



Keinoja tukea korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia korona-aikana

Integroiva kirjallisuuskatsaus

Tiina Voutilainen

Opinnäytetyö, AMK

Helmikuu 2022

Terveys- ja hyvinvointialat

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma (AMK)

Voutilainen, Tiina

Keinoja tukea korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia korona-aikana. Integroiva kirjallisuuskatsaus

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Helmikuu 2022, 46 sivua

Terveys- ja hyvinvointialat. Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma (AMK). Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Korona-aika on vaikuttanut merkittävästi korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin. Vaikutukset ovat heijastuneet erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin, ja esimerkiksi opiskelijoiden kokemaa ahdistusta, stressiä ja masennukseen liittyvät oireet ovat lisääntyneet korona-aikana. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli TreSilienssi-hanke, jonka tarkoituksena on kehittää uusia palveluita korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen edistämisen tueksi korona-aikana ja sen jälkeen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millä keinoin korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea. Tavoitteena oli koota tietokannoista laaja-alaisesti tietoa opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta ja tähän käytetyistä keinoista.

Opinnäytetyö toteutettiin integroivana kirjallisuuskatsauksena. Artikkelit haettiin Arto-, Cinahl Plus-, PubMed- ja Sage Journals Premiere- tietokannoista. Mukaan otettiin vertaisarvioituja artikkeleita, jotka oli julkaistu vuoden 2019 jälkeen. Aineistoksi valikoitui 8 artikkelia. Artikkeleiden sisältämät tiedot opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukikeinoista koottiin ja luokiteltiin aineistosta nousseiden teemojen mukaisesti. Tutkimustuloksissa menetelmiä ja käytettyjä toimintatapoja sijoitettiin kolmen pääteeman alle. Nämä teemat ovat sosiaalinen tuki, korkeakoulujen työkalut ja opiskelijoiden omahoito.

Tutkimustuloksissa korostuu opiskelijoiden tarve sosiaaliselle tuelle ja sosiaalisen tuen tärkeys positiivisen mielenterveyden tekijänä. Lisäksi tärkeänä asiana nousee esiin tarve kehittää positiivista mielenterveyttä tukevia ohjauspalveluita, joiden avulla voidaan tukea opiskelijoiden resilienssiä pandemiatilanteessa. Tutkimustuloksissa käy myös ilmi, että opiskelijat ovat ottaneet käyttöön erilaisia selviytymisstrategioita korona-aikana. Näistä arkirutiinien ja päivästruktuurin laatiminen osoittautuvat tutkimustuloksissa tärkeiksi. Opiskelijat käyttävät myös erilaisia self-help-keinoja itsesäätelyn tukena.

Johtopäätöksenä erilaisten etäpalveluiden kehittäminen on suositeltavaa. Niiden avulla voidaan mahdollistaa sosiaalista tukea ja vahvistaa opiskelijoiden resilienssiä. Sosiaalisen tuen ja resilienssin vahvistamiseksi tutkimustuloksissa esiin nousi hyviä kokemuksia erityisesti psykoedukaation käyttämisestä opiskelijoiden ohjaamisessa ja opettamisessa. Myös pienryhmätoiminnan järjestämisestä opiskelijoille saatiin hyviä kokemuksia sekä lähi- että etätoteutuksena.

Avainsanat (asiasanat)

korkeakouluopiskelu, psyykkinen hyvinvointi, mielenterveys, sosiaalinen tuki, resilienssi, tukipalvelut

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Voutilainen, Tiina

Ways to support university students' psychological well-being during Covid-19 pandemic. An integrative literature review

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, February 2022, 46 pages

Health and welfare. Degree program in occupational therapy. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Covid-19 pandemic has influenced noticeably well-being of university students. Increased levels of anxiety, stress and depression all are part of negative impacts towards psychological well-being. Thesis was done for TreSilienssi-project, which aims to develop ways of improving student well-being during the pandemic and after it. Thesis was meant to find out by which means the psychological well-being of university students can be supported. Goal was to retrieve information of these means and their use thoroughly from several databases.

Thesis was done as an integrative literature review. Articles were retrieved from several databases, them being Arto, Cinahl Plus, PubMed and Sage Journals Premiere. Only peer reviewed articles published after 2019 were incorporated. Total amount of articles was 8. The information contained by the articles was gathered and classified by themes that were found. The methods and operation modes were positioned under three main themes, which were social support, tools of support that higher education institutions use and the means of coping which students use.

Results from the study highlight the need of social support and importance of that support amongst students and their mental health. Also results show that the development of supporting services of positive mental health is needed. This helps supporting students' resilience in pandemics. Finally, study shows that students have implemented different coping strategies by themselves during pandemic. From these strategies especially everyday routines and making daily structures turned out to be important. Students also used different self-help techniques to support self-regulation.

Conclusion recommends developing of different remote services which enables social support and strengthens students' resilience. For strengthening the support and resilience, good experiences especially from using psychoeducation in guiding and teaching students stood up from the results. Also, good experience was obtained from arranging small group activities for students both in contact- and remote implementation.

Keywords/tags (subjects)

university, higher education, student, mental health, psychological well-being, support services, social support, resilience

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto	3
2	TreSilienssi-hanke	4
3	Opinnäytetyön teoreettinen tausta	5
3.1	Toimijuus	5
3.2	Psyykkinen toimintakyky	5
3.3	Resilienssi	6
3.4	Korkeakouluopiskelun vaatimukset ja opiskelukyvyn käsite	7
3.5	Korona-ajan vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin	9
3.6	Toimintaterapia ja toiminnallinen tasapaino opiskelijan hyvinvoinnin tukena.....	10
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	12
5	Opinnäytetyön toteutus ja menetelmä	13
5.1	Menetelmän valinta	13
5.2	Aineistonkeruun toteuttaminen	14
5.3	Aineiston analyysi.....	20
6	Tutkimustulokset	22
6.1	Sosiaalinen tuki	23
6.2	Korkeakoulujen työkalut	26
6.2.1	Psykoedukaatio.....	26
6.2.2	Pienryhmätoiminta vertaistuen muotona	27
6.2.3	Etäpalveluiden järjestäminen	28
6.3	Opiskelijoiden omahoito	30
6.3.1	Arkirutiini ja päivästrukturi.....	31
6.3.2	Erilaiset self-help tekniikat	32
6.4	Tulosten yhteenveto ja sovellettavuus	33
7	Pohdinta	35
7.1	Tulosten tarkastelua.....	35
7.2	Opinnäytetyö eettisyys ja luotettavuus	37
8	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	39
	Liitteet	45
	Liite 1. Tiedonhaun hakulausekkeet.....	45
Kuviot		
	Kuvio 1. Hakuprosessin eteneminen.....	16

Kuvio 2. Tutkimustulokset kootusti	23
Kuvio 3. Sosiaalinen tuki.....	25
Kuvio 4. Korkeakoulujen työkalut	30
Kuvio 5. Opiskelijoiden omahoito	33

Taulukot

Taulukko 1. Aineiston haussa käytetyt mukaanotto- ja poissulkukriteerit	14
Taulukko 2. Aineistoon kuuluvat tutkimukset aakkosjärjestyksessä.....	18
Taulukko 3. Esimerkki aineiston analyysistä	21

1 Johdanto

Helsingin Sanomat kertoo 25.1.2022 julkaistussa artikkelissaan ”Valmiiksi väsyneet” ensimmäisten etäkandien valmistuvan tänä keväänä korkeakouluista. Etäkandilla artikkelissa tarkoitetaan opiskelijoita, jotka ovat suorittaneet suurimman osan opinnoistaan 2019 alkaneen koronapandemian aikana. Artikkelissa kerrotaan opiskelijoiden toiveiden polarisoitumisesta. Osa opiskelijoista on viihtynyt etäopetuksessa, mutta osa puolestaan voi huonosti ja on kärsinyt yksinäisyydestä. (Luomaaho 2022). Tässä opinnäytetyössä käsitellään opiskelijoiden hyvinvointia ja sitä, millaisin keinoin opiskelijoiden hyvinvointia korona-aikana voidaan tukea. Opiskelijoiden hyvinvoinnilla voidaan todeta olevan suuri merkitys yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna, sillä opiskelijoiden hyvinvoinnin haasteet voivat näkyä mahdollisesti esimerkiksi opintojen viivästymisenä, työelämään siirtymisen ja kiinnittymisen vaikeutena sekä työhyvinvoinnin haasteina.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Tampereen korkeakouluuyhteisön TreSilienssi-hanke, jonka tavoitteena on opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen edistymisen tukeminen korona-aikana ja sen jälkeen. (TreSilienssi - vahvaa yhteiskehittämistä ja ohjausta opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi N.d.) Opinnäytetyö toteutui integroivana kirjallisuuskatsauksena ja sen aihe rajautui käsittelemään korkeakouluopiskelijoita sekä heidän psyykkisen hyvinvointinsa tukemista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa, millaisin keinoin opiskelijoiden psyykkistä toimintakykyä voidaan tukea korona-ajan tuomissa haasteissa.

Opinnäytetyön aihe on erittäin ajankohtainen ja tärkeä. Korona-aika on mullistanut opiskelijoiden elämää monin tavoin ja se on vaikuttanut opiskelijoiden hyvinvointiin ja erityisesti psyykkiseen toimintakykyyn merkittävästi. Tämä käy ilmi useista tuoreista tutkimuksista, joissa on todettu muun muassa opintojen vaikeutuneen korona-aikana. Etäopiskelun on myös todettu heikentäneen motivaatiota ja keskittymistä sekä lisänneen yksinäisyyden kokemusta ja mielenterveyden haasteita. (Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin KOTT-tutkimuksen ennakkotuloksia kesällä 2021; AMK-opiskelijoiden etäopiskelututkimuksen tulokset 2021; Son, Hegde, Smith, Wang & Sasangohar 2020.)

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku rajattiin enintään kolme vuotta vanhaan tietoon. Opinnäytetyössä keskityttiin koronapandemian aikana julkaistuihin tutkimuksiin, joissa on huomioitu koronapandemian vaikutukset opiskeluun, kuten esimerkiksi etäopetukseen siirtyminen. Tutkimus

tarjoaa näkökulmia opiskelijoiden hyvinvointiin ja avaa opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen keskeisiä tekijöitä.

2 TreSilienssi-hanke

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama TreSilienssi-hanke, jonka tavoitteena on tukea Tampereen korkeakoulujen opiskelijoiden hyvinvointia korona-aikana. Aihe nousi esille kesän 2021 aikana keskustellessani aiheeseen liittyen toimeksiantajan edustajan kanssa. TreSilienssi-hankkeessa toivottiin tutkimukseen perustuvaa tietoa siitä, millaista tukea opiskelijat voisivat hyötyä korona-aikana ja millaisia tukipalveluita opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi on kehitetty.

TreSilienssi on aikavälillä 1.1.2021 - 31.7.2022 toteutuva Tampereen korkeakoulujen yhteiskehittämishanke, jossa pyritään kehittämään uusia palveluita opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen edistämisen tueksi korona-aikana ja sen jälkeen. Korona-ajan tuomiin haasteisiin kuten pitkittyneisiin etäopintoihin, yksinäisyyteen ja opintojen kuormittavuuteen pyritään tarttumaan hankkeessa esimerkiksi uudistamalla ja lisäämällä opiskelijoiden pienryhmätoimintaa, luomalla ryhmänohjausta tukevia matalan kynnyksen ohjaus- ja hyvinvointipalveluja, tarjoamalla opiskelijoille mielen hyvinvointia tukevia yksilö- ja ryhmämuotoisia ohjaus- ja tukipalveluja sekä lisäämällä opintopsykologista ohjausta sekä yhteisöllisiä ja turvallisia opiskelijatapahtumia. (TreSilienssi - vahvaa yhteiskehittämistä ja ohjausta opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi N.d.)

TreSilienssi-hankkeessa palveluiden kehittäminen toteutetaan yhteiskehittämällä, ja hankkeen toteutuksessa on mukana esimerkiksi molempien korkeakoulujen lehtoreita, opiskelijajärjestöt TREY ja Tamko sekä opiskelijoita. Yksi konkreettinen esimerkki hankkeessa kehitetyistä palveluista on #parvi-kohtaamiskonsepti, joka kokoaa opiskelijoiden palvelut ja opiskelijat yhteen saman sivuston kautta ja tarjoaa tätä kautta tietoa sekä vertaistukea helposti saavutettavissa olevassa muodossa. (Tampereen korkeakoulu yhteisön uusi kohtaamiskonsepti #parvi yhdistää opiskelijat toisiinsa sekä auttamisen palveluihin 2021.)

Opinnäytetyö tarjoaa TreSilienssi-hankkeen käyttöön ajankohtaista tietoa opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta ja antaa esimerkkejä näyttöön perustuvista psyykkisen hyvinvoinnin tukikeinoista. TreSilienssi-hanke voi tulevaisuudessa hyödyntää opinnäytetyötä

hankkeen toiminnan suunnitteluun ja kohdentamiseen. Opinnäytetyö antaa myös pohjan jatkotutkimuksille, joita hankkeen piirissä voidaan mahdollista toteuttaa ja hyödyntää.

3 Opinnäytetyön teoreettinen tausta

Tässä luvussa määritellään aluksi opinnäytetyön kannalta keskeisiä käsitteitä, joita ovat toimijuus, psyykinen toimintakyky ja resilienssi. Seuraavaksi käsitellään korkeakouluopiskelun vaatimuksia ja esitellään opiskelukyvyn käsite ja peilataan näitä lyhyesti toimijuuden, psyykkisen toimintakyvyn ja resilienssin käsitteisiin. Tämän jälkeen käydään läpi koronapandemian vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvoinnin näkökulmasta tuoreiden tutkimusten valossa. Lopuksi nostetaan esiin toimintaterapeutista näkökulmaa ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemista toiminnallisen tasapainon kannalta.

3.1 Toimijuus

Toimijuuden käsite voidaan määritellä eri tavoin, mutta usein toimijuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä tehdä omaa elämäänsä koskevia valintoja ja kykyä muokata ympäristöä niiden mukaisesti (Mönkkönen, K. 2018, 6.1). Toimijuus on aina sidoksissa siihen, minkälaisia toimintamahdollisuuksia ihmisen yhteisössä on tarjolla, ja toimintaa sekä toimintakykyä tulee tarkastella myös yhteisön näkökulmasta (Mönkkönen, Kekoni & Pehkonen 2019, 4.3). Toimijuuden toteutuminen ei ole mahdollista, jollei ihmisellä ole valtaa tai voimaa vaikuttaa, tehdä valintoja ja päätöksiä tai vaikuttaa asioihin (Niiranen & Nokelainen 2020, 4). Toimijuus puolestaan on läsnä silloin, kun ihmisellä on mahdollisuus valita, toimia toisin, ajatella toisin, kykyä tehdä päätöksiä ja toteuttaa näitä (Ruutu & Salmimies 2021, 162). Toimijuus tulee näkyväksi, kun ihminen asettuu vuorovaikutukseen toisten ihmisten, paikkojen, merkitysten tai tapahtumien kanssa. (Juvonen 2015, 36).

3.2 Psyykinen toimintakyky

Toimintakyvystä puhuttaessa tarkoitetaan ihmisen kykyä ja mahdollisuuksia selviytyä arkielämän päivittäisistä toiminnoista omassa ympäristössä itseä tyydyttävällä tavalla (Akila & Nybo 2020). Toimintakyky käsittää ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset edellytykset selviytyä päivittäisistä toiminnoista, kuten esimerkiksi itsensä huolehtimisesta, työn teosta tai opiskelusta (Mitä toimintakyky on? 2021). Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee toimintakyvyn ihmisen terveydentilan sekä yksilöllisten ominaisuuksien ja ympäristön vuorovaikutukseksi. Ihmisen toimintakykyä ja

selviämistä päivittäisistä toiminnoista voidaan kuvata toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksen (International classification of functioning, disability and health, ICF) avulla. (Paltamaa & Perttinen 2015, 8–16; WHO 2002 8-10.) ICF-luokituksen lisäksi toimintakykyä voidaan kuvata käyttäen apuna toimintakyvyn osa-alueita. Nämä osa-alueet ovat fyysinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky (Mitä toimintakyky on? 2021).

Psyykinen toimintakyky voidaan määritellä laajimmillaan kyvyksi ottaa vastaan ja käsitellä tietoa, muodostaa käsityksiä ympäröivästä maailmasta sekä kyvyksi tuntea ja kokea. Psyykinen toimintakyky käsittää sen, missä määrin yksilö on kykenevä käyttämään psyykkisiä voimavarojaan, taitoja ja kykyjä omien tavoitteiden ja tarkoitusten mukaisella tavalla tietystä elämänvaiheesta, kuten esimerkiksi työssä tai vapaa-ajalla. Psyykkisen toimintakyvyn alueita ovat Heimosen (2009, 56) mukaan älylliset ja tiedolliset toiminnot, kuten esimerkiksi havaitseminen, muisti, oppiminen ja ajattelu ja näihin liittyvät tiedon käsittelyssä tarvittavat toiminnot sekä taustalla vaikuttavat toiminnan tavoitteet, tarpeet, arvostukset, asenteet, odotukset ja normit. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Internet-sivuilla psyykinen toimintakyky on määritelty tarkoittamaan ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän selviytyy arkielämän haasteista ja kriisitilanteista. Psyykkisen toimintakyvyn käsitteeseen yhdistyvät myös elämänhallinta, mielenterveys ja psyykinen hyvinvointi. Lisäksi siihen sisältyy myös tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja. Näitä ovat esimerkiksi kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa sekä kyky tuntea. Myös kyky kokea ja muodostaa käsitys itsestä ja ympäröivästä maailmasta sekä kyky suunnitella elämää ja tehdä siihen liittyviä ratkaisuja ja valintoja voidaan nähdä osana psyykkistä hyvinvointia. Psyykkisen toimintakyvyn käsitteen alle kuuluvat myös ihmisen persoonallisuuteen liittyvät tekijät ja hänen kykynsä selviytyä sosiaalisen ympäristön haasteista. Harkittujen päätösten tekeminen ja realistinen sekä luottavainen suhtautuminen tulevaisuuteen ja ympäröivään maailmaan ovat hyvän psyykkisen toimintakyvyn osatekijä. (Mitä toimintakyky on? 2021.)

3.3 Resilienssi

Resilienssi-käsitteellä tarkoitetaan puolestaan ihmisen kykyä kohdata vaikeuksia ja selvitä niistä. Arkielämässä resilienssi on prosessi, joka muuttuu elämäntilanteen, ympäristön ja elämäkokemusten myötä. Resilienssiin vaikuttavat keskeisesti ihmisen oma suhtautuminen elämässä kohdatuihin vaikeuksiin ja kyky selvitä eteenpäin vaikeuksien kanssa, niiden jälkeen tai niistä huolimatta. Resilientti elämänasenne, jossa ihminen esimerkiksi ajattelee kriisien kuuluvan elämänsä kulkuun,

näkee vastoinkäymiset haasteena, omaa ongelmanratkaisutaitoa sekä myönteisen näkemyksen itsestä, huolehtii omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista ja suuntaa katseen tulevaisuuteen, vahvistaa ihmisen kykyä kohdata, hyväksyä ja selvitä kohdalle osuneista vaikeuksista. Resilienssi on päivittäin harjoiteltavaa taitoa, asennoitumista sekä toimintaa, jolla ylläpidetään hyvinvointia ja kyvykkyyden tunnetta siitä, että vaikeuksien kohdatessa on taitoja ja ihmisiä, joihin voi turvata selviytyäkseen vaikeuksista. Resilienssin vahvistamiseksi ihmisen on hyvä opetella tunnistamaan omia voimavarojaan, käyttämään näitä hyödyksi ja tunnistamaan myös muiden ihmisten voimavaroja, jotta voi esimerkiksi pyytää apua tai tukea läheisiltä tai ympäristöltä sitä tarvitessaan. (Lipponen 2020.)

3.4 Korkeakouluopiskelun vaatimukset ja opiskelukyvyn käsite

Korkeakouluopinnoissa menestyminen vaatii opiskelijoilta paljon erilaisia tietoja ja taitoja. Opiskelijan oppimiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi käsitys siitä mitä korkeakouluopiskelu vaatii, millainen käsitys opiskelijalla on itsestään ja omista kyvyistään sekä millaisia odotuksia opiskelijaan kohdistuu ympäristön suunnalta. Myös ympäristön vaatimuksilla ja rakenteilla on merkitystä. Korkeakouluopiskelu vaatii opiskelijoilta suurten kokonaisuuksien hallintaa, tiedon auki selittämistä, arviointia sekä syvällistä ymmärtämistä. Kohdennettua konkreettista palautetta omasta toiminnasta ja onnistumisista on tarjolla vähäisesti ja usko omaan kykyihin sekä pärjäämiseen opinnoissa korostuu. Korkeakouluopiskelu on itsenäistä ja vaatii aktiivista toimijuutta. Opiskelijoiden itsenäinen työskentely korostuu ja monia asioita on suunniteltava sekä aikataulutettava itsenäisesti. (Heikkinen, Lehtinen & Lähteenkorva 2020.)

Kunttu (2020) käyttää opiskelukyvyn käsitettä kuvaamaan opiskelijan ja opiskeluun liittyvien tekijöiden vuorovaikutussuhdetta. Opiskelukyky on verrattavissa työkyvyn käsitteeseen ja tässä opiskelu nähdään opiskelijan työnä. Opiskelukyvyn tärkeimmät tekijät ovat terveys, voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö sekä opetus- ja ohjaustoiminta. Voimavarat käsittävät persoonallisuuteen, elämäntilanteeseen, sosiaalisiin suhteisiin, terveydentilaan sekä terveyteen vaikuttavia tottumuksia. Voimavarojen rakentumiseen, kulumiseen ja uusiutumiseen läpi elämän ajan vaikuttavat yksilön kokemukset, fyysisen ja psykososiaalinen ympäristö sekä perimä. Opiskelijoilla esiintyy paljon erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita ja tällöin omat voimavarat voidaan kokea riittämättömiksi. Hyvinvoinnin ja opiskelun sujumisen näkökulmasta tärkeitä tekijöitä voimavarojen osalta ovat kokemus siitä, että omat voimat ja kyvyt ovat riittävät, elämänhallinta on kunnossa

ja sosiaalista tukea on saatavilla. Jaksamista opinnoissa edesauttaa myös säännöllinen arki, riittävä määrä lepoa ja liikuntaa sekä huolehtiminen hyvästä ravitsemuksesta. (Kunttu 2020.)

Kuntun (2020) mukaan opiskelutaidot käsittävät monenlaisia opiskelun edellyttämiä taitoja, jotka kattavat teknisiä ja luovia taitoja kuten esimerkiksi tiedonhankinta, tenttiin lukeminen, esitelmien ja luentomuistiinpanojen tekeminen, opintosuunnitelman laatiminen sekä ajankäytön hallinta. Opiskelutaitoihin kuuluu lisäksi myös itsetuntemukseen liittyviä asioita, kuten käsitys omista tiedoista ja taidoista sekä tietoisuus omasta oppimistyylistä. Muita tärkeitä opiskelutaitoja ovat kyky ajatella kriittisesti, ongelmanratkaisukyky sekä sosiaaliset taidot. Opiskelutaitojen puutteellisuus heijastuu suoraan opiskelutuloksiin ja nämä voivat vaikuttaa opiskelijan kokemukseen siitä, että tehty työmäärä ei vastaa tuloksia tai työmäärä tuntuu koko ajan liian suurelta. Tällainen tilanne voi lisätä opiskelijan turhautumista ja stressiä ja tätä kautta johtaa opiskelumotivaation laskemiseen tai mielialaoireisiin. Puutteellisia opiskelutaitoja voidaan parantaa löytämällä opiskelijalle sopivia työtapoja sekä pyrkimällä vahvistamaan opiskelijan itseluottamusta. Yhteisöllisyyttä ja opiskelijoiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia suosiva opiskeluympäristö tukee opiskelutaitoja ja edesauttaa sitä kautta myös opintojen sujumista. (Kunttu 2020.)

Opiskeluympäristö käsittää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön. Opiskeluympäristöt koostuvat erilaisista oppimisympäristöistä, fyysisistä ja teknologisista opiskeluolosuhteista, opetusvälineistä, taukotiloista ja opintojen aikatauluista. Lisäksi opiskeluympäristöön vaikuttaa myös opettajan ja opiskelijoiden vuorovaikutus, opiskeluilmapiiri sekä opiskelijayhteisöjen tarjoamat harrastustoiminnat. (Mt.)

Opiskelukyvyn yksi tärkeä osatekijä on opetus- ja ohjaustoiminta, ja sen avulla voidaan tukea opiskelijan opiskelukyvyn rakentamista. Opetus- ja ohjaustoiminta on parhaimmillaan asiantuntevaa, hyvin suunniteltua, innostavaa ja mukaansatempaavaa opetusta, jonka avulla voidaan motivoida myös epävarmempia opiskelijoita. Riittävä vuorovaikutus, palautteen antaminen ja arviointi ovat keskeisiä tekijöitä opetuksen ja ohjauksen osalta. Opiskelijajärjestöillä on puolestaan tärkeä rooli opiskelijoiden integroimisessa opiskelijayhteisöön esimerkiksi tutoroinnin avulla. Monet opiskelijoille stressiä aiheuttavat tekijät liittyvät opetuksen ja ohjauksen osa-alueeseen. Näitä ovat esimerkiksi tentit ja arvioinnit, opiskeltavan asian laajuus ja vaatimukset sekä käytettävissä oleva aika

uuden asian opiskeluun. Apua kaivataan usein ajan- ja stressinhallintaan, opiskelun ongelmiin ja opiskelutaitoihin liittyen. (Mt.)

Opiskelukyvyn käsite nitoo yhteen toimijuuden, psyykkisen toimintakyvyn ja resilienssin käsitteiden sisältöjä opiskelijoiden näkökulmasta tarkasteltuna, ja näistä voidaan löytää paljon yhteneväisyyksiä sekä toisiaan tukevia elementtejä. Opiskelukyvyn käsitteeseen sisältyvät esimerkiksi opiskelijan elämänhallinta, voimavarat, itsetuntemus ja aktiivinen toimijuus. Korkeakouluopiskelijoilta vaaditaan erityisesti aktiivista toimijuutta. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että opiskelijoiden mahdollisuus toteuttaa aktiivista toimijuutta edellyttää muutakin, kuin pelkästään itseohjautuvuutta opintojen suorittamisessa ja järjestämisessä. Huomiota tulee kiinnittää myös toimijuuden käsitteessä esiin nousseisiin tekijöihin, kuten opiskelijan mahdollisuuteen vaikuttaa ja tehdä valintoja sekä päätöksiä opintojaan koskien. Opiskeluympäristön luominen osallistumista ja vaikutusmahdollisuuksia tarjoavaksi toimintaympäristöksi on tärkeää opiskelijoiden aktiivisen toimijuuden tukemisessa. Tukemalla opiskelijoiden elämänhallintataitoja ja vuorovaikutusmahdollisuuksia sekä tarjoamalla riittävästi sosiaalista tukea, voidaan mahdollisesti myös vahvistaa opiskelijoiden resilienssiä ja voimavaroja kohdata erilaisia haasteita.

3.5 Korona-ajan vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin

Korona-ajan vaikutuksia opiskelijoiden elämään liittyen on kartoitettu Suomessa ja kansainvälisesti erilaisilla kyselytutkimuksilla niin yliopistoissa kuin ammattikorkeakouluissakin. Tuloksista nousee esiin samankaltaisia tuloksia opiskelupaikasta ja maasta riippumatta. Esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen kesäkuussa 2021 julkaisemissa ennakkotuloksissa käy ilmi, että korkeakouluopiskelijoista jopa 70 % on kokenut opiskelun vaikeutuneen koronaepidemian aikana. Samanaikaisesti korkeakouluopiskelijoiden kokema yksinäisyys on lisääntynyt ja yhteydenpito ystäviin, sukulaisiin ja opiskelukavereihin on vähentynyt. Koronaepidemian vaikutukset näkyvät tutkimustuloksissa lisäksi myös korkeakouluopiskelijoiden taloudellisen tilanteen heikentymisenä sekä tulevaisuuden toiveikkuuden vähentymisenä. (Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin KOTT-tutkimuksen ennakkotuloksia kesällä 2021.)

Opiskelijoiden hyvinvointia on tutkinut myös Helsingin yliopiston professori Katariina Salmela-Aro, jonka vuonna 2020 toteuttamassa tutkimuksessa kartoitettiin Helsingin yliopiston opiskelijoiden

intoa ja uupumusta korona-aikana. Tutkimuksen alustavien tuloksien mukaan jopa 60 % opiskelijoista oli uupunut tai riskissä uupua. (Salmela-Aro 2020.) Myös keväällä 2021 julkaistussa Suomen opiskelijakuntien liiton sekä ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien toteuttamassa ammattikorkeakouluopiskelijoiden etäopiskelukyselyn tuloksista nousee esiin motivaation, jaksamisen sekä mielenterveyden heikentymisen haasteet (AMK-opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset 2021).

Kansainvälisissä tutkimuksissa käy ilmi, että erityisesti opiskelijoiden ahdistus, stressin kokemus ja masennukseen liittyvät oireet ovat lisääntyneet korona-aikana (Essadek & Rabeyron 2020, 392–393; Son, Hegde, Smith, Wang & Sasangohar 2020). Niin suomalaisista kuin ulkomaalaisistakin tutkimuksista käy ilmi, että korona-aika on vaikuttanut opiskelijoiden arkeen monin tavoin. Pääsääntöisesti vaikutukset ovat olleet negatiivisia, ja ne ovat heijastuneet monilta osin psyykkiseen toimintakykyyn. Tutkimusten tulokset ovat konkretisoituneet Suomessa myös Ylioppilaiden terveydenhoidon säätiön (YTHS) toimintaan lisääntyneenä palvelutarpeena esimerkiksi mielenterveyspalveluiden osalta sekä keskittymisen ja tarkkaavaisuuden haasteiden kartoittamisen osalta (Malinen 2021; Vähäsarja 2021).

Itävallan ja Suomen yhteistyönä vuonna 2020 toteuttamassa tutkimuksessa tutkittiin korkeakouluopiskelijoiden opiskelukontekstia ja hyvinvointia koronapandemian aikana. Tutkimuksessa haluttiin selvittää myös missä määrin psykologiset perustarpeet, yhteenkuuluvuus, kompetenssi ja autonomia, ja näiden tyydyttyminen toimii puskurina yliopisto-opiskelijoiden hyvinvoinnille pandemian aikana. Eri puolilta Itävaltaa tutkimukseen osallistui 6071 korkeakouluopiskelijaa ja Suomesta, Helsingin yliopistosta, 1653 korkeakouluopiskelijaa. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että psykologiset perustarpeet ovat tärkeitä tekijöitä opiskelijoiden hyvinvoinnille ja vaikuttavat opiskelumotivaatioon. Kyvykkyyden ja osaamisen kokemus yhdistyi ja lisäsi opiskelijoiden positiivisia tunteita. Etäyhteyksien avulla toteutettavien opintojen järjestämisessä pitäisi pyrkiä siihen, että opiskelijoiden perustarpeet ja opiskelijoiden yksilölliset vahvuudet sekä heikkoudet voidaan ottaa huomioon. (Holzer, Lüftenegger, Korlat, Pelikan, Salmela-Aro, Spiel & Schober 2021.)

3.6 Toimintaterapia ja toiminnallinen tasapaino opiskelijan hyvinvoinnin tukena

Toimintaterapialla pyritään mahdollistamaan ihmisten suoriutuminen niistä asioista, joita he haluavat ja joita heidän täytyy tehdä (Erlandsson & Persson 2020, 25). Toimintaterapiassa tarkastellaan erityisesti toiminnan käsitettä, ja sitä on määritelty monin tavoin. Yleensä toimintaan liitetään

ajatus arjesta sekä niistä päivittäisistä toiminnoista, joita ihminen tarvitsee, mitä hän haluaa mutta myös mitä hänen pitää tehdä. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2013, 23.) Näitä arjen päivittäisiä toimintoja voidaan luokitella toimintakokonaisuuksiksi, kuten esimerkiksi työ, itsestä huolehtiminen ja vapaa-aika. Toimintakokonaisuuksia käytetään esimerkiksi American Occupational Therapy Associationin (AOTA) viitekehyksessä sekä Suomalaisessa Toimintaterapianimikkeistöissä (Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process Fourth Edition. 2020; Savolainen & Aralinnä 2017).

Vuonna 2020 julkaistun toimintaterapian mallin ”ValMo- Occupational Therapy for a Healthy Life By Doing” avulla pyritään tunnistamaan, mitä toimintoja ihmisen tulisi arjessa tehdä enemmän saavuttaakseen tyytyväisyyttä ja terveellisempää elämää. Samalla se voi auttaa tunnistamaan, mitä toimintoja voisi tehdä vähemmän tai mistä voisi päästää irti. ValMo- mallissa nostetaan esiin toiminnallisen tasapainon käsite, jolla tarkoitetaan arjen eri toimintakokonaisuuksien ja yksilölle merkityksellisen toiminnan sopivaa suhdetta toisiinsa. Merkityksellisen toiminnan tärkeyttä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta katsottuna tarkastellaan myös suhteessa ajankäyttöön ja yksilöllisiin tarpeisiin. ValMo-mallin mukaisen työskentelyn tavoitteena on tunnistaa ihmisen arjesta erilaiset toiminnat sekä toimintojen eri merkitykset ja arvot yksilölle. Lisäksi se auttaa pohtimaan näiden yhteyttä erityisesti suhteessa hyvinvointiin ja terveyteen. (Erlandsson & Persson 2020, 9; 32–33; 89–92)

Toimintaterapian näkökulmasta voidaan ajatella opiskelun olevan monen opiskelijan elämässä keskeinen toimintakokonaisuus. Opiskelu on jotain, mitä ihminen tarvitsee esimerkiksi saadakseen työn ja elannon, mutta opiskeluun liittyy usein myös tehtäviä, joita opiskelijan täytyy tehdä oman kiinnostuksen kohteen ulkopuolelta, kuten esimerkiksi epämieluisia tehtäviä. Koronapandemian tuomat muutokset ja haasteet ovat kuormittaneet opiskelijoita ja erityisesti nostaneet esiin hyvinvoinnin ja jaksamisen haasteita (AMK-opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset 2021). Opiskelijan elämässä toiminnallisen tasapainon pohtiminen voisi olla hyödyllistä, ja tämän näkökulman pohtiminen voi tukea opiskelijoita löytämään heille merkityksellisiä toimintoja myös haasteellisessa maailmantilanteessa. Opiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä tukevia palveluita pohdittaessa voisi olla hyödyllistä huomioida toiminnallisen tasapainon näkökulmaa, ja pyrkiä ohjauksessa huomioimaan merkityksellisten toimintojen sekä levon/vapaa-ajan suhde opiskelun vastapainoksi.

Atlerin ja Sharpin (2019) tekemässä tutkimuksessa “Reported restorative experiences associated with everyday activities among university students” tutkittiin restoratiivisten eli vahvistavien toimintojen, ja stressin, mielihyvän ja tuotteliaisuuden välisiä yhteyksiä korkeakouluopiskelijoiden arjessa. Tutkimus toteutettiin Daily Experiences of Pleasure, Productivity, and Restoration Profile (PPR Profile) -kyselynä, jonka avulla kartoitettiin osallistujien arjen toimintoja, ja sitä, milloin, missä, kenen kanssa he viettivät aikaa sekä arviota siitä oliko toiminta virkistävää, tuottavaa tai palauttavaa. Tutkimuksen tuloksissa opiskelijat kokivat nukkumisen lisäksi vahvistaviksi toiminnoiksi syömisen, lukemisen, liikunnan harrastamisen sekä ajan viettämisen muiden kanssa. Nämä tulokset viittaavat siihen, että opiskelijoiden kannustaminen erilaisten vahvistavien toimintojen pariin voisi palauttaa energiaa ja tuoda resursseja opiskeluun. (Atler & Sharp 2019, 633–637.)

ValMo-mallissa esitellään erilaisia työkaluja, joiden avulla analysoidaan päivittäisiä toimintoja ja näiden arvoa sekä merkitystä yksilölle. Analysoinnin avulla voidaan tunnistaa, mitkä toiminnat lisäävät hyvinvointia ja mitkä toiminnat tai päivittäiset rutiinit puolestaan vaikuttavat negatiivisesti ja voivat esimerkiksi johtaa sairastumiseen. Yksi yleisesti käyttöön vakiintunut tapa tunnistaa päivittäisiä toimintoja on toiminnallisen päiväkirjan tai aikapäiväkirjan pitäminen. Näissä tarkoituksena on listata päivän toimintoja ja näihin liittyviä tuntemuksia esimerkiksi puolen tunnin tarkkuudella. Päiväkirjat antavat kuvan päivittäistoiminnoista, mutta voivat myös kuvata kokemuksia ja terveyttä. ValMo-malliin on työskentelyn tueksi myös koottu valmiita kysymyslistoja, joita toimintaterapeutti voi hyödyntää asiakkaan ohjauksessa. Lisäksi ValMo-mallissa esitellään myös ryhmämuotoista ReDo-kuntoutusmallia, jonka tavoitteena on auttaa osallistujia parantamaan tai säilyttämään terveyttä säätelemällä päivittäisiä toimintoja ja tunnistamalla muutostarpeita. (Erlandsson ym. 2020, 97–114.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukikeinoja, joiden avulla TreSilienssi-hanke voi suunnitella ja kohdentaa omaa toimintaansa. Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä integroiva kirjallisuuskatsaus ja opinnäytetyön kohderyhmänä ovat korkeakouluopiskelijat. Kohderyhmän rajautuminen tähän opiskelijaryhmään perustuu TreSilienssi-hankkeen tarpeeseen saada tietoa nimenomaan vaikutuksista korkeakouluopiskelijoiden psyykkiseen toimintakykyyn ja keinoihin tukea näiden hyvinvointia.

Tutkimuskysymys on ”Millaisin keinoin opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea korona-aikana?”

5 Opinnäytetyön toteutus ja menetelmä

5.1 Menetelmän valinta

Opinnäytetyön menetelmäksi valittiin kirjallisuuskatsaus, koska sen avulla on mahdollista kehittää tieteenalaan liittyvää teoreettista ymmärrystä. Samanaikaisesti voidaan myös tarkastella käsitteistöä ja arvioida jo olemassa olevaa teoriaa. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan muodostaa kokonaiskuva aiheesta sekä tunnistaa aiheeseen liittyviä ristiriitaisuuksia. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 7–8.) Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa TreSilienssi- hankkeelle aiemman tutkimuksen pohjalta ja tämän vuoksi opinnäytetyön tarkemmaksi katsaustyyppiä valikoitui kirjallisuuskatsauksen muodoista kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen eri päätyyppiin, jotka ovat narratiivinen katsaus sekä integroitu katsaus. Narratiivinen katsaus on kuvaileva tiivistelmä jatkotutkimuksen kannalta kiinnostuksen kohteena olevasta ilmiöstä ja integroitu katsaus puolestaan pyrkii tarjoamaan laajemman kuvan aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta ja tutkimuksesta ja sen tarkoitus on kuvata tutkittavaa aihetta monipuolisesti. (Stolt ym. 2016, 107; Evans 2007, 137.)

Näistä kahdesta opinnäytetyöni menetelmäksi sopi integroivan katsauksen muoto, sillä tarkoituksenani oli tarkastella aihetta mahdollisimman monipuolisesti uutta tietoa tuottaen. Tärkeää tutkimusmenetelmän valinnassa myös se, että integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan aihetta tarkastella myös erilaisten tutkimusasetelmin tuotettujen tutkimusten tulosten synteesisistä ja saada tätä kautta melko laaja ja syvälinen ymmärrys tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta tai ilmiöstä. (Stolt ym. 2016 13, 107–108.) Integroiva kirjallisuuskatsaus on Evansin (2007) mukaan luonteeltaan prosessimainen ja sisältää viisi vaihetta, joita myös tässä opinnäytetyössä pyrin noudattamaan. Nämä vaiheet ovat seuraavat: 1) Tutkimusongelman nimeäminen 2) Analysoitavan aineiston keruu 3) Aineiston laadun arviointi 4) Aineiston analysointi ja tulkinta sekä 5) Tulosten esittäminen (Evans 2007, 139).

5.2 Aineistonkeruun toteuttaminen

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syksyllä 2021 opinnäytetyösuunnitelman kirjoittamisella. Opinnäytetyösuunnitelmassa tutkimukselle asetettiin tutkimustehtävä, jonka avulla muodostettiin tutkimuskysymys. Tämän jälkeen aineistonkeruulle laadittiin tarkempi hakusuunnitelma ja suoritettiin koehakuja eri tietokannoista. Sopivien hakusanojen löytämiseksi käytettiin apuna Fintoa, suomalaista asiasanastoa ja ontologiapalvelua sekä tietokantojen omia asiahakuja. Koehakujen avulla määriteltiin myös hakusanojen yhdistelmät ja valittiin tietokannat, joissa tiedonhaku toteutetaan. Tässä vaiheessa määriteltiin myös aineiston mukaanotto- ja poissulkukriteerit. Tiedonhaun tuloksien luotettavuuden lisäämiseksi on tärkeä kirjata ylös ja arvioida löydetyn aineiston soveltuvuutta tutkimustehtävän ja mukaanotto- ja poissulkukriteerien perusteella. (Stolt ym. 2016, 111). Tiedonhaku kohdistettiin koronapandemian aikana, vuosina 2019–2021, julkaistuihin tutkimuksiin, sillä opinnäytetyössä haluttiin kartoittaa opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukikeinoja korona-aikana. Tiedonhaun tavoitteena oli löytää aineistoon tutkimukset, joissa koronapandemian tuomat haasteet ja muutokset opiskelijoiden elämään on huomioitu.

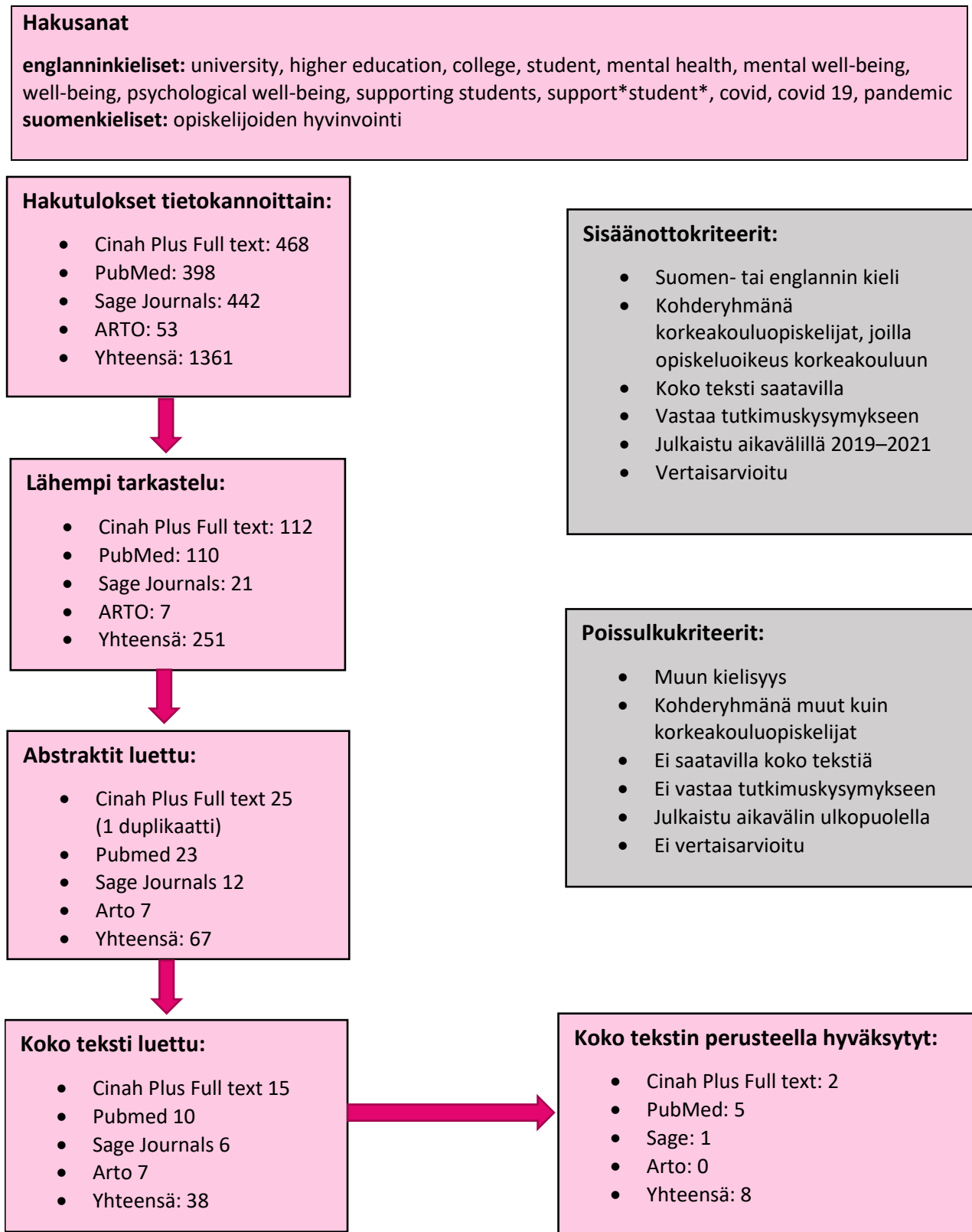
Taulukko 1. Aineiston haussa käytetyt mukaanotto- ja poissulkukriteerit

Mukaanottokriteerit:	Poissulkukriteerit
Suomen- tai englannin kieli	Muun kielisyys
Kohderyhmänä korkeakouluopiskelijat	Kohderyhmänä muut kuin korkeakouluopiskelijat
Koko teksti saatavilla	Ei saatavilla koko tekstiä
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Julkaistu aikavälillä 2019–2021	Julkaistu aikavälin ulkopuolella
Vertaisarvioitu	Ei vertaisarvioitu

Koehakujen jälkeen varsinainen aineistonkeruu toteutettiin loka-marraskuussa 2021 Arto, CINAHL Plus with full text, PubMed ja Sage Journals Premiere- tietokannoista. Avoimet tietokannat, kuten esimerkiksi Google Scholar, jäivät pois tiedonhausta näiden luotettavuuden varmistamisen hankaluuden vuoksi. Tiedonhaku valituissa tietokannoissa toteutettiin käyttäen aiemmin

määriteltyjä hakusanoja (ks. Kuvio 1.). Tarvittaessa tiedonhakuja myös mukautettiin yksilöllisesti jokaisessa tietokannassa. Hakulausekkeet muodostuivat kokeilemalla ja yhdistelemällä erilaisia vaihtoehtoja hakusanoista. Lisäksi hyödynnettiin Boolean operaattoreita (AND, OR ja NOT) ja hakusanojen katkaisua tähdellä (*). Tavoitteena mukaanotto- ja poissulkukriteerien määrittämisellä, erilaisten hakulausekkeiden kokeilemisellä ja yhdistelemisellä sekä Boolean operaattoreiden hyödyntämisellä oli auttaa suuntaamaan ja rajaamaan tiedonhakuja tutkimustehtävän kannalta relevantteihin tutkimusartikkeleihin. (ks. Liite 1.)

Tiedonhaun tuloksena löytyi yhteensä 1361 tutkimusartikkelia. Näistä otsikkotasolla käytiin läpi kaikki (yhteensä 251), joissa käsiteltiin opiskelua ja korona-aikaa sekä mahdollisesti myös psyykkisen toimintakyvyn tukemista. Tarkoituksena laajalla otsikkotasoisella läpikäynnillä oli varmistaa, että kaikki opinnäytetyön kannalta tärkeät tutkimusartikkelit löytyvät. Otsikon perusteella tarkempaan tarkasteluun valikoitui 79 tutkimusartikkelia, jotka käytiin läpi otsikon, asiasanojen ja tiivistelmän osalta. Tarvittaessa osa tutkimusartikkeleista luettiin kokonaan tai osittain jo tässä vaiheessa, jos ei suoraan ollut varmuutta täyttääkö artikkeli mukaanottokriteerit. Seuraavassa vaiheessa luettiin kokonaan 38 mukaanotto- ja poissulkukriteerit täyttävää tutkimusartikkelia. Näistä useimmat eivät vastanneet tutkimuskysymykseen, vaan keskittyivät kuvaamaan koronapandemian tuomia hyvinvoinnin haasteita korkeakouluopiskelijoiden elämässä eikä näissä käsitelty opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukikeinoja. Tiedonhaun tarkempi kuvaus löytyy seuraavalta sivulta. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Hakuprosessin eteneminen (Lampinen, Viitanen & Konu 2013, 74, muokattu)

Lopulliseksi aineistoksi valikoitui kahdeksan eri menetelmällä toteutettua tutkimusartikkelia. Aineiston 5 artikkelia löytyi Pubmed tietokannasta, 2 Cinah Plus Fulltext ja 1 Sage Journals Premier tietokannasta. Aineiston artikkelit on julkaistu aikavälillä 2020–2021. Kaikissa artikkeleissa käsitellään korkeakouluopiskelijoiden kohtaamia haasteita korona-aikana, mutta näissä on lisäksi myös kokeiltu, tutkittu tai esitetty erilaisia keinoja tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja mielenterveyttä. Aineistosta nousee esiin opiskelijoiden kokema korona-ajan kuormittavuus. Tutkimuksissa raportoitiin opiskelijoiden muun muassa kokeneen stressiä, ahdistusta, keskittymisen vaikeuksia ja yleistä epävarmuutta tulevaisuuden suhteen (Gabrielli, Rizzi, Bassi, Carbone, Maimone, Marchesoni & Forti 2021, 15; Savarese, Curcio, D'Elia, Fasano & Pecoraro 2020, 11; Soundy, Hemmings & Gardiner 2020, 9-14). Tutkimuksista osa keskittyy etänä toteutettavien erilaisten interventioiden kehittämiseen, kokeiluun ja tutkimistuloksiin ja osa tutkimuksesta puolestaan keskittyy tunnistamaan erilaisia tekijöitä ja keinoja, joilla voidaan tukea ja opettaa opiskelijoita esimerkiksi positiiviseen psykologian avulla itsesäätelyyn ja resilienssiin. Aineistoon valitut tutkimukset ja keskeiset tutkimustulokset on kuvattu lyhyesti seuraavan sivun taulukossa. (Taulukko 2.)

Aineiston analyysin yhteydessä toteuttiin myös aineiston laadun arviointi käyttämällä Joanna Briggs Instituutin suomennettuja tarkistuslistoja. Aineistoon valittujen artikkeleiden laatupisteet löytyvät taulukosta 2. Aineiston laatua arvioitiin pisteyttämällä jokainen tutkimusartikkeli erikseen käyttämällä tutkimukseen soveltuvaa arviointikriteeristöä. Monimenetelmäisiä tutkimuksia arvioitiin käyttämällä laadullisen tutkimuksen kriteerejä, koska tutkimukset painottuivat tähän. Yleisesti ottaen tutkimuksen laadun varmistamiseksi sen tulisi täyttää vähintään 50% arviointikriteereistä. Aineiston laatua tähän vaatimukseen verrattaessa voidaan todeta, että aineiston tutkimukset täyttävät tämän vaateen yhtä tutkimusta lukuunottamatta. (Tutkimustiedon laadun arvioiminen; Tutkimusten arviointikriteeristöt (JBI) N.d). Kokonaisuudessaan aineistoa arvioidessa on hyvä ottaa huomioon aineiston erilaisuus. Aineistoon kuuluu erilaisilla tutkimusasetelmilla toteutettuja tutkimuksia, ja mukana on yksi esitutkimus sekä yksi prototyyppiä käsittelevä tutkimus.

Taulukko 2. Aineistoon kuuluvat tutkimukset aakkosjärjestyksessä

	Tutkimuksen tekijä(t), nimi ja julkaisutiedot	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehävä	Keskeiset tutkimustulokset	JB1
1	Apgar, D & Cadmus, T. 2021 Using Mixed Methods to Assess the Coping and Self-regulation Skills of Undergraduate Social Work Students Impacted by COVID-19. Clinical Social Work Journal 2021 Feb 11;1-12.	Monimenetelmällinen tutkimus, johon osallistui 19 sosiaalityön opiskelijaa. Tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden käyttämiä selviytymisstrategioita ja itsesäätelyn keinoja pandemian aikana. Tutkimuksessa analysoitiin video- ja kirjoitettuja päiväkirjoja sekä toteutettiin kysely.	Tulokset osoittivat, että opiskelijat kokivat useita stressiä aiheuttavia tekijöitä. Opiskelijat ottivat käyttöön opinnoissa läpi käytyjä selviytymisstrategioita sekä ymmärtääkseen ja tunnistaakseen haasteita, mutta he ottivat käyttöön myös positiivisia keinoja selviytyä haasteista.	8/10
2	Gabrielli, S., Rizzi, S., Bassi, G., Carbone, S., Maimone, R., Marchesoni, M. & Forti, S. 2021 Engagement and Effectiveness of a Healthy-Coping Intervention via Chatbot for University Students During the COVID-19 Pandemic: Mixed Methods Proof-of-Concept Study. JMIR Mhealth Uhealth. 2021 May 28;9(5): e27965.	Monimenetelmällisen tutkimuksen tarkoitus oli arvioida Atena-psykoedukaatio virtuaalisen chat-sovelluksen vaikutavuutta opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa	Psykoedukaatiolla ja Atena chatbotin tapaisilla interventioilla voidaan vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden hyvinvointiin, erityisesti kohdentuen opiskelijoihin, joilla on enemmän psykologisen tuen tarvetta esimerkiksi stressistä ja ahdistuksesta johdettua.	8/10
3	Hood, B., Jelbert, S. & Santos, L. 2021. Benefits of a psychoeducational happiness course on university student mental well-being both before and during a COVID-19 lockdown. Health Psychology Open January- June 2021: 1-12 Sage Journals Premiere	Tässä tutkimusartikkelissa kuvataan 3 itseenäistä kohorttitutkimusta. Tutkimuksessa 1. tavoitteena oli tutkia psykoedukaatio-opintojakson "Science of happiness" vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin. Otos tutkimusryhmä 135 osallistujaa ja verrokkiryhmä 137 osallistujaa. Tutkimuksessa 2. tutkittiin, voidaanko psykoedukaatio opintojaksolla vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden mielenterveyteen pandemian aikana. Otos tutkimusryhmä 187/ verrokki 139 Tutkimuksessa 3 tutkittiin etänä toteutun lyhyemmän psykoedukaatio opintojakson vaikutuksia opiskelijoiden ja henkilökunnan mielenterveyteen pandemian aikana. Osallistujia yhteensä 192. Ei verrokkiryhmää.	1: Kurssille osallistuneet opiskelijat hyötyivät kurssista eri mittareilla mitattuna ja kurssille osallistuminen paransi opiskelijoiden hyvinvointia verrattuna kontrolliryhmän tuloksiin ja vähensi yksinäisyyden kokemusta 2. Verrokkiryhmän opiskelijat raportoivat merkittävästi matalampaa mielenterveyttä, kuin tutkimusryhmään osallistuneet. Tämä viittaa siihen, että kurssille osallistuminen tuki opiskelijoiden resilienssiä ja tarjosi mielenterveyttä suojaavia tekijöitä epävarmuuden keskellä. 3: Tuloksista selviää, että opintojaksolla oli merkittäviä vaikutuksia mielenterveyteen ja hyvinvointiin, vaikka se toteutettiin lyhyempänä ja etätoteutuksena	1. 9/11 2. 9/11 3. 4/11
4	Kerbage, S., Garvey, L., Georgina Willetts, G. & Olasoji, M. 2021 Undergraduate nursing students' resilience, challenges, and supports during corona virus pandemic. International Journal of Mental Health Nursing, Oct2021 Supplement S1; 30 1407-1416.	Poikittaistutkimus, jossa kartoitettiin sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemusta resilienssistä, korona-ajan tuomista haasteista ja tukikeinoista. Tutkimukseen osallistui yhteensä 121 opiskelijaa.	Pandemian aikana opiskelijoiden resilienssi madaltui ja tähän tulee tutkimuksen mukaan kiinnittää huomiota ja strategioita siihen, kuinka resilienssiä voidaan vahvistaa ja tukea. Sairaanhoitajaopiskelijoiden mielenterveyttä ja hyvinvointia voidaan tukea ohjaamalla opiskelijoita käyttämään positiivisia selviytymisstrategioita.	7/8

(jatkuu)

Taulukko 2. Aineistoon kuuluvat tutkimukset aakkosjärjestyksessä (jatkuu)

	Tutkimuksen tekijä(t), nimi ja julkaisutiedot	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehävä	Keskeiset tutkimustulokset	JB1
5	Labrague, L., De los Santos, J. & Falguera, C. 2021 Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. <i>Perspect Psychiatr Care</i> . 2021 Oct;57(4):1578-1584.	Poikittaistutkimus, johon osallistui 303 opiskelijaa. Tutkimuksen tarkoitus oli määrittellä selviytymisstrategioiden, resilienssin ja sosiaalisen tuen vaikutusta opiskelijoiden emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen COVID-19 pandemian aikana.	Korona-aikana opiskelijoiden kokemus yksinäisyyttä lisääntyi. Resilienssi, selviytymisstrategiat ja sosiaalinen tuki tunnistettiin suojaaviksi tekijöiksi yksinäisyyttä vastaan.	7/8
6	Li, Y. & Peng, J. 2021 Does social support matter? The mediating links with coping strategy and anxiety among Chinese college students in a cross-sectional study of COVID-19 pandemic. <i>BMC Public Health</i> . 2021 Jul 2;21(1):1298.	Poikittaistutkimus, johon osallistui 2640 opiskelijaa. Tutkimuksessa toteutettiin kysely, jonka tarkoituksena oli tutkia selviytymisstrategioiden, sosiaalisen tuen ja ahdistuksen suhteita sekä tuottaa tämän pohjalta näyttöön perustuvaa ohjausta psykologisten interventioiden suuntaamiseksi.	Opiskelijat raportoivat korkeita määriä erilaisia selviytymisstrategioita ja vastaanotettua sosiaalista tukea. Toisaalta opiskelijat kokivat vain vähän ahdistuneisuutta ja emotionaalista selviytymistä. Ahdistuksen määrä oli merkittävästi ja negatiivisesti yhteydessä selviytymiseen ja sosiaaliseen tukeen. Sosiaalisen tuen rooli on merkittävä tekijä ja tähän tulee kiinnittää huomiota suunniteltaessa opiskelijoiden palveluita.	7/8
7	Savarese, G., Curcio, L., D'Elia, D., Fasano, O. & Pecoraro, N. 2020 Online University Counselling Services and Psychological Problems among Italian Students in Lockdown Due to Covid-19. <i>Healthcare (Basel)</i> . 2020 Oct 29;8(4):440.	Tämän esitutkimuksen tarkoituksena oli analysoida apua hakeneiden opiskelijoiden psykologisia ja mielenterveyden haasteita korona sulun aikana ja kuvailla Salernon yliopiston psykologisen tuen yksikön online-palveluita. Tutkimuksessa toteutettiin kysely 266 opiskelijalle sekä puolistrukturoidut haastattelut 49 osallistujalle, jotka käyttivät psykologisen tuen palveluita. Tuloksissa keskityttiin näiden 49 opiskelijan vastauksiin.	Opiskelijoiden haastatteluista nousivat esiin lisääntynyt ahdistus ja stressi, keskittymisen haasteet, epätoivon kokemukset ja avuttomuuden tunne sekä psykosomaattiset oireet ja eristäytymisen vaikutus näihin kokemuksiin. Etänä toteutetut psykologien ja psykoterapeuttien toteuttamat tukipalvelut tukivat opiskelijoiden hyvinvointia ja mielenterveyttä. Pienryhmiin osallistuminen vähensi yksinäisyyden kokemusta ja ahdistusta.	8/11
8	Andrew Soundy, Laura Hemmings, Lucy Gardiner 2020 Screening and supporting the mental health of student physiotherapists during the COVID-19 pandemic. <i>International Journal of Therapy and Rehabilitation</i> Jan 2021; 28(1): 1-15. (15p) 28(1)	Monimenetelmäisen tutkimuksen tarkoitus oli käyttää The model of emotions, adaptation and hope (MEAH) työkalua fysioterapeuttiopiskelijoiden mielenterveyden seulomiseen ja tukemiseen. Tarkoitus oli myös pyrkiä ymmärtämään COVID-pandemian vaikutuksia terveyteen keskittymällä opiskelijoiden narratiiveihin ja näiden kautta löytää keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi. Osallistujia 19.	MEAH- työkalun avulla tunnistettiin opiskelijoiden kokemia vaikeuksia COVID-19 pandemian aikana. Näitä olivat sosiaaliset ja ympäristöön liittyvät haasteet, tulevaisuuteen liittyvät huolet, kokemus merkittävästä henkilökohtaisesta menetyksestä/haasteesta, psyykkisen toimintakyvyn haasteet sekä etäopetukseen sopeutumisen vaikeus. Opiskelijoiden haastatteluista tunnistettiin 4 narratiivia: tulevaisuuden pelko/kontrollin puute, tuotteliaisuuden menettäminen, eristäytyminen ja mahdollisuudet sekä keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi.	6/10

5.3 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksista koottu tieto järjestettiin käyttäen apuna sisällönanalyysin menetelmää. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan tutkittavana olevan aineiston kuvailemista sanallisesti. Se on laadullisen tutkimusmenetelmän metodi, jonka avulla pyritään hahmottamaan merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia ryhmittelemällä kokonaisuuksia, määrittelemällä ylä- ja aläksitteitä sekä luokittelemalla näitä. (Vilkka 2021, 163–171.) Kirjallisuuskatsauksessa sisällönanalyysiä voidaankin käyttää nimenomaan aineiston järjestelyn ja ryhmittelyn apuvälineenä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 140).

Analyysin teossa seurattiin Tuomen ja Sarajärven (2018, 146–147) kirjassa esiteltyä tutkija Timo Laineen kuvausta sisällönanalyysin etenemisestä. Ensimmäisessä vaiheessa määriteltiin opiskelijoiden hyvinvointia tukevat interventiot ja näiden toteuttamisen erilaiset tavat, kokeilut ja näiden tulokset aineistossa kiinnostaviksi asioiksi. Seuraavassa vaiheessa hyödynnettiin Laineen kuvauksen lisäksi Aveyardin (2010) ohjeistusta aineiston koodaamiseen liittyen. Aluksi aineisto luettiin useita kertoja. Aineiston huolellisen läpi käynnin jälkeen eroteltiin ja merkittiin tutkimuskysymykseen liittyen keskeisiä löydöksistä ja keskustelun aiheita. Näistä muodostettiin koodeja eli niin sanottuja avainsanoja. Aineistosta nousseet avainsanat määrittelevät opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöitä sekä psyykkisen hyvinvoinnin tukikeinoja. Koodeista kerättiin lista tietokoneelle helpottamaan aineiston käsittelyä. Keskeisiksi avainsanoiksi nousivat esimerkiksi sosiaalinen tuki, läheiset, perhe, vertaistuki, psykoedukaatio, self-help ja etäpalvelut. Aineiston koodaamisen jälkeen koodeja tarkasteltiin ja laskettiin aineistossa esiintyneiden avainsanojen lukumäärät. Tämän pohjalta muodostui alustava käsitys aineistosta mahdollisesti muodostuvista teemoista. (Aveyard 2010, 130–131.)

Alustavan teemoittelun jälkeen aineistoa tarkasteltiin etsien aineistosta varsinaisia teemoja. Teemoittelussa on kyse aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä eri aihepiirien mukaisesti keskittyen siihen, mitä kustakin teemasta on sanottu (Tuomi & Sarajärvi 2018, 148–149). Teemoittelun aluksi keskityttiin lukemaan koodatun aineiston alkuperäiset käsitteet ja käännettiin näitä pelkistetyiksi ilmauksiksi ala- ja pääluokkia löytämiseksi. Aineistosta nousi esiin kolme pääluokkaa kuvaavia näkemyksiä, joiden mukaisesti aineisto ryhmiteltiin.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston analyysistä

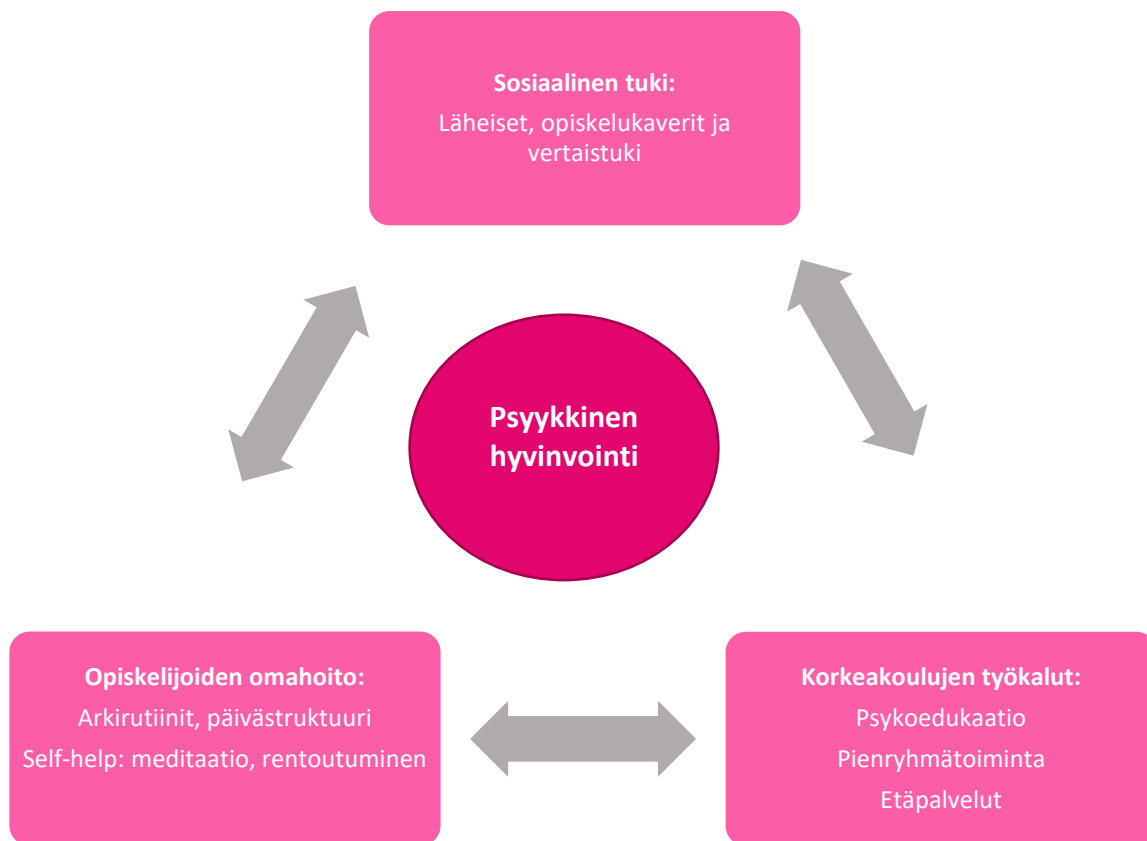
	Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
T1	<p>“Given the ability of students in this study to readily apply self-care strategies learned in the classroom to enhance their own mental health, this study supports education about coping skills within the formal undergraduate social work educational curricula”</p>	<p>Tutkimus tukee mielenterveyden tukemiseksi itsestä huolehtimisen ja selviytymis taitojen lisäämistä opintosi- sältöihin</p>	<p>Koulutus ja opettaminen</p>	<p>Psykoedukaatio</p>
T2	<p>“Results from this preliminary evaluation of the Atena chatbot intervention indicate that healthy coping psychoeducation can be effectively deployed to university students and can have positive effects, especially on those who are more in need of psychological support to cope with stress and anxiety symptoms”</p> <p>“The duration and intensity of our intervention was sufficient to provide psychoeducational support to students without interfering too much with their daily life commitments, and it was also effective in triggering more self-reflection and mindfulness practice in the follow-up period”</p>	<p>Atena-chatbot intervention tulokset tukivat psykoedutaation hyödyntämistä erityisesti stressin ja ahdistusta kokevien opiskelijoiden tukemiseksi</p> <p>Intervention kesto todettiin olevan riittävä tarjotakseen tukea psykoedukaation keinoin, mutta tarpeeksi lyhyt ollakseen vaikuttamatta muuhun elämään</p>	<p>Opiskelijoiden tukeminen</p>	<p>Psykoedukaatio</p>
T3	<p>“These findings support the claim that psychoeducational courses are beneficial in both live and online formats and in times of collective uncertainty.”</p> <p>“Overall, these results supported our hypothesis that a psychoeducational happiness course would increase mental well-being among students, compared to a waiting list control.”</p> <p>“Overall, these results provide an indication that participation in a psychoeducational happiness course offers some protective effects on mental well-being during a period of collective uncertainty”</p>	<p>Psykoedukaatio-opintojakso- sot ovat hyödyllisiä sekä lähi- että etäopetuksessa toteutettuina</p> <p>Psykoedukaatio-opintojakso kasvattaa opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia</p> <p>Osallistuminen psykoedukaatio kurssille toimii mielenterveyden haasteiden suojatekijänä</p>	<p>Koulutus ja opettaminen</p> <p>Opiskelijoiden tukeminen</p> <p>Ennaltaehkäisy</p>	<p>Psykoedukaatio</p>
T6	<p>“In addition, most Chinese university counseling centers could provide hotlines for psychological interventions and online platforms for psychoeducation, such as training programs and curricula, which can be easily accessible for students via WeChat and Tencent.”</p>	<p>Psykoedukaatio interventioiden ja virtuaalipalveluiden kehittäminen</p>	<p>Opiskelijoiden tukeminen</p>	<p>Psykoedukaatio</p>
T7	<p>“Students could also follow psychoeducational online groups for interventions of anxiety management and an online workshop on study methods, with activities conducted in small groups.”</p> <p>“The psychoeducational intervention, with a multi-method approach, was used to: (a) provide cognitive tools of disturbances of anxiety and its physiological manifestations (emotive, cognitive, and behavioral); (b) increase awareness of coping strategies to stress-related situations, such as escape, avoidance, or hypercontrol; and (c) illustrate psychological tools and techniques aimed at modifying dysfunctional strategies and facilitating more functional methods for better coping, such as maneuvering strategies.”</p>	<p>Psykoedutaation keinoin etänä toteutuneet pienryh- mät</p> <p>Psykoedukaatio-interventiota käytettiin tuottamaan kognitiivisia työkaluja, jakamaan tietoutta selviytymis- strategioista ja esittämään psykologisia työkaluja ja tekniikoita parempaan selviytymiseen</p>	<p>Pienryhmätoi- minta</p> <p>Koulutus ja opettaminen</p>	<p>Psykoedukaatio</p>

6 Tutkimustulokset

Aineistossa kuvataan erilaisia menetelmiä, joilla opiskelijoita on pyritty tukemaan koronapandemian tuomissa haasteissa sekä tapoja tai tekijöitä, joiden avulla opiskelijat ovat itse pyrkineet tukemaan omaa hyvinvointiaan. Tutkimustuloksiin muodostettiin kolme teemaa, joiden alle kaikki tutkimuksissa esiin nousseet menetelmät ja tavat voidaan sijoittaa. Muodostetut teemat ovat sosiaalinen tuki, korkeakoulujen työkalut ja opiskelijoiden omahoito. Teemat muodostuivat osittain sen pohjalta, mitä ilmauksia oli käytetty selkeästi eniten, mutta myös tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset ja tärkeät tekijät otettiin teemojen muodostamisessa huomioon. Teemojen muodostamisen jälkeen aineistossa käytettyjä menetelmiä ja toimintatapoja sijoitettiin näiden alle.

Menetelmien ja tapojen välillä löytyi eroja, mutta loppujen lopuksi tulokset ovat melko yhdenmukaisia ja sovellettavissa Suomen korkeakouluihin huolimatta siitä, että aineisto on kulttuurillisesti moninaista. Tulosten yhdenmukaisuuteen vaikuttavat varmastikin koronapandemian mukanaan tuomat haasteet ja olosuhteiden muuttuminen korkeakouluissa sekä yhteiskunnissa muun muassa erilaisten rajoitusten ja sosiaalisen etäännyttämisen myötä. Aineisto koostui kokonaan englanninkielisistä artikkeleista ja näissä käytetyt käsitteet ja ilmaukset olivat pääosin samoja eikä ristiriitaisuuksia ilmauksien käytössä noussut juurikaan esiin.

Monet menetelmistä ylittävät muodostettujen teemojen rajoja, sillä esimerkiksi liikunnan harrastaminen voidaan sijoittaa arkirutiinien alle, mutta liikuttaessa kaverin kanssa yhdessä liikunnan harrastamiseen linkittyy myös sosiaalinen puoli. Tässä palataan toiminnan määrittelyn äärelle ja siihen, että jokainen yksilö antaa itse toiminnalle henkilökohtaisen merkityksen ja arvon. Tämän takia joitain menetelmiä ei voida lokeroida yksinomaan vain yhden teeman alle. Tutkimustuloksissa menetelmät on pyritty sijoittamaan teemojen alle alkuperäisen ilmauksen ja merkityksen mukaisesti. Kuvio 2. havainnollistaa tutkimustulokset.



Kuvio 2. Tutkimustulokset kootusti

6.1 Sosiaalinen tuki

Kahdeksasta aineistoon kuuluvasta artikkelista seitsemässä käsiteltiin ja nostettiin esiin sosiaalisen tuen ja verkostojen merkitystä opiskelijoiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden keskeisenä tekijänä. 20–35-vuotiaiden opiskelijoiden ryhmässä suhteet opiskelukavereihin toimivatkin usein tukipisteinä useimmille opiskelijoille ja opiskelukavereiden kanssa tehdään ja jaetaan elämän tärkeitä asioita (Savarese ym. 2020, 8). Sosiaalinen tuki, kuten esimerkiksi hyvät suhteet läheisiin, näyttäytyi aineistossa ahdistukselta suojaavana tekijänä. (Savarese ym. 2020, 8; Li & Peng 2021, 7–8). Sosiaalinen tuki linkittyi myös yksinäisyyteen. Opiskelukavereiden ja perheen tarjoama emotionaalinen tuki oli arvokasta, ja voi tarjota yksilölle keinoja selviytyä ja käsitellä esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksia sosiaaliseen etäännyttämiseen ja liikkumisrajoituksiin liittyen (Labrague, De los Santos & Falguera 2021, 1582). Toisten tapaaminen auttoi myös kontrollin puutteen tunteeseen ja koronaan liittyvien huolien ja tulevaisuuden epävarmuuden tunteiden käsittelyyn erityisesti, jos suurin vaikeus liittyi ystävien tapaamiseen. Sosiaalisiin suhteisiin liittyen tunnistettiin myös kuormittavia tekijöitä, ja esimerkiksi jatkuva koronan tuoman epävarmuuden miettiminen ja koronatilanteesta

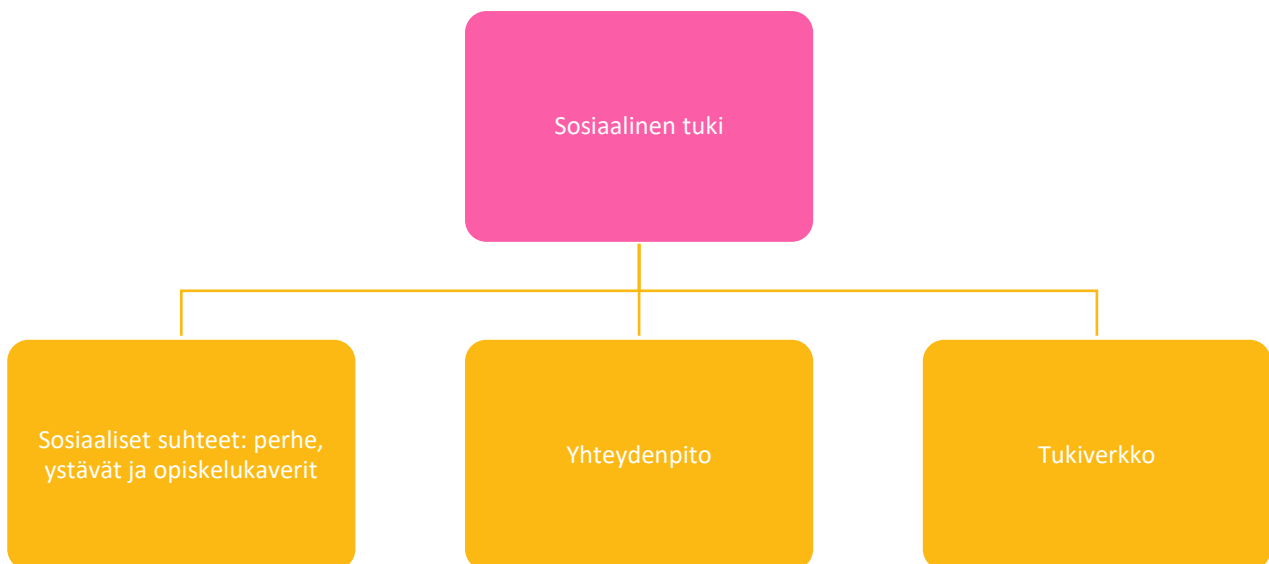
keskustelun tunnistettiin vaikuttavan negatiivisesti omaan mielenterveyteen. Tässä tutkimuksessa ehdotettiin epävarmuuteen liittyvien keskustelujen korvaamista keskustelulla siitä, kuinka vallitsevassa tilanteesta voi selviytyä. (Soundy ym. 2020, 9–15.)

Aineistossa opiskelijoita yhdisti kokemus sosiaalisten kontaktien rajoittamisesta ja eristäytymisestä korona-aikana. Kykenemättömyys ylläpitää ihmissuhteita kasvotusten tai osallistumalla sosiaalisiin rutiineihin, kuten ystävien tapaamisiin tai yhteisiin harrastuksiin aiheutti tyytymättömyyttä ja kokemusta tukiverkon menetyksestä. (Soundy ym. 2020, 10; Savarese ym. 2020, 8; Kerbage, Garvey, Willetts & Olasoji 2021, 1411). Aineistossa korostuukin sosiaalinen tuen merkitys, ja tulevaisuuden kannalta nähdään tärkeänä kehittää interventioita turvaamaan opiskelijoille riittävää sosiaalista tukea (Li ym. 2021, 8; Labrague ym. 2021, 1583; Apgar & Cadmus 2021, 17–18).

Koronatilanteesta johtuen opiskelijat ovat pitäneet yhteyttä läheisiin, ystäviin, opiskelukavereihin, opettajiin sekä muihin ammattilaisiin puhelimitse tai erilaisten virtuaalialustojen, sovellusten tai sosiaalisen median välityksellä. Korkeakouluissa myös sosiaalseen tukeen kohdentuvia interventioita toteutettiin aineistossa pääsääntöisesti etänä käyttäen avuksi virtuaalisia alustoja tai näiden käyttöä suositeltiin. (Li ym. 2021, 8; Apgar ym. 2021, 17–18; Labrague ym. 2021, 1583.) Aineistosta nousi kuitenkin esiin myös opiskelijoiden tarve ja kaipaus kohdata ihmisiä kasvokkain mieluummin, kuin internetin välityksellä. (Apgar ym. 2021, 17–18; Soundy ym. 2020, 10–15). Virtuaaliset olosuhteet sosiaalisen tuen väylinä opiskelukavereihin kuvattiin opiskelijoiden haastatteluissa rajoittavina ja sieluttomina ja yhteyden luomisen etänä ei koettu olevan samanlaista, kuin kasvokkaisessa kohtaamisessa (Soundy ym. 2020, 15). Apgarin ym. (2021) tutkimuksessa kuvattiin opiskelijoiden käytävän sosiaalista mediaa perheen ja ystävien kanssa yhteydenpitoon, mutta osa opiskelijoista koki sen sijaan eristäytymistä opiskelukavereista etäopetuksessa ollessaan, koska useat opiskelijoista pitivät mikit ja kamerat kiinni etäohjauksen aikana. Tämän koettiin vaikuttavan negatiivisesti keskusteluun ja kontaktin puute madalsi opiskelumotivaatiota. (Apgar ym. 2021, 13, 17–18.) Nämä havainnot tukevat osaltaan opiskelijoiden tarvetta kohdata toisiaan myös kasvokkain ja tätä suositellaankin mahdollistettavaksi opetuksen järjestämisessä mahdollisuuksien mukaan. (Soundy ym. 2020, 10–15).

Useammassa aineiston tutkimuksessa tunnistettiin sosiaalisen tuen tärkeys sekä merkitys korona-aikana. Näissä myös kannustetaan tukemaan opiskelijoita pitämään yhteyttä perheenjäseniin ja

kehittämään aktiivisesti vaikuttavia opiskelijoiden ohjauspalveluita positiivisen mielenterveyden tukemiseksi (Li ym. 2021, 9). Lisäksi Soundyn ym. (2020, 13) tutkimuksen mukaan opiskelijoiden mielenterveyden kannalta olisi tärkeä pyrkiä huolehtimaan siitä, että opiskelijoiden tarve tulla kuulluksi otetaan huomioon ja heille annetaan mahdollisuus omien kokemusten jakamiseen.



Kuvio 3. Sosiaalinen tuki

6.2 Korkeakoulujen työkalut

Aineistossa havaittiin yleisesti tarve tukea opiskelijoita korona-aikana ja kehittää tukipalveluita vastaamaan korona-ajan haasteisiin. Tärkeäksi asiaksi tutkimuksissa mainittiin opiskelijoiden ohjautuminen tukipalveluihin eli tuen tarpeen tunnistaminen ja kuulluksi tulemisen tärkeys. Lisäksi useammassa aineiston päätelmäosiossa nostettiin esiin, että interventioiden tulisi suuntautua tukemaan opiskelijoiden henkilökohtaista resilienssiä sekä lisäämään sosiaalista tukea ja selviytymiskeinoja. (Soundy ym. 2020, 15–16; Labrague ym. 2021, 1582; Li ym. 2021, 8–9.) Aineistossa esiintyneet korkeakoulujen keinot opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tueksi voidaan jakaa kolmen teeman alle. Nämä teemat ovat psykoedukaatio, pienryhmätoiminta ja etäpalveluiden järjestäminen.

6.2.1 Psykoedukaatio

Psykoedukaatiolla tarkoitetaan tapaa, jolla opiskelijoille pyritään opettamaan mielenterveyshaasteiden yleisimpiä syitä, ja näyttöön perustuvia tapoja hoitaa ja kohdata näitä haasteita. Viime aikoina psykoedukaatiota on kasvavissa määrin yhdistetty korkeakoulujen opetukseen positiiviseen psykologiaan yhdistettynä. Positiivisessa psykologiassa keskitytään näyttöön perustuen kasvattamaan onnellisuutta ja menestymistä. Psykoedukaation ja positiivisen psykologian hyödyntämisellä opintojen sisällöissä tähdätään opiskelijoiden opintojen tukemiseen, mutta myös positiivisen mielenterveyden kasvattamiseen. (Hood, Jelbert & Santos 2021, 2.)

Aineistossa psykoedukaation teoriaa on käytetty kahden erilaisen menetelmän kehittämiseen ja tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että psykoedukaation avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden hyvinvointiin (Gabrielli ym. 2021, 11; Hood ym. 2021, 13–14). Ensimmäinen näistä oli 12 viikkoa kestävä aluksi lähiopetuksena ja myöhemmin myös etäopetuksena toteutettu psykoedukaatio-opintojakso. Opintojaksoon sisältyi luentoja onnellisuuteen, hyvinvointiin, mielenterveyteen ja sen haasteisiin sekä koskien erilaisia tapoja tukea hyvinvointia ja mielenterveyttä. Lisäksi opintojaksolla osallistuttiin viikoittain toiminnalliseen pienryhmään sekä kirjoitettiin oppimispäiväkirjaa. Opintojakson suorittaminen hyväksytysti edellytti viikoittaista osallistumista jo valmistuneiden tai psykologian tutoropiskelijoiden ohjaamiin toiminnallisiin vertaisryhmiin sekä oppimispäiväkirjan pitoa. Psykoedukaatio-opintojaksolla saatiin tutkimuksessa hyviä tuloksia opiskelijoiden mielenterveyden tukemisesta ja opintojakson positiivisista vaikutuksista. Myös osittain

etänä toteutetulla opintojaksolla ja lyhyemmällä, kokonaan etänä toteutuneella, neljän viikon opintojaksolla saavutettiin tutkimuksessa hyviä tuloksia. (Hood ym. 2021, 4–11.) Vastaavaa psykoedukaatioon pohjautuvaa virtuaalisesti toteutettavaa harjoitteluohjelman tai opintojaksojen toteuttamista ehdotetaan myös Lin ym. (2021, 8) tekemän tutkimuksen pohdinnassa tulevaisuuden tukipalveluiden kehittämiseen liittyen. Sosiaalityön opinnoissa käydään myös läpi itsestä huolehtimisen strategioita ja korona-aikana opiskelijat olivat alkaneet hyödyntää opintojaksolla opeteltuja menetelmiä, kuten esimerkiksi meditaatiota, hengitysharjoituksia, rentoutumistekniikoita ja positiivista psykologiaa omassa arjessaan ja nämä on koettu hyödyllisiksi (Apgar ym. 2021, 16).

Gabriellin ym. (2021) tutkimuksessa puolestaan kehitettiin psykoedukaatioon pohjalta virtuaalinen chat-sovellus ”Atena-chatbot”. Atena-chatbotin kanssa voi keskustella, ja sovellus ohjaa käyttäjää audiovisuaalisen koulutusmateriaalin avulla. Sovelluksen tarkoitus on tukea käyttäjän hyvinvointia ja ehkäistä mielenterveyden haasteita kasvattamalla itsetietoisuutta omista ajatuksista ja tunteista. Sovellus ohjaa käyttäjää esimerkiksi ehdottamalla tehokkaita selviytymisstrategioita, joita käyttäjä voi ottaa käyttöönsä stressaavissa tilanteissa. Sovellus pyrkii opettamaan käyttäjää vähentämään/hallitsemaan omalla toiminnallaan stressin ja ahdistuksen kokemusta. Kokonaisuuteen kuuluu kahdeksan lyhyttä noin 10 minuuttia kestävää sessiota, jotka sisältävät keskustelun lisäksi videoita ja erilaisia meditaatioharjoituksia. Ohjelma on tarkoitus suorittaa neljän viikon kuluessa, kahtena viikoittaisena sessiona. Käyttäjällä saa määrittää aikataulun ensimmäisen session aikana. Chatbot aloittaa keskustelun käyttäjän kanssa sovittuna aikana ja pyrkii keskustelussa vuorovaikutukseen ja yksilöintiin antamalla käyttäjän valita ennalta määritellyistä vastausvaihtoehdoista. Jakson aluksi ja lopuksi käyttäjää pyydetään vastaamaan psykologiseen oirekyselyyn. Tutkimuksen tulokset ovat lupaavia ja erityisesti positiivisia tuloksia saatiin psykologisen tuen tarpeessa olevilta opiskelijoilta. Merkittävää parannusta tapahtui myös opiskelijoiden kyvyssä kuvata ja hyväksyä omia tunteitaan. Tämä johtuu mahdollisesta mindfulness-harjoittelusta sekä käydystä itsereflektio-keskusteluista chatbotin kanssa. (Gabrielli ym. 2021, 2–15.)

6.2.2 Pienryhmätoiminta vertaistuen muotona

Sosiaalista tukea ja kohtaamista toteutettiin kahdessa tutkimuksessa muodostamalla opiskelijoista pienryhmiä. Pienryhmien tarkoituksena oli tarjota tukea opiskelijoille ja toimia kokemusten jakamisen paikkana. Psykoedukaatio-opintojakson puitteissa kootuissa kahdeksan hengen pienryhmissä ohjaajina toimivat jo valmistuneet vertaismentorit tai psykologian tutoropiskelijat. Näiden

pienryhmien tarkoitus oli tukea sosiaalisten suhteiden muodostamista ja tarjota vertaistukea. Pienryhmissä toteutettiin erilaisia positiivisen psykologian interventioita, joihin kuuluivat esimerkiksi hyvien tekojen tekeminen, positiiviset elämykset, liikunnan harrastaminen, nukkuminen, meditaatioharjoitukset ja kiitollisuuskirjeen kirjoittaminen. (Hood ym. 2021, 4–5.)

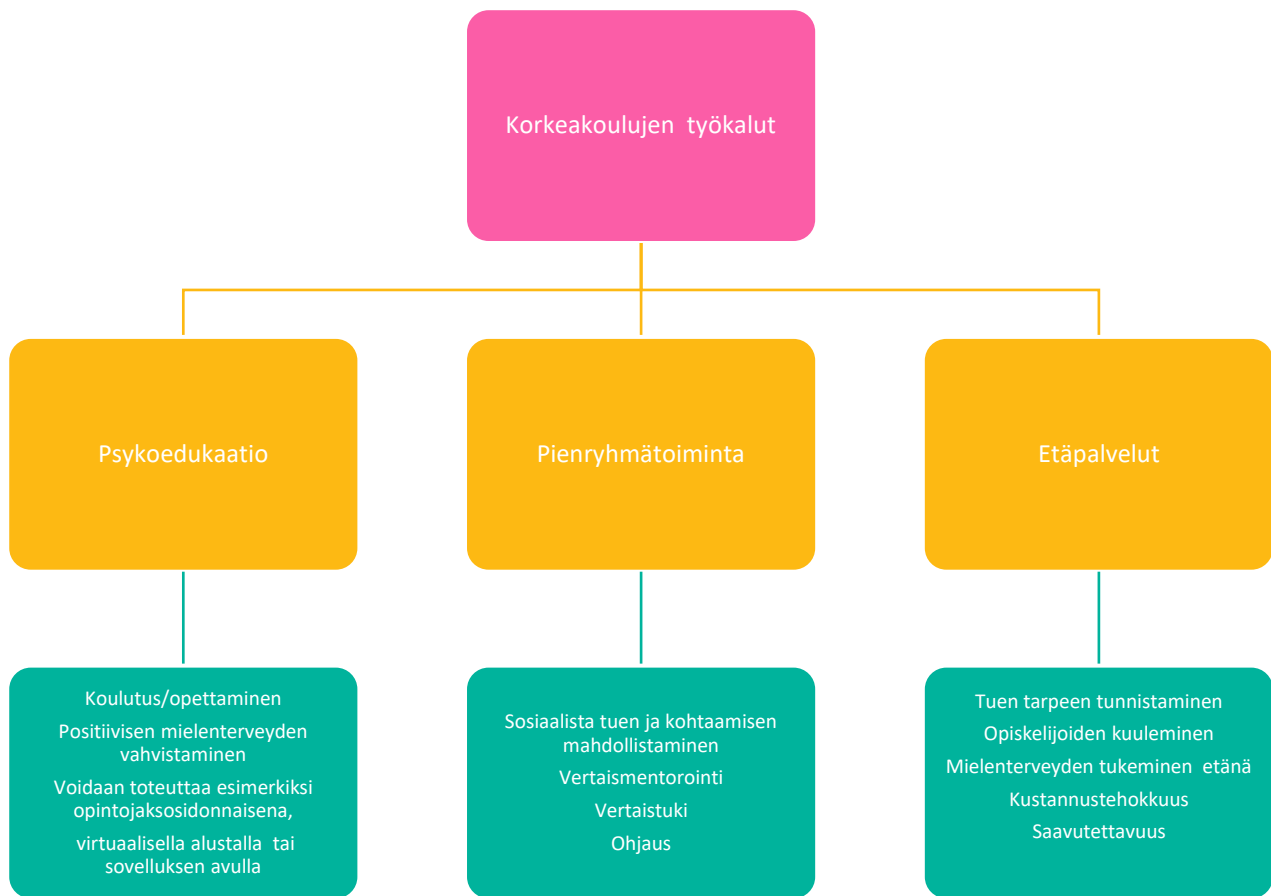
Myös Savaresen ym. (2020) tutkimuksessa opiskelijoista muodostettiin ohjauksellisia pienryhmiä, jotka keskittyivät eri teemoihin opiskelijälähtöisesti. Toinen ryhmistä keskittyi ahdistuksen hallintaan psykoedukaation keinoin ja toinen opiskelutaitoihin. Opiskelijat ohjautuivat ryhmiin psykologisen tuen yksilöohjauksesta, mutta toisinaan myös ennen yksilöllistä ohjausta. Ahdistuksen hallinta-ryhmät toteutuivat viikoittain etänä Microsoft Teams-sovelluksen välityksellä. Jaettu virtuaalinen tila tarjosi toimivan alustan opiskelijoille jakaa omia vaikeuksia ja kohdata omia ja opiskelukavereiden ahdistuksen kokemuksia sekä kehittää erilaisia selviytymisstrategioita. Opiskelutaitoihin keskittyvät 3–6 hengen pienryhmät keskittyivät psykologin tai psykoterapeutin johdolla käsittelemään esimerkiksi erilaisia opiskelutekniikoita, motivaatiota, organisointia, suunnittelua, kokeisiin valmistautumista, ahdistusta ja resilienssiä painottuen erityisesti etäopetukseen. Ahdistuksen hallinta-ryhmiin osallistuneet kertoivat tunteneensa vähemmän yksinäisyyttä ja vähemmän sairauden tunnetta ahdistukseen liittyen. Pienryhmä tarjosi osallistujille esimerkiksi vertaistukea ja positiivista tunnelatausta. (Savarese ym. 2020, 10–13.)

6.2.3 Etäpalveluiden järjestäminen

Aineistossa mainittiin useampaan kertaan erityisesti erilaisten etäpalveluiden järjestäminen ja näiden kehittäminen johtuen koronan tuomista rajoituksissa. Esimerkiksi Soundyn ym. (2020, 5) tutkimuksen alussa todetaan, että joustavien, kustannustehokkaiden ja laajasti saavutettavissa olevien opiskelijoiden palveluiden kehittämisellä pandemia-aikana on välitön tarve ja erilaisilla etäpalveluilla voidaan seuloa ja tukea opiskelijoiden mielenterveyttä ilman suoraa kontaktia ohjaajiin. Myös Gabriellin ym. (2021, 3) tutkimuksessa todetaan empiiristen tutkimusten osoittavan, että näyttöön perustuvat mielenterveyden tukemiseen kohdentuvat digitaaliset interventiot ovat tehokkaita, toteuttamiskelpoisia ja saavutettavia käyttäjille. Labraquen ym. (2021, 1583) tutkimuksessa todetaan myös, että sosiaalisten verkostosivujen ja muiden kommunikaatioteknologia-palveluiden avulla voidaan ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta.

Soundyn ym. (2020) tutkimuksessa kokeiltiin opiskelijoiden mielenterveyden seulomiseksi etänä toteutettua The model of emotions, adaptation and hope (MEAH) seulontatyökalua, jonka avulla voidaan tunnistaa tuen tarpeita ja kykyä sopeutua vaikeuksiin. MEAH- seulontatyökalua käytettiin tässä tutkimuksessa ensimmäistä kertaa myös mielenterveyden tukemiseksi ja käytöstä saatiin positiivisia kokemuksia. Tutkimuksessa opiskelijat vastasivat ensiksi MEAH-kyselyyn ja osallistuivat myöhemmin täydentävään haastatteluun, jonka pohjalta muodostettiin opiskelijoiden kokemuksia yhdistäviä vaikeuksia kuvaavia narratiiveja ja näiden vastapareja, joissa kuvataan opiskelijoiden niemeämiä selviytymiskeinoja. Narratiivit jaettiin myös kaikille osallistujille. (Soundy ym. 2020, 5–20.)

Savaresen ym. (2020) tutkimuksessa puolestaan kuvataan, kuinka tukea tarvitsevien opiskelijoiden psykologisen tuen palvelut järjestettiin etänä koronapandemian alussa. Näihin palveluihin kuuluivat puhelintuki, etänä toteutettavat psykologin tai psykoterapeutin haastattelut/ohjauskeskustelut ja etänä toteutuneet pienryhmät. Näistä saatiin tutkimuksessa hyviä kokemuksia. Ohjauskeskustelut psykologin tai psykoterapeutin kanssa toteutuivat etänä, keskimäärin tapaamisia järjestettiin neljä ja näiden kesto oli 50 minuuttia. Ohjauskeskustelut auttoivat opiskelijoita stressin ja ahdistuksen hallinnassa sekä tukivat opintojen etenemistä. Ohjauskeskusteluista opiskelijat voitiin tarvittaessa ohjata myös vahvemman tuen piiriin tai osallistumaan pienryhmiin. (Savarese ym. 2020, 10–13.)



Kuvio 4. Korkeakoulujen työkalut

6.3 Opiskelijoiden omahoito

Aineistossa todetaan useasti, että tulevaisuudessa tulisi kehittää sellaisia interventioita ja strategioita, jotka opettavat opiskelijoille, kuinka resilienssiä voidaan rakentaa ja millaisia erilaisia selviytymiskeinoja voi ottaa käyttöön (Li ym. 2021, 1; Labraque 2021, 1583; Kerbage ym. 2021, 1414). Resilienssin vahvistaminen ja positiivisten selviytymiskeinojen käyttäminen voi myös mahdollistaa sosiaalista tukea ja tätä kautta vähentää myös koettua ahdistusta (Li ym. 2021 1). Aineistossa

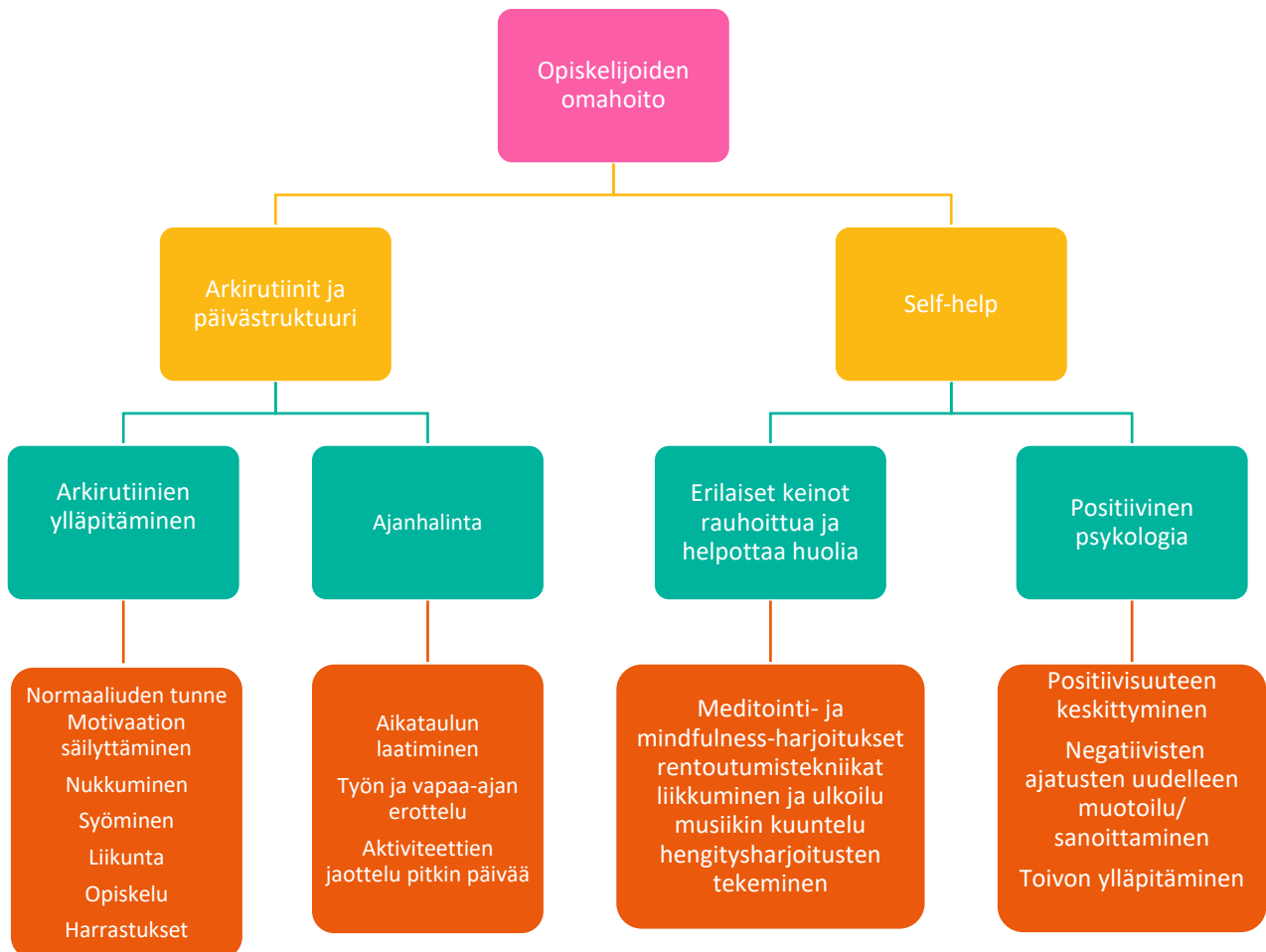
opiskelijat raportoivatkin käyttäneensä erilaisia selviytymiskeinoja. Nämä voidaan jakaa kahteen teemaan, jotka ovat arkirutiini ja päivästrukturi sekä erilaiset self-help tekniikat.

6.3.1 Arkirutiini ja päivästrukturi

Arkirutiinien ja päivästruktuurin laatiminen osoittautui aineiston pohjalta tärkeäksi opiskelijoiden käyttämäksi tukikeinoksi. Aineistossa opiskelijat raportoivat opiskelumotivaation laskua ja kuvasivat opintojen organisoinnin vaikeuksia (Savarese ym. 2020, 13). Opiskelijat kuvasivat myös opiskeluun liittyvän tuotteliaisuuden ja tehokkuuden laskeneen esimerkiksi etäopetuksesta johtuvista seikoista, päivärutiinien puutteesta ja paljosta istumisesta/ vähemmän liikkuvasta elämäntyylistä johtuen. Päivästruktuurin ja ympäristön muutos tukivat ja auttoivat selviytymään vaikeuksista. Aktiviteettien suunnitteleminen ja jaottelu päivään koettiin tärkeänä. (Soundy ym. 2020, 10.) Toiseen tutkimukseen osallistuneet opiskelijat tunnistivat myös tarpeen kehittää uusia arkirutiineja selviytyäkseen muuttuneen arjen keskellä. Arkirutiinit auttoivat opiskelijoita optimoimaan fokusta ja positiivisuutta silloinkin, kun niin sanotun normaalin arjen rutiinit ovat järkkyneet. Fokuksen keskittäminen tulevaisuuteen oli monille myös tärkeää. Opiskelun ja työn näkökulmasta arkirutiinit nähtiin tärkeänä henkilökohtaisen hyvinvoinnin tekijänä ja nämä toivat normaaliuden ja hallinnan tunnetta yksilöille. Rutiinit olivat myös tärkeitä motivaation säilyttämisen kannalta. Päivittäisen aikataulun laatiminen oli tärkeä strategia useille opiskelijoille. (Kerbage ym. 2021, 1411–1412.) Myös Apgarin ym. (2021) tutkimuksessa lähes kaikki vastaajat tunnistivat tarpeen luoda arkirutiinin, johon sisältyi esimerkiksi nukkuminen, syöminen, opiskelu ja liikunta. Monet myös osallistuivat tai palasivat harrastusten pariin, joihin normaalisti ei ollut löytynyt aikaa, kuten esimerkiksi televisiosarjojen tai elokuvien katsominen, siivoaminen, videopelien pelaaminen, ruoan laittaminen ja soitinten soittaminen. Arjen merkityksellisyyttä koettiin myös toisten auttamisesta, kannustamisesta ja tukemista. (Apgar ym. 2021, 14–17.) Arkirutiinien sisällön osalta aineistosta tärkeänä näyttäytyi riittävä nukkuminen ja liikunnan merkitys. Nämä nousivat esiin opiskelijoiden vastauksissa ja esimerkiksi ruokahalua, liikkumista, unta, alkoholin käyttöä ja tupakointia kartoittaneen kyselyn tuloksissa unen laatu oli haastatelluilla opiskelijoilla erittäin huono, ja he liikkuivat vähän eivätkä juuri harrastaneet liikuntaa. Univaikeudet puolestaan yhdistyivät aikaisemmissa tutkimuksissa kasvaneeseen stressiin tai ahdistuksen kokemukseen. (Savarese ym. 2020, 12.)

6.3.2 Erilaiset self-help tekniikat

Erilaisista selviytymiskeinoihin liittyen aineistossa nousevat niin kutsutut self-help-tekniikat. Näistä self-help tekniikoista aineistossa mainittiin meditointi, mindfulness-harjoitukset, rentoutumistekniikat, liikkuminen ja ulkoilu, musiikin kuuntelu ja erilaiset hengitysharjoitusten tekeminen. Meditaatio- ja mindfulness- harjoitukset auttoivat kahden tutkimuksen mukaan rauhoittumaan ja helpottamaan huolia. (Kerbage ym. 2021, 1412; Apgar ym. 2021, 16.) Positiiviseen psykologiaan ja tähän liittyviä erilaisia pieniä tehtäviä mainittiin aineiston useammassa tutkimuksessa. Positiivisuuden keskittyminen ja esimerkiksi negatiivisten ajatusten uudelleen muotoilu/ sanoittaminen sekä positiivinen puhe itselle oli opiskelijoiden kokemuksen mukaan toimiva tapa haastaa omia ajatuksia suuntaamaan positiivisuuteen. (Apgar ym. 2021, 14–15). Tavoitteiden asettaminen ja näiden saavuttaminen loi uskoa tulevaisuuteen epävarmuuden keskellä. Myös toivo tilanteen paranevista loi uskoa tulevaisuuteen ja osa opiskelijoista sai tukea henkilökohtaisesta uskosta. (Soundy ym. 2020 8–9; Apgar ym. 2012, 14.)



Kuvio 5. Opiskelijoiden omahoito

6.4 Tulosten yhteenveto ja sovellettavuus

Aineistosta muodostetut teemat tuovat esiin erilaisia näkökulmia ja opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukikeinoja. Tuloksissa näkyy opiskelijoiden tarve sosiaaliselle tuelle ja osa tuloksissa esitellyistä tukikeinoista keskittyy sosiaalisen tuen mahdollistamiseen. Sosiaalisen tuen, erityisesti perheen, ystävien ja opiskelukavereiden, merkitys näyttäytyi mielenterveyden suojaajana ja esimerkiksi yhteyden menettäminen sosiaalisen etäännyttämisen takia ja etäopetukseen siirtyminen aiheuttivat osalle opiskelijoista stressiä ja yksinäisyyden kokemusta. Sosiaalinen tuki tarjoaa

keinoja selviytyä ja käsitellä esimerkiksi sosiaalisen etäännyttämisen ja liikkumisrajoitusten tuomaa yksinäisyyttä. (Apgar 2021, 15–16; Labrague ym. 2021, 1581.)

Tutkimustulosten perusteella korkeakoulujen tulisi kehittää tukipalveluita, joiden avulla voidaan turvata riittävä sosiaalinen tuki opiskelijoille (Li ym. 2021 8; Labrague ym. 2021, 1582; Apgar ym. 2021, 17–18). Tämän lisäksi on tärkeää kehittää positiivista mielenterveyttä tukevia ohjauspalveluita, joiden avulla voidaan tukea opiskelijoiden resilienssiä ja selviytymiskeinoja pandemiatilanteissa. (Soundy ym. 2020, 15–16; Labrague ym. 2021, 1583; Li ym. 2021, 8–9).

Tuloksissa esiteltiin erilaisia toteutuksia ohjaus- ja tukipalveluista ja käytiin läpi näistä saatuja kokemuksia. Psykoedukaation, pienryhmätoiminnan ja etäpalveluiden järjestäminen nousivat tuloksissa esiin omina kokonaisuuksinaan. Lisäksi tuloksissa nousi esiin opiskelijoiden oman toiminnan merkitys mielenterveyden tukemisessa. Tutkimustuloksissa kuvautui opiskelijoiden hyötynneen ajanhallinnasta ja aikatauluttamisesta esimerkiksi päivästruktuurin avulla. Lisäksi monet opiskelijat olivat ottaneet käyttöön erilaisia self-help-tekniikoita. Opiskelijoiden itse käyttämistä selviytymiskeinoista monet ovat sellaisia, joita voidaan opettaa tuloksissakin esiin nousseen psykoedukaation keinoin.

Psykoedukaatioon ja positiiviseen psykologiaan pohjaavilla tukipalveluilla on tutkimustulosten mukaan mahdollisuus tukea samanaikaisesti monia opiskelijoita. Näiden avulla voidaan opettaa erilaisia näyttöön perustuvia keinoja selviytyä esimerkiksi psyykkisen hyvinvoinnin haasteista, käydä läpi opiskelutekniikoita ja ajanhallinnan keinoja sekä terveellisten elämäntapojen merkitystä hyvinvoinnin tukemisessa. Lisäksi näihin voidaan yhdistää vertaistukea muodostamalla pienryhmiä, kuten Hoodin ym. tutkimuksessa oli toimittu.

Tulosten sovellettavuus Suomen korkeakouluihin on hyvä ja tuloksissa esiteltyjä tukikeinoja ja -palveluita olisi mahdollista toteuttaa Suomessa. Monia tuloksissa kuvatun kaltaisia tukipalveluita, kuten opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelutaitojen edistämiseen tähtääviä verkkokursseja, on myös toteutettu Suomessa jo aiemmin. Opiskelijoiden korona-aikana kokemat haasteet ovat melko samankaltaisia huolimatta asuinmaasta ja myös tutkimustuloksissa esiin nousseet tukikeinot ovat kulttuurillisesti riippumattomia. Tukikeinoja myös voidaan toteuttaa monin eri tavoin ja tarvittaessa soveltaa koulukohtaisesti.

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelua

Tuloksia tarkastellessa voidaan huomata näissä paljon samankaltaisuutta huolimatta siitä, että tutkimukset ovat toteutettu eri tutkimusmenetelmillä, asetelmilla ja erilaisissa koronatilanteissa sekä eri kulttuureissa. Korona-ajan vaikutuksia opiskelijoiden elämään tarkasteltaessa niin kotimaassa kuin kansainvälisestikin voidaan todeta opiskelijoiden haasteiden näyttäytyvän samankaltaisina. Tämä seikka osaltaan myös edesauttaa selittämään tässä opinnäytetyössä saatujen tutkimustulosten yhdenmukaisuutta. Lisäksi voineen todeta, että myös korkeakouluopiskelun vaatimukset monin paikoin voivat olla samanlaisia, mutta koronanpandemian myötä yleistynyt etäopetus on mahdollisesti korostanut opinnoissa entisestään itsenäisen työotteen ja aktiivisen toimijuuden vaatimusta. Opiskelukyvyn käsitteessä todetut yleiset avuntarpeet ajan- ja stressinhallintaan liittyen nousivat esille myös korona-ajan tutkimustuloksissa ja monet opiskelijat kokivat hyötyvänsä aikataulujen ja päivästruktuurien laatimisesta sekä erilaista stressinhallintakeinoista, kuten esimerkiksi meditaatioharjoituksista.

Psyykkisen toimintakyvyn käsitteeseen liittyen teoriassa esiin noussut suhtautuminen realistisen luottavaisesti tulevaisuuteen ja ympäristöön voi tällä hetkellä olla monelle opiskelijalle hankalaa johtuen jatkuvasti muuttuvasta koronatilanteesta (Kunttu 2020). Tutkimustuloksissa tämä näkyi esimerkiksi opiskelijoiden epävarmana suhtautumisena tulevaisuuteen ja opinnoissa etenemiseen liittyen (Soundy ym. 2020, 9). Resilienssin tukemisen tärkeys pandemiatilanteessa tuli näkyväksi. Opiskelijoiden resilienssin tukemisessa ja erilaisten tukikeinojen kehittämisessä voisi olla hyödyllistä pohtia myös opiskelijoiden roolia toimijoina ja sitä, kuinka opiskelijoiden toimijuutta voitaisiin vahvistaa etäopetuksessa. Tutkimustuloksissa osa opiskelijoista koki etäopetuksen esimerkiksi laskevan opiskelumotivaatiota vuorovaikutuksen puuttuessa. Huomiota olisi varmasti hyvä kiinnittää erityisesti siihen, miten vuorovaikutusta ja sosiaalista tukea voidaan mahdollistaa etäopetuksessa.

Tutkimustuloksissa esiin nousseet psyykkisen hyvinvoinnin tukikeinot ja tarpeet olivat samankaltaisia, kuin opiskelukyvyn käsitteessä esitellyt hyvinvoinnin ja opiskelun sujumisen tärkeät tekijät. Molemmissa näistä nousivat esiin esimerkiksi sosiaalisen tuen merkitys ja omien voimien sekä kykyjen riittävyteen liittyvät tekijät. Myös jaksamiseen ja itsestä huolehtimiseen liittyvien

tekijöiden, kuten esimerkiksi säännöllinen arjen, riittävän unenmäärän ja liikunnan harrastamisen merkitys tuli tutkimustuloksissa esiin opiskelijoiden käyttämänä hyvinvoinnin tukikeinoina.

Tutkimustuloksissa voidaan nähdä myös yhteys toimintaterapian ValMo- mallissa esitettyyn toiminnallisen tasapainon käsitteeseen. Monet opiskelijat kokivat tärkeäksi arjen rutiinit ja näiden yhteys hyvinvointiin nousi tutkimustuloksissa esiin. Opiskelijat kertoivat esimerkiksi palanneensa vanhojen harrastusten pariin ja muiden auttaminen koettiin merkitykselliseksi. Tutkimustulokset myös osaltaan vahvistavat Atlerin ja Sharpin (2019) tekemän tutkimuksen tulosta siitä, että opiskelijoiden kannustaminen vahvistavien toimintojen pariin voisi palauttaa energiaa ja tuoda resursseja opiskeluun (Atler ym. 2019, 637). Toiminnan yhteys hyvinvointiin ja terveyteen tulee tutkimustuloksissa näkyväksi ja monet opiskelijat tarkastelivat omaa ajankäyttöään suhteessa yksilöllisiin tarpeisiin. Tärkeää voisikin opiskelijoiden ohjauksen ja tukemisen kannalta olla löytää keinoja siihen, kuinka opiskelijoita voidaan ohjata toiminnallisen tasapainon suuntaan.

Opiskelijoiden ohjauksessa voitaisiin mahdollisesti hyödyntää ValMo-mallissa esiteltyjä työkaluja päivittäisten toimintojen analysointiin. Esimerkiksi toiminnallisen päiväkirjan pitäminen voisi herättää opiskelijan huomaamaan omia hyvinvointia tukevia rutiinejaan, mutta myös auttaa tunnistamaan hyvinvointia kuormittavia tekijöitä. Opiskelijan ohjaaminen pohtimaan toiminnallisen tasapainon käsitettä voisi mahdollisesti auttaa opiskelijaa analysoimaan oman elämän toiminnallista tasapainoaan. Psykoedukaation tai pienryhmätoiminnan yhtenä kokonaisuutena voisi myös käsitellä toiminnallista tasapainoa. Tulevaisuudessa toimintaterapeutin työkenttä voisi laajentua myös korkeakoulujen tukipalveluihin. Toimintaterapeutin roolina voisi olla yhdessä työryhmän kanssa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukipalveluiden kehittäminen, pienryhmätoiminnan suunnittelu ja ohjaaminen, opiskelijatapahtumien järjestäminen sekä yksilöohjauksen toteuttaminen.

Opinnäytetyössä käsitellään opiskelijoiden hyvinvointia monelta eri kannalta. Erityisesti opiskelijoiden kokemat haasteet korona -aikana herättävät ajattelemaan opiskelijoiden ohjautumista tukipalveluiden piiriin ja sitä, millä keinoin tukipalveluiden oikea-aikaisuutta ja riittävän tuen saamista opiskelijoille voitaisiin varmistaa. Tutkimustuloksissa esiin nousseet psykoedukaation mahdollisuudet tukea opiskelijoita opetuksellisin keinoin voisivat olla hyvä väylä ennaltaehkäisevien palveluiden toteuttamiseksi.

Tutkimustulokset vahvistavat omalta osaltaan TreSilienssi-hankkeen suunnitelmia ja tavoitteita uudistaa opiskelijoiden tukipalveluita. TreSilienssi-hankkeen tavoitteet lisätä pienryhmätoimintaa, matalan kynnyksen yksilö- ja ryhmämuotoisia ohjaus- ja hyvinvointipalveluita, opintopsykologisten palveluiden saatavuutta ja tukea yhteisöllisten ja turvallisten opiskelijatapahtumien järjestämistä ovat linjassa tutkimustuloksien kanssa. Tukipalveluiden kehittäminen yhteistyössä opiskelijoiden ja opiskelijajärjestöjen kanssa voi myös vahvistaa omalta osaltaan opiskelijoiden aktiivista toimijuutta ja tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. (TreSilienssi - vahvaa yhteiskehittämistä ja ohjausta opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi N.d.)

Tutkimustuloksissa esiin nousseita teemoja voidaan mahdollisesti hyödyntää myös valtakunnallisesti opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa. Erilaisten tukipalveluiden kehittäminen on opiskelijoiden hyvinvointia kartoittaneiden kyselyiden tulosten pohjalta tärkeää ja panostamalla opiskelijoiden hyvinvointiin voidaan mahdollisesti myös turvata hyvinvoivaa työvoimaa tulevaisuuden työelämään.

7.2 Opinnäytetyö eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmasta opinnäytetyön toteuttamiseen liittyi monenlaisia kysymyksiä, kuten esimerkiksi onko kirjallisuuskatsaus toteutettu noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä, onko tutkimuksen eri vaiheet raportoitu avoimesti ja rehellisesti, onko tiedonhaku toistettavissa ja millaisia johtopäätöksiä esitetään. Seuraavissa kappaleissa käsitellään opinnäytetyön eettisyyttä ja arvioidaan luotettavuutta toteutusten ja tulosten osalta.

Opinnäytetyö toteutettiin integroivana kirjallisuuskatsauksena ja tämän vuoksi työn toteuttamisessa ei kohdattu suurempia eettisiä ongelmia. Eettisyyden näkökulmaa on kuitenkin pyritty huomioimaan työn toteutuksessa esimerkiksi noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan esimerkiksi huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012, 6.) Tämän opinnäytetyön toteuttamiseksi ei tarvittu erillistä tutkimuslupaa eikä aineistoa tarvinnut salata. Tiedonhankinta toteutettiin käyttäen eettisesti kestäviä tiedonhankinta- tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja opinnäytetyö on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu huolellisesti. Työn tekijällä ei ole sidonnaisuuksia. Lisäksi työn toteuttamisessa on noudatettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun

raportointiohjeistusta asiallisten lähdeviitteiden merkitsemisestä. Muiden tutkijoiden työtä on pyritty kunnioittamaan ja säilyttämään alkuperäisten tutkimusten arvo ja merkitys muuttumattomana.

Integroivan kirjallisuuskatsauksen toteuttamisessa noudatettiin Evansin (2007, 139) ohjeistusta kirjallisuuskatsauksen vaiheista. Lisäksi hyödynnettiin myös muuta tutkimuskirjallisuutta työn toteutuksen tukena. Tarkoitus tällä oli parantaa työn luotettavuutta ja vähentää kokemattoman tutkijan virheitä. Aluksi esitettiin selkeä tutkimuskysymys ja tämän jälkeen suoritettiin tiedonhaku laajasti eri tietokannoista. Varsinainen tiedonhankinta toteutettiin lopulta käyttäen neljää eri tietokantaa, sillä näiden lisäksi muista tietokannoista ei onnistuttu löytämään mukaanotto- ja poissulkukriteerit täyttäviä tutkimuksia. Tämä voi kaventaa osaltaan aineiston määrää. Tiedonhaku myös rajautui suomen- ja englanninkielisiin tutkimuksiin, joten kaikkia tutkimuskysymykseen vastaavia tutkimuksia ei välttämättä löydetty. Lopullinen aineisto koostui ainoastaan englanninkielisistä tutkimuksista ja käännösvirheet ovat työssä mahdollisia. Englanninkielisten ilmauksien kääntämisessä tarkistettiin käännöksiä sanakirjojen avulla ja pyrittiin siihen, että alkuperäisen ilmaisun sanoma säilyy oikeana. Aineistoksi valitut tutkimukset ovat vertaisarvioituja ja tutkimusten eettisyyttä on arvioitu.

Luotettavuuden lisäämiseksi opinnäytetyön toteutuksessa pyritty huolehtimaan siitä, että tutkittava asia ja tulkinta ovat yhteensopivat, eikä teorianmuodostukseen vaikuta epäolennaiset tai sattunnaiset tekijät. Aiheeseen liittyvään teoretietoon perehdyttiin hyvin ja luotettavuutta arvioitiin opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Luotettavuuden lisäämiseksi tiedonhaun vaiheet on avattu opinnäytetyössä selkeästi. Tavoitteena tällä on ollut se, että lukijan on mahdollista ymmärtää, millaisia valintoja on tehty ja kuinka näihin on päädytty. Lisäksi on haluttu mahdollistaa se, että joku toinen voi halutessaan toistaa tiedonhaun ja löytää samat artikkelit. Kuitenkin on hyvä huomioida, että tutkimusta ei voida toistaa kaikin osin samanlaisena, koska kaikilla tutkijoilla ei välttämättä ole samaa teoreettista perehtyneisyyttä tutkittavaan aiheeseen ja näin ollen eri tutkijat saattavat päätyä eri tuloksiin luokitellessaan ja tulkitessaan tutkimusaineistoa. (Vilka 2021, 195–197.)

Kirjallisuuskatsauksen toteuttamisessa on tärkeää arvioida katsaukseen valittua aineistoa kriittisesti (Aveyard 2010, 90). Aineiston laadun arviointi toteutettiin käyttämällä Joanna Briggs Instituutin suomennettuja tarkistuslistoja. Aineiston laadun arviointi toteutui kuitenkin ainoastaan yhden

arvioijan toimesta ja tämä seikka yhdessä arvioijan kokemattomuuden kanssa voi heikentää laadun arvioinnin luotettavuutta. Aineiston analyysissä käytettiin väljänä teoreettisena viitekehyyksenä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä ja sisällönanalyysin toteutumista avattiin opinnäytetyössä esimerkin avulla. Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitiin lopuksi vielä hyödyntämällä tässä yhteydessä Joanna Briggs Instituutin suomennettua tarkastuslistaa järjestelmällistä katsausta koskien (Tutkimusten arviointikriteeristöt (JBI) N.d). Arvioinnin tuloksena voidaan todeta puutteita useammassa kohdassa ja isona luotettavuuteen vaikuttavana tekijänä voidaan mainita tämän integroivan kirjallisuuskatsauksen toteutuminen ainoastaan yhden tutkijan toimesta.

Tutkimustulosten osalta luotettavuuteen liittyy paljon epävarmuustekijöitä, sillä tutkimusaihe on uusi ja vertailevaa tutkimusta aiheesta on toistaiseksi vielä vähän. Aineiston tutkimukset oli toteutettu eri tutkimusmenetelmillä ja otantojen koot olivat vaihtelevia. Lisäksi aineistoon kuuluu yksi esitutkimus ja yksi prototyyppiä käsittelevä tutkimus. Tutkimusasetelmissä oli myös joitain puutteita laadun suhteen esimerkiksi verrokkiryhmien ja seurannan keston osalta. Aineistoon kuuluvat tutkimukset ovat myös ajallisesti tehty erilaisissa koronatilanteissa. Muun muassa nämä olivat asioita, jotka madalsivat tutkimusten saamia JBI-laatupisteitä ja lukijan on hyvä huomioida nämä tutkimustuloksia pohtiessa. Aineistoa voidaan pitää yhtenä kuvauksena siitä, millaisin keinoin opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea korona-aikana.

8 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämä opinnäytetyö kartoittaa keinoja tukea korkeaopiskelijoiden psyykkistä toimintakykyä ja hyvinvointia korona-aikana. Työlle asetettuun tutkimuskysymykseen pystyttiin vastaamaan. Opinnäytetyöhön valikoitunut aineisto tuo ajankohtaista näkökulmaa korkeakouluopiskelijoiden psyykkisestä hyvinvoinnista, tukitarpeista ja tukikeinoista. Tutkimustuloksissa todetaan, että erityisesti sosiaalisen tuen merkitys on korkeakouluopiskelijoille suuri. Korkeakouluopiskelijat kokevat yhteyden pitämisen läheisiin tärkeäksi ja sosiaaliset suhteet sekä vertaistuki lisäävät positiivista mielen-terveyttä.

Korkeakoulut ovat lähteneet kehittämään erilaisia tukipalveluita opiskelijoille. Tutkimustuloksissa suositellaan erityisesti etäpalveluiden kehittämistä riittävän sosiaalisen tuen turvaamiseksi opiskelijoille korona-aikana. Tukipalveluiden tulee kohdentua siten, että ne vahvistavat sosiaalisen tuen lisäksi myös opiskelijoiden resilienssiä eli kykyä selviytyä ja toimia erilaisten vaikeuksien keskellä.

Sosiaalisen tuen lisäämiseksi ja resilienssin vahvistamiseksi tutkimustuloksissa esiin nousi hyviä kokemuksia erityisesti psykoedukaation käyttämisestä opiskelijoiden ohjaamisessa ja opettamisessa. Pienryhmätoiminnan järjestämisestä opiskelijoille saatiin hyviä kokemuksia sekä lähi- että etäotetuksena.

Tutkimustuloksista käy lisäksi ilmi, että opiskelijoiden omalla toiminnalla on suuri merkitys koetulle hyvinvoinnille ja sille, kuinka opiskelija itse kokee selviytyvänsä. Opiskelijat käyttivät erilaisia selviytymisstrategioita. Näistä erityisen hyödylliseksi koettiin arkirutiinit ja päivästruktuurin laatiminen ja erilaiset self-help-tekniikat.

Tämä kirjallisuuskatsaus avaa erilaisia näkökulmia opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen korona-aikana. Aihe on ajankohtainen ja sitä tullaan varmasti jatkossa tutkimaan paljon niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Jatkotutkimusehdotuksena nousee esiin tarve kartoittaa suomalaisten korkeakoulujen käyttämiä menetelmiä tukea opiskelijoita ja näiden vaikuttavuutta opiskelijoiden kokemana. Myös opiskelijälähtöinen näkökulma ja opiskelijoiden osallistaminen tukipalveluiden tutkimiseen ja kehittämiseen tulevaisuudessa voisi olla mielenkiintoinen väylä kehittää uusia menetelmiä ja innovaatioita opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Lähteet

Akila, R. & Nybo, T. 2020. Toimintakyvyn monikerroksisuus. Teoksessa Kliininen neuropsykologia. Jehkonen, M., Saunamäki, T. & Hokkanen, L. Duodecim. Viitattu 1.10.2021. www.janet.finna.fi, Duodecim.

AMK-opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset. Suomen opiskelijakuntien liitto 2021. Viitattu 14.9.2021. <https://samok.fi/wp-content/uploads/2021/05/amk-opiskelijoiden-etaopiskelukyselyn-tulokset-2021.pdf>

Apgar, D. & Cadmus, T. 2021 Using Mixed Methods to Assess the Coping and Self-regulation Skills of Undergraduate Social Work Students Impacted by COVID-19. Clinical Social Work Journal 2021 Feb 11, 1-12. Viitattu 17.1.2022. www.janet.finna.fi, PubMed.

Atler, K. & Sharp, J. 2019 Reported restorative experiences associated with everyday active ties among university students. Julkaisussa: The British journal of occupational therapy 2019-10, Vol.82 (10), p.630-638 Viitattu 9.12.2021. www.janet.finna.fi, Sage Journals Premiere.

Aveyard, H. 2010 Doing a Literature Review in Health and Social Care: A Practical Guide. 2. uudistettu painos. Open University Press, Berkshire. Viitattu 10.1.2022. www.janet.finna.fi, Proquest Ebook Central.

Essadek, A. & Rabeyron, T. 2020 Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. Journal of Affective Disorders, Volume 277, 2020, Pages 392-393. Viitattu 3.1.2022. www.janet.finna.fi, PubMed.

Evans, D. 2007. Overview of Methods. Teoksessa Webb, C. & Ross, B. Reviewing Research Evidence for Nursing Practice: Systematic Reviews. Oxford: Blackwell Publishing, 137-147. Viitattu 1.10.2021. www.janet.finna.fi, Proquest Ebook Central.

Gabrielli, S., Rizzi, S., Bassi, G., Carbone, S., Maimone, R., Marchesoni, M. & Forti, S. 2021 Engagement and Effectiveness of a Healthy-Coping Intervention via Chatbot for University Students During the COVID-19 Pandemic: Mixed Methods Proof-of-Concept Study. JMIR Mhealth Uhealth. 2021 May 28;9(5): e27965. Viitattu 17.1.2022. www.janet.finna.fi, PubMed.

Hautala, T., Hämmäläinen, T., Mäkelä L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2013. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Porvoo: Bookwell 3., uudistettu painos

Heikkilä, A., Lehtinen, A. & Lähteenkorva, S. 2020. Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa Opiskeluterveys. Toim. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 1.10.2021. www.janet.finna.fi, Duodecim.

Heimonen, S. 2009. Psykkinen toimintakyky. Teoksessa Toimintakyvyn tukeminen ja laaja-alainen arviointi. Toim. Pohjolainen, P. & Heimonen, S. Ikäinstituutti. Viitattu 4.10.2021. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf

Holzer, J., Lüftenegger, M., Korlat, S., Pelikan, S., Salmela-Aro, K., Spiel, C. & Schober, B. 2021 Higher Education in Times of COVID-19: University Students' Basic Need Satisfaction, Self-Regulated Learning, and Well-Being. AERA Open, January-December 2021, Vol. 7, No. 1, pp. 1–13. Viitattu 5.1.2022. www.janet.finna.fi , Sage Journals Premiere.

Hood, B., Jelbert, S. & Santos, L. 2021 Benefits of a psychoeducational happiness course on university student mental well-being both before and during a COVID-19 lockdown. Health Psychology Open January- June 2021: 1-12 Viitattu 17.1.2022. www.janet.finna.fi , Sage Journals Premiere.

Hotus-Hoitotyön tutkimussäätiö N.d. Tutkimusten arviointikriteeristö (JBI) Viitattu 22.12.2021 <https://www.hotus.fi/jbin-kriittisen-arvioinnin-tarkistuslistat/>

Hotus- Hoitotyön tutkimussäätiö N.d. Tutkimustiedon laadun arvioiminen. Viitattu 28.1.2022 <https://www.hotus.fi/tutkimustiedon-laadun-arvioiminen/>

How to use the ICF: A practical manual for using the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Exposure draft for comment. 2013. World Health Organization. Viitattu 4.10.2021. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/icf/drafticfpracticalmanual2.pdf?sfvrsn=8a214b01_4

Juvonen, T. 2015. Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä työssä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 116. Viitattu 4.10.2021. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/sosiaalisesti_kontrolloitu.pdf

Kerbage, S., Garvey, L., Willetts, G. & Olasoji, M. 2021 Undergraduate nursing students' resilience, challenges, and supports during corona virus pandemic. International Journal of Mental Health Nursing, Oct 2021 Supplement 30, 1407–1416. Viitattu 17.1.2022. www.janet.finna.fi , CINAHL Plus with full text.

Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin KOTT-tutkimuksen ennakkotuloksia kesällä 2021. Terveystieteiden tutkimuslaitoksen verkkojulkaisu. Viitattu 14.9.2021. https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT_koronan_vaiikutukset_kesa2021.pdf/890a7281-478e-b9e5-3e6a-1ae551304ab9?t=1623831946015

Kunttu, K.2020. Opiskelukyky. Teoksessa Opiskeluterveys. Toim. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 1.10.2021. <https://www.oppiportti.fi/op/ote00008/do>

Labrague, L., De los Santos, J. & Falguera, C. 2021 Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. Perspect Psychiatr Care. 2021 Oct;57(4), 1578–1584. Viitattu 17.1.2022. www.janet.finna.fi ,PubMed.

Lampinen, M-S., Viitanen, E. & Konu, A. 2013: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus yhteisöllisyydestä työelämässä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 50 (1), 79–81. Verkkojulkaisu PDF-muodossa.

Li, Y. & Peng, J. 2021 Does social support matter? The mediating links with coping strategy and anxiety among Chinese college students in a cross-sectional study of COVID-19 pandemic. BMC Public Health. 2021 Jul 2;21(1):1298. Viitattu 17.1.2022. www.janet.finna.fi , PubMed.

Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Kustannus Duodecim: Helsinki viitattu 4.10. 2021. www.janet.finna.fi, Ellibs.

Luoma-aho, V. 2022. Valmiiksi väsyneet. Uutinen Helsingin Sanomien WWW-sivuilla 25.1.2022. Viitattu 28.1.2022 <https://www.hs.fi/visio/art-2000008554218.html>

Malinen, J. Juuso Karjanlahti soitti YTHS:ään, kun opinnot eivät korona-aikana enää sujuneet – Ennätysmäärä opiskelijoita on hakenut tänä vuonna apua keskittymis-ongelmiin. Uutinen Helsingin Sanomien WWW-sivuilla 6.9.2021. Viitattu 14.9.2021 <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000008227317.html>

Mitä toimintakyky on? 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivusto. Viitattu 30.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Mönkkönen, K. 2018 Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Viitattu 7.6.2021. www.janet.finna.fi, Ellibs.

Mönkkönen, K., Kekoni, T. & Pehkonen, A. 2019. Moniammatillinen yhteistyö. Vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla. Gaudeamus. Viitattu 4.10.2021. www.janet.finna.fi, Ellibs.

Niiranen, S., & Nokelainen, P. (2020). Toimijuus ja ammatillinen kasvu. Ammattikasvatuksen aikakauskirja. PDF-tiedosto. Viitattu 4.10.2021. https://akakk.fi/wp-content/uploads/Aikakauskirja-1.20_p%C3%A4%C3%A4kirjoitus.pdf

Puustjärvi, A. & Kippola-Pääkkonen 2016 Toimintaterapia ADHD:n hoidossa. Duodecim. Viitattu 29.9.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix00949>

Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process Fourth Edition. 2020. The American Journal of Occupation Therapy. PDF-tiedosto. Viitattu 29.9.2021. <https://therapistsforamerica.org/wp-content/uploads/2021/04/Occupational-Therapy-Practice-Framework-Domain-and-Process-Fourth-Edition.pdf>

Paltamaa J. & Perttinen, P. 2015. Toimintakyvyn arviointi. ICF teoriasta käytäntöön. Juvenes Print: Tampere. Viitattu 4.10.2021. <https://www.kela.fi/documents/10180/751941/Tutkimuksia137.pdf>

Ruutu, S. & Salmimies, R. 2021. Työnohjaajan opas. Alma Talent: Helsinki. 3.painos. Viitattu 4.10.2021. [https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/teos/HAEBGXC-TEB#/kohta:Ty\(\(f6\)nohjaajan\(\(20\)opas/piste:tEr](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/teos/HAEBGXC-TEB#/kohta:Ty((f6)nohjaajan((20)opas/piste:tEr)

Salmela-Aro. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa laskua. 2020. Helsingin yliopiston verkkosivu. Viitattu 14.9.2021. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaa-laskua>

Savarese, G., Curcio, L., D'Elia, D., Fasano, O. & Pecoraro, N. 2020 Online University Counselling Services and Psychological Problems among Italian Students in Lockdown Due to Covid-19. Healthcare (Basel). 2020 Oct 29;8(4):440, 1-28. Viitattu 17.1.2022. www.janet.finna.fi, PubMed.

Savolainen, T. & Arolinna, V. (toim.) 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Nimikkeistöt ja luokitukset. Kuntaliitto. Helsinki 2017. PDF-tiedosto. Viitattu 30.9.2021. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>

Son C, Hegde S, Smith A, Wang, X & Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. J Med Internet Res. 2020 Sep 3;22(9): e21279. Viitattu 6.1.2022. www.janet.finna.fi, PubMed

Soundy, A., Hemmings, L. & Gardiner, L. 2020 Screening and supporting the mental health of student physiotherapists during the COVID-19 pandemic. International Journal of Therapy and Rehabilitation Jan 2021; 28(1): 1-15. Viitattu 17.1.2022. www.janet.finna.fi, CINAHL Pluss with full text.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. 2.korjattu painos. Turku: Juvenes Print.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. PDF-tiedosto. Viitattu 28.1.2022 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vilka, H. Tutki ja kehitä. 2021. PS-kustannus. 5., päivitetty painos.

Vähäsarja, S. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysongelmat lisääntyivät harpaten viime vuonna – näillä 5 tavalla se näkyy. Uutinen Ylen www-sivuilla 24.4.2021. Viitattu 14.9.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11888188>

Whittemore, R. 2007. Rigour in Integrative Reviews. Teoksessa Webb, C. & Ross, B. Reviewing Research Evidence for Nursing Practice: Systematic Reviews. Oxford: Blackwell Publishing, 149-155. Viitattu 1.10.2021. www.janet.finna.fi, Proquest Ebook Central.

Liitteet

Liite 1. Tiedonhaun hakulausekkeet

Cinah Plus Full text yhteensä 468

<i>Covid-19 OR Coronavirus OR pandemic</i>	<i>AND univer- sity OR col- lege OR higher edu- cation</i>	<i>AND wellbe- ing OR men- tal health</i>	<i>AND sup- port</i>	<i>AND stu- dent</i>	<i>NOT staff OR employee OR personnel OR worker NOT children NOT patient NOT hospital</i>
--	--	---	--------------------------	--------------------------	---

*Limitters- Abstract Available; Published Date: 20190101-20211031; English Language; Peer Re-
viewed*

PubMed yhteensä 398

<i>university OR higher education OR college</i>	<i>AND stu- dent*</i>	<i>AND men- tal health OR well-be- ing OR re- silience</i>	<i>AND covid OR pan- demic</i>	<i>AND sup- porting stu- dents</i>	<i>AND inter- vention</i>	<i>NOT chil- dren NOT patient NOT elderly NOT teen- age* NOT staff NOT workers NOT ado- lescence</i>
--	---------------------------	--	--	--	-------------------------------	--

Filters: Abstract, from 2019/1/1 - 2021/10/18

Sage Journals Premiere yhteensä 442

<i>university student* OR higher education</i>	<i>AND mental functioning OR mental health OR mental well- being</i>	<i>AND covid OR pandemic</i>	<i>AND students support*</i>	<i>NOT patient NOT children</i>	
--	--	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--

*Since 2019***Arto yhteensä 53**

<i>opiskelijoiden hyvinvointi</i>
