä ja pitää ajallisesti haastattelun kasassa. Mari tekee muistiinpanoja ja kirjaa muita haastattelussa esiin nousseita huomioita.

## MITEN COVID-19 ON VAIKUTTANUT SOSIONOMIOPISKELIJAN SOSIAALISEEN HYVINVOINTIIN?

### Opinnot

- Miten korona on vaikuttanut opintoihisi?
- Millaisia ajatuksia tai tunteita korona on aiheuttanut opintoihin liittyen?
- Miten opiskelijoiden hyvinvointi on huomioitu koronapandemian aikana?
- Miten ajattelet koronan vaikuttavan tulevaisuudessa opintoihin?
- Miten opinnot ovat edenneet koronapandemian aikana?
- Millaisia vaikutuksia koronalla on ollut opetukseen?

### Työt

- Miten korona on vaikuttanut työelämässä?
- Millaisia ajatuksia tai tunteita korona on aiheuttanut töissä?
- Miten työntekijöiden hyvinvointi on huomioitu työpaikalla?
- Miten korona vaikuttaa tulevaisuudessa työelämässä? - JENNY

### Harrastustoiminta

- Miten korona on vaikuttanut harrastuksiin?
- Miten harrastustoiminnassa on huomioitu hyvinvointi koronapandemian aikana?

### Osallisuus, yhteisöllisyys ja vaikuttaminen

- Miten korona on vaikuttanut osallisuuden tai yhteisöllisyyden kokemukseen?
- Onko korona vaikuttanut kokemukseen mahdollisuudesta vaikuttaa asioihin?
- Miten olet kokenut koronapandemian rajoitukset tai suositukset?

### Sosiaaliset suhteet (perhe, ystävät ja muut sosiaaliset kontaktit)

- Miten korona on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin?
- Miten korona on vaikuttanut perhesuhteisiin?
- Miten korona on vaikuttanut ystävyysuhteisiin?
- Millaista tukea olet saanut koronapandemian aikana?

Liite 2: Lupalomake haastatteluun

## Tutkimushaastattelun lupalomake

Toivomme, että luet lomakkeen läpi huolella ja kysyt meiltä opinnäytetyöntekijöiltä, jos haastattelun tai tutkimuksen aikana tulee kysymyksiä haastatteluun tai tutkimukseen liittyen.

**Opinnäytetyön tekijät:** Siru Blomster ja Mari Markkula

**Yhteystiedot:**

[siru.blomster@student.laurea.fi](mailto:siru.blomster@student.laurea.fi)

[mari.markkula@student.laurea.fi](mailto:mari.markkula@student.laurea.fi)

**Koulutusala:** Sosionomi (AMK), Verkko-opinnot

**Oppilaitos:** Laurea-ammattikorkeakoulu, Otaniemen kampus

**Opinnäytetyön aihe:** Covid-19 vaikutukset sosionomi verkko-opiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin.

**Opinnäytetyön ohjaaja:** Katja Hämäläinen, Sosiaalialan lehtori (Yamk)

**Opinnäytetyön aikataulu:** Tavoitteena saada opinnäytetyövalmiiksi keväällä 2021

**Opinnäytetyön tavoite:** saada kokemukseen perustuvaa tietoa Covid-19 vaikutuksista sosionomi verkko-opiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Opinnäytetyössämme tutkimme koronan vaikutuksia ilmiönä koettuun sosiaaliseen hyvinvointiin.

### Covid-19

Vuoden 2019 lopussa harva osasi vielä aavistaa, mitä kaikkea koronavirus muuttaisi Suomessa tai koko maailmassa, kun uusi koronavirus lähti leviämään Kiinan Wuhanista. Korona eli Covid-19 on lyhenne englannin kielen sanoista Coronavirus disease 2019, jonka aiheuttaa koronaviruksiin kuuluva Sars-cov-2 virus. Vuoden 2020 alussa tautitapauksia oli koko maailmassa vain muutamia satoja ja kuolleita joitain kymmeniä. ECDC:n tilastoinnin mukaan koko maailmassa 31.12.2019 -21.9.2020 jälkeen oli ilmoitettu 31 091 469 COVID-19-tapausta, mukaan lukien 961352 covid-19 aiheuttamaa kuolemantapausta. Joulukuun viimeisenä päivänä lukemat olivat jo synkemmät; 99 127 353 covid-19 tapausta mukaan lukien 2137670 koronan aiheuttamaa kuolemantapausta.

### Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi on iso osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sosiaalisen hyvinvoinnin alle voidaan luokitella kaikki asiat, mitkä tuottavat ihmiselle sosiaalista hyvinvointia. Sosiaalinen hyvinvointi pitää sisällään: sosiaaliset suhteet: perhe, ystävät, muut hyvinvointiin vaikuttavat suhteet, opinnot ja työt, harrastukset, yhteisöllisyys, osallisuus, fyysinen etäisyys, arjen sujuminen, koettu hyvinvoinnin tila, vaikuttaminen, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen toimintakyky.

### Haastattelu ja aineisto

Tutkimushaastattelu toteutetaan Teams-verkkoalustalla, mikä on jo aiemmin ilmoitettu haastateltaville. Haastattelukutsu Teams-kokoukseen on laitettu



hyvissä ajoin, heti kun saimme sovittua yhteisen haastatteluaajan haastateltavien kanssa.

Haastattelu tullaan nauhoittamaan Teams- verkkoalustalla, mikäli jokainen haastateltava antaa suostumuksensa siihen. Tutkimuksen tulokset julkaistaan anonymiteettia suojellen ja aineisto tuhoetaan tutkimuksen valmistuttua. Nauhoitettu haastattelu säilytetään toisen opinnäytetyöntekijä Siru Blomsterin tietokoneella salasanan takana. Haastattelun nauhoite on ainoastaan opinnäytetyöntekijöiden käsittelyssä. Aineistoa tullaan käyttämään ainoastaan tässä opinnäytetyössä.

#### **LUPA AINEISTON KÄYTTÖÖN**

Olen tietoinen opinnäytetyön tavoitteista, tarkoituksesta, sekä aineiston käyttötarkoituksesta. Henkilöllisyyteni ei tule opinnäytetyössä millään tavoin ilmi, eikä minua voi siitä tunnistaa. Annan luvan käyttää kertomaani aineistoa opinnäytetyössä.

-----  
(Haastateltavan nimi, paikka ja päivämäärä)

---

Siru Blomster, Jyväskylässä 16.2.2021  
(Opinnäytetyöntekijän nimi, paikka ja päivämäärä)

---

Mari Markkula, Imatralla 16.2.2021  
(Opinnäytetyöntekijän nimi, paikka ja päivämäärä)