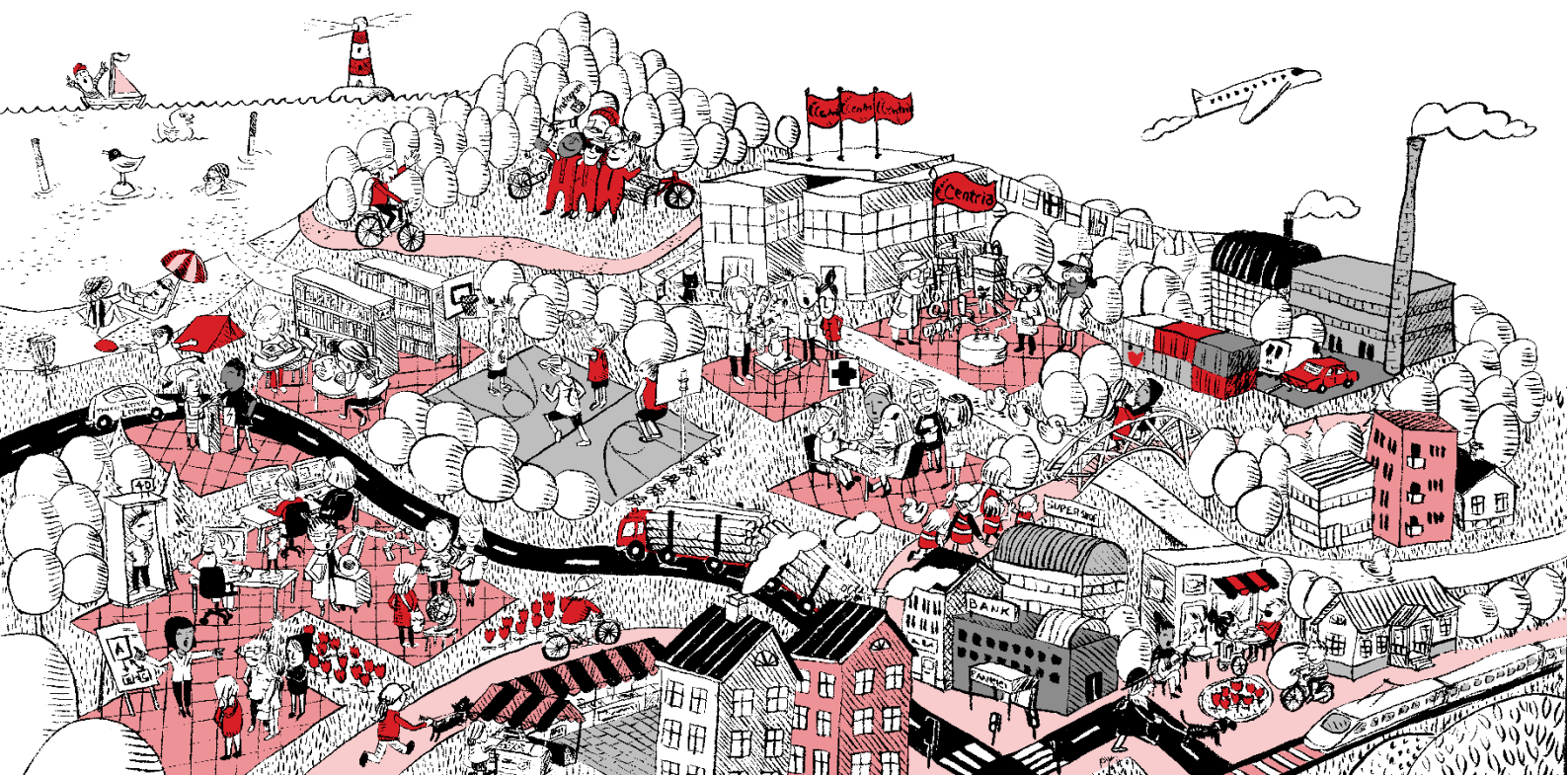


**Antti Sorvari ja Valtteri Saarikettu**

# **COVID-19-VIRUKSEN VAIKUTUS SUOMEN TYÖLLISYYSTILAN- TEESEEN JA HYVINVOINTIIN**

**Case Centria-ammattikorkeakoulu**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Liiketalous  
Lokakuu 2021**



## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Lokakuu 2021	<b>Tekijä/tekijät</b> Antti Sorvari, Valtteri Saarikettu
<b>Koulutus</b> Liiketalous		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
<b>Työn nimi</b> <b>COVID-19 Viruksen vaikutus Suomen työllisyystilanteeseen ja hyvinvointiin. Case Centria-ammattikorkeakoulu.</b>		
<b>Työn ohjaaja</b> <b>Ann-Christine Johnsson</b>		<b>Sivumäärä</b> 29+0
<b>Työelämäohjaaja</b>		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää covid-19-viruksen vaikutuksia Centria ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden työllisyyteen ja hyvinvointiin. Tutkimus toteutettiin kyselynä, jossa oli hyvinvointiin ja työllisyyteen liittyvät osiot. Aiheista kysyttiin yleisellä tasolla. Kysely toteutettiin Webropol-ohjelmassa. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville, miten liiketalouden opiskelijat ovat kokeneet poikkeusajan työllisyyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa kerrotaan hyvinvoinnista, covid-19-viruksesta sekä työllisyydestä. Hyvinvointiosuudessa kerrotaan yleisesti sekä fyysisestä että henkisestä hyvinvoinnista. Covid-19 viruksesta on kerrottu opinnäytetyössä yleisesti, sen tilanteesta Suomessa, vaikutuksista yrityksiin ja virusmuunnoksista. Kerromme yleisellä tasolla työllisyydestä ja myös sen kehityksestä korona-aikana.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimustuloksien perusteella opiskelijoiden työn määrä on pysynyt ennallaan tai jopa noussut poikkeusolojen aikana. Noin puolet kyselyyn vastanneista oli hakenut töitä koronapandemian aikana ja 61,4 prosenttia työtä hakeneista kertoi, ettei ole saanut töitä. Tutkimustulosten perusteella koronapandemia ei ole vaikuttanut niin suuresti opiskelijoiden työllisyyteen kuin olimme ajatellut.</p> <p>Poikkeusoloilla ei ollut myöskään hyvinvointiin niin suurta vaikutusta, kuin olimme ajatelleet sillä olevan. Tutkimuksessa kävi ilmi, että suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista liikunnan määrä oli lisääntynyt poikkeusolojen aikana. Liikunnalla on suuri merkitys henkiseen hyvinvointiin. Monen opiskelijan mielestä sosiaaliset kohtaamiset olivat liian vähäiset poikkeusolojen aikana, ja he kaipaivat yhteisöllisyyttä.</p>		
<b>Asiasanat</b> Covid-19, hyvinvointi, työllisyys		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> September 2021	<b>Author</b> Antti Sorvari Valtteri Saarikettu
<b>Degree programme</b> Bachelor Of Business Administration, Business Administration		
<b>Name of thesis</b> Effect of COVID-19 Virus on the employment situation and well-being in Finland (Case Centria)		
<b>Centria supervisor</b> Ann-Christine Johnsson	<b>Pages</b> 29 + 0	
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b>		
<p>The aim of our thesis was to clarify how covid-19 affected employment and wellbeing of Business Management students in Centria University of Applied Sciences. Our study has two separate parts, one concerning wellbeing and the other employment issues. Questions were at a very general level. Our survey was made with Webropol- program. Our aim was to study how Business Management students has experienced these exceptional conditions concerning employment and wellbeing.</p> <p>The theoretical part of this thesis of this thesis consists of three different parts: wellbeing, covid-19-virus and employment. The wellbeing part includes facts about physical and mental wellbeing at a general level. The chapter about Covid-19 describes situation in Finland, how it has affected companies and different variants of the virus. There are some common facts about employment, but also some specific facts about development during Covid-19 time.</p> <p>According to results of our final thesis the amount of work has remained the same or even got higher during these exceptional times. About half of the students that responded on our survey had applied for a job during the covid-19 pandemic and 61,4 percent of the ones that had applied for a job, did not got employed. So according to our thesis the covid-19 pandemic has not affected employment degree of students as much as we expected.</p> <p>These exceptional conditions have not affected wellbeing of students as much as predicted. Our thesis indicated that most of the students had increased the amount of physical exercises during exceptional this time. Physical training has a positive influence to mental wellbeing. Many students found that their social contacts were too rare during this exceptional time, and they missed sense of community.</p>		
<b>Key words</b> Covid-19, employment, wellbeing		

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

**Sisällys**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 COVID-19-VIRUS</b> .....	<b>3</b>
2.1 Covid-19-virus Suomessa.....	4
2.2 Koronavirusepidemian vaikutus yrityksiin Suomessa .....	6
2.3 Covid-19 virusmuunnos.....	8
<b>3 TYÖLLISYYS</b> .....	<b>10</b>
<b>4 HYVINVOINTI</b> .....	<b>13</b>
4.1 Uni ja lepo .....	13
4.2 Ravinto .....	14
4.3 Liikunta.....	14
4.4 Henkinen hyvinvointi.....	15
<b>5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, TOTEUTUS JA MENETELMÄT</b> .....	<b>17</b>
<b>6 TUTKIMUKSEN TULOKSET</b> .....	<b>18</b>
6.1 Covid-19 viruksen vaikutus työllisyyteen Centria-ammattikorkeakoulussa opiskelevilla ...	18
6.2 Covid-19 viruksen vaikutus hyvinvointiin Centriassa opiskelevilla.....	20
<b>7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA</b> .....	<b>24</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>27</b>
<b>LIITTEET</b>	
<b>KUVIO 1. Työttömyyden rakenne</b> .....	<b>11</b>
<b>KUVIO 2. Työnhakijat</b> .....	<b>12</b>
<b>KUVIO 3. Työmäärän muutos</b> .....	<b>19</b>
<b>KUVIO 4. Aikataulu työnsaamiseen</b> .....	<b>20</b>
<b>KUVIO 5. Kokemus etäopiskelusta korona-aikana</b> .....	<b>22</b>
<b>KUVIO 6. Mitä opiskelijat kaipaisivat etätyö- ja etäopiskeluaikana</b> .....	<b>23</b>
<b>TAULUKKO 1. Koronan vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin</b> .....	<b>21</b>

## 1 JOHDANTO

Maailmanhistoriassa on useita tauteja, jotka ovat enemmän tai vähemmän aiheuttanut vahingollisia seurauksia koko maailman väestölle ja taloudelle. Näitä tauteja ovat esimerkiksi espanjantauti, rutto, ebola ja SARS. Tällä hetkellä koko maailmaa kiusaa kaikille varmasti tuttu covid-19-virus. Pandemia on vaikutuksiltaan varmasti yksi pahimmista. Se on päässyt vaikuttamaan talouteen ja yhteiskuntaan merkittävästi. Lähihistoriasta edellinen suuri pandemia oli espanjantauti vuosina 1918–1920.

Vuoden 2019 joulukuussa löytyi Kiinan Wuhanissa koronavirus eli covid-19-virus. Virus lähti leviämään erittäin kovalla vauhdilla ympäri maailmaa. Muutamassa kuukaudessa tauti oli kerennyt levitä ympäri maailmaa ja aiheuttaa paljon kuolemantapauksia. Maaliskuussa 2020 Maailman terveysjärjestö julisti koronavirusepidemian pandemiaksi (Anttila, V.-J. 2021). Suomeen julistettiin poikkeustila maaliskuun puolella välissä hidastamaan viruksen leviämistä, mikä aiheutti julkisten toimipaikkojen sulkemisen. Suomessa suljettiin kouluja, kirjastoja, teattereita, uimahalleja, museoita sekä järjestöjen toimipisteitä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.) Tämän takia työt muuttuivat etätöiksi, jos työ mahdollisti sen, ja opintoja suoritettiin etäopiskeluna.

Koronavirus ei aiheuttanut vaikeuksia pelkästään yrityksille. Virus on aiheuttanut terveydenhuollossa paljon päänvaivaa ja ruuhkauttanut terveydenhuoltoa pahasti. Joissakin maissa jouduttiin jopa tekemään päätöksiä siitä, ketkä saavat tehohoitoa ja ketkä eivät. Kuolleita ihmisiä oli päivässä niin paljon, että kaikkia ruumiita ei voinut säilöä normaaleissa tiloissa. Useissa maissa rajat suljettiin ja määrättiin ulkonaliikkumiskielto. Koronavirus on aiheuttanut ihmisille yksinäisyyden tunnetta ja vaikuttanut myös ihmisten mielenterveyteen. Ihmisten sosiaalinen kanssakäyminen on vähentynyt merkittävästi, mutta pieni lohtu kuitenkin on, että nykyajan tekniikalla pystytään pitämään yhteyttä myös etänäkin.

Tässä työssä käydään läpi, mikä koronavirus on ja miten se on vaikuttanut Suomeen. Opinnäytetyössä käydään läpi viruksen vaikutuksesta työllisyyteen ja sitä, mikä vaikutus sillä on ollut ihmisten henkiseen hyvinvointiin. Työllisyyteen viruksella on ollut erittäin suuri vaikutus. Etenkin tietyillä aloilla on ollut vaikeuksia rajoitusten takia. Näitä ovat esimerkiksi ravintola- ja matkailuala. Monet ravintolat ovat joutuneet useita kuukausia selviämään vaikeista ajoista ja joillakin alueilla ravintoloita on tällä hetkellä suljettuna rajoitusten vuoksi. Lentoyhtiöillä menee heikosti, kun lentoja on jouduttu perumaan lentokieltojen takia.

Opinnäytetyössämme tutkimme Centria-ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Tutkimuskohteenamme ovat tradenomiopiskelijat. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten opiskelijat ovat saaneet tällaisena vaikeana poikkeusolojen aikana töitä, onko heitä mahdollisesti lomautettu vai ovatko työt jopa lisääntyneet. Tutkimme myös opiskelijoiden henkistä hyvinvointia: miten he ovat jaksaneet poikkeusolojen aikana opiskella ja mahdollisesti myös työskennellä opintojen ohella.

Teoriaosuus jakautuu kolmeen päälukuun, joissa käsittelemme koronavirusta, työllisyyttä sekä henkistä hyvinvointia. Teoriaosuus pohjautuu koronaviruksen osalta pitkälti nettilähteisiin, koska aiheesta kirjallisuutta ei ole saatavilla. Teoriaosuus työllisyyden ja henkisen hyvinvoinnin osalta pohjautuu kirjallisuus- ja nettilähteisiin. Teoriaosuudella yritämme saada selkeän ja monipuolisen teoriapohjan tutkimuksen tekemiselle. Tutkimuksen aineistona ovat Webropolissa tehdyt kysymykset, jotka on lähetetty sähköpostitse yllä mainitulle tutkittaville.

Tavoitteena tässä opinnäytetyössä on saada tietoa siitä, miten koronavirus on vaikuttanut Centria-ammattikorkeakoulun opiskelijoihin henkisen hyvinvoinnin ja työllistymisen osalta. Meistä on mielenkiintoista saada kuulla, miten muut opiskelijat ovat jaksaneet ja miten he ovat kokeneet elämän vaikeissa poikkeusoloissa. On myös mielenkiintoista tutkia, kuinka paljon julkisuudessa kerrotut uutiset koronan vaikutuksesta opiskelijoiden ja nuorten henkiseen hyvinvointiin ovat näkyvissä Centrian opiskelijoiden keskuudessa.

## 2 COVID-19-VIRUS

Covid-19-virus on tällä hetkellä koko maailman ongelma. Ensimmäiset tapaukset olivat Kiinassa. Siellä todettiin joulukuussa 2019 keuhkokuumeetapauksia, joiden aiheuttajaksi todettiin uusi maailmalle tuntematon koronavirus, SARS-CoV-2. Virus nimettiin sen sukulaisviruksen SARS-koronaviruksen mukaan. Tätä uutta viruksen aiheuttamaa tautia kutsutaan nimellä COVID-19, joka tarkoittaa corona virus disease. Koronavirukset ovat suuri joukko viruksia, jotka aiheuttavat tavallisimmin lievän hengitystieinfektion. Niitä on todettu niin ihmisillä kuin eläimilläkin. Covid-19-virus on luultavasti lähtöisin yksittäisestä tartunnasta, joka on tapahtunut eläimen ja ihmisen välillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Tutkijoitten mukaan tauti olisi siirtynyt lepakoista tiloilla tarhattuihin eläimiin, joiden mukana virus siirtyi Wuhanissa Hanuanin kalatukkutorille (Yle 2021).

Tämä uusi koronavirus voi aiheuttaa jopa kuolemaan johtavan infektion. Tällä hetkellä on tiedossa se, että koronavirus tarttuu pisara- ja kosketustartuntana. Pissartartunnalla tarkoitetaan sitä, että jos sellainen ihminen, joka kantaa kyseistä virusta, yskii tai aivastaa, altistaa hän lähiympäristön virukselle. Yskän tai aivastuksen kautta virus voi päätyä myös pinnoille, joista virus pystyy myös tarttumaan toiseen ihmiseen. Tarkkaa tietoa ei siitä kuitenkaan ole, että kuinka kauan virus pystyy elämään pinnoilla. (Mehiläinen 2020.) Taudin arvioitu itämisaika on 1–14 vuorokautta, mutta on yleisempää, että oireet ilmaantuvat noin 4–5 vuorokauden jälkeen tartunnasta. Itämisajalla tarkoitetaan aikaa tartunnasta ensioireiden alkuun. Tutkimusten perusteella tautiin sairastunut henkilö tartuttaa virusta eniten taudin alussa tai juuri ennen oireiden alkamista. Lieväoireissa taudeissa tartuttava aika kestää noin viikon ja vakavissa tautitapauksissa se saattaa kestää jopa kaksi viikkoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021d.)

Tavallisimmat oireet taudissa ovat kuume, kuiva yskä ja väsymys. Harvinaisempia oireita taudissa ovat kipu ja särky, kurkkukipu, ripuli, sidekalvontulehdus, päänsärky, maku- ja hajuaistin häiriöt sekä ihottuma ja sormien ja varpaiden värimuutokset. Vakavissa koronavirustaudeissa potilas voi sairastua keuhkokuumeeseen, akuuttiin hengitysvaikeusoireyhtymään ja muihin vakaviin komplikaatioihin, jotka pahimmassa tapauksessa voivat johtaa kuolemaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c). Koronavirukseen sairastuneen henkilön tila voi heiketä erittäin nopeasti. Tavallisimmin potilaan tila heikentyy sairauden toisella viikolla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Osa virukseen sairastuneista potilaista tarvitsee sairaala- ja tehohoitoa, joka voi kestää useita viikkoja. Joillekin potilaille joudutaan antamaan hengityskonehoitoa, koska he kärsivät hengitysvaikeuksista, mutta hoito saattaa altistaa potilaan bakteeri-infektioille. Potilailla voi myös esiintyä muita komplikaatioita, kuten alaraajan syvä laskimotukos, keuhkoveritulppa tai aivoverenkiertohäiriöitä. Näihin johtaa osin se, että koronavirusinfektio lisää veren hyytymistä. On myös potilaita, joilla esiintyy neurologisia oireita, kuten esimerkiksi vireystason muutokset. Iäkkäillä ihmisillä on yleisempää, että he tarvitsevat sairaalahoitoa, erityisesti yli 60-vuotiailla ja potilailla, jotka sairastavat muita perussairauksia. Koronavirukseen sairastuneilla kuoleman riski nousee nopeasti iän myötä, ja se on paljon suurempi kuin influenssassa. Osa covid-19-viruksen sairastaneista saattaa kärsiä taudin jälkeenkin pitkään esimerkiksi väsymyksestä, hengenahdistuksesta, yskästä ja nivel- ja rintakivuista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Ihmiset, jotka ovat sairastuneet vakavaan koronavirustautiin, saavat sairaalassa pääasiassa oireitten mukaista hoitoa, esimerkiksi happi- tai nestehoitoa. Sairaalassa hoidetaan siis taudin oireita, ei itse virusta. Maailmalla on tutkittu ja tutkitaan jatkuvasti useiden lääkkeiden tehoa ja turvallisuutta tautiin sairastuneilla potilailla. On löydettykin joitakin lääkkeitä, joista on apua vakavassa taudissa. Uusimmat tiedot viruksen hoidoista saa Euroopan lääkeviraston verkkosivulta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

## **2.1 Covid-19-virus Suomessa**

Suomessa todettiin ensimmäinen Covid-19-virukseen sairastunut ihminen tammikuun 2020 lopulla. Tartunta todettiin matkustajalla, joka oli matkustanut Kiinan Wuhanista Suomeen. Tartunnan saaneella henkilöllä oireet alkoivat Saariselällä, mutta henkilö kuljetettiin sen jälkeen Lapin keskussairaalaan Rovaniemelle hoitoon. Potilas oli sairaalassa eristyksissä oireiden ajan, mutta kerkesi altistaa virukselle muita ihmisiä. (Kajander 2020.)

Suomessa tautiin liittyviä kuoleman tapauksia, joista on raportoitu, on 844. Sairaalahoitoa tarvitsevia ihmisiä, jotka ovat sairastuneet koronavirukseen, maaliskuussa 2021 on 295 ja tehohoidossa olevien määrä niistä on 50. Ilmoitettuja tapauksia Suomessa yhteensä on noin 77 452. Suomessa on esiintynyt myös uusia muuntuneita koronavirus muunnoksia. Näitä muunnoksia ovat Britannian virusmuunnos,



Etelä-Afrikan virusmuunnos sekä Brasilian virusmuunnos. Tällä hetkellä Suomessa on todettu Britannian muunnosta 2 403 tapausta, Etelä-Afrikan virusmuunnosta on 180 tapausta sekä Brasilian virusmuunnosta ainoastaan yksi tapaus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021e.)

Suomi on tällä hetkellä huhtikuussa 2020 poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Viime viikoina Suomessa on todettu koronatapauksia huomattavasti enemmän kuin aikaisemmin. Tartunnat ovat lisääntyneet erittäin nopeasti, vaikka rajoitukset ovat olleet tiukkoja. Rajoituksilla on tarkoitus vähentää ihmisten välisiä kontakteja. Tämä on varmin keino estää viruksen leviämistä. Jos tartuntoja ei saada laskuun, on vaara, että kaikki ihmiset eivät saa tarvitsemaansa hoitoa. Rajoitukset ja suositukset tartuntojen vähenemiseen Suomessa ovat seuraavat: Jos on oireita, pitää mennä koronatestiin ja pitää pysytellä kotona, 2 metrin turvaväli muihin ihmisiin, käsi- ja yskimishygieniasta huolehtiminen, kasvomaskein käyttö paikassa, jossa on muita ihmisiä, koronavilkku-sovelluksen käyttäminen sekä rokotuksen ottaminen, kun se on saatavana. Näillä rajoituksilla pyritään selviämään kriisistä mahdollisimman vähin vaurioin. Rajoituksissa kuitenkin pyritään huomioimaan vaikutukset epidemiatilanteeseen, talouteen sekä ihmisten hyvinvointiin. Rajoitukset voivat olla alueellisia tai sitten koskea koko Suomea. Rajoitukset ja suositukset alueittain riippuvat siitä, missä vaiheessa epidemia alueella on. (Valtioneuvosto 2021.)

Keväällä 2021 Suomi rajoitti maahantuloa melkein kaikista maista. Rajoitukset maahantulossa ovat erittäin tarpeellisia ja tärkeitä, jotta saataisiin pandemian leviäminen hidastumaan. Maahantulijalta voidaan vaatia pakollinen terveystarkastus, jolla yritetään selvittää, onko hänellä koronavirustartunta. Keväällä 2021 esimerkiksi Etelä-Suomen, Länsi- ja Sisä-Suomen, Lounais-Suomen sekä Pohjois-Suomen aluehallintovirastot ovat päättäneet tehdä pakollisia terveystarkastuksia maahantulijoille. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos suosittelee myös 14 päivän omaehtoista karanteenia melkein kaikista maailman maista Suomeen saapuville matkustajille. Aikaa voi lyhentää käymällä toisessa testissä, joka on otettu 3 vuorokautta maahan saapumisen jälkeen. Rajoitukset maahantulossa ovat voimassa 30.04.2021 asti. (Valtioneuvosto 2021.)

Vuoden 2020 loppupuolella Suomeen saatiin ensimmäiset rokotteet ja niitä ruvettiin antamaan 27.12.2020. Suomessa Terveyden ja hyvinvoinninlaitos raportoi rokotusten edistymistä suomalaisille päivittäin. Suomessa koronaviruksen ensimmäisen rokoteannoksen on saanut 16 prosenttia Suomen väestöstä ja toisen annoksen on saanut 1,6 prosenttia. Suomessa rokotuksien aikatauluun vaikuttaa se, että miten rokotuksiin saadaan myyntiluvat ja miten niitä on saatavilla. Suomi on mukana Euroopan

unionin koronarokotekampanoissa. Rokotteet on valittu valmistusaikataulun, tehon ja niiden turvallisuuden mukaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Rokotuksilla pyritään hidastamaan ja estämään viruksen aiheuttamia ennenaikaisia kuolemia ja vakavia tautitapauksia sekä ylläpitämään terveydenhuollon kantokykyä. Suomessa rokotteet ovat ilmaisia kaikille ja niitä tullaan tarjoamaan kaikille. Rokotetta ei kuitenkaan ole pakollista ottaa, eikä sitä anneta, jos on terveydellisiä esteitä rokotteen ottamiselle. Covid-19-rokotusten toimeenpanosta päätöksen tekee valtioneuvosto. Rokotuksen käytännön järjestelyistä kunnissa ovat vastuussa kunnat ja sairaanhoitopiirit. Kunnat voivat myös tehdä yhteistyötä rokottamisessa paikallisten toimijoiden kanssa esimerkiksi työterveyshuollon sekä yksityisen sektorin kanssa. Rokottaminen täytyy suunnitella siten, että tiedot rokotuksista siirtyvät ajantasaisesti Terveys ja hyvinvoinninlaitoksen valtakunnalliseen rokoterekisteriin. Rekisterin avulla seurataan rokotusten toteutumista, tehokkuutta sekä turvallisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

Rokotusten kohderyhmiä pitää tarkastella lääketieteellisen riskiarvion perusteella, ketkä saavat rokotteen ensimmäisenä. Suomessa rokotejonossa ensimmäisenä on rokotettu henkilöt, jotka hoitavat koronapotilaita, ja hoivakotien henkilöstölle, ikääntyneet henkilöt sekä henkilöt, joilla on altistavia sairauksia vakavalle koronavirustaudille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

## **2.2 Koronavirusepidemian vaikutus yrityksiin Suomessa**

Koronavirusepidemia vaikutti vakavasti eri alojen tulevaisuuden liiketoimintaan ja työmahdollisuuksiin. Viruksen vaikutus eri yrityksiin on ollut suurimmaksi osaksi negatiivisia, esimerkiksi lentoliikenteeseen ja ravintola-alaan virus on vaikuttanut suuresti. Esimerkiksi Finnair antoi varoituksen tuloksen romahtamisesta. Suomessa turistien määrä on laskenut huomattavasti, etenkin kiinalaisten matkustajien määrä on romahtanut koronaviruksen takia. Sillä on suuri merkitys esimerkiksi Lapin hotellien ja ravintoloiden liikevaihtoon, koska turistien tuomat tulot ovat suuri osa heidän liikevaihdostaan. Suurin osa töistä pyritään järjestämään etänä, jos se vain on mahdollista ja asiakastapaamiset ja palaverit järjestetään videopuheluna etänä. (Ukko 2020.)

Toimitusongelmat ovat olleet myös suuri ongelma monella yrityksellä viruksen takia. Useimpien yrityksen raaka-aineet ja tuotteet valmistetaan Kiinassa, ja sieltä on ollut vaikeaa saada toimituksia viruksen takia. Eniten vaikutukset ovat kohdistuneet tuotanto- ja tieto- ja viestintätekniikan alaan. Monet

yrietykset voivat joutua sulkemaan oman tuotantonsa, jos karanteenit vielä jatkuvat ja tehtaajat pysyvät suljettuna. (Ukko 2020.)

Valtion pääomasijoitusyhtiö TESI on tehnyt kyselytutkimuksen koronan vaikutuksista suomalaisiin pieniin ja keskisuuriin yrityksiin. Kyselyssä on monta vaihetta. Kyselyn ensimmäinen vaihe toteutettiin 3.–14.4.2020 ja siihen osallistui 801 yritystä, joiden liikevaihto on 2–200 miljoonaa euroa vuodessa ja henkilöstöä 5–250 henkilöä. Tutkimukseen toimialat valittiin niiden merkityksellisyyden perusteella Suomen bruttokansantuotteen kannalta. Ensimmäisessä osassa tutkimuksessa keskityttiin teollisuuteen, tukku- ja vähittäistavarakauppaan, ammatillisen, tieteellisen ja tekniseen toimintaan, informaatioon ja viestintään sekä majoitus- ja ravitsemustoiminnan yrityksiin. Tutkimuksen mukaan kannattavuus on laskenut noin puolella pk-yrityksistä. Majoitus- ja ravitsemustoiminnan yritysten käyttökateen pieneneminen on ollut huomattavasti rajumpaa muihin verrattuina. Yrityksistä yli 40 prosenttia kertoo kuukausittaisen käyttökateen tippuneen 80–100 prosenttia. Myös teollisuusyrityksillä käyttökate on tippunut yli 50 prosentilla. (Suomen teollisuussijoitus 2020.)

Yli 65 prosentilla teollisuuden ja tukku- ja vähittäistavarakaupan yrityksistä on ollut toimitusten kanssa häiriöitä. Etenkin materiaalien ja raaka-aineiden toimitusvarmuudessa ja logistiikassa on ollut häiriöitä. Myös investointien arvo alkuvuodesta 2020 on laskenut 30–50 prosenttia riippuen toimialasta. Tutkimuksen mukaan 55 prosenttia pienistä yrityksistä arvioi ajautuvansa maksukyvyttömyyteen seuraavien kolmen kuukauden aikana. Pienillä yrityksillä tarkoitetaan yrityksiä, jotka työllistävät noin 5–9 henkilöä. (Suomen teollisuussijoitus 2020.)

Toinen kierros tutkimuksessa oli vuoden 2020 touko-kesäkuussa. Tähän tutkimukseen osallistui 1 681 yritystä. Tutkimuksessa ilmeni, että informaatio ja viestintä sekä rakentaminen ovat pärjänneet toimialoista parhaiten nykyisessä tilanteessa. Tutkimuksen mukaan luottamus tulevaisuuden näkymiin vaikuttaa paremmalta ja valoisemmalta, kun vertaa, mitä se oli esimerkiksi epidemian alkuvaiheessa. (Suomen teollisuussijoitus 2020.)

Kolmas kierros tutkimuksessa toteutettiin 3.11–30.11.2020 ja sen kokonaisotos oli 1683. Tutkimuksen kolmannen kierroksen vastausten perusteella koronakriisi on vaikuttanut yrityksiin ensimmäisiä skenaarioita maltillisemmin vaikka toimialakohtaisesti vaikutukset ovat voineet olla todella negatiivisia. Investointien näkymät ovat parantuneet huomattavasti vuoden 2020 alusta. Tutkimuksen mukaan yrityksistä neljäsosa ennustaa liikevaihdon nousevan ensimmäisellä vuoden 2021 vuosineljänneksellä

kriisiä edeltäneestä vuodesta. Todennäköisesti Suomen talous selviää rajatuilla pitkäaikaisilla vaurioilla, ja se on jo ottanut askeleita parempaan suuntaan. (Suomen teollisuussijoitus 2020.)

Kannattavuuden laskuun yritykset ovat ottaneet omat sopeuttamistarpeet, mutta hyvin rajallisesti sillä 65 prosenttia yrityksistä pystyy alentamaan kustannustasoaan enintään 20 prosenttia. Yritysten suosituin käyttämä keino pienentää yrityksen menoja on henkilöstön lomautukset. (Suomen teollisuussijoitus 2020.)

### **2.3 Covid-19 virusmuunnos**

Erilaisiin viruksiin liittyy aina erilaisia viruksen muunnoksia, ja COVID-19-virus ei tee tässä asiassa poikkeusta. Kun virukset lisääntyvät, niiden perimään ilmaantuu muutoksia eli mutaatioita. Britanniasta, Brasiliasta ja Etelä-Afrikasta on alkanut levitä uutta muuntunutta koronavirusta. Etelä-Afrikan ja Brasilian muunnokset ovat vielä pitkälti tutkimattomia, mikä tuottaa epävarmuutta taudin ympärille. Kuitenkin on viitteitä siitä, että sekä Etelä-Afrikan ja Brasilian muunnos leviävät aiempaa virusmuotoa herkemmin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c.) Britanniasta joulukuussa kantautuneesta muuntuneesta viruksesta on sen sijaan enemmän tietoa. Britanniasta kantautuneen uuden viruksen on huomattu leviävän ärhäkämmin kuin normaalin koronaviruksen. Muuntuneen koronaviruksen aiheuttamia tartuntoja on todettu myös Suomessa. (Yle 2021.)

Tämänhetkisen tiedon mukaan rokotteet antavat suojan Suomessa tavattuja muunnoksia vastaan. Rokotteesta saatava suojateho saattaa kuitenkin olla heikompi tiettyjä muunnoksia vastaan, mutta on todennäköistä, että rokotteet suojaavat kuitenkin tehokkaasti taudin vakavimmilta muodoilta. Sairastettu koronavirus antaa myös tämänhetkisen tiedon mukaan suojaa virusmuunnoksia vastaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c.)

Muuntuneita koronaviruksia tunnistetaan määrittämällä viruksen perimä kokonaisuudessaan tai osi siitä. Ensin otetaan henkilöltä koronatesti ja jos siitä löydetään tartunta, sen perimää määritetään, jolloin nähdään, onko kyseessä muuntunut koronavirus. Kuitenkaan kaikkia testejä Suomessa ei sekvensoida, vaan viikoittain positiivisista testeistä valitaan otos, jolla voidaan katsoa tilannetta eri puolilla maata. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c.)

Koronaviruksien muunnoksia seurataan ja tutkitaan ympäri maailmaa. Tutkimukset tuottavat uutta tietoa muuntuneiden virusten ominaisuuksista. Näitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi tarttuvuus ja taudin aiheuttamiskyky. THL arvioi muunnosten leviämistä yhteistyössä muiden maiden ja alueiden terveysviranomaisten, sekä Euroopan tautien ehkäisy ja valvontakeskuksen ECDC:n kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c.)

Muuntuneilta viruksilta voi suojautua samoilla keinoilla kuin aiemmin esiintyvän koronaviruksen tarttumiselta. Turvavälit, hyvä käsihygienia, kasvomaskit ovat esimerkkejä koronaviruksen ehkäisykeinoista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c.)

### 3 TYÖLLISYYS

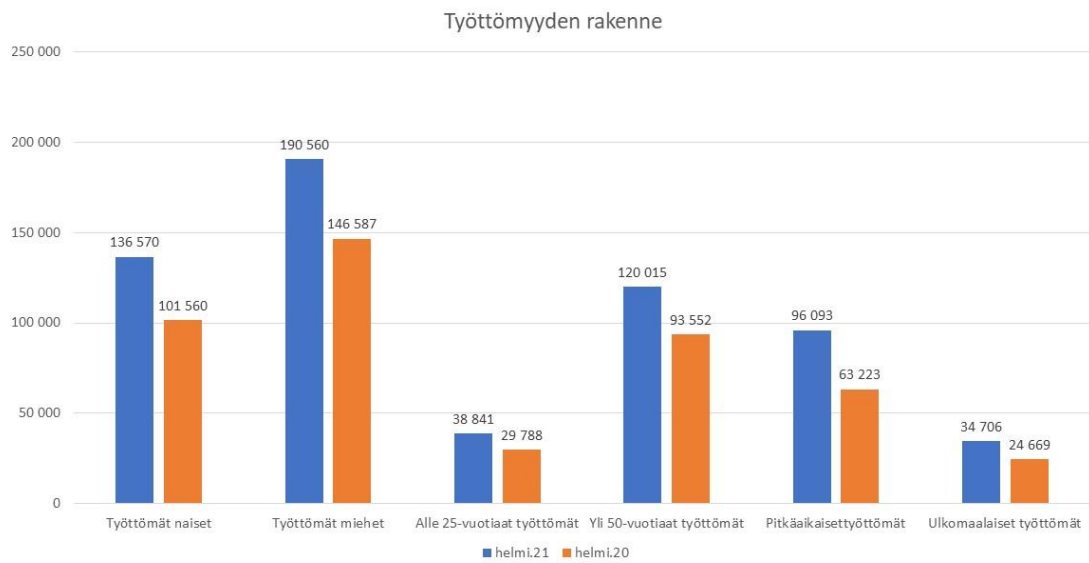
Työllisyys on talouskasvun, ihmisten hyvinvoinnin ja julkisen talouden kestävyuden keskeinen tekijä. Hyvin toimivat työmarkkinat ja Suomen hyvä asema kansainvälisessä työnjaossa ja kilpailussa turvaavat työllisyyden kasvun tulevaisuudessa. Toimialojen, työn sekä ammattien rakennemuutokset johtavat työmarkkinoilla tarvittavaan osaamisen ja muutokseen. Työntekijöiden ja yritysten sopeutuminen on avainasemassa, kun luodaan uutta työtä, silloin kun ihmiset siirtyvät koulutuksesta työmarkkinoille ja työpaikasta tai työtehtävästä toiseen (Työ- ja elinkeinoministeriö).

Työllisyys- ja yrittäjäyyspolitiikan tarkoituksena on tukea yritysten ja työvoiman tarpeista lähtevää kehittämistä ja yritysten kasvua sekä tietenkin alentaa työttömyyttä ja työmarkkinoiden kohtaanto-ongelmia (Työ- ja elinkeinoministeriö). Kohtaanto-ongelma tarkoittaa sitä, että työpaikat ja työnhakijat eivät kohtaa syystä tai toisesta (Koulutus 2019). Työmarkkinoiden ja työllistymisen kohtaantoa edistävät palvelut ja tuet, koulutus, joka on suunniteltu yritysten työvoiman tarpeisiin sekä työllistymisen taloudellisten kannusteiden parantaminen. Ne ovat tärkeällä sijalla politiikkatoimissa. Työvoiman kysynnän vahvistamisessa yleisellä talouspolitiikalla on keskeinen merkitys.

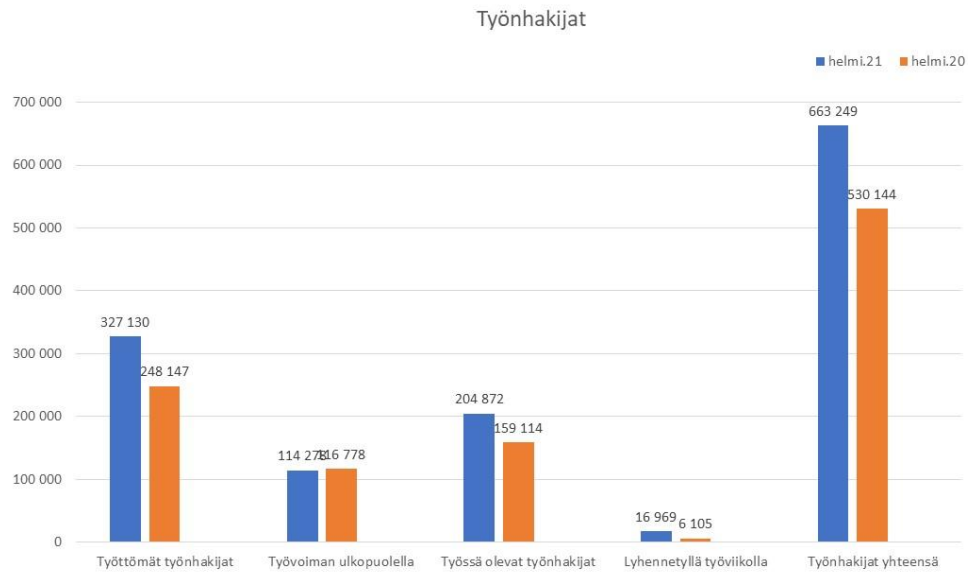
Työllisyysaste eli työllisten prosenttiosuus samanikäisestä väestöstä. Koko väestön työllisyysaste lasketaan 15–64-vuotiaiden työllisten osuutena samanikäisestä väestöstä. Työllisyysaste voidaan laskea myös 18–64-vuotiaasta väestöstä. (Tilastokeskus 2021b.) Suomessa työllisyysaste 15–64-vuotiaissa oli vuoden 2021 helmikuussa tasan 70 prosenttia, kun taas samaan aikaan vuonna 2020 se oli 70,3 prosenttia. Työllisiä Suomessa oli vuoden 2021 helmikuussa 2 481 000, luku sisältää noin 31 000 virhemarginaalin. Miesten työllisyysaste laski vuoden 2020 helmikuusta laskettaessa 0,6 prosenttia 69,8 prosenttiin 16–64-vuotiaissa ja naisten taas nousi 0,2 prosenttia 70,3 prosenttiin. Työllisten luku on 6 000 vähemmän kuin vuoden 2021 helmikuussa. Työllisiä miehiä oli vuoden 2021 helmikuussa 8 000 vähemmän ja työllisiä naisia 2 000 enemmän kuin vuoden 2020 helmikuussa. (Findikaattori 2021.)

Poikkeusaikana työttömyys Suomessa on kasvanut. Suhteessa poikkeusaikana sekä naisten että miesten työttömyys on kasvanut tasaisesti. Työttömien miesten määrä lisääntyi noin 44 000, kun taas naisia tuli työttömäksi lisää noin 35 000. Pitkäaikaistyöttömiä on tullut noin 30 000 lisää. Yli 50-vuotiaita työttömiä on tullut yhdessä vuodessa reilusti lisää myös noin 27 000. Ulkomaalaisten työttömyys on kasvanut noin 10 000 työttömällä. Alle 25-vuotiaiden työttömien määrä kasvoi noin yhdeksällä tuhannella. (KUVIO 1.) (Findikaattori 2021.)

Työnhakijoidenkin määrä on luonnollisesti noussut myös. (KUVIO 2.). Kokonaisuudessa uusia työnhakijoita tuli vuodessa noin 130 000 lisää. Lyhennetyllä työviikolla olevia hakijoita tuli noin 10 000 lisää. Työttömiä työnhakijoita tuli selvästi eniten noin 80 000 hakijaa, mutta myös työssä olevia hakijoita tuli reilusti lisää noin 45 000. (Findikaattori 2021.)



**KUVIO 1.** Työttömyyden rakenne (Findikaattori 2021).



**KUVIO 2.** Työnhakijat (Findikaattori 2021).



## 4 HYVINVOINTI

Ihmisen hyvinvoinnin ajatellaan olevan kokonaisuus, johon kuuluvat tärkeinä esimerkiksi lepo, liikunta, ravinto ja henkinen hyvinvointi. Jos jokin tekijä näistä on puutteellinen tai puuttuu kokonaan, ihmisen hyvinvoinnin kokonaisuus kärsii. Usein jos ihmisellä jokin hyvinvoinnin tekijä kärsii, ilmenee ongelmia myös toisilla hyvinvoinnin alueilla. Usein henkisen hyvinvoinnin ongelmat ilmenevät fyysisinä ongelmina. Tämän vuoksi on tärkeää muistaa sairauksien ilmetessä, että syyt sairauteen voivat olla hyvinkin moninaisia. (Mehiläinen 2021.)

Omalla asenteella ja ajattelumalilla voidaan vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Positiivinen ja myönteinen ajattelutapa vaikuttaa omaan tekemiseen ja tapaan tehdä asioita. Kun toimimme myönteisesti ja positii-visesti, näytämme sen muille ja se vaikuttaa siihen, miten he ajattelevat meistä. (Mehiläinen 2021.)

### 4.1 Uni ja lepo

Yksi hyvinvoinnin tärkeimmistä tekijöistä on riittävä unen saanti ja lepo. Tämä hyvinvoinnin tekijä on hyvin yksinkertainen asia, mutta sitä on kuitenkin hyvin helppo laiminlyödä. Se taas vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tänä päivänä usein ihmisillä on kiire ja kova stressi työelämässä, mikä voi helposti aiheuttaa sen, että unelle ja levolle ei jää riittävästi aikaa. (Mehiläinen 2021.)

Riittävä uni ei vaikuta ainoastaan ihmisen jaksamiseen vaan se vaikuttaa suuresti myös muihinkin hyvinvoinnin tekijöihin. Riittäväällä unella ihminen jaksaa myös liikkuu ja urheilla hyvin ja yltää myös parempiin liikuntasuorituksiin. Hyvin levännyt ihminen jaksaa ja on tehokkaampi myös työelämässä. Levänneellä ihmisellä ajatus on paljon kirkkaampi ja ajatus juoksee sekä keskittyminen on tehokkaampaa. (Mehiläinen 2021.)

Unen tarve on toki yksilöllistä, toiselle riittää vähempi uni ja lepo, kun toiselle. Kuitenkin jokaisen ihmisen tulisi saada riittävästi unta ja lepoa pitkin viikkoa. Vaikka viikonloppuisin nukkuisi ja lepäisi enemmän, ei se auta jaksamaan ja pitämään hyvää vireystasoa koko viikkoa. Pahimmillaan unirytmien muuttaminen viikonloppuisin voi vaikuttaa unirytmien ja sekoittaa sen kokonaan. Sitten viikolla unet jäävät liian vähäisiksi ja sillä voi olla suuri vaikutus ihmisen vireystilaan. Vähäisen levon ja unen seurauksena voi tulla sitten kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ongelmia. (Mehiläinen 2021.)

## 4.2 Ravinto

Ravinnolla on myös erittäin suuri rooli jokapäiväiseen hyvinvointiin. Sillä mitä ihmiset syövät on iso vaikutus vireystilaan, energiansaantiin, liikkumiseen, kehoon ja myös unen laatuun. (Mehiläinen 2021.) Ravinnolla on suuri vaikutus esimerkiksi suolistomikrobien hyvinvointiin, elinten toimintoihin sekä mieleen. Nämä kaikki tekijät ovat kytköksissä toisiinsa. (Mielipalvelut 2017.) Ihmisen suolistossa elää bakteereja, joita kutsutaan suolistomikrobeiksi (Puhti 2021). Tänä päivänä ravinnosta ja syömisestä on paljon erilaisia ohjeita ja dieettejä. Nykyään kun ohjeita ja suosituksia on todella paljon, voi ihmisistä tuntua siltä, että syömisestä on tullut liian vaikeaa. (Mehiläinen 2021.)

Kuitenkin hyvän ja ravitsevan ruokavalion saa luotua itselleen, kun tutustuu ravintosuosituksiin. Tiukalla ruokavaliolla ei kuitenkaan välttämättä luoda itselleen hyvinvointia. Sillä voi esimerkiksi aiheuttaa itselleen turhaa ylimääräistä stressiä sekä itsesyytöksiä. Ruokatapojen muuttaminen ei tapahdu hetkessä. Siihen on tärkeä asennoitua siten, että sen muuttaminen vaatii aikaa. Esimerkiksi napostelun ja herkkujen sijaan kannattaisi tuoda itselleen muita asioita, jotka tuottavat mielihyvää, iloa ja edistävät hyvinvointia. (Mehiläinen 2021.)

## 4.3 Liikunta

Liikunnalla tarkoitetaan tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta, jota harrastetaan tiettyjen vaikutuksien vuoksi tai muista syistä, ja ovat esimerkiksi sosiaaliset suhteet. Terveydelle hyödyllistä on kaikenlainen fyysinen aktiivisuus, kuten esimerkiksi kotityöt ja kaikki arjen askareet. Liikunta edistää ihmisen terveyttä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunnalla pystytään myös ehkäisemään monia elintapatauti- ja sairauksia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021b.)

Nykyään suomalaiset aikuiset istuvat suuren osan päivästä. Kun ihminen istuu suurimman osan päivästä ja toistuvasti, on sillä negatiivinen vaikutus omaan terveyteen. Lisäämällä edes vähän liikuntaa päivään, pystytään vähentämään istumisen tuomia haittoja terveyteen. Jokaisen ihmisen tulisi harrastaa liikuntaa sekä fyysistä aktiivisuutta. Kaiken ikäisille ihmisille löytyy suosituksia, kuinka paljon liikuntaa pitäisi harrastaa ja minkä tyyppistä liikuntaa, että se edistäisi ja ylläpitäisi terveyttä. Hyvällä fyysisellä kunnolla on paljon terveyshyötyjä ihmiselle. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021b.)

Liikunnan harrastamisessakin tulisi kuunnella omaa kehoa. Liikunnassakin on hyvä olla tavoitteita ja tavoitella suoritusten kehitystä, mutta pakonomaista liikuntaa kuitenkin pitäisi välttää. Pakonomaisella liikunnalla ei saa liikunnan tuomaa hyvinvointivaikutusta. Pakonomainen tarve harrastaa liikuntaa luo ihmiselle turhaa stressiä, mikä taas ei ole hyväksi kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Pakonomaiseen liikkumiseen kuuluu epätavallinen tarve kontrolloida liikkumista ja syömistä. Silloin esimerkiksi harrastetaan liikuntaa flunssasta tai rasisvammasta huolimatta. (Mehiläinen 2021.)

Suosituksissa sanotaan, että ihmisten tulisi liikkua vähintään puoli tuntia päivässä. Sillä ei tarkoiteta kuitenkaan sitä, että liikkuminen pitäisi tehdä vasta illalla raskaan työ- tai koulupäivän jälkeen. Fyysinen aktiivisuus kannattaisi jakaa koko päivään. Liikunnalla onkin melkein yhtä tehokas vaikutus ihmisen hyvinvointiin kuin lääkkeilläkin. (Mehiläinen 2021.)

#### **4.4 Henkinen hyvinvointi**

Henkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee oman elämänsä mielekkääksi, turvallisiksi ja tärkeiksi sekä että hänellä on kykyä kohdata vastoinkäymisiä ja selviytyä niistä. Ihmisten mielen hyvinvointia parantavat hyvät ihmissuhteet, harrastukset ja työ, josta nauttii. On kuitenkin tärkeää muistaa arjen kiireen keskellä nauttia omasta elämästä ja muistaa rentoutua. Fyysinen terveys on myös tärkeää ihmisen mielen hyvinvoinnissa. Henkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat, että on tyytyväinen omaan elämään ja työhön, jaksaa tehdä pakollisten asioiden lisäksi myös muitakin, suhtautuu avoimesti ja kiinnostuneesti asioihin, osaa sietää epävarmuutta ja vastoinkäymistä kohtuullisesti ja hyväksyy itsensä puutteineen ja vahvuuksineen. (Hailuoto.)

Jotta osaisimme arvostaa hyvää oloa, tarvitsemme siihen myös välillä vastoinkäymisiä ja vaikeita hetkiä. Ihminen ei huomaa hyvää oloa, jos ei joskus ole voinut huonosti. Omaa henkistä hyvinvointia voi parantaa esimerkiksi sillä, että tuo hyvää mieltä toiselle ihmiselle. Henkisen hyvinvoinnin kannalta omasta elämästä kannattaa karsia sellaisia asioita, jotka tuntuvat ikävältä ja lisätä niitä asioita tilalle, jotka tekevät mielelle hyvää ja tuntuvat oikealta. Positiivinen ja utelias elämänasenne auttaa pääsemään vaikeista ajoista läpi, ja kun vain muistaa sen, että elämä ei aina ole niin raskasta. (Hailuoto.)

Henkinen hyvinvointi on monen asian summa. Henkiseen hyvinvointiin vaikuttaa esimerkiksi seuraavat asiat: mielekäs tekeminen, uni, rentoutuminen ja lepo, ravinto, liikunta, keho ja mieli, sosiaaliset

suhteet, oman mielen rauhoittaminen sekä ajatukset ja niiden käsittely. Nämä ovat yksinkertaisia keinoja, jotka tukevat psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. On erittäin tärkeää, että ihminen itse pyrkii huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan arjen keskellä, niin kokonaisvaltainen hyvinvointi säilyy hyvänä. (Hailuoto.)

Arvomaailma on myös yksi tärkeä osa ihmisen henkistä hyvinvointia. Arvot ohjaa meitä tekemään oikeita päätöksiä ja ne ohjaavat meitä toimimaan omasta mielestä oikein. Päätöksen tekeminen ja tavoitteiden asettaminen on paljon helpompaa, kun tuntee omat arvot. Kun elämää elää arvojen mukaisesti, tuntuu elämäkin paljon mielekkäämmältä. Joskus on siis hyvä pysähtyä miettimään omia arvoja sekä miettiä mikä elämässä on oikeasti tärkeää. Arvojen ei tarvitse olla suurta tai erityistä, vaan se on tärkeintä, että ne ovat ihmiselle merkityksellisiä. (Nyyti 2021.)

## 5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, TOTEUTUS JA MENETELMÄT

Tässä osiossa tarkastelemme opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteita, toteutusta ja menetelmiä. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa poikkeusaikojen työtilanteesta ja hyvinvoinnista Centria-ammattikorkeakoulun liiketalouden oppilailta. Tutkimus rajattiin tradenomeihin. Haluttiin kerätä mahdollisimman paljon tietoa siitä, millaisella tavalla poikkeusajat ovat vaikuttaneet oppilaiden työllisyyteen, työllistymiseen ja heidän henkiseen hyvinvointiinsa. Yksi tavoitteista oli myös tutkia, miten opiskelijat ovat kokeneet etäopiskelun ja millaisia tuntemuksia se on herättänyt.

Koska haluttiin saada tietoon opiskelijoiden mielipiteitä ja tuntemuksia siitä, miten he ovat jaksaneet läpi tämän raskaan vuoden koronaepidemian keskellä, päätettiin valita kvantitatiivisen tutkimuksen. Tutkimusmenetelmäksi siis valitsimme kvantitatiivisen tutkimuksen kyselyn muodossa. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus antaa tarkan prosenttiosuuden esimerkiksi vastattujen määrästä ja ne tulevat ilmi numeraalisessa muodossa (Tilastokeskus 2021a).

Opinnäytetyön kyselyssä käytimme kvantitatiivista kyselylomaketta, jonka lähetimme sähköpostilla valitsemallemme otokselle. Näin saimme kokonaiskuvan siitä, että miten Centrian ammattikorkeakoulun tradenomiopiskelijat ovat jaksaneet henkisesti koronaepidemian aikana ja miten he ovat saaneet töitä sekä onko mahdollisesti työt vähentyneet poikkeusolojen seurauksena. Kyselylomakkeen lähetimme jokaiselle tradenomi- ja sairaanhoitajaopiskelijalle, joten heillä oli jokaisella mahdollisuus vastata meidän lähettämään kyselyyn. Tutkimukseen vastaaminen vei 5–10 minuuttia.

Tutkimus toteutettiin huhtikuussa 2021. Vastausaika tutkimuksessamme oli kaksi viikkoa, koska ajattelimme, että siinä ajassa saamme hyvin opiskelijoiden vastauksia. Kyselyn puolesta välissä lähetimme myös kyselyyn vastaajille muistutuskyselyn, että kaikki varmasti muistavat vastata. Meille oli tärkeää, että mahdollisimman moni vastaa kyselyyn, jotta saadaan laaja otos.

Kysely oli erittäin kattava, sillä siinä oli yhteensä 19 kysymystä. Suurimpaan osaan kysymyksistä vastattiin siten, että piti valita parhaiten sopiva vaihtoehto itselleen. Kysymyksessä 12 oli mahdollista vastata numeroilla 0–10, miten korona on vaikuttanut vastaajan henkiseen hyvinvointiin. Numero 0 tarkoitti ei yhtään ja numero 10 tarkoitti huomattavasti. Kysymyksessä 17 sai vastata omin sanoin, että mikä korona-ajan rajoituksista on vaikuttanut eniten elämään.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

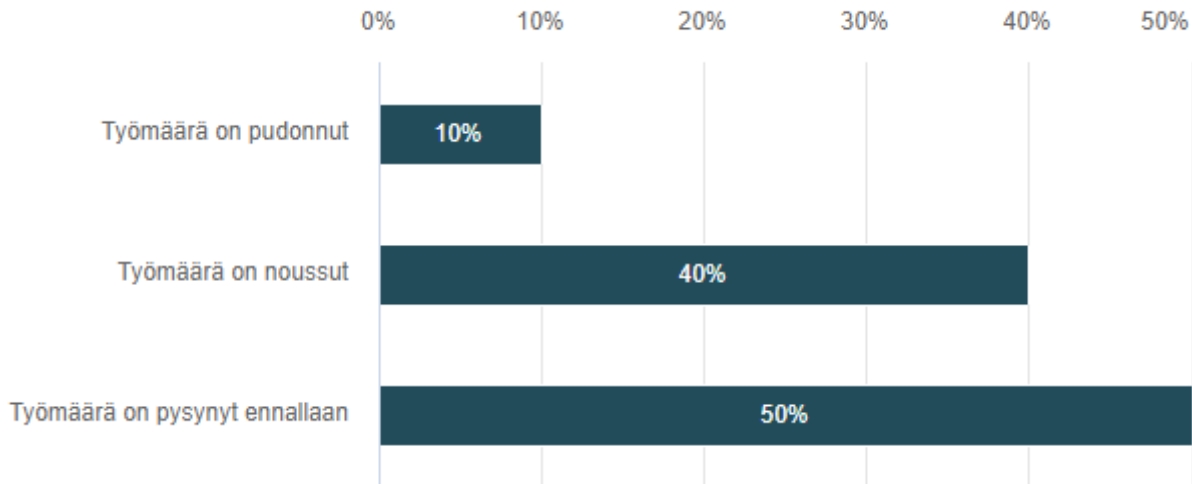
Tässä osiossa kerromme kyselytutkimuksemme tuloksista. Vastauksia saatiin 56 kappaletta. Kysely lähetettiin kaikkiaan 560 tradenomi opiskelijalle eli vastausprosentti oli tasan 10 prosenttia. Kaikki vastaajamme olivat Centria-ammattikorkeakoulun tradenomi opiskelijoita. Vastauksien määrä jäi odotetusti alhaiseksi, mutta 56 vastausta oli kuitenkin riittävästi työn toteutuksen kannalta. Kun kysely oli lähetetty, vastauksia alkoi tulla hyvällä ja tasaisella tahdilla noin kahden viikon ajan. Kyselyn ensimmäisissä neljässä kysymyksessä kysyttiin muutamia perustietoja. Kysymykset 5–11 kartoittivat tietoa työllisyyteen liittyvistä asioista. Hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä olivat kysymykset 12–19. Kysymykset 6 ja 7 oli tarkoitettu vain töitä opintojen ohessa tekeville opiskelijoille ja tämän takia vastauksia kuudenteen ja seitsemänteen kysymykseen oli molempiin 40 kappaletta.

Kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin opiskelevatko vastaajat päivätoteutuksessa vai monimuodossa. Kyselyyn vastaajista noin 27 prosenttia eli 15 oppilasta opiskeli päivätoteutuksessa. Monimuoto-opiskelijoita vastaajista oli noin 73 prosenttia eli 41 opiskelijaa. Suurin osa vastaajista opiskeli monimuodossa. Opiskelijajakauma oli selkeä ja sitä kysyttiin kysymyksessä kaksi. Naisia vastaajista oli noin 87 prosenttia eli 49 opiskelijaa, kun taas miehiä vastaajista oli vain noin 11 prosenttia eli kuusi opiskelijaa ja kaksi prosenttia eli yksi vastaaja oli ilmoittanut sukupuolekseen muu. Kolmannella kysymyksellä haluttiin tietoa vastaajien ikäjakaumasta ja se oli laaja. Noin 18 prosenttia eli 10 vastaajaa oli alle 23-vuotiaita. 23–26-vuotiaita vastaajista oli noin 21 prosenttia eli 12 opiskelijaa. 26–29-vuotiaita vastaajista oli noin 11 prosenttia eli 6 opiskelijaa, kun taas yli 30-vuotiaita vastaajia oli 50 prosenttia eli puolet kaikista vastaajista, se tarkoitti 28 opiskelijan osuutta.

### 6.1 Covid-19 viruksen vaikutus työllisyyteen Centria-ammattikorkeakoulussa opiskelevilla

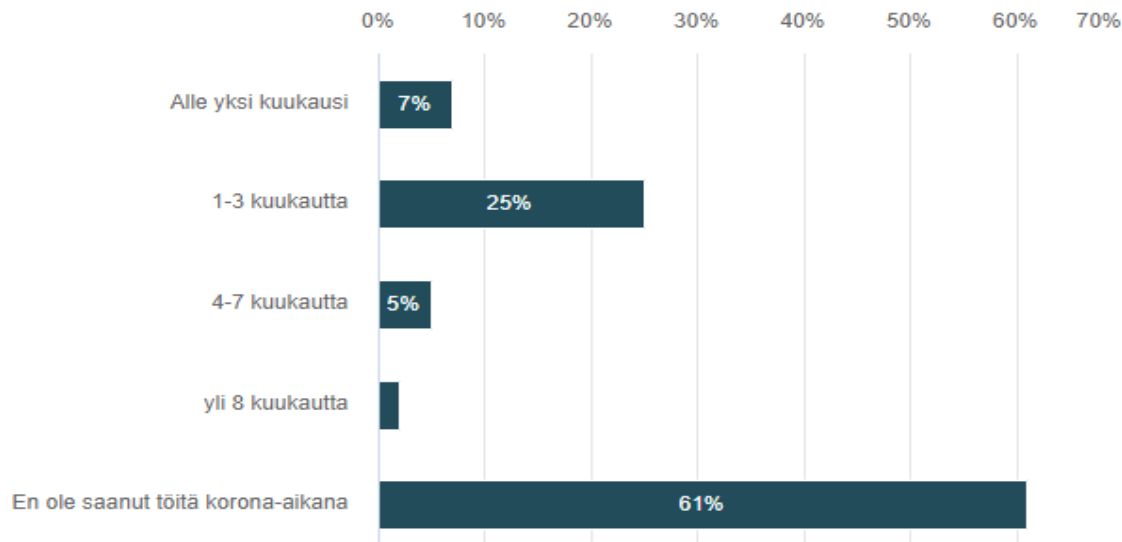
Tässä osiossa tarkastelemme kyselyyn annettujen vastauksien työllisyyteen liittyviä tuloksia. Ensimmäinen työllisyyteen liittyvä kysymys oli kysymys 5. Siinä kysyttiin, kuinka moni opiskelija tekee töitä opiskelujen ohella. Vastaajista noin 71 prosenttia eli 40 opiskelijaa ilmoitti tekevänsä töitä opintojen ohella, kun taas noin 29 prosenttia vastaajista ei tehnyt töitä opiskelujen aikana. Kuudennessa kysymyksessä tarkennettiin vielä kysymystä numero viisi ja kysyttiin, kuinka moni työssä käyvistä tekee töitä omalla alallaan. Töitä tekevistä vastaajista noin 80 prosenttia eli 32 opiskelijaa työskenteli kyselyn aikaan omalla alalla ja 20 prosenttia eli kahdeksan opiskelijaa vastaajista ei työskennellyt omalla

alalla. Seitsemännessä kysymyksessä kysyttiin kaikilta työssäkävyltä opiskelijoilta, onko heidän työ-  
määränsä muuttunut poikkeusaikana. Noin 50 prosentilla opiskelijoista työn määrä pysyi ennallaan.  
Vain 10 prosentilla vastaajista työn määrä väheni poikkeusaikana. (KUVIO 3.)



KUVIO 3. Työmäärän muutos

Kahdeksas kysymys oli taas kaikille avoin kysymys ja siinä kysyttiin, ovatko opiskelijat hakeneet töitä poikkeusaikana. Tasan 50 prosenttia eli 28 opiskelijaa oli hakenut töitä poikkeusaikana, kun toinen 50 prosenttia ei ollut hakenut töitä. Kysymys 9 käsitteli työn saamista poikkeusaikana, siinä kysyttiin ovatko opiskelijat saaneet töitä poikkeusaikana. Noin 30 prosenttia vastaajista oli saanut töitä korona-aikana ja noin 22 prosenttia vastaajista ei ole saanut töitä, vaikka on hakenut. Loput 48 prosenttia vastaajista ilmoitti, että ei ollut hakenut töitä korona-aikana. Kysymyksessä 10 kysyttiin poikkeusaikana töitä saaneilta, kuinka kauan työn saamiseen meni. Eniten vastauksia tuli viimeiseen kohtaan eli vastaajat eivät olleet saaneet töitä korona-aikana. Kuitenkin 1–3 kuukautta työn saantiin meni noin 25 prosentilla vastaajista. (KUVIO 4.)



KUVIO 4. Aikataulu työnsaamiseen

Kysymys numero 11 oli viimeinen liittyen työllisyyteen, siinä kysyttiin opiskelijoiden mielipidettä siihen, onko työpaikkoja ollut riittävästi tarjolla heidän alallaan? Noin kuusi prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että työpaikkoja oli saatavilla todella paljon. Noin 27 prosenttia vastaajista kokee, että työpaikkoja oli saatavilla riittävästä. Toiset noin 27 prosenttia ei ollut kiinnittänyt huomiota työpaikkojen määrään työmarkkinoilla. Noin 38 prosenttia kokee, ettei työpaikkoja ollut riittävästi markkinoilla ja noin 2 prosenttia vastaajista kokee, ettei työpaikkoja ollut omalla alallaan ollenkaan markkinoilla.

## 6.2 Covid-19 viruksen vaikutus hyvinvointiin Centriassa opiskelevilla

Ensimmäisenä hyvinvointiin liittyvänä kysymyksenä oli, kuinka paljon korona-aika on vaikuttanut hyvinvointiin. Kysymys oli numero 12. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää asteikolla 1–10, kuinka paljon opiskelijoiden hyvinvointiin korona on vaikuttanut, välittämättä siitä onko se vaikuttanut positiivisesti vai negatiivisesti. Keskiarvoksi tuli 5,1 ja mediaaniksi 5,0.

Kysymyksessä numero 13 selvitettiin, onko opiskelija kokenut muutosta turvallisuuden tunteessa, sosi-aalisissa suhteissa, fyysisessä kunnossa, stressissä ja unen laadussa. Vastaukset oli mitattu asteikolla 0–5, niin että nolla tarkoitti, ettei ole kokenut muutosta ja vastaus numerolla viisi, sitä että oli kokenut paljon muutosta. Vastauksissa ei ollut eritelty, onko poikkeusajalla ollut vaikutusta positiiviseen vai negatiiviseen suuntaan. Turvallisuuden tunteessa muutosta oli koettu jonkin verran. Noin 27 prosenttia vastaajista eli enemmistö vastasi kysymykseen numeron kolme eli jonkin verran. Noin 30 prosenttia



vastaajista oli kokenut muutosta sosiaalisissa suhteissa jonkin verran. Muutosta fyysisessä kunnossa oli myös koettu jonkin verran. Vastaus numero kolme oli suosituin valinta noin 29 prosentin enemmistöllä. Stressiä on kokenut paljon opiskelijoista noin 23 prosenttia ja jonkin verran myös noin 23 prosenttia. Unen laadussa vastaajat eivät kuitenkaan olleet kokeneet suurta muutosta. En ollenkaan vaihtoehdon vastasi noin 25 prosenttia opiskelijoista, mutta myös jonkin verran kohtaan oli vastattu 25 prosenttia vastaajista. (TAULUKKO 1.)

TAULUKKO 1. Koronan vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin

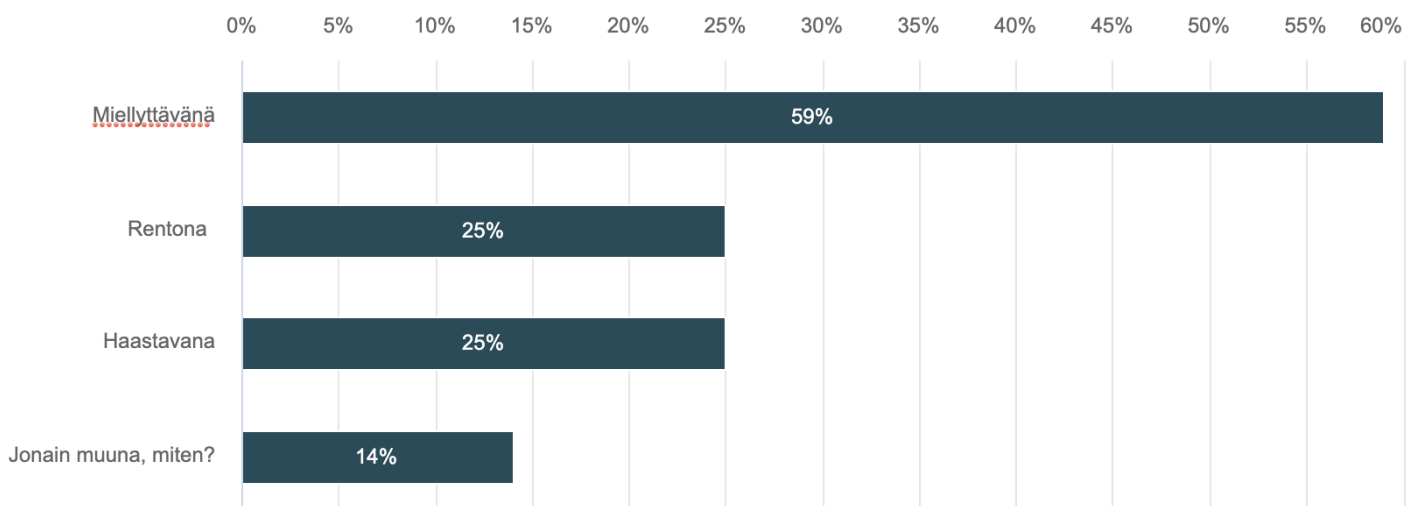
	0	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo	Mediानी
Turvallisuuden tunne	9	14	8	15	6	4		56	2,1	2,0
	16,1%	25,0%	14,3%	26,8%	10,7%	7,1%				
Sosiaaliset suhteet	3	3	6	17	15	12		56	3,3	3,0
	5,4%	5,4%	10,7%	30,3%	26,8%	21,4%				
Fyysinen kunto	9	6	11	16	11	3		56	2,4	3,0
	16,1%	10,7%	19,6%	28,6%	19,6%	5,4%				
Stressi	6	3	11	13	13	10		56	3,0	3,0
	10,7%	5,4%	19,6%	23,2%	23,2%	17,9%				
Unen laatu	14	7	14	11	8	2		56	2,0	2,0
	25,0%	12,5%	25,0%	19,6%	14,3%	3,6%				
<b>Yhteensä</b>	<b>41</b>	<b>33</b>	<b>50</b>	<b>72</b>	<b>53</b>	<b>31</b>		<b>280</b>	<b>2,6</b>	<b>3,0</b>

Kysymyksessä numero 14 kysyimme, onko korona-aika vaikuttanut vastaajien liikunnan määrään. Seitsemällä prosentilla vastaajista liikunnan määrä oli selkeästi lisääntynyt ja 29 prosentilla vastaajista lisääntynyt. Liikunnan määrä oli selvästi vähentynyt noin 14 prosentilla vastaajista ja myös jonkin verran vähentynyt noin 14 prosentilla. Jopa 36 prosenttia vastaajista kertoi, että poikkeusajalla ei ollut vaikutusta liikunnan määrään. Kysymys numero 15 käsitteli sitä, kuinka suuri merkitys liikunnalla on opiskelijoiden henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. 48 prosenttia vastaajista kertoo, että liikunnalla oli suuri merkitys omaan hyvinvointiin. 27 prosenttia vastaajista kertoi, että liikunnalla oli erittäin suuri

merkitys hyvinvointiin. Pieni merkitys hyvinvointiin oli noin 23 prosentilla vastaajista ja vain kaksi prosenttia vastaajista kertoi, ettei liikunnalla ollut mitään merkitystä heidän hyvinvointiinsa. Kysymys numero 16 käsitteli korona-ajan rajoituksia, siinä kysyttiin, kuinka paljon opiskelijat ovat mielestään noudattanut viranomaisten asettamia rajoituksia. 53 prosenttia vastaajista oli noudattanut aina kaikkia rajoituksia, kun taas 43 prosenttia vastaajista kertoi noudattaneensa usein rajoituksia. Vain neljä prosenttia vastaajista oli noudattanut rajoituksia harvoin.

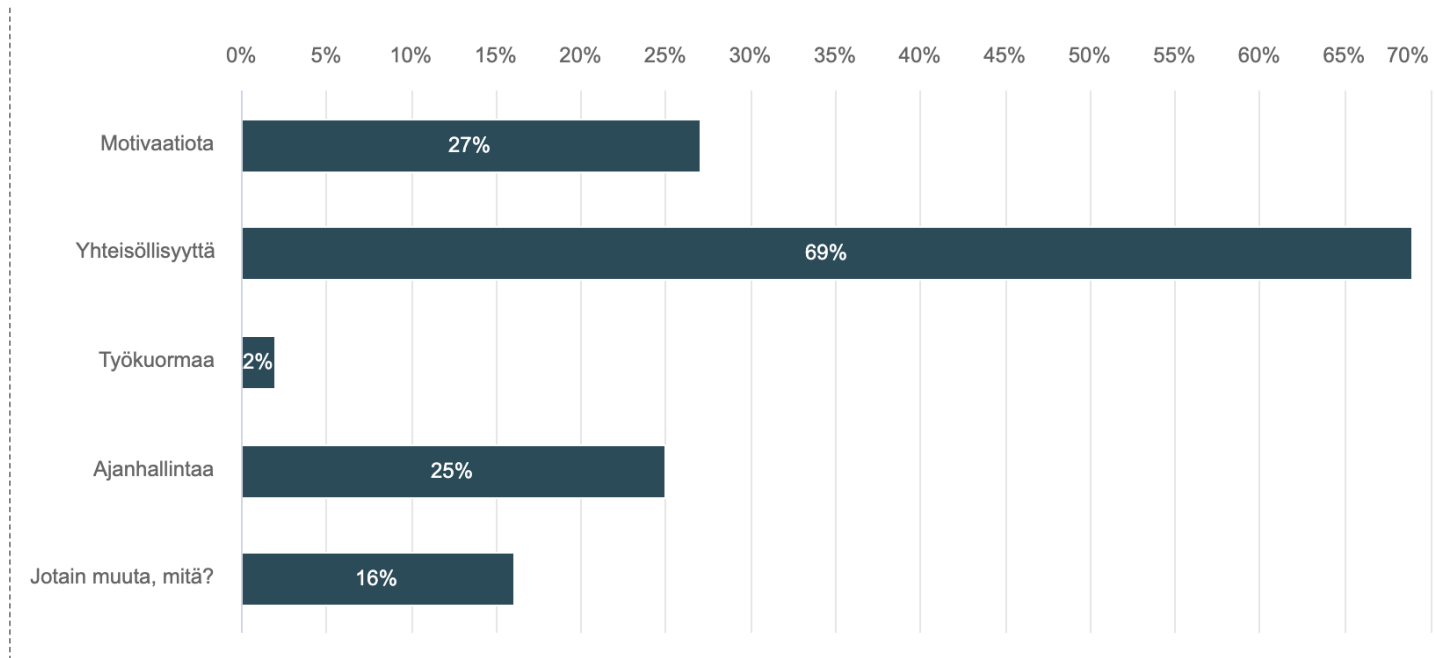
Kysymyksessä 17 kysyimme vapaamuotoista vastausta siihen, mikä korona-ajan rajoituksista on eniten vaikuttanut vastaajien elämään. Suurin osa vastauksista oli samankaltaisia. Enemmistö kertoi, että koontumisrajoitukset vaikuttivat eniten elämään. Myös matkustusrajoituksista mainittiin jonkin verran. Osa vastaajista kertoi, että tapahtumien peruminen, kuntosalien sulku sekä julkisten paikkojen eli esimerkiksi koulujen kiinni oleminen oli vaikuttanut eniten elämään. Kuitenkin muutama vastaus tuli, jossa kerrottiin, etteivät poikkeusajan rajoitukset olleet vaikuttaneet elämään ollenkaan.

Kysymyksessä numero 18 kysyttiin, millaisena opiskelijat ovat kokeneet etäopiskelun korona-aikana. Noin 59 prosenttia vastaajista piti etäopiskelua miellyttävänä, ja se on selkeä enemmistö tässä kysymyksessä. Kuitenkin jopa 25 prosenttia vastaajista piti etäopiskelua haastavana. Muita vastauksia tuli vapaamuotoiseen vastauskenttään. Siellä esiintyi vastauksina, että etäopiskelu oli stressaavaa ja epävarmaa. Osa vastaajista kertoi, että opiskelu jatkui normaaliin tapaan, vaikka olikin etänä. (KUVIO 5.)



KUVIO 5. Kokemus etäopiskelusta korona-aikana

Viimeinen kysymys eli numero 19 selvittää, mitä opiskelijat ovat kaivanneet etätyö- ja etäopiskeluaikana. Jopa noin 69 prosenttia opiskelijoista kaipasi yhteisöllisyyttä. Muut vastausvaihtoehdot jäävät tässä kysymyksessä täysin varjoon. Motivaatiota kaipaa noin 27 prosenttia ja ajanhallintaa noin 25 prosenttia. Noin 16 prosenttia vastasi kysymykseen jotain muuta. Muita kaivattavia asioita olivat esimerkiksi vapaa liikkuminen ja normaaliolot. Myös tuli vastauksia, joissa sanottiin, että ei ole kaivattu mitään. (KUVIO 6.)



KUVIO 6. Mitä opiskelijat kaipaivat etätyö- ja etäopiskeluaikana

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Viruksen ensimmäinen aalto vaikutti eniten naisvaltaisiin aloihin, kuten esimerkiksi ravintola- sekä matkailualan yrityksiin. Kaupan alalla elintarvikeliikkeet ovat pärjänneet melkein paremmin kuin ennen koronavirusta, mutta erikoisliikkeet kuten esimerkiksi vaatetusliikkeet ovat kannattaneet huonommin. Erikoisliikkeistä voisi mainita urheiluliikkeet, jotka ovat tehneet ennätysmyyntiä koronan aikana. Rautakaupat ovat myös tehneet myyntiennätyksiä sillä ihmiset ovat panostaneet kodin kunnostamiseen. (Tilastokeskus 2020.)

COVID-19-virus tuli täysin yllättäen koko maailmaan ja erityisesti eurooppalaiset olivat tuudittautuneet sellaiseen elämään, että kulkutaudit eivät pysty vaikuttamaan ihmisten elämään suuresti. Kukaan ei voinut aavistaa, että normaali ihmisten välinen kanssakäyminen joudutaan rajoittamaan minimiin minkään epidemian takia. Vaikka meillä on käytettävissä modernia teknologiaa, jolla ihmiset voivat pitää yhteyttä, on kuitenkin olemassa paljon tilanteita, joissa vaaditaan ihmisten välistä kontaktia. Tämän vuoksi monen toimialan toimintaedellytykset ovat vaikeutuneet huomattavasti tai jopa melkein kadonneet.

Erittäin suuresti koronatilanne on vaikuttanut matkustus- ja ravintola- alalla. Keväällä hallitus rajoitti lähes kaikkien ravintoloiden täysimittaista toimintaa. Ainoastaan noutoruokapalvelut saivat olla toiminnassa. Se tarkoitti sitä, että yritys joutui lomauttamaan henkilöstöään, koska yritykselle ei tullut tuloja mistään. Rajoitukset tulivat voimaan koko Suomeen, vaikka enemmistö tartunnoista oli Helsingin seudulla Uudellamaalla. Joillekin ravintola-alan yrittäjälle tämä koronapandemia oli liian raju isku yrityksen kassavirtaan.

Matkailualalla hyvänä esimerkkinä ovat Lapin matkailuyritykset. Ne ovat riippuvaisia ulkomaalaisista vieraista ja erityisesti joulusesongin onnistumisesta. Näiden yrityksen kohtalolle on erittäin ratkaisevaa mitä rajoituksia hallitus määrää mahdollisesti uuden korona-aallon saapuessa. On löydettävä tasapaino ihmisten turvallisuuden ja matkailuelinkeinon menestymisen välillä. On mietittävä uusia keinoja, kuinka matkailua voidaan harrastaa turvallisesti nykyisissä muuttuvissa olosuhteissa.

Teollisuuden ja tehtaisiin korona ei ole vaikuttanut suuresti vielä, mutta niiden ongelmat tulevat vasta myöhemmin. Kysyntä ympäri maailmaa on heikentynyt, joten tilauksia ei tule suomalaisille yrityksille enää nyt kesän jälkeen. Tämä saattaa tarkoittaa, että tilauskirjat ovat tällä hetkellä suhteellisen tyhjiä.

Tästä on hyvänä esimerkkinä esimerkiksi Scania Lahden linja-autokoritehtaan lakkauttaminen. Kaipolan paperitehtaan sulkeminen ei suoranaisesti johtunut koronaviruksesta, mutta se nopeutti tehtaan lakkauspäätöstä kysynnän vähentyessä. Mutta teollisuudessa on jo nähtävissä jonkun verran lomautuksia ja irtisanomisia, mutta jos koronan toinen aalto tulee, on todennäköistä, että yritykset joutuvat jollakin tavalla sopeuttamaan toimintaansa.

Kaiken kaikkiaan korona on saanut yhteiskunnan ja yritykset lähes polvilleen. Normaalin toiminnan estyessä yhteiskunnan perustoiminnot ovat vaikeutuneet ja yritykset ovat suuressa pulassa. Toivoo pitää, että koronan toista aaltoa ei tule lainkaan tai ainakaan siinä suuruudessa, kuin ensimmäisessä aallossa oli.

Tämän opinnäytetyön perusteella voidaan todeta, että koronavirus ei ole vaikuttanut negatiivisesti Centriassa opiskelevien työllistymiseen eikä työn määrään. Tutkimuksen perusteella voimme jopa todeta, että työn määrä on lisääntynyt koronapandemian aikana. Tutkimuskohteena kyselyssä meillä oli Centria-ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijat. 80 prosenttia kyselyyn vastanneista opiskelijoista vastasi työskentelevänsä omalla alalla. Suurin osa kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että työpaikkoja ei ole ollut riittävästi tarjolla.

Opinnäytetyössä myös kävi ilmi, että koronalla on ollut suuri vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Tutkimuksen kyselyn perusteella koronalla on ollut suuri vaikutus etenkin opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden, stressiin sekä fyysiseen kuntoon. Kyselyssä kävi myös ilmi, että liikunnan määrä oli lisääntynyt opiskelijoilla pandemian aikana. Rajoituksista eniten opiskelijoiden elämään vaikuttivat kokoontumisrajoitukset. Suurin osa opiskelijoista koki, että sosiaaliset kohtaamiset ovat olleet liian vähissä poikkeusolojen aikana. Vaikka suurin osa koki etäopiskelun positiivisena, mutta kuitenkin 69 prosenttia opiskelijoista piti yhteisöllisyyden puuttumista opiskelussa negatiivisena asiana. Monet kokevat etäopiskelun vaikeaksi ilman opiskelukavereitten läsnäoloa ja kanssakäymistä.

Joka neljännellä vastaajalla oli ilmennyt ongelmia ajanhallinnan kanssa. On ilmeisen vaikeaa keskittyä opiskeluun kotioloissa, kun ei ole tiettyä aikataulua ja päiväjärjestystä. Etäopiskelu vaatii opiskelijalta uusia taitoja kuten itseohjautuvuutta ja tekemisen aikataulutusta aikaisempaa itsenäisemmin. Olimme yllättyneitä siitä, että miten vähän koronapandemia oli vaikuttanut Centriassa opiskelevien opiskelijoiden unen laatuun. Kysymyksessä 13 kysyimme, ovatko opiskelijat huomanneet muutosta pandemian aikana unen laadussa ja suurin osa vastauksista oli nollan ja kahden välillä. Poikkeusoloilla ei ole ollut suurta vaikutusta opiskelijoiden unen laatuun.

Kun aloimme kirjoittamaan opinnäytetyötä, oli käynnissä vielä viruksen ensimmäinen aalto ja tartuntoja oli silloin Suomessa 77 452. Nyt Suomessa on menossa jo viruksen kolmas aalto ja tauti on kokenut kehittyä. Tällä hetkellä koronavirustartuntoja Suomessa on ollut 123 635 kappaletta ja tautiin on kuollut 1 018 ihmistä. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Suomessa rokotekattavuus on lähes 50 prosenttia, mikä tarkoittaa sitä, että molemmat rokoteannokset on saanut 2 771 891 ihmistä. Hieman yli 4 miljoonaa ihmistä on ottanut koronarokotteen ensimmäisen rokotuksen. (Koronatilastot 2021.)

## LÄHTEET

- Anttila, V.-J. 2021. Koronavirus (SARS CoV-2, COVID-19). Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01257](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01257) Viitattu 02.02.2021.
- Findikaattori. 2021. Työllisyysaste. Työllisyys kasvoi ja väheni heinäkuussa. Saatavilla: <https://findikaattori.fi/fi/41> Viitattu 03.09.2021.
- Hailuoto. Henkinen hyvinvointi. Hailuodon kunnan internetsivut. Saatavilla: <https://www.hailuoto.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/oma-hyvinvointi/henkinen-hyvinvointi/> Viitattu 24.04.2021.
- Kajander, R. 2020. Yle. Uutiset. Näin Suomen ensimmäinen koronavirus varmistui – Tämä tapauksesta tiedetään. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-11183390>. Viitattu 15.04.2021.
- Koulutus. 2019. Kohtaanto-ongelma riivaa työmarkkinoita – mikä avuksi. Saatavilla: <https://www.koulutus.fi/artikkelit/kohtaanto-ongelma-riivaa-tyomarkkinoita-15508>. Viitattu 3.9.2021.
- Koronatilastot. 2021. Rokotukset. Saatavilla: <https://www.koronatilastot.fi/fi/rokotukset/> Viitattu 31.08.2021.
- Mehiläinen. 2021. Hyvinvointi. Saatavilla: <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi> Viitattu 11.09.2021.
- Mehiläinen. 2020. Koronavirus – Ajankohtaista tietoa ja toimintaohjeita. Miten koronavirus tarttuu. Saatavilla: <https://www.mehilainen.fi/koronavirus> Viitattu 20.02.2021
- Mielipalvelut. 2017. Mielelle ravintoa – Ravinnon vaikutus mielenterveyteen. Saatavilla: <https://www.mielipalvelut.fi/artikkelit/mielelle-ravintoa-ravinnon-vaikutus-mielenterveyteen/> Viitattu 11.09.2021.
- Nyyti. Arvot. Arvot – Asioita, jotka ovat itselle tärkeitä. Saatavilla: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/arvot/> Viitattu 15.09.2021.
- Puhti. 2021. Suolistobakteerit. Suolistobakteerit vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin. Saatavilla: <https://www.puhti.fi/tietopaketit/suolistobakteerit/> Viitattu 11.09.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirusilanteen vuoksi. Saatavilla: <https://stm.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>. Viitattu 02.02.2021.
- Suomen teollisuussijoitus. 2020. Laaja kyselytutkimus valottaa koronan vaikutuksia suomalaisiin pk-yrityksiin. Saatavilla: <https://www.tesi.fi/tiedote/laaja-kyselytutkimus-valottaa-koronan-vaikutuksia-suomalaisiin-pk-yrityksiin/>. Viitattu 20.04.2021.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Koronavirus COVID-19.

Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19> Viitattu 02.02.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. COVID-19-rokotusten edistyminen. Saatavilla:

[https://www.thl.fi/episeuranta/rokotukset/koronarokotusten\\_edistyminen.html](https://www.thl.fi/episeuranta/rokotukset/koronarokotusten_edistyminen.html). Viitattu 31.03.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Elintavat ja ravitsemus. Liikunta. Saatavilla:

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta> Viitattu 12.09.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021c. Infektiotaudit ja rokotukset. Muuntuneet koronavirukset.

Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/muuntuneet-koronavirukset>. Viitattu 13.03.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021d. Infektiotaudit ja rokotukset. Koronaviruksen tarttuminen ja

itämisaika. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika> Viitattu 20.10.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021e. Tilannekatsaus koronaviruksesta. Saatavilla: [Tilannekatsaus koronaviruksesta - Infektiotaudit ja rokotukset - THL](#) Viitattu 02.02.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Oireet ja hoito – koronavirus. Saatavilla:

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus>. Viitattu 13.04.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Oireet ja hoito – koronavirus. Millainen on vakava koronavi-

rustauti. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus>. Viitattu 13.04.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021c. Oireet ja hoito – koronavirus. Miten koronavirustautia hoide-

taan sairaalassa. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankoh-taista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus>. Viitattu 15.04.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021d. Oireet ja hoito – koronavirus. Mitä ovat Covid-19-taudin

komplikaatiot. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus>. Viitattu 13.04.2021.

Tilastokeskus. 2021a. Kvantitatiivinen tutkimus. Saatavilla: [https://www.stat.fi/meta/kas/kvanti\\_tutkimus.html](https://www.stat.fi/meta/kas/kvanti_tutkimus.html). Viitattu 23.04.2021.

Tilastokeskus. 2021b. Työmarkkinat. Saatavilla: [https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_ty-oelama.html#Ty%C3%B6llisyysaste,%2015%E2%80%93364-vuotiaat](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_ty-oelama.html#Ty%C3%B6llisyysaste,%2015%E2%80%93364-vuotiaat). Viitattu 3.9.2021.



Tilastokeskus. 2020. Talouden tilannekuva: korona on koetellut vaihtelevasti eri toimialoja. Saatavilla: <https://www.stat.fi/uutinen/talouden-tilannekuva-korona-on-koetellut-vaihtelevasti-eri-toimialoja> Viitattu 03.10.2021

Työ- ja elinkeinoministeriö. Työelämä. Työllisyys. Saatavilla: <https://tem.fi/tyollisyys>. Viitattu 3.9.2021.

Ukko. 2020. Miten koronavirus vaikuttaa yrityksiin. Saatavilla: <https://www.ukko.fi/yrittajyysskoulu/miten-koronavirus-vaikuttaa-yrityksiin/>. Viitattu 20.04.2021.

Valtioneuvosto. 2021. Tietoa koronaviruksesta. Rajoitukset ja suositukset koronaepidemian aikana. Saatavilla: <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>. Viitattu 07.04.2021.

Wallius, A.2021. WHO selvitti koronapandemian todennäköisen alkuperän. Yle-uutiset 18.03.2021 Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-11842984>. Viitattu 15.04.2021

Yle. 2021. Uutiset. Virusmuunnos vastaan maailma ja Marin. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-11748055>. Viitattu 13.03.2021.

