

# **Sosiaaliset suhteet opiskelujen aikana ja niiden vaikutus mielenterveyteen**

Riecki Petra

Opinnäytetyö  
Sosiaaliala  
Sosionomi AMK

2021

Sosiaali- ja  
sosionomi AMK

---

<b>Tekijä</b>	Petra Riekki	<b>Vuosi</b>	2021
<b>Ohjaaja(t)</b>	Leena Seppälä & Leena Viinamäki		
<b>Työn nimi</b>	Sosiaaliset suhteet opiskelujen aikana ja niiden vaikutus mielenterveyteen		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	61 + 8		

---

Selvitin opinnäytetyössä Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden sosiaalisia suhteita opintojen aikana ja niiden vaikutusta mielenterveyteen. Tarkastelin opinnäytetyössä myös koronaviruksen (COVID-19) aiheuttamien rajoitusten vaikutuksia opiskelijoiden sosiaalisiin suhteisiin ja mielenterveyteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa opiskelijoiden sosiaalisista suhteista niiden vaikutuksista mielenterveyteen sekä saada tietoa koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten vaikutuksista opiskelijoiden elämään.

Toteutustapana käytin kvantitatiivista tutkimusta eli määrällistä tutkimusta. Keräsin tutkimusaineistoa puolistrukturoidulla kyselylomakkeella Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoilta. Opiskelijat vastasivat kyselyyn anonymisti. Kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä ja yhden avoimen kysymyksen. Kyselylomakkeeseen vastanneita opiskelijoita oli 531.

Kyselynvastausten mukaan sosiaaliset suhteet ovat opiskelijoille tärkeitä ja he haluavat viettävät aikaa sosiaaliseen piiriinsä kuuluvien ihmisten kanssa. Etenkin perhe ja ystävät näyttäisivät olevan tärkeimmässä roolissa opiskelijoille sosiaalisessa elämässä. Tuloksien mukaan opiskelijoiden sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta heidän mielenterveyteensä. Koronavirus ja sen mukana tulleet rajoitukset ovat vaikuttaneet opiskelijoiden mielenterveyteen, sitä jonkin verran laskevasti ja se on myös vähentänyt suurimman osan opiskelijoiden sosiaalisia suhteita.

Avainsanat

Sosiaaliset suhteet, Mielenterveys, Koronavirus, Opiskelijat

Degree Programme in Social  
Services  
Bachelor of Social Services

---

---

<b>Author</b>	Petra Riekki	Year	2021
<b>Supervisor</b>	Leena Seppälä & Leena Viinamäki		
<b>Subject of thesis</b>	Social Relationships During Studies and Their Influence on Mental Health		
<b>Number of pages</b>	61 + 8		

---

In this thesis, I researched the social relationships of students at Lapland University of Applied Sciences during their studies, and the influence of these relationships on their mental health. In the thesis, I also examined the impact of coronavirus (COVID-19) restrictions on the social relationships of students and on their mental health. The aim of the thesis is to gain insight into student's social relationships, their influence on mental health, and gather information on the influence that coronavirus restrictions have had on the life of students.

Quantitative research was used as the method of implementation. I gathered the research material using semi-structured questionnaires, from students at Lapland University of Applied Sciences. The students' answers were anonymous. The questionnaire contained multiple choice questions and one open-ended question. There were 531 students who answered the questionnaire.

The results show that the students found social relationships as important, and they wanted to spend time with people within their social circle. In particular, family and friends were regarded to hold the most important position within the students' social life. According to the results, the students' social relationships have an impact on their mental health. Coronavirus and its consequent restrictions have impacted the mental health of students by somewhat lowering it, while also decreasing the number of social relationships for the majority of the students.

Keywords

Social Relationships, Mental Health, Coronavirus, Students

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	OPINNÄYTETYÖPROSESSI .....	9
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tutkimustapa ja aineistonkeruumenetelmät ....	9
2.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	9
3	SOSIAALISET SUHTEET .....	11
3.1	Mitä ovat sosiaaliset suhteet? .....	11
3.2	Yksinelävien sosiaaliset suhteet .....	16
3.3	Sosiaalinen pääoma sosiaalisten suhteiden kuvaajana .....	19
4	MIELENTERVEYS.....	22
4.1	Mielenterveyden määritelmä.....	22
4.2	Mielenterveyden vahvistaminen.....	23
5	YMPÄRISTÖN, YHTEISÖN JA YHTEISKUNNAN SEKÄ KORONAVIRUKSEN VAIKUTUS.....	27
5.1	Oppilaitos ympäristönä .....	27
5.2	Yhteisö ja yhteiskunta .....	27
5.3	Koronavirus (COVID-19).....	28
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	30
6.1	Opiskelijan sosiaaliset suhteet.....	31
6.2	Koronaviruksen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin ja mielenterveyteen sekä avun ja tuen saaminen .....	40
6.3	Opiskelijoiden kommentteja sosiaalisista suhteista, mielenterveydestä ja koronaviruksen aiheuttamista rajoitusten vaikutuksista .....	47
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	51
7.1	Sosiaalisten suhteiden määrä ja tarve vaihtelee yksilöittäin .....	51
7.2	Koronavirus vaikuttaa sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja opiskelijoiden mielenterveyteen .....	52

8 POHDINTA.....	55
9 LÄHTEET .....	59
10LIITTEET .....	62

## ALKUSANAT

Haluaisin kiittää kaikkia tämän opinnäytetyön kyselylomakkeeseen vastanneita Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Vastauksienne avulla mahdollistitte opinnäytetyöni toteutumisen. Haluaisin kiittää myös muita henkilöitä, jotka tukivat ja auttoivat minua opinnäytetyöprosessini aikana. Teidän avullanne sain opinnäytetyöni valmiiksi.

## 1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä selvitän opiskelijoiden sosiaalisia suhteita ja niiden yhteyttä koettuun mielenterveyteen. Tarkastelen, millaisia opiskelijoiden sosiaaliset suhteet ovat opintojen aikana. Tarkastelen sosiaalisten suhteiden merkitystä mielenterveyteen joko vahvistavana tai heikentävänä tekijänä. Selvitan myös koronaviruksen (COVID-19) rajoitusten aiheuttamia vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin ja mielenterveyteen. Opiskelujen aikainen elämänvaihe voi olla yksinasumista ja itsenäistymistä, joten koulusta saadut kaverit ja tuttavat voivat olla suuressa osassa tässä elämänvaiheessa. Perhe on myös monen opiskelijan tuki ja avunsaannin lähde. Ilman tärkeitä sosiaalisia kontakteja opiskelija voi helposti jäädä yksin sekä ilman apua ja tukea.

Opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ovat sosiaaliset suhteet, mielenterveys, koronavirus ja opiskelijat. Teoriaosuudessa käsittelen mitä ovat sosiaaliset suhteet, ja mikä on niiden merkitys ammattikorkeakouluopiskelijoille. Määrittelen teoriaosuudessa mitä on mielenterveys ja sen tärkeyttä elämässä. Käsittelen myös teoriassa koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten vaikutusta opiskelijoiden elämään ja opiskeluihin. Aineistona teoriaosuudelle käytän kirjallisia- ja internet lähteitä. Kerään aineistoa myös anonyymillä kyselylomakkeella Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoilta.

Kiinnostukseni tähän aiheeseen heräsi tutkiessani mielenterveyteen liittyviä opinnäytetöitä. Koska mielenterveys on minua kiinnostava aihe, halusin sen ehdottomasti opinnäytetyöhöni. Toinen minua kiinnostava aihe on sosiaaliset suhteet, joten halusin liittää nämä kaksi aihetta yhteen. Sosiaaliset suhteet kuuluvat osittain myös mielenterveyteen ja sen ylläpitämiseen ja hyvä mielenterveys tukee sosiaalisia suhteita. Eli ne ovat riippuvaisia toisistaan. Tästä sain ajatuksen tutkia, kuinka sosiaaliset suhteet vaikuttavat mielenterveyteen.

Opinnäytetyöni antaa yleisestä tietoa, millaisia ovat opiskelijoiden sosiaaliset suhteet ja millaisia vaikutuksia niillä on mielenterveyteen. Lisäksi opinnäytetyöni antaa tietoa, miten koronaviruksen (COVID-19) aiheuttamat rajoitteet ovat vaikut-

taneet opiskelijoiden sosiaaliin suhteisiin ja mielenterveyteen. Työni lisää tietoisuutta sosiaalisten suhteiden ja hyvän mielenterveyden tärkeydestä opiskelujen aikana sekä koronaviruksen vaikutuksesta opiskelijoiden elämään.



## 2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

### 2.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tutkimustapa ja aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä ja lisätä tietoa opiskelijoiden sosiaalisista suhteista ja niiden vaikutuksista mielenterveyteen. Lisäksi sen tarkoituksena kerätä tietoa koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten vaikutuksista opiskelijoiden sosiaaliseen elämään ja mielenterveyteen. Joten valitsin opinnäytetyöni tekemiseen kvantitatiivinen eli määrällisen tutkimusmenetelmän. Määrällisessä tutkimuksessa tietoa tarkastellaan numeerisesti. (Vilkkä 2007, 13). Tekemäni kyselylomake oli puolistrukturoitu. Puolistrukturoitu tarkoittaa, että kaikille vastaajille annetaan samat kysymykset ja niihin vastataan samassa järjestyksessä sekä siinä on mahdollisuus myös vastata avoimesti itse (KvaliMOTV 2021).

Tein kyselylomakkeen Wepropol-kyselytyökalulla (Liite 1 & 2). Anonyyminä täytettävä kyselylomake lähetettiin kaikille Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoille sähköposti linkkinä. Kyselyyn vastaajat antoivat opinnäytetyöhön tarvittavaa aineistoa ja tietoa. Kyselystä saatua aineistoa hyödynnän teoriapohjasta saatujen tietojen kanssa yhdessä. Teoriapohjan aineisto on kerätty kirja- ja internet lähteistä.

Tutkimuskysymyksiksi määrittyivät:

1. Millaiset ovat opiskelijoiden sosiaaliset suhteet?
2. Vaikuttavatko sosiaaliset suhteet opiskelijoiden mielenterveyteen?
3. Miten koronavirus on vaikuttanut opiskelijoiden sosiaalisiin suhteisiin ja mielenterveyteen?

### 2.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hyödynnän opinnäytetyössäni sosionomikoulutuksen aikana opittuja eettisiä taitoja ja tietoja sekä noudatan Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä koskevia sääntöjä. Eettisyys ei aina ole yksiselitteistä, mutta punnitsen jokaisen asian ja tarkastelen niitä monesta eri näkökulmasta. Pystyäkseni tarkastelemaan asioita

monesta eri näkökulmasta, tutkin ja avaan opinnäytetyössä käytettäviä aiheita itselleni.

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tekijänä minun on hallittava hyvä tieteellinen käytäntö opinnäytetyöprosessissa, tieteellisen käytännön vastuut, eettisen ennakkoarvioinnin lähtökohdat, tarpeellisuus ja ennakkoarviointimenettely. (ARENE 2018, 4.)

Opinnäytetyössä on oltava rehellinen, huolellinen ja tarkka niin tutkimustyössä kuin tulosten käsittelyssä. Opinnäytetyöhön vaadittavat tutkimusluvut kuuluu hankkia, jos niitä tarvitaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Nykyään on oltava erityisen tarkka henkilötietojen käsittelyssä, tutkittavan suostumuksessa ja aineiston sekä tulosten anonyymiyden kanssa. Opinnäytetyössäni voi ilmetä kysymyslomakkeen kautta henkilökohtaisia tai tunnistettavia tietoja, joten pidän ne salassa ja ilmaisen kysymyslomakkeesta saadut vastaukset anonyymisti, niin ettei vastaajaa tunnisteta. Kaikki opinnäytetyöt tarkistetaan lopuksi plagiaatintunnistusjärjestelmässä. (ARENE 2018, 6.) Tarkastus osoittaa sen, ettei opinnäytetyössä ole kopioitua sisältöä. Lähteiden ja liitteiden merkitseminen on tärkeä osa prosessia.

Jokaisessa opinnäytetyössä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Jos tekijä tai ohjaaja epäilee tähän käytäntöön liittyvää loukkausepäilyä, hänen tulee ilmoittaa siitä ammattikorkeakoulun rehtorille. Rehtori päättää onko kyseisestä ilmoituksesta syytä tehdä HTK-prosessin eli hyvän tieteellisen käytännön mukainen esiselvitys. Epäeettisyys ja epärehellinen toiminta tutkimuksessa ovat hyvän tieteellisen käytännön loukkauksia. (ARENE 2018, 6.)

Opinnäytetyöprosessissani noudatan myös lakeja. Keskeisiä lakeja opinnäytetyössäni ovat muun muassa EU:n tietosuoja asetusta, henkilötietolaki, tekijänoikeuslaki ja laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta.

### 3 SOSIAALISET SUHTEET

#### 3.1 Mitä ovat sosiaaliset suhteet?

Sosiaaliset suhteet ovat ihmisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden keskiössä. Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen luonnonomainen tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin. Toisille hyvinvoinnin ylläpitämiseksi riittää vähäisempi ja muutaman ihmisen kanssa käytävä sosiaalinen kanssakäynti, kun taas toiset tarvitsevat huomattavasti enemmän sosiaalista kanssakäymistä useiden ihmisten kanssa. Tunne ryhmään kuulumisesta antaa voimavaroja ja yhteisiä iloisia hetkiä. (YTHS 2020.)

Sosiaalisista suhteista saa tukea, joka on tärkeää ihmisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Hyvät sosiaaliset suhteet ehkäisevät puskurin tavoin useita sairauksia vastaan. (Duodecim 2020.) Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalisten kontaktien vähäisyys on suuri riskitekijä kehon ja mielen terveydelle (Ojanen 2011, 106).

Ulospäin suuntautuneen luonteen omaavalla eli ekstrovertillä ihmisellä (Kuvio 1) ei ole ongelmia olla pitkiä aikoja ihmisten seurassa, vaan hän nauttii siitä. Toisin kuin sisäänpäin suuntautuneen luonteen omaavalla eli introvertilla ihmisellä (Kuvio 1) liiallinen sosiaalisuus voi tuntua raskaalta. (YTHS 2020.) Joillakin ihmisillä on tietynlainen tarve olla välillä yksin. Silloin he ikään kuin palautuvat sosiaalisista tilanteista. Toiset eivät kaipaa yksinolemista ollenkaan. (Nevalainen 2009, 18–19.)

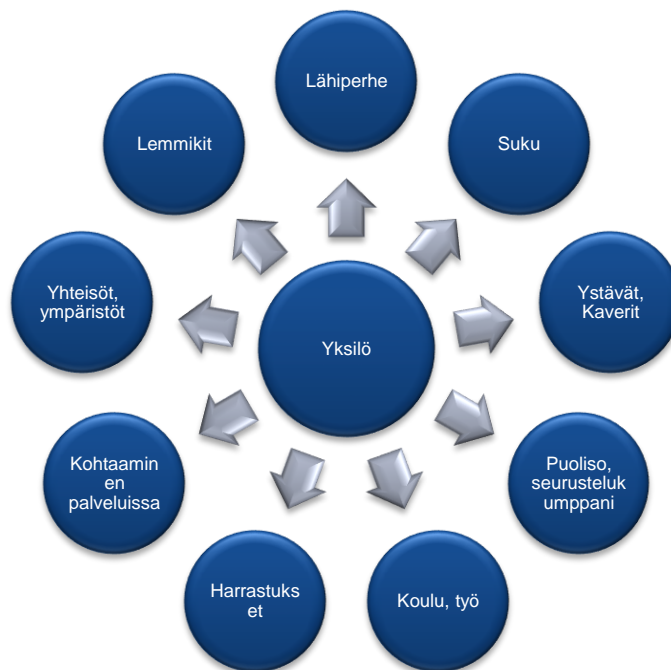
Ekstrovertti	Introvertti
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiaalinen</li> <li>• Puhelias</li> <li>• Saa energiaa muista ihmisistä</li> <li>• Nauttii ihmisten läsnäolosta</li> <li>• Toimii nopeasti ja impulsiivisesti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ei pidä jatkuvasta sosiaalistumisesta</li> <li>• Vähäpuheinen</li> <li>• Nauttii yksinolemisenstä</li> <li>• Varautunut ihmisten läsnäollessa</li> <li>• Harkitsee ennen kuin tekee</li> </ul>

Kuvio 1: Ekstrovertin ja introvertin luonteenomaisia piirteitä

Sosiaalisia suhteita täytyy luoda ja ylläpitää, mutta se vaatii sosiaalisia taitoja. Sosiaaliset taidot alkavat rakentumaan jo varhain lapsuudessa ja ne muotoutuvat yksilön temperamenttisuuden, kasvuympäristön ja sosiaalisten suhteiden kautta. Joidenkin kasvuympäristö on voinut tukea sosiaalisten taitojen kehittymistä esimerkiksi pääsemällä lapsuudessa moniin vuorovaikutustilanteisiin. Joidenkin kasvuympäristö ei välttämättä ole tukenut paljoa sosiaalisten taitojen kehittymistä, jos esimerkiksi lapsi on ollut enemmän yksin ja tästä syystä oppinut vasta myöhemmällä iällä enemmän sosiaalisia taitoja. (YTHS 2020.)

Myöhemmällä iällä on tärkeää muistaa, että oma suhtautuminen opittuihin asioihin ja itseensä ohjaavat käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisten taitojen kehittäminen on mahdollista myös myöhemmällä iällä, mutta se voi edellyttää vanhojen taitojen poisoppimista ja uusien taitojen omaksumista. Jotta omat uskomukset itsestä muuttuisivat, ihmisen täytyy tarkastella myös minäkuvaa. Positiiviset ja negatiiviset kokemukset vaikuttavat haluun luoda ja jatkaa sosiaalisia suhteita. Positiiviset kokemukset auttavat ylläpitämään hyvää omaa kuvaa. Jos ihmissuhteissa on kokenut paljon negatiivisia asioita, kuten esimerkiksi kiusaamista ja syrjintää, voi olla vaikeaa luoda itsestään positiivista kuvaa. (YTHS 2020.)

Sosiaalinen verkosto muodostuu ihmissuhteista. Merkitykselliset ihmissuhteet ovat tärkeimpiä, joten ihmisen ei tarvitse koko ajan luoda uusia sosiaalisia kontakteja. Määrä ei ole tärkein, vaan tyytyväisyys omaan verkostoon. Jokaisen verkosto on erilainen ja siihen voi kuulua esimerkiksi ihmisiä opiskelupaikasta, perheestä tai harrastuksista (Kuvio 2). Verkostoon mukaan voi lukea myös vaikka naapurit ja kaupan kassatyöntekijän (Kuvio 2). Sosiaalisen verkoston ihannetta ei ole olemassa, joten siihen tyytyväisyys on yksilöllistä. Toinen ihminen voi tarvita laajan joukon ympärilleen, jossa ihmissuhteet eivät ole niin läheisiä, kun taas toiselle muutama läheinen kontakti on riittävä. Pääasia on, että verkosto tukee hyvinvointia, antaa apua, tuo energiaa ja iloa. (Nyyti ry 2020a.)



Kuvio 2: Sosiaalisen verkoston tekijöitä

Sosiaalinen verkosto muuttuu elämän aikana (Nyyti ry 2020a). Millaiset ovat opiskelijoiden sosiaaliset suhteet, sillä opintojen aikana tapaa uusia ihmisiä ja elämäntilanne muuttuu toisenlaiseksi? Ihmissuhteet vaihtelevat ja esimerkiksi läheisestä ystävästä voi tulla pelkkä tuttava myöhemmässä elämänvaiheessa. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi toiselle paikkakunnalle muutto, jolloin yhteydenpito voi heikentyä. (Nyyti ry. 2020a.) Välillä ystävät voivat olla painopisteessä ja välillä taas perhe. Samat ihmissuhteet voidaan löytää uudelleen, kuin vain on sopiva

aika. (MIELI ry 2020a.) Ihmisen oma aktiivisuus on tärkeää verkoston ylläpitämisessä (Nyyti ry. 2020a). Tukea antavien ihmissuhteiden eteen täytyy nähdä paljon työtä eivätkä ne ole itsestäänselvyyksiä (Ojanen 2011, 107). Vähäinen tai tyytymättömyys omaan sosiaaliseen verkostoon voi tuoda mukanaan yksinäisyyttä (Nyyti ry. 2020a).

Sosiaalinen verkosto luo turvaverkon, joka suojaa ihmistä ja hänen mielenterveyttään. Sosiaalisen verkon luomiseen tarvitaan kykyä luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. Erilaiset sosiaaliset- ja toimintaympäristöt antavat mahdollisuuksia laajempaan verkostoon, esimerkiksi koulu, harrastukset, eri kaveriporukat, työt ja koti. Myös turvaverkko voi muuttua elämän eri vaiheissa, mutta tärkeintä on olla läheisiä ihmisiä, joihin pystyy tukeutumaan. (Erkko & Hannukkala 2013, 95, 125.)

Verkostosuhteita on erilaisia. Tiiviit ja suljetut suhteet sitovat ihmisten välille läheisiä suhteita. Ne ovat mukana joka jokapäiväisessä elämässä. Heikot sidokset kuuluvat pääosin yhteisön verkostoihin. Linkit liittävät yhteiskuntaan, kuten esimerkiksi viranomaisiin. (Hyypä 2002, 58.)

Sosiaalinen vuorovaikutus ihmisten välillä on mielelle tarpeellista. Vuorovaikutus ja sen merkitys kulkee ihmisen mukana koko elämän ajan. Se vaikuttaa aivojen toimintaan ja ihmisen mieleen samalla tavoin kuin terveelliset elämäntavat ja riittävä unen määrä. (Duodecim 2020.) Mielen ja aivojen terveyttä tukevat myös stressin säätelykeinot ja riittoisa palautumisaika (Suomen Psykologiliitto ry 2020).

Vuorovaikutustaidot ovat halu ja kyky vaihtaa ajatuksia, mielipiteitä, kokemuksia ja tekoja muiden kanssa sekä toimia yhdessä. Keskeistä siinä on vastavuoraisuus ja tärkeää on, että kaikki siihen kuuluvat osapuolet osallistuvat yhteiseen tapahtumaan tai keskusteluun. Myönteisen ja rakentavan vuorovaikutuksen osia ovat: kannustaminen, rohkaisu, tarkkaavainen läsnäolo, tuki, kuunteleminen, ilahduttaminen, myötätunto, huomioiminen ja myönteinen, mutta realistinen palaute. Rakentavassa vuorovaikutussuhteessa on tavallista arjen kanssakäymistä, jossa on mukana pieniä kannustavia ja rohkaisevia ilmaisuja ja eleitä. (MIELI ry 2020b.)

Vuorovaikutus ei aina ole sanallista. On lukuisia tapoja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kaikki toisten ihmisten kanssa tapahtuva toiminta on vuorovaikutusta, kuten esimerkiksi yhdessä musisoiminen, kaupassa, lääkärissä tai virastossa asioiminen. (MIELI ry 2020b.) Sosiaalinen vuorovaikutus on mutkikasta ja mitä suurempi sosiaalinen ryhmä on, sitä enemmän se vaatii reagoimista, muistamista, toisten kanssaolijoiden tarkkailemista ja monenlaista ennakoimista. Ihminen on koko elämänsä ajan mukana erilaisissa sosiaalisissa ja kulttuurisissa ryhmissä. Näitä ovat esimerkiksi perhe, työyhteisö, parisuhde, harrastusryhmät ja sosiaaliluokka.

Kuulluksi tuleminen ja aito läsnäolo kuuluu ihmisten kanssakäymiseen. Kuuntelu on tärkeä taito ja se osoittaa ihmisen olevan aidosti läsnä tilanteessa. Aitoon kuunteluun ja läsnäoloon kuuluu keskittyminen kuunteluun, kasvotusten oleminen, eleillä ilmaisu kuuntelusta, oman vuoron odottaminen, toiselta kysyminen, rohkaisu, kannustus ja omat ajatukset sekä tunteet kerrotusta asiasta. (MIELI ry 2020b.)

Empatia on yksi sosiaalisten taitojen kulmakivi ja sitä tarvitaan jokaisessa ihmissuhteessa sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Se on toisten ihmisten tunteiden, viestien, tarpeiden ja tavoitteiden tunnistamista sekä niiden huomioiminen ja vastaaminen. Sen avulla voi ymmärtää sanattomia, ilmeiden ja kehollisia eleitä, jotka ovat sanojen kanssa ristiriidassa. Empatian taitoja voi harjoittaa koko elämän ajan kaikissa ihmissuhteissa. (MIELI ry 2020b.)

Ihmissuhteisiin myös kuuluu epätäydellisyyden ja keskeneräisyyden hyväksyminen. Täydelliset ihmissuhteet ovat mahdottomia. Myötätunto ja armollisuus muita ja itseä kohtaan auttavat ymmärtämään muita. (MIELI ry 2020b.)

Ystävyysuhteet ovat perheen ulkopuolisia suhteita (Laine 2005, 144). Ne ovat tunteisiin perustuvia suhteita, jotka syntyvät kahden ihmisen välille. Ystävyysuhteessa muodostuu vastavuoroisuutta, toisen huolehtimista, sitoutumista ja uskottumista. Se koetaan yleensä tasa-arvoisena, molemminpuolisena ja vapaaehtoisena. Ihminen luo ystävyysuhteita koko elämän ajan. Jokainen ystävyysuhte

vaatii välittämistä ja ylläpitoa. Monet kuitenkin kokevat, että vahvat ystävyysuhteet kestävät vuosien tauon. (MIELI ry 2020e.)

### 3.2 Yksinelävien sosiaaliset suhteet

Muutto toiselle paikkakunnalle on riski vanhoille ystävyysuhteille. Sillä toista ei voi enää tavata niin helposti tai törmätä häneen sattumalta kassajonossa. Omat menot ja vanhan ystävän menot voivat mennä ristiin, joten näkeminen on vaikeaa. Myös matkustaminen vie aikaa, joten täytyy tarkoin miettiä, onko tarpeellista lähteä näkemään vanhaa ystävää. Uudella paikkakunnalla voi tutustua uusiin ihmisiin esimerkiksi opiskelun tai harrastusten kautta. Joillekin muutto voi tuoda parempaa elämää ja enemmän ystäviä. (Nevalainen 2009, 40–42.)

Yksin eläminen on yleistä. Tilastokeskuksen mukaan yksinasuvien määrä on kasvanut suuresti alle 30-vuotiaiden ikäryhmissä ja jonkin verran 30–64-vuotiaiden ikäryhmissä. Yksin eläminen voi olla itse valittu elämäntapa, joka perustuu elämäntapoihin, valintoihin tai esimerkiksi sopivaa elämän- tai asuinkumppania ei ole löytynyt. (MIELI ry 2020d.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) kertoo yksinasuvien mielen hyvinvoinnilla olevan vahva yhteys sosiaalisiin suhteisiin, ystävien määrään ja yhteydenpidon tiiviiseen pitämiseen. Yksinasujien mielen hyvinvointi on yhteydessä myös vapaa-ajan toiminnan, kerho- ja yhdistystoiminnan sekä kulttuuri- tai urheilutapahtumien aktiiviseen osallistumiseen. (THL 2020.)

Läheisiä ystäviä on yleensä paljon vähemmän ja tavallisesti ihminen omaa noin yhdestä kuuteen läheistä ystävää (Nevalainen 2009, 13). Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan yksinasujat, joilla ei ollut yhtään ystävää oli useammin matala positiivinen mielenterveys, toisin kuin he, joilla oli yksi tai kaksi ystävää omasivat harvemmin matalaa positiivista mielenterveyttä. Yksinasujat, jotka pitivät päivittäin tuttuihin yhteyttä, todettiin omaavan enemmän korkeaa positiivista mielenterveyttä toisin kuin heillä, jotka pitivät yhteyttä vain viikoittain tai harvemmin. (THL 2020.)



Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen erityisasiantuntija Nina Tamminen kertoo, että yksinasujilla on korostunut sosiaalisten suhteiden merkitys, sillä heillä on samassa taloudessa vähemmän tai ei yhtään automaattisia kontakteja. Hän mainitsee myös, että ystävien neuvoja, apua, arvostusta, hoivaa ja kiintymystä tarvitaan, jotta ihminen voi tuntea kuuluvansa ryhmään tai yhteisöön. (THL 2020.)

Yksin elämisessä on omat haasteensa. Yhteydenpito läheisiin ihmisiin vaatii työtä, ajan järjestämistä, joten se ei aina ole helppoa. On tärkeä kuitenkin muistaa vaalia vastavuoroisia ihmissuhteita, joissa voi puhua eri elämäntilanteista. Yhteiskunnassa ja kulttuurissa täytyy olla tilaa erilaisille elämän järjestelyille ja perhemuodoille mielenterveyden kannalta. (MIELI ry 2020d.)

Yksin oleminen voi olla suuri askel kohti itsenäisyyttä. Esimerkiksi opiskelujen aikana yksin oleminen antaa vapauden tulla toimeen omillaan ja tutkia itseään tarkemmin nykyhetken ja tulevaisuuden kannalta. Silloin on parempi mahdollisuus syventyä itselle tärkeisiin asioihin. Joillekin ihmisille on tärkeämpää saada kiintymyksen, merkityksellisyyden kokemuksia ja syviä ihmiskontakteja harrastuksien ja luontokokemusten kautta. Yksin eläminen voi myös kyllästyttää, vaikka se olisikin yksilön oma valinta. (MIELI ry 2020d.)

Aina yksin eläminen ei ole valinta, jonka takia se voi tuntua erittäin raskaalta. Esimerkiksi uudelle paikkakunnalle muuttava opiskelija voi kokea yksin olemisen suurena haasteena. Aluksi sopeutuminen voi tuntua mahdottomalta. Ihminen sopeutuu kuitenkin omaan elämäntapaansa, oli se millainen tahansa. Tällöin ihminen voi alkaa tutkimaan uudelleen omia arvoja ja tärkeitä asioita elämässä. Yksin asuminen ei siis suoraan tarkoita perheettömyyttä tai yksinäisyyttä. Ihminen voi saada tarvittavan vuorovaikutuksen ja ystävyuden muualtakin kuin vain perheeltä, esimerkiksi parisuhteesta tai ystäviltä. (MIELI ry 2020d.)

Yksinäinen ihminen voi luulla itseään sosiaalisesti taitamattomaksi, sillä hänen yhteytensä muihin ihmisiin on vähäistä tai haastavaa, jonka vuoksi hän ei tunne kuuluvansa ryhmään tai yhteisöön. Perintötekijöillä on suuri vaikutus tällaisten tunteiden kokemiseen. Perintötekijät eivät kuitenkaan määritä omia mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämään. (Ojanen 2011, 106.)

Yksinäisten ihmisten näkemys maailmasta voi olla erilainen kuin esimerkiksi sosiaalisten ihmisten. Sosiaaliset ihmiset voivat nähdä maailman myönteisemmin, kun taas yksinäiset voivat tulkita maailman jopa uhkaavaksi tai rankaisevaksi. Usein sosiaaliset ihmiset hakevat ympärillä olevilta ihmisiltä apua ja huomiota, kun taas yksinäiset toimivat omalla tavalla ilman muiden apua. (Ojanen 2011, 106–107.)

Vetäytyminen sosiaalisista tilanteista voi johtua persoonallisuudesta. Yksinäiset ihmiset omaavat usein pessimistisyyttä, ujoutta, ja pelkäävät kielteisiä arvioita. He reagoivat usein tietämättään tavalla, joka vaikeuttaa suhteita muihin. Uudet ja haastavat tilanteet voivat luoda ahdistusta, sillä huomion suuntaaminen konkreettisiin asioihin on vaikeaa. Kun huomio kiinnittyy yksinäiseen ihmiseen hän voi jähmettyä, koska kuvittelee olevansa kaikkien huomion keskipisteenä. Usein reaktiona voi olla paikalta poistuminen tai tilanteesta pakeneminen. (Ojanen 2011, 107.) Sosiaaliset ihmiset näkevät tilanteen päinvastoin. He nauttivat esilläolosta ja muille puhumisesta. Heille ei ole vaikeaa olla kenenkään huomion keskipisteenä ja usein he eivät esillä oloa jännitäkään.

Yksinäisyyteen voi olla monia eri syitä. Arkaluontoisuus ja ujous voi vaikeuttaa muihin tutustumista. Myös vajaat ihmissuhdetaidot, kuten toisten tunteiden havaitseminen oikein on haastavaa. On tärkeää ymmärtää mistä toinen pitää ja mistä ei, sillä se helpottaa ihmissuhteiden rakentamista. (Nevalainen 2009, 30–31, 44–45.) Jos luonteeltaan on ujo tai arka, ei ole välttämättä oppinut lukemaan muiden tunteita tai ei ole halunnut olla koskaan paljon ihmisten kanssa tekemisissä. Jotkut taas eivät vain ole päässeet sosiaalisiin tilanteisiin.

Tietyt yksilöt voivat olla kuitenkin muiden mielestä liian sosiaalisia, rehellisiä tai kilttejä. Liiallinen sosiaalisuus tarkoittaa, että henkilö haluaa koko ajan olla yhteyksissä ja käydä kyläilemässä. Tällainen voi olla rasittavaa muiden mielestä. Liiallinen rehellinen ihminen voi kertoa esimerkiksi palautetta ylirehellisesti, eikä itse välttämättä kestä kuulla omasta toiminnastaan kriittistä palautetta. Liiallinen kiltteys puolestaan voi johtaa ihmisen hyväksikäytön kohteeksi esimerkiksi rahallisesti. (Nevalainen 2009, 38–40.) Kun kilttiä ihmistä on tarpeeksi käytetty hyväksi

ja hän on ymmärtänyt sen, hän ei halua ehkä enää luottaa ihmisiin tai olla heidän kanssaan. Tämä voi tuoda suurta yksinäisyyden tunnetta, jos on ennen ollut paljon tekemisissä muiden kanssa.

Pitkäaikaiset sairaudet vievät voimia, joten sairastava ei ehkä jaksaa ylläpitää ihmissuhteitaan. Sairaudet voivat luoda tartuntavaaran pelkoa, vaikka sairaus ei olisikaan tarttuva ja se voi loitontaa ihmisiä kauemmas. Psykkiset traumat kuten esimerkiksi vasta läheisen menettänyt ihminen voi luoda muille suhtautumisen paineita surevaa henkilöä kohtaan. Ihmiset voivat alkaa vältellä surevaa, koska eivät tiedä mitä sanoa, miten olla ja suhtautua asiaan. Sureva henkilö ei itsekään välttämättä jaksaa olla muihin yhteydessä. (Nevalainen 2009, 36–38.) Kaikki ihmiset eivät saa huomiota tarpeeksi muilta ihmisiltä, joten esimerkiksi lemmikkieläimen huomio voi olla näissä tilanteissa äärettömän tärkeää (Ojanen 2011, 120).

Vahvat henkilökohtaiset asenteet ja ehdottomuus niihin liittyen esimerkiksi sukupuoleen, uskontoon tai politiikkaan liittyen voivat karkottaa ihmisiä ympäriltä. Tämänlaisia asenteita omaavat usein löytävät toisensa ja muodostavat oman ryhmän, mutta sosiaalisesti kömpelön ihmissuhdetaidot voivat estää ryhmään pääsyn. Vahvoihin asenteisiin liittyy vahvasti erilaisuus. Erilaisuus voi olla muutakin kuin vahvoja asenteita kuten erikoisemmin pukeutumista, seksuaalinen suuntautuminen, puhetyyli tai uskonnollinen vakaumus. On kuitenkin ihmisiä, jotka juuri arvostavat tällaista erilaisuutta. (Nevalainen 2009, 32–35.)

### 3.3 Sosiaalinen pääoma sosiaalisten suhteiden kuvaajana

Sosiaalinen pääoma muodostuu verkostoista ja sosiaalisesta tuesta (MIELI ry 2020c). Sosiaalinen pääoma tarkoittaa luottamusta ihmisiin ja instituutioihin. Se tarkoittaa osallistumista ryhmiin, yhteisöihin ja yhdistyksiin, joissa on suuri määrä sosiaalista vuorovaikutusta. Muut sosiaaliset kanssakäymiset lasketaan myös mukaan sosiaaliseen pääomaan. (Ojanen 2011, 114.) Monien tutkimusten mukaan etenkin aikuisilla, jotka omaavat suuremman sosiaalisen pääoman on todettu olevan vaikutuksia positiivisesti mielenterveyteen. (Hyyppä 2010, 71). Ihmiset, jotka omaavat suuremman sosiaalisen pääoman omaavat kokonaisuudessa paremman elämänlaadun.

Sosiaalinen pääoma on yhteydessä koulutukseen, tulotasoon ja henkilön sosiaaliseen asemaan (Ojanen 2011, 114). Ihmiset, jotka ovat usein toistensa kanssa tekemisissä ja luottavat toisiinsa, saavuttavat tavoitteita helpommin. Myös vuorovaikutus ja toimintojen yhteensovittaminen sujuu paremmin. Sosiaalinen pääoma edistää yhteisöjen hyvinvointia sekä ihmisten elämänlaatua ja terveyttä. Sen avulla ymmärretään, että ihminen on riippuvainen toisesta ihmisestä. (MIELI ry 2020c.)

Robert Putnamin (2000) mukaan sosiaalinen pääoma ei aina ole positiivista. Positiiviset vaikutukset voivat olla yhteistyötä, molemminpuolista tukea, luottamista ja institutionaalista tehokkuutta. Negatiiviset vaikutukset voivat esiintyä nurkkakuntaisuutena, korruptiona ja muiden tuomitsemisella. (Alanen, Salminen & Siisiäinen 2007, 79.) Jokaisella on oikeus itse valita ja vaikuttaa, siihen mitä tekevät ja kenen kanssa. Sosiaalinen osallistuminen parantaa itsetuntoa, onnellisuutta, yleistä hyvinvointia ja mahdollistaa selviytymisen hallintakeinojen avulla. Osallistuminen myös ehkäisee stressiä ja huonoa mielialaa. Sosiaalinen osallistuminen voi nostaa liikunnallista aktiivisuutta. (Hyyppä 2010, 39–40.)

Robert D. Putnam on tutkinut sosiaalista pääomaa Yhdysvaltain yhteiskuntaelämän muutosta koskevassa tutkimuksessa. Hänen mukaansa sosiaalisella pääomalla ja hyvin laaja-alaisia vaikutuksia hyvinvointiin. Tässä tutkimusprojektissaan hän listasi seuraavanlaisia positiivisia lopputuloksia. Kollektiivisten ongelmien ratkaisua helpottaa sosiaalinen pääoma. Luottamus yhteiskunnan järjestelmien toimivuuteen ja muihin kanssaeläjiin edesauttaa kansalaisten yhteisten ongelmien ratkaisua. Sosiaalinen pääoma helpottaa yhteisössä toimimista ja se toimii ikään kuin voiteluaineena. Sosiaalinen vuorovaikutus helpottuu, kun ihmiset toimivat usein toistensa kanssa, jonka seurauksena tulee myös luottamus. Sosiaalinen pääoma antaa ihmisille ymmärrystä, että ihmiset ovat riippuvaisia toisistaan. Sosiaalinen pääoma vaikuttaa parantavasti informaation kulkuun, joka auttaa päämäärien saavuttamisessa. Sosiaalinen pääoma parantaa elämänlaatua ja terveyttä, koska sillä on psykologisia ja biologisia vaikutuksia ihmiseen. Sosiaalinen pääoma on siis moniulotteinen monella eri tapaa. Paikalliset verkostot

voivat lisätä sosiaalista pääomaa, esimerkiksi järjestöt. (Ruuskanen 2002, 6–7 & 120.)

Ronald Burt (1992) on määrittänyt sosiaalisen pääoman liittyvän yksilöön ja hänen suhteisiinsa sekä niiden tuottamiin hyötyihin. Burtille sosiaalinen pääoma tarkoittaa toimijan suhteita muihin toimijoihin. Näitä voivat olla muun muassa ystävät, työkaverit ja muut yleisemmät kontaktit, joiden avulla saavutetaan mahdollisuuksia yksilön taloudellisessa ja inhimillisessä pääomassa. Tärkeää hänen teoriassaan on se, että keitä tunnet, mutta vielä tärkeämpää on toimijan verkosto-asema hänen sosiaalisten suhteiden kokonaisrakenteessaan. Mitä keskeisempi asema yksilöllä on kokonaisrakenteessa, sitä paremmin hän voi hyödyntää niitä. (Alanen, Salminen & Siisiäinen 2007, 14.)

James Coleman (1988) ei pidä sosiaalista pääomaa yksilön resurssina. Hänen mukaansa se on sosiaaliseen rakenteeseen liittyvä ja tuottava resurssi, joka edesauttaa toimijoiden tarkoituksellista toimintaa. Hän painottaa yhteisön tiiviitten suhdeverkostojen tehoa, joka tehostaa tiedonliikkumista verkoston jäsenten välillä. Tiivis verkosto edesauttaa yhteisön jäsenten välistä luottamusta ja ylläpitää niiden normistoa, joka puolestaan todennäköisemmin suuntaa yksilöiden toimintaa edistämään yhteisön kokonaisetua. (Alanen, Salminen & Siisiäinen 2007, 16.)

## 4 MIELENTERVEYS

### 4.1 Mielen terveyden määritelmä

Mieli on toiminta, joka on riippuvainen aivoista. Ilman aivoja mieli ei voi toimia ja jos aivolla ei ole mieltä se tarkoittaa aivojen olevan joko tajuttomat, koomassa tai kuolleet. Mieli liittyy ihmisen ympäristöön sekä siellä oleviin toisiin ihmisiin. (Duodecim 2020.) Mieli ja aivot ovat siis samaa yhtenäistä kokonaisuutta, jotka kehittyvät koko elämän ajan. Molemmat koostuvat psyykkisistä, sosiaalisista ja biologisista tekijöistä. Tämä tarkoittaa sitä, että mielen terveyden ja aivojen riskitekijät ovat suurimmaksi osaksi samoja. Näiden kahden yhteisen terveyden edistäminen on arkipäiväisiin asioihin perustuvaa, kuten liikunta, ravitsemus, uni, sosiaaliset suhteet ja elinympäristön turvallisuus. (Suomen Psykologiliitto ry 2020.)

Mitä mielen terveys on? Se on hyvinvoinnin tila, joka on erottamaton osa ihmisen kokonaista terveyttä. (MIELI 2019b.) Mielen terveys on hyvinvoinnin kulmakivi (Nyyti ry 2020b). Elämän kokeminen merkitykselliseksi ja mielekkääksi ovat muun muassa hyvälle mielen terveydelle ominaisia tunnusmerkkejä. Omien vahvuuksien ja kykyjen tunnistaminen, itsensä ja muiden kanssa toimeen tuleminen ja yhteisön toimintaan osallistuminen sekä joustaminen eri elämänmuutoksissa kertoo myös hyvästä mielen terveydestä. (MIELI ry 2019b.)

Mielen terveys on osana elämäämme koko ajan. Elämä muuttuu ja vaihtelee vuosien myötä, joten näin tekee mielen terveyskin. Elämässä tulevat menetykset, pettymykset, vaikeudet ihmissuhteissa kuuluvat normaaliin ihmisen elämään, mutta ne kuormittavat paljon ihmisen mieltä. (MIELI ry 2019b.) Elämässä tapahtuvat muutokset ja menetykset opitaan hyväksymään hyvän mielen terveyden kautta (Nyyti ry 2020b). Stressi, ahdistus ja uniongelmat ovat merkkejä kuormituksesta ja vain harva säästyy niiltä (MIELI ry 2019b). Mielen hyvinvointi on päivittäin vaihtelevaa. Esimerkiksi opiskelijan arjessa stressiä voi kerääntyä paljon. (Nyyti ry 2020b.) Lähes jokainen kohtaa elämänsä aikana jonkinlaisia mielen terveysongelmaa (MIELI ry 2019b).

World Health Organization (WHO) määrittelee, että hyvän terveydentilan voi saavuttaa fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tasapainon avulla. Mielen terveys on osa ihmisen terveyttä, eikä terveys voi olla kokonainen ilman mielen tasapainoa. Mielen terveyteen kuuluu muutakin, kuin mielen terveydelliset ongelmat. Se on hyvinvointitila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä ja pystyy työskentelemään tuloksettaasti, yksilö pystyy myös selviytymään normaaleista stressaavista tilanteista sekä kykenee olemaan mukana yhteisön toiminnassa. Mielen terveys on perusta ihmisen yksilöllisiin kykyihin ja yhteisiin kykyihin toimia muiden ihmisten kanssa. Näitä ovat esimerkiksi ajattelu, vuorovaikutus muiden kanssa, oman elannon ansaitseminen ja elämästä nauttiminen. (WHO 2018.)

Mielen terveyden edistäminen, suojeleminen ja palauttaminen ovat erittäin tärkeitä niin yksilöllisellä, yhteisöllisellä kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Monet sosiaaliset, biologiset ja psykologiset tekijät voivat vaikuttaa milloin tahansa elämää mielen terveyteen. Esimerkiksi väkivallan ja pitkäaikaisten sosioekonomisten paineiden on huomattu nostavan riskiä huonoon mielen terveyteen. Kaikista voimakkaimman riskitekijän on huomattu olevan seksuaalinen väkivalta. (WHO 2018.)

Huonon mielen terveyden on huomattu olevan yhteydessä nopeaan sosiaalisen elämän muutokseen ja siitä pois jäämiseen, stressaaviin työoloihin, sukupuoliseen syrjintään, epäterveellisiin elämäntapoihin, fyysisiin sairauksiin ja ihmisoikeuksien loukkauksiin. WHO:n mukaan on tarkkoja psykologisia ja persoonallisia tekijöitä, jotka tekevät ihmistä haavoittuvaisia mielen terveysongelmille. Joillakin voi olla siihen myös biologisia riskejä eli geneettisiä tekijöitä. (WHO 2018.)

#### 4.2 Mielen terveyden vahvistaminen

Kun elämä ei tahdo pysyä raiteillaan, niin mielen terveys on voimavara, joka auttaa vaikeuksista selviytymistä (MIELI RY 2019b). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvään mielen terveyteen kuuluu elämänhallinnan tunne, hyvä itsetunto, optimismi, mielekäs toiminta, taito kohdata vastoinkäymisiä ja kyky pitää yllä sosiaalisia suhteita (THL 2019b). Mielen terveyttä on mahdollista vahvistaa arkisillakin asioilla, kuten pitämällä yhteyttä muihin ihmisiin, huolehtimalla arjen

rytmistä ja toteuttamalla itselle mieluisia asioita. (MIELI ry 2019b.) On hyvä siis muistaa välillä pysähtyä ja rentoutua (Nyyti ry 2020b). Erilaisten taitojen harjoittaminen, kuten vuorovaikutus, tunne- ja rauhoittumisentaidot ovat myös tärkeitä hyvän mielenterveyden elementtejä (MIELI ry 2019b).

Ihminen tekee päivittäin useita valintoja, jotka vaikuttavat terveyteen. Arjen rytmitys, mielekäs tekeminen, liikkuminen, riittävä uni, maistuva ruoka ja hetket ystävien kanssa hellivät ihmisen mieltä. Nämä pienet hetket kokoavat elämäniloa. Ihmisen innostuminen ja uteliaisuus uudesta tuovat riemua ja eläväisyyttä. Jokaisella on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä hyväksytyksi omana itsenään. Jokainen ihminen tarvitsee hyviä ihmissuhteita ja ne ovatkin mittaamaton mielenterveyden voimalähde. (MIELI ry 2019a.)

Kaikenlaiset tunteet ovat osa elämää. Tunteet ovat joskus myös epämukavia ja niiden kanssa on opittava elämään. Lempeä suhtautuminen itseensä on erittäin tärkeää. Tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen, hyväksyminen ja säateleminen ovat tärkeitä tunnetaitoja. Tällaiset taidot auttavat luomaan myönteistä mielikuvaa ja lisäävät kykyä toimia toisten ihmisten kanssa. Toiset taidot voivat olla vahvempia kuin toiset, mutta kuitenkin kokonaisuudessaan mielenterveys on voimavara, jota jokainen pystyy vahvistamaan. (MIELI ry 2019a.)

Marjatta Hahkion tutkimus on kartoittanut tavallisten ihmisten käyttämiä keinoja pahan olon tullessa. Tutkimus osoitti, että sosiaalisten kontaktien etsiminen on hyvä keino saavuttaa hyvää mieltä. Sosiaalisten kontaktien hakeminen on luontaista ihmiselle ja kanssakäyminen kohottaa mielialaa. Samassa tutkimuksessa tutkittiin myös, miten ihmiset hoitavat itseään eli hyvinvointia ja mielialaansa. Arvioinnissa hyvinvoinnin edistäjinä korostuvat sosiaalisuus ja aktiivisuus harrastuksissa. Arvioinnin mukaan eniten lyhytaikaista hyötyä tuo sosiaalinen kanssakäyminen, liikunta, harrastukset ja muiden mieluisien asioiden toteuttaminen. Vastaukset osoittivat myös sen, että pitkäaikainen hyöty hyvään mielialaan tulee pääosin samoista asioista kuin lyhytaikaisessa hyödyssä. (Ojanen 2011, 52–55.)

Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys viittaa mielenterveyteen voimavarana, jossa mukana ovat myönteinen käsitys itsestä, elämänhallinnan tunne ja



kyky kohdata vastoinkäymisiä (THL 2020). Mielenterveyttä suojaavat tekijät terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan ovat tukevia ja rakentavia ratkaisuja, jotka auttavat vaikeina aikoina (THL 2019a). Ongelman ratketessa ihminen on kehittänyt itselleen ratkaisun, jota hän voi käyttää hyödyksi myös tulevaisuudessa. Pärjäävyys muodostuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019a).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on luetellut mielenterveydelle suojaavia tekijöitä, joita ovat elämänhallinnalliset keinot, turvallinen elinympäristö, helposti tavoitettavat ja lähellä olevat tukijärjestelmät, perheeltä ja ystäviltä saatu tuki, harrastuksista saadut positiiviset kokemukset, hyvät ongelmanratkaisutaidot, kuulluksi tuleminen, mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin, itseluottamus omiin kykyihin ja taitoihin sekä hyvät sosiaaliset taidot. (THL 2019a.) Sosiaalisten suhteiden pitäisi siis vaikuttaa opiskelijoiden mielenterveyteen pääosin suojaavasti.

Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä vahvistetaan kehittämällä selviytymistaitoja ja lisäämällä sietokykyä sekä joustavuutta. Tukemalla hyvinvoinnin tunnetta ja itsetuntoa. Parantamalla elämänlaatua, tyytyväisyyttä luomalla esimerkiksi tukea antavat asumisolosuhteet ja ympäristön. Lisäämällä taloudellista turvallisuutta. Vahvistamalla terveellisiä elämäntapoja ja voimistamalla sosiaalisen, fyysisen, emotionaalisen ja psyykkisen terveyden tasapainoa. (THL 2019b).

Nuorten ja työikäisten mielenterveysongelmien nousu viime aikoina ovat puhuttaneet paljon. Professori Korkeila sanoo sosiaalisten suhteiden edistävän aivojen ja mielen terveyttä. Hän toteaa myös, että nuoret ovat tulevaisuuden ylläpitäjiä, niin olisi tärkeää saada kevennettyä kuormaa, joka aiheuttaa muun muassa psykiatrisia häiriöitä. (Suomen Psykologiliitto ry 2020.)

Ongelmallisissa tilanteissa ihminen pyrkii alitajuntaisesti oman mielen tasapainottamiseen. Mielen tasapainottamiseen pyritään hallintakeinoilla (coping). Tarkoituksena on luoda uskoa omaan selviytymiseen, ahdistuksen ja pahanolon vähentämiseen. Hallintakeinoja on useanlaisia ja ne voivat olla sosiaalisia, toiminnallisia, emotionaalisia tai kognitiivisia. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 32–33.)

Sosiaalisissa hallintakeinoissa käytetään apuna sosiaalista kanssakäymistä, kokemuksia, ja tunteiden jakamista. Fyysinen toiminta, kuten liikunta kuuluvat toiminnallisiin hallintakeinoihin. Kognitiivisissa eli tiedollisissa hallintakeinoissa vastoinkäymisen kohtaamisessa käytetään oman mielen tarkastelua. Sillä pyritään löytämään tilanteeseen ratkaisu tai asiat, joihin voidaan vaikuttaa. Emotionaalisissa eli tunnekeskeisissä hallintakeinoissa puolestaan kohdataan omat tunteet ja ilmaistaan niitä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 33.)

## 5 YMPÄRISTÖN, YHTEISÖN JA YHTEISKUNNAN SEKÄ KORONAVIRUKSEN VAIKUTUS

### 5.1 Oppilaitos ympäristönä

Oppilaitos on joko suojaava tai riskitekijä opiskelijalle. Suojaavana tekijänä koulun toimintakulttuurin kuuluu tarjota sosiaalista tukea ja kohdella opiskelijoita oikeudenmukaisesti. Koulussa pitää panostaa henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen ja palautteen antoon. Palautteenannossa on tärkeää keskittyä voimavaroihin ja osaamiseen. Mielen hyvinvoinnin edistäminen tulee olla osana opetusta, sitä voidaan tukea esimerkiksi rohkaisemalla, kannustamisella ja arkisella kanssakäymisellä. Koulussa pitää vallita myös luottamus ja avoimuus henkilökunnan ja opiskelijoiden välillä. Oppilaitoksen fyysisen ympäristön tulee tukea yhteisöllisyyttä ja sen on oltava turvallinen, selkeä sekä ennustettava. Tukipalveluista tiedotetaan avoimesti ja ne ovat osa normaalia toimintaa. Riskitekijänä koulu puolestaan voi olla rankaiseva ja epäoikeudenmukainen. (THL 2019a.)

### 5.2 Yhteisö ja yhteiskunta

Mielenterveys on myös yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen asia, sillä ihmisen ympäristö ja yhteiskunnassa olevat olosuhteet vaikuttavat mielenterveyteen, joko sitä horjuttaen tai vahvistaen. Siksi yhteiskunnallisissa ja yhteisöllisissä päätöksissä on muistettava huomioida vaikutukset mielenterveyteen. (MIELI ry 2019b.) Sosioekonominen asema ja väestöryhmittäinen eriarvoisuus vaikuttavat yhteiskunnallisella tasolla. Mitä pienempi eriarvoisuus on, sitä paremmin yksilö ja mieli voi.

Mielenterveyttä edistetään yksilötasolla itsetunnon ja elämähallinnan vahvistamista tukemalla. Yhteisötasolla vahvistetaan sosiaalista tukea, osallisuutta ja lisätään elinympäristön turvallisuutta ja viihtyvyyttä. Taloudellisen toimeentulon turvaaminen ja yhteiskunnan päätökset vähentävät epätasa-arvoa ja syrjintää rakenteiden tasolla. (THL 2019b.)

Ihminen kehittyy ja kasvaa eri yhteisöissä koko elämänsä ajan. Yhteisö on ihmisryhmä, joka koostuu keskenään vuorovaikutuksessa olevista jäsenistä. Heitä yhdistää yhteinen päämäärä, tehtävä tai jokin muu tarkoitus. Vuorovaikutus alkaa jo ennen syntymää äidin ja ympäristön kanssa. Ensimmäinen yhteisö elämässä on perhe ja sukulaiset, joihin myöhemmin voi tulla sisarusia, päivähoiton henkilökunta, leikkikaverit, koulukaverit, opettajat, opiskelutoverit, työtoverit, harrastukseen kuuluvat jäsenet, ystävät ja muunlaiset toimijat. Yhteisöjen jäsenyydet voivat olla täysin vapaavalintaisia ja jotkut voivat olla osittain annettuja tai määrättyjä. (MIELI ry 2020c.) Suhde yhteisöön voi olla yksilöittäin vähäistä tai intensiivistä (Hyyppä 2002, 28). Ihminen on yksilö, jolla on omat ominaisuutensa ja lähtökohtansa. Kuitenkin jokainen kehittyy ja muotoutuu nimenomaan vuorovaikutussuhteissa omassa ympäristössään. Ihmisen toimintakykyyn voi vaikuttaa alentavasti pelko, jossa jää yhteisön ulkopuolelle. (MIELI ry 2020c.)

Etenkin yhteisöllisissä kulttuureissa ihmissuhteet ovat tärkeitä, sillä ne ovat osa yhdessä selviytymistä (Ojanen 2011, 107). Jokaisella tulisi voida kuulua johonkin yhteisöön yhdenvertaisena jäsenenä ja saada tuntee olonsa siellä arvokkaaksi ja tarpeelliseksi. Perherakenteiden, yhteiskunnan palveluiden, yhteiskunnan muuttoliike tai elinkeinoelämän uudistukset tulisi tehdä niin, etteivät ne vaikuta ihmisen kuulumista yhteisöihin. (MIELI ry 2020c.) Yhteiskunnan uudistukset tulevat olla aina tasavertaisia kaikille.

### 5.3 Koronavirus (COVID-19)

Vuoden 2019 lopussa Kiinan Wuhanista alkoi levitä epidemia. Epidemian aiheuttaja on koronavirus (COVID-19) ja se aiheuttaa hengitystieinfektioita. Tavallisimmat oireet ovat flunssan kaltaisia, hengenahdistus, pahoinvointi, väsymys ja ripuli. 11.3.2020 koronavirusepidemia julistettiin pandemiaksi maailman terveysjärjestö WHO:n toimesta. (Duodecim Terveyskirjasto 2021.)

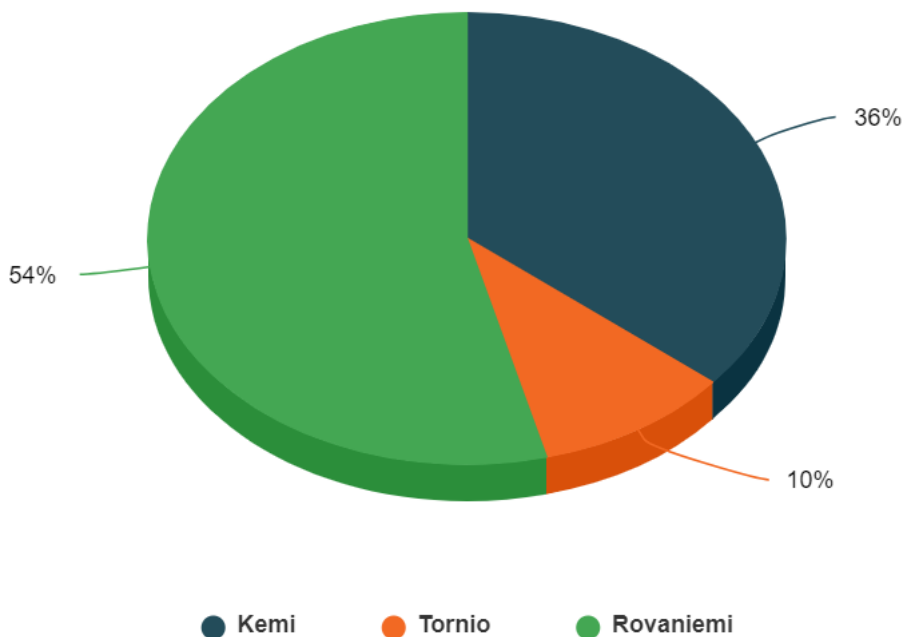
Koronavirus on aiheuttanut rajoituksia ja suosituksia ihmisten elämään. Rajoituksilla pyritään vähentämään tartuntoja ja taudin leviämistä. Ihmisiä on pyydetty välttämään tarpeettomia tapaamisia ja kohtaamisia muiden ihmisten kanssa. Tur-

vaväliä, kasvomaskien käyttöä ja hyvää käsihygieniaa suositellaan kaikille. Viranomaiset ovat asettaneet rajoituksia tapahtumien ja tilojen osallistujamäärään. Harrastustoiminnat ovat myös saaneet omanlaisia järjestämisrajoitteita osallistujamääriin ja ikäryhmiin liittyen. Etäopetus kouluissa on otettu käyttöön viruksen aikana. Ihmiset, jotka voivat tehdä työnsä etänä on siirretty etätöihin. Ravintoloiden aukioloaikoja ja siellä olemista on jouduttu rajoittamaan. Ihmisille suositellaan myös tarpeettoman matkustamisen välttämistä maan sisällä ja sen ulkopuolelle. (Valtioneuvosto 2021.)

Lapin ammattikorkeakoulu siirtyi etäopetukseen 17.3.2020, sillä aluehallintavirastot antoivat määräyksen, jossa oppilaitokset määrättiin suljettaviksi ja yli 10 hengen kokoontumiset kiellettiin (Lapin AMK 2020). Tällä hetkellä Lapin Amk:n toimii hybridimallin mukaan. Opetus järjestetään niin, että opiskelijoiden opinnot pääsevät etenemään suunnitelmien mukaisesti. Etäopetus jatkuu kaikissa kouluksissa, mutta välttämättömän kampuksen oppimisympäristöissä vaativan opetuksen voi järjestää koulun tiloissa. Opiskelijoita kehoitetaan käyttämään koulun tiloissa kasvomaskia ja noudattamaan hyvää käsihygieniaa. (Lapin AMK 2021.) Rajoitukset ja etäopetus ovat koskettaneet kaikkia opiskelijoita, joten niillä on ollut vaikutus tavallisiin sosiaalisiin suhteisiin ja tätä kautta myös mahdollisesti opiskelijoiden mielenterveyteen.

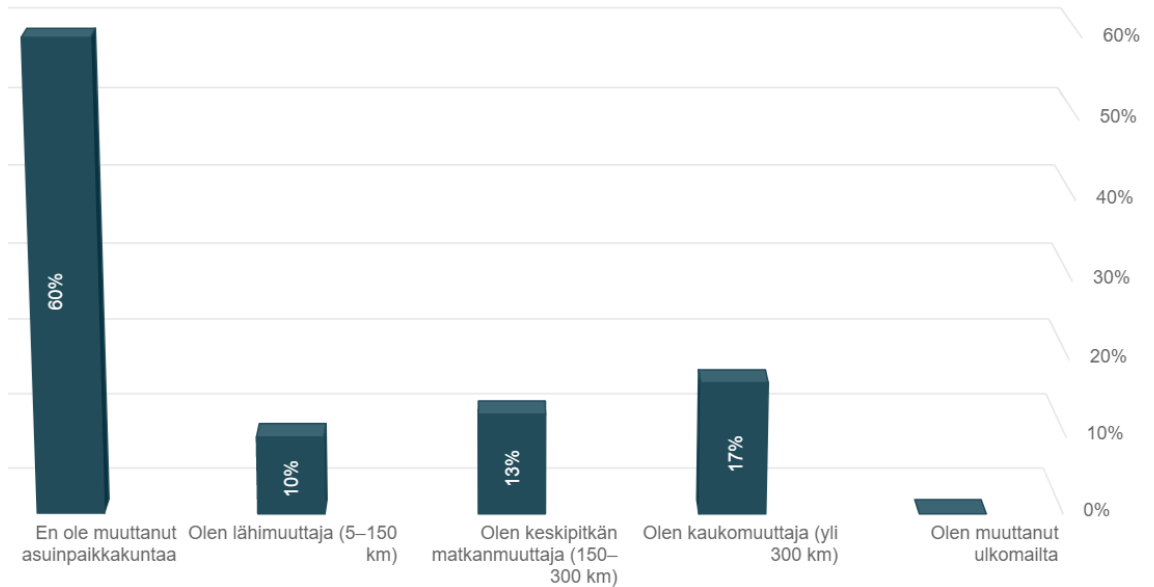
## 6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyö kyselyyni vastasi 531 Lapin ammattikorkeakoulu opiskelijaa. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista valtaosa eli noin 77 % oli naisia ja miehiä vastanneiden joukossa oli noin 22 %. Muita vastaajia oli noin prosentin verran. Vastauksia tuli jokaiselta koulutuspaikkakunnalta. Eniten niitä tuli Rovaniemeltä, toiseksi eniten Kemistä ja vähiten Torniota (Kuvio 3).



Kuvio 3: Vastanneiden opiskelijoiden määrä paikkakunnittain

Sain vastauksia jokaiselta koulutusosalta. Hajonta koulutusalojen välillä oli kuitenkin huomattavan suuri. Eniten vastauksia tuli sosiaaalialalta sekä terveys ja hyvinvointialalta. Noin 35 % vastaajista oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Toisen vuoden opiskelijoiden vastaajien määrä oli noin 31 %. Kolmannen vuoden opiskelijoiden vastaajien määrä oli noin 23 % ja neljännen vuoden tai yli opiskelevien vastausmäärä oli noin 11 %.

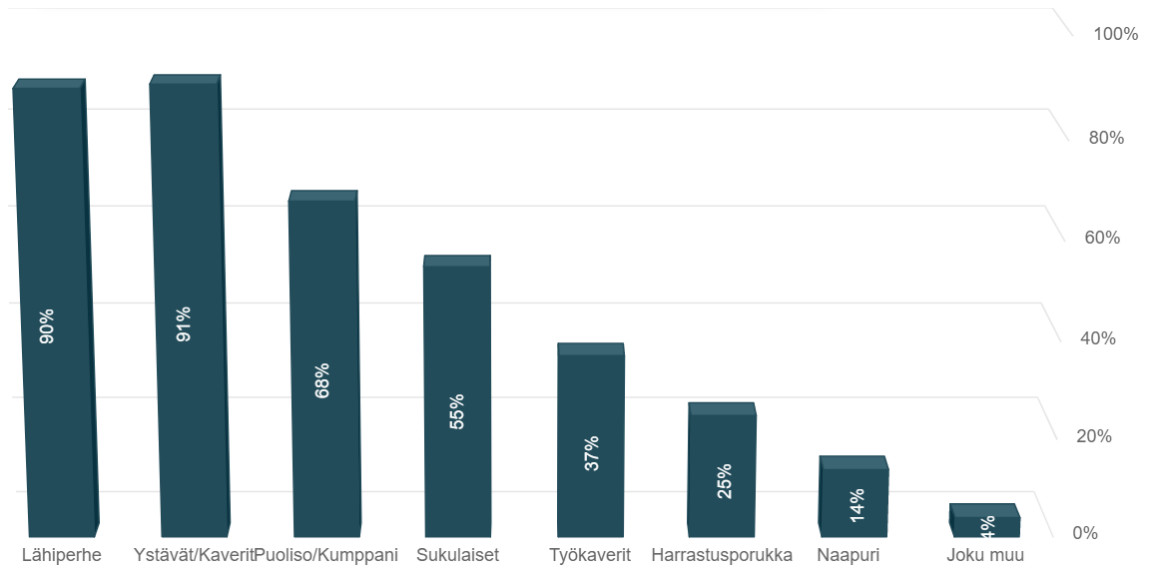


Kuvio 4: Opiskelijoiden muutto opiskelupaikkakunnalle

(Kuvio 4) Valtaosa vastaajista ei ollut muuttanut asuinpaikkaa (60 %), kun ovat lähteneet opiskelemaan. Suurin osa muuttaneista opiskelijoista ovat kaukokuuttajia (17 %), eli he ovat tulleet opiskelupaikkakunnalle yli 300 kilometrin päästä. Toiseksi eniten on keskipitkän matkanmuuttajia (13 %) eli heitä, jotka ovat muuttaneet 150–300 kilometrin päästä opiskelupaikkakunnalle. Toiseksi vähiten opiskelupaikkakunnalle muuttaneita ovat lähimuuttajat (10 %) eli 5–150 kilometrin matkan päästä tulleet opiskelijat. Vastanneiden joukosta löytyi myös ulkomailta muuttaneita opiskelijoita alle prosentin verran.

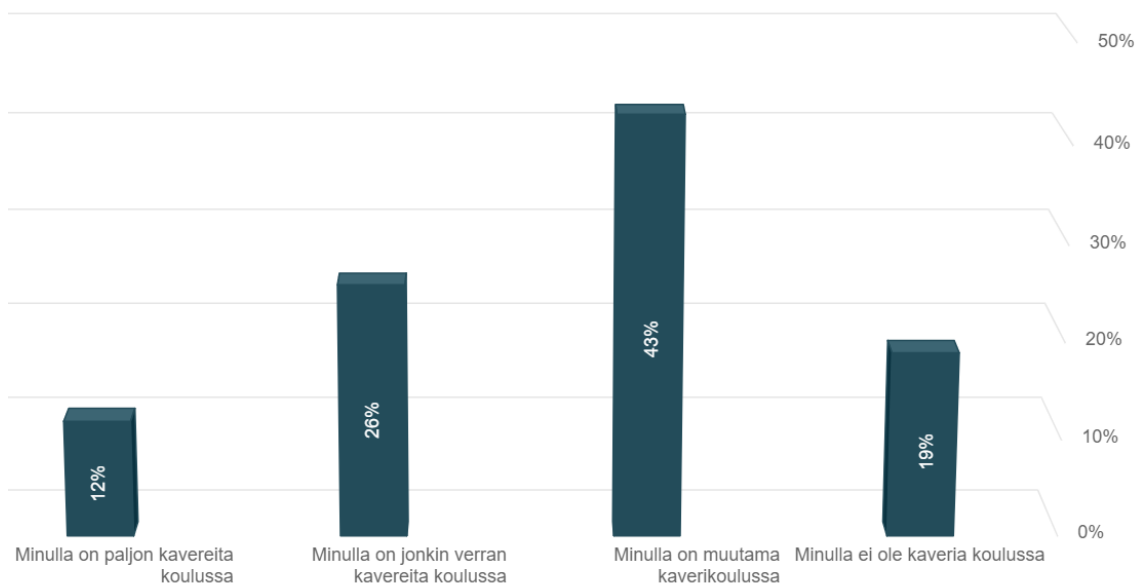
### 6.1 Opiskelijan sosiaaliset suhteet

(Kuvio 5) 91 % vastaajista on valinnut ystävät ja kaverit kuuluvan heidän sosiaaliseen piiriinsä. 90 % on valinnut lähiperheen kuuluvan siihen. Seuraavana 68 %:lla opiskelijat ovat valinneet puolison tai kumppanin kuuluvan omaan piiriinsä. Sukulaiset kuuluvat 55 % ja työkaverit 37 % vastanneiden opiskelijoiden sosiaaliseen piiriin. Harrastusporukka kuuluu 25 %:lla opiskelijoista omaan piiriin. Naapurit puolestaan kuuluvat 14 % vastanneiden opiskelijoiden sosiaaliseen piiriin. Muita vastattuja sosiaaliseen piiriin kuuluvia henkilöitä oli 4 %:lla ja he olivat muun muassa omat lapset, lasten kavereiden vanhemmat, kämpäkaverit, internetystävät ja taloyhtiön asukkaat.



Kuvio 5: Opiskelijoiden sosiaalisen piirin koostuminen

(Kuvio 6) Kyselyyn vastanneista 43 % on vastannut, että heillä on koulussa muutama kaveri. 26 % vastauksista on, että vastaajalla on jonkin verran kavereita koulussa. Jopa 19 % on vastannut, että heillä ei ole kaveria koulussa. 12 % vastaajista ovat vastanneet, että heillä on paljon kavereita koulussa.

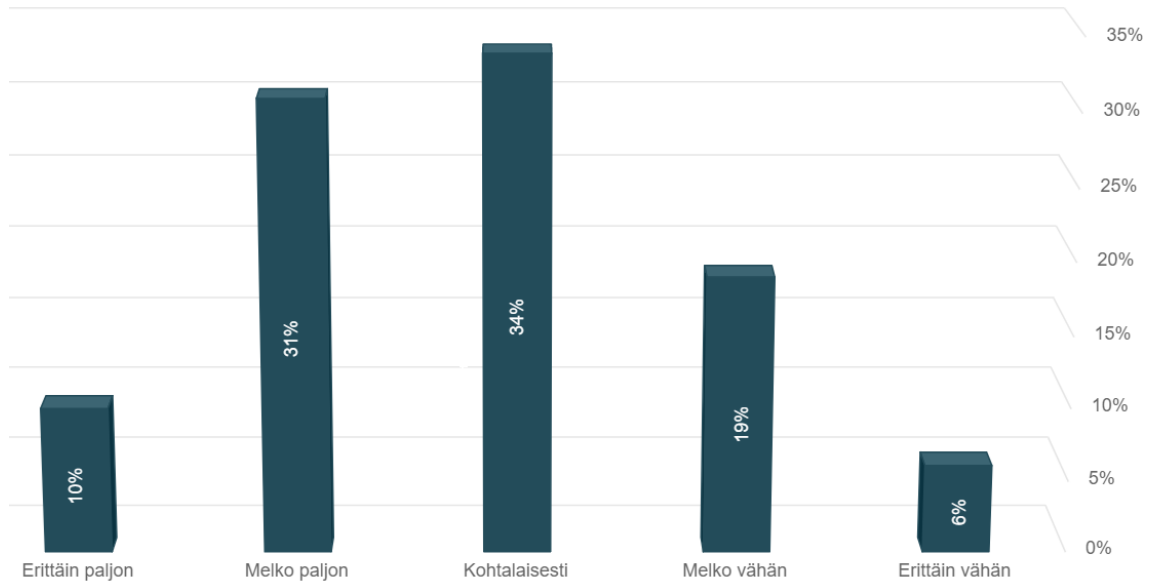


Kuvio 6: Opiskelijoiden kavereiden määrä koulussa

(Kuvio 7) Valtaosa opiskelijoista on vastannut, että heillä on joko kohtalaisesti (34 %) tai melko paljon (31 %) sosiaalisia suhteita koulun ulkopuolella. Seuraavaksi eniten opiskelijat ovat vastanneet, että heillä on melko vähän (19 %) sosiaalisia

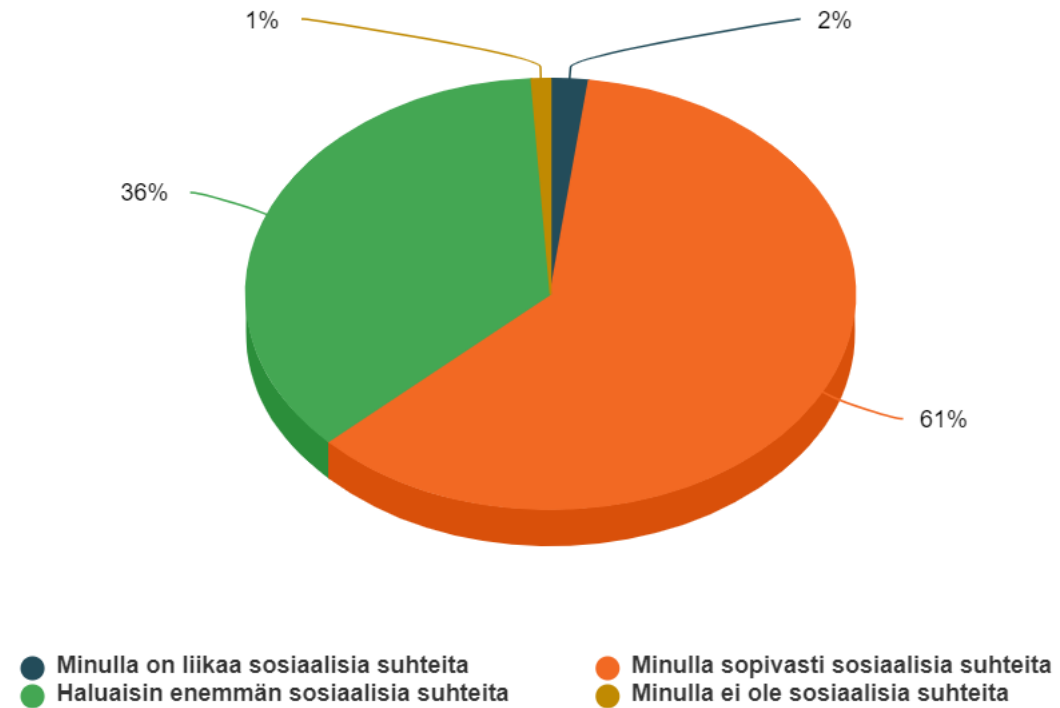


suhteita koulun ulkopuolella. Toiseksi vähiten opiskelijat ovat vallinneet, että heillä on erittäin paljon (10 %) sosiaalisia suhteita muualla kuin koulussa ja vähiten vastauksia on saanut, että opiskelijalla on erittäin vähän (6 %) suhteita koulun ulkopuolella.



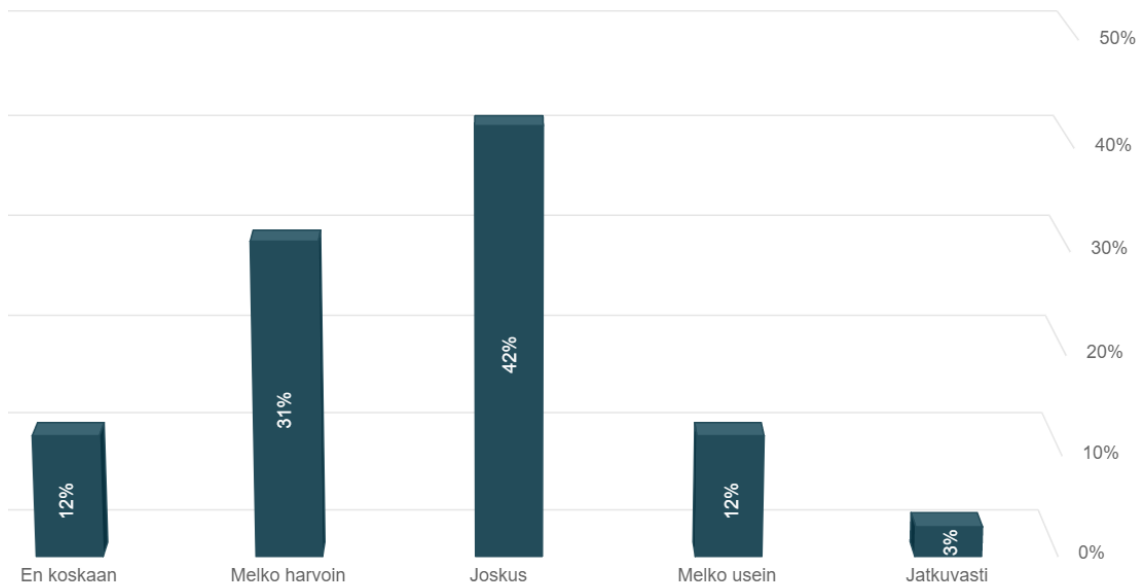
Kuvio 7: Opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden määrä koulun ulkopuolella

(Kuvio 8) 61 % on vastannut, että heillä on sopivasti sosiaalisia suhteita. 36 % on sitä mieltä, että haluaisi enemmän sosiaalisia suhteita. kaksi prosenttia vastanneista on vastannut, että heillä on liikaa sosiaalisia suhteita ja yksi prosentti vastanneista ei omaa sosiaalisia suhteita.



Kuvio 8: Opiskelijoiden tyytyväisyys sosiaalisten suhteidensa määrään

(Kuvio 9) 42 % vastaajista tuntee itsensä joskus yksinäiseksi. Opiskeliijoista 31 % tuntee olonsa melko harvoin yksinäiseksi. Melko usein ja en koskaan vaihtoehdot ovat saaneet saman verran vastauksia eli 12 % verran. Jatkuvasti yksinäisyyttä tuntevia opiskelijoita vastaajien joukossa on 3 %.



Kuvio 9: Kuinka usein opiskelijat tuntevat olonsa yksinäiseksi

Pääosin vastanneet opiskelijat haluavat viettää sosiaalisen piiriinsä kuuluvien henkilöiden kanssa saman verran aikaa kuin ennenkin. Kuitenkin suuri osa vastanneista haluaisi enemmän aikaa etenkin ystävien ja perheen kanssa.

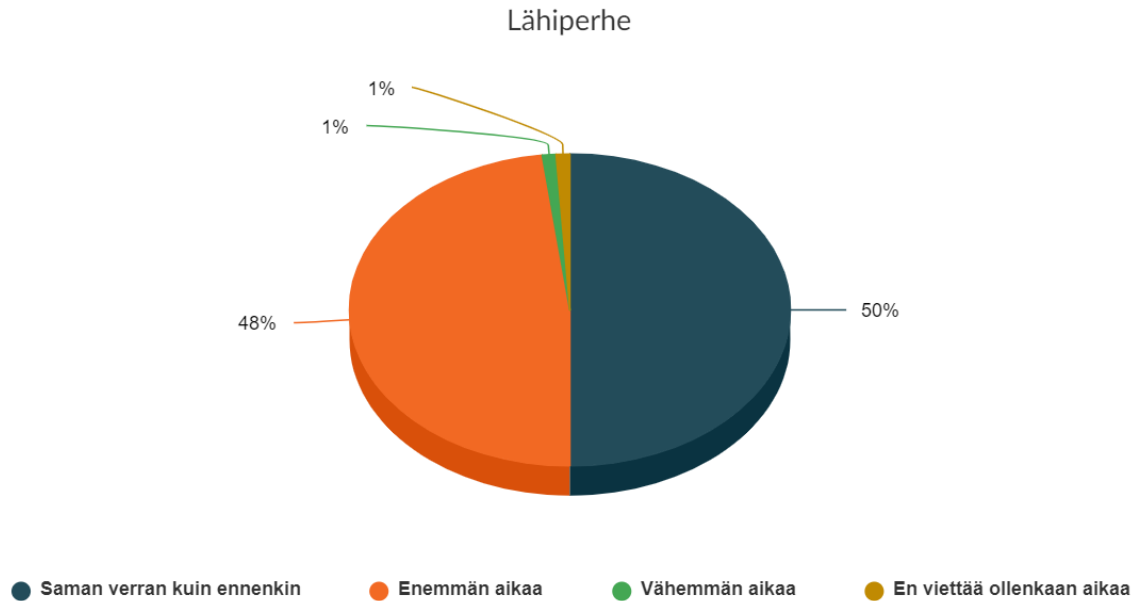
### Lähiperhe

35 % opiskelijoista tapaa lähiperhettään kasvokkain 1–3 kertaa kuukaudessa tai harvemmin kuin kuukaudessa. 23 % opiskelijoista on vastannut, että tapaa 1–3 kertaa viikossa kasvokkain lähiperhettään. Päivittäin tai lähes päivittäin tapaamisia on noin 6 % verran. Osa vastaajista ei tapaa lähiperhettään koskaan kasvokkain ja heitä on noin yhden prosentin verran.

Puhelimitse yhteyttä lähiperheeseen eniten pidetään 1–3 kertaa viikossa (42 %). Toiseksi eniten 1–3 kertaa kuukaudessa (27 %). Kolmanneksi eniten puhelimitse soitellaan päivittäin tai lähes päivittäin (20 %). Toiseksi vähiten opiskelijat pitävät yhteyttä harvemmin kuin kuukaudessa (8 %). Pienin osa vastaajista ei pidä ollenkaan puhelimitse yhteyttä lähiperheeseen (3 %).

Noin puolet vastaajista pitävät päivittäin tai lähes päivittäin viestien välityksellä yhteyttä lähiperheeseen. Yli 30 % pitää yhteyttä 1–3 kertaa viikossa. 14 % opiskelijoista pitää viestien välistä yhteydenpitoa 1–3 kuukaudessa. Harvemmin kuin kuukaudessa vaihtoehdon opiskelijoista on vastannut 3 %. Pieni osa opiskelijoista ei pidä ollenkaan yhteyttä viestien välityksellä lähiperheeseen.

Eniten lähiperheen kanssa yhteyttä pidetään kasvokkain tapaamalla. Suurin osa opiskelijoista pitää yhteyttä 1–3 kertaa viikossa ja pienin osa opiskelijoista ei koskaan pidä yhteyttä lähiperheeseen.



Kuvio 10: Kuinka paljon opiskelijat haluaisivat viettää aikaa lähiperheen kanssa

(Kuvio 10) Puolet opiskelijoista (50 %) haluavat viettää aikaa lähiperheensä kanssa samaan verran kuin ennenkin. 48 % on kuitenkin sitä mieltä, että he haluaisivat viettää perheen kanssa enemmän aikaa. Hyvin pieni osa vastaajista (1 %) haluaisi viettää vähemmän aikaa tai ei halua ollenkaan viettää aikaa perheen kanssa (1 %).

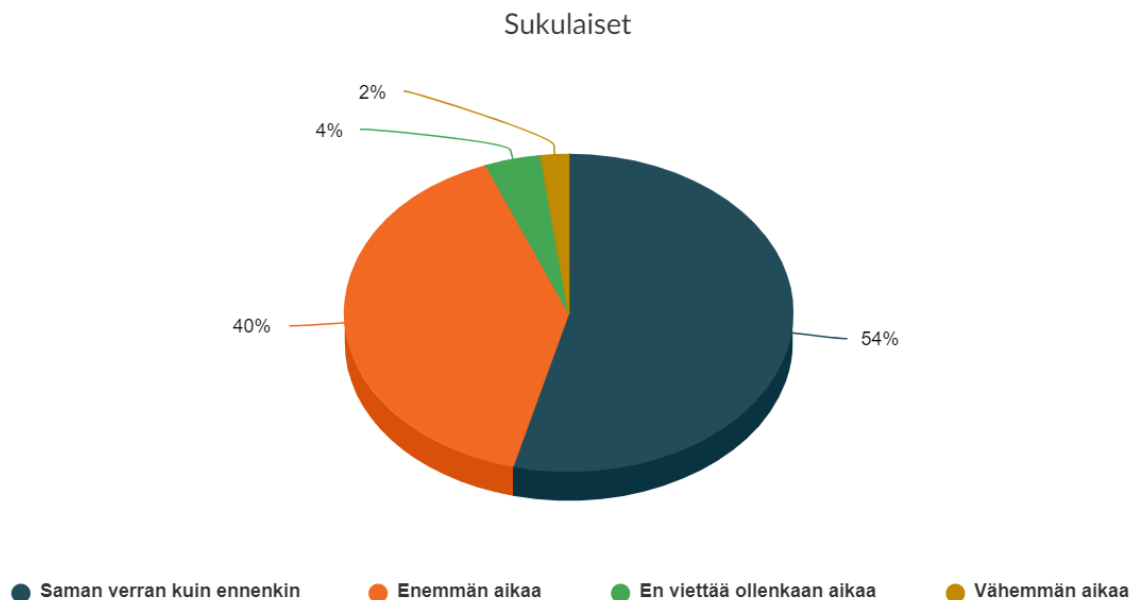
### Sukulaiset

Valtaosa eli 62 % tapaa sukulaisiaan kasvokkain harvemmin kuin kuukaudessa. 24 % opiskelijoista tapaa heitä 1–3 kertaa kuukaudessa. 7 % ei tapaa ollenkaan sukulaisiaan. 6 % opiskelijoista tapaa 1–3 kertaa viikossa sukulaisia ja yksi prosenttia tapaa heitä päivittäin tai lähes päivittäin.

Suurin osa vastanneista pitävät harvemmin kuin kuukaudessa puhelimitse yhteyttä sukulaisiin (43 %). Toiseksi eniten opiskelijat pitävät 1–3 kertaa kuukaudessa yhteyttä puhelimitse (28 %). Saman verran vastauksia on keränneet vaihtoehdot en pidä koskaan yhteyttä puhelimitse ja pidän yhteyttä 1–3 kertaa viikossa (13 %). Vähiten vastauksia on saanut vaihtoehto, jossa yhteyttä pidetään puhelimitse päivittäin tai lähes päivittäin (3 %).

Eniten viestien välityksellä sukulaisiin yhteyttä pidetään harvemmin kuin kuukaudessa (36 %). Toiseksi eniten viestien välityksellä yhteyttä pidetään 1–3 kertaa kuukaudessa (27 %). Kolmanneksi eniten yhteyttä pidetään 1–3 kertaa viikossa (17 %). Saman verran ja vähiten vastauksia on saanut päivittäin tai lähes päivittäinen yhteydenpito viesteillä ja en koskaan viestittele sukulaisiin kanssa (10 %).

Suurin osa opiskelijoista pitää sukulaisten kanssa yhteyttä harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja pienin osa opiskelijoista tapaa heitä päivittäin tai lähes päivittäin. Eniten yhteyttä pidetään kasvokkain tapaamalla.



Kuvio 11: Kuinka paljon opiskelijat haluaisivat viettää aikaa sukulaisten kanssa

(Kuvio 11) Yli puolet opiskelijoista (54 %) haluaa viettää sukulaisten kanssa saman verran aikaa kuin ennenkin. 40 % haluaisi viettää heidän kanssaan enemmän aikaa. Neljä prosenttia ei halua viettää aikaa sukulaisten kanssa ollenkaan. Kaksi prosenttia opiskelijoista haluaisi viettää vähemmän aikaa sukulaistensa kanssa.

## Ystävät

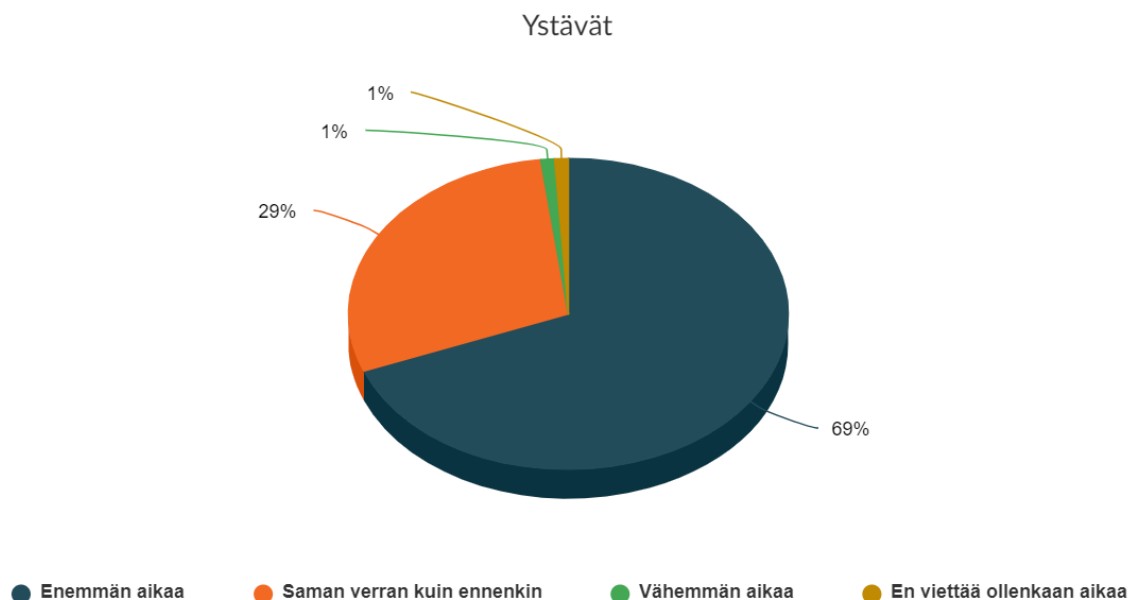
Ystävien kanssa kasvokkain tavataan eniten 1–3 kertaa kuukaudessa (35 %). Toiseksi eniten vastauksia on saanut, että tavataan harvemmin kuin kerran kuukaudessa (29 %). 1–3 kertaa viikossa on kerännyt kolmanneksi eniten vastauksia

(26 %). Toiseksi vähiten opiskelijat tapaavat ystäviään päivittäin tai lähes päivittäin (8 %). Pienin osa ei tapaa ollenkaan ystäviä kasvokkain (2 %).

29 % eli eniten puhelimitse soitellaan 1–3 kertaa kuukaudessa. 25 % on yhteydessä puhelimitse 1–3 kertaa viikossa. 22 % puhuu puhelimesta harvemmin kuin kuukaudessa. Päivittäin tai lähes päivittäin puheluita on 15 %. Yhdeksän prosenttia vastaajista ei ole koskaan yhteydessä puhelimitse ystävien kanssa.

Yli puolet vastanneista opiskelijoista ovat vastanneet pitävänsä yhteyttä viestien välityksellä päivittäin tai lähes päivittäin (58 %). 24 % prosenttia pitää yhteyttä viesteillä 1–3 kertaa viikossa. 12 % opiskelijoista prosenttia viestittelee ystäville 1–3 kertaa kuukaudessa. 5 % on yhteydessä viesteillä harvemmin kuin kuukaudessa. Pienin osa vastaajista ei koskaan pidä yhteyttä ystäviin viestien välityksellä (1 %).

Ystävien kanssa eniten yhteyttä pidetään kasvokkain tapaamalla. Suurin osa opiskelijoista tapaa ystäviä päivittäin tai lähes päivittäin. Pienin osa heistä ei koskaan tapaa ystäviä.



Kuvio 12: Kuinka paljon opiskelijat haluaisivat viettää aikaa ystävien kanssa

(Kuvio 12) Jopa 69 % vastanneista opiskelijoista haluaisi viettää enemmän aikaa ystävien kanssa. 29 % heistä haluaa viettää ystävien kanssa saman verran aikaa kuin ennenkin. Pieni osa vastaajista (1 %) viettää vähemmän aikaa tai ei viettää aikaa ollenkaan ystävien kanssa (1 %).

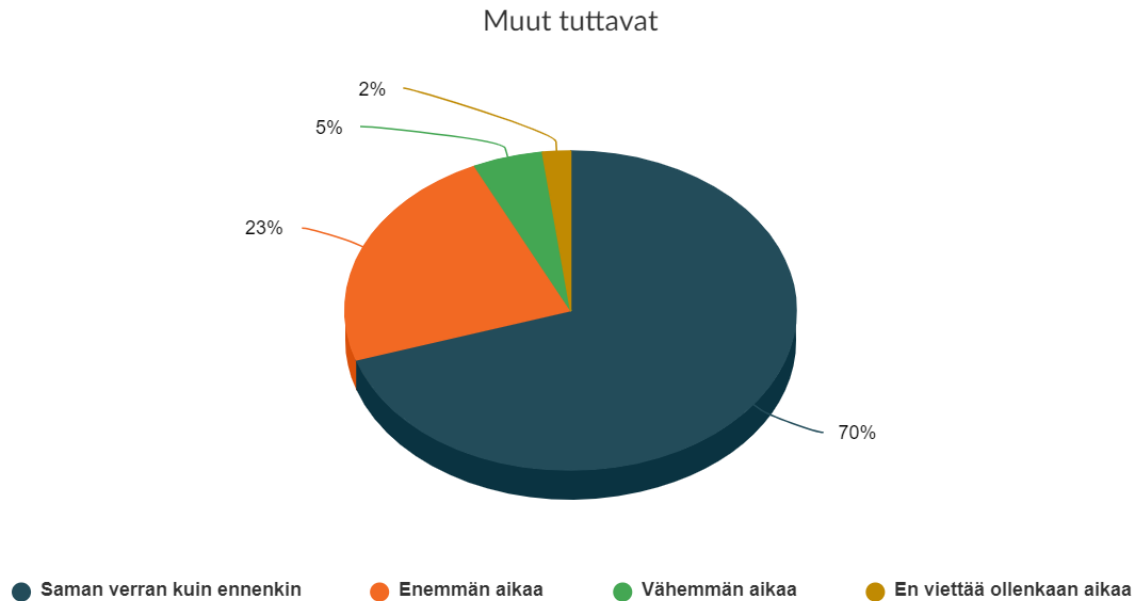
#### Muut tuttavat

Suurin osa tapaa kasvokkain muita tuttaviaan harvemmin kuin kerran kuukaudessa (47 %). Toiseksi eniten vastauksia on saanut 1–3 kertaa kuukaudessa (29 %). Kolmanneksi eniten opiskelijat tapaavat kasvokkain tuttaviansa 1–3 kertaa viikossa (12 %). Toiseksi pienin osa vastaajista ei tapaa koskaan tuttuja kasvokkain (7 %). Vähiten opiskelijat tapaavat tuttaviansa päivittäin tai lähes päivittäin (5 %).

Suurin osa vastaajista (45 %) on harvemmin kuin kerran kuukaudessa puhelimitse yhteydessä tuttaviin. 25 % on heihin yhteydessä 1–3 kertaa kuukaudessa. 19 % opiskelijoista ei ole koskaan muihin tuttuihin yhteydessä puhelimen välityksellä. 8 % on yhteydessä 1–3 kertaa viikossa puhelimitse. Muutama prosentti vastaajista (3 %) on päivittäin tai lähes päivittäin puhelin yhteyksissä tuttujen kanssa.

Viestien välityksellä 32 % opiskelijoista pitää yhteyttä harvemmin kuin kerran kuukaudessa. 30 % viestittelee tuttaville 1–3 kertaa kuukaudessa. 19 % opiskelijoista on viestien välityksellä yhteydessä 1–3 kertaa viikossa. Päivittäin tai lähes päivittäin 11 % opiskelijoista viestittelee tuttaville. Vähiten eli 8 % vastaajista ei koskaan ole viestien välityksellä yhteydessä tuttaviin.

Tuttaviin yhteyksissä ollaan eniten puhelimitse. Suurin osa on yhteydessä tuttaviansa harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Pienin osa on opiskelijoista päivittäin tai lähes päivittäin yhteydessä heihin.



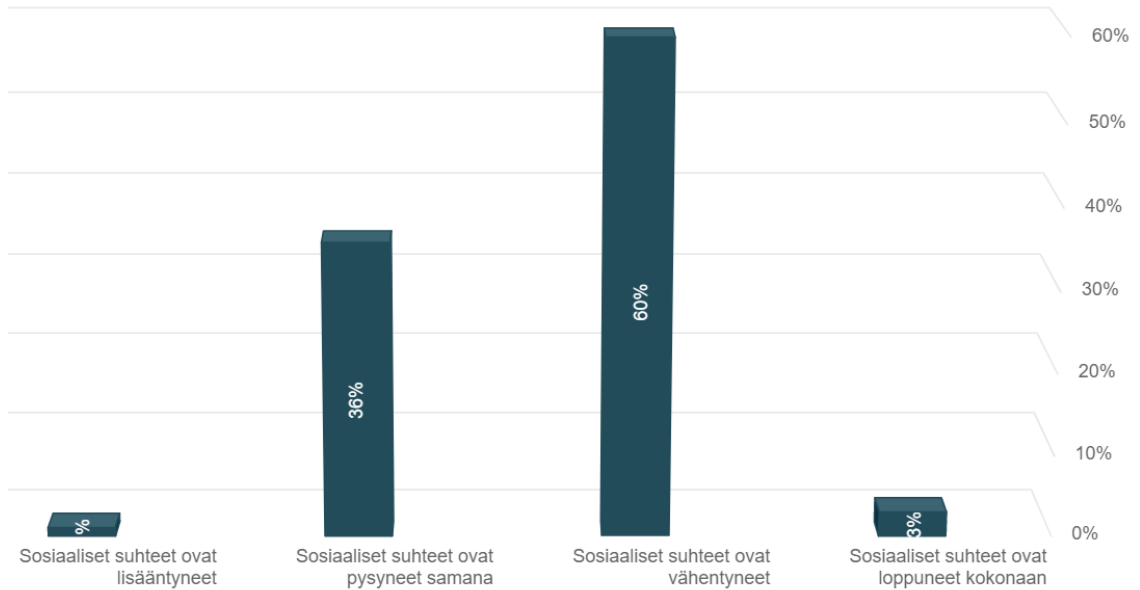
Kuvio 13: Kuinka paljon opiskelijat haluaisivat viettää aikaa muiden tuttavien kanssa

(Kuvio 13) 70 % haluaa viettää saman verran aikaa kuin ennenkin muiden tuttavien kanssa. 23 % on sitä mieltä, että he haluaisivat viettää enemmän aikaa tuttujensa kanssa. Viisi prosenttia opiskelijoista haluaisi viettää vähemmän aikaa heidän kanssaan. Kaksi prosenttia ei halua viettää aikaa ollenkaan tuttavien kanssa.

## 6.2 Koronaviruksen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin ja mielenterveyteen sekä avun ja tuen saaminen

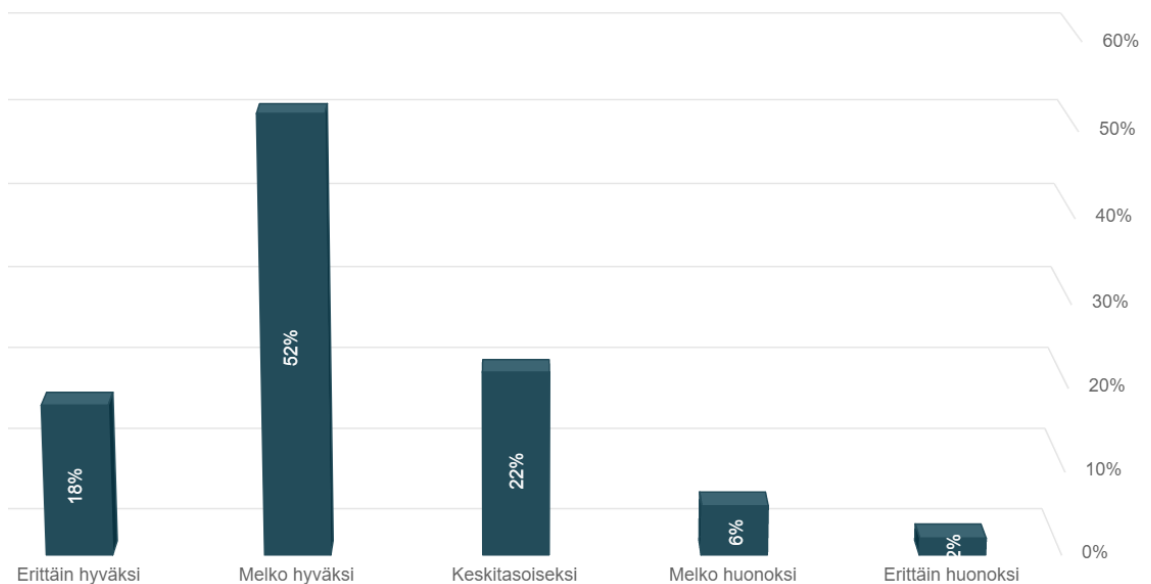
(Kuvio 14) 60 % vastanneiden opiskelijoiden sosiaaliset suhteet ovat vähentyneet ja 3 % ne ovat loppuneet kokonaan. Kuitenkin 36 % on vastannut, että sosiaaliset suhteet ovat pysyneet samana. Pienellä osalla opiskelijoista sosiaaliset suhteet ovat lisääntyneet (1 %).





Kuvio 14: Opiskelijoiden sosiaaliset suhteen koronaviruksen aikana

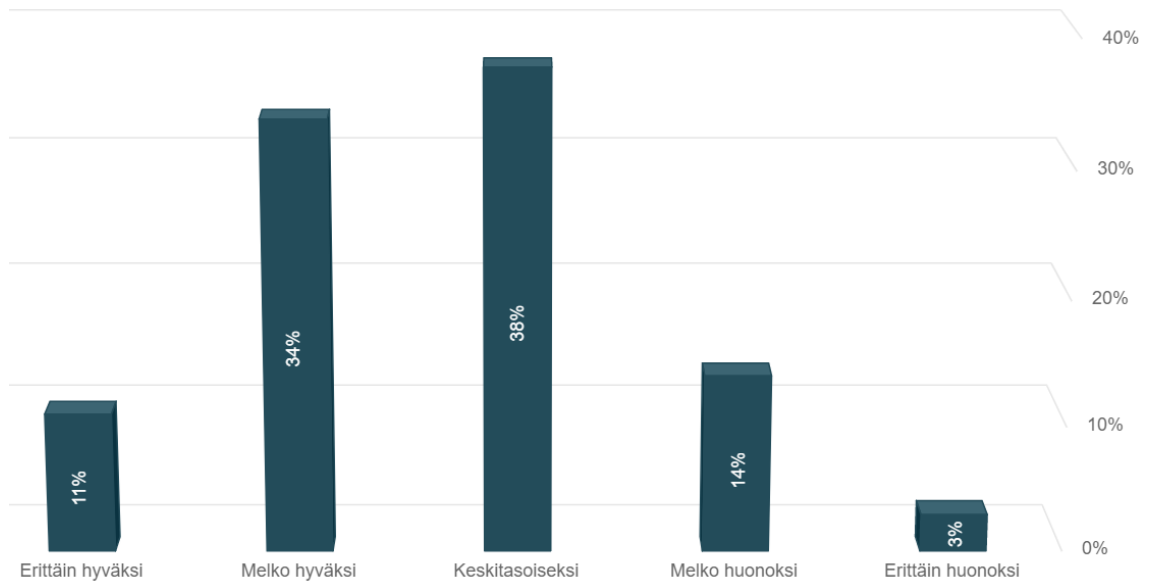
(Kuvio 15) Ennen koronavirusta 52 % opiskelijoista ovat kokeneet mielenterveytensä melko hyväksi. 22 % opiskelijoista on kokenut oman mielenterveyden olevan keskitasoinen ja 18 % on kokenut sen erittäin hyväksi. 6 % vastaajista on kokenut mielenterveyden melko huonoksi. 2 % on kokenut ennen koronavirusta mielenterveytensä erittäin huonoksi.



Kuvio 15: Opiskelijoiden kokema mielenterveys ennen koronavirusta

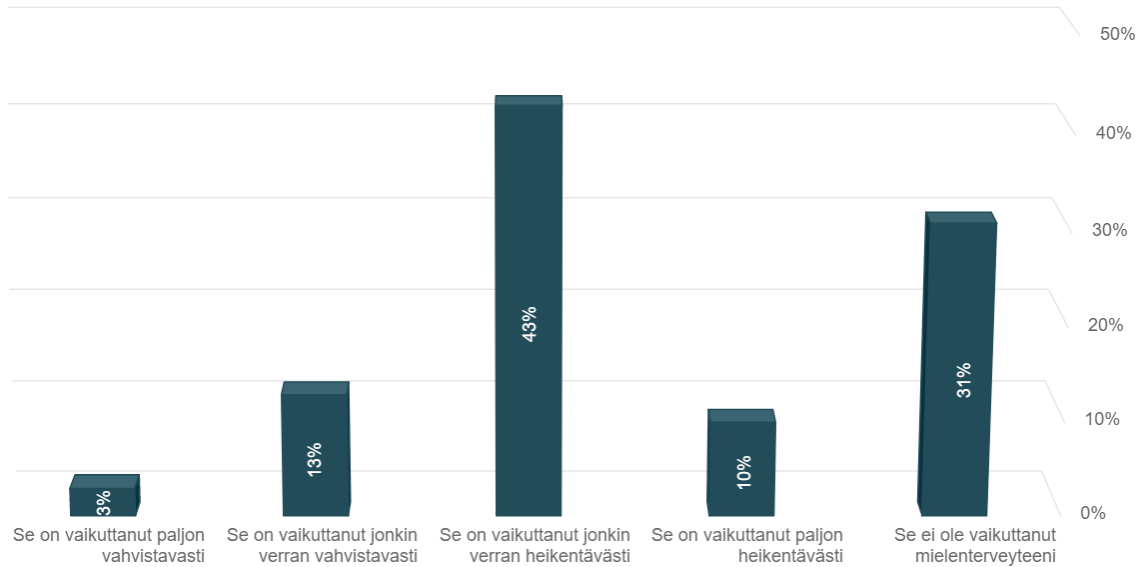
(Kuvio 16) 38 % opiskelijoista kertoo mielenterveytensä olevan keskitasoinen ja 34 % kertoo sen olevan melko hyvä koronaviruksen aikana. 13 % vastanneista

kertoo sen olevan melko huono. 11 % kuvaa mielenterveyttään erittäin hyväksi. 3 % vastanneista pitää mielenterveyttään erittäin huonona koronaviruksen aikana.



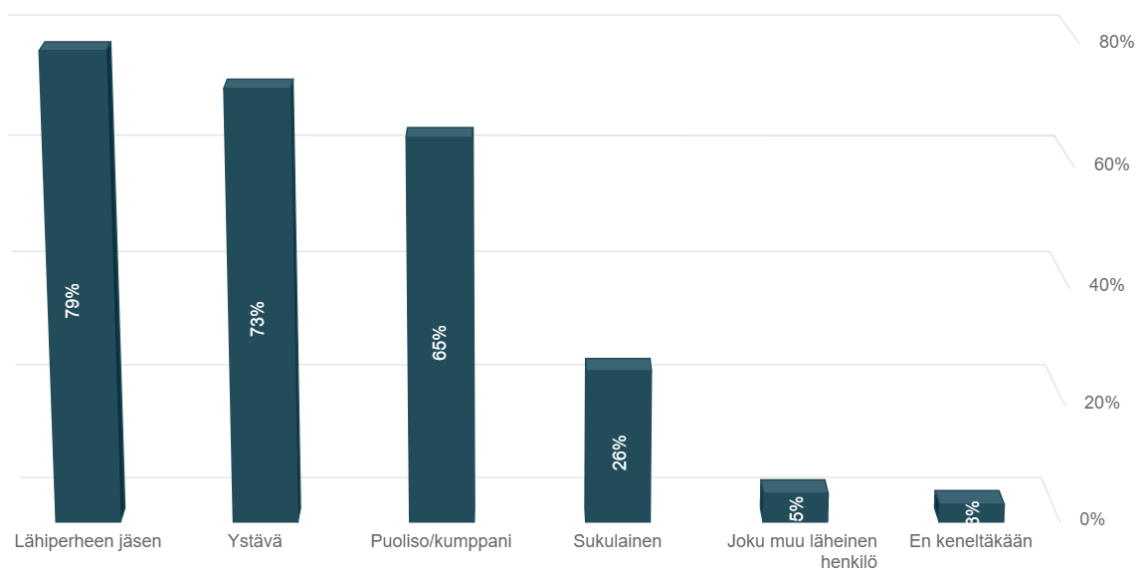
Kuvio 16: Opiskelijoiden kokema mielenterveys Koronaviruksen aikana

Kysymys ”Onko koronavirus ollut vaikuttava tekijä mielenterveytesi mahdollisiin muutoksiin?” (liite 2) sai 43 % vastauksia (Kuvio 17), että se on vaikuttanut jonkin verran heikentävästi. 31 % vastaajista ei ole kokenut sen vaikuttavan omaan mielenterveyteen. 13 % opiskelijoista on kokenut sen vaikuttavan jonkin verran vahvistavasti. 10 % on vastannut sen vaikuttavat paljon heikentävästi ja kolme prosenttia kertoo viruksen vaikuttaneen paljon vahvistavasti mielenterveyteen.



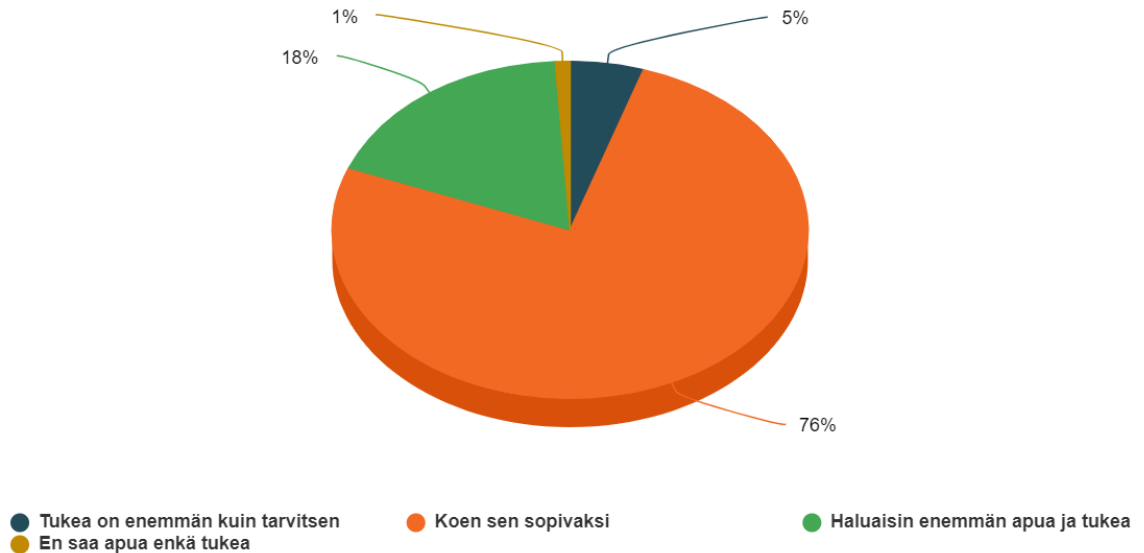
Kuvio 17: Onko koronavirus ollut vaikuttava tekijä opiskelijoiden mielenterveyteen

(Kuvio 18) 79 % Opiskelijoista on vastannut saavansa apua joltakin lähiperheen jäseneltä. 73 % saa apua tai tukea ystävältä. 65 % vastaajista voi tukeutua puolison tai kumppanin apuun. 26 % opiskelijoista saa tukea sukulaiselta. 5 % saa apua muulta läheiseltä henkilöltä, joita olivat muun muassa naapurit, kuraattori, terapeutit, kämpäkaverit, työkaverit tai koulukaverit. 3 % vastaajista ei saa apua ei tukea keneltäkään.



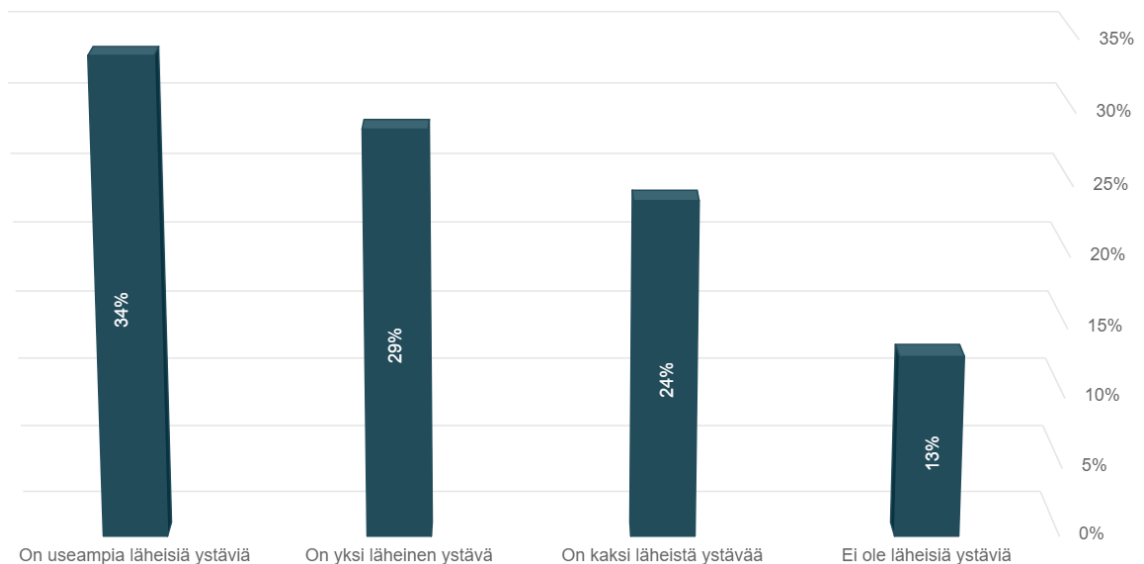
Kuvio 18: Keneltä opiskelijat saavat apua ja tukea

(Kuvio 19) 76 % opiskelijoista kokee saamansa avun ja tuen riittäväksi. Kuitenkin 18 % haluaisi enemmän apua ja tukea. Pienellä osalla apua on enemmän kuin itse tarvitsee (5 %). Pienin osa vastaajista ei saa apua eikä tukea (1 %).



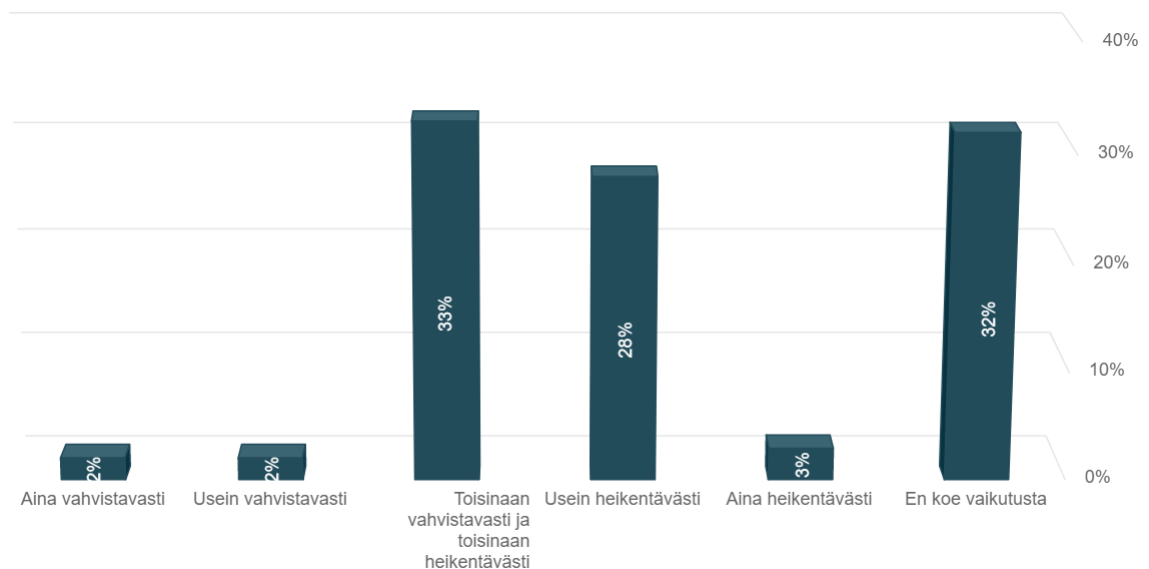
Kuvio 19: Opiskelijoiden saama apu ja tuki

(Kuvio 20) Tällä hetkellä 34 % opiskelijoista on useampia läheisiä ystäviä, joiden kanssa he voivat keskustella luottamuksellisesti lähes kaikista omista asioista. 29 % on yksi läheinen ystävä ja 24 % on kaksi läheistä ystävää, joihin luottaa. 13 % ei ole yhtään läheistä ystävää kenelle voisi puhua omista asioista luottamuksellisesti.



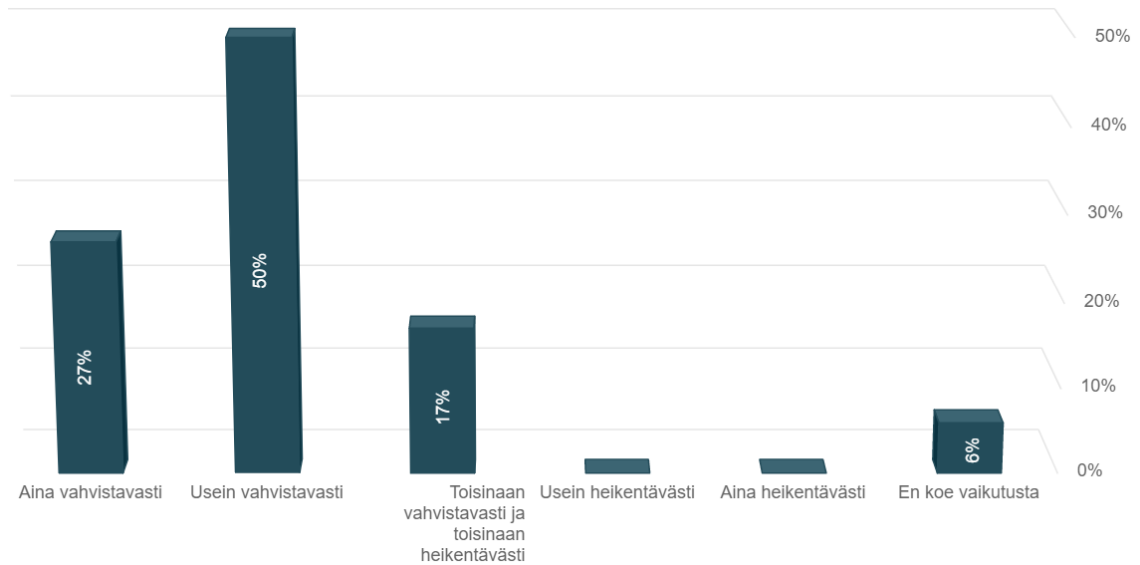
Kuvio 20: Kuinka monta ystävää opiskelijoilla on, joille he voivat keskustella luottamuksellisesti

Väittämään ”Minulla ei ole ystäviä ja koen sen vaikuttavan mielenterveyteeni” (Liite 2) vastanneet opiskelijat (Kuvio 21) kokevat sen pääosin vaikuttavan toisiinsa vahvistavasti ja toisinaan heikentävästi (33 %) tai he eivät koe sillä olevan vaikutusta ollenkaan (32 %). Huomattava osa vastaajista kokee sen myös usein heikentävänä tekijänä (28 %). Pieni osa vastaajista kokee sen vaikuttavan aina heikentävästi (3 %). Pienin osa vastaajista kokee ystävättömyyden usein vahvistavasti (2 %) tai aina vahvistavasti (2 %).

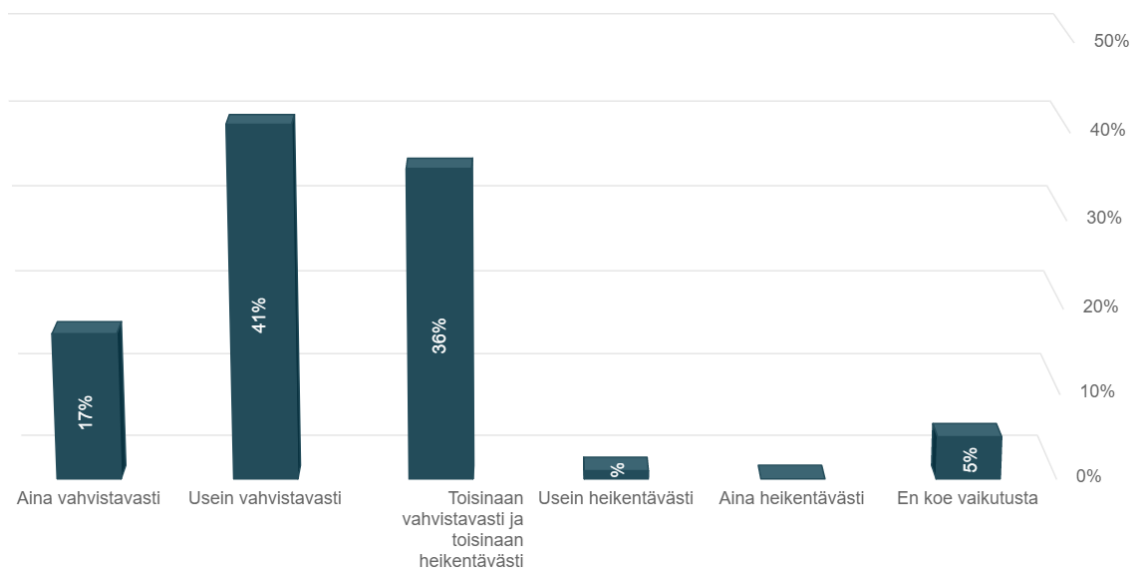


Kuvio 21: Väittämän ”Minulla ei ole ystäviä ja koen sen vaikuttavan mielenterveyteeni” vastaukset

Väittämään ”Minulla on ystäviä ja koen sen vaikuttavan mielenterveyteeni” (Liite 2) vastanneista opiskelijoista (Kuvio 22) puolet (50 %) kokevat sen usein vahvistavasti. 27 % vastaajista kokee ystävien vaikuttavan mielenterveyteen aina vahvistavasti. 17 % on sitä mieltä, että toisinaan ystävät vaikuttavat vahvistavasti ja toisinaan heikentävästi. 6 % vastanneista opiskelijoista ei koe vaikutusta mielenterveyteen. Todella pieni osa vastaajista kokee asian vaikuttavan usein heikentävästi (alle 1 %) tai aina heikentävästi (alle 1 %).



Kuvio 22: Väittämän ”Minulla on ystäviä ja koen sen vaikuttavan mielenterveyteeni” vastaukset



Kuvio 23: Väittämän ”Sosiaaliset suhteet vaikuttavat mielenterveyteeni” vastaukset

Väittämään ”Sosiaaliset suhteeni vaikuttavat mielenterveyteeni” (Liite 2) vastanneet opiskelijat (Kuvio 23) kokevat sosiaalisten suhteiden vaikuttavan pääosin joko usein vahvistavasti (41 %) tai toisinaan vahvistavasti ja toisinaan heikentävästi (36 %). Vähän pienempi osa opiskelijoista on vastannut niiden vaikuttavan aina vahvistavasti (17 %) mielenterveyteen. Hyvin pieni osa on vastannut, ettei

sosiaalisilla suhteilla ole vaikutusta (5 %) tai ne vaikuttavat usein (1 %) tai aina (alle 1 %) heikentävästi mielenterveyteen.

### 6.3 Opiskelijoiden kommentteja sosiaalisista suhteista, mielenterveydestä ja koronaviruksen aiheuttamista rajoitusten vaikutuksista

Kyselyssä opiskelijat saivat mainita avoimesti muita mielentulevia asioita sosiaalisista suhteista, mielenterveydestä ja koronaviruksen aiheuttaminen rajoitteiden vaikutuksista. Avoimeen kysymykseen oli vastannut 134 opiskelijaa. Opiskelijoilla oli kattavasti sanottavaa sosiaalisten suhteiden vähentymisestä ja muuttumisesta koronaviruksen aikana, Etäopiskelusta, yksinolosta, haasteista kotona korona-aikana, tukiverkoston tärkeydestä, mielenterveydestä korona-aikana ja töiden vähentymisestä pandemia-aikana.

#### Sosiaalisten suhteiden vähentyminen ja muuttuminen koronaviruksen aikana

Suurin osa opiskelijoista kertoivat sosiaalisten suhteiden vähentyneen huomattavasti koronaviruksen aikana. Suhteiden ylläpito vaatii huomattavasti enemmän työtä kuin ennen. Korona on kuitenkin tuonut enemmän aikaa joillekin perheen, sukulaisten ja ystävien kanssa. Suurin osa on kuitenkin sitä mieltä, että vähentyneet sosiaaliset suhteet ovat suppeuttaneet elämää ja sitä mukaa myös heikentäneet sosiaalisia taitoja.

Monet ihmissuhteet ovat muuttuneet puhelin- ja viestisuhteiksi, joten opiskelijat kaipaavat kasvokkain tapaamisia ihmisten kanssa. Se vähentää fyysistä kontaktia ihmisten lähellä, kuten esimerkiksi kättelyä ja halausta, joka on opiskelijoiden mielestä mielenterveyttä heikentävä tekijä. Etenkin kaukana asuvia ihmisiä ja riskiryhmäänkuuluvia on vaikea tavata koronarajoitteiden takia. Tavallisen elämän, kuten tapahtumissa käyminen, matkustaminen ja arjen kaipuu on suurta opiskelijoiden joukossa. Osa kuitenkin on sitä mieltä, että kyllä elämä jatkuu koronasta huolimatta.

Osa opiskelijoista pitää sosiaalisten suhteiden vähentymistä hyvänä asiana. Koska sosiaalisia suhteita ei ole niin paljoa, niitä ei tarvitse stressata. Osa nauttii

myös yksin olemista ja siitä, ettei jokaiseen illanistujaiseen ja kahvitteluun tarvitse suostua. Sosiaalisten tilanteiden määrä on vähentynyt, joten opiskelija jaksaa paremmin panostaa itselleen tärkeisiin suhteisiin, sillä kaikki voima ei mene vähemmän merkittäviin sosiaalisiin suhteisiin. Hyvänä asiana pidettiin myös, että korona-aikana voi itse päättää sosiaalisten tilanteiden määrän.

Moni opiskelija on saanut korona-aikana enemmän omaa aikaa itselleen. He kertovat, että sosiaalisten suhteiden väheneminen on auttanut lepäämään ja nollautumista kiireistä enemmän kuin tavallisesti. Parempi huolehtiminen itsestään on noussut monelle tärkeämmäksi kuin ennen. Monet ovat aloittaneet uusia harrastuksia kotipuolella, ja sitä kautta myös oppineet paljon uutta itsestään. Tämä on parantanut monen opiskelijan mielenterveyttä.

### Etäopiskelu

Koronarajoitusten tuoma etäopiskelu on tuonut opiskelijoille monenlaisia haasteita. Opiskelijat kokevat sen erittäin raskaana ja he ovat huomanneet kuinka tärkeää lähiopetus on. Monet opiskelijat ovat taistelleet opiskelumotivaation ja huonon tiedonkulun kanssa korona-aikana. He kertovat, että etäkoulussa tuen ja ohjauksen puute on vaikuttanut jaksamiseen ja stressitasoihin huonolla tavalla. Moni opiskelijoista ei uskalla kysyä apua tai tuntevat ettei heillä ole keneltä kysyä sitä, joka puolestaan heikentää oppimisen tasoa. Opiskelijat kokevat myös vertaistuen puutetta.

Joillekin opiskelijoille etäopetus on ollut hyödyllinen. Etenkin pitkänmatkan kulijat säästävät paljon, kun ei tarvitse mennä koululle asti opetukseen. Osalle helpotusta henkisesti tuo, kun ei tarvitse lähteä mihinkään vaan voi rauhassa kotoa päin kuunnella luentoja.

Etäopiskelu vaikeuttaa opiskelijoiden tutustumista toisiinsa ja sen takia osa ei ole päässyt tutustumaan yhteenkään ihmiseen koulussa. Monet vasta-aloittaneet opiskelijat eivät tunne ketään opiskeluryhmästään, eivätkä he ole nähneet toisiaan kertaakaan kasvotusten. Etenkin vasta uudelle paikkakunnalle muuttaneet opiskelijat tuntevat olonsa yksinäiseksi, sillä sosiaalisia suhteita ei ole päässyt



luomaan. Etäopiskelu estää myös muiden opiskelijoiden tapaamista ja monet opiskelukaverit eivät ole nähneet toisiaan yli vuoteen. Korona on estänyt heiltä tärkeitä verkostoitumisia ja edes johonkin yhteisöön kuuluminen on tärkeää.

### Yksinolo ja haasteet kotona korona-aikana

Jatkuva yksinolo kotona on rasittanut monen opiskelijan mielenterveyttä. Kotiympäristössä oleminen on pitemmän päälle kyllästyttävää, ja joillekin ainoa sosiaalinen kontakti ulkomaailmaan ovat kaupassakäynti, puhelin ja etäluennot. Internetin ja sosiaalisen median välityksellä on vaikea saada uusia ja kestäviä ihmisuhteita. Ihmisiin tutustuminen on vaikeutunut entisestään yleisten paikkojen sulkeuduttua. Vaikka puhelimen välityksellä olisikin yhteydessä muihin ihmisiin, se ei poista yksinolon tunnetta. Moni tuntee myös syyllisyyttä ihmisten tapaamisesta rajoitusten aikana.

Opiskelijat, jotka eivät asu yksin kohtaavat hieman erilaisia haasteita koronarajoitusten takia. Kotona oleminen puolison kanssa jatkuvasti voi alkaa puuduttamaan pitemmän päälle, sillä kummallakaan ei ole menoja mihinkään. Monilla huolestuttaa omien lapsien hyvinvointi ja poikkeusajan vaikutus myöhemmin lasten psyykeisiin. Lasten myös sairastelu stressaa ja kuormittaa mielenterveyttä.

### Töiden ja tukiverkoston tärkeys mielenterveydelle

Tukiverkostolla on ollut vaikutus opiskelijoiden mielenterveyteen. Osalla opiskelijoista on hyvä ja toimiva verkosto ympärillään, mutta osalla verkostoa ei ole ollenkaan. Opiskelijoiden mielestä on tärkeää, että on ihmisiä ympärillä kenelle puhua niin hyvistä kuin huonoistakin asioista.

Opiskelijat kertoivat, että mielenterveydellisistä asioista pitäisi uskaltaa puhua enemmän etenkin korona-aikana. Moni opiskelijoista tuntee olevansa ahdistunut koronasta ja sen asettamista rajoitteista. Moni myös pelkää, ettei maailman palaudu enää normaaliksi. Pelko ja suru läheisten menettämisestä on suuri. Moni kaipaa myös apua masennukseen, mutta avun saaminen heidän mielestään voi olla vaikeaa.

Osa opiskelijoista käy töissä koulun ohella. Moni heistä kertoo työskentelyn vaikeutuneen, ja moni on jäänyt työttömäksi vallitsevan pandemian takia. Työttömyys on aiheuttanut paljon katkeruutta opiskelijoissa, sillä heidän mielestään tukijärjestelmä ei ole riittävä opiskelijoille, jotka eivät käy töissä. Osa kertoo työssä käymisen pitäneen mielenterveyden samana, sillä se luo heille edelleen arjen. Työkaverit ja -yhteisö ovat olleet monelle merkittävä tuki.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 7.1 Sosiaalisten suhteiden määrä ja tarve vaihtelee yksilöittäin

Opiskelijoilla näyttäisi olevan keskimäärin muutama kaveri koulussa ja kohtalaisesti tai melko paljon sosiaalisia suhteita koulun ulkopuolella. Heidän sosiaalinen piirinsä näyttää olevan pääosin melko laaja ja he haluavat viettää aikaa siihen kuuluvien ihmisten kanssa. Jokaisella on erilainen sosiaalinen verkosto eikä sen ihannetta ole olemassa, vaan tyytyväisyys siihen on yksilöllistä (Nyyti ry 2020a). Opiskelijoiden keskimääräinen tyytyväisyys on todella hyvä omiin sosiaalisiin suhteisiin, mutta osa haluaisi enemmän sosiaalisia suhteita ja viettää enemmän aikaa etenkin ystävien ja perheen kanssa. Tästä voidaan päätellä, että sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä ja keskiössä opiskelijan elämässä.

Osalle ihmisistä riittää vähäisempi ja muutaman ihmisen kanssa sosiaalistuminen, kun taas toiset tarvitsevat huomattavasti enemmän sosiaalista kanssakäymistä useiden ihmisten kanssa (YTHS 2020). Teorian ja kyselyn pohjalta voidaan todeta, että ihmiset ovat yksilöitä sosiaalisuuden kannalta ja se vaikuttaa eri tavoin yksilöiden hyvinvointiin. Monelle opiskelijalle riittää vähäinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa ja he eivät tarvitse ympärilleen suurta joukkoa. Tästä syystä osalle heistä koronavirus on tuonut helpotusta sosiaaliseen elämään. Sosiaalinen kanssakäyminen on vähentynyt, sillä tapahtumia ei voi järjestää eikä mihinkään lähteminen ole järkevää rajoitusten vuoksi. Tästä syystä monen opiskelijan ei tarvitse enää kokea turhaa stressiä menoista, joita he kokevat tarpeettomiksi tai turhiksi. Tämän seurauksena he pystyvät lataamaan sosiaalisia akkujaan rauhassa ja päättää milloin ja missä haluavat nähdä ihmisiä. Riittävä palautusaika tukee mielen ja aivojen terveyttä (Suomen Psykologiliitto ry 2020). Koska päätösvalta sosiaalistumisesta on itsellä, monet opiskelijat kokevat sen parantavan heidän jaksamistaan yleisesti ja etenkin koulussa.

Monelle muulle opiskelijalle taas sosiaalinen kanssakäyminen arjessa ja vapaaajalla monien ihmisten kanssa on erittäin tärkeää. Jokaisella ihmisellä on luonnollinen tarve kanssakäyminen sosiaalisesti muiden ihmisten kanssa (YTHS 2020). Koronaviruksen tuomat rajoitteet ovat estäneet heitä pitämästä yllä näitä

sosiaalisia suhteita, joka on tuonut heille negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Monissa tutkimuksissa on myös osoitettu, että sosiaalisten kontaktien vähäisyys on merkittävä riskitekijä kehon ja mielenterveydelle (Ojanen 2011, 106).

## 7.2 Koronaviruksen vaikutus sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja opiskelijoiden mielenterveyteen

Sosiaalisia suhteita täytyy luoda ja ylläpitää, mutta se vaatii sosiaalisia taitoja (YTHS 2020). Korona-aikana opiskelijoiden suhteiden ylläpito on hankaloitunut ja osa jopa kertoo sosiaalisten taitojen huonontuneen. Koronarajoitukset ovat vaikeuttaneet liikkumista ja kasvokkain tapaamista. Ihmissuhteet ovat pääosin muuttuneet puhelin- ja viestisuhteiksi. Koska kasvokkaista kontaktia ei tapahdu, on vaikeaa ylläpitää ja luoda suhteita.

Sosiaalinen verkosto muuttuu elämän aikana ja ihmissuhteet vaihtelevat. Välillä keskiössä voivat olla ystävät ja välillä taas perhe. Etenkin muutto voi vaikuttaa verkoston muuttumiseen. (Nyyti ry 2020a.) Monet opiskelijoista ovat muuttaneet uudelle paikkakunnalle opintojen perässä, jolloin yksin asuminen on yleistä. Koska kyseessä on uusi kaupunki suurimmalla osalla ei ole valmiita sosiaalisia suhteita siellä. Joillakin puolestaan voi olla esimerkiksi kumppani tai perhe, joka muuttaa mukana uudelle paikkakunnalle tai asuinpaikkaa ei ollenkaan muuteta. Opiskelijat saavat yleensä uusia sosiaalisia suhteita koulusta, mutta etäkoulun aikana uusien suhteiden tekeminen ja vanhojen koulukaverisuhteiden ylläpito on muuttunut haastavaksi.

Korona-aikana aloittaneet opiskelijat eivät ole päässeet tutustumaan omaan ryhmäänsä, joka on vaikuttanut laskevasti heidän koulumenestykseensä. Monet heistä tuntevat avuttomuutta ja yksinäisyyttä, kun ei ole keltä kysyä apua eikä he saa vertaistukea kouluun. Tämä on aiheuttanut paljon yksinäisyyden tunteita ja se on vaikuttanut alentavasti heidän mielenterveyteensä. Yksinasuvien mielen hyvinvoinnilla on vahva yhteys sosiaalisiin suhteisiin, ystäviin ja yhteydenpidon tiiviiseen pitämiseen (THL 2020). Jokaisen olisi hyvä kuulua johonkin ryhmään. Tunne ryhmään kuulumisesta antaa voimavaroja (YTHS 2020).

Koronavirus on siis vaikuttanut laaja-alaisesti opiskelijoiden sosiaalsiin suhteisiin ja niiden ylläpitämiseen. Opiskelijat eivät ole päässeet käyttämään sosiaalisia taitojaan, joten ne ovat heikentyneet viruksen aikana. Se on estänyt myös heitä luomasta uusia suhteita ja hankaloittanut verkostoitumista esimerkiksi koulussa. Sosiaalinen verkosto luo turvaverkon, joka suojaa ihmistä ja mielenterveyttä, joten tärkeää, että lähellä on ihmisiä, joihin pystyy tukeutumaan (Erkko & Hannukala 2013, 95, 125).

Ennen koronavirusta opiskelijoiden mielenterveys on ollut huomattavasti parempi kuin koronaviruksen aikana. Ennen koronavirusta vain 8 % vastasi kokevansa mielenterveytensä tilan huonoksi tai melko huonoksi, mutta koronaviruksen aikana, jopa 17 % vastasi kokevansa mielenterveydellisen tilansa huonoksi tai melko huonoksi. Valtaosa osa vastanneista on sitä mieltä, että pandemia on vaikuttanut omaan mielenterveyteen heikentävästi. Kuten Marjatta Hahkion tutkimus on kartoittanut, ihmiset etsivät sosiaalisia kontakteja pahan olon tullessa ja se on luontaisista ihmiskäyttäytymistä, sillä se kohottaa mielialaa (Ojanen 2011, 52–55). Koska opiskelijoiden mielenterveys on huonontunut koronarajoitusten aikana, voidaan päätellä, että ihmisten kanssa kasvokkain kanssakäyminen, liikkumisen rajoittamattomuus ja koulussa paikan päällä opiskelu vaikuttavat suuresti opiskelijoihin ja pitävät mielenterveyttä tasapainossa.

Jokainen ihminen tarvitsee hyviä ihmissuhteita, sillä ne ovat korvaamaton mielenterveyden voimalähde (MIELI ry 2019a). Sosiaaliset suhteet siis vaikuttavat paljon mielenterveyteen. Sosiaalisilla suhteilla on ylläpitävä vaikutus mielenterveyteen. Jos sosiaaliset suhteet lakkaavat tai ne muuttuvat huonovaikutteisiksi, mielenterveys muuttuu niiden mukana laskevasti huonompaan suuntaan.

Ihminen on kuitenkin sopeutuvainen omaan elämäntapaansa, oli se millainen tahansa. Yksin oleminen voi olla askel eteenpäin itsenäisyyttä kohti ja se antaa vapauden tutkia itseään tarkemmin sekä mahdollisuuden syventyä itselle tärkeisiin asioihin (MIELI ry 2020d). Kun on riittävästi ylimääräistä aikaa ja käytössä on vähemmän sosiaalisia suhteita, ihminen voi alkaa tutkimaan uudelleen omia

arvoja ja tärkeitä asioita elämässä. Tämä voi johtaa uusien vahvuuksien ja harrastusten löytämiseen. Sitä kautta ihminen voi pystyä ylläpitämään ja vahvistamaan omaa mielenterveyttään sekä luoda omaan elämään mielekkyyttä.

## 8 POHDINTA

Mielenterveys ei ole pelkästään yksilöllinen asia, vaan se on myös yhteisöllinen asia. Esimerkiksi yksilöllinen mielenterveys voi vaikuttaa yhteisön toimintaan, kun yhteisön toiminta on häiriintynyt se voi laukaista suuremman eli yhteiskunnallisen ongelman, jolloin ongelmat voivat saada laajoja seurauksia aikaan monella eri tasolla. Mielenterveys ei aina siis ole vain päänsisäisesti vaikuttava tekijä.

Tässä opinnäytetyössä yhteisenä ympäristönä ja yhteisönä toimii Lapin ammatikorkeakoulu. Kaikki siellä opiskelevat opiskelijat ja työskentelevä henkilökunta kuuluvat tähän yhteisöön. Jokainen yhteisössä toimija voi toiminnallaan edistää yhteisön toimintaa. Oppilaitos on kuitenkin vain yksi mielenterveyteen vaikuttava tekijä. Opiskelijan elämässä koulu on kuitenkin keskiössä, joten sillä on suuri vaikutus elämään ja mielenterveyteen. Mielenterveyttä kouluympäristössä voi edistää monella tavalla ja mielestäni sitä tulisi pyrkiä edistämään mahdollisimman hyvin. Opiskelijoille olisi hyvä tarjota mahdollisia tukipalveluita ja keskusteluapua ihan tavallisiin kuin vaikeisiin ongelmiin. Tieto avusta ja siitä ettei ole yksin huojentaa mieltä huomattavasti. Avun näkyvä tarjoaminen myös laskee kynnystä pyytää sitä ja voi saada opiskelijat ymmärtämään, että avun pyytäminen on ihan tavallinen juttu eikä sitä tarvitse piilotella.

Opiskelijoilta olisi hyvä välillä esimerkiksi luentojen alussa kysellä, miten heillä menee. Haasteellisina aikoina mielestäni opettajilla olisi hyvä muistaa välillä myös mainita, että kaikki olemme saman haasteen äärellä. Näin opiskelijat saavat vähän huojennusta, kun muistavat etteivät ole yksin poikkeusaikana.

Opiskelijat etenkin korona-aikana voivat tuntea olevansa yksin kaikkien kouluun liittyvien kysymysten ja haasteiden kanssa. Moni tuntee, ettei opettajilta saa tarvittavaa tukea ja ohjausta etäyhteyksien kautta. Kaikkien opiskelijoiden, että opettajien jaksaminen on varmasti kuormittunut vallitsevan pandemian takia, joten olisi hyvä kehittää ratkaisu, jossa opiskelijoille löytyisi toinen tapa saada esimerkiksi vertaistukea ja apua. Opiskelijoille voisi luoda oman yhteisen alustan ja ajan, jossa he voisivat kokoontua yhdessä etänä ja tukea toisiaan. Näin tulisi olo, että ei ole yksin kaikkien kouluasioiden kanssa. Tällainen ratkaisu voisi vähentää turhia erillisiä kyselyitä kurssitehtävistä, sillä opiskelijat voisivat valita

yhden henkilön laittamaan opettajalle mieltä askarruttavat kysymykset. Lisäksi opiskelijaryhmässä olevat jäsenet saivat toisiinsa yhteyden muulloinkin kuin luennoilla ja sitä kautta he pystyisivät vähän jopa tutustumaan toisiinsa.

Ystävät ja kaverisuhteet ovat keskiössä opiskelijan elämässä. Etenkin uudelle opiskelupaikkakunnalle muuttaneilla niiden merkitys korostuu entisestään. Koulusta saadut kaverit ja ystävät voivat luoda opiskelijan sosiaalisen verkon opiskelupaikkakunnalla, koska muu sosiaalinen verkosto voi olla kokonaan toisella paikkakunnalla. Tutustuminen omiin ryhmäläisiin on siis tärkeää koulun aikana, sillä sieltä saatu vertaistuki ja apu ovat opintojen kannalta merkittäviä. Kun verkostoitumista ei tapahdu, voi opiskelijat tuntea itsensä avuttomiksi ja yksinäisiksi.

Ihminen on tottunut kanssakäymään muiden ihmisten kanssa, mutta korona-aika on vaikuttanut niihin ja niiden määrään. Kestääkö ihmisen mieli, kun sen oppimat sosiaaliset tavat muuttuvat hetkessä olemattomiksi. Sosiaalisten suhteiden vaikutus mielenterveyden ylläpitämiseen on kuitenkin merkittävässä roolissa. Yksinoleminen neljän seinän sisällä pitkään voi saada ajatukset negatiivisiksi. Nämä haasteelliset ajat ovat ajaneet ihmisiä fyysisesti kauemmas toisistaan, joka tuo varmasti paljon mukanaan mielenterveydellisiä ongelmia niin opiskelijoiden keskuudessa kuin muussakin yhteiskunnassa.

Opiskelijat voivat kokea yksinäisyyttä. Se voi olla joko henkistä yksinäisyyttä, jossa ympärillä on ihmisiä, mutta henkilöstä tuntuu, ettei kukaan ymmärrä hänen ajatuksiaan. Se voi olla myös fyysistä yksinäisyyttä, jossa ympärillä ei ole ihmisiä, joiden kanssa viettää aikaa tai joihin tukeutua. Luulen, että monet opiskelijat kokevat molempia pandemian aikana voimakkaammin kuin tavallisena aikana. Tieto, että ympärillä on ihmisiä voi lohduttaa, mutta kaikilla ei ole niitäkään tukena. Tällä hetkellä ihmiset joutuvat olemaan kaukana toisistaan fyysisesti, joka luo myös henkistä yksinäisyyttä. Joka tapauksessa yksinäisyys tuntuu pahalta ja se voi aiheuttaa pitemmän päälle mielenterveydellisiä haasteita. Yksinäinen ihminen voi alkaa myös karttaa sosiaalisia tilanteita esimerkiksi sosiaalisen ahdistuksen tai heikentyneiden sosiaalisten taitojen takia.



Lemmikin huomio voi olla korvaamatonta etenkin vähäisten sosiaalisten suhteiden omaaville ihmisille. Lemmikki on perheenjäsen, ystävä, lapsi, josta pidetään huolta. Lemmikki tukee myös mielenterveyttä antamalla omistajalle tärkeän tarkoituksen, joka on sen huolehtiminen. Esimerkiksi koiran omistaminen voi aktivoittaa ihmistä liikkumaan päivittäin, sillä koira tarvitsee liikuntaa. Näin omistajakin alkaa liikkumaan ja sen vaikutuksen terveyteen ovat kattavat.

Moni opiskelija omistaa lemmikkejä ja varmasti jokainen heistä on sitä mieltä, että lemmikistä on paljon seuraa. Lemmit ehkäisevät yksinäistä oloa läsnäolollaan. Etenkin liikkumisrajoitusten ja tapaamisten välttämisen aikana lemmikki on ollut monelle opiskelijalle varmasti korvaamaton seura. Jokainen opiskelija ei kuitenkaan pysty tai halua ottaa lemmikkiä esimerkiksi allergian, ajan puutteen tai rahallisuuden puolesta.

Ylimääräinen kuormittuminen on raskasta, joten aina omat voimavarat eivät riitä. Silloin toisiin ihmisiin tukeutuminen on erittäin tärkeää. Kuorman keventäminen on tärkeää, sillä nyky-yhteisö luo paljon paineita jo todella nuorena. Tärkeinä arvoina pidetään menestyksekkyyttä, korkeaa koulutusta, hyvää työpaikkaa ja muita arvoja, joita voi olla haastava saavuttaa. Kuorman kasvaessa jaksaminen voi heikentyä, joka puolestaan vaikuttaa suorittamiseen. Jos suorittaminen ei enää onnistu ihminen voi tuntea itsensä huonoksi, joka voi johtaa esimerkiksi henkilökohtaisen hyvinvoinnin huonontumiseen.

Pärjääminen elämässä ei tarkoita pelkästään positiivisia asioita, vaan mukana voi olla myös vaikeuksia. Vaikeudet kuitenkin kuuluvat asiaan. Pääasia pärjäämisessä on se, kuinka ongelmat ratkaisevat. Elämän aikana opitaan ratkaisemaan elämässä vastaantulevia ongelmia. Ongelmien ratkominen ei aina ole helppoa yksinkertaista. Eteenpäin ponnistelu voi vaatia paljon voimia ja tukea ympärillä olevilta ihmisiltä. Ongelman ratkettua koetaan onnistumisen tunnetta, joka tukee ihmisen mielenterveyttä. Onnistuminen, ongelmien ratkaisu ja ihmisiltä saatu tuki ovat kaikki mielenterveyttä suojaavia asioita. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä on monenlaisia ja niiden merkitys voi suuresti vaihdella yksilön mukaan. Tällaista ponnistelua ja pärjäämistä voidaan peilata opiskelijan elämään koulussa. Haasteet kuuluvat asiaan ja niissä onnistuminen antaa merkityksellisyyttä.

Jos opiskelijoiden elämästä puuttuu paljon suojaavia tekijöitä tai niitä ei ole, ei mielenterveyskään pysy hyvänä.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut suuri oppimisprosessi. Minun on pitänyt tutkia paljon uudenlaista teoriaa, ja sitä kautta olen saanut paljon uutta tietoa. Kyselylomakkeen luominen oli alkuun haasteellista, sillä kyselytyökalu Webropol oli itselle aivan uusi. En ole aiemmin myöskään tehnyt paljon kyselyjä, joten minulla ei ollut kovin selkeää kokonaiskuvaa millainen lopputuleman olisi hyvä olla. Perehtymällä erilaisiin kyselyihin sain hahmotettua kokonaiskuvaa ja tehtyä sopivan kyselylomakkeen opinnäytetyöhöni. Tämä opinnäytetyö on ollut minun laajin kirjallinen työni tähän mennessä, joten olen sen avulla oppinut luomaan suurempaa kokonaisuutta kirjallisesti. Aluksi kokonaisuuden hahmottaminen oli haastavaa, mutta pala kerrallaan se alkoi muodostua opinnäytetyöksi.

## 9 LÄHTEET

Alanen, L., Salminen, V-M & Siisiäinen, M. 2007. Sosiaalinen pääoma ja paikalliset kentät. Teoksessa N. Aarsaether, L. Alanen (toim.), J. O. Baerenholdt, P. Kivelä, M. Kivitalo, A-R. Lehtinen, M. Marin, P. Ruuskanen, V-M. Salminen (toim.), M. Siisiäinen (toim.), M. V. Volvanen & M. Vuorisalo. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 14, 16, 79.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2018. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ARENE ry. Viitattu 20.3.2021  
[http://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arena\\_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?\\_t=1526903222](http://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arena_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222)

Duodecim 2020. Sosiaalinen vuorovaikutus edistää aivojen ja mielen terveyttä koko elämän ajan. Viitattu 18.11.2020 <https://www.duodecim.fi/2020/03/03/sosiaalinen-vuorovaikutus-edistaa-aivojen-ja-mielen-terveytta-koko-elaman-ajan/>

Duodecim Terveyskirjasto 2021. Uusi koronavirus (COVID-19). Viitattu 22.3.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2., uudistettu painos. Kirjapaino Jaarli Oy.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. Helsinki: Tutkimustieteellinen neuvottelukunta. Viitattu 20.3.2021  
[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Hyyppä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Hyyppä, M. T. 2010. Healthy Ties. Social Capital, Population Health and Survival. Dordrecht Heidelberg London New York: Springer

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4., uudistettu painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.

KvaliMOTV 2021. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Viitattu 23.3.2021  
[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html)

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. 1. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Lapin AMK 2021. Koronavirus ja Lapin AMKin toimintaohjeet. Viitattu 17.4.2021  
<https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Koronavirus>

Lapin AMK 2020. Lapin ammattikorkeakoulu on siirtynyt etäopetukseen ja tilat on suljettu toistaiseksi. Viitattu 17.4.2021  
<https://www.lapinamk.fi/news/Lapin-ammattikorkeakoulu-on-siirtynyt-etaopetukseen-ja-tilat-on-suljettu-toistaiseksi/fuu3sfdb/d4ca1523-d19d-45f4-9082-105aa627b5f9>

Mielenterveyttä voi vahvistaa 2019a. Videonauhoite. Toim. MIELI Suomen mielenterveys ry. Youtube. Viitattu 16.11.2020  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=TLF1LsjcNel&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=TLF1LsjcNel&feature=emb_logo)

Mitä mielenterveys on? 2019b. Videonauhoite. Toim. MIELI Suomen mielenterveys ry. Youtube. Viitattu 16.11.2020  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=133&v=yeCkalwpVAs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=133&v=yeCkalwpVAs&feature=emb_logo)

MIELI Suomen mielenterveys ry 2020a. Elämme suhteessa muihin. Viitattu 23.11.2020  
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/el%C3%A4mme-suhteessa-muihin>

MIELI Suomen mielenterveys ry 2020b. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Viitattu 30.11.2020  
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>

MIELI Suomen mielenterveys ry 2020c. Yhdessä kasvu ja kehittyminen. Viitattu 30.11.2020  
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yhdess%C3%A4-kasvu-ja-kehittyminen>

MIELI Suomen mielenterveys ry 2020d. Yksin eläminen on itsenäistä arkea. Viitattu 30.11.2020  
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-el%C3%A4minen-itsen%C3%A4ist%C3%A4-arkea>

MIELI Suomen mielenterveys ry 2020e. Ystävyys eri elämänvaiheissa. Viitattu 30.11.2020  
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yst%C3%A4vyys-eri-el%C3%A4m%C3%A4nvaiheissa>

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Nyyti ry 2020a. Ihmissuhteet. Viitattu 23.11.2020  
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ihmissuhteet/>

Nyyti ry 2020b. Mielenterveys. Viitattu 23.11.2020  
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/>

Ojanen, M. 2011. Hyvinvoinnin käsikirja. 1. taskukirjapainos. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Teoksessa M. T. Hyyppä, K. Ilmonen, K. Jokinen, R. Julkunen, J. Kajanoja, J. Niemelä, R. Niemi, S. Möttönen, P. Ruuskanen (toim.), M. Siisiäinen & J. Simpura. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 6–7, 120.

Suomen Psykologiliitto ry 2020. Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä. Viitattu 22.11.2020  
<https://psykologilehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Viitattu 23.11.2020  
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 23.11.2020  
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Sosiaalisten suhteiden merkitys on korostunut yksinasujien mielen hyvinvoinnissa. Viitattu 22.11.2020  
<https://thl.fi/fi/-/sosiaalisten-suhteiden-merkitys-on-korostunut-yksinasujien-mielen-hyvinvoinnissa>

Valtioneuvosto 2021. Rajoitukset ja suositukset koronaepidemian aikana. Viitattu 22.3.2021  
<https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 23.3.2021  
[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa\\_2007.pdf](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf)

World Health Organization (WHO) 2018. Mental health: Strengthening our response. Viitattu 16.11.2020  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2020. Sosiaaliset suhteet. Viitattu 16.11.2020  
<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>

## 10 LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

### Liite 1 Saatekirje

Hei Sinä Lapin Amkin opiskelija!

Sosionomi opiskelija Petra Riecki selvittää Sosionomi (AMK) -tutkintoon liittyvässä opinnäytetyössään opiskelijoiden sosiaalisia suhteita opintojen aikana ja niiden vaikutuksia mielenterveyteen. Pyydämme sinua vastaamaan kyselyyn, joka löytyy alla olevasta linkistä. Vastauksesi on arvokas, koska sen avulla muodostuu kuva opiskeluajan sosiaalisista suhteista ja niiden yhteydestä koettuun mielenterveyteen. Vastauksesi auttaa myös selvittämään Koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten vaikutuksia opiskelijoiden elämään.

Kysely tehdään anonymisti ja siihen vastaaminen kestään noin 10–15 minuuttia. Kysely on avoinna 10.3.2021 saakka.

Kiitos vastaamisesta jo etukäteen!

Linkki kyselyyn: <https://link.webropolsurveys.com/Participation/Public/b0c03bc0-67f3-44b6-94ff-845369cd21e6?displayId=Fin2210962>

Yst.terveisin opinnäytetyön ohjaajat

Leena Viinamäki ja Leena Seppälä

## Liite 2 Kyselylomake 1(7)

**Sosiaaliset suhteet opiskelujen aikana ja niiden vaikutus mielenterveyteen****1. Mikä on sukupuolesi?**

- Mies
- Nainen
- Muu

**2. Mitä koulutusala opiskelet?** ▼**3. Millä paikkakunnalla opiskelet?**

- Kemi
- Tornio
- Rovaniemi

**4. Minkä vuoden opiskelija olet?**

- 1 vuoden
- 2 vuoden
- 3 vuoden
- 4 vuoden tai yli

## Liite 2 2(7)

**5. Kuinka kaukaa olet muuttanut opiskelemaan nykyistä koulutusalaasi?**

- En ole muuttanut asuinpaikkakuntaa
- Olen lähimuuttaja (5–150 km)
- Olen keskipitkän matkanmuuttaja (150–300 km)
- Olen kaukokuuttaja (yli 300 km)
- Olen muuttanut ulkomailta

**6. Onko sinulla kavereita koulussa?**

- Minulla on paljon kavereita koulussa
- Minulla on jonkin verran kavereita koulussa
- Minulla on muutama kaverikoulussa
- Minulla ei ole kaveria koulussa

**7. Paljonko sinulla on sosiaalisia suhteita koulun ulkopuolella?**

- Erittäin paljon
- Melko paljon
- Kohtalaisesti
- Melko vähän
- Erittäin vähän

**8. Ketkä kuuluvat sosiaalisten suhteidesi piiriin?**

- Lähiperhe
- Puoliso/Kumppani
- Sukulaiset
- Ystävät/Kaverit
- Naapuri
- Harrastusporukka
- Työkaverit
- Joku muu



## Liite 2 3(7)

**9. Oletko tyytyväinen sosiaalisten suhteidesi määrään?**

- Minulla on liikaa sosiaalisia suhteita
- Minulla sopivasti sosiaalisia suhteita
- Haluaisin enemmän sosiaalisia suhteita
- Minulla ei ole sosiaalisia suhteita

**10. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?**

- En koskaan
- Melko harvoin
- Joskus
- Melko usein
- Jatkuvasti

**11. Kuinka usein olet yhteydessä lähiperheen jäseniin, jotka eivät asu samassa taloudessa?**

	Päivittäin tai lähes päivittäin	1-3 kertaa viikossa	1-3 kertaa kuukaudessa	Harvemmin kuin kuukaudessa	En koskaan
Tapaamalla kasvokkain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhelimitse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viestien välityksellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**12. Kuinka usein olet yhteydessä sukulaisiin, jotka eivät asu samassa taloudessa?**

	Päivittäin tai lähes päivittäin	1-3 kertaa viikossa	1-3 kertaa kuukaudessa	Harvemmin kuin kuukaudessa	En koskaan
Tapaamalla kasvokkain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhelimitse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viestien välityksellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Liite 2 4(7)

**13. Kuinka usein olet yhteydessä ystäviin, jotka eivät asu samassa taloudessa?**

	Päivittäin tai lähes päivittäin	1-3 kertaa viikossa	1-3 kertaa kuukaudessa	Harvemmin kuin kuukaudessa	En koskaan
Tapaamalla kasvokkain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhelimitse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viestien välityksellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**14. Kuinka usein olet yhteydessä muihin tuttuihin, jotka eivät asu samassa taloudessa?**

	Päivittäin tai lähes päivittäin	1-3 kertaa viikossa	1-3 kertaa kuukaudessa	Harvemmin kuin kuukaudessa	En koskaan
Tapaamalla kasvokkain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhelimitse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viestien välityksellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**15. Haluaisitko viettää enemmän aikaa perheen, sukulaisten, ystävien tai muiden tuttujen kanssa?**

	Enemmän aikaa	Saman verran kuin ennenkin	Vähemmän aikaa	En viettää ollenkaan aikaa
Perhe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukulaiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ystävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut tuttavat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**16. Miten Koronavirus on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiisi?**

- Sosiaaliset suhteet ovat lisääntyneet
- Sosiaaliset suhteet ovat pysyneet samana
- Sosiaaliset suhteet ovat vähentyneet
- Sosiaaliset suhteet ovat loppuneet kokonaan

**Liite 2 5(7)**

Arvioi mahdollisuuksiasi avun saantiin läheisiltäsi, kun olet avun tai tuen tarpeessa.

**17. Keneltä saat apua, kun sitä tarvitset?**

- Puoliso/kumppani
- Lähiperheen jäsen
- Sukulainen
- Ystävä
- Joku muu läheinen henkilö
- En keneltäkään

**18. Onko läheisiltä saatu apu ja tuki mielestäsi riittävää?**

- Tukea on enemmän kuin tarvitsen
- Koen sen sopivaksi
- Haluaisin enemmän apua ja tukea
- En saa apua enkä tukea

**19. Onko sinulla tällä hetkellä todella läheistä ystävää, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti lähes kaikista omista asioista?**

- Ei ole läheisiä ystäviä
- On yksi läheinen ystävä
- On kaksi läheistä ystävää
- On useampia läheisiä ystäviä

Vastaa seuraviin väittämiin (kohdat 20-22), jos väite ei koske sinua voit mennä suoraan seuraavaan kysymykseen.

**20. Minulla ei ole ystäviä ja koen sen vaikuttavan mielenterveyteeni:**

- Aina vahvistavasti
- Usein vahvistavasti
- Toisinaan vahvistavasti ja toisinaan heikentävästi
- Usein heikentävästi
- Aina heikentävästi
- En koe vaikutusta

**Liite 2 6(7)****21. Minulla on ystäviä ja koen sen vaikuttavan mielenterveyteeni:**

- Aina vahvistavasti
- Usein vahvistavasti
- Toisinaan vahvistavasti ja toisinaan heikentävästi
- Usein heikentävästi
- Aina heikentävästi
- En koe vaikutusta

**22. Sosiaaliset suhteeni vaikuttavat mielenterveyteeni:**

- Aina vahvistavasti
- Usein vahvistavasti
- Toisinaan vahvistavasti ja toisinaan heikentävästi
- Usein heikentävästi
- Aina heikentävästi
- En koe vaikutusta

**23. Koetko mielenterveytesi Koronaviruksen aikana?**

- Erittäin hyväksi
- Melko hyväksi
- Keskitasoiseksi
- Melko huonoksi
- Erittäin huonoksi

## Liite 2 7(7)

**24. Millaiseksi koit mielenterveytesi ennen Koronavirusta?**

- Erittäin hyväksi
- Melko hyväksi
- Keskitasoiseksi
- Melko huonoksi
- Erittäin huonoksi

**25. Onko Koronavirus ollut vaikuttava tekijä mielenterveytesi mahdollisiin muutoksiin?**

- Se on vaikuttanut paljon vahvistavasti
- Se on vaikuttanut jonkin verran vahvistavasti
- Se on vaikuttanut jonkin verran heikentävästi
- Se on vaikuttanut paljon heikentävästi
- Se ei ole vaikuttanut mielenterveyteeni

**26. Haluaisitko mainita vielä jotain muuta sosiaalisista suhteista, mielenterveydestä tai Koronaviruksen aiheuttamien rajoitteiden vaikutuksista?**