



Jonna Mandelin

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävä edistäminen

Scoping-katsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidaja YAMK

Terveystieteiden yksikkö

Opinnäytetyö

14.12.2023

Tekijä	Jonna Mandelin
Otsikko	Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävä edistäminen
Sivumäärä	40 sivua + 4 liitettä
Aika	14.12.2023
Tutkinto	Sairaanhoitaja YAMK
Tutkinto-ohjelma	Terveysten edistäminen
Ohjaaja	Jaana Seitovirta, Lehtori (TtT)
<p>Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tila on ollut viime vuosina laskusuuntainen ja herättänyt keskustelua asiantuntijoiden keskuudessa. Covid-19 kaltainen pandemia on herättänyt asiantuntijoiden mielenkiinnon tarkastella korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia tarkemmin ja löytää ratkaisuja tähän käsillä olevaan globaaliin ilmiöön.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata scoping-katsauksen avulla korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävää edistämistä. Tavoitteena oli selvittää korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin estäviä ja edistäviä tekijöitä. Opinnäytetyön tilaajana toimi Ohjauksella hyvinvointia-hanke (OHJY-hanke). Opinnäytetyöstä saatua tietoa voidaan käyttää hyväksi suunniteltaessa ja kehitettäessä toimintamalleja korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävässä edistämistyössä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin scoping-katsauksena ja tiedonhakuja tehtiin Proquest Central, PubMed ja Taylor & Francis- tietokannoissa. Aineisto (n=24) koostui tutkimuksista, joissa tarkasteltiin korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistämistä monista eri tulokulmista. Tulosten perusteella keskeisimmin opiskelijan sukupuoli, ikä, opintojen vaihe vaikuttavat estävinä tekijöinä korkeakouluopiskelijoiden psyykkiselle hyvinvoinnille, kun puolestaan keskeisimpinä edistävinä tekijöinä toimivat vahva resilienssi, sosiaalinen tuki ja vertaistuki. Tulokset osoittivat, että estävät ja edistävät tekijät eivät välttämättä ole toistensa vastinepareja, eivätkä muodostaneet välttämättä suoria vahvoja yhteyksiä keskenään. Tuloksista oli kuitenkin nähtävissä keskinäisiä yhteyksiä edistävien ja estävien tekijöiden sisällä.</p> <p>Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävässä edistämistyössä tulisi ottaa huomioon opiskelijoille suunnattujen toimintamallien lisäksi korkeakoulu yhteisöissä toimivien henkilöstöjen tietoisuuden ja varhaisen tunnistamisen taidon lisääminen. Jatko-tutkimuksia tarvitaan lisää korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävästä edistämisestä monialaisen ja moniammatillisen yhteistyön kehittämisen tueksi.</p> <p>Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.</p>	
Avainsanat	Korkeakouluopiskelija, psyykkinen hyvinvointi, kestävä kehitys, scoping-katsaus

Author	Jonna Mandelin
Title	Sustainable promotion of the mental well-being of higher education students
Number of Pages	40 pages + 4 appendices
Date	14 December 2023
Degree	Master of Nursing
Degree Programme	Master's Degree Programme in Health Promotion
Instructor	Jaana Seitovirta, Senior Lecturer (PhD)
<p>The mental well-being of higher education (HE) students has been on the decline in recent years, sparking debate among experts. A pandemic like Covid-19 has sparked the interest of experts to take a closer look at the mental well-being of HE students and to find solutions to this global phenomenon.</p> <p>The purpose of this thesis was to describe, through a scoping review, the sustainable promotion of mental wellbeing among higher education students. The aim was to identify the factors that hinder and promote mental well-being among HE students. The thesis was commissioned by the Ohjauksella hyvinvointia- hanke (OHJY- hanke). The information gained from the thesis can be used to plan and develop action models for sustainable promotion of the mental well-being of HE students.</p> <p>The thesis was carried out as a scoping review and data were searched in Proquest Central, PubMed and Taylor & Francis databases. The data set (n=24) consisted of studies examining the promotion of psychological well-being among higher education students from a variety of outcome perspectives. The results suggest that student gender, age, stage of study are all factors that contribute as barriers to the mental well-being of HE students. Strong resilience, social support, peer support are factors that contribute to the mental well-being of HE students. The results showed that the inhibiting and promoting factors were not necessarily counterparts of each other and thus did not form direct strong links. However, mutual associations within the facilitating and inhibiting factors were evident.</p> <p>In addition to student-centred approaches, sustainable promotion of mental well-being among higher education students should consider raising the awareness and early identification skills of staff in higher education communities. Further research is needed on the sustainable promotion of mental well-being of students in higher education to support the development of multidisciplinary and multidisciplinary cooperation.</p> <p>The provenance of this thesis has been verified using Turnitin Originality Check.</p>	
Keywords	Higher education student, mental well-being, sustainable development, scoping review

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Korkeakouluopiskelijoiden kestävä terveys ja psyykinen hyvinvointi	2
2.1	Kestävä kehitys	2
2.1.1	Sosiaalinen kestävä kehitys	3
2.1.2	Kokemukset Covid-19 pandemiasta kestävyiden näkökulmasta	4
2.2	Terveyden määritelmä	5
2.3	Korkeakouluopiskelijoiden terveys	6
2.4	Korkeakouluopiskelijoiden psyykinen hyvinvointi	7
3	Korkeakouluopiskelijoiden terveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen	8
3.1	Korkeakouluopiskelijoiden terveyden edistäminen	9
3.2	Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen	10
3.3	Korkeakouluopiskelijoiden kestävää hyvinvointia tukeva OHJY-hanke	11
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	12
5	Opinnäytetyön toteutus	12
5.1	Scoping-katsaus tutkimusmenetelmänä	13
5.2	Aineiston keruu	15
5.2.1	Otsikon ja tutkimuskysymysten määrittely	15
5.2.2	Olellaisten tutkimusten määrittely	16
5.2.3	Tutkimusaineiston valitseminen	18
5.3	Aineiston analyysi	18
6	Tulokset	20
6.1	Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävät tekijät	20
6.2	Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävät tekijät	23
7	Pohdinta	25
7.1	Tulosten tarkastelu	26
7.2	Eettisyys	29
7.3	Luotettavuus	30
8	Johtopäätökset	31
	Lähteet	33

Liitteet

Liite 1. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia käsittelevät alkuperäisartikkelit

Liite 2. Tiedonhakuprosessin vaiheittainen eteneminen

Liite 3. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävät tekijät alkuperäisartikkeli kohtaisesti.

Liite 4. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävät tekijät alkuperäisartikkeli kohtaisesti.

1 Johdanto

Suomessa korkeakoulujärjestelmä muodostuu yhdessä ammattikorkeakouluista ja yliopistoista. Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) hallinnon alaisena toimii 22 ammattikorkeakoulua ja 13 yliopistoa. (OKM 2022.) Korkeakouluopiskelijoiden ikäjakauma on 20–34 vuoden välissä, tarkoittaen kyseisten väestön ikäryhmien siirtyvän työelämään tutkinnon suorittamisen jälkeen tai suorittavan jatko-opintoja jo työn ohella (Vipunen, Opetushallinnon tilastopalvelu 2022a).

Suomessa korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia kartoitetaan valtakunnallisesti korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksella (KOTT-tutkimuksella), jonka avulla saadaan kattavaa ja säännöllistä tietoa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2022a). KOTT-tutkimuksen lisäksi arvokasta tietoa korkeakouluopiskelijoista saadaan Eurostudent-tutkimuksesta (Mölläri & Kunttu 2021). Usealla korkeakouluopiskelijalla on ollut vaikeuksia jaksamisen, elämäntilanteen ja mielenterveyden kanssa jo ennen covid-19-pandemian alkamista. Pandemiasta johtunut etäopiskeluun siirtyminen on laskenut korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia. (OHJY-hanke 2021.) Nuorten väestöryhmän psyykkinen oireilu ja psyykkisten häiriöiden varhainen tunnistaminen ja hoitaminen on tärkeää niin opiskelukyvyyn kuin aikuisiässä olevan terveyden ja työkyvyn kannalta. Noin puolella nuorena psyykkisesti oireilleista, tähän liittyvä oireilu jatkuu vielä aikuisena. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2022a.)

Tämän opinnäytetyön aihe liittyy Yhdistyneiden kansakuntien (YK) laatimaan kestävä kehityksen Agenda 2030-toimintaohjelman kahteen tavoitteeseen. Terveyttä ja hyvinvointia tavoitteen lähtökohtana on taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaikenikäisille. Lisäksi tavoitteen avulla pyritään edistämään henkistä terveyttä ja hyvinvointia. Opinnäytetyön aihe liittyy myös keskeisesti tavoitteeseen Hyvä koulutus, jonka lähtökohtana on taata kaikille avoin, tasa-arvoinen ja laadukas koulutus sekä elinikäiset oppimismahdollisuudet. (Suomen YK-liitto.)

Opinnäytetyön tilaajana toimii OHJY-hanke (Ohjauksella hyvinvointia-hanke), jonka päätavoitteena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata scoping-katsauksen avulla korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävä edistäminen. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävä edistäminen on erittäin tärkeää ja ajankohtaista aiemmin mainittujen tietojen valossa.

2 Korkeakouluopiskelijoiden kestävä terveys ja psyykinen hyvinvointi

Korkeakouluopiskelijoiden tilastollisen suurimman ikäjakauman (20–34-vuotta) perusteella suurin osa opiskelijoista katsotaan kuuluvan kehityksessään myöhäisnuoruuden vaiheeseen. Tässä kehitysvaiheessa merkittävimpänä tavoitteena on, että täysikäisyyden saavutettuaan yksilön identiteetti voisi muotoutua pysyvämmäksi. On todettu, että myöhäisnuoruudessa saavutetaan jokaiselle ominainen kyky tulevaisuuden tavoitteiden asettamiselle ja kyky pitkäjänteiseen työskentelyyn tavoitteiden saavuttamiseksi. Tämän kehitysvaiheen aikana myös yksilön itsesäätelytaidot, kuten omien impulssien kontrollointi vakiintuu. (Kosola & Marttinen 2021; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

Korkeakouluikäisellä mielenterveysongelmat voivat tulla esiin tai jo olemassa olevat ongelmat pahentua lisääntyvän itsenäisyyden ja vastuun myötä, mikäli myöhäisnuoruuden kehityskulku ei suju suopeasti ja saavuta kaikkia vaiheita. Arvioiden mukaan kolme neljästä elämänaikana mielenterveyteen liittyvästä häiriöstä alkaa myöhäisnuoruudessa ennen 25 vuoden ikää. Pääosa korkeakouluopiskelijoiden terveyshaitoista aiheutuvat mielenterveys- ja päihdehäiriöistä, mitkä ovat merkittäviä syrjäytymisen ja pitkäaikaistyökyvyttömyyden riskitekijöitä. Myöhäisnuoruuteen liittyy usein paljon epävarmuutta koulutukseen ja työelämään moninaisten mahdollisuuksien vuoksi. Kun nuorella on mahdollisuus valita monista vaihtoehdoista, tämä voi lisätä sekaannusta ja nuori voi jäädä jumiin loputtomalta tuntuvan huolen sävyttämään etsintään. Tämä taas voi itsessään johtaa nuoren tuntemaan toivottomuutta ja hallitsemattomuutta. (Kosola & Marttinen 2021; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

2.1 Kestävä kehitys

Kestäväällä kehityksellä tarkoitetaan ihmisten hyvinvointia ylikuormittamatta maapallon kantokykyä. Periaatteena on, että tällä hetkellä maapalloa kansoittavien ihmisten tarpeet tyydytetään tavalla, mikä ei heikennä tulevien sukupolvien mahdollisuuksia tyydyttää heidän tarpeitaan. YK hyväksyi vuonna 2015 globaalin kestävä kehityksen toimintaohjelman Agenda 2030. Tämä toimintaohjelma ohjaa YK:n jäsenmaiden kestävä kehityksen edistämisen työtä ja pitää sisällään kaikille jäsenmaille yhteiset kestävä kehityksen tavoitteet, jotka ulottuvat vuoteen 2030. Suomen hallituksen vastuulla on, että Agenda 2030- toimintaohjelmassa asetetut tavoitteet saavutetaan. Vaikka vastuu Agenda 2030:n toimenpanosta on hallituksella, vaatii tavoitteiden saavuttaminen koko

yhteiskunnallista monialaista panosta ja osallistumista. Kestävän kehityksen toimikunnalle on asetettu tehtäväksi osallistaa koko suomalainen yhteiskunta kestävän kehityksen työhön. (Kestävän kehityksen toimikunnan strategia 2022–2030. 2022: 7.) Agenda 2030- toimintaohjelma koostuu 17 tavoitteesta, joiden alla on 169 alatavoitetta. Näiden tavoitteiden toteutumista mitataan sovitulla mittareilla. Monet Agenda 2030- toimintaohjelman tavoitteista ovat samansuuntaisia terveyden edistämisen tavoitteiden kanssa, joihin tarvitaan terveyden edistämisen toimia. Terveyden edistämisen, terveydenhuollon ja kestävyysvälisten yhteydet ja riippuvuussuhteet mahdollistavat yhteiskunnan systeemisen kestävyysmuutoksen ja ekologisen jälleenrakentamisen edistämistä. (Patja & Laisi 2022: 414–415.)

Kestävän kehityksen yhteydessä puhutaan usein kestävyyskolmesta ulottuvuudesta, jotka ovat: sosiaalinen, ympäristöllinen ja taloudellinen kestävyys. Myöhemmin mukaan on lisätty vielä neljäs ulottuvuus, joka käsittää kulttuurisesti kestävän kehityksen. Kestävän kehityksen kannalta oleellinen käsite on myös keskinäisriippuvuus, jolla tarkoitetaan sosiaaliseen perustaan, taloudelliseen toimintaan ja ympäristön kuormitukseen liittyvien asioiden keskinäisiä suhteita monin eri tavoin. (Kestävä kehitys; Isomäki 2022: 391.) Vahvan kestävyysmallissa talous nähdään sen itseisarvon sijaan mahdollistajana ja välineenä, jonka avulla kestävyyttä voidaan tavoitella. Talous mahdollistaa siis yhteiskunnan toimintojen ja palveluiden järjestämisen. Talous kuitenkin kuluttaa luonnonvaroja ja kuormittaa ympäristöä, jolloin on erittäin tärkeää minimoida tästä aiheutuva ympäristökuormitus. (Valtioneuvoston kanslia; Patja & Laisi 2022: 414.)

Kestävät terveyden edistämistoimet luetaan termeihin, joita käytetään terveyden edistämisen termin yhteydessä tai kokonaan sen sijaan. Kestävät terveyden edistämistoimet tarkoittavat toimia terveyden hyväksi, joihin on käytetty rajallinen määrä resursseja, asiantuntijuutta, infrastruktuuria, luonnonvaroja ja sidosryhmien osallistamista. (Patja 2022a: 15–16.) Tässä opinnäytetyössä kestävää edistämistä on tarkasteltu kestävän kehityksen viitekehyksen ja lähemmin sosiaalisen kestävän kehityksen kautta.

2.1.1 Sosiaalinen kestävä kehitys

Sosiaalisesti kestävä kehitys tarkoittaa sitä, että hyvinvoinnin edellytykset pystytään siirtämään sukupolvelta toiselle samoin kuin kestävän kehityksen yleisellä tasolla. Sosiaalisen kehityksen keskeisinä edellytyksinä pidetään: riittävää toimeentuloa, riittäviä hyvinvointipalveluja, turvallisuutta, resurssien ja toimintamahdollisuuksien oikeudenmukaista jakautumista, yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä,

osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja integroitumista osaksi yhteiskunta. Sosiaalisesti kestävä kehityksen tavoitteena on selkeä eriarvoisuuden vähentäminen hyvinvoinnissa, terveydessä ja osallisuudessa. Hyvinvointitavoitteiden saavuttamisen eteen on luotu kestävä kehityksen toimintaohjelmia, joiden toimintaa ohjaa niin ekologinen kestävyys kuin sosiaalinen oikeudenmukaisuus. (Hyvinvointi- ja terveysterot 2021.) Sosiaalinen kestävyys voidaan nähdä myös oikeudenmukaisuuden ja tasapuolisuuden näkökulmasta, jossa ihmiset elävät yhdessä, luovat yhteiskuntia vuorovaikutteisesti ja etsivät keinoja ekologisten haasteiden ratkaisemiseksi (Parra 2013: 142–154). Sosiaalisen kestävyden katsotaan myös koskettavan ihmisoikeuksia ja varmistavan, että niitä kunnioitetaan sekä puolustetaan yhteiskunnassa (Kuusisto & Schutte 2022: 733–746).

Suomessa valtioneuvoston hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden 2030- toimeenpanosuunnitelman päämääränä on turvata suomalaisten kestävä hyvinvointi kaikissa väestö- ja ikäryhmissä. Tämän toteutumiseksi ihmisten pitäisi voida mahdollisimman hyvin, jolloin heillä olisi hyvä työ-, opiskelu- ja toimintakyky sekä kokemus voida vaikuttaa omiin asioihin. (Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. 2021: 7.) Yhteiskunnallisesti toiminnan katsotaan olevan kestävää silloin, kun turvataan ihmisten hyvinvointi nykyhetkessä ja tulevaisuudessa siten, että huomioidaan maapallon kantokyky ja toiminnan vaikutukset hyvinvointiin ja luonnonvarojen kestäväan käyttöön valtion rajojen yli (Kestävä kehityksen toimikunnan strategia 2022–2030. 2022: 7).

2.1.2 Kokemukset Covid-19 pandemiasta kestävyden näkökulmasta

Covid-19 pandemian kaltaiset nopeasti kehittyvät kriisit edellyttävät nopeaa toimintaa mahdollisesti niukin resurssein ja vähäisellä ajalla. Tämä johtaa priorisointiin, jolloin kaikkea ei tarvitse säädellä sosiaalisessa ympäristössä. Säätelyllä on pyritty muokkaamaan sosiaalista ympäristöä tiedon, normien ja kannusteiden lisäksi. (Patja & Absetz & Rautava 2022: 430.)

Covid-19 pandemia ravisteli globaalisti kansakuntaa aiheuttaen surua, huolta ja epävarmuustekijöitä, samalla se antoi mahdollisuuden tarkastella esimerkiksi sosiaalialalla kestävyden merkitystä ja muokata käytössä olevia toimintamalleja kestävämmiksi. Sosiaalialalla käytössä oleva ajattelumalli nimeltään Green social work korostaa ympäristönsuojelun merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja antaa ammattikunnalle näkökulman, jolla voi tulevaisuudessa vastata Covid-19 pandemian kaltaisiin kriiseihin. (Dominelli 2021.)

Korkeakouluopiskelussa jouduttiin Covid-19 pandemian takia nopeasti siirtymään ja omaksumaan uudenlaisia etäopiskelun metodeja. Tämä nähtiin aluksi haastavana, mutta verkkopohjaisesta opiskelusta on löydetty myös selkeitä hyötyjä ajankäytön sekä kodin ja korkeakoulukampukselle siirtymisen suhteen. Nämä löydetyt hyödyt tukevat kestävyiden lähtökohtia korkeakouluopiskelun suoranaisten taloudellistenkulujen näkökulmasta. Olemassa olevia etäopiskelun metodeja tulisi kehittää, jotta ne vastaisivat tulevaisuuden haasteisiin. (Caplanova & Szakadatova 2022.) Etäopiskelun metodeihin tulisi panostaa, sillä teknologia tulee näyttelemään suurta roolia tulevaisuudessa korkeakouluopiskelussa (Raveh & Morad & Shacham 2023). Covid-19 pandemiasta opittiin tunnistamaan korkeakouluopiskeluun liittyvät riskitekijät ja tavat, joilla tukea korkeakouluopiskelijoita selviytymään niistä (Sholes & Sullivan & Self 2023).

2.2 Terveyden määritelmä

Maailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt terveyttä seuraavanlaisesti: terveys koostuu täydellisestä hyvinvoinnin tilasta, johon vaikuttavat yksilön fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet. Terveyttä tulisi ajatella kokonaisuutena, eikä niinkään sairauden tai vamman puuttumisena. (World Health Organization 2023.) Terveyttä tulisi tarkastella moniulotteisesti ja usein terveyttä tarkastellaan kolmen sitä määrittävän ulottuvuuden kautta: fyysinen terveys, psyykinen terveys ja sosiaalinen terveys. Fyysisestä terveydestä puhuttaessa, käsitteellä tarkoitetaan yksilön kehon hyvinvointia ja sen moitteetonta toimintaa. Psyykkisellä terveydellä tarkoitetaan mielen hyvinvointia ja itsensä arvostamista. Sosiaalisella terveydellä puolestaan tarkoitetaan yksilön toimivia ja mielekkäitä ihmissuhteita. Myöhemmin WHO on lisännyt terveyden määritelmään mukaan henkisen terveyden. Henkiseen terveyteen sisältyvät yksilön arvot, uskomukset ja asenteet. (Patja 2022b: 29.)

Yksilön terveys on itsessään muuttuva tila, jatkumo, johon vaikuttavat niin yksilön perimä, mahdolliset sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö kuin yksilön henkilökohtaiset kokemukset, elämää määrittävät arvot ja asenteet. Vaikka terveydessä koettaisiin jollakin osa-alueella puutteita, muiden osa-alueiden hyvinvointi tuo yksilölle kokemuksen pärjäämisestä ja toimintakyvykkyydestä. Terveyden kokemuksessa keskeisiä tekijöitä ovat tasa-arvoisuus, voimaantuminen, osallisuus ja pystyvyys. (Patja 2022b: 29.) Yksilön päivittäinen terveys perustuu siihen, mitä hänen terveydessään on tapahtunut aiemmin, minkälaisia päätöksiä hän tekee juuri nyt ja miten teot vaikuttavat tulevaan terveyteen. Mitä enemmän yksilöllä on niin kutsuttua terveyspääomaa, sitä pidemmälle hän pystyy tekemään päätöksiä omasta elämästään ja terveydestään olematta riippuvainen muista ihmisistä. (Huttunen 2020.) Terveys tulisi nähdä päivittäisen

elämän voimavarana, eikä niinkään elämisen päämääränä (World Health Organization 1986). Kun terveys nähdään voimavarana, sen avulla voivat toteutua muut hyvinvoinnin osa-alueet ja yleisesti hyvä elämä. Terveys tulisi näin ollen nähdä inhimillisenä perusarvona, sekä välttämättömyytenä sosioekonomiselle kehitykselle. (Hyvinvointi- ja terveysterot 2022a.)

2.3 Korkeakouluopiskelijoiden terveys

Suomessa korkeakouluopiskelijoita oli vuonna 2022 tilastoitu ammattikorkeakouluissa 163 992 opiskelijaa ja yliopistoissa 163 681 opiskelijaa. Ammattikorkeakouluopiskelijoista naisia oli 89 872 ja miehiä 74 120. Yliopistoissa naisia opiskeli 90 804 ja miehiä 72 877. Opiskelijamäärät ovat nousseet vuoteen 2021 verrattuna. (Tilastokeskus 2023.)

Viimeisimmän vuonna 2022 julkaistun korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT-tutkimus) mukaan, johon vastasi yhteensä 6258 korkeakouluopiskelijaa, opiskelijat arvioivat terveyttään verkkokyselyn avulla. Kyselytutkimus toteutettiin vuonna 2021 ja se oli keskitetty satunnaisotannalla, johon kutsuttiin 18–34-vuotiaille korkeakouluopiskelijoita ympäri suomea. Hieman alle 40 % kyselyyn vastanneista korkeakouluopiskelijoista koki terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi. Lähes puolet vastanneista kertoi kuitenkin, että heidän arjessaan toteutuu yleiset terveyslääkintäsuositukset. Yli puolet vastanneista kertoi syövänsä aamupalan ja lounaan säännöllisesti arkipäivisin. Tästä huolimatta, joka kuudennella korkeakouluopiskelijalla oli riski sairastua syömishäiriöön. Kyselyyn vastanneilla naisilla riski oli suurempi kuin miehillä. Joka kymmenes korkeakouluopiskelija arvioi unien jäävän lyhyeksi internetin käytön vuoksi ja tämä oli hieman yleisempää miehillä kuin naisilla, jotka kokivat miehiä enemmän päiväaikaista väsymystä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c.) Opiskelijoiden lisääntyneen internetin käytön on todettu olevan yhteydessä myös heidän psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, sekä hyvinvointiin. Vaikka nettiä käytetään myös opiskeluun ja voi osaltaan edistää korkeakouluopiskelijoiden terveyttä, osalle korkeakouluopiskelijoille siitä muodostuu terveyttä heikentävä toimintamuoto. (Rouvinen & Jokiniemi & Sormunen & Turunen 2021.)

Mikäli laaja määrä väestöstämme pystyisi tekemään terveellisempiä valintoja elämässään esimerkiksi ravintoon, liikkumiseen ja positiiviseen mielenterveyden voimavarojen kartuttamiseen, pysyisivät he terveimpinä ja toimintakykyisempinä, jolloin heidän tarvit-

sisi käyttää vähemmän terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä palveluja. Näin ollen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien palvelujen kustannuksia voitaisiin saada matalammaksi yhteiskuntatasolla. (Kilpi 2018.)

Viimeisimmän vuonna 2020 julkaistun Eurostudent VII- tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijat rahoittavat opintojen aikaista elämää käymällä töissä opintojen ohella. Työssäkäynti opintojen ohella oli yleisempää ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa (59 %) kuin yliopisto-opiskelijoiden (55 %). Opintojen ohella työskentelyn koettiin tutkimuksen mukaan hidastavan opintojen edistymistä terveydellisten syiden rinnalla ja samalla vei aikaa itse opinnoilta. Korkeakoulutus on varsin hyvin saavutettavissa eri lähtökodista tuleville opiskelijoille, vaikka aiempi tutkimus on osoittanut, että vanhempien koulutustaso periytyy lapsille edelleen vahvasti. (Eurostudent VII- opiskelijatutkimus 2019. 2020.)

2.4 Korkeakouluopiskelijoiden psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisestä hyvinvoinnista puhuttaessa määritelmää lähdetään usein avaamaan mielenterveyden kautta. Mielenterveys nähdään henkisen hyvinvoinnin jatkuvana tilana, joka antaa ihmisille mahdollisuuden selviytyä elämässä koetusta stressistä, mahdollisuuden toteuttaa kykyjään, mahdollisuuden oppia ja työskennellä hyvin sekä mahdollisuuden pystyä antamaan oman panoksensa yhteisölleen. Mielenterveys on olennainen osa yksilön terveyttä ja hyvinvointia, jonka tavoitteena on tukea yksilöllistä ja tietoista kyvykkyyttämme tehdä päätöksiä, muodostaa suhteita ja muokata maailmaa, jossa elämme. Mielenterveys kuuluu perusihmisoikeuksiin, jollaisena se tulisikin nähdä. Se on merkityksellisen tärkeää henkilökohtaisen, yhteisöllisen ja sosioekonomisen kehityksen kannalta. (World Health Organization 2022.)

Vuonna 2021 tehdyn KOTT-tutkimuksen perusteella 18–34-vuotiaista korkeakouluopiskelijoista joka kolmas koki olevansa mieleltään kuormittunut eli kärsi ahdistus- ja/tai masennusoireista. Tutkimuksen mukaan sekä yliopistossa että ammattikorkeakouluissa opiskelevilla naisilla todettiin masennusta ja ahdistuneisuushäiriöitä miehiä yleisimmin. Psyykkinen oireilu oli yleisempää korkeakouluopiskelijoilla verrattaessa väestön muihin samoihin ikäryhmiin. Elämäntavoista uneen ja unenlaatuun koetut ongelmat nousivat esille tutkimuksen perusteella. Korkeakouluopiskelijat kokivat myös kuulumattomuuden tunnetta opiskeluun liittyviin ryhmiin, mikä oli lähes kaksinkertainen 25 vuotta täyttäneillä opiskelijoilla heitä verrattaessa nuorempiin opiskelijoihin. (Parikka ym. 2021.) Korkeakouluopiskelijat ovat haavoittuvaisia juuri ikänsä ja korkeakouluopintojen aloittamiseen liittyvien suurien elämänmuutoksien vuoksi, nämä johtavat suurempaan

riskiin sairastua psyykkisiin oireisiin (Hobbs & Jelbert & Santos & Hood 2022). Psykkisen oireilun on todettu heikentävän nuoren yksilön opiskelukykyä. Psykkiset oireet, kuten uniongelmat, jännittyneisyys, hermostuneisuus, ärtyneisyys ja kiukunpurkaukset ovat tyypillisiä korkeakouluopiskeijoille. Jokapäiväiset rutiinit ja opiskeleminen vaikeutuvat, oppimisessa ja keskittymisessä voi ilmetä ongelmia ja nuori voi vaikuttaa jaksamattomalta hyvinvoinnin horjuessa. Hyvinvoinnin ja mielenterveyden horjuminen voi pahimmillaan johtaa opintojen keskeytymiseen sekä syrjäytymiseen niin koulutuksessa kuin työelämässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.) Epäsuotuisa terveyskäyttäytyminen voi johtaa korkeakouluopiskelijan psykologiseen ahdistukseen. Tämän tekijän, kasautuva riskikäyttäytyminen, ymmärtäminen edesauttaisi korkeakouluopiskelijoiden terveyden edistämistä edistävässä työssä. (Deasy & Coughlan & Pironom & Jordan & Mannix Mcnamara 2015.)

Korkeakouluopiskelijoiden psyykinen hyvinvointi on myös erittäin herkkä vaikutuksille, joita Covid-19 kaltainen pandemia aiheutti. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin heikentävästi vaikutti Covid-19 pandemiasta johtunut nopea opiskelutapojen muutos, sosiaalinen eristäytyminen, tulojen menetys, epävarmuus tulevasta, huoli läheisistä. (Ropret & Kosir & Roskar & Klopčič & Vrdelja 2023.)

3 Korkeakouluopiskelijoiden terveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen

Maailman terveysjärjestön (WHO) vuonna 1986 laatiman määritelmän mukaan terveyden edistäminen on prosessi, jonka avulla ihmiset voivat ylläpitää ja parantaa yksilöllistä terveyttään (World Health Organization 1986). Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista ja välineellistä toimintaa, jolla pyritään aikaansaamaan ihmisille terveyttä ja hyvinvointia, sekä ehkäisemään sairauksia. Terveyden edistäminen käsittää sosiaalisia, taloudellisia, ympäristöllisiä ja yksilöllisiä tekijöitä, joiden kautta pyritään edistämään terveyttä. Tavoitteena on lisätä yksilö- ja väestötasolla mahdollisuuksia ja edellytyksiä huolehtia niin omasta kuin ympäristönsä terveydestä. Terveyden edistämiseen itseensä sisältyy niin edistäviä kuin ehkäiseviä toimintamuotoja. (Hyvinvointi- ja terveyserot 2022b; Patja 2022a: 15.) Terveyden edistämisen tuloksina voidaan pitää terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistumisena, elämäntapojen muuttumisena terveellisempään suuntaan ja terveystalouden kehittymisenä. Terveyden edistäminen tulisi ymmärtää terveyteen sijoittamisena, jolloin tietoisesti kohdennetaan voimavaroja ja vaikutetaan terveyden taustatekijöihin. (Patja 2022a: 15.) WHO:n, Ottawa 1986- julistuksessa kuvataan monitasoisesti terveyden

edistämisen toimintakeinoja, joilla: luodaan terveyttä edistävää politiikkaa, luodaan tukevia ympäristöjä, vahvistetaan yhteisöjä, kehitetään yksilöiden taitoja ja suunnataan terveyspalveluja uudelleen (World Health Organization 1986).

Mielenterveys on monen yksittäisen tekijän summa ja osa tekijöistä voi olla toisiaan vahvempia. Mielenterveyden tekijöitä ovat muun muassa: Yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia, yksilöllisiä valmiuksia omanarvontunteessa, optimismissa ja hallinnan tunteissa. Mielenterveyden yksittäiset tekijät vaihtelevat elämäntilanteen mukaan. Suotuisassa elämäntilanteessa mielenterveyden voimavarat kasvavat ja kuormittavat olosuhteet kuluttavat niitä. (Mieli 2021.) Resilienssiksi kutsutaan mielenterveyden positiivisia keinoja ja ominaisuuksia, joilla yksilö selviytyy vaikeista ja haastavista kokemuksista elämänsä aikana. Resilienssin määrää ei voida yksilökohtaisesti tietää ennen kuin haastava tilanne elämässä tulee vastaan. Tiedetään, että osa ihmisistä on kyvykkäämpiä selviytymään elämän haastavista ja stressaavista tilanteista kuin toiset. Resilienssin inhimillisinä tekijöinä voidaan pitää: yhteenkuuluvuuden tunnetta, sosiaalista tukea, läheisiä ihmissuhteita, ongelmien ratkaisutaitoja, toiveikkuutta, itsesäätelyä ja sosiaalisia suhteita ja yhteisöjä vahvistavat kulttuuriset tekijät. (Korkeila 2022: 42–24.)

3.1 Korkeakouluopiskelijoiden terveyden edistäminen

Opiskelijoiden kokonaisvaltainen ja monialainen terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukykyyn edistäminen ja varhainen puuttuminen mahdollisiin opiskeluaikana esiin tuleviin ongelmiin ovat tärkeimpiä opiskeluterveydenhuollon toimintaperiaatteita opiskelijalähtöisyyttä unohtamatta. Opiskelijalähtöisyydellä tarkoitetaan palvelujen kohdentamista huomioiden opiskelijaväestön erityispiirteet, palvelujen tulee siis olla opiskelijoiden saatavissa ja vastata tarpeisiin. Opiskelijalähtöisyys edellyttää palveluita tuottavalta henkilöstöltä perehtyneisyyttä korkeakouluopiskelijoiden kehitysvaiheisiin, terveysongelmiin ja opiskelukykyyn vaikuttaviin tekijöihin. Opiskelijaterveydenhuolto on monialaista yhteistyötä, mikä takaa korkeakouluopiskelijoille pääsyn erikoissairaanhoidon ja oppilaitoksen hyvinvointitoimijoiden luokse mielenterveysongelmien tai oppimisvaikeuksien tunnistamisen vuoksi. (Kunttu & Valtari & Komulainen 2021; Opiskeluterveydenhuollon opas 2021.)

Opiskeluaikana tehtävän terveyden edistämistyön vaikutukset ulottuvat opiskeluajan lisäksi myös pidemmälle tulevaan elämään. Opiskeluajan katsotaan olevan muutosvaihe opiskelijan elämässä iästä riippumatta, jolloin opiskelija saattaa ryhtyä arvioi-

maan elämäntapojaan ja elämään liittyviä arvojaan uudelleen. Tämän takia opiskelijaikäisille kohdistettu terveyden edistämistyö on merkityksellistä ja vaikuttavaa. (Kunttu & Valtari & Komulainen 2021.)

Korkeakouluopiskelun aikana opitut epäterveelliset elämäntavat voivat jatkua myöhäisempään aikuisuuteen. Korkeakouluopiskelijoiden tuleekin oppia valitsemaan pika-ruoan sijaan terveelliset ruokailutottumukset ja harrastaa säännöllistä liikuntaa, jotta voidaan ehkäistä riskiä sairastua myöhäisemmällä iällä diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin. Liikalihavuus, akateeminen stressi ja heikko fyysinen kunto voivat joutaa enneaikaiseen kuolemaan. (Sweileh 2023.)

Korkeakouluopiskelijoille pyritään tarjoamaan yksilöllisen terveyden edistämisen ja ryhmätoiminnan toimintatapoja, kuten terveysohjausta ja terveysneuvontaa. Nämä toimet tähtäävät opiskelijan tiedolliseen kasvuun ja psykososiaalisen kehityksen, itsenäistymisen ja aikuistumisen kehitysvaiheiden tukemiseen. Varhaisessa vaiheessa tarjottu mielenterveysneuvonta lukeutuu juuri näihin terveyttä edistäviin yksilöllisiin toimiin. (Kunttu & Valtari & Komulainen 2021.)

3.2 Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen

Psyykkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen edellyttää niiden arvostuksen muutosta niin yksilötasolla, perheissä kuin yhteiskunnissa. Mielenterveyttä voidaan edistää kohdentamalla toimenpiteitä niihin muokattavissa oleviin taustatekijöihin, jotka aiheuttavat häiriöitä. Nämä taustatekijät ovat pitkälti samoja kuin muissa sairauksissa. Mielenterveyttä voidaan edistää muun muassa turvaamalla sosiaalinen osallisuus, syrjinnän estämisellä ja väkivallan ehkäisyllä. Nämä muodostavat terveiden yhteisöjen kehittymisen edellytykset, joka on yksi kolmesta mielenterveyttä edistävästä tekijäryhmästä. Kaksi muuta mielenterveyttä edistävää tekijäryhmää ovat: yksilön keinot tulla toimeen sosiaalisessa ympäristössään ja yksilön tunne-elämätaidot, elämäntaitot ja stressin sietokyky. (Korkeila 2022: 44–45.)

Opiskelijoiden mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia edistettäessä tulisi edistävien, tukea antavien ja hoidollisten palvelujen huomioida opiskeluun liittyvät erityispiirteet ja opiskelukyvyn tukeminen. Opiskeluterveydenhuollon rooli on erittäin keskeinen opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja edistäjänä. Opiskeluterveydenhuolto järjestää opiskelijoille terveyden- ja sairaanhoitopalveluja, joihin sisältyy mielenterveys- ja päihdetyö. Opiskeluterveydenhuollon lisäksi opiskelijoiden mielenterveyden edistämisestä vastaa korkea-asteella hyvinvointityöryhmät. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

2022a.) Itsenäisinä korkeakoulu yhteisöinä, niiden tuottamat mielenterveyden palvelut voivat erota toisistaan, tämän takia tarjolla on monenlaista mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvää tukea. Korkeakouluilla on merkittävä rooli opiskelijaterveydenhuollossa. (Lisiecka & Chomicz & Lewicka-Zalent 2023.)

Mielenterveyden edistäminen pyrkii toimintaan, joka tukee ja edistää hyvän mielenterveyden toteutumista. Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Psykkisen hyvinvoinnin edistäminen on laaja-alaista ja edellyttää siten monien yhteiskunnassa sektorien yli menevää yhteistyötä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a; Korkeila 2022: 45).

OHJY- hanke (Ohjauksella hyvinvointia-hanke) teki hankeen piiriin kuuluneille korkeakouluopiskelijoille alkukartoituskyselyn sekä hyvinvointikyselyn hankeen edettyä. Molempien kyselyiden liittyivät opiskelijoiden hyvinvointiin sekä koettuun ohjauksen ja tuen tarpeeseen. Alkukartoituskyselyn peruseräraportissa nousi esiin samoja aihealueita kuin KOTT 2021-tutkimuksessa. OHJY-hanke kartoituksen perusteella osa opiskelijoista koki haasteita ja huolta muun muassa: hyvinvoinnissa, elämänlaadussa, mielenterveydessä, jaksamisessa ja sosiaalisissa suhteissa. (OHJY-hanke 2021. Sisäinen peruseräraportti.) Korkeakouluopiskelijoille tehty hyvinvointikysely toi edelleen samoja teemoja esille kuin alkukartoituskysely, opiskelijat kokivat edelleen kuormittuneisuutta ja toivoivat saavansa tulevaisuudessa enemmän vertaistukea ja tukea korkeakoulu yhteisön henkilökunnalta (OHJY-hanke 2023. Sisäinen peruseräraportti).

3.3 Korkeakouluopiskelijoiden kestävästä hyvinvointia tukeva OHJY-hanke

Korkeakouluopiskelijoiden kestävästä hyvinvointia tukevan ohjauksella hyvinvointia (OHJY) hankeen tavoitteena on luoda uutta mallia, jolla edistetään opiskelijahyvinvointia korkeakouluissa ja saavutetaan Suomen hyvinvoivimmat opiskelijat vuonna 2023. OHJY- hankeen rahoittajana toimii Opetus- ja kulttuuriministeriö ja päähallinnoija on Diakonia-ammattikorkeakoulu. Metropolia ammattikorkeakoulu toimii yhtenä hankkeen osatoteuttajista. Osatoteuttajina toimii myös muita ammattikorkeakouluja, opiskelijakuntia ja järjestötoimijoita. OHJY-hankkeessa mukana olevissa korkeakouluissa opiskelee noin 55 000 opiskelijaa ja henkilöstöä tukemassa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia noin 3000 henkilöä. (OHJY-hanke 2023.)

OHJY-hankeen toimenpiteinä opiskelijoille ja henkilökunnalle tuotettiin monipuolista toimintaa ja työkaluja hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Korkeakouluopiskelijoille kehitettiin hankeen aikana: vertaistoimintaa, e-tutorointia, koulutuksia, tukiryhmiä, mentorointia sekä yksilö- ja ryhmämuotoista etäohjausta. OHJY-hankeen pienryhmien tuotoksina syntyi: verkkokurssi ”Miten sulla menee? Avaimia kestävään hyvinvointiisi”, opas varhaisen tuen tunnistamiseen, webinaarisarja ja tuutorpaketti yhteisöllisyyden rakentamiseen verkossa ja verkkotapahtumien järjestämisen vinkkilista. (OHJY-hanke 2023.)

OHJY-hankeen piirissä olevissa korkeakouluissa suurimmat ikäryhmät opiskelijoiden keskuudessa korkeakouluikohtaisesti rakentuvat seuraavasti: Diakonia ammattikorkeakoulu 20–24 vuotta, Kajaanin ammattikorkeakoulu 20–24 vuotta, Metropolia ammattikorkeakoulu 20–29 vuotta, Oulun ammattikorkeakoulu 20–24 vuotta, Turun ammattikorkeakoulu 20–24 vuotta, Oulun yliopisto 20–24 vuotta. (Vipunen, Opetushallinnon tilastopalvelu 2022a; Vipunen, Opetushallinnon tilastopalvelu 2022b.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata scoping-katsauksen avulla korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin estäviä ja edistäviä tekijöitä.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin estävistä ja edistävästä tekijöistä sekä samalla tuottaa tietoa työn tilaajalle OHJY-hankkeelle. Opinnäytetyöstä saatua tietoa voidaan käyttää hyväksi suunniteltaessa ja kehitettäessä toimintamalleja korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävässä edistämistyössä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaiset tekijät estävät korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia?
2. Minkälaiset tekijät edistävät korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia?

5 Opinnäytetyön toteutus

Tämä opinnäytetyö on toteutettu scoping-katsaus menetelmällä vastaamaan opinnäytetyölle asetettuihin tutkimuskysymyksiin (Peters ym. 2020a). Tässä opinnäytetyössä

on noudatettu kaikille kirjallisuuskatsauksille tyypillisiä rakenteellisia osia, kuten: kirjallisuuden haku, arviointi, tutkimusaineiston perustella tehty synteesi ja analyysi. (Tuomi & Kunnela & Luukkonen 2022.)

5.1 Scoping-katsaus tutkimusmenetelmänä

Scoping-katsauksella tutkimusmenetelmänä ei ole vielä yhtenäistä määritelmää sen tekemiseksi, joten tässä opinnäytetyössä on noudatettu Joanna Briggs Institute (JBI) metodologisen työryhmän laatiman manuaalin suosittelemia menetelmiä sen toteuttamiseksi (Peters ym. 2020a). Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on selventää saatavilla olevan kirjallisuuden keskeisiä käsitteitä, määritelmiä ja siihen liittyvää näyttöä. Se tunnistaa ja kartoittaa käsitteisiin liittyviä keskeisiä piirteitä tai tekijöitä ja niihin liittyviä tärkeimpiä ominaisuuksia. (Munn ym. 2018; Munn ym. 2022.)

Scoping-katsaus ei sido tutkijaa etsimään artikkeleita tietyn tutkimusasetelman mukaan vaan sallii laajemman tarkastelun olemassa olevista ja jopa meneillään olevista tutkimuksista ilman alkuperäistutkimusten laadun arviointia. Alkuperäistutkimusten laadun arvioinnin puute scoping-katsaus menetelmässä voidaan nähdä menetelmän heikkoutena. (Suhonen & Axelin & Stolt 2016: 10.) Tosin scoping-katsaus ei pyri tuottamaan tai raportoimaan tuloksia samalla tavalla kuin systemaattiset katsaukset, jolloin laadun arvioinnin pois jättäminen menetelmästä on oikeutettua (Peters ym. 2020a).

Scoping-katsaus on johdettu systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta, jonka vuoksi menetelmän aineistonkeruu esimerkiksi noudattaa strukturoitua prosessia. Scoping-katsaus menetelmänä kuitenkin antaa väljyyttä tutkimuskysymyksiä asetteluun sallien näiden olevan laajempia kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Aineistonkeruuta varten scoping-katsaukseen on laadittu protokolla, jota noudattamalla aineistonkeruu on perusteellista ja tyhjentävää. Aineistonkeräämiseen tuotetut menetelmät pyrkivät läpinäkyvyyteen ja toistettavuuteen. Aineistonkeruu sisältää välivaiheita, joiden avulla pyritään minimoimaan virheet ja lisäämään luotettavuutta, jolloin tulokset pystytään esittämään strukturoidusti. Scoping-katsaus eroaa myös aineiston analysoinnissa systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta, sillä se pyrkii määrittelemään tutkitusta aiheesta olevaa näyttöä ja tuloksia kaavioiden ja taulukoiden avulla ilman aineiston syntetisointia. (Munn ym. 2018; Peters ym. 2020a.)

Scoping-katsauksessa käytetään PCC-menetelmää (engl. Population, Concept, Context) avustamaan tutkimuskysymysten muotoilussa ja tutkittavissa olevan tiedon tar-

peen tunnistamisessa. PCC-menetelmän avulla varmistetaan, että otsikon, tutkimuskohteen, asetettujen tutkimuskysymysten ja sisäänottokriteerien yhteneväisyys. (Peters ym. 2020a.) Scoping-katsauksessa toteutusprosessissa edetään sovittujen vaiheiden mukaan: tutkimuskysymyksen määrittely, kirjallisuushaun perusteella valitaan katsauksen aineisto, tulokset tiivistetään jaottelun jälkeen ja raportoidaan selkeästi. Toteutusprosessin lopussa tarvittaessa voidaan konsultoida informaatikkoja, asiantuntijoita ja muita sidosryhmiä. Kirjallisuushaussa valikoitunut aineisto esitellään taulukoin ja soveltuvin analysein, myös tulokset voidaan esittää karttoina, kuvioina tai taulukoina. Scoping-katsauksen tuloksia tulee myös kuvailla suhteutettuna kysymyksen asetteluun ja asetettuihin tavoitteisiin. (Peters ym. 2020a.) Tässä opinnäytetyössä on mukailtu scoping-katsaukselle tehtyä kuuden vaiheen toteutusprosessia Arskey & O'Malley 2005 vuonna tehdyn alkuperäisen prosessin ja Levalac & Colguhoun & O'Brien vuonna 2010 ehdottamien parannusten pohjalta. Prosessin kuudes vaihe konsultointi on jätetty pois perustuen sen vapaaehtoisuuteen Arskey & O'Malley mukaan, sillä se koettiin tarpeettomana tälle opinnäytetyön aiheelle. (Peters ym. 2020a.) Taulukossa 1. esitetty tämän opinnäytetyön mukailtu toteutusprosessi, jota JBI suosittelee Scoping-katsauksen toteutusprosessin rakenteeksi.

Taulukko 1. Opinnäytetyön toteutusprosessin rakenne (Peters ym. 2020a mukailten).

Opinnäytetyön toteutusprosessin vaihe	
1.	Tutkimuskysymyksen määrittely Tarkoituksen ja tutkimuskysymysten selkiyttäminen sekä yhdistäminen
2.	Olellaisten tutkimusten määrittely Toteutettavuuden, laajuuden ja kattavuuden tasapainottaminen scoping-prosessissa
3.	Tutkimusaineiston valitseminen Iteratiivisen ryhmätyöskentelytavan käyttäminen tutkimusaineiston valinnassa ja tietojen keräämisessä
4.	Tutkimustietojen taulukointi Numeerisen yhteenvedon ja laadullisen aihepiirikohtaisen analyysin sisällyttäminen
5.	Tulosten kokoaminen, yhteenveto ja raportointi

5.2 Aineiston keruu

Tässä opinnäytetyössä aineiston keruuta lähdettiin noudattamaan JBI:n laatiman scoping-katsauksien toteutusprosessin mukaisesti. Aluksi opinnäytetyölle määriteltiin otsikko ja tutkimuskysymykset. Toteutusprosessin seuraavissa vaiheissa suoritettiin tutkimusaineiston: haku, valitseminen, käsittely ja raportointi. Tälle scoping- katsaukselle asetetut tavoitteet ja sisäänottokriteerit on määritelty ennalta. (Peters ym. 2020a.)

Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä lähdettiin kartoittamaan aluksi google scholarista käyttämällä opinnäytetyön avainsanoista muodostettuja fraaseja: Korkeakouluopiskelija, psyykinen hyvinvointi, terveyden edistäminen, kestävä kehitys ja scoping-katsaus. Avainsanoja laajennettiin kattavamman teoreettisen pohjan saamiseksi sanoihin: terveys, mielenterveys, sekä englanninkielisiin muunnoksiin sanoista. Tämä haku johdatti aineistoon, jossa näitä avainsanoja oli käytetty. Tämän jälkeen päästiin aineiston alkuperäislähteille, josta pystyttiin tekemään tietohakuja viitekehysten tarkasteluun ja muodostamiseen. Alla tullaan esittämään kuinka scoping-katsauksen aineiston keruu on toteutettu.

5.2.1 Otsikon ja tutkimuskysymysten määrittelyminen

JBI:n laatiman scoping-katsauksen toteutusprosessin ensimmäisessä vaiheessa määritellään kirjallisuuskatsauksen opinnäytetyölle tuleva otsikko ja tutkimuskysymykset. Tämän opinnäytetyön otsikoksi muodostui ”Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävä edistäminen”, joka täyttää PCC-menetelmän kriteerit. Tässä vaiheessa toteutusprosessia oli myös tarkoituksena hahmottaa, minkä verran tutkittavaan aiheeseen on olemassa tutkimuksia, selvittää millaiset hakusanat ja fraasit ovat siihen soveltuvia. Tavoitteena oli myös selvittää, minkälaisia näkökulmia oli huomioitu aiemmissa tutkimuksissa korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävään edistämiseen liittyen. (Peters ym. 2020a.)

PCC-menetelmässä ensimmäinen osio ”Population” tarkoittaa niitä henkilöitä ja heidän ominaisuuksiaan, jotka osallistuvat tutkimukseen. Tässä opinnäytetyössä tutkittavina henkilöinä toimivat korkeakouluopiskelijat. Menetelmän toinen osio ”Concept” tarkoittaa toimintaa tai muuta ilmiötä, jonka vaikutuksia tarkastellaan analyttisesti. Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin psyykkisen hyvinvoinnin kestävää edistämistä. Menetelmän viimeinen osio ”Context” tarkoittaa sitä ympäristöä tai muuta kontekstia, jossa aiheetta tarkastellaan. Tässä opinnäytetyössä ympäristönä oli korkeakoulut toisin sanoen ammattikorkeakoulut ja yliopistot. (Peters ym. 2020a.)

Tätä opinnäytetyötä varten tehtiin alustavia hakuja sekä suomalaisessa että kansainvälisissä sosiaali- ja terveysalojen tietokannoissa. Suomalaiseen Medic- tietokantaan tuotti hyvin pienen määrän osumia, joista yksikään ei kuitenkaan liittynyt otsikon perusteella korkeakouluopiskelijoihin. Tämän vuoksi päädyttiin ottamaan kansainväliset tietokannat käyttöön (PubMed, Cinahl ja Proquest Central), joista saatiin alustavien hakujen perusteella melko tyydyttävä osuma.

5.2.2 Olennaisten tutkimusten määrittelyminen

Scoping-katsauksen toteutusprosessin toiseen vaiheeseen edettiin opinnäytetyön otsikon ja tutkimuskysymysten määrittämisen jälkeen. Toteutusprosessin toisessa vaiheessa tunnistettiin olennaiset tutkimukset. (Peters ym. 2020a.) Opinnäytetyölle asetetuilla tutkimuskysymyksillä pyrittiin löytämään vastauksia siihen, mitkä ovat edistäviä ja estäviä tekijöitä korkeakouluopiskelijoiden psyykkiselle hyvinvoinnille.

Kirjallisuuskatsauksen varsinainen aineisto haettiin alustaviin hakuihin pohjautuen seuraavista sosiaali- ja terveysalojen tietokannoista: Pubmed, Proquest Central ja Taylor & Francis. Nämä tietokannat vakiintuivat Metropolia ammattikorkeakoulun kirjaston informaation tapaamisen jälkeen toukokuussa 2023, sillä niistä löytyi kattavasti kohdennettuja tutkimuksia aihepiiriin liittyen. Näihin tietokantoihin on hakusanoiksi ja niiden muunnelmiksi hyödynnetty opinnäytetyön avainsanoja: korkeakouluopiskelijat, psyykinen hyvinvointi, edistäminen, edistämisen tekijät. Aineiston keruuseen käytetyt tietokannat ovat englanninkielisiä, joten avainsanoina tällöin käytettiin: "higher education students", "mental wellbeing", "promotion", "factors" ja näiden sanojen muunnoksia sekä näistä muodostuvia fraaseja. Jo alustavissa testihauissa huomattiin, että hakusana "higher education students" antoi aineistoa, joissa käsiteltiin monipuolisesti yliopisto-opiskelijoita ja ammattikorkeakouluopiskelijoita. Hakusana "higher education students" toimi siis kattokäsitteenä korkeakouluopiskelijoille. Tämän takia ei ollut välttämätöntä käyttää boolean-operaattoria tämän hakusanan kohdalla. Hakusanat ja rajauksien johdonmukaisuus tarkastettiin kerran opinnäytetyöprosessin aikana yhdessä Metropolia ammattikorkeakoulun kirjaston informaation kanssa yksityisessä ohjauksessa. Taulukossa 2. seuraavalla sivulla esitettynä aineiston keruuseen lopullisina käytetyt tietokannat, hakusanat ja ennalta määritellyt rajaukset.

Taulukko 2. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt lopulliset tietokannat, hakusanat ja aiemmin määritellyt rajaukset.

Tietokanta	Hakusanat	Tehdyt rajaukset	Hakutu- los
ProQuest Central	"higher education students" AND "mental well being" OR "psychological well being" AND promot* AND factor*	Aikaväli 2013–2023, English, abstract available, references available	492
Pubmed	higher education students mental well being promoting factors	Aikaväli 2013–2023, English, abstract available, references available	154
Taylor & Francis	"higher education students" AND "mental well being" OR "psychological well being" AND promot* AND factors	Aikaväli 2013–2023, English, abstract available, references available	244
Yhteensä			890

Aineistoa hyväksyttiin vuosien 2013–2023 välistä kriittisesti tarkastellen. Sisäänottokriteereiksi määrittyi seuraavat: tutkimusartikkeli, englannin kieli, artikkeli arvioitu ja vastasi asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Aineistosta poissuljettiin tutkimukset, jotka eivät vastanneet asetettuihin tutkimuskysymyksiin, eivätkä vastanneet kohderyhmään korkeakouluopiskelijat tai sisälsivät itsetuhoisuuteen liittyvää aineistoa. Aineiston keruu toteutettiin systemaattisesti ja sen etenemistä seurattiin, sekä dokumentoitiin huolellisesti. Tietokantojen aineistohaut poikkesivat toisistaan hieman, sillä samoilla hakusanoilla kaikista tietokannoista ei löytynyt asetettuihin tutkimuskysymyksiin soveltuvaa sisältöä. Alla olevassa taulukossa 3. esitetty tiedonhaussa kaikkiin valikoituneisiin tietokantoihin käytetyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Taulukko 3. Tiedonhaussa käytetyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

SISÄÄNOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
Tutkimuksen kohteena olevat henkilöt ovat korkeakouluopiskelijoita	Tutkimuksen kohteena olevat henkilöt lapsia tai korkeakouluikäistä vanhempia
Tutkimusartikkeli	Katsausartikkeli tai muu ei-tutkimusartikkeli
Tutkimus vastaa opinnäytetyössä asetettuihin tutkimuskysymyksiin	Tutkimuksessa ei käsitellä psyykkisen hyvinvoinnin edistäviä ja estäviä tekijöitä tai sisältää itsetuhoisuuteen liittyvää aineistoa
Julkaistu 2013–2023	Artikkeli on julkaistu aikarajauksien ulkopuolella
Vertaisarvioitu tutkimus	
Artikkeli on julkaistu englanniksi	

5.2.3 Tutkimusaineiston valitseminen

ProQuest central- tietokannassa haku eteni hakusanoilla "higher education students" AND "mental well being" or "psychological well being" AND promot* AND factor*. Sisäänottokriteerien asetuksen jälkeen haku tuotti yhteensä 492 hakutulosta. Tämän haun otsikoiden perusteella 87 artikkelin tiivistelmät käytiin läpi, joista valikoitui 28 artikkelia kokotekstilukuun. Koko tekstin perusteella sisällönanalyysiin valittiin 16 artikkelia.

PubMed- tietokannassa haku eteni fraasilla higher education students mental well being promoting factors. Sisäänottokriteerien asetuksen jälkeen haku tuotti yhteensä 154 hakutulosta. Tämän haun otsikoiden perusteella 45 artikkelin tiivistelmät käytiin läpi, joista valikoitui 23 artikkelia kokotekstilukuun. Koko tekstin perusteella sisällönanalyysiin valittiin yksi (1) artikkeli.

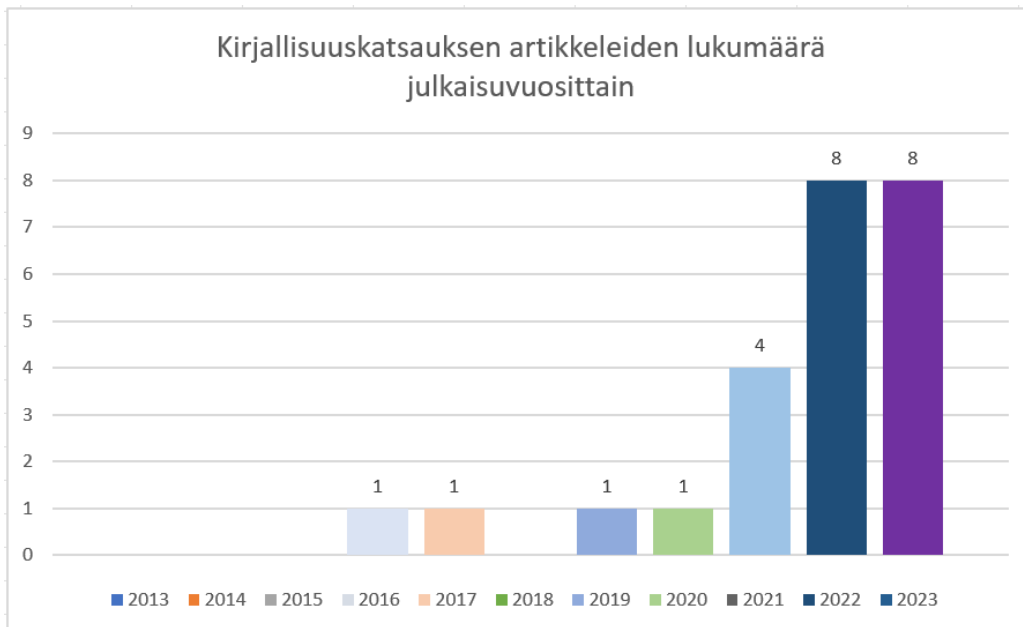
Taylor & Francis- tietokannassa haku eteni hakusanoilla "higher education students" AND "mental well being" OR "psychological well being" AND promot* AND factors. Sisäänottokriteerien asetusten jälkeen haku tuotti yhteensä 244 hakutulosta. Tämän jälkeen haun otsikoiden perusteella 12 artikkelin tiivistelmät käytiin läpi, joista valikoitui kahdeksan artikkelia kokotekstilukuun. Koko tekstin perusteella sisällönanalyysiin valittiin seitsemän (7) artikkelia.

Kirjallisuuskatsausta varten tehdyt tietokantahaut tuottivat 24 alkuperäisartikkelia tehtävään sisällönanalyysiin, tutkimusartikkelit keskeisine tuloksineen ovat luetteloitu liitteessä 1. Tiedonhaun vaiheittainen prosessi on kuvattu liitteessä 2. Prisma Flow- diagrammia soveltaen (Page ym. 2021).

5.3 Aineiston analyysi

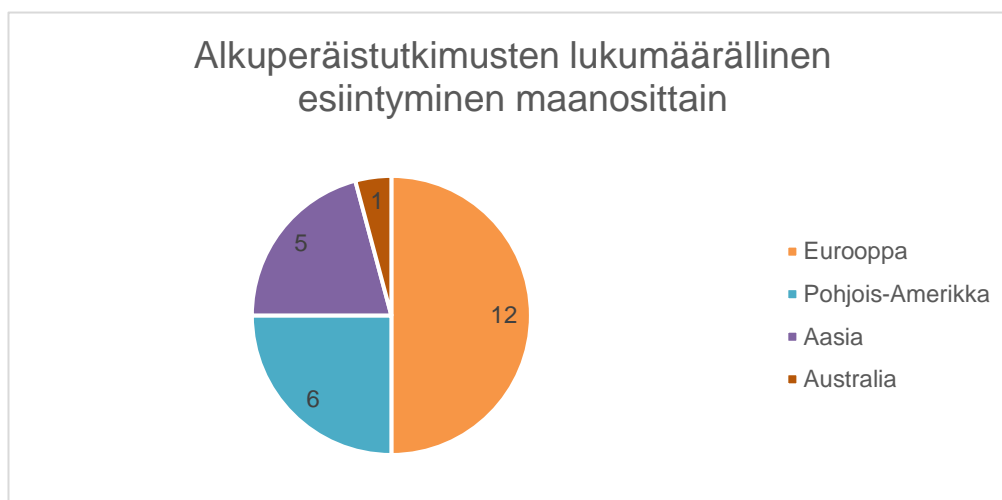
Tähän opinnäytetyöhön tehdyn tutkimusaineiston valitsemisen jälkeen voitiin siirtyä scoping-katsausten toteutusprosessin seuraavaan eli neljänteen vaiheeseen, jossa tutkimustieto taulukoitiin. Tässä vaiheessa tehdään myös tulosten numeerinen yhteenveto ja laadullinen analyysi. (Peters ym. 2020a.) Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet tutkimusartikkelit (n=24) numeroitiin aluksi tunnistettavalla juoksevalla numeroinnilla, esitetty liitteessä 1. Scoping-katsaukseen valikoituneiden tutkimusten julkaisuajankohdat rajattiin vuosien 2013–2023 väliin, mutta pääsääntöisesti kirjallisuuskatsaukseen vali-

koituneet tutkimukset olivat julkaistu viimeisen viiden vuoden aikana ja erityisesti painottuen kuluneeseen vuoteen 2023 ja sitä edeltäviin kahteen vuoteen, tämän toteutuminen esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Scoping-katsaukseen valittujen tutkimusten lukumäärä julkaisuvuosittain.

Scoping-katsaukseen valittujen alkuperäisjulkaisujen kielenä oli englanti, kuten aiemmin sisäänottokriteerejä edustavassa taulukossa 3. oli nähtävissä. Valitut tutkimukset edustivat otantaa maailmanlaajuisesti, kuitenkin keskittyen enimmäkseen Eurooppaan ja Pohjois-Amerikkaan, kuviossa esitetty alkuperäistutkimusten lukumäärällinen esiintyminen maanosittain (kuvio 2).



Kuvio 2. Scoping-katsaukseen valittujen alkuperäisartikkeleiden esiintyminen maanosittain.

Valikoituneet tutkimusartikkelit käytiin huolellisesti läpi lukemalla, jotta aineiston kokonaisuus hahmottuisi ja selkeytyisi. Tämän jälkeen tutkimusartikkelit käytiin läpi niin, että niistä nousseet tutkimuskysymyksille olennaiset lauseet korostus värjättiin, jotta myöhemmin tehtävä laadullinen analyysi tapahtuisi sujuvasti.

Aineiston analysoinnissa kirjattiin ylös erilliseen tiedostoon tutkimusartikkeleista esiin nousseita havaintoja ja muistiinpanoja, kuten tutkimusten tekijöiden havaintoja ja huomioita. Näitä tietoja hyödynnettiin tuloksien raportoinnissa, joka on scoping-katsausprosessin viides vaihe (Peters ym. 2020a). Tutkimusaineiston analysoinnissa pyrittiin löytämään tutkimuksille yhdistäviä tekijöitä, joiden avulla pystyttiin vastaamaan scoping-katsaukselle asetettuihin tutkimuskysymyksiin (Munn ym. 2018).

6 Tulokset

Tähän scoping-katsaukseen valikoituneista alkuperäisartikkeleista nousi esiin tutkimuskysymyksiin vastaavia korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin estäviä ja edistäviä tekijöitä. Useissa tutkimuksissa yhteneväisenä estävänä tekijänä oli opiskelijan sukupuoli, mies- tai naissukupuoli estävänä tekijänä toki esiintyi erilaisissa merkityksissä hyvin selkäesti kohdentuen tiettyyn sukupuoleen. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin estävinä tekijöinä keskeisimmin esiintyi myös stressi, masennus ja ahdistus. Keskeisimpinä edistävinä tekijöinä oli vahva resilienssi ja sen vahvistaminen, toisena keskeisenä edistävinä tekijänä oli sosiaalinen- ja vertaistuki. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin estäviä ja edistäviä tekijöitä esitetty tarkemmin seuraavaksi.

6.1 Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävät tekijät

Scoping-katsaukseen valittujen alkuperäisartikkeleiden mukaan selkeimpänä korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin estävänä tekijänä tuloksien mukaan nähtiin opiskelijan sukupuoli, ikä ja opintojen vaihe. Näitä yhteyksiä tutkittiin kuudessa (6) tutkimuksessa, esitetty liitteessä 3. Miespuoliset yksinelävät korkeakouluopiskelijat kokivat mielenterveyden heikommaksi ja ahdistuneisuuden suuremmaksi estäväksi tekijäksi kuin naimisissa olevat naisopiskelijat (Baghoori & Roduta & Chen 2022). Miesopiskelijoiden haavoittuvuus tulisi tunnistaa sekä suojella ja tukea tätä paremmin, sillä se nähdään psyykkistä hyvinvointia estävänä tekijänä (Sagar-Ourighli & Brown & Taylor & Godfrey 2020). Nuorilla naispuolisilla korkeakouluopiskelijoilla oli selkeästi suu-

rempi riski masennusoireisiin ja ahdistuneisuuteen kuin miespuolisilla korkeakouluopiskelijoilla (Torinomi & Lindenberg & Möltner & Herpertz & Holm-Hadulla 2022; Tran ym. 2022) Korkeakouluopiskelun loppuvaiheen naisopiskelijat kokivat suurempaa stressiä kuin alkuvaiheen opiskelijat ja miespuoliset opiskelijat (Tonsing & Tonsing 2021). Alkuvaiheen perustutkinnon nuoremmilla miespuolisilla korkeakouluopiskelijoilla oli todetusti huonommat selviytymiskyvyt kuin maisteritason yli 30-vuotta täyttäneillä naisopiskelijoilla (Laranjeira & Anjos Dixie & Querido 2023).

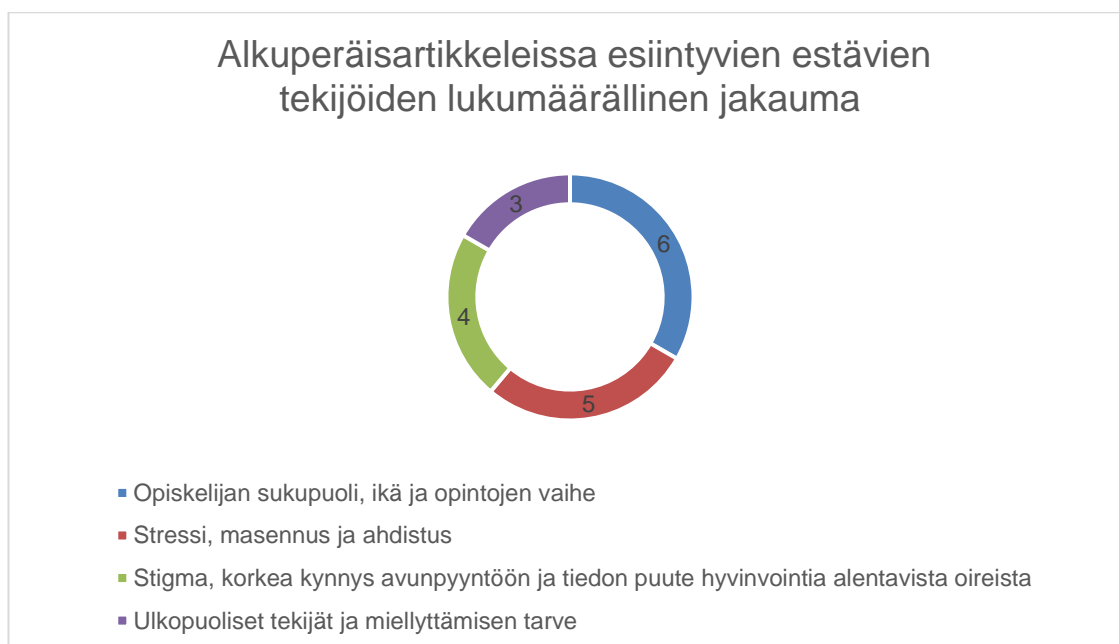
Korkeakouluopiskelijoiden kokema stressi, masennus ja ahdistus olivat toiseksi selkein korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävää tekijää. Näitä yhteyksiä tutkittiin viidessä (5) tutkimuksessa, jotka esitetty liitteessä 3. Korkeakouluopiskelijoiden huonoiksi koetuilla opiskeluolosuhteilla nähtiin olevan yhteys suurempiin masennusoireisiin ja ahdistuneisuuteen (Heumann ym. 2023). Covid-19 pandemian vaikutuksen laskivat korkeakouluopiskelijoiden koettua hyvinvointia, ja samalla lisäsi koettua ahdistusta ja masennusta (Liverpool & Moinuddin & Aithal & Owen & Bracegirdle 2023). Korkeakouluopiskelijoiden psykologista toimintaa ennustaviksi tekijöiksi tunnistettiin koettu itsetunto, ahdistus ja stressi (Conley & Hugunuel & Shapiro & Kirsch 2023). Akateemiset vaatimukset ja opiskelijan sosioekonominen tausta olivat yhteydessä koettuun stressiin. Korkeakouluopiskelijan elämäntilanne ja muutokset elämässä olivat yhteydessä stressin kehittymiseen korkeakouluopiskelijoilla (Tonsing & Tonsing 2021.) Korkeakouluopiskelijoiden stressinhallintataitojen osoitettiin paranevan merkittävästi opiskelijoiden osallistuttua heille tarjottuihin stressinhallintakursseille (Eperthener & Miller 2022).

Stigma, korkea kynnyks avunpyyntöön ja tiedonpuute hyvinvointia alentavista oireista nähtiin scoping-katsaukseen otetuissa alkuperäisartikkeleissa seuraavaksi yleisimpinä korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävinä tekijöinä. Näiden tekijöiden yhteyttä tutkittiin neljässä (4) tutkimuksessa, jotka esitetty liitteessä 3. Korkeakouluopiskelijoista tutkimuksen mukaan hyvin pieni määrä opiskelijoista oli käyttänyt opiskelija-huoltoon liittyviä palveluita, vaikka oli kokenut alakuloisuutta, masentuneisuutta ja toivottomuutta (Heumann ym. 2023). Miespuoliset korkeakouluopiskelijat hakivat apua tutkimusten mukaan heikosti leimautumisen ja huonojen psyykkisten hyvinvoinnin alentavien oireiden tunnistamistaitojen vuoksi, miehisyyden huomioiminen avunhakemisen tarjoamisessa ja tiedon lisäämisessä tulisi ottaa huomioon miesopiskelijoiden mukaan saamisen vuoksi (DeBate ym. 2022; Sagar-Ouriaghli ym. 2020). Tutkimuksen mukaan korkeakoulussa olevilla vaihto-opiskelijoilla huomattiin olevan korkea kynnyks avunpyyntöön opiskelijaterveydenhuollosta, sillä avunpyyntö koettiin heikkoutena, epäonnistumisena ja leimaavana. Tietyissä kulttuureissa mielenterveydestä puhuminen on erittäin

sensitiivinen aihe, joka vaikuttaa avun hakemiseen. (Baghoori & Roduta Roberts & Chen 2022.)

Ulkoiset tekijät, miellyttämisen tarve ja yksinäisyys korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin estävinä tekijöinä nousi esiin valittujen alkuperäisartikkelien tuloksista. Näitä tekijöitä tutkittiin neljässä (4) tutkimuksessa, jotka esitetty liitteessä 3. Korkeakouluopiskelijoiden kokemat ulkoiset tekijät, kuten hyvä opiskelumenestys miellyttääkseen muita ihmisiä ja saadakseen vanhempiensa hyväksyntä todettiin estäväksi tekijäksi korkeakouluopiskelijoiden psyykkiselle hyvinvoinnille (Kotera & Ting 2021; Wedyaswari & Simanjuntak & Hanafitri & Witriani 2023). Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia tutkimusten mukaan esti suuri koettu yksinäisyys. Covid-19 pandemia lisäsi korkeakouluopiskelijoiden koettua yksinäisyyttä ja laski elämänlaatua. (Torinomi ym. 2022; Valla & Telle Hjellset & Cvancarova Småstuen & Parboe-Nilsen 2023.)

Kuviossa 3. esitetty, kuinka monessa alkuperäisartikkelissa tutkittiin samoja yhdistäviä korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estäviä tekijöitä. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estäviksi yhdistäviksi tekijöiksi nousi seuraavat teemat: 1) Opiskelijan sukupuoli, ikä ja opintojen vaihe, 2) Stressi, masennus ja ahdistus, 3) Stigma, korkea kynnys avunpyyntöön ja tiedonpuute hyvinvointia alentavista oireista, sekä 4) Ulkoiset tekijät ja miellyttämisen tarve.



Kuvio 3. Alkuperäisartikkeleissa esiintyvien estävien tekijöiden lukumäärällinen jakauma

6.2 Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävät tekijät

Scoping-katsaukseen valittujen alkuperäisartikkeleiden mukaan selkeimpänä korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistävänä tekijänä tuloksien mukaan nähtiin korkeakouluopiskelijoilla jo olemassa oleva resilienssi ja sen vahvistaminen, sekä hyvät selviytymistaidot. Näitä yhteyksiä tutkittiin seitsemässä (7) tutkimuksessa, esitetty liitteessä 4. Korkeakouluopiskelijoiden resilienssiresurssit ovat hyvin yksilöllisiä ja ovat positiivisessa yhteydessä positiiviseen ajatteluun, ongelmakeskeiseen selviytymiseen ja tuen hakemiseen. Sietokyky- ja resurssit ennustivat suoraan psyykkistä hyvinvointia ja tilanteisiin sopeutumista. Myös yksilöllinen selviytyminen, itseluottamus ja fyysinen aktiivisuus olivat yhteydessä mielenterveyteen ja hyvinvointiin. (Fullerton & Zhang & Kleitman 2021; Liverpool ym. 2023.) Korkeakouluopiskelijoiden resilienssiä voidaan kehittää ja vahvistaa mindfulness-ohjelman avulla, jonka tuloksina korkeakouluopiskelijat kokivat itsetuntemuksen, elämönhallinnan ja tunteiden sekä ajatusten säätelyn parantuneen. (Kosar Altinyelken & Hoek & Jiang 2019.) Resilienssin todettiin olevan vahvassa yhteydessä myötätuntoon. Myötätunnon osoitettiin olevan yhteydessä joustavuuteen, sitoutumiseen, sisäiseen motivaatioon ja henkiseen hyvinvointiin, joista resilienssi muodostuu. (Kotera & Cockerill & Chircop & Kaluzeviciute & Dyson 2021.)

Korkeakouluopiskelijoiden joustava selviytyminen eli resilientti selviytyminen korreloi negatiivisesti tutkimuksen mukaan masennuksen, ahdistuksen ja stressin kanssa. (Laranjeira & Anjos Dixe & Querido 2023.) Vahvan resilienssin omaavat opiskelijat haluavat tasapainottaa akateemista ja vapaa-ajan välistä elämää. Resilientit korkeakouluopiskelijat haluavat oppia uusia kykyjä ja kokemuksia, kehittää myönteistä luonnettaan ja ystävyyttä vapaa-ajan toiminnan kautta. Vahvan resilienssin omaavat korkeakouluopiskelijat ovat johdonmukaisempia elämässään tukeutumalla sisäisiin suojaaviin ja edistäviin tekijöihinsä. (Wedyaswari ym. 2023.) Hyvät selviytymistaidot koettiin korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistäväksi tekijäksi. Korkeakouluopiskelijoiden stressinhallintataitoja voidaan parantaa merkittävästi, siihen suunnatuilla stressinhallintakursseilla. Näiden kurssien sisällöllä voidaan lisätä stressin havaitsemistaitoa, vähentää stressioireita ja parantunut kyky selvitä stressistä. (Eperthener & Miller 2022.)

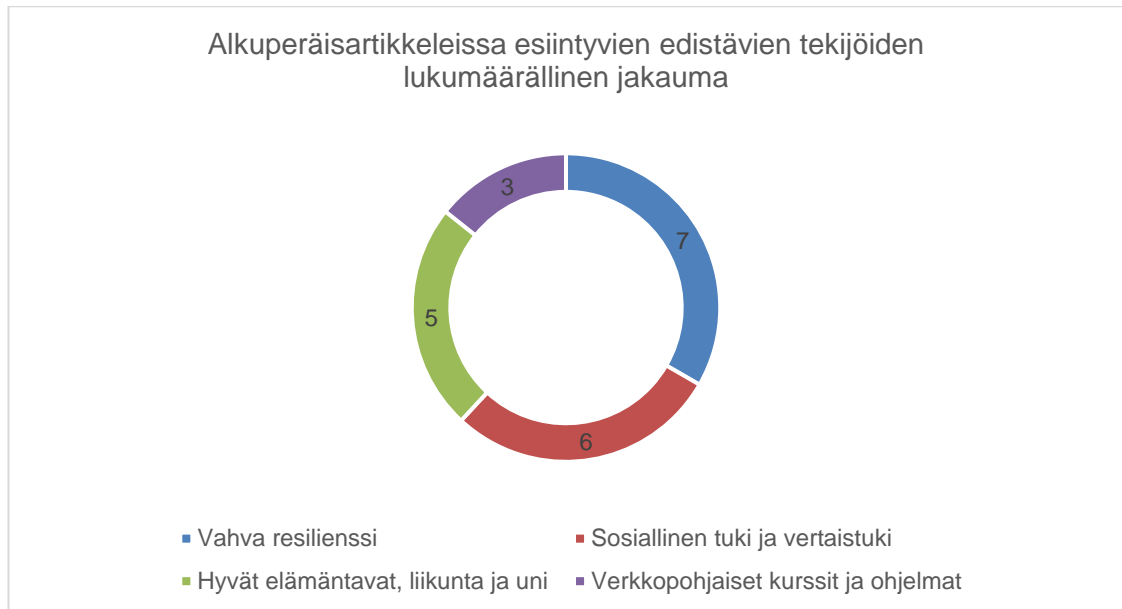
Korkeakouluopiskelijoiden saama sosiaalinen tuki ja vertaistuki nousivat alkuperäisartikkeleista seuraavaksi yleisimmiksi edistäviksi tekijöiksi. Näiden edistävien tekijöiden yhteyttä tutkittiin kuudessa (6) tutkimuksessa, esitetty liitteessä 4. Naispuoliset korkeakouluopiskelijat ovat avoimempia tunteistaan ja saavat paremmin sosiaalista tukea ystäviltään, perheeltään ja läheisiltään kuin miesopiskelijat. Sosiaalisen hyvinvoinnin tekijöinä nähtiin yleinen sosiaalinen tuki, perheeltä saatu sosiaalinen tuki ja ystäviltä saatu

sosiaalinen tuki. Rungas sosiaalinen tuki toimi suojaavana tekijänä masennusoireilta ja ahdistuneisuudelta ja näin toimii korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. (Baghoori & Roduta Roberts & Chen 2022; Conley ym. 2023; Heumann ym. 2023; Tonsing & Tonsing 2021; Torinomi ym. 2022.) Korkeakouluopiskelijoilta saatu vertaistuki ja yhteenkuuluvuuden tunne oli erittäin tärkeä ennustaja sekä akateemiselle suoriutumiselle että psyykkiselle hyvinvoinnille. Tämä korostui erityisesti Covid-19 pandemian aikana. (De Bruyn & Van Eekert 2023.)

Hyvät elämäntavat, liikunta ja uni olivat seuraavaksi yleisimpiä korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Näitä tekijöitä tutkittiin viidessä (5) tutkimuksessa, jotka esitely liitteessä 4. Liikunnan lisäämisellä, omaan terveyteen panostamisella ja terveellisellä ravitsemuksella oli suora yhteys vahvaan koherenssin tunteeseen, joka on itsessään yhteydessä korkeakouluopiskelijan resilienssiin. (Chu & Khan & Jahn & Kraemer 2016.) Jo yli kolmen tunnin viikoittainen fyysinen aktiivisuus esimerkiksi kävelyssä, pyöräilyssä tai kuntosalilla käynnissä toimi psyykkistä hyvinvointia edistäjänä ja vähensi masennusoireita. Liikunnan lisäksi paremmat unitottumukset olivat tehokkaita edistäviä tekijöitä korkeakouluopiskelijoiden yleiselle hyvinvoinnille ja psyykkiselle hyvinvoinnille. (Liverpool ym. 2023; Tada 2017.) Korkeakouluopiskelijoiden terveelliset elämäntavat ja vähäinen päihteiden käyttö toimi edistäjänä ja suojaavana tekijänä psyykkiselle hyvinvoinnille. Parempaa mielenterveyttä kokivat korkeakouluopiskelijat, jotka olivat aktiivisia vapaa-ajallaan, unenlaatu oli hyvä ja omasivat terveelliset ruokailutottumukset. (Torinomi ym. 2022; Valentim ym. 2023.)

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistäviä tekijöitä seuraavaksi yleisimmin nähtiin tutkimusten perusteella olevan verkkopohjaiset kurssit ja ohjelmat. Näiden tekijöiden edistäviä yhteyksiä tutkittiin kolmessa (3) tutkimuksessa, esitetty liitteessä 4. Verkkopohjaiset kurssit ja ohjelmat ovat helposti saatavilla, sekä ovat nykysukupolville luontainen tapa hakea tietoa kustannustehokkaasti ja ajankäytöllisesti tehokkaasti. Verkkopohjaisten ohjelmien avulla korkeakouluopiskelijat pääsevät helpommin avun piiriin ja voivat vahvistaa olemassa olevia resilienssiresurssejaan. Verkkopohjaiset ohjelmat sopivat myös tukemaan sellaisten korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia, joilla on jo kontakti mielenterveyspalveluihin. Näiden ohjelmien oppeja voitiin hyödyntää Covid-19 pandemian aikana itsenäisesti. Verkkopohjaisten ohjelmien ja Mindfulness-ohjelmien avulla korkeakouluopiskelijat kokivat saavansa vahvistusta olemassa olevaan resilienssiin ja suoranaisen yhteyden masennuksen, ahdistuneisuuden ja stressin vähenemiseen. (Bastien & Bilun & Mettler & Zito & Di Genova 2022; Chen & Bakar & Saimon & Safii 2022; Goozee ym. 2022)

Alla olevassa kuviossa 4. esitetty, kuinka monessa alkuperäisartikkelissa tutkittiin samoja yhdistäviä korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistäviksi yhdistäviksi tekijöiksi nousi seuraavat teemat: 1) Vahva resilienssi, 2) Sosiaalinen tuki ja vertaistuki, 3) Hyvät elämäntavat, liikunta ja uni, sekä 4) Verkkopohjaiset kurssit ja ohjelmat.



Kuvio 4. Alkuperäisartikkeleissa esiintyvien edistävien tekijöiden lukumäärällinen jakauma.

7 Pohdinta

Opinnäytetyöllä haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin, minkälaiset tekijät estävät korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia ja minkälaiset tekijät edistävät korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia. Tässä Scoping-katsauksessa saadut tulokset vastasivat opinnäytetyölle asetettuihin tutkimuskysymyksiin ja tukevat aieman kirjallisuuden tuloksia. Tuloksien saamiseksi scoping-katsauksella analysoitiin 24 artikkelia, valitut alkuperäisartikkelit edustivat laajaa otantaa globaalisti eri koulutusjärjestelmistä, esitetty liitteessä 1. Näitä tuloksia voidaan hyödyntää suomalaisissa korkeakouluyhteisöissä korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestäväns edistämisen hyväksi.

Korkeakouluopiskeluun vaikuttanut Covid-19- pandemia on aiheuttanut myös sen, ettei kestäväns kehityksen Agenda 2030-toimintaohjelman mukainen kehitys hyvän koulutuksen eteen ole pystynyt jatkumaan maailmanlaajuisesti (Sonn ym. 2021). Terveysden

edistämisen näkökulmasta koulutuksella on merkittävä rooli sosiaalisen eriarvoistumisen ehkäisyssä, jonka tavoite on yhteneväinen, sillä fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäminen, sekä sairauksien ehkäisy ja samalla hyvinvoinnin edellytysten parantaminen ovat terveyden edistämisen keskeisiä asioita. (Patja & Laisi 2022: 416.)

7.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyössä tarkastellut tutkimukset käsittelivät korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estäviä tekijöitä sekä korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistäviä tekijöitä, näiden tekijöiden yhteyksiä ja eriyvääsyyksiä tarkastellaan seuraavaksi. Osassa tutkimuksissa nousi esiin sekä estäviä että edistäviä tekijöitä saman tutkimuksen sisällä. Baghoori & Roduta & Chen 2022; Tonsing & Tonsing 2021 tunnistivat tutkimuksissaan yhteneväisesti korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estäväksi tekijäksi opiskelijan sukupuolen ja korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistäväksi tekijäksi koetun sosiaalisen tuen. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävät ja edistävät tekijät eivät siis suoraan poissulkeneet toisiaan, eivätkä olleet toistensa vastinepareja, vaan molemmille opinnäytetyöhön asetetuille tutkimuskysymyksille muodostui vastaamaan täysin omia keskeisiä selittäviä tekijöitä.

Tuloksien keskeisimmäksi korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estäväksi tekijäksi tunnistettiin opiskelijan sukupuoli, ikä ja opintojen vaihe (Baghoori & Roduta & Chen 2022; Laranjeira & Anjos Dixie & Querido 2023; Sagar-Ouriaghli ym. 2020; Tonsing & Tonsing, 2021; Torinomi ym. 2022; Tran ym. 2022) ja keskeisimmäksi edistäväksi tekijäksi tunnistettiin korkeakouluopiskelijalla olemassa oleva vahva resilienssi (Fullerton & Zhang & Kleitman, 2021; Kosar Altinyelken & Hoek & Jiang, 2019; Kotera ym. 2021; Laranjeira & Anjos Dixie & Querido 2023; Liverpool ym. 2023; Wedyaswari ym. 2023), nämä keskeisimmät korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävät ja edistävät tekijät eivät kuitenkaan olleet suorassa yhteydessä keskenään. Nämä kuitenkin vastasivat opinnäytetyölle asetettuihin tutkimuskysymyksiin, sekä aiempaan kirjallisuuteen ja antoivat osaltaan selitystä tutkittavaan ilmiöön.

Keskeisin korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävä tekijä: Opiskelijan sukupuoli, ikä ja opintojen vaihe (Baghoori & Roduta & Chen 2022; Laranjeira & Anjos Dixie & Querido 2023; Sagar-Ouriaghli ym. 2020; Tonsing & Tonsing, 2021; Torinomi ym. 2022; Tran ym. 2022) muodosti yleisimmin yhteyden korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävän tekijän: Sosiaalisen tuen kanssa (Baghoori & Roduta & Chen, 2022; Conley ym. 2023; Heumann ym. 2023; Tonsing & Tonsing, 2021; Torinomi ym. 2022). Opiskelijan sukupuoli ja ikä (Torinomi ym. 2022) loi yhteyden estävien

tekijöiden: Ulkopuoliset tekijät, miellyttämisen tarve ja yksinäisyys (Kotera & Ting, 2021; Torinomi ym. 2022; Valla ym. 2023; Wedyaswari ym. 2023) kanssa. Tämän opin- näytetyön tilaajana toiminut OHJY-hanke on tuottanut työkaluja korkeakouluopiskelijo- den yhteisöllisyyden lisäämiseksi ja tuottanut monenlaista toimintaa opiskelijoille tuke- maan tämän toteutumista (OHJY-hanke 2023). Tässä opinnäytetyössä saadut tulokset vastaavat aiemmin tunnistettua tarvetta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistä- miseen ja vastaavat erityisesti tarvetta psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Opinnäytetyö tuloksista nähtiin, että korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävä tekijä: Stigma, tiedonpuute hyvinvointia alentavista oireista ja korkea kynnyks- avunpyyntöön (Baghoori & Roduta & Chen, 2022; DeBate ym. 2022; Heumann ym. 2023; Sagar-Ouriaghli ym. 2020) ei muodostanut suoranaista vahvaa yhteyttä edistä- vien tekijöiden kanssa, mutta loi selkeän yhteyden estävän tekijän: Opiskelijan suku- puoli (Baghoori & Roduta & Chen, 2022; Sagar-Ouriaghli ym. 2020) kanssa. Nämä saadut tulokset vahvistavat OHJY-hankkeessa tuotettua tietoa korkeakouluopiskelijo- den hyvinvoinnin tukemiseksi perustuen aiempaan kirjallisuuteen (OHJY-hanke 2023).

Opinnäytetyön tuloksien keskeisin korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävä tekijä: vahva resilienssi (Fullerton & Zhang & Kleitman, 2021; Kosar Altinyel- ken & Hoek & Jiang, 2019; Kotera ym. 2021; Laranjeira & Anjos Dixie & Querido 2023; Liverpool ym. 2023; Wedyaswari ym. 2023) ei muodostanut suoranaista vahvaa yh- teyttä minkään korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävän tekijän kanssa, mutta pieniä yhteyksiä löytyi seuraavien estävien tekijöiden: Stressi, masennus ja ahdistus (Liverpool ym. 2023;), sekä ulkopuoliset tekijät, miellyttämisen tarve ja yksi- näisyys (Kotera & Ting, 2021; Torinomi ym. 2022; Valla ym. 2023; Wedyaswari ym. 2023) kanssa. Opinnäytetyön tulokset ovat linjassa OHJY-hankkeessa tunnistettuun tarpeeseen, joihin on pyritty hankkeessa vastaamaan, osoittaen aiheen tukemisen tar- peellisuuden (OHJY-hanke 2023).

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävä tekijä: sosiaalinen tuki (Baghoori & Roduta & Chen, 2022; Conley ym. 2023; Heumann ym. 2023; Tonsing & Tonsing, 2021; Torinomi ym. 2022) muodosti yhteyden myös toiseksi yleisimmän estä- vän tekijän: Stressi, masennus ja ahdistus (Conley ym. 2023; Heumann ym. 2023; Tonsing & Tonsing, 2021) kanssa. Nämä tulokset vahvistavat tarvetta OHJY-hank- keessa tuotettuun korkeakouluopiskelijoille suunnattuihin materiaaleihin, sekä ovat lin- jassa aiemman kirjallisuuden kanssa (OHJY-hanke 2023).

Tuloksista nähtiin, että korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävä tekijä: vahva resilienssi (Fullerton & Zhang & Kleitman, 2021; Kosar Altinyelken & Hoek & Jiang, 2019; Kotera ym. 2021; Laranjeira & Anjos Dixie & Querido 2023; Liverpool ym. 2023; Wedyaswari ym. 2023) muodosti toisiaan tukevia yhteyksiä seuraavien edistävien tekijöiden kanssa: Hyvät elämäntavat, liikunta ja uni (Chu ym. 2016; Liverpool ym. 2023; Tada, 2017; Torinomi ym. 2022; Valentim ym. 2023), Verkkopohjaiset kurssit ja ohjelmat resilienssin vahvistajana (Bastien ym. 2022; Chen ym. 2022; Goozee ym. 2022). Nämä tulokset tukevat OHJY-hankkeessa jo tuotettuja verkkopohjaisia elämäntapahallintaan perustuvia ohjelmia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi (OHJY-hanke 2023).

Tuloksista nähtiin selkeitä yhteneväisiä toimintaehdotuksia korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi, joiden yhteyksiä on tarkasteltu seuraavaksi. Keskeisimmäksi toimintaehdotukseksi tuloksista nousi stressinhallintaan ja selviytymisstrategioihin suunniteltavat ohjelmat ja ohjaus (Chu ym. 2016; Eperthener & Miller 2022; Kotera & Ting 2021; Tonsing & Tonsing 2021; Torinomi ym. 2022; Valla ym. 2023; Wedyaswari ym. 2023). Tämä toimintaehdotus muodostaa selkeän yhteyden ja tarpeen tuloksien toiseksi yleisimmän korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin estävien tekijöiden: stressi, masennus ja ahdistus kanssa. Yksittäisenä toimintaehdotuksena Wedyaswari ym. 2023 toivat esiin roolimallin näkyvyyden lisäämisen selviytymisstrategia ohjelmien mukana, tämä tarkoittaisi tutoropiskelija toiminnan näkyvyyden lisäämistä korkeakoulu yhteisöissä. Nämä esiin nousseet tulokset tukevat ja ovat linjassa OHJY-hankkeen toiminnan kanssa (OHJY-hanke 2023).

Korkeakoulu yhteisöjen henkilökunnan tiedon lisääminen ja heidän kykynsä tunnistaa riskiopiskelijat nousivat esiin toimintaehdotuksista hieman yllättäen seuraavaksi yleisimmän (Conley ym. 2023; DeBryn & Van Eekert 2023; DeBate ym. 2022; Fullerton & Zhang & Kleitman 2021; Kotera ym. 2021; Laranjeira & Anjos Dixie & Querido 2023). Tämä toimintaehdotus muodosti yhteyksiä niin korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävien tekijöiden: stigma, stressi ja ahdistus kuin korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävien tekijöiden: sosiaalinen tuki, vertaistuki ja resilienssin vahvistaminen kanssa. Nämä tulokset ovat myös linjassa OHJY-hankkeessa tunnistettuun tarpeeseen ja vahvistavat niitä (OHJY-hanke 2023).

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan kohdennettuja terveys- ja hyvinvointipalveluja, tämä toimintaehdotus tunnistettiin (Heumann ym. 2023; Liverpool ym. 2023; Sagar-Ouriaghli ym. 2020; Tran ym. 2022) tutkimuksissa.

Tämä toimintaehdotus muodosti yhteyksiä korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävien tekijöiden kanssa, kuten: Stressi, ahdistus ja masennus. Toimintaehdotus muodosti yhteyden myös korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävien tekijöiden kanssa, kuten resilienssin vahvistaminen, sosiaalinen tuki ja vertaistuki. Korkeakouluopiskelijoille kohdennettu elämäntapaohjaus nousi myös esiin tutkimusten toimintaehdotuksista, tämä tunnistettiin (Baghoori ym. 2022; Tada 2017; Valentim ym. 2023) tutkimuksissa. Tämä toimintaehdotus muodosti luonnollisesti yhteyden korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävän tekijän hyvät elämäntavat, liikunta ja uni kanssa. OHJY-hanke on tuottanut aiempaan kirjallisuuteen ja hankkeessa tehtyjen kyselytutkimuksiin perustuen toimintamalleja, joita tämän opinnäytetyön tulokset tukevat (OHJY-hanke 2023).

7.2 Eettisyys

Tässä opinnäytetyössä on pyritty noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisia peruseriaatteita, jotka ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2023: 11). Tieteellisen tutkimuksen tekemisen tueksi on laadittu erilaisia sääntöjä, lakeja ja ohjeita, jotka ovat yleisesti käytössä eri tiedeyhteisöissä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018: 212–216). Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävä edistäminen opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen aiheena on perusteltua, sillä aiemmasta kirjallisuudesta on nähtävissä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tila ja sen kehittyminen huonompaan suuntaan.

Opinnäytetyössä ei käsitelty tai kerätty henkilötietoja koskevia aineistoja, jolloin opinnäytetyölle ei tarvittu erillistä tutkimuslupaa. Myöskään opinnäytetyössä esitetty tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen kohderyhmä eivät vaatineet tutkimuslupaa, eikä ihmistieteiden eettisen toimikunnan ennakoarviointia. (Selesniemi & Kettunen & Näreaho 2021.) Eettisin perustein ei myöskään jouduttu hylkäämään yhtään kirjallisuuskatsauksen alkuperäisartikkeliä, sillä valitut artikkelit (n=24) valikoitui kriittisesti eettisen kestävyden huomioiden. Alkuperäisartikkelit olivat julkaistu kuluneen kymmenen vuoden sisällä sellaisissa julkaisuissa, jotka ovat vakiintuneet kansainvälisten asiantuntijoiden keskuudessa.

Opinnäytetyössä on noudatettu rehellistä eettistä kirjoittamista, joka näkyy tekstiviitteissä, viitatus tekstin alkuperäinen tekijä/ tekijät on huomioitu ja heidän tekijäoikeutensa tekstiin on nostettu läpinäkyvästi esille. Opinnäytetyön teksti on kirjoitettu omin sanoin, eikä tekstejä ole plagioitu. Opinnäytetyöhön tehdyt taulukot, kuvat ja kaaviot

ovat opinnäytetyöntekijän omaa käsialaa, joten niissäkin on noudatettu rehellistä eettistä toimintaa. Opinnäytetyötä on tarkastettu koko kirjoitusvaiheessa Turnitin plagiaa-
tintunnistusjärjestelmässä (Arene 2020: 7).

7.3 Luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä noudatettiin tarkasti aineistonhakuun ja sen tarkasteluun luotua JBI:n (Joanna Brigs Institute) scoping-katsauksien metodisuosituksia, joka lisää osaltaan opinnäytetyön luotettavuutta. Scoping-katsaus eroaa systemaattisesta katsauksesta siinä, että scoping-katsaus antaa yleiskatsauksen aineistosta ja tutkittavasta ilmiöstä. Scoping-katsauksen tutkimusaineiston metodologisia rajoituksia ja riskejä ei arvioida, mikä voi johtaa aineiston laadun vaihtelevuuteen. (Peters ym. 2020b.) Tämän opinnäytetyön alkuperäisartikkeleille olisi ollut hyödyllistä tehdä scoping-katsauksen metodille poikkeava laadunarviointi luotettavuuden lisäämiseksi. Opinnäytetyön osassa aineistossa laatu oli niille tehdyistä vertaisarvioinneista huolimatta hieman vaihtelevaan, mikä voi heikentää luotettavuutta. Opinnäytetyössä analysoitu tutkimusaineisto oli rajattu viimeiselle kymmenelle vuodelle, mutta analysoidut alkuperäisartikkelit sijoituivat kuitenkin pääsääntöisesti viimeiselle kahdelle vuodelle, ollen ajantasaisia tutkimuksia, mikä lisää tämän opinnäytetyön luotettavuutta.

Kirjallisuuskatsaus on luonteeltaan laadullinen tutkimus ja sen luotettavuutta usein mitataan validiteetin (tutkimus tutkii juuri sitä, mitä on tarkoitettu) ja reliabiliteetin kautta (tutkimustulokset ovat toistettavissa). Näitä ei voida soveltaa laadulliseen tutkimukseen täysin yksiselitteisesti, sillä ne ovat syntyneet alun perin määrällisen tutkimuksen luotettavuuden mittareiksi ja vastaa paremmin määrällisen tutkimuksen tarpeisiin. Luotettavuutta lisää tutkimuksen avoimuus ja läpinäkyvyys, jota on noudatettu koko opinnäytetyön prosessin ajan. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Holloway & Galvin 2017: 303.)

Tässä scoping-katsauksen prosessissa on noudatettu tutkimukselle asetetun uskottavuuden periaatteita, jossa tulokset on kuvattu selkeästi, jolloin lukijan on helppo ymmärtää, miten katsauksen sisällönanalyysin on tehty ja mitkä ovat kyseisen tutkimuksen mahdolliset vahvuudet sekä rajoitukset (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018: 198). Opinnäytetyön luotettavuutta on pyritty lisäämään selventämällä menetelmänä käytetyn scoping-katsauksen luonnetta hyvin seikkaperäisesti kysymystenasettelusta lähtien, tulosten esittelyyn taulukoiden, kuvioiden ja kaavioiden avulla.

Scoping-katsaukselle luonteenomaisesti tässä opinnäytetyössä tulokset on kuvattu omassa osiossaan mahdollisimman selkeästi hyödyntäen kuvioita ja taulukoita, niiden

esittämisen selkeyttämiseksi. Tulosten esittelyssä on myös noudatettu tutkimuksen siirrettävyyden periaatetta, millä tarkoitetaan tulosten olevan siirrettävissä toisenlaiseen tutkimusympäristöön (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017: 198). Tätä voidaan pitää tässä scoping-katsauksessa vahvuutena ja luotettavuuden lisääjänä.

Opinnäytetyössä tarkasteltujen tutkimusten osallistujamääriin liittyi myös vaihtelua, jolloin pienin osallistujamäärä oli 15 korkeakouluopiskelijaa ja suuriin osallistujamäärä oli 7203 korkeakouluopiskelijaa. Tutkimuksiin osallistui keskimäärin useampia satoja korkeakouluopiskelijoita. Aineistot antoivat koostaan riippumatta samansuuntaisia tuloksia johdonmukaisesti, jolloin aineiston koolla ei ollut vaikutusta niiden tuloksiin ja tehtyihin johtopäätöksiin. Tämä tehty havainto lisää osaltaan scoping-katsauksen tulosten luotettavuutta. Tähän scoping-katsaukseen valittujen alkuperäisartikkeleiden (n=24) osallistujat ja otoskoot on esitelty selkeyden ja läpinäkyvyyden lisäämiseksi omana taulukkona liitteessä 1.

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisää huolellinen aineistohallinta. Aineistohallinnalla tarkoitetaan tutkimusaineistojen (data) ja niihin liittyvien kuvailevien tietojen (metatieto, metadata) luomista, tallentamista ja järjestelyä siten, että tutkimusaineiston käyttökunto, luotettavuus ja tietosuoja sekä tietoturva on varmistettu koko aineiston elinkaaren ajan (Aineistohallinnan käsikirja 2022). Opinnäytetyöhön kerätty aineisto käsittää eri sosiaali- ja terveysalan tietokannoista haettuja tutkimusartikkeleita (n= 24), esitetty liitteessä 1. Kerätty aineisto tallennettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun tietosuojamääräykset täyttävälle opinnäytetyöntekijän z-asetelmalle, jonne oli pääsy vain itse opinnäytetyöntekijällä. Opinnäytetyöntekijä vastasi aineiston käsittelystä ja tallentamisesta. Läpinäkyvyys kulki aineiston keräämisessä ja käsittelyssä koko prosessin ajan. Opinnäytetyöhön kerätty tutkimusaineisto säilytetään kuuden kuukauden ajan opinnäytetyöntekijän tutkinnon valmistumisen jälkeen, jonka jälkeen tiedot hävitetään Metropolia Ammattikorkeakoulun palvelimelta. Opinnäytetyö on julkaistu Theseus-tietokannassa, josta se on löydettävissä.

8 Johtopäätökset

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin estävät ja edistävät tekijät olivat tämän scoping-katsauksen tulosten mukaan hyvin yhteneväiset koulutusjärjestelmästä tai kulttuurista riippumatta. Kirjallisuuskatsauksen alkuperäisartikkeleiden tulokset olivat yhteneväisiä suomessa korkeakouluopiskelijoille tehtyjen kyselytutkimusten tuloksiin,

tämä vahvistaa olemassa olevaa tietoa tarpeesta, jota korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistämistyö tarvitsee.

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävään edistämiseen voidaan vaikuttaa toimintamalleilla, joilla vahvistetaan korkeakouluopiskelijalla jo olemassa olevaa resilienssiä ja korkeakouluyhteisöissä olevan henkilökunnan tietoisuuden ja koulutuksen lisäämisellä. Maailmalla korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia on tutkittu laajemmin kuin Suomessa, jatkossa tähän tulee kiinnittää enemmän huomiota, näin terveyden edistämistoimet voitaisiin kohdentaa paremmin saaden pitkäaikaisempia vaikutuksia yleiseen hyvinvointiin ja toimivampaan hyvinvointivaltioon.

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia tulisi jatkossa edistää kestävin keinoin, jotka tukevat elämänhallintataitoja ja paremman resilienssin saavuttamista kohdennetusti korkeakouluopiskelijan sukupuoli ja ikä huomioiden. Kestävyys näkökulma huomioidaan korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistämistyössä, kun kehitettävät toimintamallit pystytään tuottamaan tavalla, jolloin niitä voidaan jalkauttaa mahdollisimman laajasti mahdollisimman monelle korkeakouluopiskelijalle saaden paremmin psyykkisesti hyvinvoivia yhteiskunnan jäseniä.

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävä edistämistyö vaati opiskelijoille suunnatun edistämistyön lisäksi myös panostusta korkeakouluyhteisöissä työskentelevään henkilökuntaan ja heidän tietoperustansa vahvistamiseen, jotta paras mahdollinen tuki ja riskiopiskelijoiden tunnistaminen voidaan tehdä jo varhaisessa vaiheessa. Korkeakouluyhteisöissä pitäisi jatkossa keskittyä myös enemmän tutkintoalojen väliseen monialaiseen yhteistyöhön, jotta esimerkiksi kulttuuri-, liiketalouden- ja teknistenalojen opiskelijat saisivat saman varhaisen tuen henkilökunnalta kuin sosiaali- ja terveystalojen opiskelijat, joita ohjaa terveyden- ja hyvinvoinnin asiantuntijat, joilla tätä osaamista ja asiantuntijuutta on hankittuna jo entuudestaan. Korkeakouluyhteisöissä pitäisi siis kaikkien tutkintoalojen henkilöstöllä oman alan asiantuntijuuden lisäksi jatkossa olla keskinäinen kokonaisvaltainen ymmärrys korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävästä edistämisestä ja siihen liittyvistä moninaisista tekijöistä, eikä yksittäisistä irrallisista tekijöistä.

Lähteet

Aineistohallinnan käsikirja 2022. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkojulkaisu. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta>> Viitattu 22.3.2023.

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Päivitetty 9.1.2020. <<https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>> Viitattu 23.3.2023.

Baghoori, Delaram & Roduta Roberts, Mary & Chen, Shu-Ping 2022. Mental health, coping strategies, and social support among international students at a Canadian university. *Journal of American College Health*. <doi: 10.1080/07448481.2022.2114803>.

Bastien, Laurianne & Bilun, Naz Boke & Mettler, Jessica & Zito, Stephanie & Di Genova, Lina 2022. Peer-Presented Versus Mental Health Service Provider–Presented Mental Health Outreach Programs for University Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*. 9 (7). e34168. <doi:10.2196/34168>.

Caplanova, Anetta & Szakadatova, Estera 2022. The Long-Term Impact of the COVID-19 Pandemic among Slovak Higher Education Students. *Ubiquitous Learning: An International Journal*. 16 (1). <<https://doi.org/10.18848/1835-9795/CGP/v16i01/1-12>> Viitattu 10.10.2023.

Chen, Yoke Yong & Bakar, Siti Meriyam A & Saimon, Rosalia & Safii, Razitasham 2022. The Use of Online-based Acceptance and Commitment Therapy (e-ACT) to Improve the Psychological Wellbeing among University Students. *Journal of College Student Psychotherapy*. <doi:10.1080/87568225.2022.2134073>.

Chu, Janet Junging & Khan, Mobarak Hossain & Jahn, Heiko & Kraemer, Alexander 2016. Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence. *BMC Public Health*. 16. (1). <doi:10.1186/s12889-016-3003-3>.

Conley, Colleen & Hugunuel, Brynn & Shapiro, Jenna & Kirsch, Alexandra 2023. Developmental Trajectories and Predictors of Psychological Well-Being and Distress Across the College Years. *The Journal of Higher Education*. <doi:10.1080/00221546.2023.2171213>.

Deasy, Christine & Coughlan, Barry & Pironom, Julie & Jourdan, Didier & Mannix Mcnamara, Patricia 2015. Psychological distress and lifestyle of students: implications for health promotion. *Health Promotion International*. 30 (1). 77-87. <<https://doi.org/10.1093/heapro/dau086>>.

De Bruyn, Sara & Van Eekert, Nina 2023. Understanding the Academic and Social Integration Process of Students Entering Higher Education: Lessons Learned from the COVID-19 Pandemic. *Social Sciences* 12 (2). 67. <doi:10.3390/socsci12020067>.

DeBate, Rita & Gatto, Amy & Rafal, Gregor & Bleck, Jennifer 2022. A qualitative assessment of mental health literacy and help-seeking behaviors among male college students. *Discover Mental Health*. 2 (1). 23. <doi:10.1007/s44192-022-00028-9>.

Dominelli, Lena 2021. A Green social work perspective on social work during the time of COVID-19. *International Journal of Social Welfare*. 30. 7-16. <doi:10.1111/ijsw.12469> Viitattu 21.9.2023.

Eperthener, Amy & Miller, Laura 2022. Improving Stress Management and Coping Skills in College Students. *Sociological Viewpoints*. 36 (1). 4-17. <doi:10.26908/3612022_011>.

Eurostudent VII – opiskelijatutkimus 2019. 2020. Helsinki. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja (25). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-907-3> Viitattu 13.9.2023.

Fullerton, Dayna & Zhang, Lisa & Kleitman, Sabina. 2021. An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. Australia. <doi: 10.1371/journal.pone.0246000>.

Goozee, Rhianna & Barrable, Alexia & Lubenko, Jelena & Papadatou-Pastou, Marietta & Haddad, Mark & McKeown, Eamonn & Hirani, Shashivadan & Martin, Maryanne & Tzotzoli, Patapia 2022. Investigating the feasibility of MePlusMe, an online intervention to support mental health, well-being, and study skills in higher education students. *Journal of Mental Health*. <doi: 10.1080/09638237.2022.2069699>.

Heumann, Eileen & Trümmler, Jannis & Stock, Christiane & Helmer, Stefanie & Busse, Heide & Negash, Sarah & Pische, Claudia. 2023. Study Conditions and University Students' Mental Health during the Pandemic: Results of the COVID-19 German Student Well-Being Study (C19 GSWS). Saksa. <doi:10.3390/ijerph20075286>.

Hobbs, Catherine & Jelbert, Sarah & Santos, Laurie & Hood, Bruce 2022. Evaluation of a credit-bearing online administered happiness course on undergraduates' mental well-being during the COVID-19 pandemic. 17 (2). e0263514. <doi: 10.1371/journal.pone.0263514> Viitattu 21.11.2023.

Holloway, Immy & Galvin, Kathleen 2017. *Qualitative Research in Nursing and Healthcare*. 4. painos. E-kirja. United Kingdom: Wiley-Blackwell.

Huttunen, Jussi 2020. Mitä terveys on? Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty 5.11.2020. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903> Viitattu 10.3.2023.

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. 2021. Toimeenpanosuunnitelma. Helsinki. Valtioneuvoston Kanslian julkaisuja (27). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-670-9> Viitattu 10.3.2023.

Hyvinvointi- ja terveyserot 2021. Sosiaalisesti kestävä kehitys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tavoitteet. Päivitetty 21.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/tavoitteet/sosiaalisesti-kestava-kehitys> Viitattu 7.2.2023.

Hyvinvointi- ja terveyserot 2022b. Keskeisiä käsitteitä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Eriarvoisuus. Terveyden edistäminen. Päivitetty 4.5.2022. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>> Viitattu 7.2.2023.

Hyvinvointi- ja terveyserot 2022a. Keskeisiä käsitteitä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Eriarvoisuus. Terveys. Päivitetty 4.5.2022. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>> Viitattu 9.3.2023.

Isomäki, Risto 2022. Ilmastonmuutoksen vaikutukset globaaliin ympäristöön ja terveyteen. Teoksessa Patja, Kristiina & Absetz, Pilvikki & Rautava, Päivi (toim.). Terveyden edistäminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 390–399.

Kankkunen, Päivi & Vehviläinen - Julkunen, Katri 2018. Tutkimus hoitotieteessä. 3–6. PAINOS. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kestävän kehityksen toimikunnan strategia 2022–2030. 2022. Luonnon kantokyvyn turvaava, hyvinvoiva ja globaalisti vastuullinen Suomi. Suomen kestävän kehityksen toimikunta. Helsinki. Valtioneuvoston Kanslian julkaisuja (6). <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-496-5>> Viitattu 7.2.2023.

Kilpi, Terhi 2018. Esipuhe. Teoksessa Koponen, Päivikki & Borodulin, Katja & Lundqvist, Annamari & Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos – Raportti 4/2018. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/136223>> Viitattu 10.3.2023

Korkeila, Jyrki 2022. Psyykinen terveys. Teoksessa Patja, Kristiina & Absetz, Pilvikki & Rautava, Päivi (toim.). Terveyden edistäminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 37–44.

Kosar Altinyelken, Hülya & Hoek, Lianne & Jiang, Lina 2019. Improving the psychosocial wellbeing of international students: the relevance of mindfulness. *British Journal of Guidance & Counselling*. 48 (4). 524–536. <[doi:10.1080/03069885.2019.1600189](https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1600189)>

Kosola, Silja & Marttinen, Elina 2021. Nuoruusikä – elämän toinen mahdollisuus. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.). Opiskeluterveys. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Oppiportti. Päivitetty 29.11.2021. Viitattu 10.3.2023.

Kotera, Yasuhiro & Cockerill, Vicky & Chircop, James & Kaluzeviciute, Greta & Dyson, Sue 2021. Predicting self-compassion in UK nursing students: Relationships with resilience, engagement, motivation, and mental wellbeing. *Nurse Education in Practice*. 51. 102989. <[doi: 10.1016/j.nepr.2021.102989](https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.102989)>.

Kotera, Yasuhiro & Ting, Su-Hie 2021. Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-being on Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 19 (1). 227–239. <[doi:10.1007/s11469-019-00169-z](https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z)>.

Kunttu, Kristina & Valtari, Marja & Komulainen, Anne 2021. Terveyden edistäminen opiskeluaikana. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.). *Opiskeluterveys*. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Oppiportti. Päivitetty 22.11.2021. Viitattu 22.3.2023.

Kuusisto, Elina & Schutte, Ingrid 2022. Sustainability as a purpose in life among Dutch higher education students. *Environmental Education Research*. 29 (5). 733–746. <<https://doi-org.ezproxy.metropolia.fi/10.1080/13504622.2022.2107617>> Viitattu 21.11.2023.

Laranjeira, Carlos & Anjos Dixe, Maria & Querido, Ana 2023. Mental Health Status and Coping among Portuguese Higher Education Students in the Early Phase of the COVID-19 Pandemic. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 13 (2). 429–439. Portugali. <doi:10.3390/ejihpe13020032>.

Lisiecka, Alicja & Chmicz, Dorota & Lewicka-Zelent, Agnieszka 2023. Mental Health Support in Higher Education during the COVID-19 Pandemic: A Case Study and Recommendations for Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 20 (6). 4969. <DOI:10.3390/ijerph20064969> Viitattu 21.11.2023.

Liverpool, Shaun & Moinuddin, Mohammed & Aithal, Supriya & Owen, Michael & Braegirdle, Katie 2023. Mental health and wellbeing of further and higher education students returning to face-to-face learning after Covid-19 restrictions. *PloSOne*. 18 (1). <doi: 10.1371/journal.pone.0280689>.

Mieli 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Päivitetty 19.11.2021. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>> Viitattu 13.3.2023.

Munn, Zachary & Peters, Micah D.J. & Stern, Cindy & Tufanaru, Catalin & McArthur, Alexa & Aromataris, Edorado 2018. Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*. 143. (18). <doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x> Viitattu 30.4.2023.

Munn, Zachary & Pollock, Danielle & Khalil, Hanan & Alexander, Lyndsay & McInerney, Patricia & Godfrey, Christina & Peters, Micah & Tricco, Andrea 2022. What are scoping reviews? Providing a formal definition of scoping reviews as a type of evidence synthesis. *JBIE Evidence Synthesis*. 20. (4). <doi:10.11124/jbies-21-00483> Viitattu 22.3.2023.

Mölläri, Kaisa & Kunttu, Kristina 2021. Opiskeluterveydenhuollon seuranta. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.). *Opiskeluterveys*. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Oppiportti. Päivitetty 29.11.2021. Viitattu 22.3.2023.

OHJY-hanke 2021. Sisäinen peruseräraportti. Opiskelijoiden hyvinvoinnin sekä ohjauksen ja tuen tarpeen alkukartoituskysely. Viitattu 15.3.2023.

OHJY-hanke 2023. Sisäinen perusraportti. Opiskelijoiden hyvinvointikysely. Viitattu 21.11.23.

OHJY-hanke 2023. Tietoa hankkeesta. <<https://korkeakoulutukee.fi/tietoa-hankkeesta/>> Viitattu 29.11.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Vastuualueet. Korkeakoulutus ja tiede. Korkeakoulut ja tiedelaitokset. Korkeakoulut, muut julkiset tutkimusorganisaatiot ja tiedelaitokset. <<https://okm.fi/korkeakoulut-ja-tiedelaitokset>> Viitattu 15.2.2023.

Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja (14). <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9695-3>> Viitattu 13.9.2023.

Page, Matthew J. & McKenzie, Joanne E. & Bossuyt, Patrick M. & Boutron, Isabelle & Hoffmann, Tammy C. & Mulrow, Cynthia D. & Shamseer, Larissa & Tetzlaff, Jennifer M. & Akl, Elie A. & Brennan, Sue E. & Chou, Roger & Glanville, Julie & Grimshaw, Jeremy M. & Hróbjartsson, Asbjörn & Lalu, Manoj M. & Li, Tianjing & Loder, Elizabeth W. & Mayo-Wilson, Evan & McDonald, Steve & McGuinness, Luke & Stewart, Lesley A. & Thomas, James & Tricco, Andrea C. & Welch, Vivian A. & Whiting, Penny & Moher, David 2021. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. <<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>> Viitattu 27.4.2022

Parra, Constanza 2013. Social sustainability: A competing concept to social innovation? Teoksessa Moulaert, Frank & MacCallum, Diana & Mehmood, Abid & Hamdouch, Abdelillah. The International Handbook on Social Innovation: Collective Action, Social Learning and Transdisciplinary Research. Cheltenham UK. Edward Elgar Publishing Limited.

Parikka, Suvi & Holm, Noora & Ikonen, Jonna & Koskela, Timo & Kilpeläinen, Heikki & Lundqvist, Annamari 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. <<https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>> Viitattu 15.3.2023.

Patja, Kristiina & Absetz, Pilvikki & Rautava, Päivi 2022. Terveiden edistäminen tulevaisuudessa. Teoksessa Patja, Kristiina & Absetz, Pilvikki & Rautava, Päivi (toim.). Terveiden edistäminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 429–432.

Patja, Kristiina & Laisi, Jaana 2022. Planetaarinen terveyden edistäminen. Teoksessa Patja, Kristiina & Absetz, Pilvikki & Rautava, Päivi (toim.). Terveiden edistäminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 412–424.

Patja, Kristiina 2022b. Mitä terveys on? Teoksessa Patja, Kristiina & Absetz, Pilvikki & Rautava, Päivi (toim.). Terveiden edistäminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 29–30.

Patja, Kristiina 2022a. Terveiden edistämisen määritelmät. Teoksessa Patja, Kristiina & Absetz, Pilvikki & Rautava, Päivi (toim.). Terveiden edistäminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 13–18.

Peters, Micah & Godfrey, Christina & McInerney, Patricia & Munn, Zachary & Tricco, Andrea & Khalil, Hanan 2020a. Scoping Reviews. Teoksessa Aromataris, E. (toim.) & Munn, Zachary (toim.). JBI Manual for Evidence Synthesis. E-kirja. Päivitetty 26.7.2022. <<https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-12>> Viitattu 3.5.2023.

Peters, Micah & Godfrey, Christina & McInerney, Patricia & Munn, Zachary & Tricco, Andrea & Khalil, Hanan 2020b. Why Scoping Review? Teoksessa JBI Manual for Evidence Synthesis. E-kirja. Aromataris, E. (toim.) & Munn, Zachary (toim.). Päivitetty 26.7.2022. <<https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-12>> Viitattu 16.11.2023.

Raveh, Ira & Morad, Sigal & Shacham, Miri 2023. Sense of Competence and Feelings of Stress of Higher Education Faculty in the Transition to Remote Teaching: What can we learn from COVID-19 Pandemic in the Long Run. MDPI Journal Sustainability. 15. 4027. <<https://doi.org/10.3390/su15054027>> Viitattu 10.10.2023.

Ropret, Nina & Kosir, Urska & Roskar, Saska & Klopčič, Vito & Vrđelja, Mitja 2023. Psychological Well-Being and Resilience of Slovenian Students During the COVID-19 Pandemic. Zdravstveno Varstvo. 16 (2). 101–108. <doi:10.2478/sjph-2023-0014> Viitattu 21.11.2023.

Rouvinen, Hanna & Jokiniemi, Krista & Sormunen, Marjorita & Turunen, Hannele 2021. Internet use and health in higher education students: a scoping review. Health Promotion International. 36. 1610-1620 <doi: 10.1093/heapro/daab007> Viitattu 13.9.2023.

Sagar-Ouriaghli, Ilyas & Brown, June. & Tailor, Visha. & Godfrey, Emma 2020. Engaging male students with mental health support: a qualitative focus group study. BMC Public Health. 20. 1–14. <doi:10.1186/s12889-020-09269-1>.

Selesniemi, Hanna & Kettunen, Jyrki & Näreaho, Susanna 2021. Tarvitseeko tutkimus eettisen ennakoarvioinnin ja kuka sen tekee? Vastuullinen tiede. Päivitetty 6.9.2021. <<https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/tarvitseeko-tutkimus-eettisen-ennakoarvioinnin-ja-kuka-sen-tekee>> Viitattu 23.3.2023.

Sholes, Jay & Sullivan, Adam & Self, Stanley 2023. The Impact of Long-Term Disruptions on Academic Success in Higher Education and Best Practices to Help Students Overcome Them. Journal of Higher Education Theory and Practice. 23 (4). 1–13. Viitattu 10.10.2023.

Sonn, Inge & Plessis, Marieta & Jansen Van Vuuren, Carel & Marais, Janene & Wagener, Emma & Roman, Nicolette 2021. Achievements and Challenges for Higher Education during the COVID-19 Pandemic: A Rapid Review of Media in Africa. Int J Environ Res Public Health. 18 (24). <doi: 10.3390/ijerph182412888> Viitattu 3.5.2023.

Suhonen, Riitta & Axelin, Anna & Stolt, Minna 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhonen, Riitta (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisu A: 73/2016. Turku: Juvenes Print. 7–22.

Suomen YK-liitto. Kestävä kehitys. Kestävän kehityksen tavoitteet. <<https://www.yk-liitto.fi/kestava-kehitys>> Viitattu 9.10.2023.

Swaileh, Waleed 2023. Visualized Analysis of Research Publications on Physical Activity among Higher Education Students. *American Journal of Health Education*. 54 (5). 364–375. <<https://doi-org.ezproxy.metropolia.fi/10.1080/19325037.2023.2232427>> Viitattu 21.11.2023.

Tada, Akio 2017. The Associations among Psychological Distress, Coping Style, and Health Habits in Japanese Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14 (11). 1434. <[doi:10.3390/ijerph14111434](https://doi.org/10.3390/ijerph14111434)>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Päivitetty 22.3.2021. <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>> Viitattu 15.3.2023.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022a. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Opiskelijoiden mielenterveys. Päivitetty 17.3.2022. <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>> Viitattu 13.3.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Tutkimus- ja kehittäminen. Tutkimukset ja hankkeet. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. Kott. Päivitetty 4.8.2022. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakoulu-opiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->> Viitattu 16.2.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c. Tutkimus- ja kehittäminen. Tutkimukset ja hankkeet. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. Kott. Tulokset. <<https://www.terveytemme.fi/kott/taulukot/index.html>> Päivitetty 4.8.2022. Viitattu 22.3.2023.

Tilastokeskus 2023. Opiskelijat ja tutkinnot. Tilastot. Päivitetty 25.4.2023. <<https://stat.fi/tilasto/opiskt#cubes>> Viitattu 6.9.2023.

Tonsing, Kareen & Tonsing, Jenny 2021. A mixed-method study of stress and coping strategies among university social work students in the United States. *Social Work Education The International Journal*. 41 (6). 1222–1238. <[doi:10.1080/02615479.2021.1942445](https://doi.org/10.1080/02615479.2021.1942445)>.

Torinomi, Charlotte & Lindenberg, Katajun & Möltner, Andreas & Herpertz, Sabine & Holm- Hadulla, Rainer. 2022. Predictors of Students' Mental Health during the COVID-19 Pandemic: The Impact of Coping Strategies, Sense of Coherence, and Social Support. *Saksa*. <[doi:10.3390/ijerph192416423](https://doi.org/10.3390/ijerph192416423)>.

Tran, Nguyen Toan & Franzen, Jessica & Jermann, Françoise & Rudaz, Serge & Bondolfi, Guido & Ghisletta, Paolo. 2022. Psychological distress and well-being among students of health disciplines in Geneva, Switzerland: The importance of academic satisfaction in the context of academic year-end and COVID-19 stress on their learning experience. *Sveitsi*. <[doi: 10.1371/journal.pone.0266612](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266612)>.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. E-kirja. Helsinki: Tammi. Luku 6.

Tuomi, Sirpa & Kunnela, Arja & Luukonen, Anne 2022. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Luku 8. Päivitetty 2.4.2022. <<https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>> Viitattu 23.3.2023.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. <https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf> Viitattu 16.3.2023.

Valentim, Olga & Vilelas, José & Carvalho, José & Silva Maciel Andrade, Carmen & Tomás, Catarina & Soares Costa, Patrício & Sequeira, Carlos 2023. The relation between lifestyles and positive mental health in Portuguese higher education students. *Global Health Promotion*. 30 (1). 23–32. <doi:10.1177/17579759221112552>.

Valla, Lisbeth & Telle Hjellset, Victoria & Cvancarova Småstuen, Milada & Sparboe-Nilsen, Bente 2023. Quality of life and associated factors among Norwegian public health nurse students during the first months of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *PLoS One*. 18 (3). e0282653. Norja. <doi: 10.1371/journal.pone.0282653>.

Valtioneuvoston kanslia. Kestävä kehitys. Kestävä kehitys ja agenda 2030. <<https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>> Viitattu 7.2.2023.

Vipunen. Opetushallinnon tilastopalvelu 2022a. Opiskelijat ja tutkinnot. <https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammattikorkeakoulutuksen%20opiskelijat-%20n%C3%A4k%C3%B6kulma%20amk.xlsb> Viitattu 15.2.2023.

Vipunen. Opetushallinnon tilastopalvelu 2022b. Opiskelijat ja tutkinnot. <https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Yliopistokoulutuksen%20opiskelijat-n%C3%A4k%C3%B6kulma-yliopisto.xlsb>. Viitattu 17.5.2023.

Wedyaswari, Miryam & Simanjuntak, Janice Grace & Hanafitri, Aulia & Witriani 2023. Resilience process in Bidikmisi students: understanding risk, protective and promotive factor, and resilient outcome. *Cogent Education*. 9. 2143616. <doi.org/10.1080/2331186X.2022.2143616>.

World Health Organization 1986. The Ottawa Charter for Health Promotion. <<https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>> Viitattu 7.2.2023.

World Health Organization 2022. Mental Health. Päivitetty 17.6.2022. <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>> Viitattu 13.3.2023.

World Health Organization 2023. Constitution. <<https://www.who.int/about/governance/constitution>> Viitattu 9.3.2023.

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia käsittelevät alkuperäisartikkelit (n=24)

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>1. Baghoori, Delaram & Roduta Roberts, Mary & Chen, Shu-Ping 2022. Mental health, coping strategies, and social support among international students at a Canadian university. Journal of American College Health. Kanada.</p>	<p>Tarkoitus tutkia Kanadassa asuvien kansainvälisten opiskelijoiden mielenterveyden tilaa, selviytymisstrategioita ja sosiaalista tukea.</p>	<p>Verkkokysely.</p>	<p>338 yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat 76 % opiskelijoista olevan optimaalinen mielenterveys ilman mielenterveydellisiä oireita. 86 % kertoi käyttävänsä tiedettyjä selviytymisstrategioita. Tutkimukseen osallistuneet naimissa olevat naisopiskelijat kokivat mielenterveyden paremmaksi ja vähemmän ahdistusta. Selviytymistaidot ja sosiaalinen tuen määrä ennustivat osallistujien ahdistusta ja hyvinvointia.</p>
<p>2. Bastien, Laurianne & Bilun, Naz Boke & Mettler, Jessica & Zito, Stephanie & Di Genova, Lina 2022. Peer-Presented Versus Mental Health Service Provider–Presented Mental Health Outreach Programs for University Students: Randomized Controlled Trial. JMIR Mental Health. 9 (7). e34168. Yhdysvallat.</p>	<p>Tarkoituksena oli arvioida mielenterveyspalvelujen tarjoajan esittämää ja vertaisten esittämää verkkopohjaista mielenterveyden resilienssiä vahvistavaa videovälitteistä avustushjelmaa verrattuna vertailuryhmään, joka oli odotuslistalla.</p>	<p>Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Kolme ryhmää, joista yksi tutkimusryhmä, toinen vertaisryhmä ja kolmas kontrolliryhmä.</p> <p>Aineisto verkkokyselyllä.</p>	<p>217 yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että kaikissa kolmessa ryhmässä osallistujien hyvinvointi ja resilienssi koheni. Lisäksi osallistujat arvostivat ohjelmien sisältöä ja pitivät niitä vertailukelpoisena.</p>

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>3. Chen, Yoke Yong & Bakar, Siti Meriyam A & Saimon, Rosalia & Safii, Razitasham 2022. The Use of Online-based Acceptance and Commitment Therapy (e-ACT) to Improve the Psychological Wellbeing among University Students. Journal of College Student Psychotherapy. Malesia.</p>	<p>Tarkoituksena selvittää verkkopohjaisen e-ACT ohjelman tehokkuutta resilienssiin ja henkiseen hyvinvointiin.</p>	<p>Pienryhmä otos. Aineisto kerättiin sähköisten e-ACT istuntojen perusteella.</p>	<p>52 yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että osallistujien resilienssi ja psyykinen hyvinvointi parani ohjelman käytön myötä. Lisäksi masennus, ahdistus ja stressi vähenivät.</p>
<p>4. Chu, Janet Junging & Khan, Mobarak Hossain & Jahn, Heiko & Kraemer, Alexander 2016. Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence. BMC Public Health. 16. 1. Kiina.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia koherenssin tunteen (SOC), sosiodemografisten ja elämäntapaan liittyvien ominaisuuksien välistä yhteyttä sekä arvioida koetun stressin vaikutusta SOC:iin muiden muuttujien kontrolloimiseksi.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus. Aineisto kerättiin kiinalaisten yliopistojen opiskelijoiden terveystutkimuksista.</p>	<p>1853 yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että sosiaalinen tuki, parempi suoriutuminen, vahva terveys- ja ravitsemus tietämys ja yhtenäisyyden tunne olivat vahvasti yhteydessä vahvaan koherenssin tunteeseen. Koettu stressi vaikutti negatiivisesti koherenssin tunteeseen.</p>

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>5. Conley, Colleen & Huguanel, Brynn & Shapiro, Jenna & Kirsch, Alexandra 2023. Developmental Trajectories and Predictors of Psychological Well-Being and Distress Across the College Years. The Journal of Higher Education. Yhsydvallat.</p>	<p>Tarkoitus tutkia psykologisen hyvinvoinnin (itsetunto) ja stressin (masennus, ahdistus, stressi) heterogeenisiä kehityskulkuja.</p>	<p>Viisi vaiheinen pitkittäistutkimus. Aineistokerättiin kyselyllä.</p>	<p>5537 yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että eniten psykologista toimintaa ennustavia tekijöitä olivat koettu itsetunto, ahdistus ja stressi. Lisäksi psyykkiseen hyvinvointiin myötävaikuttivat yleinen sosiaalinen tuki, perheen ja ystävien sosiaalinen tuki.</p>
<p>6. De Bruyn, Sara & Van Eekert, Nina 2023. Understanding the Academic and Social Integration Process of Students Entering Higher Education: Lessons Learned from the COVID-19 Pandemic. Social Sciences 12 (2). 67. Belgia.</p>	<p>Tarkoituksena selvittää miten uudet opiskelijat kokivat akateemisen ja sosiaalisen integroitumisensa pandemian aikana ja miten nämä muuttuvat olosuhteet saattoivat vaikuttaa heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa.</p>	<p>Ryhmähaastattelu, joka toteutettiin osittain verkossa.</p>	<p>23 yliopisto-opiskelijaa</p>	<p>Tulokset osoittivat, että Covid-19 pandemia vaikeutti uusien opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunnetta. Integroituminen jäi enemmän opiskelijoiden vastuulle. Covid-19 pandemian rajoitukset olivat ristiriidassa itsenäistymisen kanssa, sillä huoleton elämä ja sosiaalisten suhteiden luominen korvautui sosiaalisella eristäytymisellä ja lisääntyneellä huolella.</p>

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>7. DeBate, Rita & Gatto, Amy & Rafal, Gregor & Bleck, Jennifer 2022. A qualitative assessment of mental health literacy and help-seeking behaviors among male college students. Discover Mental Health. 2 (1). 23. Yhdysvallat</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin mielenterveyden lukutaitoa ja avunhakukäyttäytymistä yliopistossa opiskelevien miesten keskuudessa.</p>	<p>Laadullinen tutkimus. Aineisto kerätiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla.</p>	<p>26 miespuolista opiskelijaa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että miesopiskelijat tunnisti- vat huonosti psyykkistä hyvinvointia alentavia oireita. Apua haettiin heikosti leimautumisen pelon vuoksi.</p>
<p>8. Eperthener, Amy & Miller, Laura 2022. Improving Stress Management and Coping Skills in College Students. Sociological Viewpoints. 36 (1). 4–17. Yhdysvallat.</p>	<p>Tutkimuksessa tarkasteltiin korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä stressistä, stressin seurauksena koettuja fyysisiä ja psyykkisiä oireita ja stressistä selviytymisen taitoja sekä stressinhallintakurssin vaikutusta näihin muuttujiin.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus. Aineisto kerätiin kurssin yhteydessä kyselyllä.</p>	<p>232 yliopisto-opiskelijaa</p>	<p>Tulokset osoittivat, että stressinhallintataidot paranivat merkittävästi opiskelijoiden osallistuttua stressinhallintakurssille. Lisäksi tulokset osoittivat, että korkeakouluopiskelijat kokevat yleisesti stressiä ja siihen liittyviä oireita.</p>

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>9. Fullerton, Dayna & Zhang, Lisa & Kleitman, Sabina 2021. An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. PLoS One.16 (2). Australia.</p>	<p>Tarkoitus selvittää tietoa tarkastelemalla erilaisia henkilökohtaisia resilienssiresursseja ja niiden vuorovaikutusta selvitämyönteisten sopeutumistulosten aikaansamiseksi.</p>	<p>Tetriäritutkimus. Aineisto kerätty kyselyllä, jossa numeraalinen asteikko.</p>	<p>306 psykologian opiskelijaa.</p>	<p>Tulokset osoittavat, että resilienssiresurssit ovat hyvin yksilöllisiä. Tuloksissa validoitiin positiivisen sopeutumisen tekijöitä, kuten psyykinen hyvinvointi, sopeutuminen yliopistoon ja somaattiset terveysoireet. Sietokyky- ja resurssit ennustivat suoraan psyykkistä hyvinvointia ja sopeutumista.</p>
<p>10. Goozee, Rhianna & Barable, Alexia & Lubenko, Jelena & Papadatou-Pastou, Marietta & Haddad, Mark & McKeown, Eamonn & Hirani, Shashivadan & Martin, Maryanne & Tzotzoli, Patapia 2022. Investigating the feasibility of MePlusMe, an online intervention to support mental health, well-being, and study skills in higher education students. Journal of Mental Health. Latvia.</p>	<p>Tutkimuksessa selvitetiin verkkopohjaisten mielenterveysinterventtioiden tehokkuutta korkeakouluopiskelijoille.</p>	<p>Toteutettavuustutkimus.</p>	<p>137 korkeakouluopiskelijaa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että korkeakouluopiskelijoilla havaittiin vähemmän ahdistuneisuutta ja masennusta, sekä hyvinvointi oli lisääntynyt. Itsetunnossa ei havaittu merkittäviä muutoksia. Tutkimukseen osallistujat arvioivat MePlusMe-järjestelmän sisällön ja toimivuuden hyväksi, sekä laadulliset havainnot osoittivat osallistujien olevan yleisesti tyytyväisiä järjestelmään.</p>

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>11. Heumann, Eileen & Trümmler, Jannis & Stock, Christiane & Helmer, Stefanie & Busse, Heide & Negash, Sarah & Pische, Claudia. 2023. Study Conditions and University Students' Mental Health during the Pandemic: Results of the COVID-19 German Student Well-Being Study (C19 GSWs). Int J Environ Res Public Health. 28;20(7). 5286. Saksa.</p>	<p>Tarkoitus analysoidaan opiskeluolosuhteiden sekä masennus- ja ahdistusoireiden välisiä yhteyksiä, sekä määrittää opiskelijoiden neuvontapalvelujen käytön laajuutta ja motivaatiota käyttää niitä.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella.</p>	<p>7203 opiskelijaa viidestä yliopistosta</p>	<p>Tulokset osoittivat, että hieman alle puolet tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista koki alakuloisuutta, masentuneisuutta ja toivottomuutta. Kolmannes opiskelijoista koki opiskeluolosuhteiden rasittavan heit. Huonommiksi koetut opiskeluolosuhteet olivat yhteydessä suurempiin masennusoireisiin ja ahdistuneisuuteen. Hyvin pieni määrä opiskelijoista oli käyttänyt opiskelijahuoltoon liittyviä palveluja.</p>
<p>12. Kosar Altinyelken, Hülya & Hoek, Lianne & Jiang, Lina 2019. Improving the psychosocial well-being of international students: the relevance of mindfulness. British Journal of Guidance & Counselling. 48 (4). 524–536. Hollanti.</p>	<p>Tässä tutkimuksessa analysoitiin mindfulness-ohjelman potentiaalia psykososiaalisen hyvinvoinnin parantamiseen hollantilaisen yliopiston opiskelijoiden keskuudessa.</p>	<p>Laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin haastatelmalla ja havainnoinnilla.</p>	<p>15 yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että opiskelijat, jotka osallistuivat ohjelmaan, pystyivät hallitsemaan mindfulnessin kautta stressiä ja ahdistusta paremmin. Säännöllisesti ohjelmaan osallistuneet raportoivat parempia tuloksia itsetunnossa, itsensä huolehtimisessa ja myönteisessä suhtautumisessa muihin kuin epäsäännöllisesti ohjelmaan osallistuneet.</p>

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>13. Kotera, Yasuhiro & Cockerill, Vicky & Chircop, James & Kaluzeviciute, Greta & Dyson, Sue 2021. Predicting self-compassion in UK nursing students: Relationships with resilience, engagement, motivation, and mental wellbeing. Nurse Education in Practice. 51. 102989. Iso-Britannia.</p>	<p>Tutkimuksessa arvioitiin itsetunnon ennustetekijöitä ja tarkasteltiin sen suhdetta vakiintuneempiin konstruktioihin, joita on tutkittu muissa terveydenhuollon opiskelijaryhmissä: joustavuus, sitoutuminen, motivaatio ja henkinen hyvinvointi.</p>	<p>Aineisto kerättiin paperisella kyselylomakkeella.</p>	<p>182 sairaanhoitajaopiskelijaa yliopistossa.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että itsemystätunto oli positiivisessa yhteydessä joustavuuteen, sitoutumiseen, sisäiseen motivaatioon ja psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi resilienssi ja psyykinen hyvinvointi osoittautuivat merkittäviksi itsetunnon ennustajiksi.</p>
<p>14. Kotera, Yasuhiro & Ting, Su-Hie 2021. Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-being on Mental Health. International Journal of Mental Health and Addiction. 19 (1). 227–239. Malesia.</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin mielen terveyden ja positiivisten psykologisten konstruktioiden (akateeminen sitoutuminen, motivaatio, itsemystätunto ja hyvinvointi) välisiä suhteita ja arvioitiin kunkin positiivisen psykologisen konstruktion suhteellista osuutta malesialaisten opiskelijoiden mielen terveyteen.</p>	<p>Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, jossa oli mittarit.</p>	<p>153 yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sitoutuminen, motivaation puute, itsemystätunto ja hyvinvointi olivat yhteydessä mielen terveyden suureen vaihteluun ja myös ennustivat sitä. Itsemystätunto oli vahvin itsenäinen mielen terveyden ennustaja positiivista psykologista konstruktioista.</p>

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>15. Laranjeira, Carlos & Anjos Dixe, Maria & Querido, Ana 2023. Mental Health Status and Coping among Portuguese Higher Education Students in the Early Phase of the COVID-19 Pandemic. Eur J Invest Health Psychol Educ. 2023 Feb 10;13(2):429–439. Portugal.</p>	<p>Tutkimuksessa pyrittiin arvioimaan stressin, ahdistuksen, masennuksen ja niihin liittyvien tekijöiden esiintyvyyttä COVID-19-pandemian alkuvaiheessa olevassa opiskelijajoukossa ja määrittämään mielenterveyden tilan ennustava vaikutus selviytymiseen.</p>	<p>Verkkopohjainen poikkileikkaustutkimus. Aineisto kerättiin kyselyllä.</p>	<p>392 korkeakouluopiskelijaa.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että noin 60 % osallistujista oli huonot selviytymiskyvyt. Yli 30-vuotta täyttäneillä maisteritason naisopiskelijoilla oli huomattavasti paremmat selviytymiskyvyt kuin nuoremmilla ja miespuolisilla perustutkinto-opiskelijoilla. Resilientti selviytyminen korreloi negatiivisesti masennuksen, ahdistuksen ja stressin kanssa.</p>
<p>16. Liverpool, Shaun & Moynuddin, Mohammed & Aithal, Supriya & Owen, Michael & Bracegirdle, Katie 2023. Mental health and wellbeing of further and higher education students returning to face-to-face learning after Covid-19 restrictions. PLoSOne. 18 (1). e0280689. Iso-Britannia.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia jatko- ja korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä ja hyvinvointia sekä niihin liittyviä tekijöitä sen jälkeen, kun he olivat palanneet kasvokkain tapahtuvaan (in-person) opiskeluun Covid-19-rajoitusten jälkeen.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus. Aineisto kerättiin kyselyllä.</p>	<p>1160 yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että osallistujilla oli kohtalaista ahdistusta ja masennusta. Hyvinvointi oli myös laskeutunut covid-19 pandemian aikana. Lisäksi sukupuoli, seksuaalisuus, ikä, etninen alkuperä, lisätuen tarve ja opiskelupaikka olivat yhteydessä mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Myös yksilöllinen selviytyminen, itseluottamus ja fyysinen aktiivisuus olivat yhteydessä mielenterveyteen ja hyvinvointiin.</p>
<p>17. Sagar-Ouriaghli, I. & Brown, J. & Taylor, V. & Godfrey, E. 2020. Engaging male students with mental health support: a qualitative focus group study. BMC Public Health. 20. 1–14. Iso-Britannia.</p>	<p>Fokusryhmätutkimuksessa pyrittiin selvittämään mahdollisia lähestymistapoja, joilla voitaisiin parantaa miesopiskelijoiden mielenterveyteen liittyvää avunhakua.</p>	<p>Fokusryhmätutkimus. Aineisto kerättiin haastattelemalla.</p>	<p>24 miespuolista yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tuloksissa osoitettiin, että miesten haavoittuvuutta tulee suojella, miehisyuden huomioiminen avun hakemisen tarjoamisessa, erimielisyyksien ratkaiseminen interventiomuodoissa, tiedon lisääminen tunnistamaan avuntarpeen hakemiseen ja strategiat, joilla saadaan miesopiskelijat herkästi mukaan.</p>

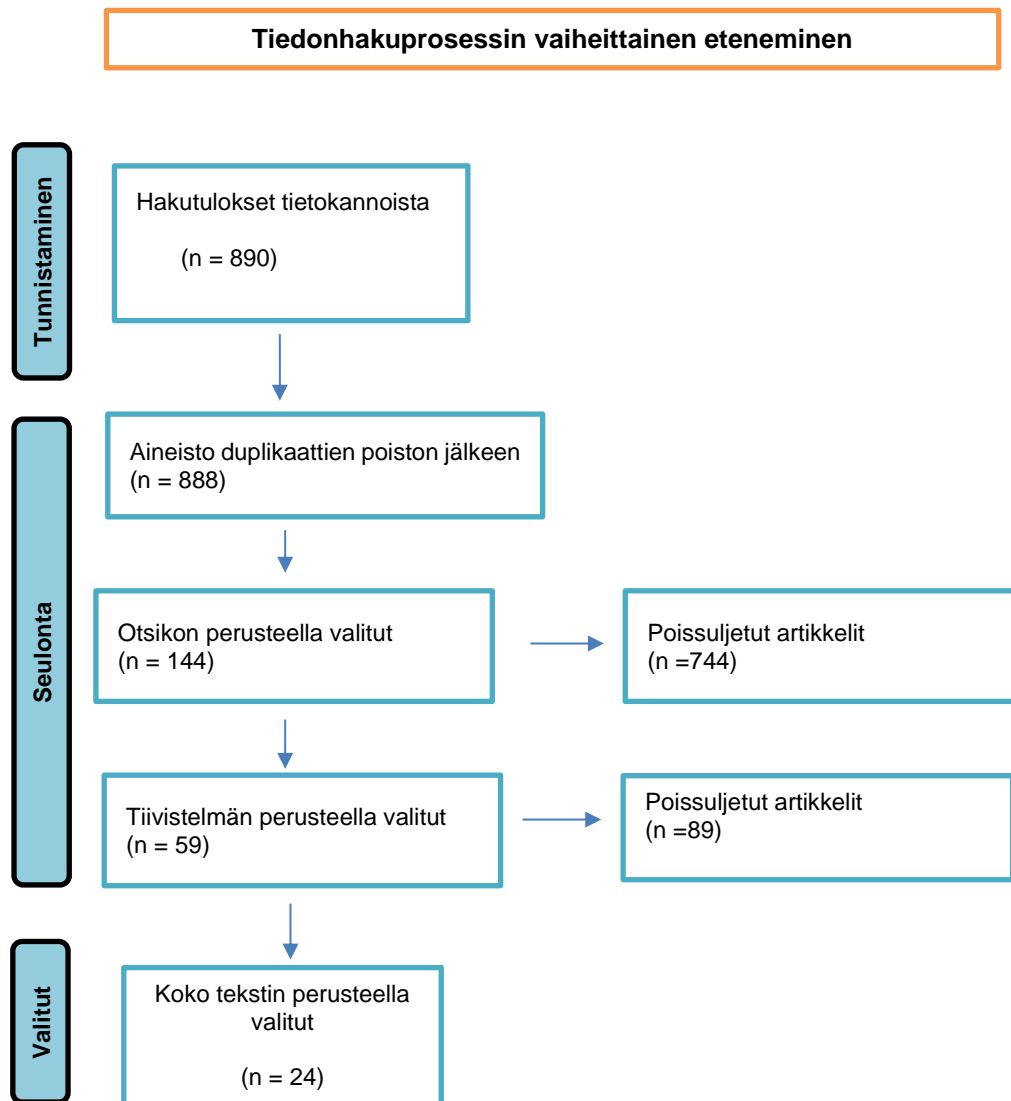
Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>18. Tada, Akio 2017. The Associations among Psychological Distress, Coping Style, and Health Habits in Japanese Nursing Students: A Cross-Sectional Study. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>. 14 (11). 1434. Japani.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida terveystottumuksista välittyvää vaikutusta stressinhallintatapojen ja psykologisen ahdingon väliseen suhteeseen japanilaisilla sairaanhoitajaopiskelijoilla.</p>	<p>Poikittaistutkimus.</p> <p>Aineisto kerättiin anonyymillä kyselyllä.</p>	<p>181 sairaanhoitajaopiskelijaa yliopistossa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että terveystottumuksilla oli merkittävä yhteys selviytymistapoihin ja psykologiseen ahdistukseen. Selviytymistavat, kuten vältteleminen vaikutti negatiivisesti ahdistukseen, kun aktiivinen selviytymistapa vaikutti positiivisesti ja ahdistusta oli vähemmän. Terveellisillä elämäntavoilla ja totumuksilla oli positiivinen vaikutus lievittämään psykologista ahdistusta.</p>
<p>19. Tonsing, Kareen & Tonsing, Jenny 2021. A mixed-method study of stress and coping strategies among university social work students in the United States. <i>Social Work Education The International Journal</i>. 41 (6). 1222–1238. Yhdysvallat.</p>	<p>Tutkimuksessa tutkitaan koettua stressiä ja selviytymistyyliä perustutkinto-opiskelijoiden keskuudessa.</p>	<p>Laadullinen tutkimus.</p> <p>Aineisto kerättiin paperisella kyselylomakkeella.</p> <p>30 opiskelijaa tutkimuksesta osallistui laadulliseen seurantakeskusteluryhmään.</p>	<p>210 sosiaalialan opiskelijaa yliopistoissa.</p> <p>Kaksi eri yliopistoa.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että useimmat opiskelijat ovat stressaantuneita, johtuen akateemisista vaatimuksista ja opiskelijan perheen varallisuudesta. Lisäksi loppuvaiheen naisopiskelijat kokivat enemmän stressiä kuin alkuvaiheen opiskelijat ja miespuoliset opiskelijat. Tuloksissa kävi myös ilmi, että välttelevä selviytymistapa johti stressaantumiseen. Elämäntilanne ja muutokset vaikuttivat myös stressin kehittymiseen.</p>

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>20. Torinomi, Charlotte & Lindenberg, Katajun & Möltner, Andreas & Herpertz, Sabine & Holm-Hadulla, Rainer. 2022. Predictors of Students' Mental Health during the COVID-19 Pandemic: The Impact of Coping Strategies, Sense of Coherence, and Social Support. <i>Int J Environ Res Public Health</i>. 19 (24). 16423. Saksa.</p>	<p>Tarkoituksena tutkia suojaavia tekijöitä, jotka ovat yhteydessä mielenterveyteen (joka määrittellään mielenterveyshäiriöiden puuttumisena) ja tarkemmin sanottuna vakavan masennuksen puuttumiseen pandemian aikana sosiaalisista rajoituksista huolimatta.</p>	<p>Aineisto kerättiin kyselyllä.</p>	<p>1938 yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että miespuolinen sukupuoli, korkea koherenssin tunne ja hyvät selviytymistaidot ehkäisivät mielenterveysongelmia ja masennusta. Lisäksi runsas sosiaalinen tuki vähensi masentumista, mutta ei antanut merkittävää tulosta mielenterveyteen yleisesti. Myös opiskelijan korkeampi ikä oli yhteydessä parempaan mielenterveyteen, mutta ei vaikuttanut masentuneisuuteen.</p>
<p>21. Tran, Nguyen Toan & Franzen, Jessica & Jermann, Françoise & Rudaz, Serge & Bondolfi, Guido & Ghisletta, Paolo. 2022. Psychological distress and well-being among students of health disciplines in Geneva, Switzerland: The importance of academic satisfaction in the context of academic year-end and COVID-19 stress on their learning experience. <i>PLoS ONE</i> 17(4): e0266612. Sveitsi.</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia opiskelijoiden psyykkistä terveyttä ja akateemista tyytyväisyyttä COVID-19:n ja lukuvuoden lopun stressin yhteydessä.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus. Aineisto kerättiin käyttäen standardoitua asteikkoa, joita opiskelijat täyttivät itse, liittyen ahdistukseen, masennukseen, stressiin, psykologiseen hyvinvointiin, akateemiseen tyytyväisyyteen (subjektiivinen arvio opiskelijoiden elämänlaadusta koulutusympäristössään) ja COVID-19:stä johtuvaa oppimiskokemukseen kohdistuvaa stressiä mittaavaa ad hoc -asteikkoa.</p>	<p>433 yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että opiskelutyytyväisyys oli vahvempi mielenterveyden ennustaja kuin covid-19 pandemiasta johdettu stressi oppimiskokemukseen liittyen, tämä ennusti lähinnä stressiä ja ahdistusta. Korkea opiskelutyytyväisyys oli positiivisessa yhteydessä hyvään psykologiseen hyvinvointiin, kun puolestaan matalampi tyytyväisyys suhteessa masennukseen, ahdistukseen ja stressiin. Lisäksi naisopiskelijoilla oli suurempi riski ahdistukseen ja stressiin. Myös nuorempi ikä lisäsi stressiä, mutta opintojen vaiheella ei ollut merkitystä.</p>

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>22. Valentim, Olga & Vilelas, José & Carvalho, José & Silva Maciel, Andrade, Carmen & Tomás, Catarina & Soares Costa, Patrício & Sequeira, Carlos 2023. The relation between lifestyles and positive mental health in Portuguese higher education students. <i>Global Health Promotion</i>. 30 (1). 23–32. Portugali.</p>	<p>Tarkoitus luonnehtia elintapoja myönteisen mielenterveyden klustereiden perusteella korkeakouluopiskelijoiden poikkileikkauskohortin näytteen perusteella ja analysoida myönteiseen mielenterveyteen liittyviä elintapoja.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus, kuvaileva, korrelatiivinen ja monikeskustutkimus, jossa käytettiin kvantitatiivista lähestymistapaa.</p> <p>Aineisto kerättiin kyselyllä.</p>	<p>3674 korkeakouluopiskelijaa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että opiskelijan sosiodemografisilla ominaisuuksilla ja elämäntavoilla oli vaikutusta positiivisen mielenterveyden kehittymiseen. Parempaa mielenterveyttä koettiin, mikäli opiskelija oli aktiivinen vapaa-ajallaan, unenlaatu oli hyvä, terveelliset ruokailutottumukset ja vähäinen päihteiden käyttö.</p>
<p>23. Valla, Lisbeth & Telle Hjellset, Victoria & Cvancarova Småstuen, Milada & Sparboe-Nilsen, Bente 2023. Quality of life and associated factors among Norwegian public health nurse students during the first months of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. <i>PLoSOne</i>. 18 (3):e0282653. Norja.</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia elämänlaadun (QOL) ja siviilisäädyn, itsetuottamuksen, yksinäisyyden sekä fyysisen ja psyykkisen terveyden välistä yhteyttä terveydenhoitajaopiskelijoiden keskuudessa COVID-19-pandemian aikana huhtikuussa 2020.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus.</p> <p>Aineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä.</p>	<p>275 opiskelijaa kahdeksasta norjalaisesta yliopistosta.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että yleisesti opiskelijat raportoivat korkeasta elämänlaadusta covid-19 pandemian alussa. Opiskelijoiden siviilisäätö, koettu fyysinen terveys, itsetuottamus ja yksinäisyys korreloivat merkittävästi elämänlaadun kanssa. Näistä vahvimmin elämänlaadun laskua ennusti yksinäisyys ja itsetuottamus.</p>

Tekijät, tutkimuksen nimi, julkaisu vuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja aineistonkeruu	Tutkimusjoukko ja ympäristö	Keskeisimmät tulokset
<p>24. Wedyaswari, Miryam & Lusiani Larasati Simanjuntak, Janice Grace & Hanafitri & Witriani, Aulia 2023. Resilience process in Bidikmisi students: understanding risk, protective and promotive factor, and resilient outcome. Cogent Education. 9. 2143616. Indonesia.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia reittejä, jotka johtavat kestäviin koulutustuloksiin.</p> <p>tutkimalla suojaavia tekijöitä, jotka puskuroivat Bidikmisi-opiskelijoiden riskejä...</p>	<p>Kollektiivista tapaustutkimusmenetelmää käytettiin, ja se koostui kahdesta vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto kerättiin verkkokyselyynä ja toisessa vaiheessa syvähaastatteluihin osallistui 16 kohdennetusti valittua opiskelijaa.</p>	<p>178 yliopisto-opiskelijaa.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että opiskelijat, joilla oli korkeampi resilienssi osoittivat johdonkukaista resilienssikäyttäytymistä tukeutumalla omiin sisäisiin suojaaviin ja edistäviin resilienssin tekijöihin. Opiskelijat, joilla oli matalampi resilienssi tukeutuivat enemmän ulkoisiin resilienssin tekijöihin. Lisäksi havaittiin, että sisäisten voimavarojen merkitys resilienssin rakentamisessa on erittäin suuri verrattuna ulkoisiin resursseihin.</p>

Tiedonhakuprosessin vaiheittainen eteneminen



Tiedonhaun prosessikaavio Prisma 2020 flow- diagrammia soveltaen (Page ym. 2021).

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia estävät tekijät alkuperäisartikkeli kohtaisesti.

Artikkelitaulukon nrot	Estävät tekijät	Johtopäätös
1: Baghoori & Roduta & Chen, 2022	Opiskelijan sukupuoli Stigma	Miespuoliset yksinelävät korkeakouluopiskelijat kokivat mielenterveyden heikommaksi ja ahdistuneisuuden suuremmaksi estäväksi tekijäksi kuin naimisissa olevat naisopiskelijat. Tietyissä kulttuureissa mielenterveydestä puhuminen on sensitiivinen aihe.
5: Conley ym. 2023	Itsetunto, ahdistus ja stressi	Korkeakouluopiskelijoiden psykologista toimintaa enustaviksi tekijöiksi tunnistettiin koettu itsetunto, ahdistus ja stressi.
7: DeBate ym. 2022	Stigma Tiedonpuute hyvinvointia alentavista oireista Korkea kynnyks avunpyyntöön	Miespuoliset korkeakouluopiskelijat tunnistivat huonosti psyykkistä hyvinvointia alentavia oireita. Apua haettiin heikosti leimautumisen pelon vuoksi.
8: Eperthener & Miller, 2022	Stressi	Korkeakouluopiskelijoiden stressinhallintataidot paraniivat merkittävästi opiskelijoiden osallistuttua stressinhallintakursseille.
11: Heumann ym. 2023	Masennus ja ahdistus Stigma	Korkeakouluopiskelijoiden huonoiksi koetuilla opiskelutiloilla oli yhteys suurempiin masennusoireisiin ja ahdistuneisuuteen. Korkeakouluopiskelijoista hyvin pieni määrä oli käyttänyt opiskelijahuoltoon liittyviä palveluita leimaantumisen pelossa.
14: Kotera & Ting, 2021	Ulkoiset tekijät, miellyttämisen tarve	Korkeakouluopiskelijoiden kokemat ulkoiset tekijät, kuten hyvä opiskelumenestys miellyttääkseen muita ihmisiä todettiin estäväksi tekijäksi psyykkiselle hyvinvoinnille.
15: Laranjeira & Anjos Dixie & Querido, 2023	Opiskelijan sukupuoli Opiskelijan ikä Opintojen vaihe	Alkuvaiheen perustutkinnon nuoremmilla miespuolisilla korkeakouluopiskelijoilla oli huonommat selviytymiskyvyt kuin maisteritason yli 30-vuotta täyttäneillä naisopiskelijoilla.
16: Liverpool ym. 2023	Ahdistus ja masennus	Covid-19 pandemian vaikutuksen laskivat korkeakouluopiskelijoiden koettua hyvinvointia, ja samalla lisäsi koettua ahdistusta ja masennusta.
17: Sagar-Ouriaghli ym. 2020	Opiskelijan sukupuoli Stigma Tiedonpuute hyvinvointia alentavista oireista Korkea kynnyks avunpyyntöön	Miesopiskelijoiden haavoittuvuus tulisi tunnistaa sekä suojella ja tukea tätä paremmin, sillä se nähdään psyykkistä hyvinvointia estävänä tekijänä. Miespuoliset korkeakouluopiskelijat hakivat apua tutkimusten mukaan heikosti leimautumisen ja huonojen psyykkisten hyvinvoinnin alentavien oireiden tunnistamistaitojen vuoksi.

Artikkelitaulukon nrot	Estävät tekijät	Johtopäätös
19: Tonsing & Tonsing, 2021	Opiskelijan sukupuoli ja opintojen vaihe Stressi	Korkeakouluopiskelun loppuvaiheen naisopiskelijat kokivat suurempaa stressiä kuin alkuvaiheen opiskelijat ja miespuoliset opiskelijat. Akateemiset vaatimukset ja opiskelijan sosioekonomisen tausta olivat yhteydessä koettuun stressiin. Korkeakouluopiskelijan elämäntilanne ja muutokset elämässä olivat yhteydessä stressin kehittymiseen.
20: Torinomi ym. 2022	Opiskelijan sukupuoli ja ikä Yksinäisyys	Nuorilla naispuolisilla korkeakouluopiskelijoilla oli selkeästi suurempi riski masennusoireisiin ja ahdistuneisuuteen kuin miespuolisilla korkeakouluopiskelijoilla. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia esti suuri koettu yksinäisyys.
21: Tran ym. 2022	Opiskelijan sukupuoli Opintojen vaihe	Loppuvaiheen naispuoliset opiskelijat kokevat ahdistuneisuutta ja stressiä miespuolisia opiskelijoita useammin.
23: Valla ym. 2023	Yksinäisyys	Covid-19 pandemia lisäsi korkeakouluopiskelijoiden koettua yksinäisyyttä ja laski elämänlaatua.
24: Wedyaswari ym. 2023	Ulkoiset tekijät, miellyttämisen tarve	Korkeakouluopiskelijoiden kokemat ulkoiset tekijät, kuten hyvä opiskelumenestys miellyttääkseen muita ihmisiä ja saadakseen vanhempiensa hyväksyntä todettiin estäväksi tekijäksi psyykkiselle hyvinvoinnille.

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistävät tekijät alkuperäisartikkeli kohtaisesti

Artikkelitaulukon nrot	Edistävät tekijät	Johtopäätös
1: Baghoori & Roduta & Chen, 2022	Sosiaalinen tuki	Naispuoliset korkeakouluopiskelijat ovat avoimempia tunteistaan ja saavat paremmin sosiaalista tukea ystäviltään, perheeltään ja läheisiltään kuin miesopiskelijat.
2: Bastien ym. 2022	Verkkopohjaiset kurssit ja ohjelmat resilienssin vahvistajana	Verkkopohjaisten ohjelmien avulla pääsy helpommin avun piiriin ja voivat vahvistaa olemassa olevia resilienssiresurssejaan. Verkkopohjaiset ohjelmat sopivat tukemaan sellaisten korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia, joilla on jo kontakti mielenterveyspalveluihin.
3: Chen ym. 2022	Verkkopohjaiset kurssit ja ohjelmat resilienssin vahvistajana	Mindfulness-ohjelmien avulla korkeakouluopiskelijat kokivat saavansa vahvistusta olemassa olevaan resilienssiin ja suoranaisen yhteyden masennuksen, ahdistuneisuuden ja stressin vähenemiseen.
4: Chu ym. 2016	Hyvät elämäntavat, liikunta ja uni	Liikunnan lisäämisellä, omaan terveyteen panostamisella ja terveellisellä ravitsemuksella oli suora yhteys vahvaan koherenssin tunteeseen.
5: Conley ym. 2023	Sosiaalinen tuki	Naispuoliset korkeakouluopiskelijat ovat avoimempia tunteistaan ja saavat paremmin sosiaalista tukea ystäviltään, perheeltään ja läheisiltään kuin miesopiskelijat. Sosiaalisen hyvinvoinnin tekijöinä nähtiin yleinen sosiaalinen tuki, perheeltä saatu sosiaalinen tuki ja ystäviltä saatu sosiaalinen tuki.
6: De Bruyn & Van Eekert, 2023	Vertaistuki Yhteenkuuluvuuden tunne	Korkeakouluopiskelijoilta saatu vertaistuki ja yhteenkuuluvuuden tunne oli erittäin tärkeä enustaja sekä akateemiselle suoriutumiselle että psyykkiselle hyvinvoinnille.
8: Eperthener & Miller, 2022	Hyvät selviytymistaidot	Hyvät selviytymistaidot koettiin korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia edistäväksi tekijäksi.
9: Fullerton & Zhang & Kleitman, 2021	Vahva resilienssi	Korkeakouluopiskelijoiden resilienssiresurssit ovat hyvin yksilöllisiä ja ovat positiivisessa yhteydessä positiiviseen ajatteluun, ongelmakeskeiseen selviytymiseen ja tuen hakemiseen.
10: Goozee ym. 2022	Verkkopohjaiset kurssit ja ohjelmat resilienssin vahvistajana	Verkkopohjaisten ohjelmien avulla korkeakouluopiskelijat saivat vahvistusta olemassa olevaan resilienssiin ja yhteyden masennuksen, ahdistuneisuuden ja stressin vähenemiseen.

Artikkelitaulukon nrot	Edistävät tekijät	Johtopäätös
11: Heumann ym. 2023	Sosiaalinen tuki Vertaistuki	Runsa sosiaalinen tuki toimi suojaavana tekijänä masennusoireilta ja ahdistuneisuudelta.
12: Kosar Altinyelken & Hoek & Jiang, 2019	Vahva resilienssi	Korkeakouluopiskelijoiden resilienssiä voidaan kehittää ja vahvistaa mindfulness-ohjelman avulla.
13: Kotera ym. 2021	Vahva resilienssi	Resilienssin todettiin olevan vahvassa yhteydessä myötätuntoon. Myötätunto on yhteydessä joustavuuteen, sitoutumiseen, sisäiseen motivaatioon ja henkiseen hyvinvointiin, joista resilienssi muodostuu.
15: Laranjeira & Anjos Dixie & Querido, 2023	Vahva resilienssi	Korkeakouluopiskelijoiden joustava selviytyminen eli resilientti selviytyminen korreloi negatiivisesti tutkimuksen mukaan masennuksen, ahdistuksen ja stressin kanssa.
16: Liverpool ym. 2023	Vahva resilienssi Hyvät elämäntavat, liikunta ja uni	Korkeakouluopiskelijoiden yksilöllinen selviytyminen, itseluottamus ja fyysinen aktiivisuus olivat yhteydessä mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä parempaan mielenterveyteen ja hyvinvointiin.
18: Tada, 2017	Hyvät elämäntavat, liikunta ja uni	Paremmat unitottumukset olivat tehokkaita edistäviä tekijöitä korkeakouluopiskelijoiden yleiselle hyvinvoinnille ja psyykkiselle hyvinvoinnille.
19: Tonsing & Tonsing, 2021	Sosiaalinen tuki	Perheeltä ja ystäviltä saatu tuki auttoi selviämään stressistä.
20: Torinomi ym. 2022	Sosiaalinen tuki Hyvät elämäntavat, liikunta ja uni	Sosiaalisen tuen saanti vähensi korkeakouluopiskelijoiden masennusoireyhtymän kehittymistä. Korkeakouluopiskelijoiden terveelliset elämäntavat ja vähäinen päihteiden käyttö toimi edistävänä ja suojaavana tekijänä psyykkiselle hyvinvoinnille.
22: Valentim ym. 2023	Hyvät elämäntavat, liikunta ja uni	Korkeakouluopiskelijat, jotka olivat aktiivisia vapaa-ajallaan, unenlaatu oli hyvä ja omasivat terveelliset ruokailutottumukset kokivat mielenterveytensä paremmaksi.
24: Wedyaswari ym. 2023	Vahva resilienssi	Vahvan resilienssin omaavat korkeakouluopiskelijat ovat johdonmukaisempia elämässään tukeutumalla sisäisiin suojaaviin ja edistäviin tekijöihinsä.