

ELÄMÄÄ RUUDUN ÄÄRELLÄ

Toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointi korona-ajassa

Anni Mäntykivi

Helsingin yliopisto

Valtiotieteellinen tiedekunta

Lasten- ja perhepalveluiden sosiaali-
työ

Maisterintutkielma

Maaliskuu 2021



Tiivistelmä

Tiedekunta: Valtiotieteellinen tiedekunta

Koulutusohjelma: Sosiaalitieteiden maisteriohjelma

Opintosuunta: Lasten- ja perhepalvelujen sosiaalityö

Tekijä: Anni Mäntykivi

Työn nimi: Elämää ruudun äärellä –Toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointi korona-ajassa

Työn laji: Maisterintutkielma

Kuukausi ja vuosi: Maaliskuu 2021

Sivumäärä: 61 + 1 liite

Avainsanat: Nuoret, hyvinvointi, opiskelu, yksinäisyys, koronapandemia, etäopiskelu, sosiaalinen eristäytyneisyys

Säilytyspaikka: Helsingin yliopiston kirjasto, Helsingfors universitets bibliotek, Helsinki University Library

Tiivistelmä:

Nuorten elämässä kaverisuhteet ja perhe ovat tärkeässä roolissa hyvinvoinnin näkökulmasta. Perheen tuki, opiskelu ja vertaistensa kanssa oleminen tarjoavat nuorelle apua yhteiskuntaan kiinnittymiseen ja ehkäisevät syrjäytymistä. Vuonna 2020 alkaneen koronapandemian aiheuttamat poikkeusolot muuttivat monen perheen ja nuoren elämää. Koulut siirtyivät etäopetukseen, julkisia tiloja suljettiin ja liikkumista ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä lähikontakteina rajoitettiin.

Tutkielmassa tarkastellaan, millaisena toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointi näyttää ensimmäisen koronavuoden 2020 aikana. Tutkimuksellani vastaan myös siihen, miten sosiaalinen eristäytyneisyys ja etäopetus ovat vaikuttaneet toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointiin ja millaisia vaikutuksia koronapandemialla on ollut nuorten yksinäisyyteen.

Tutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena integroivalla näkökulmalla, jossa pyritään ilmiön monipuoliseen kuvaukseen ja tuotetaan tietoa aikaisempien tutkimuksien perusteella. Tutkimusaineisto koostuu 27 tutkimuksesta, joista kansainvälisiä tutkimuksia oli 11 ja suomalaisia tutkimuksia 16. Aineiston analyysi on toteutettu aineistolähtöisen sisällön analyysin avulla.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että koronapandemia on vaikuttanut globaalisti nuorten hyvinvointiin ja opiskeluun. Vaikutukset ovat olleet laajat, mutta polarisoituneet. Osalle nuorista etäkoulu ja sosiaalinen eristäytyminen on lisännyt vapaa-aikaa ja motivaatiota, osalle poikkeusolot ovat aiheuttaneet suurta stressiä ja epävarmuutta tulevaisuudesta. Tutkimukseni tärkein löydös on, että etäkoulu, kaverikontaktien puuttuminen ja sosiaalinen eristäytyneisyys ovat vaikuttaneet nuorten hyvinvointiin. Pandemian poikkeusolot ovat lisänneet nuorten pahoinvointia sekä mielenterveyspalveluiden tarvetta. Etäopiskelu on aiheuttanut muutoksia nuorten opiskeluun, kuten lisännyt nuorten työmäärää, vaikeuttanut tuen saamista opintoihin sekä vaikuttanut opintojen etenemiseen ja valmistumiseen.

Sisällys

1 Johdanto	4
2 Suomalainen koulutusjärjestelmä ja sen yhteiskunnalliset tehtävät.....	6
2.1 Koulutuksen rakentuminen.....	6
2.2 Koulutuksen yhteiskunnalliset tehtävät.....	7
3 Nuoruus elämänvaiheena	8
3.1 Nuoruus ikävaiheena	8
3.2 Opiskelu osana nuoren elämää	11
4 Nuorten hyvinvoinnin osatekijät.....	15
4.1 Sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi.....	15
4.2 Sosiaalinen toimintakyky ja sosiaalinen pääoma	16
4.3 Hyvinvointia heikentävät tekijät.....	18
4.3.1 Yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys	18
4.3.2 Stressi ja mielenterveyden häiriöt.....	21
5 Tutkimuksen toteutus	24
5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	24
5.2 Menetelmänä kirjallisuuskatsaus.....	24
5.3 Aineiston keruu, lähiluku ja kriittinen arviointi	26
5.4 Aineiston analyysi	27
5.5 Tutkimusaineiston kuvaus	29
6 Tulokset.....	31
6.1 Koronapandemian vaikutukset nuorten hyvinvointiin	31
6.1.1 Vanhempien vaikutus nuorten hyvinvointiin.....	33
6.1.2 Opiskelijoiden mielenterveys	34
6.2 Koronakriisi ja nuorten kokemukset yksinäisyydestä	36
6.2.1 Etäopiskelun rakenteelliset vaikutukset.....	37
6.2.2 Pakotettu sosiaalinen eristyneisyys ja yksinäisyys	39
6.2.2 Kokemukset etäopiskelusta.....	42
7 Johtopäätökset ja pohdinta	45
7.1 Johtopäätökset	45
7.2 Tutkimuksen arviointi	47
7.3 Pohdinta.....	48
Liitteet	62

1 Johdanto

Keväällä 2020 koko maailma kohtasi uuden tilanteen koronaviruksen levittäytyttyä maailmanlaajuisesti pandemiaksi. Suomessa otettiin hallituksen päätöksellä käyttöön poikkeuslaki, joka rajoitti ihmisten sosiaalista kanssakäymistä ja liikkumista. Kouluja suljettiin ja toisen asteen opiskelijat siirtyivät etäopetukseen. Suurin osa harrastuksista loppui kokonaan kokoontumisrajoitusten suljettua esimerkiksi urheilutiloja ja muita julkisia tiloja. Viruksen nopean leviämisen torjumiseksi ja riskiryhmien suojelemiseksi poikkeuslain lisäksi koko Uusimaa eristettiin muusta Suomesta. Arjen muuttuminen, etäopetukseen siirtyminen ja esteet ystävien ja perheen näkemiseen ovat olleet nuorille haastavaa aikaa ja pandemian uutisointi on herättänyt paljon kysymyksiä ja pelkoakin. Poikkeusaika on synnyttänyt myös tuoreen yksinäisyyden muodon, korona-ajan eristäytyneisyyden, mitä voi luonnehtia ulkopuolelta ohjatuksi ja vastentahtoiseksi.

Koronapandemian vaikutuksia nuorten elämään ja opiskeluun on tutkittu Suomessa jonkin verran. Koronapandemiasta uutisoitiin vuoden 2020 aikana myös paljon lehdissä. Koronapandemian vaikutuksista nuorten opiskelijoiden elämään käsiteltiin muun muassa Helsingin Sanomien (12.12.2020) artikkelissa *Nuoruus siirretty*. Artikkeleihin on haastateltu kuutta nuorta sekä Helsingin yliopiston kasvatustieteen professori Katariina Salmela-Aroa koronapandemian vaikutuksista nuorten elämään. Nuorten haastatteluista on nähtävissä koronan muuttaneen elämää ja suunnitelmia tulevaisuudesta sekä siirtäneen unelmia. Se, ettei koronapandemian vuoksi ole voinut nähdä läheisiään tai kokoontua ystävien kanssa viettämään raskaan opiskelun vastapainoksi vapaa-aikaa näkyy nuorten mielialassa.

Esteet läheisten tapaamiseen ovat Katariina Salmela-Aro (2020) mukaan vaikuttaneet erityisesti nuorten henkiseen hyvinvointiin. Salmela-Aro on tutkinut erityisesti lukiolaisten jaksamista etäopintojen aikana. Lukiolaisten kohdalla on Salmela-Aron näkemyksen mukaan nähtävillä selvästi uupumisen lisääntyminen opiskelijoilla. Koronapandemia on vaikuttanut suuresti myös ammatillisiin opintoihin (Repo & Herkama 2020). Kiinnostukseni aiheeseen on ammatillisesti läheinen, sillä olen työskennellyt vuosina 2013–2019 toisen asteen opiskeluhuoltopalveluissa kuraattorina kolmessa eri lukiossa.

Koulut ovat nuorille tärkeä kehitysympäristö mikä parhaimmillaan lisää sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia sekä integroi yhteiskuntaan. Positiiviset kokemukset, kuten opinnoissa eteneminen, ystävien tapaaminen, opettajien ja koulun antama tuki ja apu ovat nuorelle hyvin tärkeää. Nuorten hyvinvointiin vaikuttavat useat eri tekijät. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan nuorten hyvinvointi on yleisesti parantunut Suomessa, mutta toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnissa on suuria eroja. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn perusteella yli puolet lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksista opiskelevista nuorista olivat tyytyväisiä elämäänsä. Yksinäiseksi opiskelijoista koki itsensä joka kymmenes. (Kouluterveyskysely 2019.)

Etäopiskelun vuoksi opiskelijat ovat ideoineet myös itse hyviä käytänteitä etäopiskelun ja sosiaalisen eristäytyneisyyden vastapainoksi. Hyvinvointia ja opintoja pyritään tehostamaan esimerkiksi videopuheluiden välityksellä tapahtuvien yhteisten opiskeluhetkien sekä ruokaintien avulla. (IS artikkeli Juha Järvenpää 26.1.2021; HS 24.1.2021)

Maisterintutkielmani tarkoituksena on selvittää, miten ensimmäinen korona vuosi 2020 vaikutti toisella asteella opiskelevien nuorten opiskeluun, hyvinvointiin ja yksinäisyyden kokemuksiin. Tutkimus on ajankohtainen, sillä maailmanlaajuinen koronavirus (Covid-19)-pandemia sulki – ja sulkee edelleen – ihmiset pitkäksi aikaa omiin koteihinsa, ryhmien kokoontuminen kiellettiin, kouluissa siirryttiin etäopetukseen ja hallitus otti käyttöön poikkeuslain, joka sisälsi paljon rajoitustoimenpiteitä. Koronapandemia vaikutti myös sosiaali- ja terveyspalveluihin monella eri tavalla ja monet nuorten palvelut keskeytyivät tai siirtyivät etätapaamiseen (THL 2020). Tästä syystä aiheen tarkastelu sosiaalityön kontekstissa on yhteiskunnallisesti merkittävää. Tavoittelen tässä tutkielmassa tietoa siitä, miten koronavirus ja poikkeusolot vaikuttivat nuorten elämään ja hyvinvointiin. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää niin sosiaalityössä kuin kasvatuksen ja koulutuksen toimialallakin.

Maisterintutkielmani jakautuu seitsemään eri lukuun. Johdantoluvun jälkeen, luvussa kaksi kuvaan suomalaista koulutusjärjestelmää, sen yhteiskunnallisia tehtäviä sekä opiskelua osana nuoren elämää. Kolmas luku käsittelee nuoruutta ikävaiheena ja opiskelua osana nuoren elämää. Maisterintutkielmani neljäs luku käsittelee nuorten hyvinvoinnin osatekijöitä ja hyvinvointia heikentäviä tekijöitä. Viidennessä luvussa esittelen maisterintutkielmani toteu-

tusta, tutkimustehtävää sekä tutkimuskysymykset. Kuudes luku esittelee tutkimukseni tuloksia. Maisterintutkielmani päättää seitsemäs luku, jossa esittelen tutkimukseni johtopäätökset ja pohdinnan sekä arvioin tutkimuksen luotettavuutta ja tutkimusprosessia.

2 Suomalainen koulutusjärjestelmä ja sen yhteiskunnalliset tehtävät

2.1 Koulutuksen rakentuminen

Suomalainen koulutusjärjestelmä koostuu varhaiskasvatuksesta, esi- ja perusopetuksesta, toisen asteen koulutuksesta, korkea-asteen koulutuksesta, aikuiskoulutuksesta, vapaasta sivistystyöstä ja taiteen perusopetuksesta. Tämän tutkimuksen kohteena ovat toisen-asteen opiskelijat. Toisen asteen koulutus, joka suoritetaan peruskoulun jälkeen sisältää lukiokoulutuksen ja ammatillisen koulutuksen. (Opetusalan ammattijärjestö 2020; Opetushallitus 2020).

Lukiokoulutus on yleissivistävää koulutusta, mikä kestää keskimäärin kolme vuotta. Lukio-koulutuksen päätteeksi suoritetaan valtakunnallinen ylioppilastutkinto. Lukiokoulutuksen käyneet opiskelijat voivat hakeutua jatko-opintoihin yliopistoihin, ammatti-korkeakouluihin tai ammatilliseen koulutukseen. (Opetushallitus 2020, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.) Keväällä 2020 Suomessa lukiokoulutuksessa opiskeli kaiken kaikkiaan 105 200 opiskelijaa (Tilastokeskus 2020).

Ammatillisen perustutkinnon, ammattitutkinnon tai erikoisammattitutkinnon koulutuksen voi opiskella Suomessa peruskoulun jälkeen ammatillisissa toisen asteen oppilaitoksissa. Ammatillinen perustutkintokoulutus tähtää alalle vaadittaviin perustaitojen oppimiseen ja nopeaan työllistymiseen. Erikoisammattitutkinto-opinnoilla voidaan kehittää ammatillista perustutkintoa ja aikaisempaa osaamista työelämän eri vaiheissa. Ammatillinen koulutus voidaan järjestää oppilaitoksien lisäksi myös työelämässä oppi- ja koulutussopimuksella sekä näyttötutkintona, jolloin työpaikka on opinnoissa välttämätön. Ammatillista koulutusta järjestetään myös virtuaalisena koulutuksena, jolloin opinnot voidaan suorittaa etänä ilman läsnäoloa. Ammatillisten opintojen kesto vaihtelee tutkinto laajuudesta riippuen, mutta pe-

rustutuksen suorittaminen kestää noin kolme vuotta. Ammatillisen perustutuksen suorittanut opiskelija voi hakea jatkokoulutukseen esimerkiksi ammatti-korkeakouluihin. (Opetushallitus 2020, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.) Ammatillinen koulutus näyttää olevan Suomessa hyvin suosittua. Opetushallituksen (2020) mukaan joka toinen opiskelija hakeutuu ammatilliseen koulutukseen perusopetuksen jälkeen. Tämä on nähtävillä myös tilastokeskuksen viimeisimmistä koulutustilastoista, jonka mukaan ammatillisessa koulutuksessa opiskeli vuoden 2019 aikana 320 100 opiskelijaa (Tilastokeskus 2020).

2.2 Koulutuksen yhteiskunnalliset tehtävät

Koulun yhteiskunnallinen pääasiallinen tehtävä on opettaa ja kasvattaa mutta nuorelle koulu on tärkeä ympäristö myös sosiaalisten suhteiden, yhteisöllisyyden kokemusten ja identiteetin muodostumisen kannalta. Oppilaitoksien yhteisöjen ja yhteisöllisyyden lähtökohdat ovat lähtöisin –sosiologi Emile Durkheimin ajattelusta. Durkheim (1980) näki yhteisöt ja yhteisöllisen elämän yksilön olemassaolon ja toiminnan edellytyksiä. Yhteisö ja siihen kuuluminen on yksilön tärkein voiman lähde, sillä yhteisöllisyyden tunne on tekijä, mikä pitää yhteiskunnat koossa ja luo yksilön ja yhteiskunnan suhteelle perustan.

Oppilaitoksien sivistystehtävän tavoitteena on edistää opiskelijoiden sivistysprosessia ja kehittää opiskelijoista itsenäisiä toimijoita. Sivistykseen hyvin läheisesti yhdistyy sosialisatioprosessin tukeminen, jonka tarkoituksena on kehittää yksilöstä yhteiskunnallisesti toimintakykyinen, eli opettaa yhteiskunnassa toimimiseen tarvittavat arvot, säännöt, asenteet, tiedot, taidot ja tavat. (Siljander 2002, s. 32, 42, 48; Puolimatka 1995, s. 80–82; Toiskallio 1988, s. 27.)

On tärkeää huomioida, että koulutuksen tehtävä on kuitenkin laajempi, kuin sivistyksen ja sosialisatioprosessin edistäminen. Koulutuksella on merkittävä tehtävä yhteiskunnallisesti, kuten pitää huolta siitä, että oppilaitokset tarjoavat oikeat valmiudet työmarkkinoiden tarpeisiin. Koulutuksen yhteiskunnalliset tehtävät ovat kvalifikointi, valikointi, integraatio ja varastointi. Kvalifikoinnilla koulutuksessa tarkoitetaan koulutuksen kautta saatavia tietoja, taitoja, kykyjä ja asenteita yksilön toimiseen yhteiskunnan kansalaisena sekä erilaisissa ammatillisissa tehtävissä työmarkkinoilla toimimiseen. Valikoinnin funktion tehtävänä on ohjata yksilöitä omille paikoilleen yhteiskunnassa. Integraatiossa olennaisinta on kasvattaa

yksilöä yhteiskunnan kansalaiseksi, sekä yhteiskunnan vakauden lujittaminen ja yhteiskunnallisten konfliktien häivyttäminen. (Antikainen 2015, s. 156, 158–159, 166–170.)

Koulutuksen varastointifunktio on alkanut enemmän koskea ihmisiä, joiden motivaatio uuden oppimiseen, aloitteellisuus tai elämänhallinta on vähäistä, tai jotka työmarkkinoiden muutosten myötä eivät ole saaneet töitä. Varastoinnilla pyritään vaikuttamaan positiivisesti syrjäytyneiden sosiaalistamiseen, syrjäytymisen ehkäisemiseen ja sitomalla yksilöt yhteiskunnalliseen järjestykseen, kunnes on heidän vuoronsa siirtyä työmarkkinoille. (Antikainen 2015, s. 175–177.)

3 Nuoruus elämänvaiheena

3.1 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruus voidaan nähdä vaativana elämänjaksona yksilön käydessä läpi fyysisiä sekä psyykkisiä muutoksia samalla kun elämänarvot ja ajatukset muun muassa kavereista ja vanhempien roolista omassa elämässä muuttuvat. Nuoren yksilöllinen kehittyminen nähdään kontekstisidonnaisena (Erkko & Hannukkala 2013, s. 47). Anna Raija Nummenmaan (1996, s. 1) näkemyksen mukaan kehitys tapahtuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen seurauksena ympäristön vaikuttaessa yksilöön ja yksilön muokatessa ympäristöään. Tästä syystä nuoren elämää on tarkasteltava kokonaisvaltaisesti huomioiden biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät.

Nuoruusikä määritellään Duodecimin (2010) nuorten hyvin- ja pahoinvointi -konsensuslausumassa lapsuudesta aikuisuuteen siirtymisen vaiheeksi, mikä alkaa puberteetista ja päättyy vähitellen nuoren aikuistuessa. Nuorten kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät vaihtelevat huomattavasti eri ikäkausina, minkä vuoksi nuoruus on jaettu useampaan vaiheeseen. Ikävuosien perusteella tehdyt jaottelut ja nuoruuden eri vaiheiden nimeäminen poikkeavat toisistaan. Mukailen maisterintutkielmassani Jari-Erik Nurmen (1995) käyttämää jaottelua. Nurmen jaottelun mukaan nuoruus jaetaan kolmeen eri nuoruuden vaiheeseen ikävuosien mu-

kaan. Nuoren ollessa 11–14 vuoden iässä aikaa kuvataan varhaisnuoruudeksi, keskinuoruutta eletään 15–18-vuoden iässä ja myöhäisnuoruus ajoittuu 19–25-vuoden ikään. (Nurmi 1995, s. 257.)

Nuoruusikä on kuvattu siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen, jossa tehdään muun muassa koulutusta ja ammatinvalintaa koskevia päätöksiä ja luodaan näillä valinnoilla mielekkään elämän perustaa (Nurmi 1995, s. 257; Koivusilta & Rimpelä 2001, s. 157–159). Nuoruus elämänvaiheena onkin monella tapaa merkityksellinen. Tärkeinä päämäärinä nähdään itsenäisyyden ja identiteettikeyhyksen saavuttaminen, jonka avulla nuori kykenee suuntaamaan omaa toimintaa ja omia valintojaan arvomaailmansa mukaisesti. (Koivusilta & Rimpelä 2001, s. 171; Rautava 2001, s. 146; Lehtinen ym. 2007, s. 23, 26–27.)

Nuoret toimivat arkielämässään monessa eri roolissa ja nuoruuden siirtymävaiheeseen liittyy paljon muutoksia nuoren keskeisten elämänalueiden rooleissa. Roolit kuvaavat ihmisen käyttäytymistä yhteiskunnassa ja kulttuurissa odotetulla ja hyväksyttävällä tavalla. (King ym. 2005, s. 196.) Gillian A. King kirjoittaja kumppaneineen (2005, s. 196) kuvaa, että rooleja omaksuessa nuoret reagoivat heihin kohdistuviin odotuksiin ja toiveisiin muilta ihmisiltä sekä jäsentävät näin omaa elämäänsä. King ja kirjoittajakumppanit toteavat, että roolien omaksuminen, siirtyminen roolista toiseen sekä rooliristiriidat kuuluvat nuoren kasvamiseen ja kiinnittymiseen yhteiskunnan jäseneksi. (King ym. 2005, s. 196; Macmillan 2007, s. 15.)

Erilaiset roolit nähdään merkityksellisinä nuoren elämässä monella eri tavalla, kuten toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin, osallistumisen, positiivisen minäkäsityksen ja itsetunnon muodostumisen kannalta (Vandewater ym. 1997, s. 1151–1153, 1155–1157). King kumppaneineen (2005, s. 196) korostavat roolien liittyvän perustarpeisiin työssä, mihin myös opiskelun voidaan katsoa kuuluvaksi, sekä harrastuksissa ja sosiaalisissa suhteissa. Nuoret omaksuvat rooleja ja suuntavat käyttäytymistään uudelleen näillä kolmella eri elämänalueella, sillä roolit kuvastavat perustarpeiden tyydyttymistä ja mahdollistavat subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksen. Roolien mukaisen osallistumisen voidaan myös katsoa olevan yhteydessä tyytyväisyyteen sekä vaikuttavan nuoren käyttäytymiseen, identiteettiin ja tulevaisuuden näkymiin (Macmillan 2007, s. 15).

Sakari Kainulainen (1998) ja Liisa Martikainen (2006) kuvaavat nuoren arvioidessa tyytyväisyyttään pohtivan, kokeeko hän saaneensa elämältä sen mitä on toivonut ja millaisena näkee omat mahdollisuutensa tulevaisuuden tavoitteiden saavuttamisessa. Samalla nuori vertailee omaa selviytymistään oman viiteryhmänsä kuten opiskelukavereiden suoriutumiseen ja saavutuksiin. Nuorten elämän tyytyväisyyden kokemuksiin vaikuttavat niin yksilölliset tekijät kuin ympäristöön liittyvät tekijät, kuten esimerkiksi muutokset ympäristössä, toiset ihmiset ja erilaiset sosiaaliset prosessit. (Kainulainen 1998, s. 34–37, 85, 143, 210–212; Martikainen 2006, s. 44–45, 61–62.)

Nuoruus on myös aivojen kehityksen kannalta erittäin tärkeä vaihe. Nuoren kognitiivinen kehitys näkyy aivojen kehittymisenä ja muun muassa säilömuistin toiminta tehostuu. Muistitiedon järjestyminen mahdollistaa laajempien tietomäärien oppimista. (Eronen ym. 2001, s. 120–121.) Aivojen rakenteellisen kypsymisen muutokset tapahtuvat sukupuolesta riippuen eri-aikaan ja haavoittuvuus erilaisille psykiatrisille häiriöille on suurta nuoruus aikana. Psykiatrisien häiriöiden tutkimuksissa on havaittu myös sukupuolten välisiä eroja. Masennus, ahdistus ja syömishäiriöt nähdään yleisempinä tytöillä, kun käytös- ja päihdehäiriöt sekä tarkkaavuushäiriö ovat merkitsevästi yleisempiä pojilla. (Kettunen ym. 2009, s. 1185-1187.)

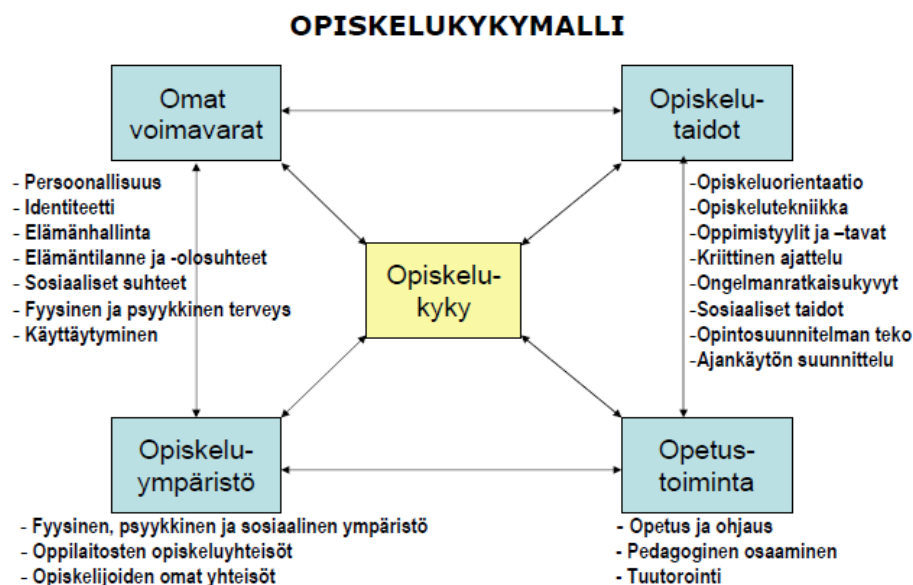
Elina Hermanson ja Nina Sajaniemi (2018) käsittelevät lääketieteellisen aikakauskirjan julkaisussa hormonien ja välittäjäaineiden muutoksia nuoruusvuosina, millä on merkitystä muun muassa tunteiden hallinnalle, sosiaaliselle toiminnalle ja oppimiselle. Hermansonin ja Sajaniemen (2018) näkemyksen mukaan nuoren kehitys voi häiriintyä herkästi ja riski erilaisten mielenterveysongelmien puhkeamiselle on suurentunut nuoruusvuosina. Nuoruusikä nähdään ihmisen elinkaareissa varhaiskehityksen jälkeen tärkeimpänä hermostollisena tapahtumana. Elintavat vaikuttavat suuresti aivojen väsymiseen kognitiivisten suorituksien aikana, etenkin jos sen lisäksi esiintyy unen puutetta, vähäistä liikuntaa ja yksipuolinen ravitsemus. Myös stressihormonin eli kortisonin määrä lisääntyy elimistössä nuoruusvuosien aikana ja lääketieteellisestä näkökulmasta eri muutokset lisäävät nuorilla stressihaavoittuneisuutta, mikä taas itsessään on yhteydessä nuorten lisääntyviin mielenterveyshäiriöihin. (Hermanson & Sajaniemi 2018, s. 843–844, 847; Sajaniemi ym. 2015, s. 169–171.)

Yhä kiinteämpien ja pysyvämpien ystävyysuhteiden rakentuminen tapahtuu keskinuorudessa ja tällöin läheiset ystävät tarjoavat nuorelle omia vanhempia enemmän seuraa ja luotamusta. Ystävyysuhteet muuttuvat keskinuorudessa myös pysyvimmäksi. Ystävät ja ryhmään kuuluminen ovat nuoren identiteetin rakentumiselle välttämättömiä. (Aalberg & Siimes 2007, s. 71–72; Nurmiraanta ym. 2009, s. 87.)

3.2 Opiskelu osana nuoren elämää

Opiskelijan työkykyä kuvataan opiskelukykyyn kautta. Jäsennän opiskelukykyä hyödyntämällä maisterintutkielmassani Kristina Kuntun (2005) dynaamista opiskelukykyä, mikä on luotu Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Työterveyslaitoksen yhteistyössä kehittämän opiskelukykyä mallin pohjalta. Opiskelukyky sisältää tärkeitä asioita opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Opiskelukyky on suorassa yhteydessä opintojen sujuvuuteen, oppimistuloksiin ja opiskelijan hyvinvointiin. Opiskelukyky koostuu monista tekijöistä, joihin vaikuttavat yksilön oma elämäntilanne, johdon ja koulun toimijoiden toimet sekä yhteiskunnalliset rakenteet ja päätökset.

Seuraavassa kuviossa (kuvio 1) on esitetty Kuntun (2005) laatima dynaaminen opiskelukykyä malli, jossa eri tekijöiden vuorovaikutus näkyy havainnollisesti. Kuvio osoittaa, miten eri osa-alueet vaikuttavat opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukykyyn. Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus, jossa opiskelijan omat voimavarat, opiskelutaidot, opetus ja ohjaus ja opiskelu ympäristö vaikuttavat. (Kunttu 2011, s. 34–35.)



Kuvio 1. Opiskelukykymalli (Kunttu 2005).

Omat voimavarat osa-alue sisältää nuoren omia ominaisuuksia opiskelijana, kuten persoonallisuuden, identiteetin, elämäntilanteen, elämäntilanteen ja olosuhteiden merkityksiä. Kuntun (2005) mallin mukaan myös sosiaaliset suhteet, fyysinen ja psyykinen terveys, opiskelijan omat tavoitteet, arvot ja käyttäytyminen sisältyvät omat voimavarat osa-alueelle. Mitä paremmaksi nuori kokee elämäntilanteensa, omat kykynsä ja voimavaransa on hänen tunteuksensa hyvinvoinnista positiivinen. Nuorten elämässä sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä ja toisten antama sosiaalinen tuki vaikuttaa vahvasti hyvinvointiin ja opintojen sujumiseen. (Kunttu 2011, s. 35.)

Nuoren kehityksen kannalta ikätovereiden merkitys on hyvin olennainen. Irtaantuminen vanhemmista on osa nuoruutta ja ikätoverit nousevat omia vanhempia tärkeämmäksi. Kouluympäristössä opiskelu ja taukojen vietto yhdessä opiskelukavereiden kanssa lisäävät yhteisöllisyyttä ja opiskelumotivaatiota. Sosiaaliset suhteet rikastuttavat opiskelijoiden elämää ja tuovat siihen merkitystä. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, sekä suhteiden ja verkostojen luominen, ovat tärkeä osa nuoren opiskelijan elämää. Nuoruudessa luoduilla sosiaalisilla suhteilla on kauaskantoiset vaikutukset myös myöhemmin elämän aikana. Yksinäisyys opintojen aikana vaikuttaa negatiivisesti myös opiskelijan myöhempään sosiaalisiin suhteisiin. (Kaartinen-Koutaniemi 2011, s. 157; Klockars 2011, s. 19; Sulander & Romppainen 2007, s. 19; Sajaniemi ym. 2015, s. 172, 176.)

Opiskelukyvyn opiskeluympäristö rakentuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön, oppilaitosten opiskelijayhteisöjen sekä opiskelijoiden omien yhteisöjen kautta (Kunttu 2005; Kunttu 2011, s. 35). Yhteisö voidaan määritellä tarkoittavan ryhmää, jonka jäsenillä on jokin yhteistä. Riitta Jauhiainen ja Marjatta Eskola (1994, s. 43) määrittelevät yhteisön sosiaalisen vuorovaikutuksen yksiköksi tai yhteenkuuluvuuden tunteeksi.

Oppimisympäristön yhteisöistä puhuttaessa on tärkeää nostaa esille myös Etienne Wengerin (1998, s. 4–5) sosiaalisen oppimisen teoria, jossa suurimpana tarkastelun kohteena on oppiminen sosiaalisen osallistumisen ja kanssakäymisen välityksellä. Wengerin näkemyksen mukaan osallistuminen ei ole pelkästään sitoutumista tiettyyn tapahtumaan tiettyjen ihmisten kanssa, vaan osallistuminen vaatii aktiivista osallistumista, tarkoitusta, harjoittelua, yhteisöä ja identiteettiä sosiaalisen yhteisön käytänteisiin. Kai Hakkarainen (2020, s. 86) näkee Wengerin teorian pohjalta oppimisen yhteisöön sosiaalistumisena ja sen jäseneksi kasvamisen prosessina, jossa vuorovaikutuksen ja toiminnan myötä omaksutaan yhteisön käytänteitä ja opitaan toimimaan yhteisesti sovittujen normien mukaisesti. Hakkarainen (2020, s. 86) korostaa yhteisöön kuulumisen ja sen toimintaan osallistumisen merkittävänä oppimisen voimavarana.

Oppilaitoksilla on tärkeä rooli nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi, koska nuoret ovat suuren osan ajastaan niiden vaikutuspiirissä elämänvaiheessa, jolloin kehitys ja kasvu ovat voimakasta. Tällöin nuoret omaksuvat uusia elämäntapoja ja asenteita, jotka voivat edistää terveyttä ja toimintakykyä aikuisena. Oppilaitokset myös tavoittavat suuren osan ikäluokasta, joten koulujen hyvinvointia ja terveyttä edistävä työ on lähtökohtaisesti tasarvoista ja kaikkien ulottuvilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Sari Lindlom-Yläne (2013, s. 9, 17.) ja Katariina Salmela-Aro (2011, s. 43–46) näkevät opiskelijan uskon omiin kykyihin ja osaamiseen vahvistavan opintoihin kiinnittymistä ja opiskeluintoa sekä turvallisen ja avoimen opiskeluympäristön ehkäisevän opiskelijan uupumusta ja masennusta.

Opiskelukyvyn opiskelutaidot pitävät sisällään hyvin monia eri osa-alueita. Opiskelutaitoihin nähdään vaikuttavan erityisesti opiskelutekniikka, oppimistyyli- ja tavat, ongelmanratkaisukyvyt, sosiaaliset taidot, opintosuunnitelmien tekeminen ja ajankäytön suunnittelut.

(Kunttu 2005.) Nykyaikana opiskelu on hyvin monimuotoista. Perinteisen luokka lähiopetuksen lisäksi toisen asteen opinnot sisältävät itsenäistä ja ohjattua etäopiskelua, verkko-opiskelua sekä monimuoto opiskelua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Opiskelijalta vaaditaan nykyaikana myös hyviä digitaitoja sekä verkko-opiskeluun vaadittavia välineitä ja erilaisia digitaalisia oppisalustoja.

Opetustoiminta pitää sisällään muun muassa opetuksen ja ohjauksen lisäksi pedagogisen osaamisen. Opetushallitus valvoo suomalaisten koulujen opetustoimintaa ja opiskelukykyyn vaikuttavia toimia säädetään myös laissa. Lukiolaki (714/2018) ja oppilas- ja opiskeluhuoltolaki (1287/2013) määrittelevät muun muassa opiskelijoiden tukitoimista. Lukiolain myötä jokaisella opiskelijalla on oikeus erityisopetukseen ja oikeus saada tarpeidensa mukaisesti muuta oppimisen tukea ja ohjausta. Lukiolaissa (714/2018, § 28) säädetään erikseen kielellisen ja muiden oppimisvaikeuksien tukitoimista. Lain mukaan tuen tarvetta tulee arvioida heti lukio-opintojen alussa ja myös myöhemmin opintojen edetessä. (Lukiolaki 714/2018, 28§.)

Oppilas- ja opiskeluhuoltolain (1287/2013) tarkoituksena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä ja oppimista. Sekä lisätä opiskelijoiden osallisuutta ja ennaltaehkäistä ongelmien syntymistä. Lain keinoin pyritään myös edistämään oppilaitosyhteisöjen ja opiskeluympäristöjen hyvinvointia, terveellisyyttä, turvallisuutta sekä lisäämään kodin ja oppilaitosten välistä yhteistyötä. Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki pyrkii myös turvaamaan opiskelijoille tarjottavaa varhaista tukea, turvata opiskelijoiden tarvitsemien opiskeluhuoltopalveluiden yhdenvertaista saatavuutta ja laatua sekä vahvistaa opiskeluhuollon toteuttamista ja johtamista toiminnallisena kokonaisuutena ja monialaisena yhteistyönä. Yhteisöllinen opiskeluhuolto ja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen ovat kaikkien oppilaitoksessa opiskelijoiden kanssa työskentelevien vastuulla. Tämän lisäksi yksilökohtainen opiskeluhuolto sisältää koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluja sekä psykologi- ja kuraattoripalveluja. (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013, § 2, § 4.)

Laki ammatillisesta koulutuksesta (531/2017 § 61) säädetään opiskelijan oikeudesta saada opetusta ja ohjausta. Laissa säädetään myös opiskelijan oikeudesta erityiseen tukeen. Mikäli opiskelija oppimisvaikeuksien, vamman, sairauden tai jonkun muun syyn takia tarvitsee säännöllistä ja pitkäaikaista oppimisen ja opiskelun tukea osaamistavoitteiden ja tutkinnon

saavuttamiseksi, on hänellä oikeus saada suunnitelmallista pedagogista tukea ja erityisiä opetukseen ja opiskeluun liittyviä järjestelyjä. (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, § 61, § 64.)

Ryhmäytyminen on yksi tärkeimmistä nuorten kehitystehtävistä. Oppilaitosten erilaiset rituaalit, tapahtumat ja yhteisöllisyyden ylläpitäminen liimaa opiskelijoita yhteen sekä lisää opiskelijoiden sosiaalista kiinnittymistä myös opintoihin. Tapahtumat, niissä luodut suhteet ja yhteenkuuluvuuden tunne voivat suojata opiskelijaa uupumukselta. Nuorille tärkeiden sosiaalisten taitojen opetteleminen tapahtuu kanssakäymisessä toisten kanssa ja opiskeluelämään kuuluu pitkälle elämässä mukana kulkevien verkostojen, eli sosiaalisen pääoman luominen. (Markkanen 2012, s. 4–5; Vahtera 2007, s. 15; Kalliopuska 1995, s. 52–53.)

Koulutus onkin keskeinen sosiaalinen instituutio, mikä auttaa yhteiskuntaan integroitumisessa ja vaikuttaa nuoren hyvinvointiin (Väyrynen ym. 2008, s. 4). Oppilaitokset eivät sisällä ainoastaan joukkoa yksilöitä, vaan koulut ovat Aila Wallinin (2011, s. 23) näkemyksen mukaan tärkeä yhteisö; systeemi, jonka osat vaikuttavat toinen toisiinsa. Koulumaailmaan ja opiskeluelämään liittyy paljon sosiaalista toimintaa, yhdessä tekemistä. Tämä voi olla järjestäytyntä ja siinä on enimmäkseen kysymys ihmisen jokapäiväisen elämän tarpeista ja niiden tyydyttämisestä (Giddens 1995, s. 85–89).

4 Nuorten hyvinvoinnin osatekijät

4.1 Sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi

Yksilön hyvinvointi muodostuu eri osatekijöistä. Erik Allardtin (1976, s. 32, 37–38) perinteisen hyvinvointikäsitteistön avulla voidaan laajasti analysoida nuorten hyvinvointiin kuuluvia osa-alueita. Allardtin hyvinvoinnin käsitteet omistaminen, rakastaminen ja oleminen (having, loving ja being) ilmaisevat asioita, jotka kuuluvat yksilön hyvin voimisen tarpeisiin. Having tarkoittaa omistamista, joka sisältää muun muassa asumisen ja terveyden sekä elintason osatekijöitä. Loving käsitteellä tarkoitetaan rakastamista ja sisältää ihmissuhteet. Being eli oleminen sisältää itsensä toteuttamisen sekä vaikutusmahdollisuudet.

Minuuden rakentuessa suhteessa muihin ja muuhun maailmaan sosiaalinen vuorovaikutus on elintärkeä nuoren kehityksen kannalta. Opiskelukaverit, ystävyys-suhteet ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat voimakkaimmin opiskelijoiden hyvinvointiin (Janhunen 2013, s. 95). Nuori vertailee usein itseään muihin omien ominaisuuksien ja ajatusten sekä saadun palautteen kautta. (Müller & Lehtonen 2016, s. 75). Ikätovereilta saatu ihailu ja hyväksyntä nähdään vahvistavan nuoren itsetuntoa, kun taas mielialaa heikentävänä tekijänä voi olla hyvin pieni negatiivinen palaute. (Erkko & Hannukkala 2013, s. 98.)

Nuorten hyvinvointi on liittyväinen aikuisten hyvinvointiin. Vanhempien hyvinvointi ja siinä tapahtuvat muutokset sekä yleinen perhe- ja hyvinvointipolitiikka vaikuttavat myös nuoren hyvinvoinnin rakentumiseen (Törrönen 2001, s. 39). Nuori tarvitsee vielä paljon turvallisen aikuisen huolenpitoa ja ohjausta (Lämsä 2009, s. 32). Ihmissuhteet voidaankin nähdä niin sanottuna onnellisuuden lähteenä, tehden elämästä merkityksellistä. Elämän mielekkyys, tunne-elämän tasapainoisuus, itseluottamus ja positiivinen maailmankuva tukevat mielenterveyttä ja auttavat myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. (Berscheid 2006, s. 53; Kainulainen 2016, s. 114–115.)

Ihmissuhteiden ja turvaverkon lisäksi nuorten psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat harrastus, vapaa-ajan viettomahdollisuudet ja yhteiskunnan muutokset. Nuorten hyvinvointiin ja tyytyväisyys elämään nähdään koostuvan turvallisuuden tunteesta, elintasosta, terveydestä ja tulevaisuuden uskosta (Kallunki & Lehtonen 2012, s. 369). Hyvinvointia parantavana tekijänä nähdään myös ihmisen perustarpeet, kuten terveelliset elämäntavat, arjen rytmi, riittävä uni ja elämässä olevat turvalliset aikuiset. Myös säännöllinen harrastaminen nähdään olevan yhteydessä hyvinvointiin, parempaan ja vahvempaan elämäntilanteeseen sekä elämäntyytyväisyyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Hyvinvointia koetaan suhteessa omaan perheeseen, ystäviin ja harrastuspiiriin, jolloin hyvinvoinnin yksilölliseen näkökulmaan kohdentuu myös sosiaalinen ulottuvuus (Saari 2009, s. 137).

4.2 Sosiaalinen toimintakyky ja sosiaalinen pääoma

Sosiaalinen toimintakyky on käsitteenä moniulotteinen ja sitä voidaan pitää kontekstisidonnaisena. Sosiaalisen toimintakyvyn katsotaan viittaavan ihmisen sosiaalisiin taitoihin, sosiaalisiin suhteisiin, osallistumiseen ja yhteisön sekä yhteiskunnan jäsenenä olemiseen. Sirpa

Kannasojan (2013, s. 16) näkemyksen mukaan käsite sosiaalinen toimintakyky kuvaa prosessia, jossa nuori ikään kuin suunnistaa elämässään, pyrkii selviytymään sekä etsii ja tavoittelee tavoitteitaan.

Jarmo Toiskallion (2009 a) mukaan sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyvät kaksi ulottuvuutta; ihminen vuorovaikutussuhteissaan sekä aktiivisena toimijana yhteisössä ja yhteiskunnassaan. Näin ollen sosiaalinen toimintakyky muodostuu yksilön sekä erilaisten yksilötekijöiden, kuten esimerkiksi sosiaalisten taitojen, temperamentin, motiivien, tavoitteiden, sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa niiden tarjoamien mahdollisuuksien ja rajoitteiden puitteissa. Sosiaalinen toimintakyky käsittelee myös ryhmäkiinteyden, josta arkikielessä puhutaan usein myös ”me-henkenä”. Toiskallio näkee me-hengen keskeisenä tekijänä sosiaalisessa toimintakyvyssä. (Toiskallio 2009 a, s. 49.)

Sosiaalinen toimintakyky vaatii aina ympärilleen ainakin ihmisiä sekä vuorovaikutusta. Toiskallion (2009b, s. 7) mukaan sosiaalisen toimintakyvyn rakenteeseen kuuluvat ihmissuhteet, sosiaalinen minäkuva, vuorovaikutustaidot sekä yhteenkuuluvuuden tunne. Yksilötasolla toimintakyky kehittyy sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa. Tämän lisäksi tiedollinen ja taidollinen oppiminen tapahtuvat viime kädessä vuorovaikutuksessa, joka pohjautuu fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Sosiaalinen toimintakyky vaikuttaa myös yksilön kykyyn toimia vastuullisesti muuttuvissa, monimutkaisissa ja ennalta arvaamattomissa tilanteissa ja ympäristöissä.

Selviytymisen kannalta merkitystä ei ole niinkään sillä, millaisia kykyjä tai taitoja nuorella on tietystä tilanteesta, vaan sillä, millainen nuoren sosiaalinen toimintakyky yleensä ottaen on. Eli tärkeässä roolissa on muun muassa nuoren asenne omaan elämään ja muihin ihmisiin. Kaikissa tilanteissa yksilöllä ei ole motivaatiota, eikä halua käyttää kaikkia tietojaan, taitojaan ja kykyjään, vaan hän ottaa ne tarvittaessa käyttöön, kun halua on riittävästi tavoitella haluamaansa omaa tai yhteistä tavoitetta. (Kannasoja 2013, s. 200–202.) Sosiaalinen toimintakyky ei kuitenkaan ole eri osa-alueiden summa, vaan olennaista on yksilön tietoisuus itsestään ja ympäristöstään sekä omista tarkoituksistaan (Kannasoja & Pentinmäki 1984, s. 99–103).

Sosiaalisen pääoman käsite on vanha ja monimuotoinen. Robert Putnamin, James Colemanin ja Pierre Bourdieun näkemykset sosiaalisesta pääomasta muodostavat jalustan sille, miten sosiaalinen pääoma sosiaalitieteissä yleensä ymmärretään. (Ellonen 2008, s. 33.) Petri Ruuskanen (2003, s. 57) määrittelee suomalaisen käytännöllisen teorian sosiaaliselle pääomalle. Ruuskasen määritelmässä sosiaalisella pääomalla viitataan erilaisiin sosiaalisen toimintaympäristön ulottuvuuksiin. Sosiaalisen toimintaympäristön ulottuvuuksia voivat olla muun muassa sosiaaliset verkostot, normit sekä luottamus. Näillä asioilla edistetään myös verkoston jäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta. Sen myötä tehostetaan myös yksilöiden tavoitteiden toteutumista ja talouden toimintaa. James Coleman (1988, s. 95–105) määrittelee sosiaalisen pääoman voimavarana, joka syntyy ihmisten välisistä suhteista. Suhteilla voidaan tavoitella yksilöllisiä sekä yhteisöllisiä hyötyjä. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan yleensä sellaisia hyvinvointia tuottavia asioita, jotka syntyvät ihmisten välisessä kanssakäymisessä (Korkiamäki 2013, s. 17).

Sosiaaliseen pääomaan liittyy myös sosiaalinen tuki. Sosiaalinen tuki toteutuu sosiaalisissa verkostoissa ja on äärimmäisen tärkeää nuorten hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalista tukea nuoret voivat saada perheeltä, ystäviltä ja vertaistukeen perustuvassa toiminnoissa kuten opiskelussa ja harrastuksissa. Sosiaalinen tuki, kuten sosiaalinen pääomakin toteutuvat ihmisten välisissä suhteissa ja vuorovaikutuksessa. Vastavuoroisuuden sekä sosiaalisen pääoman ajatuksena on, että ihmiset haluavat elää järjestäytyneissä ryhmissä, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan. Vastavuoroisuus ja yhteisöt ovat tärkeitä nuorten hyvinvoinnille ja niiden pieneneminen johtaa sosiaalisen tuen vähenemiseen. (Törrönen, 2012, s. 183, 186.)

Maritta Törrönen (2018) yhdistää vastavuoroisuuden vahvasti nimenomaan sosiaalisiin suhteisiin, ihmisten toimintaan sekä valintoihin. Törrösen (2018) näkemyksen mukaan yksilö tarvitsee hyvinvointinsa tueksi sosiaalisia suhteita, perus tarpeiden tyydytystä ja tunnetta siitä, että pystyy vaikuttamaan omaan elämään sekä osallisuuden tunteen kokemuksen. (Törrönen 2018, s. 115-116.)

4.3 Hyvinvointia heikentävät tekijät

4.3.1 Yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys

Yksinäisyys on yleistä ja kaikki tuntevat joskus yksinäisyyden tunteita. Vaikka yksinäisyyden tunne on luonnollinen reaktio, voi se pitkäaikaisena kokemuksena olla erittäin haitallista vaikuttaen ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Yksinäisyys nähdään olevan yksi psykososiaalisen hyvinvoinnin indikaattori. (Junttila 2016, s. 18–19.) Pakollinen, ei haluttu yksinäisyys voidaan kokea lievänä häirtana tai suurena, koko elämän pilaavana asiana. Yksinäisyyteen nähdään yleisesti liittyvän paljon negatiivisia tunteita, kuten syyllisyyttä ja surua. Yksinäisyyden vaikutuksen ulottuvat syvälle ja näyttäytyvät pelottavana, voimakkaana, kokonaisvaltaisena ja lamaannuttavana kokemuksena. Yksinäisyyden moninaisten vaikutuksien vuoksi yksinäisyys vaikuttaa koko elämään ja tästä syystä yksinäisyys voidaan nähdä hyvinvointivajeena. (Nevalainen 2009, s. 21–22; Junttila 2010, s. 20, 33.)

Yksinäisyyttä voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta teoreettisesti tarkasteltuna. Pirjo Tiikkainen (2011) on jäsentänyt yksinäisyyden psykodynaamisen, eksistentiaalisen, kognitiivisen ja interaktionistisen teorian jäsenyykseen. Psykodynaamisessa teoriassa yksinäisyyteen nähdään voimakkaasti vaikuttavan lapsuudessa koetut hoivan puuttumisen tai hylkäämisen kokemukset. Eksistentiaalisen teorian näkökulmasta yksinäisyys ja yksin olo nähdään luontaisena elämään kuuluvana asiana, jopa yksilöä kasvattavana ja voimaannuttavana kokemuksena. Eksistentiaalisen teorian näkökulmasta yksinäisyys nähdään sisäisenä tunteena minuuden ja ympäröivän maailman välillä, jolloin esimerkiksi vuorovaikutussuhteilla ei nähdä merkitystä yksinäisyyden kokemiseen. Tämän eksistentiaalisen teoriasuuntauksen mukaan itsensä voi kokea yksinäiseksi, vaikka olisikin tyytyväinen ihmissuhteisiinsa. Kognitiivisen teorian näkökulmasta yksilön tuntemaa yksinäisyyttä lisäävät yhteiskunnan ja yhteisöjen kriteerit. Yksinäisyys nähdään kognitiivisen teorian mukaan henkisenä tilana, johon vaikuttavat niin persoonaan kuin tilanteisiin liittyvät tekijät. Kognitiivinen teoria eroaa psykodynaamisesta teoriasta hyvin suuresti, sillä kun psykodynaaminen teoria pohjautuu lapsuuden kokemuksiin, kognitiivisen teorian valossa yksinäisyyden nähdään tulevan ihmisen omista havainnoista. Interaktionistisessa, eli vuorovaikutusteoriassa yksinäisyyteen vaikuttavat persoonalliset sekä tilannetekijät. Vuorovaikutusteorian mukaan yksinäisyys jakautuu sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalisen ryhmän ulkopuolelle jääminen lisää sosiaalisen yksinäisyyden kokemuksia, sillä ihminen kaipaa vertaisuutta, toisten tukea ja hyväksyntää. Sosiaalinen yksinäisyys voi käynnistyä esimerkiksi ihmisen muuttuvassa ympäristössä tai elämäntilanteessa. (Tiikkainen 2011, s. 59–75, 62–63, 65–68.)

Ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavat tunteet. Myönteiset tunnekokemukset vahvistavat yksilön yhteisöön kuulumisen tunnetta, kun taas kielteiset kokemukset voivat johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn. Tunteiden ohjatessa käyttäytymistä, nuori joka kokee jääneensä yksin ja kokee yksinäisyyttä huomaa helpommin kanssakäymisessä välittämisen sijaan välinpitämättömyyden. Yksinäisen nuoren käsitystä itsestään ja muista muovaavat negatiivinen minäkuva, heikko itsetunto, sekä toistuva tyytymättömyys ihmissuhteissa. Varhaislapsuuden elämäkokemukset, vanhemmilta ja kotoa saadut sosiaalisen käyttäytymisen mallit ovat tärkeitä, ja näiden vahvistamiseen ja harjoitteluun nuoret tarvitsevat vertaistensa, eli toisten nuorten tarjoaman verkoston. Nuoruusaikana ystävät nousevatkin erityiseen asemaan ja ystävien merkitys korostuu. (Junttila 2016, s. 29, 149.)

Yksinäisyys nähdään sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia heikentävänä tekijänä. Yksinäisyys aiheuttaa monia negatiivisia oireita, kuten pahaa oloa, ikävystymistä, levottomuutta, häpeää, eristäytymistä, surullisuutta ja masennusta (Saari 2009, s. 137, 176). Yksinäisyyden vaikutukset kohottavat riskiä myös erilaisille mielenterveyshäiriöille. Mielenterveydenhäiriöt, kuten masennus, ahdistus ja unettomuus lisäävät myös itsetuhoisen käyttäytymisen riskiä. (Junttila 2016, s. 155–156; Kangasniemi 2008, s. 232–235.) Opiskelijoiden kokema yksinäisyys nähdään vaikuttavan opiskelukykyyn sekä yksinäiset nähdään uupuvan helpommin, verrattuna opiskelijoihin jotka ovat tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa (Kunttu 2011, s. 35).

Tutkimuksien tiedon valossa yksinäisyys näyttääytyy hyvinvointihaittana, joka heikentää toimintakykyä ja elämänhallintaa. Yksinäisyys heikentää itsetuntoa sekä itsearvostusta, aiheuttaa luottamuksen puutetta, masennusta ja vihaisuutta. Yksinäisyyden nähdään myös voimakkaasti syrjäyttävän nuoria yhteiskunnasta. Yksinäisyys voidaan nähdä yhteiskuntapoliittisesti sosiaalisena ongelmana, sillä voimakkaammillaan yksinäisyys voi pilata koko elämän. (Junttila 2010, s. 20–22; Kangasniemi 2008, s. 179.) Sosiaalinen ahdistuneisuus ja masennus nähdään yksinäisyyden seurauksista yleisimpinä. Pitkittynyt yksinäisyys voi aiheuttaa myös syömishäiriöitä, itsetuhoista käyttäytymistä tai pahimmillaan jopa itsemurhayrityksiä. (Junttila 2015, s. 97; Kangasniemi 2008, s. 232–235.) Yksinäisyys ikävänä tunteena on seuraamus joko todellisesta ystävien ja tärkeiden ihmisten puutteesta tai avuttomuudesta kokea läheisyyttä ja turvallisuuden tunnetta muiden keskuudessa. (Uusitalo 2007, s. 26.) Oli syyt

yksinäisyyteen mitkä tahansa, yksinäisyys on aina satuttava, ei-haluttu tunne (Junttila 2015, s. 29).

Yksinäisyyden tunne on aina subjektiivinen kokemus ja yleisin syy yksinäisyyden kokemiseen on sosiaalisten suhteiden puute, sillä ihmisen perustarpeisiin kuuluu kiintymyssuhde toisiin ihmisiin sekä sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistava verkosto, mikä on muodostettu läheisten ihmisten kesken. (Weiss 1973, s. 12). Yksinäisyys liittyy suoraviivaisesti sosiaalisuuteen, sillä se, mistä yksinäinen tuntee jäävänsä paitsi olisi saavutettavissa sosiaalisten suhteiden avulla. Nuorta tyydyttävä sosiaalinen verkosto nähdään elintärkeänä hyvinvoinnille. Sosiaalisten suhteiden avulla nuori voi jakaa huoliaan ja murheitaan, kokea kumppanuutta ja saada arvostuksen, tarpeellisuuden ja turvallisuuden tunnetta. (Weiss 1974, s. 17–26.)

Nuorten sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyyden kokemukset ovat hyvinvoinnin kannalta erityäin merkityksellisiä nuoren nykyhetkessä sekä tulevaisuutta ajatellen, mikä on nähtävillä myös Virve Kekkonen ja kumppaneiden (2020) tutkimuksen tuloksissa. Kekkonen kumppaneineen näkevät nuoruusiässä koetun yksinäisyyden korreloivan aikuisiällä koettuun heikompaan elämäntyytyväisyyteen ja siihen liittyviin ongelmiin. (Kekkonen, Tolmunen, Kraav, Hintikka, Kivimäki, Kaarre & Laukkanen 2020.)

Sosiaalinen eristäytyneisyys nähdään tutkimuksissa yksinäisyyden kokemuksen rinnakkaiskäsitteeksi. Yksinäisyyttä voi kokea myös se, joka tulkitsee olevansa sosiaalisesti eristyksissä muista. Kun nuorelta puuttuvat omat sosiaaliset kontaktit tai verkostot hän menettää merkityksellisyyden tunteen ja kokee yksinäisyyttä. Syitä vakaviin sosiaalisten kontaktien puuttumiseen persoonatekijöiden ja elämäkokemusten lisäksi voivat olla erilaiset elämäntilanteet, sairaudet tai tarkoituksellinen eristäminen. (Cacioppo 2010, s. 218; Daly 2011, s. 141.)

4.3.2 Stressi ja mielenterveyden häiriöt

Opiskeleminen edellyttää opiskelijalta muun muassa hyvää elämäntilannetta. Stressillä ei ole pelkästään negatiivisia vaikutuksia, vaan se on ajoittain koettuna välttämätön osa elämäämme suorituskykyä parantavana tekijänä. Vaikka stressin nähdään myös parantavan toi-

mintakykyämme, aiheuttaa se pitkittyessään suurta henkistä kuormitusta ja vaikuttaa mielialaan sitä laskevana tekijänä. (Asiakainen & Tuomilehto 2016, s. 17; Keltikangas-Järvinen 2008, s. 183.)

Opiskelijan elämässä ulkopuolelta tulevat vaatimukset, liian suuri työkuormitus tai itselle asetetut odotukset ja vaatimukset voivat laskea paineensietokykyä ja omia voimavaroja, jolloin nämä voivat laukaista stressin. Opiskelun suuret työmäärät, nopeatahtinen eteneminen sekä oppimisen ja osaamisen haasteet kuormittavat nuorta. Opiskelun ja arjen yhteensovittamisen haasteet, kuten univaje ja tuen puute sekä nuoren epäluottamus itsen ja omiin kykyihin ja hallinnan tunteen puute nähdään aiheuttavan stressiä nuoren opiskelijan elämässä. Stressiä aiheuttavat myös taloudelliset ongelmat, elintavat ja sairaudet. Stressaavat asiat ovat aina yksilöllisiä ja jokainen kokee erilaiset asiat ja tapahtumat miellyttävänä tai epämiellyttävänä. (Asiakainen & Tuomilehto 2016, s. 17; Manka 2015, s. 22–23, 26, 38–41; Keltikangas-Järvinen 2008, s. 169–171.) Liisa Keltikangas-Järvinen (2008, s. 170) korostaa, ettei vaatimusten ja resurssien välisen ristiriidan tarvitse olla todellinen, sillä ihmisen kokemus ristiriidasta riittää stressitilan syntyyn.

Pitkittyessään ja kroonistuessaan stressi muuttuu uupumukseksi. Kati Vasalammen, Jan-Erik Nurmen ja Katariina Salmela-Aron (2010, s. 403–405) mukaan opiskelu-uupumuksen nähdään koostuvan voimakkaasta emotionaalisesta opiskeluun kohdentuvasta väsymyksestä, kyynisestä suhtautumisesta opiskeluun ja riittämättömyyden tunteista. Voimakas väsyminen johtuu opiskelijan omien voimavarojen kuluttamisesta loppuun työskennellessä opiskelun vaatimien tavoitteiden saavuttamiseksi ilman riittäviä resursseja. Kyynisyys opiskelua kohtaan syntyy, mikäli opiskelija ei pidä opiskelua merkittävänä tai opiskeluun liittyvät työt tuntuvat kuormittavilta, tällöin motivaation löytäminen on hankalaa. Riittämättömyyden tunteita kohtaavan opiskelijan itsetunto on laskenut ja opiskelija kokee, ettei saa riittävästi aikaa tai pysty tekemään vaatimuksien mukaisesti tarpeeksi. (Vasalampi ym. 2010, s. 403–405; Salmela-Aro 2009, s. 3–4, 11; Ahola & Lindholm 2012, s. 14.)

Stressin aiheuttamia yleisiä psykosomaattisia oireita ovat päänsärky, jännittyneisyys ja nukahtamisvaikeudet. Fyysisten oireiden lisäksi stressi voi aiheuttaa nuorelle mielialan ja itsetunnon muutoksia. Pitkittyessään stressi altistaa erilaisille psyykkisille sairauksille ja on näin ollen uhka mielenterveydelle. (Keltikangas-Järvinen 2008, s. 183; Asiakainen & Tuomilehto

2016, s. 16–19.) Nykyaikana opiskelijalla on vaativia tilanteita ja ärsykeitä niin paljon, että ongelmana stressin lisäksi on stressistä palautumisen puute, eli ylivirittyneisyystila, jolloin keho ei ehdi kunnolla palautua, ennen seuraavien uusien vaatimusten nostaessa kehon stressitilaa. (Asikainen & Tuomilehto 2016, s. 17.)

Stressiin ja siitä selviytymiseen vaikuttavat ihmisen sisäiset tekijät, henkilökohtaiset voimavarat, persoonallisuus sekä ulkoiset voimavarat kuten sosiaaliset suhteet ja opiskelijan saama tuki. Stressiin puuttuminen ennen sen muuttumista uupumukseksi on tärkeää, minkä vuoksi opiskelijan hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. (Aypay 2017, s. 1349; Salmela-Aro 2011, s. 3.) Pitkittyessään stressi voi myös aiheuttaa opiskelijalle muisti- ja oppimishäiriöitä sekä opiskelumotivaation heikkenemistä. Stressi aiheuttaa myös monia psyykkisiä oireita, joista ahdistuneisuus on yksi yleisimmistä. Ahdistus pitkittyessään heikentää nuoren voimavaroja ja toimintakykyä. (Manka 2015, s. 57–59; Strandholm & Ranta 2013, s. 11,17.)

Thea Strandholm ja Klaus Ranta (2013) määrittelevät ahdistuksen tunteeksi, joka muistuttaa pelkoa, mutta jonka kohdetta nuoren on vaikea määrittää. Jännitys- ja pelkotiloja voi esiintyä sosiaalisissa tilanteissa, epäonnistumisissa ja menetyksissä. Sosiaalisesta fobiasta kärsivä nuori haluaa pärjätä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, mutta samalla pelkää epäonnistuvansa. Sosiaalisten tilanteiden pelko eroaa ujoudesta siinä, että siihen sisältyy välttämiskäyttäytymistä tai voimakastakin kärsimystä. Jännitys – ja pelkotilat voivat pahimmillaan laukaista paniikkikohtauksen. (Strandholm & Ranta 2013, s. 17.)

Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö on pitkäaikainen häiriö. Ahdistusta aiheuttavat mieltä painavat huolet ja murheet, joihin nuori ei voi välttämättä itse vaikuttaa. Huolta voivat aiheuttaa monet arkielämään liittyvät ulkopuoliset tekijät, kuten perheenjäsenten tai ystävien ongelmat, huoli tulevaisuudesta tai muuta asiat, joita ei voi itse hallita tai joihin ei voi itse vaikuttaa. Ahdistusta voidaan pitää myös suojaimekanismina, joka varoittaa uhasta tai vaikeasta tilanteesta. (Strandholm & Ranta 2013, s. 19, 29.)

Erilaiset mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja ilmaantuvat enimmäistä kertaa nuoruudessa. Nuoruudessa ilmaantuvien mielenterveydenhäiriöiden samanaikaisuus on yleistä, eli nuorella todetaan samanaikaisesti useampi mielenterveydenhäiriö. (Strandholm & Ranta

2013, s. 11.) Henna Haravuori, Essi Muinonen, Outi Kanste ja Mauri Marttunen (2016) näkevät mielenterveys- ja päihdehäiriöiden aiheuttavan pääosan nuorten ja nuorten aikuisten terveyshaitoista sekä suurimmat riskitekijät syrjäytymiselle ja pitkäaikaiselle työkyvyttömyydelle. Tavallisimpia mielenterveyden häiriöitä ovat masennustilat, ahdistuneisuushäiriöt, käytöshäiriöt ja päihdehäiriöt. (Haravuori ym. 2016, s. 3, 13.)

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän maisterintutkielman tarkoituksena on tutkia kirjallisuuskatsauksen avulla, millaisena toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointi näyttäytyy koronavuoden 2020 aikana.

Tutkimukseni vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Miten sosiaalinen eristäytyneisyys ja etäopetus ovat vaikuttaneet toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointiin?
- 2) Millaisia vaikutuksia koronapandemialla on ollut nuorten yksinäisyyteen?

5.2 Menetelmänä kirjallisuuskatsaus

Maisterintutkielmani on toteutettu laadullisena kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaukseni on tyyppinä kuvaileva kirjallisuuskatsaus integroivalla näkökulmalla. Ari Salmisen (2011, s. 8) mukaan integroiva kirjallisuuskatsaus on keino kuvata tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti ja tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta. Kirjallisuuskatsaus on systemaattinen ja toistettavissa oleva menetelmä, jonka avulla voidaan arvioida ja tiivistää tutkijoiden jo aiemmin julkaisemia tutkimustuloksia. Tämän vuoksi integroiva kirjallisuuskatsaus ei juurikaan eroa systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta. (Salminen 2011, s. 8.)

Jari Metsämuuronen (2001, s. 22; 2005, s. 38–39) korostaa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaativan tutkijalta huolellisuutta ja tarkkaa prosessin suunnittelua ja kuvausta, jotta tutkimus on toistettavissa samanlaisena. Integroiva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa systemaattista kirjallisuuskatsausta laajemman ja avoimen, erilaisista metodisista lähtökohdista tehdyt tutkimukset analyysin aineistoksi. (Salminen 2011, s. 8.)

Kirjallisuuskatsauksen avulla on mahdollista kartoittaa ja nostaa esille tutkimustulosten kannalta merkittäviä ja tärkeitä tutkimuksia. Tässä tutkimuksessa integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla pyrin esittämään eri tutkimusten tuloksia tiiviissä muodossa ja arvioimaan niiden johdonmukaisuuksia. Katsauksen avulla pyrin saavuttamaan kokonaiskäsityksen siitä, mitä vaikutuksia koronaviruspandemian aikaisilla toimenpiteillä, kuten sosiaalisella eristämällä ja etäopiskeluun siirtymisellä on ollut nuorten hyvinvointiin ja yksinäisyyden kokemuksiin. Systemaattisuus vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Helen Aveyard (2010, s. 9–10) korostaa, että kirjallisuuskatsaukseen valitut aiemmat tutkimukset eivät voi tulla valituiksi sattumanvaraisesti ja ilman perusteluita.

Integroivalla kirjallisuuskatsauksella on paljon samankaltaisuuksia systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kanssa. Vaikka integroivassa kirjallisuuskatsauksessa ei ole välttämätöntä noudattaa systemaattiseen katsaukseen verrattuna yhtä kriittistä aineistonkeruuta, on tutkimusaineiston muodostamisen kuvaus ja sen kokoamisen vaiheet tärkeitä esittää lukijalle myös integroivassa kirjallisuuskatsauksessa. Kirjallisuuskatsaus vaatii myös läpinäkyvyyttä. (Metsämuuronen 2005, s. 38–39; Pettigrew & Roberts 2006, s. 4.) Suunnitelmallisuus ja huolellinen dokumentointi on tärkeää katsauksen kaikissa tekovaiheissa ja kirjoittajan on osattava valita tutkimuksen tavoitteiden kannalta oleellisin tieto (Hart 1998, s. 185–187). Harris Cooper (1989, s. 15) tiivistää integroivan kirjallisuuskatsauksen viiteen erilliseen tekovaiheeseen, jotka ovat tutkimusongelman asettelu, aineiston hankkiminen, arviointi, analyysi sekä tulkinta ja tulosten esittäminen. Salminen (2011, s. 8) kuvaa integroivan kirjallisuuskatsauksen olevan tietynlainen yhdistävä tekijä narratiivisen ja systemaattisen katsauksen välillä.

5.3 Aineiston keruu, lähiluku ja kriittinen arviointi

Aloitin tiedonhaun tekemällä koehakuja elektronisiin tietokantoihin. Koehakujen tarkoituksena oli selvittää ne tietokannat, joista löytyy parhaiten koronavirusta ja nuorten hyvinvointia käsitteleviä tutkimuksia. Koehakujen avulla pystyin myös muokkaamaan hakulausekkeen sellaiseksi, että sillä löytyi sopiva otos tutkimuksia. Aiheeni ajankohtaisuudesta johtuen julkaisuja oli paljon ja aiheesta oli myös tuoretta tietoa saatavilla. Ensimmäisissä hauissa sain yhteensä yli kymmenen tuhatta viitettä, joista rajasin hakuun vain vertaisarvioidut ja verkosta maksuttomasti saatavilla olevat julkaisut. Vielä tässäkin vaiheessa hakutuloksia tuli ”Covid-19 and distance learning” haulla 3867 kappaletta, ”Covid-19 and social distancing” haulla 13020 kappaletta ja ”covid-19 and youth wellbeing” 594 viitettä.

Haut tein käyttäen Helsingin yliopiston kirjaston ja Google Scholarin tietokantoja. Suomalaisissa hakusanoina käytin ”koronavirus ja nuoret”, ”koronavirus ja etäopetus”, ”koronavirus ja yksinäisyys” sekä ”koronavirus ja nuorten hyvinvointi”. Englanninkieliset hakusanani olivat: ”Covid-19 and loneliness”, ”Covid-19 and social distancing”, ”Covid-19 and youth wellbeing” ja ”Covid-19 and distance learning”. Ruotsinkielisissä hakusanoina käytin: ”coronavirus och ungdomars valbefinnande”, ”coronavirus och distansutbildning” ja ”coronavirus och ensamhet”. Käytin myös tekstihakua ”effector av coronavirus på distansutbildning i Sverige”.

Sisäänotto- ja poissulkukriteerien käyttämisestä huolimatta hakutulokset olivat erittäin suuria. Hakutulosten suuruudesta johtuen aloin selata hakutuloksia ensin otsikoiden perusteella läpi. Mikäli otsikko antoi viitteitä tutkimuskysymykseni mukaisesta tiedosta, tutustuin tämän jälkeen tarkemmin tiivistelmään ja johtopäätöksiin. Näiden perusteella tein lopullisen päätöksen aineiston valinnasta tutkielmaani. Lopulta maisterintutkielmaani valitut aineistot valikoituivat 11 kansainväliseen tieteelliseen artikkeliin sekä 16 Suomessa toteutettuun tutkimukseen.

Tutkielmassani olen käyttänyt suomalaisia ja kansainvälisiä artikkeleita sekä tutkimusraportteja saadakseni mahdollisimman monipuolisen ja kattavan käsityksen tutkittavana olevasta aiheesta. Aineiston valinnan kriittiseen arviointiin ovat vaikuttaneet muun muassa se, kuinka uskottava tutkimus on, lisääkö se ymmärrystä tutkittavana olevasta aiheesta ja onko tutkimus metodologisesti pätevä. Tutkimusten valintaan ovat vaikuttaneet myös aineiston

kattavuus, miten aineisto on kerätty ja millä menetelmin. Tutkimuskysymysteni mukaisesti valitsin aineistooni tutkimuksia, joissa käsitellään koronavirusta ja nuoria vuoden 2020 aikana. Sisäänotto- ja poissulkukriteereihin muotoutumiseen vaikuttavat luonnollisesti myös tutkimuskysymykset sekä maisterintutkielmaan liittyvät rajoitukset. Aineiston haussa ja keräämisessä käytin seuraavia sisäänotto- ja poissulkukriteereitä:

Sisäänottokriteerit:

- Vertaisarvioitu kansainvälinen artikkeli tai tutkimusraportti
- Suomessa toteutettu kyselytutkimus
- Tutkimus julkaistu suomen, ruotsin tai englannin kielellä
- Helsingin yliopiston kirjaston tai Google Scholarin kautta verkossa saatavilla olevat tutkimusraportit tai artikkelit
- Maksuttomat julkaisut
- Tutkimus toteutettu vuoden 2020 aikana
- Tutkimuksen kohteena perhe, jossa alaikäisiä lapsia

Poissulkukriteerit:

- Tutkimuksen kohderyhmänä alle 15-vuotiaat tai yli 30-vuotiaat
- Kirjat
- Tutkimukset, joissa tutkittu peruskoulun tai yliopiston opiskelijoiden hyvinvointia korona-aikana
- Maksulliset julkaisut

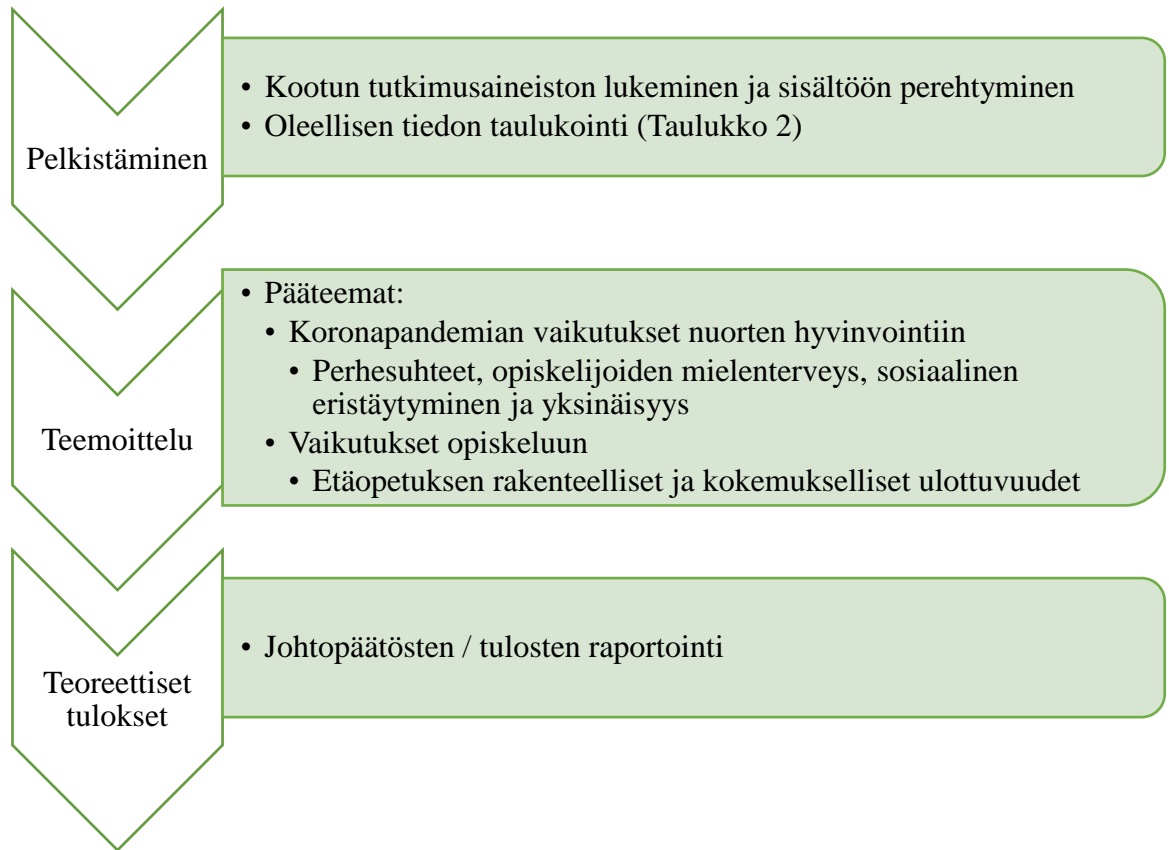
5.4 Aineiston analyysi

Olen käyttänyt kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessani aineistolähtöistä sisällönanalyysiä ja luonut aineistosta teoreettisen kokonaisuuden. Aineistolähtöisessä analyysissä ihanteena on lähteä liikkeelle ilman ennakko-olettamuksia tai määritelmiä. Aineistolähtöistä analyysiä voidaan käyttää etenkin silloin, kun tarvitaan perustietoa jostakin ilmiöstä tai asiasta. (Eskola & Suoranta 2008, s. 19.) Aikaisemmin aiheesta omaksuttu tieto ja havainnot eivät saisi vaikuttaa aineisto lähtöiseen analyysin etenemiseen ja lopputulokseen millään tavalla. Jouni

Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2009, s. 95–96) näkevät objektiivisen aineistolähtöisen tutkimuksen toteuttamisen melkein mahdottomana. Täysin puolueettomaan tutkimukseen en usko päässeeni itsekään, sillä omat ennakkokäsitykset aiheeseen liittyen ovat voineet vaikuttaa analyysin tulosten objektiivisuuteen. Ulla-Maija Salon (2015, s. 167, 172, 187) näkemyksen mukaan tutkijan ei tulisikaan unohtaa ennako oletuksia, vaan käyttää analyysissä omia oivalluksia ja ajattelua, sillä kaikkea tutkimusta ohjaa aina tutkijan aikaisempi tieto tutkittavasta asiasta.

Laadullinen sisällönanalyysi on analyysimenetelmä, jonka avulla pyritään tuottamaan tutkittavasta ilmiöstä käsitteellisempi näkemys ja löytämään vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysi valitaan silloin, kun halutaan tietää tarkasti ja rajatusti tutkittavana olevasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 104.) Sisällönanalyysi sisältää kolmivaiheisen prosessin, jossa ensin aineisto pelkistetään, ryhmitellään ja tämän jälkeen aineistosta luodaan teoreettiset käsitteet. Pelkistämässä aineisto tiivistetään ja mahdolliset epäolennaiset asiat karstataan pois. Pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä. Aineiston ryhmittelyssä alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, s. 108.) Pertti Alasuutarin (2011, s. 39) mukaan laadullinen analyysi muodostuu havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Tässä tutkielmassani pelkistäminen tapahtui tarkastelemalla aineistoa tutkimuskysymyksiensä näkökulmasta.

Aloitin tutkimusraporttien ja artikkeleiden analysoinnin lukemalla niitä useaan kertaan läpi. Aineistojen lukua ohjasi asettamani tutkimuskysymykset, joiden perusteella tein merkintöjä ja muistiinpanoja tutkielmaani valitsemiini aineistoihin, jotka olin koonnut yhteen Word-tiedostoon. Keräsin aineistosta taulukkoon (Ks. Liite 1, Taulukko 2) kaiken oleellisen tiedon, kuten tutkimuksen tekijät, tutkimuksen tarkoituksen, käytetyn tutkimusmetodin ja otoksen laajuuden sekä keskeisimmät tulokset nuorten hyvinvoinnista ja etäopetuksen vaikutuksista koronavuoden 2020 aikana.



Kuvio 2: Aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessi

Analyysia tehdessäni vertailin aineistoa keskenään, etsin tuloksista eroja sekä yhtäläisyyksiä, joiden perusteella luokittelin aineistoni teemoihin. Analyysin perusteella muodostin kaksi pääteemaa, jotka vastasivat tutkimustehtävänäni olevan ilmiön kartoittamisessa. Pääteemoiksi muodostin koronapandemian vaikutukset hyvinvointiin sekä sen vaikutukset opiskeluun. Hyvinvointiteeman alaluokiksi muodostin perhesuhteet, opiskelijoiden mielenterveys sekä sosiaalinen eristäytyminen ja yksinäisyys. Päädyin yhdistämään sosiaalisen eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden samaan alateemaan, koska yksinäisyys kohdentui vahvasti sosiaalisen eristäytyneisyyden kokemukseen. Koronapandemian vaikutukset opiskeluun pääteeman jaoin kahteen alateemaan, jotka ovat etäopetuksen rakenteelliset ulottuvuudet ja kokemukselliset ulottuvuudet.

5.5 Tutkimusaineiston kuvaus

Tutkimusaineisto on rajattu sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla. Kansainvälisten artikkeleiden ja tutkimusraporttien kohdalla valitsin aineistoon vain vertaisarvioidut aineistot.

Kaikkien aineistojen kohdalla sisäänottokriteerinä olivat myös tutkimuskysymyksen kannalta oikea tutkittavien ikäryhmä, julkaisun maksuttomuus sekä tutkimuksen toteutusvuosi.

Tutkimukseni aineisto koostui yhteensä 27 tutkimuksesta, joista kansainvälisiä tutkimuksia oli 11 ja suomalaisten tutkimuksien osuus oli 16. Suurimmassa osassa tutkimuksia käsiteltiin molempia teemoja eli koronapandemian vaikutuksia opiskeluun ja koronapandemian vaikutuksia nuorten hyvinvointiin.

Taulukko 1: Aineiston jakautuminen teemojen mukaisesti

Teema	Aineisto
Koronapandemian vaikutukset nuorten hyvinvointiin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eronen ym. 2020 2. International Labour Organisation 2020 3. Kestilä, Härmä ja Rissanen 2020 4. Lahtinen ja Myllyniemi 2021 5. Lasten ja nuorten säätiö 2020 6. Raappana 2020 7. Ranta 2020 8. Valtioneuvosto 2020 9. Valtion nuorisoneuvosto 2020 10. Wennberg, Luukkonen ja Haila 2020
Koronakriisi ja nuorten kokemukset yksinäisyydestä	<p>Etäopetuksen rakenteelliset vaikutukset:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asanov, Flores, McKenzie, Mensmann ja Schulted 2020 2. Henning ja Windsor 2020 3. Niemi ja Kousa 2020 4. Opetusalan Ammattijärjestö 2020 5. Paju 2020 6. Repo & Herkama 2020 7. Skola hemma 2020 8. Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto SAKKI ry ja Suomen Opiskelija-Allianssi OSKU ry. 2020 9. Sveriges Elevkårer 2020 10. Unicef 2020 <p>Sosiaalinen eristyneisyys ja yksinäisyys:</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Allianssi, Nuortenmedia Demi, Väestöliitto, Pelastakaa Lapset ja Nuorten mielenterveysseura Yeesi 2020

	<p>12. Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg & Rubin 2020</p> <p>13. Bu, Steptoe ja Fancourt 2020</p> <p>14. Pelastakaa Lapset 2020</p> <p>15. Sutin, Luchetti ja Terracciano 2020</p>
--	---

Olen taulukoinut tutkimukseeni valikoituneet aineistot tutkimuksen tekijän, tutkimuksen julkaisu maan, tutkimuksen tarkoituksen ja siihen käytettyjen metodien sekä tärkeimpien löydösten mukaan. Tutkimukseeni valikoituneet aineistot ovat nähtävissä yksityiskohtaisine tietoineen liitteenä olevassa taulukukossa (Taulukko 2).

6 Tulokset

6.1 Koronapandemian vaikutukset nuorten hyvinvointiin

Tämän tutkimuksen aineiston artikkelien mukaan koronapandemia vaikutti laajasti nuorten hyvinvointiin ja varsinkin nuorten sosiaalisiin suhteisiin sekä opintoihin. Koronapandemia toi nuorten elämään uusia huolia ja ongelmia tai pahensi jo olemassa olevia. Toisaalta osa nuorista on myös kokenut koronapandemian tuoneen jotain hyvää heidän elämäänsä. (Iivonen 2020, s. 31, 34) Koronapandemian aiheuttamat rajoitukset nähtiin muuttaneen koko arkirytmien. Rutiinien rikkoutuminen haastaa entisestään elämänhallinnan kanssa kamppailevia, kuten osaa yksin asuvista nuorista opiskelijoista. (Eronen ym. 2020, s. 103.)

Nuorten, iältään 15–25-vuotiaainen, tyytyväisyys elämään laski suuresti korona-ajan ensimmäisen puolen vuoden aikana (Lahtinen & Myllyniemi 2020). Elämään tyytyväisyyden laskuun vaikutti suuresti suhtautuminen etäopetukseen sekä kokemukset sosiaalisten kontaktien rajoittamisesta. Myös vapaa-ajan vieton paikkojen, kuten kirjastojen ja elokuvateattereiden sulkeminen vaikutti elämäntyytyväisyyteen. Mielenkiintoinen löydös oli mielestäni se, ettei harrastustoiminnan keskeytyksellä nähty tämän tutkimuksen tuloksien mukaan olevan vaikutusta nuorten elämäntyytyväisyyteen.

Havaintoni kansainvälisten tutkimuksien tuloksista nuorten hyvinvoinnista koronakriisin aikana ovat hyvin samankaltaisia Suomessa tehtyjen tutkimuksien kanssa. Koronapandemian

on nähty aiheuttavan nuorille taloudellisia huolia, huolta opintomenestyksestä ja opintojen edistämisestä. Sosiaalisen eristäytymisen ja kotona olemisen on nähty aiheuttavan stressiä. Stressin lisäksi opiskelijat ovat kohdanneet mielenterveyden haasteita, kuten tylsistymistä, motivaation puutetta sekä koronasulun aiheuttamaa turhautumista. Kyselyyn vastanneista nuorista 65 prosenttia kuvasi koronatilanteen vaikuttaneen laskevasti heidän suorituskykyensä opiskelusta selviytymiseen. (Unicef 2020a, s. 2.)

Thaimaassa tehdyn tutkimuksen mukaan seitsemän nuorta kymmenestä kertoi koronapandemian vaikuttavan heidän henkiseen hyvinvointiinsa aiheuttaen stressiä, huolia ja ahdistusta. Yli puolet vastaajista oli huolissaan myös heidän opiskelustaan, kokeista sekä tulevaisuuden opiskelu- ja työllistymismahdollisuuksista. Samankaltaisia löydöksiä havainnoin globaalisti. Ecuadorissa toteutetun tutkimuksen perusteella noin yksi kuudesosa opiskelijoista potentiaalisesti kärsii masennuksesta koronapandemian aiheuttamien poikkeusolojen vuoksi. Psykkisen tuen tarjoamiselle nähdään olevan suuri tarve koronapandemian haittojen korjaamisessa myös kansainvälisten tutkimuksien mukaan. (Asanov ym. 2020; Unicef 2020 a, s. 2.)

Koronapandemialla on ollut laajat vaikutukset nuorten hyvinvointiin. Tutkimuksien mukaan oppilaitokset nähdään yhteiskunnallisesti nuorten hyvinvointia tukevana kasvuyhteisönä. Iivosen (2020) tutkimuksen mukaan koronapandemian nähdään vaikeuttavan entuudestaan sosiaalisia- ja terveydellisiä ongelmia. Avunsaanti on vaikeutunut monien hyvinvointia tukevien palveluiden mentyä tauolle tai siirryttyä etäpalveluiksi. Koronapandemian aiheuttamat poikkeusolot vaikuttivat myös nuorten palveluihin ja sitä kautta nuorten hyvinvointiin. Palveluiden heikentyminen vaikutti erityisesti niihin nuoriin, jotka olivat jo ennen pandemian alkua heikommassa asemassa. (Iivonen 2020, s. 31–34.)

Pelastakaa Lapset (2020) tutkimuksen tulokset osoittavat koronapandemian polarisoituneita vaikutuksia, sillä vastaajista joka neljäs (25 %) ei tuntenut poikkeusolojen vaikuttaneen kielteisesti hyvinvointiinsa ja osa jopa oli kokenut henkisen hyvinvointinsa kohentuneen poikkeusolojen aikana. (Pelastakaa Lapset 2020, s. 6.) Tutkijana ajattelun polarisoitumiseen vaikuttavan nuoren persoonatekijöiden lisäksi perheiden tilanteen jossa nuoret elävät.

6.1.1 Vanhempien vaikutus nuorten hyvinvointiin

Tutkimukseni kohteena ovat olleet toisen asteen opiskelijat, joista nuorimmat ovat 16-vuotiaita. Suurin osa näistä opiskelijoista asuu vielä kotona perheensä luona, joten koronakriisin seurauksia perheen arkeen on tärkeää tutkia, sillä perheiden hyvinvointi on suoraan tai epäsuorasti vaikuttamassa nuorten hyvinvointiin. Koronapandemian perheille aiheuttamat mahdolliset taloudelliset ja sosiaaliset ongelmat ja niiden vaikutukset kohdistuvat myös perheiden lasten ja nuorten hyvinvointiin.

Tutkimuksien mukaan monen vanhemman ahdistus ja uupumus lisääntyivät koronakriisin seurauksena. Monen perheen taloudellinen tilanne muuttui lomautuksien vuoksi ja vanhempien valmiudet elää lastensa kanssa ilman normaaleja tukirakenteita kuten koulun tuomaa turvaa ja aikataulutusta arkeen olivat hyvin erilaisia. Tuloksissa oli nähtävillä myös vanhempien hyvin erilaiset keinot tukea lapsiaan etäopiskelussa. Nuorien kohdalla, joilla oli oppimisvaikeuksia, tuki väheni huomattavasti. (Valtioneuvosto 2020, s. 58; Wennberg, Luukkonen & Haila 2020, s. 8; Paju 2020, s. 4.)

Koronakriisi nosti perhepalveluissa esiin myös uudenlaisen asiakasryhmän. Tasa-arvon näkökulmasta nuoret ovat eriarvoisessa asemassa ja myös perhetaustan vaikutus, sekä oma elämäntilanne korostuu siinä, miten koronapandemia on vaikuttanut eritavoin nuorten elämässä. Tutkimuksen mukaan osan perheen arki särkyi kokonaan arjen rutiinien puuttuessa, unirytmä kääntyi nuorille haitalliseksi ja myös ravitsemuksessa oli puutteita. Koronakriisillä on ollut myös positiivisia vaikutuksia joidenkin nuorten ja perheiden elämään. Positiiviset vaikutukset perheiden elämässä ovat olleet muun muassa perheiden yhteisen ajan lisääntyminen. Osalla nuorista myös keskittyminen kotona oli helpompaa, sillä koulumaailman häiritseviä ärsykeitä oli vähemmän kotona. (Wennberg ym. 2020, s. 8; Paju 2020, s. 4, 16–19.)

Tutkimuksen mukaan koronapandemia on kasvattanut myös erilaisten tukimuotojen tarvetta. Analyysini perusteella tuen tarpeen kasvaessa, palveluita on kuitenkin jouduttu vähentämään, tai muuttamaan palveluita etäpalveluiksi. Perheiden taloudelliset vaikeudet, yksinäisyys ja turvattomuuden tunne sekä mielenterveysongelmat olivat myös kasvaneet paljon korona-aikana verrattuna edelliseen vuoteen. Tutkimuksien mukaan nuorten ja lapsiperheiden avuntarve näyttäytyi myös sosiaalipäivystyksiin tehtyinä lisääntyneinä yhteydenottoina.

Nuorten palveluiden tarve näkyi suurimmaksi osaksi opiskeluun kohdentuvina yhteydenottoina. Yksinäisyyden kokemukset näkyivät sosiaalipäivystyksen lisääntyneissä yhteydenottoissa, mutta nuorten osuutta ei ole tuloksista saatavilla. (Kivipelto 2020, s. 3; Hakulinen ym. 2020, s. 6.)

Pelastakaa Lasten (2020) tutkimuksen mukaan joka neljäs koki henkisen hyvinvointinsa huonoksi tai erittäin huonoksi koronaviruksen aiheuttamista poikkeusoloista johtuen. Nuoret olivat myös huolissaan huoltajiensa jaksamisesta ja taloudellisesta tilanteesta. Koska sosiaalisten suhteiden fyysinen ylläpitäminen oli kiellettyä, yli puolet (55 %) tunsivat olonsa aiempaa yksinäisemmäksi. Kotona vietetyn ajan perheenjäsenien kanssa koettiin myös kiristävän perheenjäsenten välejä. Tutkimuksessa korostuivat etäopiskeluun liittyvä stressi ja ahdistus. Stressiä ja ahdistusta koettiin erityisesti lisääntyneestä työmäärästä ja opintojen etenemisen vaikeutumisesta. (Pelastakaa Lapset 2020, s. 4, 6.)

6.1.2 Opiskelijoiden mielenterveys

Opiskeluterveydenhuollon verkostolle keväällä 2020 tehdyt tiedonkeruut antavat arvokasta kuvaa opiskelijoille tärkeästä opiskeluterveydenhuoltotyön muuttumisesta poikkeusolojen ja etäkoulun myötä. Nuorten psyykinen oireilu, kuten ahdistus, mielialaoireet ja keskittymisvaikeudet on lisääntynyt. (Jahnukainen & Vaara 2020.) Tutkimuksen mukaan käyntimäärät opiskeluterveydenhuollon palveluihin vähenivät tiukkojen koronaohjeiden myötä ja nuorille tärkeä opiskeluterveydenhuollon matalankynnyksen avovastaanotto jouduttiin sulkemaan. Nuorten mielenterveysongelmat näkyivät opiskeluterveydenhuollossa pitkittyneinä sekä akuutteina mielenterveyden häiriöinä. Terveystoimijoiden ja koululääkäreiden siirrot koronatyöhön, kuten esimerkiksi jäljitys ja akuuttiin osastotyöhön lisäsivät palveluiden kysyntää ja aiheuttivat pitkiä odotusaikoja. Jonot jatkohoitoon kuten erikoissairaanhoidon pitivät. Havaittiin tutkimusten tuloksia tarkastellessani myös yhteisöllisen opiskeluhuoltotyön vähentyneen koronaohjeistuksen myötä. Kevään 2020 poikkeusolot näkyivät syksyllä lisääntyneenä yhteistyönä lastensuojelun sekä nuorisopsykiatrian kanssa. (Jahnukainen & Vaara 2020, s. 42–47.)

Nuorten mielenterveyspalveluiden tarve näkyi myös avun hakemisena verkossa. Satu Raappanan (2020) selvityksestä on nähtävillä nuorille suunnatun Sekasin-chatin käyttäjämäärän ja sinne lähetettyjen viestien lisääntyminen. Sekasin-chattiin oli lokakuun 2020 loppuun

mennessä tullut 48 prosenttia enemmän yhteydenottoja kuin koko vuoden 2019 aikana. Myös nuorten aikuisten yhteydenotot kriisipuhelimeen lisääntyivät 34 prosenttia vuodesta 2019. Yleisin syy yhteydenottoon oli yleinen ahdistus koronakriisin vuoksi. Koulu, ihmissuhteet ja kasaantuva paha olo sekä tulevaisuuden näyttäytyminen pelottavana näkyi nuorten yhteydenotoissa. Myös itsetuhoisia viestejä oli tullut merkittävästi enemmän kuin vuonna 2019. Muut yleisimmät syyt yhteydenotoille koskivat arjessa selviytymisen ongelmia ja ongelmia sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. (Raappana 2020.)

Nuorten huoli koronapandemian vaikutuksista mielenterveyteen, opiskeluun ja työllistymismahdollisuuksiin näkyi myös Mette Rannan, Gintautas Silinkas ja Terhi-Anna Wilskan (2020, s. 11) tutkimuksessa ”Young adults' personal concerns during the COVID-19 pandemic in Finland: an issue for social concern” sekä Unicefin (2020a) koronaviruksen globaaleja vaikutuksia tutkineessa tutkimuksessa. Rannan sekä kirjoittajakumppaneidensa (2020) vertailututkimuksen tuloksien perusteella nuoret aikuiset ovat vanhempia ihmisiä merkittävästi enemmän huolissaan koronapandemian vaikutuksista heidän henkiseen hyvinvointiin, opiskeluun sekä taloudelliseen tilanteeseen. Tutkimuksien mukaan naiset ovat miehiä enemmän huolissaan henkisestä hyvinvoinnistaan.

Koronakriisin aiheuttamat poikkeusolot aiheuttivat muutoksia myös valmistumassa olleille opiskelijoille. Koronakriisin aiheuttamien poikkeusolojen keskellä valmistuminen koettiin henkisesti hyvin kuormittavana. Yli puolet vastaajista koki ahdistusta ja yksinäisyyden kokemuksia enemmän kuin aiemmin. Myös uupumuksen ja masennuksen oireita koettiin enemmän kuin ennen poikkeusoloja. (Repo & Herkama 2020.)

Havaitsin tutkimuksista, että avun saaminen poikkeusolojen aikana koettiin haastavaksi. Opiskelijoista puolet, joilla oli masennusoireita, kokivat, etteivät he saaneet tarvitsemaansa tukea ja apua koulun aikuisilta tai muista palveluista. Osalle opiskelijoista koronakriisin poikkeusolot toivat helpotusta, sillä he kokivat, että heillä oli enemmän aikaa panostaa omaan hyvinvointiin ja rentoutua sekä viettää aikaa oman perheensä kanssa. Myös ystävien ja omien vanhempien tai huoltajien nähtiin tuottavan tukea mielialaan. (Repo & Herkama 2020.)

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että opiskelijoiden suurimmat huolenaiheet koskivat opintomenestystä ja/tai opinnoissa pärjäämistä (42 %) ja jatko-opintoihin sijoittumista sekä omaa työllistymistä (21 %). Omasta henkisestä hyvinvoinnistaan olivat huolissaan 30 prosenttia vastaajista ja vapaa-ajan viettämisen mahdollisuuksista 27 prosenttia. Matalatuloisten perheiden lapset olivat keskimäärin huolestuneempia poikkeusolojen vaikutuksesta, sillä matalatuloisten perheiden lapsista 59 prosenttia kantoi huolta opintomenetyksestään ja opinnoissa pärjäämisestä sekä 45 prosenttia vastaajista koki olevansa huolissaan omasta henkisestä hyvinvoinnistaan ja voimavaroistaan. Myös perheenjäsenistä kannettiin enemmän huolta matalatuloisten perheessä, 40 prosenttia oli huolissaan perheensä toimeentulosta ja 32 prosenttia vastaajista kantoi huolta vanhempien työllisyystilanteesta. Koronaviruksen aiheuttamat poikkeusolot vaikuttivat myös nuorten jaksamiseen ja voimavaroihin. Pelastakaa Lapset Lapsen ääni -kyselyyn vastanneista, noin puolet vastaajista kokivat itsensä stressaantuneeksi tai ahdistuneeksi poikkeusoloista johtuen he kokivat jaksamisensa heikentyneen. Joka kolmas vastaaja koki, että elämänhallinnantaidot olivat heikentyneet ja he kokivat olevansa täysin yksin huoliensa kanssa. Vastaajista 27 prosenttia koki myös, etteivät he pystyneet vaikuttamaan itseensä tai omaan toimintaansa koskeviin asioihin. (Pelastakaa Lapset 2020, 6, s. 16–18.)

6.2 Koronakriisi ja nuorten kokemukset yksinäisyydestä

Sosiaalibarometri (2020) on sosiaali- ja terveysjohtajien, sosiaalityöntekijöiden, Kansaneläkelaitoksen johdon sekä TE-toimistojen johdon asiantuntija-arvioihin perustuva kokonaisuutkimus. Tutkimus osoittaa koronakriisin aiheuttaneen tukea tarvitseville nuorille erilaisia haasteita. Koronakriisin nähdään tutkimuksen valossa lisänneen päihteiden käyttöä nuorten keskuudessa ja samalla mielenterveys- ja päihdepalveluiden avuntarvitsijoiden tilanne heikentyi entisestään erilaisten palveluiden kuten matalan kynnyksen palveluiden sulkeutumisen johdosta. (Eronen ym. 2020, s. 92.)

Useasta tutkimuksesta oli havaittavissa koronapandemian lisäävän yksinäisyyttä ja sosiaalisten kontaktien vähyden lisäävän nuorten pahoinvointia. Sosiaalinen etäisyys ja koteihin eristäytyminen ovat pitäneet ihmiset erillään toisistaan ja tämä on aiheuttanut suunnatonta yksinäisyyden tunnetta. Fyysisestä etäisyydestä huolimatta ihmiset ovat kokeneet myös henkistä yhteyttä, koska koronapandemia tapahtuu meille kaikille. Yksinäisyyden kokemusta

on helpottanut se, että ihmiset ovat kokeneet enemmän henkistä ja sosiaalista tukea toisiltaan kuin ennen koronapandemiaa. Tällainen tuki on auttanut yksinäisyyden kokemuksen kanssa selviytymisessä. (Eronen ym. 2020, s. 103; Kivipelto 2020, s. 3; Sutin, Luchetti & Terraciano 2020.)

6.2.1 Etäopiskelun rakenteelliset vaikutukset

Tutkimuksien mukaan, ammattiin opiskelevien haasteet kohdentuivat suuresti opintojen etenemisen hidastumiseen, valmistumisen siirtymiseen sekä työllistymisvaikeuksiin. Juuso Revon ja Sanna Herkaman (2020) mukaan lähemmäs joka kuudennen opiskelijan valmistuminen siirtyi koronakriisin seurauksena. Ammattiin opiskelleet opiskelijat kokivat myös ammattiosaamisen näyttöjen vaikeutuneen ja harjoitteluiden keskeytyneen koronakriisin seurauksena. Koronakriisi aiheutti opiskelijoille myös epätietoisuutta opiskelujen etenemiseen ja jatko-opintoihin liittyen. Koska opiskelijat eivät tienneet milloin seuraavat harjoittelut mahdollisesti onnistuisivat tai milloin he voisivat suorittaa valmistumiseen vaaditut näytöt työelämässä, myös jatko-opintoihin pääseminen oli epävarmaa. (Repo & Herkama, 2020, s. 14.)

Useassa tutkimuksessa oli nähtävillä koronakriisin vaikutukset nuorten työllistymismahdollisuuksiin. Iso osa nuorista kertoi menettäneensä koronakriisin seurauksena kesätyönsä tai ammattiin valmistuneet opiskelijat kokivat työmahdollisuuksien vähentyneen koronakriisin seurauksena. Nuorten vastaajien keskuudessa vallitsi myös epäusko työllistymiseen, sillä Revon ja Herkaman (2020) tutkimuksen mukaan kolmannes vastaajista koki koronakriisin heikentäneen työllistymismahdollisuuksia ja vastaajista yli puolet eivät uskoneet löytävänsä pysyvää oman alan työpaikkaa valmistumisensa jälkeen. Lukiolaisten Liiton (2020) tutkimuksen mukaan noin kolmasosa vastaajista koki myös koronatilanteen aiheuttaneen heille itselleen tai perheenjäsenelleen taloudellisia vaikeuksia. Lukiolaiset kokivat myös epävarmuutta omasta jaksamisestaan, voimakasta stressiä ja ahdistusta. (Repo & Herkama 2020, s. 13; Lukiolaisten Liitto 2020, s. 8–9.)

Koulujen tärkeys sosiaalisena ympäristönä ja vuorovaikutuksen mahdollistajana korostui mielestäni myös kansainvälisissä tutkimuksissa. Kun koulut suljettiin, moni nuori koki sosiaalisten kontaktien puuttumisen vaikutukset myös opiskeluun ja oppimiseen. Koulujen sul-

keminen sekä monien nuorten ja perheiden taloudellisen tilanteen heikkeneminen töiden loppumisen vuoksi vaikuttavat negatiivisesti koulutukseen, terveyteen ja hyvinvointiin. (Asanov ym. 2020; Unicef 2020 a, s. 2.)

Tutkimuksien mukaan nuorten suurimmat huolenaiheet koskivat poikkeusolojen vaikutuksia tulevaisuuteen, kuten opinnoissa pärjäämiseen, jatko-opintoihin sijoittumiseen sekä omaan työllistymistilanteeseen. (Pelastakaa Lapset 2020, s. 18.) Huoli nuorten työllistymisestä koronakriisin seurauksena nousi esiin myös Sosiaalibarometrin (2020) tutkimuksen tuloksissa. Vastavalmistuneet nuoret ovat tutkimuksien valossa heikossa työmarkkina-asemassa, joiden tilannetta koronakriisi on ennestään vaikeuttanut. Nuorten työllistymistä hankaloittavana tekijänä ovat olleet myös työllistämistä edistävien palveluiden saamisen vaikeus, sillä palveluita on vähennetty sekä osa palveluista on siirtynyt kokonaan etäyhteyden varassa toimivaksi koronakriisin vuoksi. (Eronen ym. 2020, s. 25, 29–30, 40; Iivonen 2020, s. 33.) Lukiolaisista 40 prosenttia koki, ettei opettajien valmiudet olleet riittävät sähköisen opetuksen toteuttamiseen ja tämän vuoksi lukiolaiset kokivat myös opetuksen laadun heikentyneen etäopetuksen seurauksena. Opiskelijat kokivat myös, että opettajien oli vaikeaa arvioida opiskelijoille kertyvää kokonaistyömäärää, mikä voi olla osasyynä opiskelijoiden kuormittumiseen. (Lukiolaisten Liitto 2020, s. 1, 11.)

Etäopiskelu on aiheuttanut niin lukio- kuin ammatillisten oppilaitosten opiskelijoille monia haasteita. Koronakevään poikkeusolojen vuoksi myös valintakokeisiin valmistautuminen on koettu haastavaksi. Lukiolaiset sekä ammattikouluista valmistumassa olleet opiskelijat kokivat, että muuttuneet valintakriteerit ja valintakokeet, aikataulut ja haastattelujen toteutus etänä sekä muutoksista tiedottaminen kuormittivat ja aiheuttivat epätietoisuutta. Valmistuneista ylioppilaista joka kolmas koki koronakriisin hankaloittaneen hakeutumista jatko-opintoihin. Myös etäopiskeluun tarvittavien laitteiden ja sovelluksien puute aiheutti haasteita perheissä. Osassa perheissä myös laitteiden riittämättömyys oli ongelma vanhempien kotona työskentelyn vuoksi, sillä kaikille nuorilla ei ollut omia laitteita etäopiskelua varten. (Repo & Herkama 2020; Wennberg, Luukkonen & Haila 2020, s. 8.)

Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittavissa maakohtaisia suuria eroja. Ecuadorilaisia opiskelijoita tutkivan tutkimuksen mukaan suurin osa Ecuadorilaisista opiskelijoista osallis-

tuivat etäopetukseen käyttäen etäopiskelua mahdollistavaa teknologiaa koulujen ollessa suljettuna koronapandemian vuoksi. Tutkimuksen mukaan opiskelijat ja opettajat ovat olleet sopeutuvaisia, vaikka suurimmalla osalla opiskelijoista ei ole ollut pääsyä internetiin. Pieni osa opiskelijoista ei ollut osallistunut minkäänlaiseen opetukseen. Nämä opiskelijat tulivat selkeästi heikommasta sosioekonomisesta taustasta. Tutkimuksessa ei ole vertailtu kouluun osallistumisen tilastoja korona ajan ulkopuolelta, mutta nämä tutkimustulokset kuitenkin herättävät huolen epätasa-arvon kasvamisesta. Etäopiskelun vaikeudet toimimattomien yhteyksien ja puuttuvien välineiden vuoksi kuitenkin korostuvat kansainvälisissä tutkimuksissa. Monen opiskelijan koulunkäynti pysähtyi maailmanlaajuisesti kokonaan koulujen sulkeuduttua ja puuttuvien etäopetusmahdollisuuksien vuoksi. Koulujen sulkeminen tulee vaikuttamaan maailmanlaajuisesti talouteen ja yhteiskuntaan vuosikymmenien ajan. Siellä, missä internetyhteyden käyttö etäopetukseen on ollut mahdotonta, on etäopetusta tai ohjeistusta opiskeluun annettu radioteitse sekä tv-lähetysissä. Eri menetelmistä huolimatta maailmassa on edelleen paljon nuoria, joita ei voida tavoittaa minkään digitaalisen yhteyden avulla. (Unicef 2020b; Asanov ym. 2020.)

Suomessa etäopetus on tapahtunut verkossa erilaisia digitaalisia alustoja käyttäen. Suomessa opiskelevien toisen asteen opiskelijoiden tilanne on ollut pandemiasta huolimatta hyvä, verrattuna esimerkiksi Aasian maiden opiskelijoihin, joista vain joka kolmannella on käytössään oma tietokone ja internetyhteys. (Unicef 2020b.) On tärkeää huomioida, että Suomessa internetyhteydet ovat hyvät sekä internetyhteys ja tietokone löytyvät suurimmalta osalta opiskelijoita. Suomessa toisen asteen opiskelijoista osa on myös tottunut käyttämään erilaisia sähköisiä alustoja kurssien suorittamiseen sekä tekemään kursseja itsenäisesti etäopintoina jo ennen koronapandemian alkamista.

6.2.2 Pakotettu sosiaalinen eristyneisyys ja yksinäisyys

Usean tutkimuksen mukaan korona-ajan rajoituksilla on ollut vaikutuksia nuorten yksinäisyyden kokemuksiin, mutta nuorten kokemukset yksinäisyydestä korona-aikana vaihtelevat. Pelastakaa Lapset (2020, s. 14) ja Opetus- ja kulttuuriministeriön (2020) tutkimuksien perusteella yli puolet vastanneista nuorista kokivat poikkeusolojen vuoksi itsensä aiempaa yksinäisemmäksi, kun taas Nuorisotutkimusverkoston (2020) toteuttaman haastattelututkimuksen perusteella yli puolet nuorista oli sitä mieltä, etteivät he kokeneet itseään yksinäiseksi rajoituksista huolimatta.

Vertailllessani vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksia toisen asteen opiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä Revon, Poskiparran, Herkaman ja Salmivallin (2020) tutkimuksen tuloksiin, on nähtävissä, että korona-aikana toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyys on kasvanut. Tämä kertoo mielestäni nimenomaan rajoitustoimien, sosiaalisen eristäytymisen ja etäopiskelun vaikutuksista yksinäisyyteen sekä oppilaitosten tärkeydestä sosiaalisen ympäristön luojana ja ystävien tärkeydestä nuorten elämässä.

Koronapandemian rajoitusten seurauksena nuorten sosiaaliset kontaktit ovat rajoittuneet oman perheen sisälle. Perheiden sisäisen hyvinvoinnin erot vaihtelevat suuresti ja näin ollen vaikuttavat perheiden kykyyn tukea nuorta opinnoissa ja nuoren hyvinvoinnin haasteissa. Nuorten hyvinvointiin ja stressitasoon vaikuttavat suuresti myös vanhempien elämäntilanne, vanhemmuuden ongelmat sekä vanhempien pahoinvointi. Korona-aikana yksinäisimmiksi itsensä kokivat yksin asuvat nuoret. (Haikkola & Kauppinen 2020.)

Kotona vietetty aika lisäsi perheenjäsenten kanssa vietettävää aikaa. Pelastakaa Lapset (2020) Lapsen ääni-kyselyn vastaajista 61 prosenttia kertoi viettävänsä poikkeusolojen vuoksi enemmän aikaa perheenjäsentensä kanssa ja 37 prosenttia vastaajista koki lähentyneensä perheensä kanssa poikkeusolojen seurauksena. Kotona vietetty aika lisäsi kuitenkin myös riitoja perheenjäsenten välillä. Vastaajista 33 prosenttia koki perheessä riideltävän aiempaa enemmän. (Pelastakaa Lapset 2020, s. 14.)

Myös Mikko Wennbergin ja kumppaneiden (2020) tutkimuksen tuloksista on havaittavissa, että koronakriisi on vaikuttanut merkittävällä tavalla nuorten ystävyys- ja muihin sosiaalisiin suhteisiin lisäten yksinäisyyden kokemuksia. Harrastustoiminnan päättyminen ja erilaisten ajanviettopaikkojen sulkeutumisen myötä nuoret ovat kokeneet turvattomuutta, epävarmuutta ja puutetta mielekkästä tekemisestä. Selvityksen tuloksien perusteella koulujen ja ohjatun harrastustoiminnan laajat yhteiskunnalliset merkitykset nuorten hyvinvoinnin ylläpitämisessä korostuvat. (Wennberg ym. 2020, s. 18.)

Sosiaaliset suhteet kärsivät koronapandemian poikkeusoloissa. Pelastakaa Lapset (2020) tutkimuksen mukaan 83 prosenttia vastanneista koki ystävyysuhteiden ylläpitämisen vähintään hieman haasteelliseksi. Erittäin tai melko haastavaksi ystävyysuhteiden ylläpitämisen

koki 36 prosenttia vastaajista. Yksinäiseksi itsensä koki 55 prosenttia vastaajista ja 79 prosenttia kertoi viettävänsä poikkeusolojen vuoksi aiempaa vähemmän aikaa ystäviensä kanssa. Poikkeusolojen myötä vastaajista 47 prosenttia koki myös etäännyvän ystävistään. (Pelastakaa Lapset 2020, s. 14.)

Koronapandemian muutettua voimakkaasti ihmisten arkea ja sosiaalista kanssakäymistä voidaan nimenomaan sosiaalisen eristäytyneisyyden nähdä aiheuttavan joillekin yksilöille lisää yksinäisyyden kokemuksia myös kansainvälisten tutkimusten perusteella. Koronarajoitukset ja sosiaalisen etäisyyden pitäminen estävät tyypilliset sosiaaliset tavat osoittaa läheisyyttä ja toimia vuorovaikutuksessa toisen kanssa, kuten kättely, halaaminen ja isoissa ryhmissä oleminen. Näiden sosiaalisten tapojen välttely ja ihmisten eristäytyminen koteihinsa ja niistä puhuminen ”uutena normaalina,” tulisi välttää, sillä ne eivät ole tutkimuksen mukaan ihmisen normaalia käyttäytymistä, sillä ihminen sosiaalisena olentona tarvitsee sosiaalista vuorovaikutusta. Kohtaaminen toisen kanssa kasvonenäsuojus kasvoilla estää myös non-verbaalin viestinnän vuorovaikutuksessa toisen kanssa. Eristäytymisen seurauksena pahentunut ja lisääntynyt yksinäisyys voi olla myös pitkäkestoista tai tulla jälkiseurauksena koronapandemian päätyttyä, mikä on tärkeää huomioida mielenterveyspalveluissa. (Killgore ym. 2020.)

Feifei Bu, Andrew Steptoe ja Daisy Fancourt (2020) ovat tutkineet yksinäisyyden kokemuksia koronasulun aikana. Heidän tutkimuksen tuloksista on havaittavissa nuorten aikuisten yksinäisyys ennen pandemiaa sekä pandemian aikana verrattuna vanhempiin ihmisiin. Bu ja kirjoittaja kumppaneiden (2020) näkemyksen mukaan yksinäisyyttä vähentävät tai sen estämiseen pyrkivät interventiot tulisi kohdentaa sosiodemografisesti jo valmiiksi aiemman tutkimuksen perusteella haastavimmassa ja haavoittuvimmassa asemassa oleviin ihmisryhmiin, kuten nuoriin aikuisiin (Bu, Steptoe & Fancourt, 2020).

Koronapandemian aiheuttama sosiaalinen eristäytyminen ja karanteeniin joutuminen ovat aiheuttaneet tutkimuksien mukaan monia negatiivisia psykologisia vaikutuksia, kuten post-traumaattisen stressin oireita, hämmennystä ja vihaa. Pidempään jatkuneen karanteenin ja sosiaalisen eristyksen on havaittu aiheuttavan sairastumisen pelkoa, tylsistymistä ja turhautumista. Karanteenit ovat aiheuttaneet maailmanlaajuisesti taloudellisia menetyksiä sekä leimaantumisen tunnetta. (Brooks ym. 2020, s. 916–917.)

6.2.2 Kokemukset etäopiskelusta

Koronapandemia on tutkimuksien mukaan vaikuttanut jonkin verran valmistumassa olevien opiskelijoiden opiskeluun ja tulevaisuuden ajatteluun. Havaittiin tutkimuksista, että etäopiskelu sujui osalla opiskelijoista ongelmitta, mutta osalle nuorista se aiheutti suuria ongelmia, kuten arjenhallinnan menetystä, ahdistusta, päihdeongelmia sekä yksinäisyyttä (Jahnukainen & Vaara 2020, s. 47). Tutkimuksista oli nähtävillä, että opiskelijat kokivat etäopetuksen lisäksi myös opiskelijoiden työmäärää. Lukiolaiset kokivat, että etäopetuksen myötä työmäärä on lisääntynyt tai pysynyt ennallaan. Yli puolet vastaajista koki, ettei etäopiskelu ollut vaikuttanut heidän opinnoissa etenemiseensä, mutta 15 prosenttia vastaajista koki, että koronapandemian aiheuttaman etäopetus on hidastanut heidän opintojaan. Keskeytyksiä opinnoissa koronatilanteen vuoksi on ollut hyvin vähän. Lukiolaisten Liiton (2020) kyselyn tuloksien mukaan vain 10 vastanneista opiskelijoista on joutunut keskeyttämään kurssin koronatilanteesta johtuen. (Lukiolaisten Liitto 2020, s. 1, 4.)

Pelastakaa Lapset (2020, s. 16) tutkimuksen mukaan 75 prosenttia opiskelijoista koki etäopiskelun heikentäneen tai vaikeuttaneen opiskelua. Syitä tähän olivat muun muassa puutteelliset etäopiskeluvälineet sekä kotona vallitseva tilanne, kuten päihde- ja mielenterveysongelmat tai fyysinen tai henkinen väkivalta. Etäopiskelun kuormittavuus näkyy myös siinä, että 62 prosenttia vastaajista kertoi opiskeluun kohdentuvien asioiden stressanneen enemmän ja 59 prosenttia vastaajista kokivat opiskelun olleen etäopiskelun myötä rankempaa. Yli puolet (52 %) vastaajista kokivat myös opiskelun määrän liian suurena. Työmäärän lisääntyessä ajankäyttö jakautui vastaajien kesken melko tasaisesti. Vastaajista 38 prosenttia koki, että päivittäiseen opiskeluun käytetty aika lisääntyi, kun taas 42 prosenttia koki käyttäneensä opiskeluun vähemmän aikaa etäopiskelun myötä. (Pelastakaa Lapset 2020, s. 14.)

Tutkimuksien mukaan henkinen kuormitus näyttää lisääntyneen etäopetuksen myötä runsaasti. Lukiolaisten Liiton (2020) selvityksen mukaan lähes 60 prosenttia vastaajista koki etäopinnot henkisesti raskaaksi. Vallitseva koronatilanne aiheutti opiskelijoille myös yleistä huolta ja motivaation laskua. Myös opiskelurauhan puute kotona, jossa saattoi olla vanhempia etätöissä sekä pienempiä sisaruksia etäkoulussa näkyi joka viidennen vastaajan vastauksessa. Kirjastojen kiinniolo, vanhempien tai lukiolaisten oma lomautus työstä sekä koulu-ruoan puuttuminen näkyivät vastauksissa isoina haasteina monelle lukiolaiselle. (Lukiolaisten Liitto 2020, s. 7, 11.)

Tutkimukseni mukaan opiskelevat kokivat arjesta puuttuvan rutiinit ja riittävä tuki etäopiskelun vuoksi. Oppiminen ja yhteisöllisyys kärsivät ja opiskelijat kokivat motivaation laskua ja yksinäisyyden kokemuksia. Arvioin tutkimukseni valossa, että fyysisesti koulussa ja opitunnilla tapahtuva opiskelu koetaan onnistuvan enemmänkin automaattisesti, mutta itseohjautuvuus kotona on hankalaa ja kotona on vaikeampaa motivoitua opiskeluun. Myös oppiminen koetaan itseopiskelussa vaikeammaksi kuin koulussa. (Lukiolaisten Liitto 2020, s. 1, 8; Repo & Herkama 2020.

Havaitsin tutkimuksista, että lukiolaiset kokivat pandemian ja koronarajoitusten mukanaan tuomat muutokset opiskeluun epärealistisina ja kuormittavana. Tuloksien mukaan etäopiskelu on vaikuttanut opiskelun aikatauluun. Ylioppilastutkintolautakunta yhdessä Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa päätyivät aikaistamaan kevään 2020 kirjoituksia koronapandemian vuoksi. Ylioppilaskirjoitukset toteutettiin tämän vuoksi tiivistetyssä aikataulussa. (Valtioneuvosto 2020.) Avoimissa vastauksissa opiskelijat kuvasivat muun muassa kirjoituksiin valmistautumisen haastavana. Opiskelijat kuvasivat, että valmistautumisen aikataulutus ei ole onnistunut suunnitellusti, useamman aineen suorittaminen samalla viikolla oli raskasta ja suoriutumisen katsottiin juuri tästä syystä olleen aiempaa heikompaa. Lähes puolet (44 %) kyselyyn vastanneista kokivat myös saaneensa huonommat koetulokset ja arvostamat kirjoituksista, mitä olisivat ajatelleet saaneensa normaalioloissa. (Lukiolaisten Liitto 2020, s. 3.)

Koronan aikainen etäopiskelu on edellyttänyt opiskelijoilta paljon vaivaa ja itsenäistä opiskelua, kuten Hannele Marjatta Niemen ja Päivi Kousan (2020) tutkimuksen tulokset osoittavat. Sipoon lukiossa tehdyn selvityksen tuloksien mukaan opiskelijat ovat kokeneet etäopiskelun aiheuttaneen motivaatio-ongelmia, keskittymisvaikeuksia, väsymystä jatkuvasta ruudun tuijottamisesta johtuen ja oppimisvaikeuksia erityisesti matematiikassa. Tutkimuksen mukaan opiskelijat kaipaavat myös normaalia vuorovaikutusta, opiskelukavereiden tapaaamista, yhteisiä ruokailuja sekä kokivat avun pyytämisen vaikeammaksi etäopiskelussa kuin lähiopetuksessa. Opiskelijoiden positiiviset kokemukset etäopiskelusta liittyivät nukkumiseen tai aikataulun joustavuuteen, kun pystyi esimerkiksi nukkumaan pidempään eikä koulumatkoihin mennyt aikaa. Osalle opiskelijoista etäopinnot olivat helpottava tekijä myös sosiaalisten pelkotilojen vuoksi. (Niemi & Kousa 2020, s. 359.)

Lukiolaisten hyvinvointia koronapandemian aikana on tutkittu myös naapurimaassamme Ruotsissa. Ruotsissa tehtyjen tutkimuksien tulokset ovat hyvin samankaltaisia Suomessa tehtyjen tutkimuksien kanssa. ”Elva gymnasieelever om hur distansundervisningen fungerat” ja ”Gymnasieelevers upplevelse av distansundervisning under coronakrisen” tutkimuksien mukaan on havaittavissa, että etäopetus aiheutti opiskelijoille useita ongelmia. Opiskelijoilla on myös kovin erilaiset valmiudet etäopiskeluun. Tutkimuksen mukaan etäopiskelusta koettiin, ettei opettaja ollut saatavilla niin helposti kuin lähiopetuksessa ja tukea oli saatavilla netin välityksellä vähäisesti. Opiskelijat kokivat, että on vaikea rentoutua, koska koulu on koko ajan läsnä, eikä tauotus tule luonnostaan, kuten lähiopetuksessa. Näistä syistä opiskelijat kokivat stressin lisääntyneen. Etäopetuksen vuoksi myös sosiaalisten kontaktien koettiin jäävän vähäisiksi, mikä vaikutti negatiivisesti opiskelijoiden vireystilaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksien mukaan opiskelijat kokivat myös lisääntynyttä motivaation puutetta ja työtaakan suurentuneen. Odotukset opiskelua kohtaan koettiin epäselvinä ja opiskelijoilla oli huoli siitä, miten he selviytyvät valtakunnallisesta kokeesta. Opiskelijat kokivat, että heidän oli vaikeampi näyttää omaa osaamistasoaan etäopiskelussa. Fyysinen opiskeluympäristö etäopetuksessa oli hyvin vaihtelevaa, samoin tuki vanhemmilta, mikä lisäsi eriarvoisuuden kokemuksia. Iso osa tutkimukseen osallistuneista sanoi voivansa huonosti sosiaalisten kontaktien puutteen takia, myös stressi ja yksinäisyys on lisääntynyt. Opiskelijoiden oli vaikea tehdä eroa koulun ja vapaa-ajan välillä, mikä lisäsi opiskelijoiden kokemaan stressiä. (Sveriges Elevkårer 2020, s. 5–7, 10–17; Skolahemma 2020.)

Sosiaalisuudella ja yhteistyöllä oli tutkimusten mukaan iso vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin ja motivaatioon. Useat opiskelijat tunsivat itsensä eristäytyneiksi ja alakuloisiksi mikä näkyi lisääntyneenä stressinä ja haluttomuuden tuntemuksina. Opiskelijoilla oli myös huoli siitä, etteivät he ehdi tekemään kaikkea mitä pitäisi, samoin huoli koetuloksista oli suuri. Tutkimuksen mukaan nimenomaan yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien puute toisten opiskelijoiden ja opettajien kanssa aiheutti motivaation puutetta ja yksinäisyyden tunnetta. Etäopetuksen positiivisina asioina osa opiskelijoista toi esille, että he kokivat saavansa enemmän aikaiseksi etäopetuksessa ja heidän oli myös helpompi keskittyä. Osa opiskelijoista ei myöskään kokenut ongelmaksi sosiaalista etäisyyttä, koska eivät kommunikoineet paljon muutenkaan. (Henning & Windsor 2020.)

7 Johtopäätökset ja pohdinta

7.1 Johtopäätökset

Tutkimusaineiston analyysin perusteella koronapandemian aiheuttamat poikkeusolot, kuten etäopiskeluun siirtyminen, harrastustoiminnan päättyminen, palveluiden vähentäminen tai niiden siirtyminen etäkontakteiksi sekä sosiaalinen eristäytyminen ovat vaikuttaneet laajasti nuorten elämään ja hyvinvointiin. (Lapsen ääni 2020; Repo ym. 2020; Brooks ym. 2020.) Koronaviruksen vaikutukset opiskelijoiden elämään näyttäytyvät tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella olevan hyvin samankaltaisia riippumatta maasta, jossa nuoret asuvat. Tutkimukseni tulokset osoittavat, että koronapandemian aiheuttamilla poikkeusoloilla on laajat ja polarisoituneet vaikutukset nuorten elämään. Koronavirus on tuonut elämään huolia ja haasteita, mutta myös positiivisia muutoksia. Koulun rooli nuorten hyvinvoinnissa on korostunut koronakevään aikana arjen rytmittäjänä ja turvallisena ympäristönä, jossa tavata opiskelukavereita, kokea yhteisöllisyyttä, saada ruokaa sekä tukea opintoihin. Toisille opiskelijoille etäopiskelu on lisännyt vapaa-aikaa ja motivaatiota, kun toiset opiskelijat kokevat koronapandemian aiheuttaneiden poikkeusolojen ja etäkoulun lisäävän stressiä sekä työmäärää.

Aineistossa mukana olevien tutkimuksien mukaan toisen asteen opiskelijat voidaan nähdä myös ikätasonsa vuoksi yhdeksi eniten koronakriisin seurauksista kärsiviltä ihmisryhmiltä. Etäkoulu, kaverikontaktien puuttuminen ja harrastustoiminnan päättyminen vaikuttavat suuresti heidän hyvinvointiinsa. Siinä missä aikuiset käyvät töissä ja peruskoululaiset pystyvät käymään koulussa lähiopetuksessa, olivat toisen asteen opiskelijat kotona ja yksin. Nuorille, joilla on suuri tarve olla sosiaalisissa kontakteissa ystäviensä kanssa ei ole paikkaa, minne mennä, koska kirjastot, elokuvateatterit ja muut nuorten suosimat ajanviettopaikat ovat olleet suljettuina. Nuorten suurimmat huolenaiheet ovat olleet opinnoissa menestyminen ja jatko-opintoihin pääseminen, vapaa-ajan viettämisen rajalliset mahdollisuudet, oma työllistyminen ja oma jaksaminen sekä henkinen hyvinvointi ja yleinen turvallisuustilanne. (Lukiolaisien Liitto 2020; Pelastakaa lapset 2020; Repo & Herkama 2020; Eronen ym. 2020.)

Tutkimuksen aineiston perusteella voidaan todeta, että koronapandemian aiheuttamat poikkeusolot ovat lisänneet mielenterveysongelmia sekä asettaneet nuoret maailmanlaajuisesti

myös entistä enemmän eriarvoiseen asemaan (Brooks 2020; Skolahemma 2020; Unicef 2020). Tasa-arvon näkökulmasta nuoret ovat eriarvoisessa asemassa ja myös perhetaustan vaikutus sekä oma elämäntilanne korostuvat siinä, miten koronapandemia on vaikuttanut eritavoin nuorten elämässä. Opiskeluun liittyvä eriarvoisuus näkyy Suomessa tutkimuksien mukaan muun muassa valtakunnalliseen ylioppilaskokeeseen valmistautumisessa, sillä koko Suomi ei joutunut siirtymään etäopetukseen ja poikkeusjärjestelyihin kevään 2020 aikana (Valtioneuvosto 2020, s. 58). Koronapandemian aiheuttaman etäopetuksen vuoksi oppilaitokset eivät voineet myöskään toteuttaa tärkeää yhteiskunnallista tehtäväänsä nuorten osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi (Wennberg ym. 2020). Myös kansainvälisissä tutkimuksissa oppilaitosten yhteiskunnallinen tehtävä nousee arvokkaaseen asemaan (Asanov ym. 2020; Unicef 2020).

Koulun ja harrastusten merkitys nuorten elämässä korostui entisestään koronapandemian aikana. Koronapandemian vuoksi nuorten mahdollisuutta tavata ystäviään rajoitettiin merkittävästi, mikä on lisännyt entisestään nuorten yksinäisyyden kokemuksia (Väestöliitto 2020). Yksinäisyys tutkimuskohteena on hyvin kompleksinen siihen vaikuttavien eri syiden ja ilmenemismuotojen vuoksi. Selkeää tutkimusnäyttöä siitä, että koronapandemia itsessään olisi lisännyt yksinäisyyden kokemusta ei ole, vaan se on sosiaalisen eristäytyneisyyden kokemuksen aiheuttamaa. Näin ollen koronapandemian voidaan nähdä aiheuttaneen uudenlaisen yksinäisyyden muodon vastentahtoisen sosiaalisen eristäytymisen myötä.

Eristäytyneisyys ja etäopiskelu estävät sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Yksi ihmisen perustarpeista on liittyä toisiin ja nuorelle sosiaaliset suhteet ja niiden kautta saatava tuki ovat suorassa yhteydessä nuorten hyvinvointiin. Vaikka nuorten digitaidot ja sosiaalisen median käyttäminen ovat nykyaikaa, nuoret kokevat kuitenkin sosiaalisen eristäytymisen kuormittavana. (Repo ym. 2020; Haikkola & Kauppinen 2020; Wennberg 2020.)

Tutkimuksen aineiston perusteella voidaan todeta, että nuoret ovat joutuneet ensimmäisenä koronavuonna 2020 mielenterveyden näkökulmasta koville niin sanotun kaksoiskuormituksen vuoksi. Opiskeluun liittyvät vaatimukset ja paineet, perheen tilanne, omat henkilökohtaiset haasteet ja paineet sekoittuvat koronapandemian itsessään aiheuttavan ahdistuksen vuoksi. Samalla kun nuorten tarve mielenterveyspalveluille lisääntyi, palvelut vähenivät tai ainakin muuttivat muotoaan. (Jahnukainen & Vaara 2020, s. 42–47.)

Havaintoni tutkimuksista on, että etäkoulu lisäsi monen nuoren ongelmia ja etäkoulun aikaan osaa nuorista ei tavoitettu lainkaan. Nuorten hyvinvointia suojaavat tekijät, kuten ryhmäytyminen ja yhteisöllisyys sekä opintoihin kiinnittyminen ovat motivaation vuoksi tärkeitä. (Salmela-Aro 2020.) Koulu on nuorten arjessa tärkeä oppimisen ja kohtaamisen paikka, jossa tavataan niin omia ikätovereita kuin turvallisia aikuisiakin. (Valtioneuvosto 2020, s. 64.)

Opetuksen laatu ja oppimistulokset heikkenivät etäopetuksessa, kuten myös tutkielmani tulokset osoittavat. Koronapandemian keskellä elää ja ammatteihin valmistuu sukupolvi, jonka opintojen loppuvaiheesta saattaa puuttua kokonaan lähiopetus ja työharjoittelu. Lukio-opiskelijoilla on huoli pääsystä jatkoo-pintoihin, sillä lukiotodistus vaikuttaa suuresti korkeakoulujen sisäänpääsyyn. (Lukiolaisten Liitto 2020; Suomen Ammattiin opiskelevien liitto 2020.)

7.2 Tutkimuksen arviointi

Kaikessa tieteellisessä tutkimuksessa on noudatettava tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on edellytys eettisesti hyväksyttävälle ja uskottavalle tutkimukselle. Ihmistieteisiin lukeutuvia tieteenaloja koskee lisäksi tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen, yksityisyyteen ja tietosuojaan sekä vahingoittamisen välttämiseen liittyvät eettiset kysymykset (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, s. 6–7). Jotta tutkimukseni olisi eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, tutkijana olen kiinnittänyt erityistä huomiota ja noudattanut hyvää tieteellistä käytäntöä koskevia ohjeita ja tutkimuseettisyyttä sekä sitoutunut tuottamaan luotettavaa tietoa.

Koska tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsauksessani toimii kuvaileva kirjallisuuskatsaus, mahdollistaa ja sallii se monipuolisemman ja monenlaisen aineiston käyttämisen. Kansainvälisiä koronavirusta käsitteleviä artikkeleita oli monia, mutta suomalaisia toisen asteen opiskelijoita käsitteleviä tutkimuksia melko vähän. Tästä syystä en halunnut olla liian kriittinen suomalaisia koronavirusta ja nuorten hyvinvointia käsitteleviä aineistoja kohtaan. Halusin aineiston olevan mahdollisimman laaja, jotta saisin riittävästi tietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen läpinäkyvyyttä olen lisännyt taulukoimalla tutkimukseeni käyttämäni

aineistot (Taulukko 2). Löydökset kansainvälisistä tutkimuksista ovat hyvin samankaltaisia ja näin ollen mielestäni lisäävät suomalaisten tutkimuksien luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta tarkasteltuna käyttämäni suomalaisten tutkimuksien ja tehtyjen kyselyjen vastaajamäärät ovat olleet melko pieniä ja on tärkeää huomioida, että suurin osa kyselyitä oli tehty verkossa. Näin ollen vastaajien kuulumisesta kohde-ryhmään ei ole täydellistä varmuutta. Osasta kyselyistä oli myös mahdollisuus saada palkkio, joten tämä voi myös vaikuttaa siihen, miten vastaajat ovat valikoituneet. Henkilökoh- taisesti epäilen, että haavoittuvammassa asemassa olevat ja heikommin voivat opiskelijat eivät ole myöskään vastanneet kyselyihin. Huomioitavaa on myös, että Pelastakaa Lapset (2020) Lapsen ääni tutkimuksen nettilomakkeella kerätyn aineiston osalta vastaajien taus- toista ei ole varmuutta, eikä toisen asteen opiskelijoiden vastauksia voida eriyttää tuloksista. Aineisto antaa kuitenkin hyvän kuvan yleisellä tasolla, miten ensimmäisen koronavuoden 2020 poikkeusolot vaikuttivat nuorten hyvinvointiin ja opiskeluun, joten halusin myös käyt- tää tätä tutkimusta maisterintutkielmani aineistossa.

7.3 Pohdinta

Koronapandemian loppua ei näy ja edessä on edelleen raskaita aikoja ja toisen asteen opis- kelijoiden etäopintojen pitkittyminen. Koronaviruksen ja pandemian aiheuttamia tuhoja kor- jataan globaalisti vielä ainakin vuosikymmen eteenpäin. Todelliset kokonaisvaltaiset vaiku- tukset näkyvät vasta myöhemmin tulevaisuudessa, koronapandemian päättyttyä.

Tutkimukseni tulokset koronapandemian vaikutuksista korostavat opiskelun ja oppilaitok- sien merkitystä nuorten elämän hyvinvoinnin edistämisessä sekä syrjäytymisen ehkäisyssä. Tutkimukseni osoittaa myös yhteiskunnalliset tarpeet peruspalveluiden lisäämiseen, nuorten ja perheiden tukemisen kehittämiseen sekä opiskeluterveydenhuollon sekä opiskeluhuollon palveluiden tarpeellisuuden.

Tutkimukseni perusteella herää huoli korona-ajassa elävien nuorten kokonaisvaltaisesta hy- vinvoinnista, sekä erityisesti myös nuorten kehityksestä. Etäopiskelun vuoksi, nuoret eivät voi normaalisti toimia vertaistensa kanssa, mikä on myös nuoren kehitysvaiheen näkökul- masta erittäin tärkeää. Myös oppilaitosten rooli nuoren opinnoissa tukemiseen ja tulevaisuu- den suunnittelun avustamisessa jää etäopetuksessa epäselväksi.

Ensimmäisenä koronavuonna 2020 nuorten opiskelijoiden sosiaalisena toimintaympäristönä on toiminut verkko ja tietokoneen ruutu. Verkossa ja ruudun äärellä tapahtuva opiskelu ja ystävien tapaaminen näyttävät tutkielmani valossa tukevan heikosti nuoren sosiaalisen pääoman kokemusta sekä sosiaalista toimintakykyä (Ruuskanen 2003, s. 57; Coleman 1988, s. 95–105). Etäopiskelu ja sosiaalinen eristäytyminen haittaavat myös nuoren tärkeitä kehitysvaiheita ehkäisten nuoren kehitykselle tärkeää vertaisten kanssa yhdessä olemista. (Erkko & Hannukkala 2013, s. 47; Nummenmaa 1996, s. 1.)

Koska poikkeusolot ja koronakriisi on pitkittynyt ja elämämme edelleen epätietoisuudessa, kokonaisseurauksia tästä pandemiasta emme vielä tiedä ja vaikutusten ennustaminen on tässä vaiheessa mahdotonta. Kiistatonta kuitenkin on se, että seuraukset riippuvat hyvin pitkälti siitä, miten lapsiperheiden ja nuorten tukemisessa onnistutaan sekä miten pitkään poikkeusolot edelleen jatkuvat. Tästä syystä yhteiskunnallisesti merkityksellinen jatkotutkimusaihe olisikin tehdä seurantatutkimus esimerkiksi vuoden päästä tai sitten kokonaan koronakriisin päättymisen jälkeen, jotta voitaisiin arvioida vuonna 2020 alkaneen koronapandemian kokonaisvaikutuksia nuoriin. Tutkijana huolestuin myös koronapandemian pitkittymisen vaikutuksista koulupudokkuuteen sekä koronapandemian aiheuttaneiden poikkeusolojen vaikutuksista vastavalmistuneiden opiskelijoiden tulevaisuuteen, kuten työmahdollisuuksiin sekä yhteiskuntaan kiinnittymiseen, mitkä näen myös tärkeinä jatkotutkimusaiheina.

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. (2007). *Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi*. Helsinki: Nemo.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo: WSOY.
- Allianssi, Nuortenmedia Demi, Väestöliitto, Pelastakaa Lapset ja Nuorten mielenterveysseura Yeesi. (2020). #MP-Korona. Nuoret kokevat ahdistusta ja saavat voimaa sosiaalisista kontakteista koronatilanteessa. Haettu 10.11.2020 osoitteesta: <https://www.alli.fi/uutiset/nuoret-kokevat-ahdistusta-ja-saavat-voimaa-sosiaalisista-kontakteista-koronatilanteessa-0>.
- Antikainen, A., Rinne, R. & Koski, L. (2013). *Kasvatus sosiologia*. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Asanov I., Flores, F., McKenzie, D., Mensmann, M. & Schulted, M. (2020). Remote-learning, time-use, and mental health of Ecuadorian high-school students during the COVID-19 quarantine. 1–25. Haettu 1.11.2020 osoitteesta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7581322/>.
- Asikainen, M. & Tuomilehto, H. (2016). *Ravinto, uni, liikunta: Tasapainota keho kuntoon ja taltuta stressi arjen valinnoilla*. Helsinki: Readme.fi.
- Aveyard, H. (2010). *Doing a literature Review in Health and social care. A practical guide*. Maidenhead: Open University Press.
- Aypay, A. (2017). A Positive Model for Reducing and Preventing School Burnout in High School Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17 (4), 1345–1359.
- Berscheid, E. (2006). Ihmisen suuri vahvuus: toiset ihmiset. Teoksessa L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (toim.) *Ihmisen vahvuuksien psykologia* (s. 47–56). Helsinki: Edita.
- Brooks, S.K., Webster, R. Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S. Greenberg, N. & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. 912–920. Haettu 2.11.2020 osoitteesta: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>.
- Bu, F., Steptoe, A. & Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. 31–34. Haettu 13.1.2021 osoitteesta: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350620302742>.

- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality & Social Psychology*, 97 (6), 977–991.
- Coleman, J. (1988). Social Capital in the Creation of Human Capital. *American Journal of Sociology* vol 94, 95–120. Haettu 1.11.2020 osoitteesta: <http://humana.social/wp-content/uploads/2017/01/Coleman-1988.pdf>.
- Cooper, H. (1998). *Synthesizing Research: a Guide for Literature Reviews*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Dalton L., Rapa E., & Stein A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health* May. 4(5):346–347. Haettu 12.1.2021 osoitteesta: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2352-4642%2820%2930097-3>.
- Daly, J. A. (2011). Personality and interpersonal communication. Teoksessa J.A. Daly & M.L. Knapp (toim.) *The sage handbook of interpersonal communication* (4. painos). Thousand Oaks: Sage. 131–167.
- Duodecim. (2010). Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuslausuma. Haettu 1.12.2020 osoitteesta: <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1287864842/konsensuslausuma090210.pdf>.
- Durkheim, E. (1980). *Uskontoelämän alkeismuodot*. (Suom. S. Randell). Helsinki: Tammi. (Alkuperäinen teos julkaistu 1912.)
- Ellonen, N. (2008). Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Tampere ja Helsinki: Tampere University Press ja Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 82.
- Eronen, A., Hiilamo, H., Ilmarinen, K., Jokela, M., Karjalainen, P., Karvonen, S., Kivipelto, M., Koponen, E., Leemann, L., Londén, P. & Saikku, P. (2020). *Sosiaalibarometri 2020*. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry. Haettu 27.1.2021 osoitteesta: <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2020/07/SOSTE-Sosiaalibarometri-2020.pdf>.
- Eronen, S., Kanninen, K., Katainen, S., Kauppinen, L., Lähdesmäki, M., Oksala, E., Penttilä, M. (2001). *Persoonaa – Kehityopsykologia*. 1. painos. Helsinki: Edita Oyj.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi*. MIELE Suomen Mielenterveys ry.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Giddens, A. (1995). Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Teoksessa U. Beck., A. Giddens & S. Lash. *Nykyajan jäljillä refleksiivinen modernisaatio*. (s. 83–152). (Suom. L. Lehto). Tampere: Vastapaino.

Haikkola, L. & Kauppinen, E. (2020). Nuorten korona-ajan yksinäisyys ja näkemykset koronan vaikutuksista tulevaisuuteen. Teoksessa Poikkeusolot Nuorten arki koronan keskellä. Nuorisotutkimusseura ry. Haettu 10.12.2020 osoitteesta: <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma66>.

Hakulinen T., Hietanen-Peltola M., Hastrup A., Vaara S., Jahnukainen J. & Varonen P. (2020). ”Pahin syksy ikinä” - Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronasyksynä 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 37/2020. Helsinki 2020. Haettu 14.12.2020 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-579-7>

Hakkarainen, K. (2020). Oppiminen osallistumisen prosessina. Aikuiskasvatus 2/20. file:///C:/Users/mantyka1/Downloads/93274-Artikkelin%20teksti-153852-1-10-20200508.pdf.

Hart, C. (1998). *Doing a Literature Review: Releasing the Social Science Research Imagination*. London: Sage.

Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. (2016). Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytänteihin. THL julkaisu. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy Helsinki 2017. Haettu 11.1.2021 osoitteesta: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Henning L. & Windsor, S. (2020). Avgångs elever upplevelse av distans undervisning. Haettu 3.12.2020 osoitteesta: <https://sverigeselevkarer.se/media/1860/undersokning-gymnasieelevers-distansundervisning-under-coronakris-2020.pdf>.

Hermanson, E. & Sajaniemi, N. (2018). Nuoruuden kehitys-mitä tapahtuu pinnan alla? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 843–849. Haettu 1.2.2021 osoitteesta: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>.

Herkama, S. & Repo, J. (2020). Valmistuiko koronakeväänä? –kyselyn tulokset kertovat nuorten vaikeuksista poikkeustilanteessa. Haettu 1.12.2020 osoitteesta: <https://blogit.utu.fi/invest/2020/08/19/valmistuiko-koronakevaana-kyselyn-tulokset-kertovat-nuorten-vaikeuksista-poikkeustilanteessa/>.

Iivonen, E. (2020). Koronakriisillä on laaja-alaiset vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Teoksessa Covid-19-epidemian eettinen arviointi. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta. Etene-julkaisuja 47. Haettu 13.1.2021 osoitteesta: https://etene.fi/documents/1429646/44956485/ETENE_Covid-19-epidemian+eettinen+arviointi.pdf/f775f172-3878-d5a9-22a3-34b8f256e06a/ETENE_Covid-19-epidemian+eettinen+arviointi.pdf?t=1605084741325.

International Labour Organisation. (2020). Youth & Covid-19. Haettu 1.2.2021 osoitteesta: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753026.pdf.

Jahnukainen, J. & Vaara, S. (2020). Kouluterveydenhuolto. Teoksessa T. Hakulinen, M. Hietanen-Peltola, A. Hastrup, S. Vaara, J. Jahnukainen & P. Varonen ”Pahin syksy ikinä” -

Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronasyksynä 2020. Työpaperi 37/2020, THL. 42–47. Haettu 20.1.2021 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-579-7>.

Janhunen, K-M. (2013). Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana. (Social Sciences and Business Studies, 52). Itä-Suomen yliopisto, yhteiskuntatieteiden laitos.

Jauhiainen, R & Eskola, M. (1994). Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

Javed1, B., Sarwer, A., Erik B. Soto, E.B & Mashwani, Z.R. (2020). The coronavirus (covid-19) pandemic's impact on mental health. Haettu 2.2.2021 osoitteesta: <https://onlinelibrary-wiley-com.libproxy.helsinki.fi/doi/pdfdirect/10.1002/hpm.3008>.

Junttila, N. (2010). Social competence and loneliness during the school years -Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. Turun yliopiston julkaisuja, sarja B-osa 325. Turun yliopisto, opettajankoulutuslaitos.

Junttila, N. (2015). Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

Junttila, N. (2016). Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa J. Saari (toim.). Yksinäisten Suomi. Tallinna: Gaudeamus, 13–19, 149–163.

Järvenpää, J. (2020). ”Kauan odotettu lukioaika onkin vain ruudun tuijottamista kotona yksin” – Näin korona mullisti nuorten opiskelijoiden elämän. Ilta-Sanomien artikkeli 26.1.2021. Haettu 26.1.2021 osoitteesta: <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000007762820.html>

Kaartinen-Koutaniemi, M. (2011). Firts year experience – Yliopisto-opiskelijan ensimmäinen opiskeluvuosi. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. (s. 156–158). Duodecim.

Kananoja, A. & Pentinmäki, A. (1984). Sosiaalinen toimintakyky ja sen arviointi sosiaalityössä. Sosiaalityön vuosikirja, 96–109. Helsinki: Sosiaalityöntekijäin liitto.

Kainulainen, S. (1998). Elämäntapahtumat ja elämään tyytyväisyys eri sosiaaliluokissa. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 62. Sosiaalitieteiden laitos, Kuopion yliopisto. Kuopio.

Kainulainen, S. (2016). Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. (s. 114–115). Tallinna: Gaudeamus.

Kalliopuska, M. 1995. Sosiaaliset taidot. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Kallunki, V. & Lehtonen, O. (2012). Nuorten aikuisten elämäntyytyväisyyden osatekijät hyvinvoinnin eri tasoilla. Haettu 10.12.2020 osoitteesta: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152789/Kallunki_Lehtonen_Nuorten_aikuisten_el_m_ntyytyv_isyyden_osatekij_t_hyvinvoinnin_eri_tasoilla.pdf;jsessionid=8B37CBBB95842F90EEAA1602DB13B217?sequence=1

Kangasniemi, J. (2008). Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. Haettu 1.10.2020 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3408-8>.

Kannasoja, S. (2013). Nuorten sosiaalinen toimintakyky. (Education, psychology and social research studies 484). Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Haettu 12.11.2020 osoitteesta: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42447/1/978-951-39-5459-8_vaitos23112013.pdf.

Karvi. (2020). Mitä poikkeukselliset opetusjärjestelyt opettivat? Poikkeustilanteen vaikutukset eri koulutusasteilla Kansallinen koulutuksen arviointikeskus, 14.12.2020. Haettu 1.11.2020 osoitteesta: <https://karvi.fi/app/uploads/2020/12/Poikkeustilanteen-vaikutusten-arviointi-tulokset.pdf>.

Kekkonen, V., Tolmunen, T., Kraav, S.L., Hintikka, J., Kivimäki, P., Kaarre, O. & Laukkanen, E. (2020). Adolescents' peer contacts promote life satisfaction in young adulthood — A connection mediated by the subjective experience of not being lonely. Haettu 1.12.2020 osoitteesta: https://www.psykiatriantutkimussaatio.fi/wp-content/uploads/2020/12/Psychiatria_Fennica-2020_Kekkonen-et-al..pdf.

Keltikangas-Järvinen, L. (2008). Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (2003). Hyvä itsetunto. Helsinki. WSOY.

Kettunen, K., Lindberg, N., Castaneda, A., Tuulio-Henrikson, A. & Autti, T. (2009). Aivojen kehityksen sukupuolierot – korrelaatio psykiatristen häiriöiden kirjoon. *Duodecim* 2009; 125:1185–1193. Haettu 1.12.2020 osoitteesta: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo98095.pdf>.

Kestilä, L., Härmä, V. & Rissanen, P. (toim.) (2020). Covid-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 14/2020. Haettu 11.11.2020 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-578-0>.

Killgore, W.D.S., Cloonan, S.A., Taylor, E.C., Miller, M.A. & Dailey, N.S. (2020). Three months of loneliness during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 2020-11-01, Volume 293, Article 113392. Haettu 12.12.2021 osoitteesta: <https://www-clinicalkey.com.libproxy.helsinki.fi/#!/content/playContent/1-s2.0-S0165178120322460?returnurl=null&referrer=null>.

King, G. A., Baldwin, P. J., Currie, M. & Evans, J. (2005). Planning Successful Transitions From School to Adult Roles for Youth With Disabilities. *Children's Health Care* 34(3), 195–216. Haettu 1.2.2021 osoitteesta: https://idainstitute.com/fileadmin/user_upload/Downloads/Transitions_Management/Resources/PlanningSuccessfulTransition1.pdf

Kivipelto, M., Koponen, E., Hiilamo, H., Ilmarinen, K. & Karjalainen, P. (2020). Sosiaalipäivystykset ja koronaepidemian ensimmäinen vaihe. *Tutkimuksesta tiiviisti* 2020:9. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Haettu 20.1.2021 osoitteesta: <https://www.jul->

kari.fi/bitstream/handle/10024/139928/TUTI2020_009_Sosiaalip% c3% a4ivystykset% 20ja% 20koronaepidemian% 20ensimm% c3% a4inen% 20vaihe_s.pdf?sequence=4&isAllowed=y.

Klockars, L. (2011). Nuoruus – elämän toinen mahdollisuus. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) *Opiskeluterveys*. (s.18–21). Porvoo: Duodecim.

Koivusilta, L. & Rimpelä, A. (2001). Nuoruusiässä luodaan terveyden perusta. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.): *Suomalainen elämäntulkku*. (s. 155–172). Helsinki: Tammi.

Konu, A. (2002). *Oppilaiden hyvinvointi koulussa*. Tampereen yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta.

Korkiamäki, R. (2013). Kaveria ei jätetä. Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. (Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 137). Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Haettu 20.2.2021 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9124-5>

Kunttu, K. (2005). *Opiskelukykymalli*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön verkkojulkaisu. Haettu 1.11.2020 osoitteesta: <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteistyö/mita-on-opiskelukyky/>

Kunttu, K. (2007). *Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä*. YTHS: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Haettu 12.11.2020 osoitteesta: http://www.yths.fi/filebank/733-OPISKELUKYKYMALLI_.pdf

Kunttu, K. (2011). *Opiskelukyky*. Teoksessa: K. Kunttu., A. Komulainen., K. Makkonen & P. Pynnönen. (toim.) *Opiskeluterveys*. *Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen*. Helsinki: Duodecim, 35.

Lahtinen, J. & Myllyniemi, S. (2021). Nuorten tyytyväisyys elämään korona-ajassa ensimmäisen puolen vuoden aikana. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma70>.

Laine, K. (2005). *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Helsinki: Otava.

Laki ammatillisesta koulutuksesta, 531 § 61, 64 (2017).

Lammi-Taskula J., Klemetti, R., Heino, T., Hietanen-Peltola, M., Paju, P., Sarkia, A. & Lahtinen, J. (2020). Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi. Teoksessa *Covid-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 14/2020, 46–55. Haettu 11.12.2020 osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-578-0>.

Lasten ja nuorten säätiö. (2020). Nuorten ääni: 10 kysymystä koronasta. 4/2020. Haettu 23.11.2020 osoitteesta: https://wordpress.nuori.fi/wp-content/uploads/2020/08/Nuorten_a%CC%88a%CC%88ni_10-kysymysta%CC%88-koronatilantees-ta_kysely.pdf

- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. (2007). *Kasvatuspsykologia*. WSOY. Helsinki. Toinen uudistettu painos.
- Lindblom-Ylänne, S. (2013). Innolla opiskelukykyä. Virikkeitä opiskeluyhteisöjen kehittämiseen. Haettu 20.11.2020 osoitteesta: <http://www.opiskelukyky.fi/wp-content/uploads/2014/06/kyky-tyo%CC%88kalu2013-netti-ID-3143.pdf>.
- Lukiolaisten Liitto. (2020). Koonti koronatilanteen vaikutuksesta lukiolaisiin. Haettu 20.11.2020 osoitteesta: <https://lukio.fi/app/uploads/2020/04/Lukiolaisten-koronakyselytulokset.pdf>.
- Lukiolaki, 714 § 28 (2018).
- Lämsä, A.L. (toim.) (2009). *Mun on paha olla*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Macmillan, R. (2007). "Constructing Adulthood": Agency and Subjectivity in the Transition to Adulthood. Teoksessa: Macmillan, R. (toim.) *Constructing Adulthood: Agency and Subjectivity in Adolescence and Adulthood*. *Advances in Life Course Research* 11. Elsevier Ltd. Oxford, 3–29.
- Martikainen, L. (2006). Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyden monet kasvot. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 287. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Markkanen, E. (2012). Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Haettu 2.1.2021 osoitteesta: <https://cdn.mll.fi/prod/2017/06/30141708/Kuulun-V%C3%A4lineit%C3%A4-ryhm%C3%A4n-toiminnan-tukemiseen.pdf>.
- Metsämuuronen, J. (2005). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Gummerus, Helsinki.
- Metsämuuronen, J. (2001). *Metodologiset perusteet ihmistieteissä*. (2. painos). Helsinki: International Methelp.
- Müller, K. & Lehtonen, J. (2016). Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa J. Saari *Yksinäisten Suomi* (s. 75–77). Tallinna: Gaudeamus.
- Nevalainen, V. (2009). *Yksinäisyys*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Niemi, H. M., & Kousa, P. (2020). A case study of students' and teachers' perceptions in a Finnish high school during the COVID pandemic. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 4(4), 352–369. Haettu 1.12.2020 osoitteesta: <http://hdl.handle.net/10138/319017>
- Nummenmaa, A. R. (1996). Koulutus, sukupuoli ja elämäntyyli. Nuoruudesta aikuisuuteen yhteiskunnallisessa muutoksessa. *Työpoliittinen tutkimus* 149. Työministeriö. Helsinki.

Nurmi, J-E. (1995). Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhokangas & H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. (s. 256–274). Helsinki: WSOY.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2009). Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Opetusalan Ammatti-järjestö. (2020). Opetus koronan aikana. Haettu 1.12.2020 osoitteesta: <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2020/koronavirus-kysely/>.

Opetushallitus. (2020). Lukiokoulutus. Haettu 12.12.2020 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/lukiokoulutus>.

Opetus ja kulttuuriministeriö. (2020). Ammatillinen koulutus. Haettu 12.12.2020 osoitteesta: <https://minedu.fi/amatillinen-koulutus>.

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki, 1287 § 2, 4 (2013).

Paju, P. (2020). Paikoiltaan siirretty arki. Koronakriisin vaikutukset lapsiperheiden elämään. Lastensuojelun keskusliitto. Haettu 10.3.2021 osoitteesta: <https://www.lskl.fi/julkaisu/paikoiltaan-siirretty-arkiselvitys/>

Pelastakaa Lapset. (2020). Stressi huoli ja yksinäisyys–koronapandemian vaikutukset lasten ja nuorten elämään. Lapsen ääni 2020: Lasten näkemyksiä koronakeväästä. Haettu 13.1.2021 osoitteesta: https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapsset/main/2020/10/21163820/Lapsen-Aani-2020_raportti1_FI1.pdf.

Petticrew, M. & Roberts, H. (2006). Systematic Reviews in the Social Sciences: A Practical Guide. Blackwell, Malden. Haettu 12.2.2021 osoitteesta: [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=ZwZ1_xU3E80C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Petticrew,+M.+%26+Roberts,+H.+\(2006\).+Systematic+Reviews+in+the+Social+Sciences:+A+Practical+Guide.+Blackwell,+Malden.&ots=wZP2sMH-SIo&sig=SH55ZZdnJkYS_ckiWcTd_C8_o9k&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=ZwZ1_xU3E80C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Petticrew,+M.+%26+Roberts,+H.+(2006).+Systematic+Reviews+in+the+Social+Sciences:+A+Practical+Guide.+Blackwell,+Malden.&ots=wZP2sMH-SIo&sig=SH55ZZdnJkYS_ckiWcTd_C8_o9k&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).

Puolmatka, T. (1995). Kasvatus ja filosofia. Helsinki: Kirjayhtymä.

Raappana, S. (2020). Sekasin-chat vuosiraportti 2020. Haettu 1.2.2020 osoitteesta: <https://mieli.fi/sites/default/files/inline/sekasin-vuosiraportti-2020.pdf>.

Ranta, M., Silinkas, G. & Wilska, T-A. (2020). Young adult's personal concerns during the COVID-19 pandemic in Finland: an issue for social concern. International Journal of Sociology and Social Policy. Haettu 2.2.2021 osoitteesta: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/325010/Ranta_et_al_2020_system_appendPDF_proof_hi_22_.pdf?sequence=1.

Rautava, P. (2001). Lapsuusajan terveyden merkitys elämäkululle. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.) Suomalainen elämäntulkku. (s. 138–154). Helsinki: Tammi.

- Repo, J. & Herkama, S. (2020). Valmistuitko koronavuonna? Kyselytutkimus toisen asteen opinnoista valmistumassa olleille nuorille. Turun yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksesta käytäntöön -julkaisusarja 7/2020. Haettu 10.12.2020 osoitteesta: <https://invest.utu.fi/wp-content/uploads/2020/11/Valmistuitko-koronakeva%CC%88a%CC%88na%CC%88-2020-raportti.pdf>.
- Ruuskanen, P. (2001). Sosiaalinen pääoma – käsitteet, suuntauksat ja mekanismit. VATT-tutkimuksia 81. Helsinki: Valtion taloudellinen tutkimuskeskus.
- Ruuskanen, P. (2003). Verkostotalous ja luottamus. Jyväskylä: Kopijyvä Kustannus.
- Saari, J. (2009). Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Salmela-Aro, K. (2020). Nuoruus siirretty. Helsingin Sanomien artikkeli 12.12.2020.
- Salmela-Aro, K. (2011). Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen, P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys (s.43–46). Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen. Helsinki: Duodecim.
- Salmela-Aro, K. (2009). Opiskelu-uupumusmittari SBI-9yliopisto- ja ammattikorkeakoulu-opiskelijoille. Haettu 14.12.2020 osoitteesta: <https://docplayer.fi/425229-Opiskelu-uupumusmittari-sbi-9.html>.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston Julkaisuja. Haettu 15.11.2020 osoitteesta: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Salo, U.M. (2015). Simsalabim, sisällön analyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa S. Aaltonen & R. Högbäck (toim.) Umpikujasta oivallukseen. (s. 166–190). Haettu 20.3.2021 osoitteesta: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99323/umpikujasta_oivallukseen_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M & Mäkelä J.E. (2015). Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Siljander, P. (2002). Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen. Helsinki: Otava.
- Skola hemma. (2020). Elva gymnasieelever om hur distansundervisningen fungerat. Haettu 1.2.2021 osoitteesta: <https://www.skolahemma.se/elva-gymnasieelever-om-hur-distansundervisningen-fungerat/>.
- Sulander, J. & Romppanen, V. (2007). Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raportti-sarja 26. Helsinki: Yliopistopaino.
- Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto SAKKI ry:n ja Suomen Opiskelija-Allianssi OSKU ry. (2020). Haettu 12.12.2020 osoitteesta: <https://sakkiry.fi/poikkeustilan-kysely/>.

Sutin, A.R., Luchetti, M. & Terracciano, A. (2020). Has loneliness increased during COVID-19? Comment on “Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19”. Haettu 26.2.2021 osoitteesta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7357499/>.

Strandholm, T. & Ranta, K. (2013). Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.) (2013). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Haettu 1.1.2021 osoitteesta: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Sveriges Elevkårer. (2020). Gymnasieelevers upplevelse av distansundervisning under coronakrisen. Undersökning bland Sveriges Elevkårers medlemmar april 2020. Haettu 31.1.2020 osoitteesta: <https://sverigeselevkarer.se/media/1860/undersokning-gymnasieelevers-distansundervisning-under-coronakris-2020.pdf>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). Koronaepidemian vaikutukset hyvinvointiin, palveluihin ja talouteen THL:n seurantaraportti, viikot 51–53/2020 ja 1/2021, 13.1.2021. Haettu 1.12.2020 osoitteesta: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140880/Viikko%202021%20-%20Koronaepidemian%20vaikutukset%20hyvinvointiin%20palveluihin%20ja%20talouteen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2019.) Kouluterveyskyselyn tulokset. Haettu 17.12.2020 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>.

Tiikkainen, P. (2011). Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa T. Heiskanen. & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin (s. 59–75). Jyväskylä: PS-kustannus.

Tilastokeskus. (2020). Suomen virallinen tilasto (SVT). Ammatillinen koulutus / Lukiokoulutus. Haettu 12.11.2020 osoitteesta: <https://www.stat.fi/til/kou.html>.

Toiskallio, J. (2009a). Johdanto. Teoksessa J. Toiskallio & J. Mäkinen (toim.) Sotilaspedagogiikka: sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Edita & Maanpuolustuskorkeakoulun johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, julkaisu 3, 4–11.

Toiskallio, J. (2009b). Toimintakyky sotilaspedagogiikan käsitteenä. Teoksessa J. Toiskallio & J. Mäkinen (toim.) Sotilaspedagogiikka, sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Edita & Maanpuolustuskorkeakoulun johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, julkaisu 3, 48–73.

Toiskallio, J. (1988). Ihmisen kasvu ja kasvatus. Porvoo: WSOY.

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

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. (5. uudistettu painos). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Haettu 18.2.2020 osoitteesta: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>.

Törrönen, M. (2018). Hyvinvointia luova vastavuoroisuus. (s.113–123). Haettu 3.3.2021 osoitteesta: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/306903/T_rr_nen_2018_2.pdf?sequence=1.

Törrönen, M. (2012). Sosiaalityö ja arkinen hyvinvointi. Vastavuoroisuuden dialektiikka. Janus vol. 20 (2) 2012, 182–191. Haettu 3.3.2021 osoitteesta: <https://journal.fi/janus/article/view/50656/15372>.

Törrönen, M. (toim.) (2001). Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino.

Unicef. (2020a). Prioritize health and wellbeing now and when schools reopen. United Nations ja Children and Youth Council of Thailand. Haettu 23.2.2021 osoitteesta: <https://uni.cf/2yfFga6>.

Unicef (2020b). COVID-19: Are children able to continue learning during school closures? A global analysis of the potential reach of re-mote learning policies. Haettu 23.2.2021 osoitteesta: <https://www.unicef.org/brazil/media/10006/file/remote-learning-factsheet.pdf>.

Uusitalo, T. (2007). Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa: K, Määttä (toim.) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen (s. 26–28, 31–37). Helsinki: Kirjapaja.

Vahtera, S. (2007). Optimistit opintiellä. Opinnoissaan menestyvien nuorten hyvinvointi lukiosta jatko-opintoihin. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Valtioneuvosto. (2020). Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa: lapsistrategian koronatyöryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta. Haettu 6.12.2020 osoitteesta: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162318/VN_2020_21.pdf?sequence=7&isAllowed=y.

Valtion nuorisoneuvosto. (2020). Nuorten mielipiteitä koronakriisistä. Kansalaispulssi 1–8/2020. Haettu 11.12.2020 osoitteesta: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2020/10/VNN_Nuoret-koronakriisiss%C3%A4_081020.pdf.

Vasalampi, K., Nurmi, J-E., & Salmela-Aro, K. (2010). Sisäisen motivaation ja hyvinvoinnin rooli onnistuneessa koulusiirtymässä. *Psykologia* 45 (05-06), 402–411.

Väestöliitto (2020). Väestöliiton tiedote nuorille suunnatun kyselyn tuloksista. Haettu 1.12.2020 osoitteesta: <https://www.vaestoliitto.fi/?x27375=11098339>.

Väyrynen, P., Saaristo, V., Wiss, K. & Anne-Marie Rigoff, A-M. (toim.) (2008). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa – perusraportti kyselystä vuonna

2008. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 19.12.2020 osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/111287_hyvinvoinnin_ja_terveyden_edistaminen_ammattillisissa.pdf.

Wallin, A. (2011). Sosiaalityö koulussa, -avaimia hyvinvointiin. Helsinki: Tietosanoma.

Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. Teoksessa Z. Rubin (toim.) *Doing unto others* (s. 17–26). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Weiss, R.S. (1973). *The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.

Wennberg, M., Luukkonen, T. & Haila, K. (2020). Sosiaalihuollon ja lastensuojelun kanto-kyky koronakriisin aikana. Haastavat tekijät ja uudet ratkaisukeinot kriisistä selviämiseksi. Haettu 11.2.2021 osoitteesta: <https://itla.fi/selvitys-sosiaalihuollon-ja-lastensuojelun-kantokyky-koronakriisin-aikana-haastavat-tekijat-ja-uudet-ratkaisukeinot-kriisista-selviämiseksi/>

Wenger, E. (1998). *Communities of practice. Learning, Meaning, and Identity*. New York: Cambridge University Press.

World Health Organization. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Copenhagen.

Liitteet

Liite 1. Taulukko aineistoon valikoituneista tutkimuksista

Taulukko 2. Aineistoon valikoituneet tutkimukset

Tutkimuksen tekijä(t), nimi ja julkaisutiedot	Tutkimuksen tarkoitus	Metodi ja otos	Tulokset
Asanov I., Flores, F., McKenzie, D., Mensmann, M. & Schulted, M. (2020) Remote-learning, time-use, and mental health of Ecuadorian high-school students during the COVID-19 quarantine https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7581322/	Ecuadorin opetusministeriön tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koronakaranteenin aikana tapahtuvaa etäopiskelua, oppimista ja opiskelijoiden mielen-terveyttä.	Puhelinkyselyyn vastasi 2412 opiskelijaa, 88 eri koulusta.	Mielenterveysongelmat, kuten masennus lisääntynyt opiskelijoilla. Tarve lisätä mielen-terveydentukea.
Brooks, S.K., Webster, R. Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S. Greenberg, N. & Rubin, G.J. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8	Artikkeli käsittelee karanteenin psykologisia vaikutuksia ihmiseen.	Tutkimuksen kohteena on ollut 24 erillistä artikkelia, joissa on tutkittu ympäri maailman karanteenin psyykkisiä vaikutuksia.	Tutkimuksen löydökset kertovat karanteenin aiheuttavan monia psyykkisiä haasteita, kuten post-traumaattisen stressin oireita, hämmennystä ja vihaa. Pidempään jatkuneen karanteenin ja sosiaalisen eristyksen havaittiin aiheuttavan sairastumisen pelkoa, tylistymistä ja turhautumista. Karanteeni aiheutti myös pitkäaikaisia taloudellisia menetyksiä sekä leimaantumisen tunnetta, mikäli itse oli sairastunut. Karanteenin kestolla ja tiedottamisella nähtiin olevan iso vaikutus oireiden syntyyn.
Bu, F., Steptoe, A. & Fancourt, D. (2020) Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic.	Kyselyllä haluttiin selvittää yksinäisyyteen liittyviä kokemuksia koronasulun aikana.	Data kerättiin kyselyllä ennen pandemian alkamista 2019 ja pandemian aikana maaliskuussa 2020. Ennen pandemian alkua vuonna 2019 kyselyyn vastasi 50 000 yli	18-30 vuotiaat nuoret aikuiset olivat yksinäisempiä ennen pandemiaa sekä pandemian aikana verrattuna vanhempiin ihmisiin.

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350620302742 . Englanti		18 vuotiasta ja maaliskuussa 2020 kyselyyn vastasi 67142.	
Eronen, A., Hiihlamo, H., Ilmarinen, K., Jokela, M., Karjalainen, P., Karvonen, S., Kivipelto, M., Koponen, E., Lemmann L., Londén, P. & Saikku, P. (2020) Sosiaalibarometri 2020. SOSTE. Suomen sosiaali- ja terveys. Suomi	Selvittää koronapandemian sosiaalisia vaikutuksia, työllisyyttä, toimeentuloa, palveluiden tarpeita sekä sitä, miten palvelun tarpeen lisääntymiseen on pystytty vastaamaan poikkeusaikana.	Asiantuntija-arvioihin perustuva sähköinen kyselytutkimus. n=776. Vastaajina sosiaali- ja terveysjohtajia, sosiaalityöntekijöitä, KELA:n johdon ja TE-toimistojen asiantuntijoita.	Huoli vastavalmistuneiden työllistymismahdollisuuksista koronapandemian vuoksi sekä huoli palveluiden muuttumisesta ja vähenemisestä koronapandemian seurauksena.
Henning L. & Windsor, S. (2020) Avgångs elever upplevse av distans undervisning. https://sverigeselever.se/media/1860/undersokning-gymnasieelevers-distansundervisning-under-coronakris-2020.pdf . Ruotsi.	Selvittää opiskelijoilta, miltä heidän tyypillinen etäkoulupäivänsä näytti, mikä oli helppointa tai vaikeinta etäopiskelussa, miten oppilaat kokivat saavansa tukea etäopiskelun aikana ja mitkä asiat häirittivät eniten huolta opiskelijoissa.	Kohderyhmänä 87 lukion 3. luokkalaista opiskelijaa. Selvitys tehty käyttäen kyselyä ja syvähaastattelua.	Keskeisimmät tulokset: Opiskelijat kokivat työmäärän lisääntyneen. Motivaation lasku ja epävarmuus vaatimuksista.
Herkama, S. & Repo, J. (2020) Valmistuitko koronakeväänä? –kyselyn tulokset kertovat nuorten vaikeuksista poikkeustilanteessa. https://blogit.utu.fi/invest/2020/08/19/valmistuitko-koronakevaana-kyselyn-tulokset-kertovat-nuorten-vaikeuksista-poikkeustilanteessa/	Kyselyllä haluttiin selvittää opiskelijoiden kokemuksia koronarojoitusten vaikutuksista opintoihin, valmistumiseen, jatko-opintoihin hakeutumiseen, työllistymiseen ja mielen hyvinvointiin.	Vastaajat haettu opiskelijajärjestöjen jäsenistä ja Tutun yliopiston ylläpitämän Opintokamun jäsenistä. Kyselyyn vastasi yhteensä 5005 kolmatta vuotta toisen asteen oppilaitoksessa opiskelevaa opiskelijaa.	Valmistuminen lykääntyi, suuri osa opiskelijoista menetti kesätyön, mielenterveydenhaasteet, kuten ahdistus, masennus ja uupumus sekä yksinäisyyden tunteet lisääntyivät.
International Labour Organisation (ILO) (2020) Youth & Covid-19 https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753026.pdf	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää globaalisti koronapandemian vaikutuksia nuorten aikuisten työhön, opiskeluun, ihmisoikeuksiin ja psyykkiseen hyvinvointiin.	Globaali verkkokysely, 18-29 vuotiaita vastaajia yhteensä 12605. Vastaajat olivat 112 eri maasta.	Nuorten oikeus saada opetusta on heikentynyt merkittävästi koronan ja koulujen sulkeutumisen johdosta. Nuorten oikeus saada opetusta on heikentynyt merkittävästi koronan ja koulujen sulkeutumisen johdosta. Jopa 73 prosenttia YK:n tutkimukseen osallistuneista nuorista kertoi koulujen sulkeutumisesta. Noin 13 prosenttia on

			<p>joutunut lopettamaan koulunkäyntinsä kokonaan. Koulutus luo edellytyksiä muille ihmisoikeuksille ja lisää nuorten tietämystä heitä koskevista oikeuksista.</p> <p>Eniten pandemiasta kärsivät 18-24-vuotiaat, nuoret naiset sekä sellaiset nuoret, jotka asuvat matalan tulotason maissa.</p> <p>Internetin käytön mahdollisuudet vaihtelevat merkittävästi maantieteellisesti ja sukupuolen mukaan.</p> <p>Jopa viidesosa maailman nuorista on joutunut lopettamaan työnsä pandemian takia.</p>
<p>Kestilä, L., Härmä, V. & Rissanen, P. (2020) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen Asiantuntia-arvio. THL. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>	<p>Arvioida epidemian laajoja yhteiskunnallisia vaikutuksia, kuten koronapandemian ja rajoitustoimien vaikutukset väestön terveyteen, hyvinvointiin ja elinoloihin sekä koronapandemian ja rajoitustoimien vaikutukset palvelujärjestelmään.</p>	<p>Raportti perustuu asiantuntija arvioon.</p>	<p>Päihde- ja mielen-terveyspalveluiden supistaminen ja etäyhteyksiin siirtyminen aiheutti vaikeuksia joillekin asiakasryhmille. Psykiatriset palvelut siirtyivät etäpalveluiksi, läheteiden saaminen vaikeutui, kun peruspalveluja supistettiin tai henkilökuntaa ohjattiin muihin tehtäviin. Etäpalveluiden riittämättömyys. Opiskeluterveydenhuollon palvelut vähenivät osassa maata ja palveluiden saatavuudessa suuria eroja. Lapsiperheiden sosiaalipalveluissa palvelutarve on lisääntynyt. Yksinäisyyden lisääntyminen, toiminnan laskua harrastustoiminnan päätymisen myötä.</p>

			Lisääntynyt henkinen kuormitus. Osalle poikkeusolot ovat merkinneet lisääntynyttä yhteistä aikaa ja kiireen vähentämistä.
<p>Lahtinen, J. & Myllyniemi, S. (2021) Nuorten tyytyväisyys elämään korona-ajassa ensimmäisen puolen vuoden aikana.</p> <p>https://www.nuoriso-tutkimusseura.fi/nakokulma70</p>	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kokemuksia koronapandemian vaikutuksista nuorten arkeen ja elämään yleisesti sekä tukipalveluiden saamisen riittävydestä sekä toimivuudesta.	<p>Puhelinhaastattelututkimus. Tutkimukseen osallistui yhteensä 1001 iältään 12–25-vuotiasta nuorta.</p> <p>Tiedonkeruun otos poimittiin väestökisteristä kiintiöpoimintana kolmen kriteerin mukaan: sukupuoli (2), ikäluokat (12–14, 15–19, 20–25), Tutkimukseen osallistui yhteensä 1001 nuorta.</p> <p>Vastaajista 34 % oli 15–19-vuotiaita (n=343). 20–25-vuotiaisiin kuului 44 prosenttia (n=444) vastanneista. 17 prosenttia (n=124) opiskeli lukiossa, 15 prosenttia (n=103) ammatillisessa koulutuksessa.</p>	Tutkimuksen tulokset osoittavat, että 15-25 vuotiaiden tyytyväisyys elämään laskenut korona-ajan ensimmäisen puolen vuoden aikana. Harrastustoiminnan keskeytyksellä ei vaikutuksia elämäntyytyväisyyden kokemuksiin, mutta kirjastojen ja elokuvateattereiden sulkemisella on vaikutuksia elämän tyytyväisyyteen.
<p>Lasten ja nuorten säätiö. Nuorten ääni: 10 kysymystä koronasta. 4/2020.</p> <p>https://wordpress.nuori.fi/wp-content/uploads/2020/08/Nuorten-a%CC%88a%CC%88ni_10-kysymysta%CC%88-koronatilanteesta_kysely.pdf</p>	Nuorten näkemyksiä koronatilanteesta, etäopetuksesta ja sen vaikutuksista yhteydenpitoon kavereiden kanssa.	Kysely toteutettiin 27.3.–6.4. välisenä aikana ja siihen vastasi 1 068 yläkouluikäistä nuorta (vuosina 2004–2008 syntyneitä)	Kyselyn tuloksien mukaan tulevaisuuden ajattelu ja huoli tulevaisuudesta lisääntynyt nuorten keskuudessa. Nuorilla vaikeuksia erottaa vapaa-aikaa opiskelusta etäopiskelun vuoksi. Etäopiskelu tuonut hankaluuksia oppimiseen.
<p>Niemi, Hannele Margatta & Kousa Päivi 2020: A case study of students' and teachers' perceptions in a Finnish high school during the COVID pandemic. International Journal of Technology in Education and Science (IJTES), 4(4), 352-369.</p>	Tutkimuksen tarkoituksena tarkastella Sipoolaisen lukion etäopetusta kahden kuukauden ajan koronapandemian aikana.	Tutkimuksen kohteena ovat olleet lukion opiskelijat ja opettajat. Kysely toteutettiin neljä kertaa. Vastaajia oli kyselykerrasta riippuen 56-72 opiskelijaa ja 9-15 opettajaa.	Tulosten mukaan, opetus koettiin onnistuneeksi, mutta avoimien vastauksien perusteella opiskelijat olivat kohdanneet erilaisia haasteita, kuten kohtaamia haasteita, kuten isot tehtävämäärät, väsymys ja motivaation lasku.

<p>Allianssi, Nuortenmedia Demi, Väestöliitto, Pelastakaa Lapset ja Nuorten mielenterveysseura Yeesi (2020) #MPKORONA –kysely. ”Nuoret kokevat ahdistusta ja saavat voimaa sosiaalisista kontakteista koronatilanteessa” https://www.alli.fi/uutiset/nuoret-kokevat-ahdistusta-ja-saavat-voimaa-sosiaalisista-kontakteista-koronatilanteessa-0</p>	<p>Nettikyselyn avulla haluttiin selvittää koronatilanteen vaikutuksista nuorten elämään.</p>	<p>Kyselytutkimus tehtiin maaliskuussa 2020. Kyselyyn vastasi yhteensä 1139 11-19 vuotiaa nuorta.</p>	<p>Nuoret kokivat koronatilanteen vuoksi mm. erilaisista mielenterveydenhäiriöistä, liiallisesta netin /sosiaalisen median käytöstä, tylsyydestä, yksinäisyydestä, jaksamattomuudesta, opiskelu- ja keskittymisvaikeuksista sekä uniongelmistä.</p>
<p>Opetusalan Ammattijärjestö. (OAJ) (2020) Opetus koronan aikana. https://www.oaj.fi/ajan-kohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2020/koronavirus-kysely/</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa opettajien näkemyksiä poikkeuksellisista opetusjärjestelyistä. Kyselyssä kysyttiin muun muassa etäopiskelun ohjaamisesta, työn kuormittavuudesta, opiskelijoiden tavoittamisesta poikkeusjärjestelyiden aikana sekä tuen riittävydestä sitä tarvitseville oppijoille.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset kerättiin opettajille suunnatun kyselyn avulla, johon vastasi 500 lukiokoulutuksessa työskentelevää opettajaa sekä 550 ammatillisen koulutuksen opettajaa.</p>	<p>Opettajat kokivat etäopetuksen aiheuttavan osalle opiskelijoista heikompia oppimistuloksia ja taitoja. Vaikeuksia opintojen etenemisessä ja lisätuen tarvetta myöhemmin.</p> <p>Lukiolaisilla etäopetukseen tarvittavat välineet pääsääntöisesti kaikilla opiskelijoilla. Lukiossa opetus jatkunut katkeamatta etänä. Ammatillisen koulutuksen opettajista joka neljäs oli sitä mieltä, että:</p> <ul style="list-style-type: none"> -opiskelijoilta puuttuivat etäopetuksessa tarvittavat välineet. -opiskelijoiden tavoittaminen oli vaikeaa ja epäsäännöllistä. <p>Ammatillista opetusta jouduttiin perumaan, samoin näyttöjen järjestäminen vaikeutui tai estyi kokonaan. Oppisopimuskoulutuksia jouduttiin keskeyttämään.</p>
<p>Paju, Petri 2020. Paikoiltaan siirretty arki Koronakriisin vaikutukset lapsiperheiden</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koronakriisin vaikutuksia</p>	<p>Tutkimuksen aineisto on kerätty kyselyllä, johon saatiin yli 3000 vastausta.</p>	<p>Koronakriisi on tutkimuksen tuloksien mukaan vaikuttanut</p>

<p>elämään. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 2/2020. https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Pai-koiltaan-siirretty-arki-verkkojulkaisu.pdf</p>	<p>suomalaisiin lapsiperheisiin ja heidän elämänsä.</p>		<p>nopeasti lapsiperheiden taloudelliseen tilanteeseen. 40 % vastaajista joutuivat YT-neuvotteluihin. Kaverisuhteiden rajoittaminen vaikeampaa lapsille kuin harrastuksien loppuminen. Koronapandemia aiheutti lapsiperheissä stressiä ja pelkoa sairastumisesta ja yleisestä turvallisuudesta.</p>
<p>Pelastakaa lapset: Lapsen ääni 2020 ”Stressi, huoli ja yksinäisyys – koronapandemian vaikutukset lasten ja nuorten elämään”. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaa-lapset/main/2020/10/21163820/Lapsen-Aani-2020_raportti1_FI1.pdf</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten koronapandemia on vaikuttanut lasten ja nuorten elämään, hyvinvointiin, perheiden tilanteeseen, vapaa-aikaan ja koulunkäyntiin.</p>	<p>Kysely verkkolomakkeella. Vastaajia yhteensä 3129, joista lukolaisten osuus 27% ja ammattikoululaisten osuus 11%.</p>	<p>Huoli perheen toimeentulosta, henkisen hyvinvoinnin lasku, yksinäisyys, opiskeluvaikeudet ja puutteelliset etäopiskeluvälineet.</p>
<p>Raappana, S. (2020) Sekasin-chat vuosiraportti 2020. https://mieli.fi/sites/default/files/inline/sekasin-vuosiraportti-2020.pdf</p>	<p>Vuosiraportti kertoo Sekasin-chat käyttäjämääristä ja yhteydenoton syistä.</p>	<p>Tiedot kerätty Sekasin-Serveriltä yhteistyössä THL:n PUHTI-hankkeen kanssa. (Palvelujärjestelmän ulkopuolella kertyvä tieto hyvinvointiin ja terveydenedistämisen johtamisen käyttöön.)</p>	<p>Koronapandemian aiheuttamat poikkeusolot lisäsivät avun tarvetta, mikä näkyi lisääntyneinä yhteydenottoina. Yleisimmät syyt yhteydenotoille liittyivät nuorten kokemaan pahaan oloon, ihmissuhdeongelmiin, itsetuhoisuuteen sekä arjessa selviytymisen haasteisiin.</p>
<p>Ranta, M., Silinkas, G. & Wilska, T-A. (2020) Young adults personal concerns during the COVID-19 pandemic in Finland: an issue for social concern. International Journal of Sociology and Social Policy: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/325010/Ranta_et_al_2020_sys-</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, miten nuoret aikuiset itse kokevat koronapandemian vaikuttavan heidän henkiseen hyvinvointiin, opiskeluun sekä taloudelliseen tilanteeseen.</p>	<p>Analyysi perustuu 222 (N=222) iältään 18-29 vuotiaan nuoren aikuisen vastauksien vertailuun 30-65 vuotiaiden aikuisten vastauksiin.</p>	<p>Nuoret aikuiset ovat vanhempia ihmisiä enemmän huolissaan koronana vaikutuksista henkiseen hyvinvointiinsa, opiskeluun ja työllisyyteen. Naiset olivat miehiä enemmän huolestuneita psyykkisestä hyvinvoinnistaan Nuoruuden lisäksi matalampi tyytyväisyys elämään lisäksi</p>

tem_append-PDF_proof_hi_22_.pdf?sequence=1			psykkisen hyvinvoinnin laskua ja huolia elämässä ja opiskelussa.
Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto SAKKI ry:n ja Suomen Opiskelija-Allianssi OSKU ry. (2020) https://sakkiry.fi/poikkeustilan-kysely/	Selvittää opiskelijoiden kokemuksia poikkeustilan vaikutuksista: etäopiskelu, harjoittelu, valmistuminen, jaksaminen.	Kysely toteutettiin 3. – 14.4.2020 ja siihen vastasi 1608 ammatillisen perustutkinnon opiskelijaa.	Harjoitteluiden keskeytyminen, valmistumisen aikataulut, hyvät työvälineet etäopiskeluun.
Sutin, A.R., Luchetti, M. & Terracciano, A. (2020) Has loneliness increased during COVID-19? Comment on “Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19”	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko koronavirus lisännyt yksinäisyyden kokemuksia.	Artikkelissa on käytetty tutkimusaineistona aikaisemman tutkimuksen (Gillgore 2020) aineistoja sekä johtopäätöksiä.	Artikkelin kirjoittajien mukaan yksinäisyys on kriittinen kansanterveydellinen ongelma. Koronapandemian aiheuttama sosiaalinen eristäytyneisyys ja kotona olo on lisännyt yksinäisyyden kokemuksia, mutta myös yhdistänyt ihmisiä yhteisen kokemuksen välityksellä.
Skola hemma (2020) Elva gymnasieelever om hur distansundervisningen fungerat. Ruotsi. https://www.skolahemma.se/elva-gymnasieelever-om-hur-distansundervisningen-fungerat/	Kyselyllä haluttiin selvittää opiskelijoiden valmiuksia etäopiskeluun, heidän kohtaamiinsa ongelmia sekä kokemuksia opintojen tuesta.	Kysely toteutettu Ruotsalaisessa Lerun ja Sollentunan lukiossa. Vastaa-jina 11 opiskelijaa.	Opettajat ei saata-villa etänä yhtä hyvin kuin lähiopetuk-sessa. Vapaa-ajan ja opiskelun erottami-nen vaikeaa. Opis-kelijoiden stressi li-sääntynyt.
Sveriges Elevkårer (2020) Gymnasieelevers upplevelse av distansundervisning under coronakrisen.	Kyselyllä haluttiin selvittää kuinka opiskelijat kokevat etäopiskelun sujuvan.	Kyselylomake, jossa pal-jon avoimia kysymyksiä. Vastaa-jia yhteensä 7543 kaikilta kolmelta lukion luokka-asteelta.	Työmäärät lisäänty-neet, motivaatio laskenut, yksinäi-syys lisääntynyt.
Unicef (2020 a.) Prioritize health and well-being now and when schools reopen. United Nations ja Children and Youth Council of Thailand. https://uni.cf/2yfFga6	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koronapandemian vaikutuksia lasten ja nuorten elämään.	Verkkokysely, johon vastasi yhteensä 6,771 thaimaalaista opiskelijaa, joista suurin osa (3855) oli 15-19 vuotiaita.	Enemmistö nuoria koki pandemian vaikuttavan heidän mielenterveyteen, aiheuttaen mm. stressiä, huolestuneisuutta ja ahdistusta. Yli puolet olivat myös huolissaan opiskelustaan sekä jatko-opinnoistaan. Koulujen sulkeminen aiheutti myös sosiaalisten kontaktien vähyyttä.
Unicef (2020 b.) COVID-19: Are children able to continue	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää etä-	Tutkimuksessa on käytetty maailmanlaajuisesti	Kolmasosalla maailman koululaisista opetus keskeytyi

<p>learning during school closures? A global analysis of the potential reach of remote learning policies. https://www.unicef.org/brazil/media/10006/file/remot-learning-factsheet.pdf.</p>	<p>opetuksen mahdollisuuksia koulujen sulke- misen vuoksi maail- maanlaajuisesti.</p>	<p>edustavaa analyysia etä- oppimiseen tarvittavan tekniikan ja työkalujen saatavuudesta esiopetuk- sesta alkaen toisen asteen opintoihin. Tiedot on ker- rätty 100 eri maasta. Tie- dot sisältävät mahdolli- suuden käyttää tv:tä, ra- diota tai Internetiä sekä näiden välineiden kautta toimitettujen opetussuun- nitelmien saatavuuden koulujen sulkemisen ai- kana.</p> <p>Analyysissa hyödynne- tään tuloksia, jotka on saatu UNICEFin, UNES- CO:n ja Maailmanpankin yhteisestä tutkimuksesta ”National Education Responses to COVID-19 School Closures” tutki- muksesta.</p>	<p>kokonaan. Kaikki lapsia ja nuoria ei tavoiteta minkään digitaalisen yhtey- den välityksellä</p>
<p>Valtion nuorisoneu- vosto (2020) Nuorten mielipiteitä koronakrii- sistä. Kansalaispulssi 1–8/2020</p> <p>https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2020/10/VN_Nuoret-koronakriisiss%C3%A4_081020.pdf</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituk- sena on selvittää valta- kunnallisesti nuorten mielipiteitä koronavi- ruspandemian aiheutta- mista reaktioista, poik- keusolojen ohjeiden noudattamisesta sekä viranomaisten toimin- nasta pandemian ai- kana.</p>	<p>Tutkimus toteutettu verk- kokyselyinä. Kysely on toteutettu 2-3 viikon vä- lellä huhtikuusta 2020 al- kaen. Yhdistelmäaineis- ton kokonaisvastaaja- määrä on 9516, joista 15- 29 -vuotiaita on 1 593 henkilöä.</p>	<p>Tyytymättömyys elämään koronapan- demian aikana suu- rinta 15-25 vuotiai- den, heikosti toi- meentulevien, opis- kelijoiden, työttö- mien ja yksin asu- vien kohdalla.</p> <p>Nuoret naiset koke- neet korona-ajan vaikeampana kuin nuoret miehet.</p> <p>Hyvinvointia hei- kentäneet mm. stressi, ahdistus, turvattomuus, huoli toimeentulosta ja tulevaisuudesta.</p>
<p>Valtioneuvosto 2020. ”Lasten ja nuorten hy- vinvointi koronakriisin jälkihoidossa: lapsistra- tegian koronatyöryh- män raportti lapsen oi- keuksien toteutumi- sesta.” https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162318/VN_</p>	<p>Raportissa tuodaan esille alustavia havain- toja kevään poikkeusti- lan vaikutuksista.</p>	<p>Työryhmän selvitys. Työryhmän tehtävänä selvittää lapsen oikeuk- sien toteutuminen, kar- toittaa perheiden hyvin- vointia ja näiden toteutu- mista koronapandemian jälkihoidossa.</p>	<p>Eriarvoisuuden li- säntyminen, tur- vattomuus, epävar- muus, ahdistus, yk- sinäisyys lisääntyi.</p>

2020_21.pdf?sequence=7&isAllowed=y			
<p>Wennberg, M., Luukkonen, T. & Haila, K. (2020) Sosiaalihuollon ja lastensuojelun kantokyky koronakriisin aikana. Haastavat tekijät ja uudet ratkaisukeinot kriisistä selviämiseksi. Itlan raportit ja selvitykset 2020:1. https://itla.fi/selvitys-sosiaalihuollon-ja-lastensuojelun-kantokyky-koronakriisin-aikana-haastavat-tekijat-ja-uudet-ratkaisukeinot-kriisista-selviamiseksi/</p>	<p>Selvityksessä on tarkasteltu, miten koronakriisi on vaikuttanut lapsiin ja lapsiperheisiin ja lasten ja perheiden palveluihin eri puolella Suomea.</p>	<p>Kysely ja haastattelut lasten ja perheiden palveluiden parissa työskenteleville. Vastaajia yhteensä 1748 (N = 1748).</p>	<p>Huoli lisääntyneestä yksinäisyydestä ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisestä, vanhempien uupumisesta. Kriisi on myös nostanut esiin koulujen ja harrastustoiminnan keskeisen lastensuojelullisen tukifunktion. Perheiden voimavarat koetuksella. Perheiden tuen tarpeen ennakoidaan kasvavan välittömästi kriisin jälkeen ja pidemmällä aikavälillä.</p> <p>Positiiviset muutokset: Uudet työmallit, etäyhteyksien hyödyntäminen ja digitaalisten palveluiden lisääntyminen.</p>