



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

LINDA KAASALAINEN & JUULIA KOSKINEN

# **Koronan vaikutukset nuorten mielenterveyteen**

Kirjallisuuskatsaus

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA  
2022

Tekijät Kaasalainen, Linda Koskinen, Juulia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2022
	Sivumäärä 35	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>Koronan vaikutukset nuorten mielenterveyteen</b>		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyö		
Tiivistelmä  <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää koronapandemian vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Tavoitteena oli saada tietoa koronapandemian vaikutuksista nuorten mielenterveyteen. Tutkimuskysymyksenä oli ”Miten koronapandemia on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen?”.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Aineisto koostuu myös muista kuin tutkimuksista, koska aiheesta ei löytynyt vielä monia tutkimuksia. Aineistossa on hyödynnetty esimerkiksi artikkeleita ja tutkimusraportteja.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen mukaan koronapandemia on vaikuttanut heikentävästi nuorten mielenterveyteen. Koronapandemian myötä esimerkiksi masennus, ahdistus ja yksinäisyys ovat lisääntyneet merkittävästi nuorten keskuudessa.</p>		
Avainsanat nuori, mielenterveys, covid-19		

Authors Kaasalainen, Linda Koskinen, Juulia	Type of Publication Bachelor´s thesis	Date June 2022
	Number of pages 35	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>Effects of corona on adolescent mental health</b>		
Degree programme Nursing		
Abstract  <p>The object of this thesis was to find out how the coronavirus pandemic has effected on adolescent mental health. The goal of this thesis was to get information about the effects of the coronavirus pandemic on adolescents mental health. The research question was “What kind of effects coronavirus pandemic has had in adolescents mental health?”.</p> <p>The thesis was made as a narrative literature review. The material also consists of non-studies because there aren´t yet many studies about our subject. We have used for our data for example articles and research reports.</p> <p>According to literature review the coronavirus pandemic has had an enervating effect on adolescents mental health. With the coronavirus pandemic for example depression, anxiety and loneliness have increased significantly among adolescents.</p>		
Keywords adolescent, mental health, covid-19		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 TEOREETTINEN TAUSTA .....	6
2.1 Nuori .....	6
2.2 Nuorten ahdistuneisuus .....	6
2.3 Nuorten itsetuhoisuus .....	7
2.4 Nuorten masennus ja mielialahäiriöt .....	7
2.5 Mielenterveys .....	8
2.6 Koronavirus .....	9
2.7 Epidemia ja pandemia .....	10
3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	10
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	10
4.1 Aineiston haku .....	11
4.2 Hakusanat ja tietokannat .....	12
4.3 Aineiston valinta .....	13
4.4 Laadun arviointi .....	13
4.5 Analyysin tekeminen .....	14
4.6 Aikataulusuunnitelma .....	15
5 TULOKSET .....	16
5.1 Ahdistus .....	16
5.2 Masennus .....	16
5.3 Yksinäisyys .....	17
5.4 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät .....	17
5.5 Itsemurha-ajatukset ja niiden yritykset .....	17
5.6 Muut vaikutukset .....	18
5.7 Iän vaikutus pandemian kokemukseen .....	18
5.8 Yksinäisyyden ja eristämisen vaikutus nuorten mielenterveyteen .....	19
5.9 Pandemioiden vaikutus mielenterveyteen .....	19
5.10 Kouluterveyskysely 2021 .....	20
6 POHDINTA .....	20
7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS .....	21
7.1 Luotettavuus .....	21
7.2 Eettisyys .....	22
LÄHTEET	
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe on tärkeä, sillä nuorten mielenterveyden häiriöt ovat olleet kasvussa jo ennen koronapandemiaa. Esimerkiksi Taysin nuorisopsykiatria palvelujen kysyntä on kasvanut koko 2010-luvun ajan. Nykyään yhä useammalla nuorella havaitaan masennusta ja ahdistuneisuutta. Lisäksi jopa neljännellä nuorella on todettavissa mielenterveyden häiriö. (Tays, 2020.) Kun mielenterveyden häiriöt nuorten keskuudessa ovat olleet jo ennen koronapandemia aikaa kasvava trendi, on koronan vaikutusten tutkiminen nuorten mielenterveyteen tärkeää. Tutkimalla asiaa voidaan mahdollisesti puuttua vaikutuksiin aikaisemmin tai ehkäisemään niiden syntymistä. Lisäksi koronan vaikutuksista nuorten mielenterveyteen on helpompi saada tietoa, nyt kun tauti on ollut maailmassa jo pidemmän aikaa ja tutkimuksia aiheesta on tehty enemmän.

Opinnäytetyön aiheen avulla pystymme luomaan tulevaisuuteen ammatillista pohjaa nuorten mielenterveystyölle, sillä mahdolliset koronan vaikutukset tulevat todennäköisesti näkymään vielä pitkään. Myös työelämän kannalta on tärkeää saada aiheesta tietoa, koska pandemia on kaikille uusi asia. Lisäksi saatavalla tiedolla on työelämälle käyttöä, koska nuorten mielenterveysongelmat ovat olleet kasvussa jo ennen koronapandemiaa. Aiheen tärkeyttä työelämän ja ammatillisuuden kannalta perustelee myös se, että aihe tilattu työelämästä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää koronapandemian vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Tavoitteena on saada tietoa koronapandemian vaikutuksista nuorten mielenterveyteen. Tutkimuskysymyksenä on ”Miten koronapandemia on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen?”, joka ohjaa koko opinnäytetyö prosessia. Kirjallisuuskatsauksen mukaan koronapandemia on vaikuttanut heikentävästi nuorten mielenterveyteen. Koronapandemian myötä esimerkiksi masennus, ahdistus ja yksinäisyys ovat lisääntyneet merkittävästi nuorten keskuudessa.

## 2 TEOREETTINEN TAUSTA

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustuu keskeisten käsitteiden selittämiseen ja avaamiseen. Keskeiset käsitteet opinnäytetyössä ovat nuori, mielenterveys ja covid-19. Lisäksi tarpeellista on avata tulosten kannalta keskeisiä käsitteitä.

### 2.1 Nuori

Nuoruusikä ajoittuu noin ikävuosiin 12-22, joka on sopeutumisen aikaa muutoksiin. Nuorten on ratkaistava ikäkauteen liittyvät keskeiset kehitystehtävät. Nämä kehitystehtävät ovat: vanhemmista irtautuminen, etenevä turvautuminen ikätovereihin vanhempien sijasta, sopeutuminen murrosiän fyysisiin muutoksiin ja oman seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Kehitystehtävät eivät ole helppoja, sillä joka viides nuori kärsii jostakin mielenterveyshäiriöstä. Yleisimpi nuorten mielenterveysongelmia ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. (Nuorten mielenterveystalo, n.d.-c.)

Nuoruudessa ystävät ja kaverit ovat erityisen tärkeitä ja niiden merkitys elämässä kasvaa. Kehitystehtävän mukaisesti nuori ottaa vanhempiin etäisyyttä ja suhde vanhempiin muuttuu. Kavereiden arvostuksesta tulee nuorelle entistä tärkeämpää. Ystävien ihailut ja hyväksyntä vahvistavat nuoren itsetuntoa. Tyttöjen ystävyysuhteet ovat usein tiiviitä ja läheisiä, parhaan ystävän kanssa voidaan viettää lähes koko vapaa-aika. Pojat sen sijaan opettelevat sosiaalisia taitoja enemmän ryhmässä, kuten pelaamalla, soittamalla, urheilemalla tai liikkumalla massoina. Nuorena tarve kuulua joukkoon ja tarve yksinäisyyteen vaihtelevat. Mutta mikäli yksinäisyys ei ole oma valinta ja nuori jää tahtomattaan porukan ulkopuolelle, voi se olla hyvin haavoittava kokemus. (Nuorten mielenterveystalo, n.d.-e.)

### 2.2 Nuorten ahdistuneisuus

Ahdistus on elämään kuuluva, inhimillinen tunne, jonka tehtävänä on varoittaa uhkavista tilanteista. Ahdistuneisuus kertoo tarpeesta pysähtyä tai rauhoittua. Ahdistusta ja pelkoa voi aiheuttaa suuri työmäärä, stressi, jokin pelottava asia kuten lääkärikäynti,

jännittävä tilanne, tai elämänmuutos, kuten parisuhteen päätös, opiskelujen alkaminen tai muuttaminen. Myös lisääntyvä itsenäisyys ja irtautuminen vanhemmista voi ahdistaa. Ajoittaiset ahdistuksen ja pelon tunteet ovat normaaliin nuoren elämään kuuluvia tuntemuksia. (Nuorten mielenterveystalo, n.d.-a .)

Kuitenkin ahdistus, joka alkaa ilman syytä ja on voimakasta, hallitsematonta ja epämääräistä, ei ole sama asia. Edellä mainitun kaltainen ahdistus voi olla hetkittäistä ja ilmetä kohtauksina, tai se voi olla jatkuvaa. Tunne itsessä voi tuntua jatkuvasti huolestuneelta ja hermostuneelta, ärtyneeltä, levottomalta tai pelokkaalta ja murheet voivat palata toistuvasti mieleen. Ahdistus voi tuntua kehossa päänsärkynä, hikoiluna, sydämentykytyksinä tai rintakipuina, vatsakipuina tai lihasjännityksenä. Pitkään jatkuessa ahdistus saattaa olla sekä henkisesti että fyysisesti kuluttavaa ja jopa haitata arki-elämää ja heikentää toimintakykyä. (Nuorten mielenterveystalo, n.d.-a .)

### 2.3 Nuorten itsetuhoisuus

Itsetuhoisuus tarkoittaa käyttäytymistä, jolloin otetaan henkeä uhkaavia riskejä tai vahingoitetaan itseään. Itsetuhoisen käyttäytyminen voi näyttäytyä joko suorana tai epäsuorana. Suora itsetuhoisuus voi näyttäytyä esimerkiksi itsemurha-ajatuksina, itsemurhasta puhumisena, itsemurhayrityksenä tai itsemurhana. Epäsuora itsetuhoisuus tarkoittaa käyttäytymistä, jossa ihminen voi ottaa henkeä uhkaavia riskejä ilman tietoista itsensä vahingoittamisen tai kuoleman päämäärää. Epäsuora itsetuhoisuus voi näyttäytyä esimerkiksi päihteiden liikakäyttönä tai oman terveyden liiallisella rasituksella. (Nuorten mielenterveystalo, n.d.-b .)

### 2.4 Nuorten masennus ja mielialahäiriöt

Alakuloisuus voi olla normaalia, jolloin nuorella voi olla pahamieli tai surullinen olo, voi olla itkuisuutta, voimattomuutta ja väsymystä tai mikään ei tunnu kiinnostavan tai liikuttavan. Kun normaali alakuloisuus muuttuu voimakkaammaksi tai pitkäkestoiseksi, sitä esiintyy useimpina päivinä ja siihen voi liittyä muita oireita tai vaikeuksia selviytyä arjesta, voi kyse olla masennuksesta. (Nuorten mielenterveystalo, n.d.-d .)

Masennuksen oireina voivat olla syrjään vetäytyminen, keskittymisvaikeudet, iloisuus on kadonnut, kaveriporukat ja harrastukset saattavat unohtua, tulee nukahtamis- ja uni- vaikeuksia. Näiden oireiden lisäksi voi tulla myös fyysisiä oireita, esimerkiksi vatsa-, pää- tai muuta epämääräistä kipua. Masennustiloihin voi liittyä myös itsetuhoisuutta. (Nuorten mielenterveystalo, n.d.-d .)

Masennukselle ei välttämättä löydy mitään syytä eikä se välttämättä ole kenenkään tai muunkaan yksittäisen tekijän aiheuttama. Masennus voi syntyä monesta eri syystä. Tavallisimmin nuorten masennukseen johtavia syitä ovat esimerkiksi: menetykset, laiminlyönnit, ryhmien ulkopuolelle jääminen, kiusatuksi tuleminen, elämäkokemukset ja vastoinkäymiset. (Nuorten mielenterveystalo, n.d.-d .)

## 2.5 Mielenterveys

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on myös voimavara sekä osa terveyttä ja se on tärkeää toimintakyvyn kannalta. (Suomen mielenterveys ry, n.d. .) Mielenterveys koostuu sekä psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta että henkisestä ulottuvuudesta. Mielenterveys on siis monen tekijän summa ja toiset tekijät voivat olla vahvempia kuin toiset. Tekijät voivat vaihdella myös elämäntilanteesta toiseen. Suotuisissa oloissa mielenterveyden voimavarat kasvavat, ja taas kuormittavat olosuhteet kuluttavat niitä. (Mieli, 2021a.)

Mielenterveys on esimerkiksi: yhdistelmä kykyä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia; yksilöllisiä valmiuksia kuten omanarvontuntoa, optimismia ja hallinnan tunnetta; itse koettua hyvänolon tunnetta; tunne- ja vuorovaikutustaitoja; kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin; kehityskriisien ja muutosten onnistunutta läpikäymistä; joustavuutta ja sinnikkyyttä eli psyykkistä resilienssiä haasteiden ja ongelmien kohtaamisessa; kykyä käyttää tarvittaessa selviytymiskeinoja ja hakea apua ja; kykyä huomata mielenterveyttä vahvistavia ja heikentäviä asioita eli mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä. (Mieli, 2021a.) Mielenterveys on siis iso hyvinvoinnin kokonaisuus, joka koostuu monista eri tekijöistä.



Nimensä mukaisesti suojatekijät vahvistavat ja riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. Suurin osa näistä tekijöistä liittyy elämän eri osa-alueisiin. Riski- ja suojatekijät voidaan jakaa sekä sisäisiin että ulkoisiin. Yksilöllisten tekijöiden lisäksi yhteisölliset ja rakenteelliset tekijät vaikuttavat mielenterveyteen. Suojaavia tekijöitä ovat muun muassa riittävän hyvä itsetunto, sosiaalinen tuki, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyväksytyksi tulemisen tunne, koulutusmahdollisuudet, turvallinen elinympäristö ja työ tai muu toimeentulo. Riskitekijöitä sen sijaan ovat muun muassa sairaudet, itsetunnon haavoittuvuus, käsittelemätön traumaattinen kokemus, yksinäisyyden kokemus, kodittomuus, erot ja menetykset ja kiusaaminen sekä syrjintä. (Mieli, 2021b.)

## 2.6 Koronavirus

Joulukuussa 2019 Kiinassa todettiin keuhkokuumeetapauksia, joiden aiheuttajaksi varmistui uusi ja tuntematon koronavirus SARS-CoV-2. Todennäköisesti uusi koronavirus on peräisin yksittäisestä tartunnasta, joka on tapahtunut eläimen ja ihmisen välillä. Alkuperästä on olemassa myös toinen teoria, jonka mukaan virus olisi tarttunut eläimistä ihmisiin jo jonkin aikaa ja tartunnan saaneita olisi ollut useampia ja alkanut siten leviämään ihmisten keskuudessa. Koronavirus tartunta todetaan osoittamalla virus hengitystie-eritenäytteestä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021a .)

Koronavirus- tartunta voi olla joko oireeton, tai se voi aiheuttaa vakavan taudin. Koronaviruksen oireita ovat mm. päänsärky, haju- tai makuaistin häiriöt, nuha, nenän tukkoisuus, yskä, hengenahdistus, voimattomuus, väsymys, lihaskivut, kurkkukipu tai kurkun karheus, kuume, pahoinvointi, oksentelu ja ripuli. Vakava koronavirustauti voi edelleen aiheuttaa keuhkokuumeen, akuutin hengitysvaikeusoireyhtymän tai muita komplikaatioita. Osa taudin saaneista saattaa tarvita sairaala- tai tehohoitoa. Monilla vakavia oireita saaneilla on ollut taustalla jokin riskitekijä, kuten korkea ikä tai vaikeasteinen sydänsairaus. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2021c .)

Koronavirus tarttuu pisaratartuntana. Lähikontaktissa tartunnan voi saada myös kosketuksen välityksellä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021b). Tartunnan ehkäisemiseksi yhteiskunnan toimintaa on rajoitettu erilaisin rajoituksin pandemian aikana.

Kontakteja on rajoitettu, käsihygieniaa on kehoitettu tehostamaan, kasvomaskia on suositeltu käyttämään, sekä on rajattu tapahtumien järjestämistä ja määrätty pitämään turvavälejä. Lisäksi tautia vastaan on kehitetty rokote, joka ehkäisee tartuntoja. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2021d .)

## 2.7 Epidemia ja pandemia

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) määritelmän mukaan epidemiasta puhutaan silloin, kun sairastapauksia havaitaan odotettua enemmän tietyssä ajanjaksona tietyssä väestössä ja tietyllä alueella (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Pandemia sen sijaan tarkoittaa epidemiaa, joka ulottuu yli maanosien (Duodecimin sana-kirjat, 2016).

## 3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää koronapandemian vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Tavoitteena on saada tietoa koronapandemian vaikutuksista nuorten mielenterveyteen. Tutkimuskysymyksenä on ”Miten koronapandemia on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen?”. Tutkimuskysymys ja tavoite ohjaavat koko opinnäytetyö prosessia.

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus pyrkii kuvailemaan viimeaikaista tai aikaisemmin tiettyyn aihealueeseen kohdistunutta tutkimusta. Katsaus voi kohdistua yhden tutkimusaiheen alueelta tehtyihin erilaisiin tutkimusasetelmiin sisältäviin tutkimuksiin, tutkimusprosessien ja menettelytapojen kuvaamiseen tai jonkin tutkimusaiheen menetelmällisiin elementteihin. Tyypillisesti narratiivinen katsaus tarkastelee julkaistuja tieteellisiä tutkimuksia, ja keskittyy erityisesti vertaisarvioinnin käyneiden tutkimusten

tarkasteluun. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus sisältää sekä prosessin, joka sisältää materiaalin hankinnan, tekstiaineiston synteessin yleensä taulukoidussa muodossa, että analyysi olemassa olevan tutkimuksen arvon tai kontribuution osoittamiseen. (Stolt ym., 2016, s.9.)

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaustyypiksi vallittiin juuri narratiivinen tyyppi, sillä tarkoituksena on juurikin kirjallisuuden perusteella kuvailla koronapandemian vaikutuksia nuorten mielenterveyteen ja vastata siten tutkimuskysymykseen. Lisäksi tämä tyyppi mahdollistaa vapaamman aineiston valinnan. Vapaampi aineiston valinta on tärkeää, sillä koronapandemian ollessa niin uusi asia, on siitä vielä hyvin rajallisesti saatavilla aiheeseemme sopivaa tutkimustietoa. Tästä johtuen opinnäytetyössä hyödynnettiin myös muuta aineistoa kuin tutkimuksia. Kirjallisuuskatsaustyypin valintaan vaikutti myös se, ettei narratiivista kirjallisuuskatsausta ohjaa tiukat säännöt vaan työskentely on vapaampaa.

#### 4.1 Aineiston haku

Aineiston haussa ja valinnassa tärkeitä asioita ovat kirjallisuuden kattavuus, lähteiden alkuperäisyys, tulosten uskottavuus, monitieteisyys, objektiivisuus, tutkijan tunnettuus ja arvostettavuus, mahdollisuus perustella oma aihe kirjallisuuskatsauksen perusteella, metodisten valintojen soveltuvuus ja tutkimuksen ikä sekä taso. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s.95-96.) Moderni tietotekniikka mahdollistaa melko vaivattoman tiedonhaun kirjallisuuskatsausta varten. Ongelmana voi kuitenkin olla juuri oman tutkimuksen kannalta keskeisten julkaisujen valitseminen valtavasta tietomäärästä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s.96.)

Yleisimpiä hoitotieteellisiä julkaisuja sisältäviä tietokantoja ovat kotimaiset Terveysportti, Linda ja Medic. Kansainvälisiä tietokantoja ovat esimerkiksi Cinahl, MedLine, Ebsco ja Cochrane. Turvallisin valinta tutkimusraporttien luotettavuuden ja tieteellisyyden näkökulmasta on käyttää edellä mainittuja tietokantoja. Näiden sisältämät lähteet ovat käyneet läpi kaksoissokkoarvioinnin ja ovat siten tieteellisesti laadukkaita. Usein kirjallisuutta kannattaa etsiä myös lähitieteenalojen, kuten psykologian ja lääketieteen tietokannoista. Kirjallisuutta voi hakea myös manuaalihauulla aikaisempien

julkaisujen lähdeluetteloista tai käymällä läpi tietyn lehden artikkelit. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s.96-97.)

#### 4.2 Hakusanat ja tietokannat

Opinnäytetyössämme käytimme luotettavia tietokantoja. Tutkimuksia löysimme Cinahlista ja Pubmedista. Lisäksi etsimme tutkimuksia Google Scholarista ja kotimaisesta Medicistä, mutta emme löytäneet hakukriteereihimme sopivia tuloksia. Lisäksi käytimme tiedonlähteenä Valtioneuvoston julkaisemia Covid-19 tutkimuskatsauksia ja vuoden 2021 tehtyä kouluterveyskyselyä. Hakulausekkeina olivat ”(covid-19 or coronavirus or corona) and mental health and (young people or adolescent)” sekä ” covid-19 and mental health and adolescent”. Hakusanojen määrittäminen oli tarkkaa, sillä joillakin hakusanoilla tuli tuhansia tuloksia, joiden kunnollinen läpikäyminen ilman rajoituksia olisi ollut mahdotonta. Alla olevassa taulukossa (taulukko1) näkyvissä käytetyt tietokannat ja hakusanat.

Taulukko 1. Käytetyt tietokannat ja hakusanat

Tietokanta	Hakusanat	Tuloksia	Otsikon perusteella hyväksytyt	Tiivistelmän perusteella hyväksytyt	Hyväksytyt
Cinahl Complete	(covid-19 or coronavirus or corona) and mental health and (young people or adolescent)	71	13	8	5
Pubmed	(covid-19 or coronavirus or corona) and mental health and (young people or adolescent)	30	2	0	0
	covid-19 and mental health and adolescent	125	11	2	1

### 4.3 Aineiston valinta

Sisäänottokriteerit perustuvat kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksiin ja ne määritellään ennen varsinaista valintaa. Sisäänottokriteereissä voidaan rajata alkuperäis-tutkimusten lähtökohtia, tutkimusmenetelmiä, tuloksia, tutkimuskohdetta tai tutkimuksen laatutekijöitä. Kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttävien tutkimusten valinta tapahtuu vaiheittain perustuen siihen, vastaavatko hauissa saadut tutkimukset asetettuja sisäänottokriteerejä. Vastaavuutta tarkastellaan otsikko, abstrakti ja koko teksti tasolla. (Johanson ym., 2007, s.59.)

Opinnäytetyön sisäänottokriteerit perustuivat aineistojen saatavuuteen, kieleen, tutkimusjoukkoon, aiheeseen ja julkaisujen ikään. Poissulkukriteerit olivat sisäänottokriteereiden vastakohdat. Alla taulukossa (taulukko 2) vielä nämä kriteerit esiteltä tarkemmin. Saadut hakutulokset käytiin ensimmäiseksi lävitse otsikko-tasolla, sitten tiivistelmän ja viimeiseksi koko tekstin perusteella. Hakutuloksia hylättiin mikäli ne eivät olleet sisäänottokriteereiden mukaiset.

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineisto on saatavilla kokonaan, ilmaiseksi	Aineisto ei ole saatavilla kokonaan tai se on maksullinen
Suomi / englanti	Muulla kielellä kuin suomi / englanti
Liittyy nuoriin	Ei liity nuoriin
Vastaa aihetta	Ei vastaa aiheeseen
Aineisto on korkeintaan 5 vuotta vanha	Aineisto on yli 5 vuotta vanha

### 4.4 Laadun arviointi

Katsaukseen valittujen tutkimusten laatua tulisi arvioida. Arvioinnin tavoitteena on tutkimusartikkelien pätevyyden ja siinä esitettyjen tulosten kliinisen merkittävyyden ja yleistettävyyden arviointi. Arviointikriteerejä on olemassa erilaisia, mutta niiden luokittelut voivat antaa erilaisia tuloksia ja eri arvioijat voivat päätyä samoilla kriteereillä eri tuloksiin. Arviointi tulisi suorittaa vähintään kahden henkilön toimesta ja saatuja tuloksia tulisi vertailla. Tutkimusartikkeleita arvioidessa tulisi keskittyä

pätevyyteen eli validiteettiin, kliiniseen merkittävyyteen sekä yleistettävyyden arviointiin. (Stolt ym., 2016, s.67-68.)

Opinnäytetyön laadun arvioinnissa käytettiin apuna CASP (Critical Appraisal Skills Program) mittaristoa soveltuvin osin, joka oli muokattu valmiiksi. CASP arviointikriteeristö perustuu valittujen tutkimusten pisteytykseen erilaisten kysymysten avulla. (Nevala ym., 2014, s.9-10.) Valittujen aineistojen laadunarviointi oli haasteellista, koska aineistot poikkesivat toisistaan ja kaikki eivät olleet tutkimuksia. Esimerkiksi artikkeleiden ja kouluterveyskyselyraportin kohdalla CASP-mittariston käyttäminen oli vaikeaa, kun moneenkaan kysymykseen ei pystynyt vastaamaan. Laadun arviointi tehtiin niiltä osin kuin se oli mahdollista, jotta luotettavuutta voitaisiin lisätä. Laadun arviointi löytyy liitteistä (liite3).

#### 4.5 Analyysin tekeminen

Aineiston analyysin ja synteesin tarkoituksena on järjestää ja tehdä yhteenvetoa valittujen tutkimusten tuloksista. Analyysin teko alkaa kuvaamalla tutkimuksen tärkeä sisältö. Tähän sisältöön kuuluu: kirjoittajat, julkaisuvuosi ja -maa, tutkimuksen tarkoitus, asetelma, aineistonkeruumenetelmät, tutkimuksen kohdejoukko, otos, päätulokset, vahvuudet ja heikkoudet. Osa tästä analyysin vaiheesta on tehty jo tutkimusten arviointivaiheessa. Arviointi- ja analyysivaihe ovatkin kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Mikäli valittujen tutkimusten tulokset ovat ristiriitaisia, on laadunarviointi otettava huomioon katsauksen tulosten analysoinnissa. Tutkimusten yhteenveto on suositeltavaa tehdä taulukkomuotoon. Taulukon tarkoituksena on luoda kokonaiskuva ja ymmärrys aineistosta. Tämä vaihe vaatii aineistoon tutustumista ja uudelleen lukemista. (Stolt ym., 2016, s.30-31.)

Analyysin toiseen vaiheeseen kuuluu edelleen aineiston lukeminen, merkintöjen tekeminen ja luokkien, kategorioiden tai teemojen muodostaminen näiden avulla. Vaiheen tarkoituksena on etsiä tutkimuksista yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, ryhmitellä ja vertailla niitä, ja siten tulkita niitä. Jokaisesta alkuperäistutkimuksesta tulisi lukea erityisen tarkkaan tulososa ja johtopäätökset. Tehtyjen merkintöjen tulisi tiivistää tutkimuksen pääasiat. Muodostetut luokat, kategoriat tai teemat muodostetaan

yhdistelemällä ja vertailemalla samankaltaisia merkintöjä ja niille annetaan niiden sisältöä kuvaava nimi. Tämä toinen vaihe on yleensä iteratiivinen, eli sitä tehdään pienissä osissa ja prosessia toistetaan. (Stolt ym., 2016, s.31.)

Viimeisessä eli kolmannessa vaiheessa muodostetaan iteratiivisen vertailun avulla löydetyistä eroista ja yhtäläisyyksistä looginen kokonaisuus eli synteesi. Tässä analyysin vaiheessa pyritään muodostamaan yksittäisistä tutkimustuloksista yleisempi kuva ja esitetään myös ristiriitaiset tulokset. Synteesin havainnollistamiseksi voidaan tehdä taulukoita ja kuvioita. (Stolt ym., 2016, s.31.)

Opinnäytetyön analyysivaihe tehtiin yllä olevan teorian perusteella. Aluksi aineistoja luettiin uudelleen ja uudelleen lävitse. Lukemisen yhteydessä molemmat tekijät tekivät jokaisesta aineistosta tehtiin omat muistiinpanot etsien vastausta tutkimuskysymyksen. Molemmat tekijät yhdistivät itsekseen tehtyjä muistiinpanoja isoimmiksi kokonaisuuksiksi ja etsien yhtäläisyyksiä ja sitä kautta teemoja. Lopuksi kävimme tekemämme muistiinpanot ja päätelmät yhdessä lävitse ja yhdistimme ne. Tutkimuksista on laadittu yhteenveto, joka löytyy liitteistä (liite2).

#### 4.6 Aikataulusuunnitelma

Opinnäytetyö prosessi aloitettiin elokuussa 2021 valitsemalla aihe. Elo-syyskuun aikana harjoittelimme opinnäytetyön tekemistä erilaisten tehtävien avulla. Syyskuun loppuun mennessä valmistui kirjallinen opinnäytetyön suunnitelma ja silloin oli tehty alustavaa kirjallisuushakua. Opinnäytetyö valmistui kesäkuun 2022 loppuun mennessä. Alla taulukossa (taulukko 3) tarkemmin esitelty ajallisesti opinnäytetyö prosessi.

Taulukko 3. Aikataulusuunnitelma

Aika	Vaihe
Elokuu 2021	Aiheen valinta
Elo-syyskuu	Opinnäytetyön teoria haltuun
Syyskuu	Suunnitelma valmiiksi
Tammikuu-maaliskuu	Tiedonhaku
Huhtikuu-kesäkuu	Kirjoitusprosessi

Kesäkuu 2022	Valmistuminen
--------------	---------------

## 5 TULOKSET

Saatujen tulosten mukaan nuorten mielenterveys on heikentynyt koronapandemian aikana. Kirjallisuuskatsauksen mukaan muun muassa nuorten ahdistus, masennus, yksinäisyys ja elämän laadun heikentyminen ovat lisääntyneet. Watersin tutkimuksen mukaan 74%, joka kattaa yli 1100 opettajaa ja koulun henkilökuntaa, ovat sitä mieltä että koronapandemian aiheuttamalla lukituksella on ollut negatiivinen vaikutus nuorten mielenterveyteen (Waters, 2020). Tulokset perustuvat koronapandemian aikana tehtyihin tutkimuksiin sekä vanhempiin yksinäisyyttä ja eristämistä koskevin tuloksiin.

### 5.1 Ahdistus

Monien valitsimiemme tutkimusten mukaan ahdistus on lisääntynyt nuorten keskuudessa koronapandemian aikana, varsinkin tyttöjen. Magsonin ym. tutkimuksen mukaan nuorilla on ollut merkittävää ahdistuksen lisääntymistä pandemian aikana, erityisesti tyttöjen keskuudessa. Tutkimuksen mukaan suurin ahdistusta lisäävä tekijä oli se, ettei ystäviä saanut nähdä. Seuraavaksi eniten ahdistusta lisäsi ystävän/perheenjäsenen sairastuminen tai kuolema koronaan. Myös se, ettei harrastuksiin tai muihin koulun ulkopuolisiin tapahtumiin saanut osallistua lisäsi ahdistusta. Sen sijaan ahdistusta aiheutti vain vähän koronatartunnan saaminen tai siihen kuoleminen. (Magson ym., 2021.)

### 5.2 Masennus

Masennus nousi vahvasti esille valituissa aineistoissa. Tuoreimman Suomessa tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan lähes kolmannes tytöistä oli kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta sekä yli kaksi viikkoa kestäviä masennusoireita. (Aalto-Setälä ym., 2021.) Meaden katsauksen mukaan nuorilla on ollut pandemian aikana merkittävää masennusta. Tämä vastasi myös vanhempien näkemystä. Vanhempien mukaan



merkittävimmät koronapandemian aiheuttamat oireet heidän nuorissaan ovat olleet masennus, ahdistus, väärinkäyttäytyminen ja sosiaalinen eristäytyminen. (Meade, 2021.)

### 5.3 Yksinäisyys

Koronapandemian aikana yksinäisyyden kokemus on lisääntynyt, kun ihmisten tapaaamista on rajoitettu. Vuoden 2021 Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen ennakkotulosten mukaan yli puolet korkeakouluopiskelijoista kertoo yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. Yksinäisyys on koskettanut etenkin 18-22-vuotiaita yliopistossa opiskelevia naisia. Näistä jopa kolme neljästä on kokenut yksinäisyyttä aiempaa enemmän. Yksinäisyyttä ovat kokeneet enemmän yksin asuvat kuin perheeliset. Etäopiskelu on lisännyt yksinäisyyttä. (Parikka ym., 2021.)

### 5.4 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

Ahdistuneisuuden ja masennuksen lisäksi Magsonin ym. tutkimuksen mukaan nuoret kokivat elämän tyytyväisyyden merkittävää heikentymistä, erityisesti tyttöjen keskuudessa. Mielenterveysongelmien lisääntymisen riskitekijät olivat koronapandemiaan liittyvät huolet, verkko-opiskelu vaikeudet sekä lisääntyneet konfliktit vanhempien kanssa. Sen sijaan suojatekijät mielenterveyden heikentymistä vastaan olivat rajoitusten noudattaminen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. (Magson ym., 2021.) Elharaken ym. kirjallisuuskatsauksen mukaan riskitekijöitä ovat asuminen maaseudulla, alhainen sosioekonominen asema ja terveydenhuollon työntekijän perheenjäsenenä tai ystävänä oleminen (Elharake ym., 2022). Kaiken kaikkiaan Magsonin ym. tutkimuksen tulokset viittasivat siihen, että nuoret olivat enemmän huolissaan hallituksen tekemistä rajoituksista kuin itse koronaviruksesta (Magson ym., 2021.)

### 5.5 Itsemurha-ajatukset ja niiden yritykset

Meaden tutkimuskatsauksen mukaan tutkimuksissa on havaittu nuorten itsemurha-ajatuksien ja niiden yritysten lisääntyminen pandemian aikana verrattuna edellisiin vuosiin. Sen sijaan Japanissa tehdyssä tutkimuksessa näiden määrät olivat myös nousseet,

mutta nousu ei poikennut edellisten vuosien noususta. Japanissa tehdyn tutkimuksen mukaan nuorten jääminen kotiin saattoi suojata itsemurhan ajatuksilta ja sen yrittämiseltä. Nuorten päivystyskäynnit mielenterveyteen liittyen ovat lisääntyneet pandemian alun jälkeen. (Meade, 2021.)

## 5.6 Muut vaikutukset

Ravens-Siebeber ym. tutkimuksen mukaan nuoret ovat kokeneet pandemian aikana koulunkäynnin ja oppimisen uuvuttavammaksi kuin ennen. Nuorten psykosomaattiset oireet olivat yleisimpiä kuin ennen pandemiaa. Oireista lisääntyivät ärtyneisyys, uni-häiriöt, päänsärky, mieli oli matalalla sekä vatsakivut lisääntyivät. Riski mielenterveyden ongelmille nousi 18% pandemian alkamisen jälkeen 30%. Tutkimuksessa esille ei juurikaan noussut nuorten itse ilmoittavina masennusoireiden lisääntyminen, mutta ahdistuksen oireet olivat lisääntyneet. Vanhempien mukaan väittelyt lastensa kanssa kärjistyivät useammin kuin ennen. (Ravens-Sieberer, 2020.) Elharaken ym. kirjallisuuskatsauksen mukaan sekä nuoret että korkeakouluopiskelijat ovat ilmoittaneet olevansa väsyneempiä, ahdistuneempia ja masentuneempia kuin ennen pandemiaa (Elharake ym., 2022).

## 5.7 Iän vaikutus pandemian kokemukseen

Nuorille eristyksen ja rajoitusten aika voi olla erityisen haitallista, johtuen nuorten kehitysvaiheesta. Nuoruuden kehitysvaiheessa nuoret itsenäistyvät vanhemmista, jolloin kavereiden kanssa vietetty aika lisääntyy ja kavereista tulee ensisijainen vuorovaikutuksen lähde vanhempien sijaan. Rajoitusten aikaansaama negatiivinen vertaisvuorovaikutus muiden nuorten kanssa voi johtaa jopa huonoon itsekäsitykseen tai arvontuntoon ja myöhempään ahdistuksen ja masennuksen oireiden lisääntymiseen. Positiivinen vertaisvuorovaikutus voi sen sijaan tarjota nuorille sosiaalista ja emotionaalista tukea, joiden on tutkittu suojaavan sekä ahdistuksen että masennuksen riskiä vastaan. (Magson ym., 2021.) Nuorilla mielenterveysongelmat tulevat esille yleensä noin 20-vuotiaana, joten pandemia aika on nuorille jo ilman pandemiaakin kriittinen ajanjakso (Waters, 2020).

## 5.8 Yksinäisyyden ja eristämisen vaikutus nuorten mielenterveyteen

Aikaisempien eristystä ja yksinäisyyttä koskevien tutkimusten mukaan nuorilla on korkeampi todennäköisyys näiden aikana masennukseen ja ahdistukseen. Mitä pidempään yksinäisyys ja eristäminen jatkuu, sitä suurempi todennäköisyys on masennuksen ja ahdistuksen syntymiseen. Nuorille sosiaalinen etäisyys ja koulujen sulkeminen lisäävät ongelmia entisestän, kun heillä on jo valmiiksi suurempi riski saada mielenterveysongelmia. (Knopf, 2020.)

Eniten yhteyttä löydettiin eristäytymiseen liittyvän yksinäisyyden ja mielenterveysongelmien kanssa masennuksella. Yksinäisyys liittyi eniten kohonneisiin masennusoireisiin tytöillä ja kohonneeseen sosiaaliseen ahdistukseen pojilla. Oireet ilmenivät, kun yksinäisyyttä mitattiin ja myös neljännesvuodesta yhdeksään vuoteen eteenpäin. Yksinäisyyden kesto korreloi voimakkaammin oireiden kanssa kuin yksinäisyyden voimakkuus. (Knopf, 2020.)

## 5.9 Pandemioiden vaikutus mielenterveyteen

Aikaisempien pandemioita koskevien kansainvälisten tutkimusten mukaan pandemiolla on kielteinen vaikutus mielenterveyteen. Lapsilla ja nuorilla on rajallinen ymmärrys aiheesta, mikä johtaa ahdistuneisuuden ja muiden mielenterveysongelmien poikkeukselliseen kasvuun ja siihen liittyvän henkisen hyvinvoinnin heikkenemiseen. Se on johtanut nuorten ahdistuneisuuden ja muiden mielenterveysongelmien poikkeukselliseen kasvuun sekä siihen liittyvään henkisen hyvinvoinnin heikkenemiseen. (Cowie & Myers, 2021.)

Aiempien tulosten mukaan koulujen sulkeminen ja rajoitettu ystävien näkeminen voivat aiheuttaa nuorissa akuuttia ahdistusta ja stressiä. Myös toistuva altistuminen pandemiaan liittyviin uutisiin voi pahentaa henkistä hyvinvointia. Myös karanteenin pituudella on huomattu olevan vaikutusta mielenterveyteen. Mitä pidempi karanteeni on, sitä huonommaksi mielenterveys voi kehittyä. (Cowie & Myers, 2021.)

## 5.10 Kouluterveyskysely 2021

Uusimman vuonna 2021 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan nuorten ahdistus- ja masennusoireet olivat keväällä 2021 huomattavasti yleisempiä kuin edeltävässä 2019 vuoden mittauksessa sekä tytöillä että pojilla. Ahdistuksen kokemus oli noussut noin 10 prosenttiyksikköä verrattuna 2019 vuoden kyselyyn. Ahdistuneisuus oli lisääntynyt vuoden 2019 kyselyyn verrattuna kaikilla kouluasteilla, sekä tytöillä että pojilla. (Aalto-Setälä ym., 2021.)

Ahdistuksen ja masennuksen lisäksi yksinäisyys oli lisääntynyt vanhaan kyselyyn verrattuna. Noin joka neljäs tyttö ja joka kymmenes poika raportoi kokevansa yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti. Tytöt ilmoittivat kaikissa vastaajaryhmissä positiivisen mielenterveyden heikentymisestä. Sen sijaan peruskoulun 8. ja 9. luokan ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. luokan pojat ilmoittivat positiivisen mielenterveyden vahvistumista. Koulukiusaamisen määrissä ei havaittu suuria muutoksia. (Aalto-Setälä ym., 2021.)

## 6 POHDINTA

Kirjallisuuskatsauksen mukaan nuorten mielenterveys on heikentynyt koronapandemian myötä. Saadut tulokset vastasivat ennako-olettamuksia. Nuorten mielenterveyden kehitystä on tärkeää jatkossakin tutkia, koska mielenterveyden ongelmat olivat kasvussa jo ennen koronapandemiaa ja vielä ei ole tiedossa koronapandemian pitkäaikaisvaikutuksia. Jatkossa tulisikin kiinnittää erityistä huomiota mahdollisten uusien rajoitusten asettamiseen ja sen vaikutuksiin mielenterveyteen sekä nuorten mielenterveystyön ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin. Ennaltaehkäisyllä on valtava merkitys. Ennaltaehkäisyn avulla voidaan estää ongelmien kasvaminen suuriksi tai jopa estää ongelmien syntyminen kokonaan.

Koko opinnäytetyö-prosessia ohjasi ennakkoon laaditut tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys. Tutkimuskysymykseen saatiin vastauksia, joten myös tavoite täyttyi. Saatuja

tuloksia voidaan käyttää apuna tulevaisuuden nuorten mielenterveystyössä ja myös koulutuksessa. Tulosten avulla mielenterveystyölle tuli tietoa, minkälaisien ongelmien kanssa nuoret mahdollisesti tulevat tulevaisuudessa tarvitsemaan apua ja mihin tulee kiinnittää huomiota ennaltaehkäisevässä työssä. Tulokset hyödyttävät myös kouluja, koska nuorten pariin suuntautuvien opiskelijoiden kanssa voidaan käydä lävitse ennakoon millaisia asioita he tulevat mahdollisesti tulevaisuudessa työelämässä kohtaamaan.

Molemmat tekijät tekivät ensimmäistä kertaa opinnäytetyötä ja näin suurta kirjallista työtä. Opinnäytetyön kirjoittaminen opetti paljon uutta ja vahvisti vanhoja taitoja. Opinnäytetyöprosessin aikana oppi muun muassa: mitä opinnäytetyö prosessiin kuuluu, hallitsemaan isoa kokonaisuutta, aikatauluttamaan, etsimään tieteellisesti luotettavaa tietoa sekä käyttämään kansainvälisiä aineistoja. Prosessin aikana kirjoitustaito ja tiedon etsiminen sekä englannin osaaminen vahvistui. Haastavinta projektissa oli englanninkielisten lähde aineistojen suomentaminen sekä molempien töiden ja aikataulujen sovittaminen yhteen.

## 7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

### 7.1 Luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksessa aineiston käsittely on sillä tavalla kriittinen vaihe, että sillä on keskeinen merkitys katsauksen luotettavuuden kannalta. Luotettavuutta pystyy arvioimaan suhteessa siihen, miten asetettuihin tutkimuskysymyksiin on voitu vastata ja onko aineiston käsittely ja sen vaiheet kuvauksen perusteella niin läpinäkyviä, että se on toistettavissa. Luotettavuutta parantava tekijä on se, että aineiston käsittelyvaihe tehtäisiin kahden tai useamman tekijän yhteistyönä. Lisäksi yksityiskohtainen ja havainnollistava aineiston käsittelyn kuvaus lisää katsauksen luotettavuutta. (Stolt ym., 2016, s.91.)

Yritimme kuvata kaikki opinnäytetyön eri vaiheet ja aineiston valinnan tarkkaan, jotta työ olisi toistettavissa ja se lisäisi siten koko opinnäytetyön luotettavuutta. Luotettavuutta parantaa se, että opinnäytetyö tehtiin parityönä ja siten myös aineiston käsittelyvaiheeseen osallistui kaksi henkilöä. Käytimme opinnäytetyössä mahdollisimman tuoreita ja tieteellisesti luotettavia tietokantoja luotettavuutta parantaaksemme. Noudatimme SAMK:n ohjeistuksia opinnäytetyön teosta ja lähteiden merkinnästä, jotta työssä tulisi kaikki huomioitua hyvin.

Suurin osa valitsemistamme aineistoista olivat englannin kielisiä ja niiden suomentaminen vaikuttaa heikentävästi opinnäytetyön luotettavuuteen. Koska koronapandemia on vielä tuore asia, ei ole vielä monia tutkimuksia koronan vaikutuksista nuorten mielenterveyteen ja pitkäaikaisvaikutuksia ei ole saatavilla. Tästä johtuen jouduimme käyttämään aineistona myös muitakin kuin tutkimuksia, joka voi vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen heikentävästi.

Monet tutkimuksista koskivat sekä lapsia ja nuoria, mikä hankaloitti aineistoista juuria nuoria koskevien asioiden poimimisen. Kaikissa aineistoissa ei myöskään ollut määritelty ikää, vaan käytettiin ainoastaan nuoret termiä, mikä heikentää luotettavuutta. Ennakko-olettamukset vastasivat tulosten suuntaa, mutta olettamukset eivät vaikuttaneet johtopäätösten tekemiseen. Luotettavuutta pyrittiin lisäämään laadun arvioinnilla, vaikka sen tekeminen oli haasteellista aineistojen puolesta.

## 7.2 Eettisyys

Koko opinnäytetyö prosessin ajan kiinnitimme huomiota eettisyyteen ja noudatimme ohjeistuksia. Arvostamme muiden tutkijoiden työtä ja tuomme muiden tutkijoiden tulokset heidän nimissään esille asianmukaisesti. Plagioinnin estämiseksi noudatamme SAMK:n lähdeviittausohjeita ja tuodaksemme muiden tutkijoiden työn esille. Opinnäytetyö tarkistetaan vielä lopuksi plagiaatintunnistusjärjestelmän avulla. Opinnäytetyössämme ei tarvita tutkimuslupaa, koska työmme on kirjallisuuskatsaus. Noudatimme SAMK:n opinnäytetyö ohjeita, jotta toimimme oikean protokollan mukaan. Tuomme kaikki opinnäytetyöhön ja sen tekemiseen liittyvät mahdolliset epäkohdat

esille rehellisesti. Opinnäytetyön eettisyyden varmistamiseksi noudatamme hyvän teellisen käytännön kriteerejä.

## LÄHTEET

Aalto-Setälä T, Suvisaari J, Appelqvist-Schmidlechner K, Kiviruusu O 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys - Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-738-8>

Cowie, H.& Myers, C-A. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and well-being of children and young people. Cinahl Complete. <https://www.ebsco.com>

Duodecimin sanakirjat. (2016). Lääketieteen sanasto. Haettu 17.9.2021 osoitteesta <https://terveyskirjasto.fi>

Elharake, J., Akbar, F., Malik, A., Gilliam, W. & Omer, S. (2022). Mental health impact of COVID-19 among children and college students: A systematic review. PubMed Central. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01297-1>

Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M & Ääri, R. (2007). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2017). Tutkimus hoitotieteessä (3.-5. painos). Sanoma Pro.

Knopf, A. (2020). During and after COVID-19, anxiety and depression will increase: Study. Cinahl Complete. <https://ebsco.com>

Magson, N., Freeman, J., Rapee, R., Richardson, C., Oar, E.& Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. Cinahl Complete. <https://www.ebsco.com>

Meade, J. (2021). Mental health effects of the COVID-19 pandemic on children and adolescents: A review of the current research. PubMed Central. <https://doi-org.lil-lukka.samk.fi/10.1016/j.pcl.2021.05.003>

Mieli. (2021a). Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Haettu 28.9.2021 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Mieli. (2021b). Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. Haettu 28.9.2021 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>

Nevala, N., Pehkonen, I., Koskela, I., Ruusuvoori, J.& Anttila, H. (2016). Työolosuhteiden mukauttaminen vammaisilla henkilöillä: vaikuttavuus sekä estävät ja edistävät tekijät. Järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus. Kela, Työpapereita 61. <http://hdl.handle.net/10138/135671>

Nuorten mielenterveystalo. (n.d.-a). Häiriöt ja ongelmat: Ahdistuneisuushäiriöt. Haettu 23.9.2021 osoitteesta [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/ahdistuneisuushairiot.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/ahdistuneisuushairiot.aspx)



Nuorten mielenterveystalo. (n.d.-b). Häiriöt ja ongelmat: Itsetuhoisuus. Haettu 30.6.2022 osoitteesta [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/itsetuhoisuus.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/itsetuhoisuus.aspx)

Nuorten mielenterveystalo. (n.d.-c). Häiriöt ja ongelmat: Johdanto nuoruusikään. Haettu 17.9.2021 osoitteesta [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%a4n.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%a4n.aspx)

Nuorten mielenterveystalo. (n.d.-d). Häiriöt ja ongelmat: Masennus ja mielialahäiriöt. Haettu 30.6.2022 osoitteesta [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/Masennus\\_ja\\_mielialahairot.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Masennus_ja_mielialahairot.aspx)

Nuorten mielenterveystalo. (n.d.-e). Mielenterveyden vahvistaminen: Ihmissuhteeni. Haettu 23.9.2021 osoitteesta [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx)

Parikka, S., Marjeta, N.& työryhmä. Koronaepidemian vaikutukset hyvinvointiin, palveluihin ja talouteen. THL:n seurantaraportti, viikot 22-23/2021, 16.6.2021: Etäopinnot ja yksinäisyys ovat koetelleet korkeakouluopiskelijoita. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202101121563>

Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A-K., Becker, M., Blanck-Stellmacher, U., Löffler, C., Schlack, R.& Hurrelmann, K. (2020). Mental health and quality of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic- results of the Copsy study. Cinahl Complete. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0828>

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.). (2016). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja ja raportteja A:72/2016. Turun yliopisto. Turku.

Suomen Mielenterveys ry.(n.d.). Mitä mielenterveys on. Haettu 15.9.2021 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/>

Tays. (2020). Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta. Haettu 15.9.2021 osoitteesta [https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten\\_mielenterveyden\\_hairioiden\\_kasvu\(102911\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu(102911))

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). Epidemioiden selvitys ja ilmoittaminen. Haettu 15.9.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/epidemioiden-selvitys-ja-ilmoittaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021a). Koronavirus COVID-19. Haettu 15.9.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021b). Koronaviruksen tarttuminen ja itämisaika. Haettu 15.9.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021c). Oireet ja hoito – koronavirus. Haettu 15.9.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021d). Tarttuminen ja suojautuminen – koronavirus. Haettu 15.9.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus>

Waters, J. (2020). IS MENTAL HEALTH THE NEW PANDEMIC?. Cinahl complete. <https://www.ebsco.com>

Taulukko 1. Käytetyt tietokannat ja hakusanat

Tietokanta	Hakusanat	Tuloksia	Otsikon perusteella hyväksytty	Tiivistelmän perusteella hyväksytty	Hyväksytty
Cinahl Complete	(covid-19 or coronavirus or corona) and mental health and (young people or adolescent)	71	13	8	5
Pubmed	(covid-19 or coronavirus or corona) and mental health and (young people or adolescent)	30	2	0	0
	covid-19 and mental health and adolescent	125	11	2	1

## Kirjallisuuskatsauksen perusteella mukaan valitut aineistot

Julkaisun nimi, tekijät, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto/aineiston keruu	Analyysi- menetelmä	Keskeiset tulokset
<p>Mielenterveys ja elämänlaatu lapsilla ja nuorilla covid-19 pandemian aikana – Copsy-tutkimuksen tulokset</p> <p>Ravens-Sieberer U, Kaman A, Otto C, Adedeji A, Devine J, Erhart M, Napp A-K, Becker M, Blanck-Stellmacher U, Löf-fler C, Schlack R &amp; Hurrelmann K</p> <p>2020, Saksa</p>	<p>Tutkia kriisin vaikutuksia mielenterveyteen ja elämänlaatuun lapsilla ja nuorilla.</p>	<p>Online tutkimus (kysely lomake).</p> <p>n=1040 (11-17-vuotiaat ja vanhemmat).</p> <p>Lisäksi n=546 (7-10 vuotiaiden vanhemmista).</p>	<p>Kuvaavat tilastot ja kaksimuuttujaisia ja monimuuttujaisia regressioanalyyssejä.</p> <p>Tulosta verrattiin pandemiaa aikaisempiin tutkimuksiin.</p>	<p>71 % lapsista ja nuorista tunsivat rajoitusten, koulun ja oppimisen olleen raskaita kuin ennen, riidat lasten kanssa kärjistyivät useammin, psykosomaattiset oireet olivat yleisempiä kuin ennen (ärtyneisyys, unihäiriöt, päänsärky, huonovointisuus ja vatsakipu).</p> <p>Riski mielenterveyden ongelmille nousi 18% -&gt; 30 %.</p>
<p>Riski ja suoja tekijät mahdollisille nuorten mielenterveyden muutoksille covid-19 pandemian aikana</p> <p>Magson N, Freeman J, Rapee R, Richardson C, Oar E &amp; Fardouly J.</p> <p>2020, Australia</p>	<p>Ensisijainen tarkoitus oli määrittää pandemian ja hallituksen asettamien rajoitusten, jotka liittyvät covid-19-reaktioon, vaikutus nuorten emotionaaliseen terveyteen.</p>	<p>n=248 (13-16-vuotiaita).</p> <p>Onlinekysely.</p> <p>Kysely toteutettiin 12 kuukautta ennen koronapandemiaa ja 2 kuukautta jälkeen rajoitusten ja etäkoulun aloittamisesta.</p>	<p>Tilastoitiin SPSS:ssä.</p>	<p>Tytöt ilmoittivat enemmän masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita, kun taas pojat raportoivat enemmän perhekonflikteista.</p> <p>Kaikki mielenterveys muuttajat korreloivat merkittävästi ennalla suunnatun ajan kohdan sisällä ja välillä.</p> <p>Covid-19:hen liittyvä ahdistus ja tunne sosiaalisesta irtautumisesta muista liittyivät voimakkaammin kaikkiin mielenterveysoireisiin.</p>

				Nuorten mielen-terveys oli hei- kentynyt hieman verrattuna pan- demiaa edeltä- vään tasoon ja useat pandemi- aan liittyvät teki- jät liittyivät näi- hin muutoksiin.
<p>Covid-19 pande- mian mielen- terveysvaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus nykyi- seen tutkimuk- seen</p> <p>Meade J.</p> <p>2021, USA</p>	<p>Tarjota päivitetty katsaus tähän mennessä tehtyi- hin tutkimuksiin liittyen covid-19 vaikutuksista las- ten ja nuorten mielentervey- teen.</p>	<p>Aikaisempien tutkimusten hyö- dyntäminen.</p>	<p>Analyysimene- telmää ei ole esi- teltty. Vain tulok- set on avattuna katsauksessa.</p>	<p>Sekä lasten että nuorten mielen- terveyskäynnit ovat kasvaneet huomattavasti.</p> <p>Mielenterveyden on todettu vaih- televan covid-19 koettujen riskien mukaan.</p> <p>Ahdistus ja ma- sennus sekä näi- den oireet ovat lisääntyneet ver- rattuna pande- miaa aikaisem- piin tahoihin. Teini-ikäiset, eri- tyisesti naiset ja lukion abiturien- tit saattavat kär- siä eniten. Sosi- aalinen eristäyty- minen ja istuma- käyttäytyminen edistävät näitä ongelmia.</p> <p>Mielenterveys- palvelujen saata- vuuden lisäämi- nen tulee ole- maan kriittistä.</p>
<p>Covid-19 aikana ja sen jälkeen ah- distus ja masen- nus tulee lisään- tymään – tutki- mus</p> <p>Knopf A.</p> <p>2020, USA</p>	<p>Selvittää mitä tiedetään yksi- näisyyden ja mielenterveyson- gelmien välisestä yhteydestä ter- veillä lapsilla ja nuorilla sekä mitä tiedetään siitä, miten kar- ranteeni, sosiaa- linen eristäyty- minen ja muut taudin suojaa- mistoimet</p>	<p>Etsivät kaikki ar- tikkelit, jotka ol- tiin julkaistu 1/1946- 3/2020, käyttäen hakusa- noina ”lapset” tai ”nuoret” JA ”kar- ranteeni” tai ”so- siaalinen eristäy- tyminen” tai ”yksinäisyys” ja ”mielenterveys”.</p>	<p>Tieto syntetisoi- tiin neljään luok- kaan:</p> <p>-yksinäisyyden vaikutus mielen- terveyteen ter- veillä väestöryh- millä, jakautuvat edelleen:</p>	<p>Sosiaalinen eris- täytyminen ja yksinäisyys lisä- sivät masennuk- sen riskiä ja mahdollisesti ah- distusta.</p> <p>Oireet ilmenivät sillä hetkellä, kun yksinäi- syyttä mitattiin, ja myös neljän- nesvuodesta 9</p>

	ennustaa tulevia mielenterveysongelmia.	Yhteensä 83 artikkelia.	-poikkileikkaus- ja pitkittäisstudiotodisteet  -pandemiaa koskevat havainnot  -interventiotutkimukset	vuoteen myöhemmin.  Yksinäisyyden kesto korreloi voimakkaammin oireiden kanssa kuin yksinäisyyden voimakkuus.
Onko mielenterveys uusi pandemia?  Waters J.  2020, Iso-Britannia	Tutkimus raportin tarkoituksena on tutkia covid-19 vaikutuksia mielenterveyteen nuorilla, uusilla äideillä ja terveydenhuollon ammattilaisilla nyt ja tulevaisuudessa ja missä tarvitaan apua.	Tutkimuksien haku.	Ei ole kerrottu analyysimenetelmää, kerrottu tutkimusten tuloksia.	Korona lukitukseen yhdistetyt rasitukset muodostavat täydellisen myrskyn, ahdistuksen ja masennushäiriöiden kehittymiseen.  74 % opettajista ja koulun henkilökunnasta olivat samaa mieltä siitä, että koulujen lukituksilla oli negatiivinen vaikutus nuorten mielenterveyteen.  Mielenterveysongelmat nousivat esiin parikymppisinä, joten murrosikä on kriittinen ajanjakso nuoren elämässä.
COVID-19 pandemian vaikutukset lasten ja nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin.  Cowie H & Myers C-A.  2021, Yhdistynyt kuningaskunta	Selvittää mikä vaikutus koronapandemian aiheuttamalla sulkemisella on ollut lasten ja nuorten mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin Yhdistyneessä kuningaskunnassa, kun se käsittää Englannin, Pohjois-Irlannin, Skotlannin ja Walesin.	Tutkia aikaisempien epidemioiden kansainvälisiä tutkimustuloksia.  Hyödyntää alustavia havaintoja meneillään olevasta tutkimuksesta, joka tutkii karanteenin ja lukituksen vaikutuksista mielenterveyteen.  Hyödyntää hyväntekeväisyysjärjestöjen raportteja.	Ei ole tuotu esille.	Pandemioilla on ollut negatiivinen vaikutus mielenterveyteen.  Nuoret ovat erityisen vaarassa, koska heidän ymmärtäminen on rajallista. Se voi johtaa ahdistuksen ja muiden mielenterveysongelmien kasvuun ja henkisen hyvinvoinnin laskuun.  Altistuminen pandemiaa koskeville uutisille

		Hyödyntää mediasta löytyviä pohdintoja kriisistä.  Perehtyä vanhemmille/hoitajille laadittuun itse-apu oppaaseen.		voi pahentaa henkistä kärsimystä.  Karanteenin pituudella on merkitystä. Mitä pidempi karanteeni, sitä enemmän se voi heikentää mielenterveyttä.
COVID-19:n mielenterveysvaikutukset lasten ja korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus.  Elharake J, Akbar F, Malik A, Gilliam W & Omer S.  2022, USA	Selvittää COVID-19 pandemian vaikutuksia lasten, nuorten ja korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen.	Kirjallisuutta etsittiin systemaattisesti.  Lopulta kirjallisuuskatsaukseen valittiin viisi lapsia koskevaa ja 16 korkeakouluopiskelijaa koskevaa tutkimusta.	Analyysi tehtiin yhteenvetoanalyysinä.	Ryhmät ilmoittivat olevansa ahdistuneempia, masentuneempia, väsyneempiä ja huolestuneempia kuin ennen pandemiaa.  Riskitekijöitä huonompiin mielenterveystuloksiin olivat asuminen maaseudulla, alhainen sosioekonominen asema ja terveydenhuollon perheenjäsenenä tai ystävänä oleminen.
THL:n seurantaraportti viikot 22-23/2021: Etäopinnot ja yksinäisyys ovat koetelleet korkeakouluopiskelijoita  Parikka S, Marjeta N & työryhmä.  2021, Suomi	Seurantaraportin tarkoituksena on kertoa koronan vaikutuksista hyvinvointiin, palveluihin ja talouteen.  Valitun artikkelin tarkoituksena on esitellä vuoden 2021 Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) ennakkotuloksia.	Tulokset pohjautuvat KOTT-tutkimuksen ennakkotuloksiin.  Vastaajina tutkimuksessa ovat yliopisto- ja ammattikorkeakoulu opiskelijoita.  Kysely toteutettiin helmi-maaliskuussa 2021.	Artikkeli on käyttänyt KOTTi tutkimuksen valmiita analyysejä.	Opiskelijat kokivat, että opiskelu on vaikeutunut pandemian aikana.  Yli puolet opiskelijoista kertoo yksinäisyyden tunteen lisääntyneen.  Yksinäisyys koskettaa etenkin 18-22-vuotiaita yliopistossa opiskelevia naisia, joista jopa ¾ on kokenut yksinäisyyttä aiempaa enemmän.
Pandemia ja nuorten mielen-terveys –	Tutkimus perustuu Kouluterveyskyselyyn. Kouluterveyskysely on koko	Koulukysely kerätään poikkeusasetelmalla. Kyselyyn oli mahdollista	Tulokset raportoidaan prosentteina ja keskiarvoina, joille on laskettu 95%	Nuorten ahdistus- ja masennusoireilu ovat lisääntyneet.

<p>Kouluterveyskysely 2021</p> <p>Aalto-Setälä T, Suvisaari J, Appelqvist-Schmidlechner K &amp; Kivuruusu O.</p> <p>2021, Suomi</p>	<p>maan kattava väestötutkimus, jolla kerätään tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja palveluista. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi.</p> <p>Tässä tutkimuksessa tarkastellaan nuorten ajankohtaista psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveysoireilua sekä niiden muutoksia verrattuna vuosien 2017 ja 2019 vastaaviin tuloksiin.</p>	<p>vastata sekä etäettä lähiopetuksessa. Kyselyyn oli mahdollista vastata suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi ja pohjoissaameksi.</p> <p>Tässä julkaisussa keskityttiin perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaiden sekä lukion ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden tuloksiin.</p>	<p>luottamusväli havainnollistamaan satunnaisvaihtelun vaikutusta.</p> <p>Eri vuosien välisiä muutoksia on testattu Khiin neliotestillä ja varianssianalyysillä käyttäen.</p>	<p>Melkein kolmannes tytöistä on kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta sekä yli kaksi viikkoa kestäneitä masennusoireita.</p> <p>Yksinäisyys on lisääntynyt.</p> <p>Tytöt raportoivat heikentymistä positiivisessa mielenterveydessä.</p> <p>Koulukiusaamisen suhteen ei ollut havaittavissa muutoksia.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Aineistojen laadun arviointi mukautetulla CASP-mittarilla.

Pisteet: ”Kyllä” (2 pistettä), ”Osittain” (1 pistettä), ”Ei” (0 pistettä) ja ”?” (mikäli kysymykseen ei pysty vastaamaan).

Kysymys/tutkimus	Ravens-Sieberer ym.	Magnson ym.	Meade, J.	Knopf, A.	Waters, J.	Cowie & Myers	Elhake ym.	Parikka ym.	Aalto-Setälä ym.
1.Oliko tutkimuksen tavoitteet selkeästi määritelty	2	2	2	2	1	2	2	1	2
2. Oliko tutkimusmenetelmä so-piva?	2	2	2	2	2	1	2	?	?
3.Oliko tutkimusasetelma perusteltu ja sopiko se vastamaan tutkimuskysymyk-siin?	2	2	2	2	?	1	2	?	?
4.Sopiiko tutkittavien rekrytointi-strategia tutkimuk-sen tavoit-teisiin?	2	2	?	1	?	?	2	?	?

5.Kerät- tiinkö tut- kimusai- neisto si- ten, että saatiin tut- kimusil- miön kan- nalta tar- koituk- senmu- kaista tie- toa?	2	2	?	1	?	1	2	?	?
Oliko mahdolli- nen tutki- jan vaiku- tus huoi- mioitu tar- koituksen mukai- sella ta- valla?	?	2	?	?	?	?	?	?	?
7.Oliko tutkimuk- sen eetti- set seikat otettu huomi- oon?	?	2	?	?	?	?	?	?	?
8.Oliko tutkimuk- sen ana- lyysi riit- tävän tarkkaa ja perusteel- lista?	2	2	1	1	1	2	2	2	2

9.Oliko tutkimuksen tulokset selkeästi ilmaistu?	1	2	1	2	1	1	1	2	2
10.Kuinka hyödyllinen tutkimus oli?	2	2	1	1	1	1	1	2	2
Pisteet:	15/16	20/20	9/12	12/16	6/10	9/14	14/16	7/8	8/8