

# **Högskolestuderandes psykiska hälsa under Covid-19-pandemin**

En scoping studie

Lilly Danielsson, Sofie Engblom, Linn Nylund

Examensarbete  
Sjukskötare  
2018

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| EXAMENSARBETE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                            |
| Arcada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| Utbildningsprogram:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sjukskötare 2018                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| Identifikationsnummer:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 23351, 23708, 23507                                        |
| Författare:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lilly Danielsson, Sofie Engblom, Linn Nylund               |
| Arbetets namn:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Högskolestuderandes psykiska hälsa under Covid-19-pandemin |
| Handledare (Arcada):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jari Savolainen                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| Uppdragsgivare:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Yrkeshögskolan Arcada                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |
| <p>Sammandrag:</p> <p>Detta arbete är en del av Arcadas projekt Pandemins konsekvenser. Projektets syfte är att undersöka hur epidemier och pandemier påverkar människor, hur man förebygger sjukdomar och hur man genom olika metoder kan främja hälsa. Detta lärdomsprov fokuserar på högskolestuderande och hur den aktuella Covid-19-pandemin påverkar deras psykiska hälsa. Lärdomsprovets teoretiska referensram är Aaron Antonovskys begrepp KASAM, eller känsla av sammanhang. Syftet med arbetet är att bidra till ökad förståelse för den psykiska hälsan och hur högskolestuderandes psykiska hälsa kan påverkas av pandemier. För att nå syftet har följande frågor utformats: Påverkar Covid-19-pandemin den psykiska hälsan generellt och i så fall hur? Hur påverkar Covid-19-pandemin den psykiska hälsan hos högskolestuderande? För att få svar på dessa frågeställningar används scoping studie som metod. 16 artiklar har inkluderats i arbetet och analyserats med induktiv innehållsanalys som analysmetod. Resultatet visar att den psykiska hälsan påverkas både positivt och negativt under Covid-19-pandemin. Med hjälp av innehållsanalysen identifieras tre centrala teman som påverkar den psykiska hälsan positivt och negativt: akademiska och yrkesmässiga faktorer, hälsorelaterade faktorer och sociala faktorer. Med hjälp av resultatet kan man se vilka faktorer som påverkar negativt och vilka faktorer som förbättrar den psykiska hälsan under pandemin. Detta kan man ta med sig till liknande situationer i framtiden. Högskolestuderandes psykiska hälsa är fragil och skolorna behöver satsa på stödfunktioner för psykisk hälsa och inlärning vid distansstudier.</p> |                                                            |
| Nyckelord:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Covid-19, högskolestuderande, psykisk hälsa                |
| Sidantal:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 78                                                         |
| Språk:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Svenska                                                    |
| Datum för godkännande:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| DEGREE THESIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |
| Arcada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |
| Degree Programme:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Nursing 2018                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |
| Identification number:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 23351, 23708, 23507                                                         |
| Author:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lilly Danielsson, Sofie Engblom, Linn Nylund                                |
| Title:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | College and university students' mental health during the Covid-19 pandemic |
| Supervisor (Arcada):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jari Savolainen                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |
| Commissioned by:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Arcada University of Applied Sciences                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |
| <p><b>Abstract:</b></p> <p>This thesis is part of the "The consequences of the pandemic"-project at Arcada. The purpose of this project is to examine the effects that epidemics and pandemics have on humans, how to prevent diseases, and how to promote health through different kind of methods. This study focuses on college and university students and how their mental health is affected by the current Covid-19 pandemic. The theoretical framework used in the study is the SOC concept, or sense of coherence, by Aaron Antonovsky. The purpose of this study is to contribute to an increased understanding of mental health, and how college and university students' mental health can be affected by pandemics. The study intends to answer the following questions: "Does the Covid-19 pandemic affect the mental health in general and if so, how?" "How does the Covid-19 pandemic affect college and university students' mental health?" To answer the questions scoping study is used as method. 16 articles are included and analyzed through a inductive content analysis. The result shows that the mental health is affected both positively and negatively during the pandemic. By the content analysis three key themes are identified to affect the mental health positively and negatively: academic and professional factors, health related factors and social factors. Factors that impair and factors that improve the mental health during the pandemic is seen by the result. This knowledge can be brought to similar circumstances in the future. College and university students' mental health is fragile, and schools need to invest in support functions regarding mental health and learning during online studies.</p> |                                                                             |
| Keywords:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Covid-19, college and university students, mental health                    |
| Number of pages:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 78                                                                          |
| Language:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Swedish                                                                     |
| Date of acceptance:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |

# INNEHÅLL

|          |                                                          |           |
|----------|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Inledning.....</b>                                    | <b>6</b>  |
| <b>2</b> | <b>Bakgrund.....</b>                                     | <b>8</b>  |
| 2.1      | Psykisk hälsa och ohälsa .....                           | 8         |
| 2.1.1    | Den sociala hälsan .....                                 | 10        |
| 2.1.2    | Den psykiska självregleringen.....                       | 11        |
| 2.1.3    | Kriser .....                                             | 12        |
| 2.1.4    | Stress.....                                              | 14        |
| 2.2      | Pandemi .....                                            | 15        |
| 2.2.1    | Spanska sjukan (H1N1).....                               | 15        |
| 2.2.2    | Covid-19 .....                                           | 16        |
| 2.3      | Tidigare forskning .....                                 | 23        |
| 2.3.1    | SARS påverkan på den psykiska hälsan .....               | 23        |
| 2.3.2    | Karantän .....                                           | 24        |
| 2.3.3    | Statistik för psykisk hälsa före Covid-19-pandemin ..... | 26        |
| 2.3.4    | Psykisk hälsa hos högskolestuderande .....               | 26        |
| <b>3</b> | <b>Syfte och frågeställningar .....</b>                  | <b>29</b> |
| <b>4</b> | <b>Teoretisk referensram .....</b>                       | <b>30</b> |
| 4.1      | Salutogenes.....                                         | 30        |
| 4.2      | KASAM .....                                              | 31        |
| 4.2.1    | Begriplighet.....                                        | 31        |
| 4.2.2    | Hanterbarhet.....                                        | 31        |
| 4.2.3    | Meningsfullhet .....                                     | 32        |
| <b>5</b> | <b>Etiska överväganden.....</b>                          | <b>34</b> |
| <b>6</b> | <b>Metod.....</b>                                        | <b>35</b> |
| 6.1      | Scoping studie .....                                     | 36        |
| 6.2      | Inklusions- & exklusionskriterier .....                  | 38        |
| 6.3      | Datainsamling.....                                       | 39        |
| 6.4      | Innehållsanalys.....                                     | 40        |
| 6.4.1    | Induktiv innehållsanalys.....                            | 41        |
| <b>7</b> | <b>Resultat .....</b>                                    | <b>42</b> |
| 7.1      | Faktorer som påverkar den psykiska hälsan positivt ..... | 43        |
| 7.1.1    | Akademiska och yrkesmässiga faktorer.....                | 43        |
| 7.1.2    | Hälsorelaterade faktorer .....                           | 44        |

|          |                                                                    |           |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 7.1.3    | <i>Sociala faktorer</i> .....                                      | 44        |
| 7.2      | Faktorer som påverkar den psykiska hälsan negativt.....            | 45        |
| 7.2.1    | <i>Akademiska och yrkesmässiga faktorer</i> .....                  | 45        |
| 7.2.2    | <i>Hälsorelaterade faktorer</i> .....                              | 47        |
| 7.2.3    | <i>Sociala faktorer</i> .....                                      | 50        |
| <b>8</b> | <b>Diskussion</b> .....                                            | <b>52</b> |
| 8.1      | Metoddiskussion.....                                               | 53        |
| 8.2      | Resultatdiskussion.....                                            | 55        |
| 8.2.1    | <i>Återkoppling till tidigare forskning</i> .....                  | 55        |
| 8.2.2    | <i>Återkoppling till den teoretiska referensramen</i> .....        | 60        |
| 8.2.3    | <i>Återkoppling till arbetets syfte och frågeställningar</i> ..... | 61        |
| 8.3      | Implementering i praktiken .....                                   | 62        |
| 8.4      | Förslag på vidare forskning .....                                  | 63        |
|          | <b>Källor</b> .....                                                | <b>64</b> |
|          | <b>Bilaga 1: Inkluderade artiklar</b> .....                        | <b>72</b> |
|          | <b>Bilaga 2: Innehållsanalys</b> .....                             | <b>74</b> |

# 1 INLEDNING

Detta lärdomsprov är en del av Arcadas projekt *Pandemins konsekvenser* med temat Hälsa. Syftet med projektet är att se hur epidemier och pandemier påverkar människor, hur man förebygger sjukdomar och hur man genom olika metoder kan främja hälsa.

Detta arbete handlar om den rådande Covid-19-pandemin. Eftersom den pågår just nu forskas det för fullt och därför är det viktigt att bilda en uppfattning om hur pandemin kan påverka människan. För att arbetet inte ska bli för brett har vi begränsat det till påverkan på den psykiska hälsan hos högskolestuderande. Som blivande sjukskötare, där man kommer i kontakt med personer med individuell psykisk hälsa, behövs en förståelse för hur den psykiska hälsan fungerar. Det är viktigt att undersöka hur krissituationer, så som en pandemi, påverkar den psykiska hälsan för att förebygga psykisk ohälsa i framtiden. Avsikten med detta arbete är att utreda ifall Covid-19-pandemin påverkar högskolestuderandes psykiska hälsa och i så fall hur? Med högskolestuderande avser vi yrkeshögskole- och universitetsstuderande. Eftersom vi själva är högskolestuderande har vi valt den målgruppen, vi anser att det är intressant att ta reda på hur andra högskolestuderande har påverkats.

Psykisk hälsa är ett kontinuerligt återkommande ämne i forskning, diskussioner och på sociala medier. Tidigare har psykisk ohälsa varit ett tabubelagt diskussionsämne men på senare år har vikten av att prata om det uppmärksamats väldigt mycket. Numera uppmuntras människor att prata om psykisk ohälsa för att sprida kunskap och undvika stigmatisering och förminskning av problemen. De psykiska besvären har ökat de senaste åren och de flesta har någon gång känt stress, trötthet, ångest, oro eller nedstämdhet. För att de psykiska symptomen inte ska bli långvariga och leda till allvarigare konsekvenser är det ytterst viktigt att söka hjälp om man upplever att symptomen påverkar det dagliga livet.

Ett annat högaktuellt ämne är den pågående Covid-19-pandemin som påverkar människor världen över. Virusets officiella namn är SARS-CoV-2, men i detta arbete kommer vi att använda oss av benämningen Covid-19. Varje dag är det nyheter om Covid-19,

antal smittade och dödstalet ökar, det införs restriktioner och hygienföreskrifter, folk använder (förhoppningsvis) munskydd och det går knappast en dag då man inte hör eller ser ordet Covid-19. Karantän, isolering, oro för att man själv eller anhöriga ska smittas, oro för virusets följder ifall man själv eller någon anhörig blir sjuk, oro för den ekonomiska situationen och distansstudier för högskolestuderande är faktorer som kan påverka den psykiska hälsan under pandemin.

Högskolestuderande är i riskgruppen för psykisk ohälsa. Utöver vanliga livsproblem kan de även uppleva akademiska svårigheter så som överbelastning, prestationsångest, tidsbrist och nervositet över att inte klara av studierna. Därför vill vi undersöka ifall Covid-19-pandemin, med allt vad den innebär, påverkar den psykiska hälsan ytterligare.

Eftersom både psykisk hälsa och Covid-19 är viktiga ämnen just nu vill vi studera ifall virussjukdomen påverkar den psykiska hälsan och i så fall på vilket sätt. Vi är särskilt intresserade av hur den psykiska hälsan hos högskolestuderande påverkas i dessa oroliga tider som vi lever i.

## **2 BAKGRUND**

I detta kapitel behandlas relevant bakgrundsinformation, definitioner och tidigare forskning för att skapa en förståelse för ämnet.

### **2.1 Psykisk hälsa och ohälsa**

Enligt WHO definieras psykisk hälsa som en del av hela hälsan hos en människa. I hälsa ingår flera komponenter så som psykisk, fysisk och socialt välbefinnande. Psykisk ohälsa är förknippat med snabba förändringar i det sociala livet och påfrestande arbets-situationer, utan psykisk hälsa finns ingen hälsa. (WHO 2018)

När man talar om psykisk hälsa handlar det om den goda psykiska hälsan. Det är ett tillstånd där man känner välbefinnande och att man har en balans mellan sina negativa och positiva känslor. Det handlar inte bara om att vara fri från svårigheter och sjukdom. En god psykisk hälsa är att vara nöjd med sitt liv och känna att man har friska sociala relationer med andra människor. För att komma över problem i livet är det väsentligt att man har en god psykisk hälsa. Psykisk ohälsa är ett begrepp som innefattar lätt nedstämdhet till svårare psykisk ohälsa så som depression eller schizofreni. Det kan ofta vara svårt att urskilja vanliga känslor eller tillfälliga känslor med psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa innebär dock något som är mer långvarigt än tillfälligt. Psykisk ohälsa påverkar alla på olika sätt och det kan uttrycka sig i olika former beroende på person. För att en psykiatrisk diagnos ska kunna bli fastställd krävs det flera olika symtom och kriterier, till exempel lidande i det dagliga livet som att inte kunna studera, arbeta och upprätthålla sociala relationer. (Folkhälsomyndigheten 2020)

Att må dåligt är en individuell upplevelse, vissa visar inte att de mår dåligt och lever som vanligt medan andra söker hjälp direkt. Alla människor tar itu med sina psykiska problem på olika sätt och vissa kan leva med till exempel stressen i det dagliga livet. (Vilkko-Riihelä & Laine 2004 s. 42)

Enligt hur vi ser på psykisk hälsa idag är man frisk om man kan sköta sig själv och leva sitt dagliga liv. Personer som lider av svår psykisk ohälsa kan ha svårt att till exempel ta hand om sin egen hygien eller sköta sitt dagliga liv generellt. En person med psykiskt välmående har ett grepp om verkligheten och jaget. Om man jämför personer med svår psykisk ohälsa kan verklighetsuppfattningen vara bristande och de kan ha svårt att veta vad som är verkligt och icke verkligt. Jaget kan vara splittrat, vilket innebär att de till exempel hör röster eller tror att de är någon annan. (Vilkko-Riihelä & Laine 2004 s. 43)

En människa kan periodvis i livet må dåligt, vilket är fullt normalt. Lindriga depressioner och nedstämdhet kan bero på skilsmässa, död, mobbning eller prestationsångest. Detta är dock inte psykisk ohälsa, men om en depression blir långvarig gäller det att söka hjälp i tid så att det inte leder till psykisk ohälsa. Förebyggande faktorer kan vara att prata med en vän eller uppsöka professionell hjälp. (Vilkko-Riihelä & Laine 2004 s. 43)

En psykolog vid namn Carol Ryff har tittat på tidigare psykologiska teorier av Jung, Erikson och Maslow. Ryff hittade sex olika punkter som hon menar att hör till god psykisk hälsa. Bland annat ingår självförverkligandet i dessa. Tillsammans kallas delarna för psykiskt välmående och varje del är lika viktig. (Westerhof & Keyes 2009)

1. Självacceptans - Innebär att man har en positiv attityd gentemot sig själv. Man är medveten om sina svagheter och styrkor men man är samtidigt nöjd med sig själv och man är inte självkritisk. Man accepterar sig själv både i nuet och hur man varit förut.
2. Att ha en mening i livet – Att ha något man tror på eller att ha mål i sitt liv som då ger en känsla av att man har en mening i livet.
3. Självständighet - Man är självständig i sina beslut eller i sitt beteende och man kan motstå sociala grupptryck.
4. Förmåga att hantera vardagen – Man kan behärska miljön runt omkring sig och man kan välja eller skapa situationer som passar sina egna behov och värderingar.
5. Positiva relationer med andra – Att kunna ha relationer med andra personer, vilket också innebär att man kan uttrycka intimitet och empati.

6. Personlig utveckling – Kunna se sitt potentiella själv och att man själv är villig att utvecklas.

(Westerhof & Keyes 2009)

### **2.1.1 Den sociala hälsan**

Människor är sociala varelser, vi umgås med våra vänner och föräldrar när vi äter middag tillsammans och pratar i telefon. Detta klassas som social växelverkan. Våra sociala interaktioner kan ske både indirekt och direkt. Indirekt interaktion innebär till exempel att prata över internet och använda sig av Facebook, Instagram eller Whatsapp, medan direkt interaktion är att träffas fysiskt, det vill säga ansikte mot ansikte. (Vilkko-Riihelä & Laine 2004 s. 99)

Våra kompisar och vår familj har en betydelse när det kommer till att forma vår identitet. Som Erik H. Erikson nämner i sin psykosociala teori om kriser: I det sjätte stadiet som sker i det unga vuxna livet vill vi ha närhet och kärlek. Denna närhet kan vara riktad till en grupp eller en person. Mycket handlar om att acceptera att det finns både negativa och positiva känslor. Man vill ha närhet av en annan person men samtidigt vara självständig eller så är man rädd för att bli avvisad, vilket kan leda till att man isolerar sig. Denna konflikt leder då antingen till isolering eller närhet. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005 s. 178 - 179)

Att tillhöra en gemenskap och ha relationer är en väsentlig del av en människas välbefinnande. När en människa föds har man redan den första relationen med sin mamma och de runt omkring en. Gemenskap innebär att känna att man har ett mål eller en uppgift tillsammans som man ska nå. Det är betydande för en människa att känna sig behövd och värdefull i en gemenskap, det gynnar vår psykiska hälsa att få ingå i en gemenskap. Det är även viktigt för att vi ska kunna få en förståelse för varför vi människor behöver varandra, det ger oss också en grund för att kunna känna empati för andra. (Mielifi)

Människor har ett behov av att känna sig behövd och älskad. Våra sociala relationer har stor betydelse för både den fysiska och psykiska hälsan. Det ger oss en känsla av samhörighet. (Agahi et al. 2010 s. 178)

Många studier visar väsentligheten i socialt stöd för människans välbefinnande. En social omgivning kan ge stöd och främja hälsan, dock så kan den också förorsaka stress eller konflikter. Psykiatrikern Bowlby har förknippat socialt stöd med bland annat attachment som på svenska översätts till anknytning. Ett barns anknytning till en vårdnadshavare är centralt eftersom det påverkar barnets emotionella och sociala utveckling. Det sociala stödet är en betydelsefull del i många situationer och bidrar ofta till ett positivt levnadssätt och syn på livet. En individ som till exempel har ekonomiska problem eller är arbetslös kan uppleva sin situation som obetydlig eftersom den kan få hjälp, rådgivning och känner att den kan hantera problemen. Detta är då en individ med ett starkt socialt stöd som kan lösa sina bekymmer utan destruktiva konsekvenser. Socialt stöd kan ske genom att ge kärlek eller förtroende och kan förstärka en annans självkänsla. Det kallas för emotionellt stöd. Instrumentellt stöd innebär stöd via tjänster så som informationssidor eller mental support, detta stöd kan underlätta stresshanteringen. Det kan dock vara svårt att veta vilka sociala insatser man kan göra för att underlätta för personer med sjukdom, stress eller kriser på ett så rimligt och strukturellt sätt som möjligt. För vissa behövs det dessutom träning för att kunna ta emot eller att ge socialt stöd. (Andersson 2013 s. 76 – 78)

### **2.1.2 Den psykiska självregleringen**

Vårt psykiska välmående styrs av vår psykiska självreglering: hur vi hanterar och bearbetar våra problem. Det finns psykiska metoder, exempelvis då vi pratar om våra problem med andra eller då vi förvränger verkligheten, för att vi ska må bra. När man använder sig av fysisk metod går man kanske ut på en promenad eller städar för att lätta på trycket inombords. Den sociala metoden innebär att man söker tröst hos andra människor. Problemen kan bearbetas medvetet eller omedvetet. (Vilkko-Riihelä & Laine 2004 s. 53 – 54)

Försvarsmekanismer och copingstrategier hör till den psykiska självregleringen. När vi är med om någonting som till exempel gör oss ledsna, så använder vi oss av dessa för att upprätthålla vår psykiska hälsa. Copingstrategi är när vi medvetet bearbetar en händelse för att behålla vår psykiska självreglering. Man kan dela in copingstrategier i två kategorier: intern coping och extern coping. Intern coping innebär att man använder sig av sina känslor genom att till exempel gråta. Man gömmer inte sina känslor men låter inte heller sorgen ta över. Extern coping innebär att ta reda på fakta om händelsen som man har varit med om. Då grundar sig sorgen i kunskap och man pratar med andra om händelsen. (Vilkko-Riihelä & Laine 2004 s. 54 - 55)

Hur människor använder sig av försvarsmekanismer är individuellt, beroende på händelse och hur människan är som person. Det kallas även defenser och man är ofta omedveten när man använder sig av dessa. Försvarsmekanismer kan vara att förskjuta, bortförklara eller projektera saker. Förskjutning innebär att man låter sin ilska gå ut över en annan person för att man misslyckas i något. Bortförklaring innebär att man förnekar något, som ordet beskriver sig själv så kommer man med bortförklaringar. Projektion innebär att man lägger sina egna dåliga karaktärsdrag på en syndabock. Om man själv till exempel ljugar mycket så skyller man på andra att de hittar på lögner. (Vilkko-Riihelä & Laine 2004 s. 56)

### **2.1.3 Kriser**

Kriser är naturligt under livet. Det kan till exempel innebära att frigöra sig från sina föräldrar i en yngre ålder eller att ett förhållande tar slut. Detta är naturliga händelser i en människas liv. Man kan dela upp kriser i olika kategorier. En akut kris innebär en stark oväntad händelse, det kan till exempel handla om att vara med om en trafikolycka eller att en anhörig dör. När en akut kris inträffar är reaktionen hos människor oftast hjälplöshet, aggression eller skuld. Dessa känslor uppstår på grund av att man känner sig otrygg och inte kan styra händelsen. Krishanteringen är individuell hos varje människa

men majoriteten går igenom fyra faser: chockfasen, reaktionsfasen, bearbetningsfasen och nyorienteringsfasen. (Psykporten.fi)

Chockfasen innebär reaktionen man har när händelsen först inträffar. Ofta känns händelsen överklig och det kan vara svårt att greppa vad som har hänt. Under denna fas reagerar människor individuellt, det är svårt att på förhand veta hur en person kommer att reagera under en krissituation. Det som händer är att ens psyke skyddar sig mot händelsen som då kan vara traumatisk. Vissa reagerar lugnt och kan handla, vissa skriker och andra blir oförmögna att handla. (Psykporten.fi)

När reaktionsfasen inträffar börjar man förstå att händelsen har inträffat och att den är verklig. Det är nu känslorna börjar träda fram och de kan vara smärtsamma, eftersom det är nu man börjar bearbeta och sörja händelsen. Det finns de som gråter, de som blir rädda och de som börjar känna skuld-känslor. Kroppen reagerar ofta med yrsel, darrningar, huvudvärk, hjärtklappningar och insomningssvårigheter. (Psykporten.fi)

Bearbetningsfasen kan vara en tung fas då man kan känna trötthet, koncentrationssvårigheter och kraftlöshet. Många pratar om händelsen upprepade gånger för att minnas den. En del drar sig undan sina sociala relationer och känslor av sorg kan träda fram genom rädsla, frustration eller saknad. (Psykporten.fi)

När nyorienteringsfasen inträffar börjar man själv acceptera att händelsen har skett och att det är som det är. Man börjar hitta en slags balans men dock kommer händelsen alltid att finnas som ett ärr i ens förflutna. Under själva sorgprocessen omvandlas ens förlust småningom till ett minne som hör till de förgångna. Förtroendet och hoppet till livet börjar återvända och det hårdas. (Psykporten.fi)

Att ta sig igenom en kris är psykiskt och fysiskt tungt, men det går att ta sig igenom svåra händelser. För att klara sig igenom en kris gäller det att man kommer framåt i sorgprocessen. Det lönar sig att släppa fram känslor och veta att så kallade bisarra reaktioner också är helt normala. Alla människor har sina egna sätt att ta sig igenom kriser i livet. Det lönar sig att prata om händelsen eftersom det lättar på smärtan och händelsen blir verklig, vilket gör det lättare att bearbeta och förstå själva händelsen. Att gråta är

också ett sätt att lätta på smärta. Att gråta har en viss lugnande effekt på kroppen och det släpper på spänningar. Att gråta är naturligt och det är ofta så man reagerar på sorg. Det är okej att vara glad under krisprocessen, man ska inte känna skuld-känslor. På det sättet inser man att sorgen inte styr en längre och att man kan börja leva som vanligt. (Psykoporten.fi)

#### **2.1.4 Stress**

Stress är normalt och naturligt för människan. Kortvarig stress är nödvändigt för det hjälper oss till exempel att lösa problem i våra livssituationer. Långvarig stress är dock ohälsosamt eftersom kroppen behöver återhämta sig emellanåt, annars kan den ta skada. Stressen är individuell från person till person, varje individ behöver helt enkelt inte stressas av samma sak. Skolarbete, komma i tid till skolan och en dålig ekonomi är exempel på situationer som människor kan känna sig stressade över. (1177 Vårdguiden 2018)

När en människa är stressad utsöndras adrenalin, kortisol och noradrenalin. Adrenalin fungerar som energi i en situation där kroppen förbereder sig för en fly- eller kampreaktion. Stresshormonerna höjer blodtrycket och pulsen. Hjärnan och musklerna får mer blod medan andra organ inte får lika mycket. För att kroppen inte ska ta skada av stress är det viktigt med återhämtning. Om stressen pågår under en längre period utan vila eller sömn så kan stressen bli skadlig. (1177 Vårdguiden 2018)

Utöver kamp- eller flyktreaktionen finns även spela död-reaktionen. Det innebär att hjärnan uppfattar en situation så farlig att reaktionen blir trötthet, yrsel, svaghet och svimningskänsla. I detta tillstånd isolerar man sig från sina sociala kontakter och ofta uppstår nedstämdhet eller depression. (1177 Vårdguiden 2018)

## 2.2 Pandemi

En pandemi definieras som en epidemi som har spridit sig över hela världen, vilket påverkar ett stort antal människor och ger ofta relativt stora konsekvenser för samhället. (Kelly 2020) En epidemi är en sjukdom som är smittsam bland människor och sprider sig inom ett visst tidsspann inom ett visst område. Skillnaden mellan en pandemi och en epidemi är att pandemier sprider sig över större områden till andra länder och kontinenter. Det kan även klassas som pandemi om sjukdomen sprider sig och utvecklar sig snabbare än förväntat. (Sivertsen & Elling 2020)

Pandemier orsakas av influensavirus som har sitt ursprung från fåglar. Viruset har sedan utvecklats och förflyttat sig vidare till grisar eller blandat sig med säsongsinfluensa. De flesta människor påverkas lätt av nya influensavirus eftersom man inte har uppbyggt immunitet mot det. Det gör att det sprider sig väldigt lätt och har en större påverkan på människan jämfört med en vanlig säsongsinfluensa. Det i sin tur gör att viruset kan utvecklas till en pandemi. (Folkhälsomyndigheten 2019)

### 2.2.1 Spanska sjukan (H1N1)

Ett exempel på en tidigare pandemi är den Spanska sjukan. Den inträffade 1918 och cirka 50 miljoner människor dog i sjukdomen, detta var mer än antalet som stupade under första världskriget. (Folkhälsomyndigheten 2019)

Spanska sjukan hade eventuellt sitt ursprung från ett militärläger i USA. Det var ett H1N1-virus och de främst drabbade var unga vuxna. Antalet smittade var omkring 500 miljoner människor, vilket under 1918-talet var en fjärdedel av världens befolkning. Dödligheten låg på mellan 10 och 20 procent och viruset spreds via droppsmitta. Spanska sjukan spred sig snabbt från USA till Europa. Läkare föreslog då att man skulle nysa i näven istället för rakt ut och de ville att man skulle förbjuda större sammankomster, men dessa rekommendationer blev hånade av befolkningen. Först efter att tusentals

människor hade dött så började man inse allvaret. Exakt som för 102 år sedan tvekade myndigheter idag med att börja agera och Covid-19-viruset började sprida sig runt om i världen. Spanska sjukan dog så småningom ut av sig själv men lämnade miljontals föräldralösa barn och en demolerad ekonomi runt om i världen, samhället var i ruiner.

Forskare har under dessa 100 år lärt sig så mycket som möjligt om Spanska sjukan för att vara förberedda på en ny pandemi så som Covid-19. Covid-19 kommer förr eller senare att ebba ut av sig själv. Forskare och läkare tänker inte bara vänta på att pandemin ska försvinna av sig själv utan de försöker utveckla ett vaccin så snabbt som möjligt. Efter att Covid-19-pandemin är över kommer hela världen att vara mer förberedd och stå starkare inför en eventuell ny pandemi. (Rasch 2020)

### **2.2.2 Covid-19**

Covid-19 har det senaste året påverkat människor världen över på olika sätt. Det är en mycket smittsam sjukdom orsakat av ett virus och observerades första gången 2019 i den kinesiska staden Wuhan. I januari 2020 förklarade WHO (World Health Organization) sjukdomen som en global nödsituation för folkhälsan. Man kan bli smittad genom att röra en kontaminerad yta eller till exempel skaka hand med en smittad person för att sedan föra smittan till ögonen, näsan eller munnen, men viruset smittar främst genom droppsmitta när någon nyser eller hostar. Inkubationstiden, det vill säga tiden från att man blir smittad till att man uppvisar symptom, varierar mellan 2 och 14 dygn. Det besvärliga med virussjukdomen är dock att symptomen varierar från person till person - en del får livshotande symptom medan andra inte uppvisar några symptom överhuvudtaget. Följaktligen kan smittade personer utan symptom röra sig runt i samhället och sprida sjukdomen vidare utan att veta om det, vilket gör det svårare att stoppa smittspridningen. Symptom som kan förekomma är feber, snuva, hosta, värk i kroppen, andnöd, utmattning och huvudvärk och man kan få ett eller flera av dessa symptom varefter man tillfrisknar efter några veckor. Detta gäller dock de lindriga fallen. De individer som drabbas allvarligt visar tilltagande andningsbesvär till följd av att viruset förstör lungvävnaden, vilket kan leda till döden. (Ahmed et al. 2020 s. 1 - 2)

## **Riskgrupper**

Eftersom Covid-19 är en pågående pandemi forskas det hela tiden om sjukdomen och det finns många frågetecken om hur sjukdomen fungerar och vem som bör vara extra försiktig. De som hör till riskgruppen och löper större risk att drabbas av ett allvarligt sjukdomsförlopp är personer över 70 år. Det har visat sig att risken ökar med stigande ålder, vilket beror på att äldre personer ofta har olika grundsjukdomar och dessutom försvagas kroppens immunförsvar ju äldre man blir. Allvarliga hjärt- och lungsjukdomar, kronisk njur- och leversvikt och diabetes där organ har skadats är exempel på sjukdomar som försätter en person i riskgrupp, ung som gammal. (Institutet för hälsa och välfärd 2020b)

## **Restriktioner**

Följande underrubriker beskriver bland annat lagen om smittsamma sjukdomar i Finland och beredskapslagen för att exemplifiera hur ett land kan agera för att bromsa smittspridningen av Covid-19.

### **Lagen om smittsamma sjukdomar i Finland**

Lagen om smittsamma sjukdomar (1227/2016) kan tillämpas då en smittsam sjukdom härjar i landet och hotar invånarnas samt samhällets säkerhet. Avsikten är att hindra spridning av sjukdomen. En sjukdom bedöms som smittsam om den är allmänfarlig, övervakningspliktig eller om det fordras fortlöpande bevakning av sjukdomen. I lagen förekommer bestämmelser om bland annat smittsam sjukdom, karantän, isolering, epidemi och exceptionell epidemi, det vill säga en av Världshälsoorganisationen offentligt tillkännagiven pandemi eller epidemier som hotar sjukvårdens resurser och invånarnas hälsa. (Finlex 2016)

## Beredskapslagen i Finland

Syftet med beredskapslagen (29.12.2011/1552) lyder på följande sätt (Finlex 2011):

Syftet med denna lag är att under undantagsförhållanden skydda befolkningen samt trygga befolkningens försörjning och landets näringsliv, upprätthålla rättsordningen, de grundläggande fri- och rättigheterna och de mänskliga rättigheterna samt trygga rikets territoriella integritet och självständighet.

Bland andra allvarliga omständigheter så räknas en pandemi, som med tanke på sina följder kan likna en ytterst svårartad olycka, in i denna lag som ett undantagsförhållande. Om de vanliga befogenheterna inte räcker till för att få kontroll över situationen, får myndigheterna under undantagsförhållanden vidta åtgärder som är väsentliga för att syftet med lagen ska uppfyllas. (Finlex 2011)

Restriktionerna som ett land inför kan ändras snabbt och därför är det viktigt att hålla sig uppdaterad. Detta för att man ska veta vad som gäller och för att kunna ta sitt ansvar i att bromsa smittspridningen av Covid-19. För att säkerställa invånarnas hälsa och verksamheten i landet tog den finländska regeringen den 16 mars 2020 beslut om anvisningar för att förhindra coronavirusets framfart i Finland. Detta gjordes i samråd med president Sauli Niinistö enligt lagen om smittsamma sjukdomar, beredskapslagen samt övrig lagstiftning. Följaktligen gällde undantagstillstånd i landet. Direktiven skulle vara i kraft till den 13 april. Undantagstillståndet fick många konsekvenser: yrkeshögskolornas samt universitetens lokaler stängdes och närundervisningen upphörde; befolkningen uppmanades att inte röra sig på offentliga platser och en grupp om max tio personer fick samlas; statliga samt kommunala lokaler stängdes; boendeserviceenheterna och sjukhusen (med vissa undantag) införde besöksförbud; de som hade möjlighet började jobba hemifrån; reserestriktioner infördes och två veckors karantän för personer som kom från utlandet infördes. Restriktionerna ledde till en stor omställning för exempelvis högstestuderandena som istället inledde distansstudier och behövde ha en stark självdisciplin för självständigt lärande. (Statsrådet 2020a) Senare, den 9 april, bestämde regeringen att direktiven skulle förlängas och gälla till 13 maj (Statsrådet 2020d).

Det är en stor förändring att gå från att träffa sina klasskamrater och socialisera sig varje dag till att studera hemma och kommunicera via sociala medier. Människan är en social varelse som behöver social stimulans för att upprätthålla en psykisk hälsa, men det är svårt i denna situation då man behöver följa regeringens rekommendationer. Således kan det skapas en känsla av ensamhet, ångslan och tristess.

Ytterligare begränsningar infördes senare: för att förhindra spridningen från Nyland, där virusspridningen hade sitt centrum, till de resterande landskapen stängdes gränserna 28 mars 2020 och rörelsefriheten hämmades till och med den 19 april. Det betydde att alla hade rätt att bege sig till sin hemort, men bortsett från det fick man inte lämna Nyland och inte heller komma in i Nyland från de övriga landskapen. (Statsrådet 2020b) Vid ett sammanträde den 15 april bestämde statsrådet att häva begränsningen i rörelsefriheten, som hävdades direkt efter mötet så det gällde inte så länge som det var tänkt från början (Statsrådet 2020c).

Institutet för hälsa och välfärd har lanserat en gratis applikation som heter Coronablinkern, vars syfte är att bryta sönder smittkedjorna. Den fungerar så att när man möter personer som också har applikationen nerladdad i mobilen skickar mobilerna en kod till varandra som sedan sparas i 21 dagar. Skulle personen som man mött senare testa positivt för Covid-19 blir man meddelad om att man kan ha exponerats för smittan. Detta sker helt anonymt eftersom applikationen inte frågar efter några personuppgifter och inte heller sparar någon platsposition. På det här sättet blir man meddelad om eventuell exponering i god tid och kan försätta sig i karantän för att bryta smittkedjorna. (Institutet för hälsa och välfärd 2020a)

### **Karantän och isolering**

I syfte att förhindra smittspridning, med stöd av lagen om smittsamma sjukdomar, kan det hända att man sätts i karantän eller isoleras. Om man blivit exponerad för smittan men inte har några symptom ska man vara i karantän, vilket innebär att man inte ska lämna sin bostad och inte träffa andra personer än dem man bor med. Man ska generellt sitta i karantän tio dagar och under den tiden ska man vara ytterst observant på symptom. Skulle man utveckla symptom på Covid-19 ska man inte tveka att åka och testa

sig. (Helsingfors stad 2020a) Om man däremot testat positivt för Covid-19 ska man isoleras, vilket innebär att man ska hålla sig i sitt hem och inte ha någon som helst närtkontakt med andra människor. Ifall man drabbas av en allvarlig virusinfektion som kräver sjukhusvård ska man isoleras i 14 dagar. Om man däremot har milda symptom och klarar sig hemma, ska man hålla sig isolerad sju dagar från första symptomet och innan man kan avbryta isoleringen ska man vara symptomfri i två dagar. (Helsingfors stad 2020b)

Ovannämnda restriktioner har som mål att skydda de sårbara riskgrupperna, se till att sjukvården inte blir överbelastad och hämma spridningen av viruset. Saker man själv kan tänka på för att förhindra spridningen är att hosta och nysa i armvecket, använda munskydd, hålla avstånd till andra personer, undvika kollektivtrafik samt andra folktäta platser, upprätthålla god handhygien genom att tvätta händerna noggrant med vatten och tvål eller använda handdesinfektionsmedel, testa sig för Covid-19 direkt man uppvisar symptom och förstås stanna hemma om man har symptom. (Statsrådet)

## **Vaccin**

Den 22 december 2020 erbjöds "coronavaccinet" mot SARS-COV-2 först till personal som jobbar inom hälso- & socialvården och på vårdhem i Finland. Därefter erbjöds vaccinet till äldre personer och personer med grundsjukdomar och sedan till resten av invånarna. Vaccinet är frivilligt att ta och gratis för de som bor i Finland. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021a)

Genom att ta coronavaccinet skyddar man sig mot SARS-COV-2 och speciellt mot farliga former. Viruset har utvecklat mutationer, vilket är vanligt när det sprider sig. Dock har en mutation enligt nuvarande kännedom inte en påverkan på vaccinets verkan. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021b)

Även fast man har fått vaccinet är det viktigt att fortsätta följa rekommendationerna som att hålla avstånd, använda munskydd och hålla en god handhygien. Detta eftersom man ännu inte vet hur bra vaccinet förhindrar smitta. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021a)

Vaccinet ges i två doser och det har visat sig att skyddseffekten ligger på kring 50% innan den andra dosen har givits. Två doser av vaccinet är nödvändigt för att ge en så varaktig och stark skyddseffekt som möjligt. Den andra dosen ges tre till fyra veckor efter den första dosen. Dock vet man inte ännu hur långvarigt skyddet är mot Covid-19 eftersom det är nytt. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021b)

Vaccinet är ett mRNA-vaccin. Vaccinet mot SARS-COV-2 innehåller fetter, socker, salter, vatten och ytprotein, det vill säga virusets spikprotein. Det fungerar som en slags budbärare från virusets RNA. För att muskelcellerna ska kunna ta in vaccinet när man blir vaccinerad är själva mRNA inpackat i en fettpartikel. När vaccinet förs in i muskeln börjar cellerna producera virusets ytprotein. Kroppens immunförsvar identifierar ytproteinet som något främmande och kroppen börjar i sin tur producera antikroppar. På detta sätt känner kroppen igen viruset och kan bekämpa det riktiga coronaviruset om den drabbas. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021c)

Själva RNA som finns i vaccinet kan inte binda sig samman med kroppens DNA, vilket innebär att vaccinet inte kan modifiera människans arvs massa. Dessutom bryts RNA väldigt snabbt ned av kroppen. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021c)

Vaccin med mRNA började redan utvecklas under 1990-talet. mRNA-vaccin har dock inte använts tidigare utan utvecklingen av coronavaccinet har kopplingar till det RNA-vaccin som började utvecklas under Ebolapandemin. Orsaken till att man har kunnat utveckla ett vaccin så här fort är tack vare tidigare forskning och tidigare pandemier. På det sättet har man kunnat utveckla ett nytt sätt att föra RNA till cellen varpå kroppen producerar antigenen, det vill säga det aktiva ämnet. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021c)

Vaccinet har testats för sin säkerhet, kvalité och effekt som alla andra läkemedel. Alla vaccin genomgår testfaser och det har även coronavaccinet gjort. Som alla andra vacciner kan även coronavaccinet ge biverkningar. De lokala biverkningarna börjar inom ett par dygn och några av de vanligaste är trötthet, rodnad vid injektionsstället, muskelvärk och feber. Vaccinet kan också som alla andra vaccin förorsaka allvarliga biverkningar, men dessa är sällsynta. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021d)

Finland använder sig av mRNA-vaccinet BNT16b2 "Comirnaty" som är utvecklat av Pfizer och BioNTech. Tillverkarna fick påbörja försäljningen av vaccinet enligt Europeiska kommissionen den 21 december 2020. Finland har reserverat tre olika slags vaccin för sin population: mRNA-vaccin, adenovirusvektorvaccin och ett vaccin som består av adjuvans. Adjuvans är ett slags boosterämne som förbättrar immunförsvaret. Eftersom Finland är med i den Europeiska unionen görs upphandlingarna av vaccinen via dem. Finland kommer att få 1,23% av alla vaccin som är upphandlade. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021e)

### **Distansundervisning**

Idag finns det olika undervisningsformer att välja mellan. Man kan ha närundervisning men det finns även vissa skolor som erbjuder distansundervisning. Distansundervisning, tidigare kallat korrespondensundervisning, är då läraren och den studerande befinner sig på olika platser under kursens eller skolans gång och kommunicerar med varandra genom olika tekniska medier. Distansstudier kan vara en nyttig form av undervisning då det ökar den studerandes självständighet och ansvar. (Nationalencyklopedin)

Efter Covid-19-utbrottet var det många skolor som började med distansundervisning. Det är väsentligt att man under denna snabba förändring från närstudier till distansundervisning sätter realistiska krav och förväntningar för hur det på bästa sätt kan stöda de studerande som påverkas av Covid-19-pandemin. Detta sätter stor press på både studerande och lärare då man vanligtvis har ett team som planerar och lägger upp hur distansstudier bör fungera. I detta fall skedde en drastisk vändning, vilket betyder att det kan uppkomma bristande kunskaper för hur online undervisningen bör ske för att främja den studerandes lärande och välmående. Distansundervisning kan leda till att den studerande tappar intresset för sina studier, då det blir ännu svårare för lärarna att hålla den studerandes uppmärksamhet då lektionerna sker online istället för i föreläsningssalar. (The Conversation 2020)

## 2.3 Tidigare forskning

I detta avsnitt redogör skribenterna för tidigare forskning. Litteratursökningen har gjorts på de vetenskapliga databaserna Academic Search Complete (EBSCO) och Pubmed. Sökkombinationer som använts är “Epidemic AND students”, “SARS and stress”, “Quarentine AND impact”, “Student learning AND stress”, “Students AND mental health OR mental illness” och “University students OR college students AND mental health OR mental illness OR mental disorder”. Syftet med detta avsnitt är att få en uppfattning om hur tidigare sjukdomsutbrott och karantän har påverkat den psykiska hälsan, hur den psykiska hälsan prioriterats inom sjukvården innan Covid-19-utbrottet, hur den psykiska hälsan ser ut hos högskolestuderande och vilka faktorer som påverkar.

### 2.3.1 SARS påverkan på den psykiska hälsan

SARS, som är en svår akut respiratorisk sjukdom, uppkom i flera delar av världen mellan november 2002 och juli 2003. Sjukdomen hade en stor påverkan på samhället och människors vardag, med över 8000 smittade och uppskattningsvis 800 avlidna över hela världen. SARS ledde till att nästan alla i samhället påverkades, vilket betyder att det inte var på en individuell nivå av traumatisk upplevelse och hotade både den fysiska hälsan samt det psykiska välbefinnandet. Det var svårt för människor att helt skydda sig från viruset trots att de använde munskydd och undvek folksamlingar, vilket i sin tur ledde till en ökad nivå av stress. Under SARS-pandemin stängdes flera universitet, besökare förbjöds och de på campus sattes i karantän, vilket ökade stressen hos de studerandena. Studier har visat att under SARS-epidemin använde studerande mer av känslfokuserade strategier än problemfokuserade i jämförelse med hur de hanterar den dagliga stressen. (Main et al. 2011 s. 412 – 413)

Under SARS-pandemin var det människor, som blivit utsatta för viruset, som sattes i karantän för att skydda andra människor från att i sin tur smittas av viruset. Karantänen under pandemin har visat ha en negativ påverkan på det psykiska välbefinnandet då per-

sonerna upplevde bristen på social- och fysisk kontakt med andra människor, speciellt vänner och familj, som mycket jobbig och påfrestande. Även det att man under karantänen inte fick fara till butiken och handla mat eller till apoteket för att köpa medicin ökade känslan av isolering från omvärlden. De flesta som satt i karantän under SARS var inte rädda för och trodde inte att de skulle få sjukdomen, däremot var de oroliga för att någon i familjen skulle bli smittad vilket ledde till ökad stress. Efter karantänen var det många som upplevde att de blev behandlade annorlunda av sina medmänniskor, de blev inte inbjudna till olika evenemang och folk hade inte lika mycket kontakt med dem längre, vilket påverkade den psykiska hälsan negativt. Studier om SARS-pandemins konsekvenser på den psykiska hälsan har visat att många upplevde symptom på både depression och posttraumatiskt stressyndrom. (Hawryluck et al. 2004 s. 1210)

### **2.3.2 Karantän**

Brooks et al. (2020) skriver om vad karantänen kan ha för konsekvenser för den psykiska hälsan och hur man kan förebygga konsekvenserna. De har studerat artiklar som undersökt karantänens påverkan under tidigare sjukdomsutbrott så som SARS, Ebola, MERS, H1N1-influensan 2009 och 2010 samt hästinfluensan. Brooks et al. framhäver att det är viktigt att studera detta ämne eftersom karantäntiden kan upplevas jobbig på grund av att man inte har samma frihet som vanligt, man kan känna sig uttråkad, man kan vara orolig över att vara smittad av sjukdomen och man ska undvika närkontakt med andra människor. Detta är ett högaktuellt ämne i och med den pågående Covid-19-pandemin, eftersom det är ytterst viktigt att vara i karantän om man blivit exponerad för smitta i syfte att bromsa smittspridningen. (Brooks et al. 2020 s. 912 – 913)

Karantän kan ha en stor påverkan på den psykiska hälsan, det har rapporterats symptom som stress, sömnsvårigheter, depression, rädsla, skuld, irritabilitet och tecken på posttraumatisk stress. Det visar sig att stressfaktorer som kan påverka den psykiska hälsan under karantäntiden är karantänens varaktighet, rädsla för att vara smittad av sjukdomen, tristess och frustration, att inte vara försedd med tillräckliga basvaror och otillräcklig information. Att sitta i karantän en lång tid förknippas med psykiska besvär som

ilska, symptom på posttraumatisk stress och ett undvikande beteende. Om man är i karantän innebär det att man kan ha blivit exponerad för smitta, vilket kan göra en orolig för att själv vara smittad eller smitta andra och speciellt om man upplever sjukdomssymptom. Skulle det visa sig att man är smittad och spridit sjukdomen vidare till en annan person kan man känna en stor skuld. Människan är en social varelse som behöver stimulans för att må bra, följaktligen kan karantän leda till ångest på grund av att man är instängd, inte får träffa andra människor och tappar de dagliga rutinerna. Man kan uppleva en känsla av fångenskap när man är isolerad från omvärlden. Att ha basvaror som mat, vatten och kläder är viktigt för att kunna leva, dessvärre har man ingen möjlighet att skaffa det själv om man är i karantän. Man kan inte heller skaffa nödvändiga mediciner om det skulle behövas. Flera studier visar att folkhälsomyndighetens verksamhet inte fungerat optimalt, till exempel beskrivs det att människor som var i karantän i Toronto under SARS-pandemin fick medicinska förnödenheter i början av karantänen men inga andra nödvändiga saker så som mat. Detta leder till frustration och det visar sig att människor upplevde ilska och ångest fyra till sex månader efter att de kommit ur karantänen. Symptom på posttraumatisk stress har även visat sig då människor upplevt att de inte fått tillräckligt med information från myndigheterna, såsom information om syftet med karantän och situationens allvar. (Brooks et al. 2020 s. 913 – 916)

Stressfaktorer som kan leda till psykisk ohälsa efter karantäntiden visar sig vara ekonomi och stigmatisering. Är man i karantän och inte har möjlighet att jobba hemifrån kan det leda till psykiska besvär på grund av ekonomisk förlust. Flera studier har visat att personer som varit i karantän har blivit behandlade på ett annorlunda sätt; folk har undvikit dem, det har förekommit negativa kommentarer och misstänksamhet mot dem. För att förebygga psykisk ohälsa i samband med karantän behöver man jobba mot stressfaktorerna. Myndigheterna behöver se till att förse befolkningen med tillräcklig information, karantäntiden ska inte vara längre än nödvändigt, personer i karantän behöver förse med nödvändigheter och tips på vad man kan underhålla sig med under karantänen. (Brooks et al. 2020 s. 916-918)

### **2.3.3 Statistik för psykisk hälsa före Covid-19-pandemin**

Förenta nationerna gav den 13 maj 2020 ut ett dokument: "Covid-19 and the Need for Action on Mental Health", där de bland annat nämner Covid-19s påverkan på den psykiska hälsan men även tidigare statistik på psykisk ohälsa före Covid-19-pandemin.

Före pandemin förlorade den globala ekonomin 1 triljoner dollar per år på grund av depression och ångest. Vid 14 års ålder börjar hälften av all psykisk ohälsa utvecklas. Den andra största orsaken som leder till döden är självmord, dessa är mellan 15 och 29 år gamla. De som lider av allvarlig psykisk ohälsa dör mellan 10 och 20 år tidigare. Om man tittar globalt så finns det endast en expert på psykisk ohälsa per varje 10 000 människor. (United Nations 2020)

Psykisk ohälsa var redan före pandemin en av de svagaste punkterna inom hälsovården på grund av dess konstanta brist på resurser och dålig tillgänglighet. Pandemin har nu dessutom hindrat hälsoreformer för att förbättra vården för psykisk ohälsa. (Rosenberg et al. 2020)

Även om psykisk ohälsa påverkar familjer, individer och samhället så är det området som mest försummas jämfört med andra områden inom hälsa. Det satsas inte mycket pengar på psykisk ohälsa. Om man jämför generellt med alla länder så läggs det ner endast två procent på psykisk ohälsa av den totala hälsobudgeten. (United Nations 2020)

### **2.3.4 Psykisk hälsa hos högskolestuderande**

Studier ha visat att en viss stressnivå kan vara användbar och ibland till och med hälsosam, däremot är det inte hälsosamt då stressen påverkar personens liv negativt. Många studerande känner konstant av den akademiska stressen som uppstår på grund av skolarbeten och pressen av att få bra betyg. Högskolestuderande anser att de största stressfaktorerna i deras liv är skolrelaterade saker och efter dessa faktorer kommer sådant som sociala problem och familjen. Stressen i sin tur har en negativ inverkan på den stu-

derandes sömn, vilket påverkar det psykiska välmåendet ytterligare. (Conner et al. 2009 s. 1 - 3)

Depressioner och ångest ökar hos studerande och det har framgått att sociala och fysiska aktiviteter hör ihop med det psykiska välmåendet. Studier har visat att studerande som deltar i olika fysiska- eller sociala aktiviteter, oavsett om de är ute eller inne, upplever att deras psykiska välmående är bättre än de studerande som inte deltar i olika aktiviteter. (Ezzeldin. 2019 s. 67 – 68)

Det är väsentligt att studerande har ett kvalitativt studieliv för att främja det psykiska välmåendet. Hur ett kvalitativt studieliv bör vara är individuellt för varje studerande och påverkas av olika faktorer. Faktorer som kan influera kvalitén på studielivet är ekonomi, hur mycket tid man sätter på sina studier eller hur mycket man jobbar vid sidan av studierna. Sedan kan den studerandes inre även påverka dennes kvalité på studielivet, exempelvis förmågan att behärska och kunna hantera utmaningar, motivation och självbild. (Damsgaard 2019 s. 35)

Under studietiden är det vanligt att studerande ställs inför många olika påfrestningar så som hög arbetsbelastning, vilket om man misslyckas med uppgifterna kan leda till konsekvenser. Den höga arbetsbelastningen inom studietiden och det akademiska är något som inte går att ändra så mycket på, men man kan däremot lära sig om olika sätt att hantera den stress och oro som uppstår. Stress och oro kan visa sig genom sömnsvårigheter, huvudvärk, man har svårt att slappna av mentalt samt röriga tankar och svårt att fokusera. Det är viktigt att komma ihåg att alla är olika stresståliga eller stresskänsliga men de flesta sätt att hantera stress fungerar för majoriteten. Man kan vara stressad under en kort period utan allvarliga konsekvenser, men man bör minnas att ta tid för återhämtning och försöka att inte komma ur balans med sina rutiner för att kunna återhämta sig på bästa sätt. Det är vanligt att man som studerande sätter höga krav på sig själv vad gäller studierna. Att ha höga krav på sig själv som studerande är inte dåligt så länge kraven är realistiska och man själv känner att man ändå har tid med sin vardag. Det är vanligt att det är ångest som leder till de höga kraven, inte intresse och lust, vilket i sin tur kan leda till ökad stress. Som studerande är det viktigt att komma ihåg att ens värde som person inte sitter i hur man presterar i sina skoluppgifter och därefter sätta upp real-

istiska mål under studietiden. Om man som studerande känner att man mår psykiskt dåligt på grund av studierna eller annat kan man söka hjälp hos studenthälsovården som skolan erbjuder. (Teraply 2019)

Studier har visat att studerande försöker hantera sin psykiska ohälsa genom att vara tysta och inte tala om hur dåligt de mår. Detta sätt använder sig studerande av på grund av att de inte vill stigmatiseras, känna sig svaga eller exkluderas och de anser att de inte får tillräckligt med hjälp av personalen på skolan. Det har även framkommit att studerande isolerade och skyllde på sig själva för att manövrera sin psykiska ohälsa. Detta visar sig genom att en studerande drog sig tillbaka istället för att vara med och ta del av olika åtaganden och även plikter i undervisningen. Däremot har det framkommit i studier att då studerande finner personer eller miljön som trygg och stöttande öppnar de lättare upp sig för varandra om sitt psykiska välbefinnande och om det är något de stressar eller mår dåligt över. Genom att prata med varandra kan de få nya perspektiv på situationen. (Epstein et al. 2019 s. 758 – 760)

Flera studier visar på psykisk ohälsa hos högskolestuderande och även att de psykiska problemen hos de studerande ökar i både antal och svårighetsgrad. De vanligaste problemen hos universitetsstuderande är destruktiva beteenden, humörstörningar, försämrad självbild och interpersonella problem. Det är även vanligt att högskolestuderande upplever eller har symtom på depression, stress, ätstörningar och ångest. Det har i studier även framkommit att manliga studerande löper en större risk för att begå självmord och kvinnliga studerande är mer benägna att ha generaliserat ångestsyndrom och svåra depressioner. De flesta forskningar som gjorts om högskolestuderande och deras psykiska hälsa fokuserar oftast på vilka psykiska problem de studerande har och inte lika mycket på varför de uppstår. En studie gjord år 2001 på 274 rådgivningscenter på olika högskolor visade att 85 procent av de som studerade på högskolan hade någon typ av psykisk sjukdom, varav 38 procent hade någon form av ätstörning, 33 procent hade upplevt sexuellt ofredande på campus, 45 procent upplevde alkoholproblem och 49 procent använde droger. I en annan studie gjord i Australien fick de som forskade fram att cirka 45,1 procent av de högskolestuderande hade svåra psykiska sjukdomar medan 24,4 procent hade milda psykiska problem. (Saleem et al. 2013 s. 124 – 126)

År 1997 visade forskning att högskolestuderande inom experimentell vetenskap var de studerandena som led mest av ångest, år 2009 var det däremot studerande inom hälsa, juridik och ekonomi som var mest troliga att uppleva depression och ångest. Senare forskning har påvisat att det är studerande inom medicinska-, sjukskötar- och psykologutbildningar som har en högre förekomst av psykiska problem jämfört med andra utbildningar. Utöver vilken utbildning man går är alkohol- och drogmissbruk, överanvändning av elektronik, den akademiska ställningen och dåliga familjeförhållanden faktorer som kan påverka studerandes psykiska välmående. Högskolestuderande är en sårbar grupp med människor vad gällande faktorer som påverkar den psykiska hälsan. (Bernaras Iturrioz et al. 2018 s. 419 – 426)

De yttre förhållandena kring högskolestuderande har stor påverkan på det psykiska välmåendet. I yttre förhållanden kan man räkna in tid, ekonomi, praktiker, tentamen samt examinationsuppgifter. Även relationer på campus och i privatlivet har en inverkan på den studerandes psykiska hälsa, därför är det väsentligt att den studerande känner att den får stöd eller kan söka stöd av de som jobbar på universitet eller högskolan. (Epstein et al. 2019 s. 758 – 759)

Psykiska problem hos högskolestuderande har både kortvariga och långvariga konsekvenser så som dåliga prestationer i studierna och minskande arbetskapacitet. Man kan koppla ihop användning av alkohol och nikotin samt lågt självförtroende till psykisk ohälsa. I en forskning om depression och dess samband med alkoholproblem hos universitetsstuderande framkom det att 23,8 procent av depressioner och alkoholberoende hörde ihop. (Saleem et al. 2013 s. 125)

### **3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Avsikten med detta arbete är att utreda ifall Covid-19-pandemin påverkar den psykiska hälsan hos högskolestuderande. Syftet är att hos allmänheten och professionella inom vården bidra med ökad förståelse för den psykiska hälsan och hur högskolestuderandes psykiska hälsa kan påverkas av pandemier.

I enlighet med vår avsikt och syftet med arbetet har följande frågeställningar utarbetats:

- Påverkar Covid-19-pandemin den psykiska hälsan generellt och i så fall hur?
- Hur påverkar Covid-19-pandemin den psykiska hälsan hos högskolestuderande?

## **4 TEORETISK REFERENS RAM**

Den teoretiska referensramen vi har valt för detta arbete är Aaron Antonovskys begrepp KASAM, eller känsla av sammanhang. Speciellt nu under Covid-19-pandemin behövs en känsla av sammanhang för att orka kämpa och upprätthålla hälsa.

### **4.1 Salutogenes**

Under livets gång utsätts man för prövningar och vissa är mer krävande än andra. Stress på en lagom nivå kan vara hälsosamt och hålla motivationen uppe, medan alltför mycket stress kan orsaka sjukdom. Ur ett patologiskt perspektiv fokuserar man på varför man blir sjuk. Den medicinske sociologen och professorn Aaron Antonovsky funderade istället på hur människor kan uppleva sig må bra, trots olika prövningar. Detta synsätt har hälsans ursprung i fokus och kallas för salutogenetiskt synsätt. Hur människor reagerar på olika prövningar är individuellt och Antonovsky ville undersöka faktorerna som hjälper människor att tackla prövningarna. Han namngav dessa GMR, det vill säga generella motståndsresurser. Hur kommer det sig alltså att människor, trots olika psykiska och fysiska prövningar, kan upprätthålla hälsa? (Antonovsky 1991 s. 12) För att svara på sin fråga utformade Antonovsky begreppet KASAM, som betyder känsla av sammanhang (Antonovsky 1991 s. 35).

## **4.2 KASAM**

Antonovsky beskriver en linje mellan hälsa och ohälsa och påstår att man befinner sig vid endera polen eller någonstans däremellan. Att behålla sin plats på linjen eller att röra sig mot 'hälsa' kräver en känsla av sammanhang. KASAM består av tre huvuddelar: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Att ha hög KASAM är likvärdigt med att uppleva sitt liv begripligt, hanterbart och meningsfullt. (Antonovsky 1991 s. 37 - 38)

### **4.2.1 Begriplighet**

Människan behöver ordning och balans i livet för att upprätthålla hälsa. Under livets gång genomgår dock alla olika slags prövningar som skapar oreda. Med begriplighet avses hur en person uppfattar de interna och externa prövningarna som den är med om. För att upprätthålla hälsa trots dessa prövningar behövs hög begriplighet. En person med hög begriplighet uppfattar prövningarna som verkliga, förutsägbara och personen förstår varför prövningarna sker. Det kan handla om något oväntat, till exempel att en anhörig går bort, och en person med hög begriplighet är då kapabel att se realistiskt på prövningen och kan reflektera kring den. En person med låg begriplighet å andra sidan uppfattar prövningarna tvärtom: förvirrande, oanade och personen kan inte hitta något sätt att förklara dem. (Antonovsky 1991 s. 39)

### **4.2.2 Hanterbarhet**

Alla prövningar som man utsätts för i livet ställer krav. Prövningarna kan vara väldigt jobbiga och påfrestande men för att behålla sin hälsa är det viktigt att inte tycka synd om sig själv och inte låta prövningarna trycka ner en fullständigt. För det behövs hanterbarhet, som är den andra komponenten i KASAM. Att ha hög hanterbarhet innebär att man kan möta de krav som prövningarna ställer och fortsätta stå på benen. Till sin hjälp att möta kraven har man inre och yttre resurser. Inre resurser har man inom sig, till

exempel tidigare erfarenheter, personlig styrka och insikt. Yttre resurser kan vara relationer, tro och materiella ting. Med livet kommer motgångar och kan man hantera dem så har man hög hanterbarhet och kan behålla hälsa. (Antonovsky 1991 s. 40) Högskolestuderande har ständigt hög press på sig: de förväntas gå på lektion, koncentrera sig i timtal, studera flitigt, prestera bra och samtidigt ha ett socialt liv och vara fysiskt aktiv. Dessutom är det många som jobbar på sidan om för att klara av den ekonomiska situationen. Gällande hanterbarhet är överbelastning ett bekymmer, till exempel i en sådan situation där man jämt upplever hög press men inte har tid att återhämta sig (Antonovsky 1991 s. 142).

### **4.2.3 Meningsfullhet**

Den tredje och viktigaste komponenten i KASAM är meningsfullhet. Det syftar på att ha en vilja att jobba emot prövningarna som man stöter på i livet. För att orka anta utmaningarna som man möter behöver man se dem som någonting man kan övervinna och känna att det är värt att lägga ner energi på dem. För att uppleva meningsfullhet behöver man ha någonting i livet som betyder mycket för en och som gör att livet känns värt att leva, trots prövningarna. Ibland kan det vara så att man inte riktigt vet hur man ska hantera en situation, men man ger sig inte utan fortsätter kämpa. Genom att hitta en mening med allt som sker är det lättare att ta sig igenom jobbiga händelser med rak rygg. Det kan till exempel handla om en kärleksrelation: man vet att det finns en risk för att det tar slut någon gång i framtiden, men den här personen betyder väldigt mycket, är värd min tid och jag vill hellre ha en relation som någon gång tar slut än att inte ha någon relation överhuvudtaget. Om det någon gång tar slut är det väldigt ledsamt, men då kan man ta med sig erfarenheter till framtiden och växa sig starkare som person. (Antonovsky 1991 s. 40 – 41)

### **Komponenternas relation till varandra**

Hur kommer det sig att meningsfullhet är den viktigaste komponenten i KASAM och hur samspelar komponenterna?

Alla komponenter är väsentliga för en fullständig känsla av sammanhang, men de har olika betydelser. Antonovsky menar att meningsfullhet är den viktigaste komponenten, eftersom en person med hög meningsfullhet men låg begriplighet och hanterbarhet fortfarande kan hitta förståelse och resurser. En person som däremot har förståelse för och resurser att hantera prövningarna i livet men som inte bryr sig, klarar sig knappast särskilt länge. (Antonovsky 1991 s. 44)

Personers hälsa vars samtliga komponenter är antingen höga eller låga antas vara regelbunden. En ovanlig kombination vore att ha låg begriplighet men hög hanterbarhet: för att kunna anse sig ha resurser att hantera en prövning behöver man kunna förstå och förklara den. En annan kombination, som enligt Antonovsky leder till oregelbunden hälsa, är att ha hög begriplighet men låg hanterbarhet och låg/hög meningsfullhet. Låg eller hög meningsfullhet hos en person avgör åt vilket håll hen är på väg. Har man förståelse för prövningarna i livet och en motivation att hantera dem, kan man hitta resurser. Saknar man motivationen tappar man dock till slut begripligheten och följden blir att alla är komponenter låga. (Antonovsky 1991 s. 42 – 44)

I och med att hanterbarhet kräver insikt, anser Antonovsky att begriplighet kommer näst efter meningsfullhet. Dock behöver man komma ihåg att alla komponenter är essentiella för att optimalt kunna tackla prövningarna man utsätts för i livet. (Antonovsky 1991 s. 44 – 45)

## **Problemhantering**

Antonovsky förklarar att en och samma prövning kan påverka en persons känslor på olika sätt beroende på hur stark eller svag KASAM man har. Har man en stark känsla av sammanhang uppstår konkreta känslor som vrede, sorg och skräck, vilka skapar en vilja att agera och sätter igång copingstrategier. Hos en person med svag KASAM kan samma prövning medföra otydliga känslor så som ängslan, konfusion samt uppgivenhet, vilka resulterar i likgiltighet. Dessa otydliga känslor sätter istället igång instinktiva försvarsmekanismer. (Antonovsky 1991 s. 168 – 169)

Som tidigare nämnt är copingstrategier medvetna handlingar vi använder oss av för att bearbeta händelser i syfte att behålla psykisk hälsa (Vilkko-Riihelä & Laine 2004 s. 54 – 55). Liksom vi stöter på många olika prövningar i livet finns det även många olika copingstrategier att använda sig av för att hantera prövningarna. Att ha en stark känsla av sammanhang innebär att ha en förmåga att förstå vad det är för typ av prövning man möter (begriplighet) samt välja den copingstrategin som är mest användbar i den situationen. Alternativt kombinera flera copingstrategier. (Antonovsky 1991 s. 171)

## 5 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Under studietiden på Arcada har god vetenskaplig praxis följts i samtliga skriftliga arbeten. Det kommer vi att göra även i detta arbete. Det är avgörande för att få tillförlitliga resultat och även för att upprätthålla högskoleutbildningens goda rykte (Henricson 2012 s. 70). I denna undersökning är det dessutom viktigt att ha i åtanke att psykisk hälsa och ohälsa är ett känsligt ämne, så att man inte kränker någon.

Detta gör skribenterna genom att planera arbetsprocessen se till att processen följer vetenskapliga metoder. Vi är noggranna under datainsamlingen, dokumenteringen och presentationen av resultatet. Det innebär att under litteratursökningen ha på sig kritiska glasögon och granska arbeten noga, under dokumenteringen använda exakta hänvisningar på var källan hittats någonstans och under presentationen vara ärlig och objektiv, det vill säga redogöra precis vad man kommit fram till och inte snedvrida resultatet på något sätt. Under arbetets gång avviker skribenterna inte från vetenskaplig praxis genom oredlighet/fusk, försummelse eller övriga ansvarslösa metoder. (Arcada 2014)

I början av arbetsprocessen, under idéfasen, funderade skribenterna på att utföra en intervju- eller enkätstudie. Baktanken var att det troligen inte finns tillräckligt med material för att göra en litteraturstudie, på grund av att Covid-19 är en pågående pandemi. Efter en första litteratursökning på databaserna Academic Search Complete (EBSCO) och Pubmed verkade det ändå som att det finns en hel del material redan. Dessutom är psykisk hälsa ett väldigt känsligt ämne, vilket gör en litteraturstudie mer

passande. Risken med att göra till exempel en intervjustudie är att respondenterna tycker att ämnet är obekvämt att prata om och inte ger ärliga svar. Dessutom är det väldigt lätt hänt att man trampar någon på tårna, oavsett om det är avsiktligt eller inte. Således passar en litteraturstudie bättre ur en etisk synvinkel.

## 6 METOD

I och med att vi vill skapa en djupare förståelse för psykisk hälsa och ge en helhetsuppfattning om Covid-19-pandemins konsekvenser för den psykiska hälsan har vi valt att använda oss av en kvalitativ design för detta arbete.

I kvalitativa studier ingår flera steg; Planering, Datainsamlingsmetod, Urval, Analysform och Dataanalys.

I planeringsfasen börjar man med att kartlägga en plan för hur hela studien ska se ut och vad man har i fokus. Det finns vanligtvis en frågeställning som man går efter när man söker efter litteratur. Genom att göra en litteraturgenomgång och söka fram relevant material för studien så kan man se om det finns en brist på studier inom det ämnesområde som man ska studera. Genom att använda sig av kvalitativ innehållsanalys kan man få fram en mer specifik forskningsfråga. När man har kommit fram till en forskningsfråga kan man börja utveckla syftet med arbetet. När syftet och frågorna är sammanställda kan man besvara detta med en innehållsanalys. I planeringsfasen ska man även komma fram till vilken metod man använder sig av för analysform och insamling av data. För att få ett så trovärdigt arbete som möjligt bör man ta hänsyn till alla steg under processen. Man bör också ta etiken för sitt ämnesområde i beaktande. Den mest väsentliga tanken som man bör ha med under studiens gång är vad studiens slutresultat skulle kunna bidra med. (Henricson 2012 s. 333 - 334)

## 6.1 Scoping studie

Skribenterna har använt sig av scoping studie som datainsamlingsmetod för att besvara arbetets syfte och frågeställningar. Ämnet 'psykisk hälsa' är under ständig utveckling och ämnet 'psykisk hälsa hos högskolestuderande under Covid-19-pandemin' forskas på just nu. Därför är scoping studie en passande metod, eftersom det är en mer undersökande och flexibel metod jämfört med en systematisk litteraturstudie. Genom en scoping studie kan man samla material från olika delar av världen och skapa en bredare förståelse. Det forskas mycket om psykisk hälsa och det är viktigt att uppmärksamma tidigare studier. I en scoping studie finns det även möjlighet att hitta kunskapsluckor och ge möjlighet för vidare forskning, som är viktigt inom detta område. (Arksey & O'Malley 2005)

Det finns lite information om hur man ska gå till väga när man gör en scoping studie, eftersom de scoping studier som har gjorts inte uppger mycket detaljer om studien. Dessutom är det en relativt ny metod man kan använda sig av. (Arksey & O'Malley 2005)

I en systematisk litteraturstudie fokuserar man på en speciell fråga och på den basen kan man i förväg säga vilken studiemetod man kan använda. I den litteraturstudien använder man sig av ett smalt utbud av pålitliga studier, medan man i en scoping studie vanligtvis har ett bredare ämne där man kan använda sig av flera metoder. Vanligtvis använder man sig av en scoping studie när ett ämne är svåröverskådligt eller om ämnet inte har blivit undersökt tidigare. Man använder sig av ett bredare urval av studier och man väljer att inte söka efter specifika svar. (Arksey & O'Malley 2005)

Scoping studie fungerar att använda om man vill undersöka ett ämnesområde generellt, då man inte beskriver resultaten detaljerat utan gör en sorts bredare kartläggning. Om det är svårt att hitta tillgängligt och tillräckligt med material inom ämnesområdet som man har studerat så är detta en passlig metod att använda sig av. (Arksey & O'Malley 2005)

En svårighet som också gör att man kan använda sig av en scoping studie istället för en systematisk litteraturstudie är om det inte finns litteratur eller relevant litteratur om ämnet man studerar. I en scoping studie drar man slutsatser mellan litteratur som redan finns och ämnen som aktivt undersöks. Man undersöker då de kunskapsluckor däremellan som inte har verkställts. Dock bör man veta att luckan man undersöker däremellan inte nödvändigtvis går att lösa, eftersom studien i sig är av sämre kvalitet. Man kan även använda sig av både kvantitativt och kvalitativt material i en scoping studie. Även om denna metod inte är som en så kallad fullständig systematisk litteraturstudie så är det väsentligt att undersöka dessa luckor, eftersom det i sin tur eventuellt kan leda till en systematisk litteraturstudie. Scoping studier kan förklaras som en pågående process av undersökning där målet slutligen är att bidra till en komplett systematisk litteraturstudie. Slutsatsen av en scoping studie behöver dock inte leda till en systematisk litteraturstudie. (Arksey & O'Malley 2005)

Metoden baserar sig på att ge ett bredare djup av ämnet istället för att fokusera på en specifik forskning. I scoping studier går man en väg där man använder sig av olika relevanta material för ämnet oberoende av studiemetoden. Sökorden som används när man söker artiklar, litteratur och så vidare är inte lika begränsade som i en systematisk litteraturstudie. Detta gör att själva processen inte är linjär utan detta gör att man kan gå tillbaka i undersökningen eller studien för att försäkra sig att man har täckt hela ämnet. (Arksey & O'Malley 2005)

Det finns fem steg man kan använda sig av för hur man ska gå tillväga när man gör en scoping studie:

1. Undersöka frågan eller frågorna man har till sitt lärdomsprov.

Vi började med att välja frågor för vårt ämne och efter att vi hade kommit fram till de två frågeställningarna så visste vi att det skulle vara svårt att få fram vetenskapliga artiklar som har blivit peer reviewed. Eftersom ämnet vi behandlar är aktuellt och nytt så visste vi att det inte skulle finnas så mycket forskning om det. På grund av att det är ett så aktuellt ämne vi behandlar så finns det kunskapsluckor som vi ville ta en närmare titt på och se vad vi skulle komma fram till. Vi ville också få en bredare överblick på svaren till våra frågor.

2. Hitta relevant material så som artiklar eller litteratur till ens arbete.

Våra sökningar för att hitta relevant material har skett via databaser, tidskrifter, webbsidor och böcker.

3. Uteslutningsmetod om vad för material man använder sig av.

Eftersom vår tanke i början var att använda oss av scoping studie så har vi inte begränsat våra sökningar, vi har till exempel använt oss av artiklar som inte är peer reviewed. Våra kriterier för att välja en artikel har varit ganska bred så att urvalet för att hitta artiklar skulle bli större eftersom det inte finns så mycket forskning om ämnet.

4. Förklara vad för data som finns.

I detta steg kommer det material som vi har samlat in att ordnas upp i kategorier. All data i detta steg kommer att sammanfattas.

5. Granska, sammanfatta och rapportera det man har kommit fram till i resultaten.

I det sista steget rapporteras och diskuteras det resultat vi har kommit fram till under rubrikerna "Resultat" och "Diskussion". Vi kommer att framföra en bredare överblick av resultaten, målet är att ge en sammanfattning på allt material vi har hittat.

## 6.2 Inklusions- & exklusionskriterier

För att arbetet inte ska bli alltför brett och för att samla in relevant material har vi gjort följande avgränsningar:

### **Inklusionskriterier:**

- Artiklarna ska vara tillgängliga i fulltext.
- Artiklarna ska vara tillgängliga avgiftsfritt.
- Artiklarna ska vara publicerade efter Covid-19-pandemins utbrott.
- Artiklarna avser högskolestuderande/den allmänna befolkningen.

- Det ska tydligt framkomma om pandemin påverkar den psykiska hälsan positivt eller negativt.
- Arbetets centrala begrepp psykisk hälsa, Covid-19 och högskolestuderande/den allmänna befolkningen ska förekomma i artiklarnas rubrik, i abstrakt eller som nyckelord.
- Artiklarna är på engelska eller svenska.

#### **Exklusionskriterier:**

- Artiklarna är inte tillgängliga i fulltext.
- Det kostar att få tillgång till artiklarna.
- Artiklarna är publicerade innan Covid-19-pandemins utbrott.
- Artiklarna handlar om studerande på annan nivå än högskola.
- Artiklarna är på annat språk än engelska och svenska.

## **6.3 Datainsamling**

För att samla in material till studien har skribenterna använt sig av de vetenskapliga databaserna Academic Search Complete (EBSCO), Pubmed och ScienceDirect.

För att hitta relevanta artiklar till undersökningen har skribenterna använt sig av sökorden covid-19, corona virus, pandemic, students, college students, university students, psychological effects, psychological impact, emotional impact, mental health, stress, impact, emotional wellbeing. Sökorden har kombinerats på olika sätt. Vissa artiklar fanns inte tillgängliga i fulltext på den aktuella databasen men i stället på en annan, det framförs i redovisningen av de inkluderade artiklarna.

Den första litteratursökningen ägde rum i september 2020. Då var avsikten att skribenterna skulle få ett grepp om det alls fanns något material om ämnet och om det är möjligt att genomföra ett lärdomsprov i ämnet.

Den andra litteratursökningen ägde rum i januari 2021. Skribenterna sökte artiklar på egen hand, läste abstrakten och sammanförde relevanta artiklar till ett gemensamt dokument. Resultatet blev urval nummer ett: 41 artiklar. Skribenterna utförde sedan en kritisk kvalitetsgranskning genom att granska artiklarnas syfte, metod och resultat. Artiklarna som inte motsvarade kriterierna exkluderades. De artiklar som samtliga skribenter ansåg motsvara kriterierna valdes att inkluderas och blev urval nummer 2: 14 artiklar. Skribenterna har även valt att inkludera Folkhälsomyndighetens Hälsorapport del 1 och 2 från maj 2020 i studien. Sammanlagt har det alltså inkluderats 16 dokument till undersökningen.

De inkluderade artiklarna listas i **Bilaga 1** där det beskrivs från vilken databas och med hjälp av vilka sökordskombinationer som de hittats.

## 6.4 Innehållsanalys

För att besvara våra frågeställningar har vi bestämt oss för att använda kvalitativ innehållsanalys för att analysera de valda artiklarna. Det är en analysmetod som ofta används i vårdvetenskapliga undersökningar och forskningar.

Innehållsanalys går att datera ända tillbaka till 1600-talet inom teologi. Några århundraden senare använde man sig ofta av denna analysmetod för innehållet i tidningar. Innehållsanalys användes ofta i kvantitativ form genom teknik och analyser. Senare utvecklades innehållsanalysen genom hermeneutiken, vilket är grunden för den kvalitativa analysen. Innehållsanalysen har haft en betydande roll för många ämnesområden, till exempel psykologi, omvårdnad och medicin. (Henricson 2012 s.330)

Det finns olika analysmetoder som är mycket lika den kvalitativa innehållsanalysen, som fenomenologi och etnografi. Olika metoder som innefattar att analysera text och kategorisering av innehållet i texten kan beskrivas som varianter till innehållsanalys. (Forsberg, C., & Wengström, Y., 2016, s.138)

Dokument är passande att använda sig av när man gör en innehållsanalys eftersom det ofta är allsidig text man använder sig av. Observationer och intervjuer har också fått en mer väsentlig roll, dock har vi inte använt oss av någondera i detta lärdomsprov. (Henricson 2012 s. 334)

#### **6.4.1 Induktiv innehållsanalys**

Som analysform valde vi induktiv innehållsanalys där man utgår från innehållet i artiklarna istället för en deduktiv där man utgår från en viss modell eller teori. Då man gör en innehållsanalys är det viktigt att man kontinuerligt betonar syftet med studien så att resultatet inte blir missvisande för då kan syftet inte besvaras. I dataanalysen gäller det att ha tillräckligt med text för att kunna göra en kvalitativ analys. Här kan man ge en bredare förståelse för ämnet som man behandlar i sitt arbete. När man använder sig av innehållsanalys kan man tematisera eller kategorisera olika begrepp för att förstå kopplingarna mellan dem och öka förståelsen av vad de betyder. (Henricson, M., 2012, s. 335 - 340)

Innehållsanalysen är mycket flexibel och det finns inget exakt rätt sätt att göra det på, det handlar mer om att skribenten måste döma vilket tillvägagångssätt som bäst tillämpas till arbetets syfte. Därför har vi valt induktiv innehållsanalys eftersom den passar bra när det inte finns tidigare undersökningar inom ämnet eller då kunskapen är otillräcklig. (Elo, S. & Kyngäs, H., 2008, s. 113)

Man kan göra en innehållsanalys på olika sätt och använda sig av steg för att undersöka syftet med ett arbete. Steg ett handlar om att läsa igenom de texter och artiklar man valt till arbetet flera gånger för att bekanta sig med materialet. Därefter i steg två tar man reda på mer exakt vad texterna handlar om och ger de olika koder, till exempel ensamhet, ångest och stress. I det tredje steget överför man koderna till kategorier som till exempel, psykisk hälsa och fysisk hälsa. När man fått till olika kategorier ska man i steg fyra se om de olika kategorierna passar in i teman. Teman är övergripande begrepp som används för att sammanfatta de olika kategorierna man fått fram. När man som skribent

får fram olika kategorier och/eller teman får man fram mönster på likheter eller differenser i de valda artiklarna. Då man tagit fram sina teman ska man i steg fem börja tolka och diskutera det resultat som man kommit fram till. (Forsberg, C., & Wengström, Y., 2016, s.153)

Innehållsanalysen utfördes genom att skribenterna noggrant läste igenom de inkluderade artiklarna flera gånger. Fokus låg på artiklarnas resultat och konklusion. Samtidigt som skribenterna läste artiklarna förde de anteckningar över meningar och ord som stack ut för att skapa koder. Skribenterna skrev sedan en sammanfattning av artiklarna, vilket skapade en helhetsbild över artiklarna och på så sätt kunde kategorier skapas. Skribenterna jämförde sina analyser och konstaterade att de i stort sett kommit fram till samma resultat. Kategorierna resulterade i övergripande teman som visat sig ha påverkat den psykiska hälsan positivt eller negativt, eller både och. På det sättet hittades ett mönster på likheter och olikheter i artiklarna.

## **7 RESULTAT**

Resultatet baseras på resultatet och konklusionen i de 16 inkluderade artiklarna och de presenteras i Bilaga 1. Resultatet av innehållsanalysen presenteras i Bilaga 2. Med hjälp av de inkluderade artiklarna har skribenterna kunnat besvara sina frågeställningar och syftet med arbetet.

Covid-19-pandemin har tydligt påverkat den psykiska hälsan hos människan. Pandemin är en kris och alla människor reagerar individuellt på en sådan exceptionell situation. Många har påverkats negativt av pandemin medan andra inte har påverkats betydligt jämfört med innan. Förvånansvärt har vissa påverkats positivt.

Kategorierna som identifierades under innehållsanalysen fördes samman i tre övergripande teman: Akademiska och yrkesmässiga faktorer, Hälsorelaterade faktorer och Sociala faktorer. Dessa faktorer har påverkat den psykiska hälsan under Covid-19-pandemin och har visat sig påverka både positivt och negativt.

## **7.1 Faktorer som påverkar den psykiska hälsan positivt**

Trots att Covid-19-pandemin har påverkat många negativt har det även kommit fram positiva aspekter och faktorer som vi tar upp i detta kapitel.

### **7.1.1 Akademiska och yrkesmässiga faktorer**

Under Covid-19-pandemin har människor varit tvungna att börja arbeta och studera hemifrån. Att jobba och studera hemifrån har för vissa lett till en ökad balans mellan att jobba och fritidsintressen. Några har upplevt mer lugn och mindre stress av att jobba hemifrån då de inte behöver pendla och jobbmöten online tar mindre tid än då de är på kontoret. Tack vare detta har de därför haft mer tid för andra aktiviteter som exempelvis motion som i sin tur påverkar den psykiska hälsan positivt. (Hälsorapport 2020b)

Att studera hemifrån kan vara en utmaning men studier har visat att det inte enbart påverkar högskolestuderande negativt. Vissa högskolestuderande anser att deras stress- och ångestnivåer är densamma eller att de till och med upplever mindre stress under tiden online studierna pågår (Son et al. 2020 s. 5). Andra högskolestuderande anser att distansstudierna har passat dem bra och att det har varit givande. De har kunnat se lektionerna då det passar för dem och samtidigt vara i hemmets bekvämlighet. (Moawad 2020 s. 104) Överlag har studerande inom det medicinska området upplevt mer positiva än negativa känslor under Covid-19-pandemin. Det har visat sig att tacksamhet och nyfikenhet är två av tre känslor som mest frekvent har framkommit hos dem, den tredje är rädsla. (Polujanski et al. 2020 s. 1)

### **7.1.2 Hälsorelaterade faktorer**

Covid-19-pandemin har för vissa varit en bidragande faktor till ett förbättrat psykiskt mående. Medan många oroar sig för hur framtiden ser ut har andra funnit sig i den här situationen. Att vistas ute i naturen och vara fysiskt aktiv har bidragit till ett bättre mående. (Hälsorapport 2020b)

För vissa högskolestuderande har Covid-19-pandemin haft en positiv inverkan på träningen och sömnen (Lyons et al. 2020 s. 650 - 651, Son et al. 2020 s. 9). De som har mer tid över nu ägnar sig åt intressen, fysisk aktivitet och avkoppling genom meditation och mindfulness. Det har bidragit till minskad stress och ångest. (Wang et al. 2020 s. 6, Lyons et al. 2020 s. 652)

Pandemin har även satt saker i ett annat perspektiv: saker som tidigare har setts som självklara värdesätts på ett annat sätt nu (Hälsorapport 2020b).

### **7.1.3 Sociala faktorer**

Upplevelsen under pandemin är individuell, enligt hälsorapporten har pandemin haft en positiv påverkan för en del. Även fast vissa livs evenemang har ställts in så visade en del av deltagarna att de accepterade situationen. I rapporten togs det även upp att man har mått bättre genom att umgås med sina vänner och sin familj. (Hälsorapport 2020b)

Eftersom många bor hemma så har relationer till familjen förbättrats och därmed har det varit en positiv faktor av pandemin. (Lyons et al. 2020 s. 650)

Även fast den sociala distanseringen och karantänen har påverkat många negativt så visade en studie att vissa har fått minskade nivåer av social ångest. Detta beror på att studerande inte behöver interagera med andra studerande. (Wang et al. 2020 s. 6)

En studie visar att de som väljer att lita på korrekt information angående Covid-19-viruset har haft lägre nivåer av stress. (Kecojevic 2020 s. 6)

## **7.2 Faktorer som påverkar den psykiska hälsan negativt**

Många studier visar att den psykiska hälsan har påverkats negativt av Covid-19-pandemin och vissa lider av svåra besvär. I detta avsnitt beskrivs det hur de olika temana påverkar den psykiska hälsan negativt.

### **7.2.1 Akademiska och yrkesmässiga faktorer**

Högskolestuderande och människor med lägre inkomst har ofta högre stressnivåer och ångest (Naser et al. 2020 s. 6). Många upplever svårigheter med att behöva studera eller arbeta på distans men de är flera yngre än äldre som oroar sig över studier eller arbete och hur det kommer att påverkas av Covid-19-pandemin. (Hälsorapport 2020a)

Majoriteten av högskolestuderande upplever svårigheter med att koncentrera sig under distansstudierna, vilket beror på flera olika faktorer. Koncentrationssvårigheter uppkommer både hos manliga och kvinnliga högskolestuderande under distansundervisningen på grund av Covid-19-pandemin (Meo et al. 2020 s. 3). Att studera hemifrån kan leda till koncentrationssvårigheter då man kan bli påmind om saker som man borde göra i hemmet, exempelvis städa eller tvätta. Det kan även vara svårt att fokusera då man har familjemedlemmar runt sig under tiden man studerar. Andra saker som kan påverka koncentrationsförmågan i hemmet är olika TV spel, internet och sociala medier. Lektioner online kan även vara orsaken till koncentrationssvårigheter på grund av den bristande interaktionen mellan elever och lärare och att sitta framför en dator flera timmar i sträck. (Son et al. 2020 s. 11) Att sitta framför en dataskärm i flera timmar kan påverka den psykiska hälsan. Anderson och Looi tar upp en potentiell ny diagnos kallad ”Chronic Zoom Syndrome”, som handlar om ett syndrom som uppkommer hos människor

under social distansering och möten via Zoom eller liknande plattformar. Anderson och Looi anser att detta syndrom bör gå under rubriker som trauma eller stressrelaterade faktorer kopplat till Covid-19. (Anderson & Looi 2020 s. 669)

Man har i studier kunnat se att män som studerar på högskolor har en lägre stressnivå, trots att oförmågan att kunna koncentrera sig på studierna är en riskfaktor för stress, medan kvinnliga studerande har högre stressnivåer. Ångest framkommer mindre hos förstaårsstuderande på högskolan än de som studerar andra året och uppåt. (Kecojevic et al. 2020 s. 6 - 8).

Den snabba övergången från närstudier till distansstudier har väckt en oro hos många högskolestuderande. Denna oro grundar sig i hur deras akademiska prestationer kommer att påverkas på grund av Covid-19-pandemin. Övergången till distansstudier har fått högskolestuderande att bekymra sig över kvalitén på lektionerna, ändringar i läroplanen, de tekniska problem som kan uppstå vid lektioner online och svårigheter med att lära sig saker via lektioner på olika online applikationer. Distansstudier har även gjort det svårt för studerande att jobba med grupparbeten då man inte kan träffa de andra i gruppen fysiskt på grund av den sociala distanseringen. Osäkerheten kring distansstudier och betyg har stor inverkan på den psykiska hälsan och upplevs hos högskolestuderande som stora stressfaktorer. (Son et al. 2020 s. 12) Högskolestuderande inom sjukvården uttrycker även en oro över deras nivåer på de kliniska kunskaperna och erfarenheter samt känslan av att vara oförberedd inför arbetslivet. Detta är för att de inte har möjligheten att utföra utbildning som planerat på grund av Covid-19-pandemin. (Lyons et al. 2020 s. 651)

Under distansstudierna upplever flera högskolestuderande problem med internetkostnader, hastigheten på internetet eller deras förmåga att använda sig av de plattformar som krävs för lektionerna online. Flera högskolestuderande anser därför att det är besvärligt och opraktiskt med distansstudier, vilket i sin tur leder till ökad stress. (Moawad 2020 s. 103 – 104) Det har även påvisats att på grund av depressionen som uppstår på grund av distansstudierna, oförmågan att komma åt online lektionerna eller eventuella examensuppskjutningar har lett till att högskolestuderande begår självmord (Pedrosa et al. 2020 s. 7).

Arbetslöshet, låg inkomst, att arbeta deltid, sjukledigheter och låg utbildning är relaterat till ångest och depression under Covid-19-pandemin (McCracken et al. 2020 s. 5). Många upplever en osäkerhet och bekymmer över framtida yrken eller arbetslöshet under pandemin. Även att arbeta hemifrån leder till ökad stress för människor. (Wang et al. 2020 s. 6)

Den finansiella osäkerheten som uppstår under pandemin har betydande påverkan på den psykiska hälsan och är en riskfaktor till psykisk ohälsa (Khan et al. 2020 s. 123). Arbetslösheten ökar, folk måste gå ner i arbetstid och människor har svåra arbetsförhållanden, på grund av detta har även sökandet av nya arbeten ökat. Den finansiella förlusten som uppstår är kopplad till stress och bör ses som en riskfaktor till psykisk ohälsa som kan vara långsiktig. En dålig ekonomisk situation, där man exempelvis inte kan förse sin familj med nödvändigheter eller har skulder man inte kan betala, kan i sin tur för personer leda till att de begår självmord. (Pedrosa et al. 2020 s. 3)

### **7.2.2 Hälsorelaterade faktorer**

De psykiska besvären har ökat betydligt under Covid-19-pandemin:

En sak som Covid-19-pandemin har förorsakat är en ökad oro och rädsla hos många. Det är vanligt att man oroar sig för att närstående ska bli smittade och drabbas allvarligt av Covid-19. Många oroar sig även för att själv bli smittad och inte få vård om det skulle bli nödvändigt. Att inte veta hur framtiden ser ut är också en bidragande faktor till ökad oro. Det har visat sig att kvinnor oroar sig mer jämfört med män. (Hälsorapport 2020a, Hälsorapport 2020b)

Högskolestuderande oroar sig för sin egen och närståendes hälsa. Det är vanligt att oroas sig för personer med befintliga hälsoproblem, äldre och gravida. Det finns även en ökad oro för de som jobbar inom hälso- och sjukvården samt de som har ett jobb där de kommer i kontakt med många människor. (Son et al. 2020 s. 4 – 8, Wang et al. 2020 s.

6) Många högskolestuderande oroar sig för att själva bli smittade och föra smittan vidare till familjemedlemmar (Naser et al. 2020 s. 5). Familjemedlemmar som testar positivt för Covid-19 skapar också en ökad oro. Vidare är högskolestuderande även oroliga för sitt eget psykiska välmående. (Lyons et al. 2020 s. 650)

Covid-19-pandemin skapar en rädsla hos människor: rädsla för att sitta i karantän, rädsla för att själv bli smittad, smitta andra och rädsla för att den psykiska hälsan ska påverkas (Pedrosa et al. 2020 s. 3). Andra faktorer som gör många rädda och oroliga är osäkerheten och oförutsägbarheten kring pandemin (Mukhtar, S. 2020 s. 513 – 514).

Denna Covid-19-relaterade oro, speciellt att vara mycket orolig, leder till somatisering och ångest (Kecojevic et al. 2020 s. 6 - 8). Rädslan resulterar i diskriminering och stigmatisering av personer med symptom på Covid-19 och personer som är smittade. Rädslan har även orsakat mycket allvarliga utfall, nämligen självmord. (Pedrosa et al. 2020 s. 3)

Det är även vanligt att lida av dysterhet, irritation, sömnbesvär, stress, tristess, stigma, frustration, ilska, fobi och ensamhet under Covid-19-pandemin. Dysterheten beror delvis på diverse tillställningar som påverkats av pandemin. Sömn- och stressbesvär är vanligare hos kvinnor än män. (Hälsorapport 2020a, Hälsorapport 2020b, Pedrosa et al. 2020 s. 3)

En studie som utreder den psykiska hälsan hos universitetsstuderande, vårdpersonal och allmänheten visar att depressions- och ångestnivåerna har ökat. Depression och ångest förekommer oftare hos universitetsstuderande. Kvinnor och den yngre befolkningen visar sig också vara mer sårbara, jämför med män och den äldre befolkningen. (Naser et al. 2020 s. 5 – 6) Att vara högskolestuderande är associerat med psykiska besvär som depression, ångest och sömnlöshet (McCracken et al. 2020 s. 5). Det är vanligt att högskolestuderande lider av stress och ångest och förmodar att även andra studerande lider av liknande besvär (Son et al. 2020 s. 4). En annan faktor som är förknippad med ökade stress-, depressions- och ångestnivåer hos högskolestuderande är svårighet att införskaffa mediciner och hygienartiklar (Kecojevic et al. 2020 s. 6).

Tristessen och ångesten har en inverkan på högskolestuderandes matvanor. Hos vissa har det uppstått ett känslomässigt ätande, alltså att man äter av andra anledningar än hunger, i detta fall på grund av att man är uttråkad. Ångesten har påverkat högskolestuderandes matvanor i den mån att aptiten försämrats. (Son et al. 2020 s. 7)

En del högskolestuderande lider av svår depression. Hos många har de depressiva symptomen en inverkan på den dagliga funktionen (McCracken et al. 2020 s. 4). Osäkerhet, oro, övertänkande, hopplöshet och ensamhet är faktorer som bidrar till depressiva tankar. Högskolestuderande är en sårbar grupp vad gäller rutiner, att tappa dem och inte se något slut på pandemin påverkar. De depressiva känslorna har i sin tur lett till minskad livslust, tankar på att skada sig själv och till och med ta livet av sig. Hos vissa uppträder dessa tankar nästan varje dag. (Wang et al. 2020 s. 5, Son et al. 2020 s. 8 – 9, Pedrosa et al. 2020 s. 7) Karantän är också kopplat till depression hos högskolestuderande. Under karantänen är det många som känner sig utmattade, hopplösa och känslomässigt oemottagliga. (Meo et al. 2020 s. 45)

Att sedan tidigare lida av psykisk ohälsa har framstått som en riskfaktor. Symptombilden kan påskyndas på grund av rädslan och oron kring Covid-19-pandemin och leda till förvärrat tillstånd hos vissa. (Wang et al. 2020 s. 7, Pedrosa et al. 2020 s. 9) Tidigare psykisk ohälsa är även kopplat till ångest, stress och sömnlöshet (McCracken et al. 2020 s. 4).

Sömnpå problem är ett återkommande problem i de inkluderade artiklarna. På grund av Covid-19-pandemin har sömnmönstret påverkats hos många högskolestuderande. Faktorer som stör är oregelbundna sömnrutiner, insomningssvårigheter, att sova längre och gå och lägga sig senare än innan pandemin. Detta leder till dålig sömnkvalitet, något som är essentiellt hos högskolestuderande. (Son et al. 2020 s. 8 – 9)

Fysiska faktorer har också en betydande inverkan på den psykiska hälsan:

Att lida av en fysisk sjukdom är en bidragande orsak till att många oroar sig under Covid-19-pandemin. Hos vissa har sjukdomen förvärrats sedan pandemin. Minskad fysisk aktivitet, viktuppgång och muskel- eller ryggvärk på grund av mycket stillasittande är

faktorer som gör att vissa oroar sig för sin fysiska kondition. (Wang et al. 2020 s. 7) Fysiska riskfaktorer är också förknippat med psykiska besvär som sömnlöshet, depression och ångest under pandemin (McCracken et al. 2020 s. 4).

Att ha symptom på Covid-19, att ha varit sjuk i Covid-19 och att ha en familjemedlem eller vän som är smittad är associerat med psykiska besvär. Fysiska symptom på Covid-19 är kopplat till betydligt högre prevalens av psykiska besvär som stress, ångest och depression (Khan et al. 2020 s. 123). En del personer som har haft Covid-19 uppvisar ångestliknande beteende, somatiska symptom och depressivitet. Ökad ångest är också ett resultat av en smittad familjemedlem eller vän. Majoriteten av de patienter som vårdas på sjukhus för Covid-19 har visat depressivitet och även posttraumatiskt stressyndrom. (Pedrosa et al. 2020 s. 4) Högskolestuderande som själva blivit diagnostiserade med Covid-19 eller varit i kontakt med en person med Covid-19 har lett till betydligt ökad ångest och depression. Kvinnor är mer ångestfyllda och deprimerade än män. (Essadek & Rabeyron 2020 s. 392 – 393)

Under Covid-19-pandemin har många utvecklat hälsoångest. Hälsoångesten kan uttrycka sig i social tillbakadragning, handtvättning i extrem omfattning, panikköp och överdriven konsumtion av handdesinfektion, munskydd och läkemedel. Tillståndet beror på en felaktig övertygelse om hälsa och sjukdom och feltolkning av kroppsliga reaktioner. Personer som sedan tidigare lider av generell ångest har även ökad hälsoångest. Det kan ha allvarliga följder, som utveckling av tvångssyndrom. (Pedrosa et al. 2020 s. 5 s. 9)

### **7.2.3 Sociala faktorer**

En stor del av universitetsstuderande har känner sig socialt isolerade. Till exempel minskad interaktion med sina vänner, brist på umgänge ansikte mot ansikte och minskade aktiviteter har lett till att de känner sig isolerade. (Son et al. 2020 s. 6)

Studerande upplever att vara i karantän har fått dem att känna sig känslomässigt frånvarande från sina vänner, medstudering och familjemedlemmar. (Meo et al. 2020 s. 45) Bland läkarstuderande visar det sig att pandemin har haft mest negativ påverkan på deras sociala kontakter. Studerande oroar sig för att tappa kontakten med sin familj på grund av isoleringen. (Lyons et al 2020 s. 650 - 651) Relationer med andra människor har visat sig vara sårbara eftersom många oroar sig just för sina relationer, på grund av den sociala isoleringen och distanseringen. De relationer som oron är kring är familjemedlemmar och rumskompisar. (Wang et al. 2020 s. 7)

Många studeranden bor ensamma under pandemin och eftersom de flesta är i karantän eller social isolering är det förknippat med depression hos studeranden som bor ensamma. (Essadek & Raberyon 2020 s. 392) Rekommendationerna om att stanna hemma under pandemin är inte för alla ett säkert ställe. Detta har lett till ökade nivåer av våld i hemmen. (Pedrosa et al. 2020 s. 4)

På grund av pandemins restriktioner och rekommendationer har evenemang som bröllop och examensceremonier blivit inställda. Man har inte kunnat fira födelsedagar och studenter på samma sätt som tidigare och det är något som många upplevt ledsamhet över. (Hälsorapport 2020b) Förhöjda depressionsnivåer är förknippat med examensceremonier som blivit inställda på grund av pandemin. (Pedrosa et al. 2020 s. 7)

Brist på information angående Covid-19 och överdriven exponering av Covid-19 på sociala medier har en påverkan på den psykiska hälsan och förknippas med stress och depression. (Khan et al. 2020 s. 124) På grund av den överdrivna exponeringen om Covid-19 på sociala medier har den psykiska hälsan påverkats negativt. Bland annat sprids konspirationsteorier och felaktig information, vilken i sin tur leder till osäkerhet hos allmänheten. (Mukhtar 2020 s. 514) All falsk information, konspirationsteorier och missinformation om viruset kallas "Infodemi". All information som är felaktig har gjort allmänheten stressad för att de sedan ska kunna skilja på vad som är vetenskapliga fakta och falsk information. Detta har haft konsekvenser för den psykiska hälsan som har påverkats negativt. Bland annat har det uppvisats fobi, besatthet, depression och Covid-19-relaterad paranoia. Det som kan konkluderas är att sociala medier är en av de största källorna till spridning av felaktig information, eftersom människor lätt blir påverkade av

det som syns på sociala medier. (Pedrosa et al. 2020 s. 10) Det visar sig även att söka information om viruset mer än en timme per dag är förknippat med högre nivåer av ångest och somatiska symtom. (Kecojevic 2020 s. 6)

Under pandemin när man varit i karantän eller isolering har det uppstått en viss press på människan från sociala medier. Denna press från sociala medier är en slags förväntning: att man ska komma ur karantänen med någon ny färdighet eller mer kunskap. Om man inte gör det kan det betraktas som att man aldrig saknade tid utan disciplin. Detta har lett till stigmatisering. Pressen har resulterat i känslor som skuld, ånger, skam, ledsamhet och ilska på grund av misslyckanden och orealistiska förväntningar. Pressen att tävla med varandra om vem som når flest ambitioner så som övervägande prenumeranter eller följare. Att komma med resultat både inom sin utbildning och arbete på grund av att man känner sig tvungen av familjen. Dessa trauman görs till bagateller, vilket i sin tur kan ha en katastrofal påverkan på ens psykiska välmående. Det som man kanske inte inser är att pandemin är en kris som är en traumatisk händelse. Det innebär att alla människor inte kan ta den här situationen och göra den till ett tillfälle där man ska lära sig något nytt. (Mukhtar 2020 s. 514 - 515)

Covid-19-pandemin är en kris som har satt människor i risk, vilket leder till restriktioner som skapar onormala scenarier. Det har gjort att människor har dominerats av rädsla och osäkerhet. (Pedrosa et al. 2020 s. 3)

## **8 DISKUSSION**

Till sist diskuterar vi valet av metod och resultatet. Vi diskuterar styrkor och svagheter med arbetet och huruvida metoden har lett till ett tillförlitligt resultat. Resultatet återkopplas till syftet och frågeställningarna med arbetet, tidigare forskning och den teoretiska referensramen. Vi diskuterar även hur resultatet kan implementeras i verkligheten och ger förslag på vidare forskning inom ämnet.

## 8.1 Metoddiskussion

Det förekommer både svagheter och styrkor i detta arbete. I litteratursökningen användes endast databaser som var tillgängliga genom LibGuide och artiklarna behövde vara tillgängliga i full text. Skribenterna fick fram många resultat i litteratursökningen, vilket ledde till att det tog lång tid vid urvalet av artiklarna. Skribenterna fick sortera bort de artiklar som inte fokuserade på ämnet i arbetet för att svara på frågeställningarna på bästa sätt. Skribenterna valde att göra en induktiv innehållsanalys och läste därefter igenom artiklarna och kodade dem individuellt för att sedan jämföra de koder som framkommit. Efter det sammanställdes de individuella resultaten som i stora drag var väldigt lika, vilket ökar tillförlitligheten av arbetets resultat. Med tanke på metoden och att majoriteten av artiklarna som använts tar upp hur Covid-19-pandemin påverkar den psykiska hälsan negativt, är upprepbarhet mycket troligt.

Skribenternas första tanke var att begränsa syftet och frågeställningarna till Norden men insåg sedan att det inte fanns tillräckligt med material för att få fram ett tillförlitligt och korrekt resultat. Därför är artiklarna i arbetet från olika delar av världen då skribenterna valde att ta en global synvinkel istället.

På grund av den globala utgångspunkten i arbetet är det svårt att ge ett exakt svar på hur människor påverkats psykiskt under Covid-19-pandemin. Länder har agerat olika och tagit till olika sorters rekommendationer och restriktioner för att minska smittspridningen, exempelvis Texas som gick inför nedstängning av samhället jämfört med Sverige som endast tog till lindriga rekommendationer. Arbetet ger dock en bred bild över hur den psykiska hälsan har påverkats hos människor och högskolestuderande globalt under Covid-19-pandemin och ger en bra översikt på hur läget är.

Syftet var att ta reda på ifall Covid-19-pandemin påverkar den psykiska hälsan och specifikt hur den påverkar högskolestuderande. Eftersom pandemin är pågående, betyder det att det fanns begränsat material när lärdomsprovet inleddes. Skribenterna visste också att relevant material behövs till lärdomsprovet för att kunna sammanställa ett så gott resultat som möjligt. Därför tyckte skribenterna att scoping studie var en passande

metod för lärdomsprovet. Med hjälp av metoden har vi kunnat studera gråzonen och forskning om hur pandemier påverkar högskolestuderandes och psykiska hälsa. Metoden har möjliggjort datainsamling från olika delar av världen, vilket har gett en bred bild om vilka faktorer som påverkar den psykiska hälsan under pandemin.

Under litteratursökningen på databaserna var sökorden inte lika begränsade som en systematisk litteraturstudie hade krävt. Arbetsprocessen har heller inte varit linjär. Skribenterna har läst igenom artiklarna och diskuterat dem sinsemellan för att försäkra sig om att artiklarna följer inklusions- och exklusionskriterierna. Materialet har framförts både i text- och tabellform, vilket ger en mer överskådlig förståelse om vilka koder, kategorier och teman som har hittats i artiklarna som analyserats och bearbetats.

Målet med lärdomsprovet är inte att generalisera hur den psykiska hälsan har påverkat högskolestuderanden under pandemin, utan vi ville göra en bredare kartläggning och djup av ämnet. Skribenterna vill visa de centrala teman som framkommer i artiklarna. Det visar att pandemin har en påverkan på den psykiska hälsan och genom lärdomsprovet vill skribenterna ge läsarna en förståelse om vilka faktorer som kan påverka den psykiska hälsan under pandemin och hur människor individuellt påverkas av det.

De etiska övervägandena har följt med skribenterna under hela arbetsprocessen för att få fram ett så trovärdigt och etiskt korrekt arbete som möjligt och samtidigt inte trampa någon på tårna angående detta sårbara ämne. Skribenterna har hela tiden följt god vetenskaplig praxis under arbetets gång. Den psykiska hälsan eller ohälsan är ett ämne som är mycket känsligt och vi har under arbetet strävat efter att inte kränka någon. Under litteratursökningen var vi kritiska till det vi läste och granskade artiklarna noga. Vi har under dokumenteringen använt exakta källhänvisningar och varit objektiva i det vi hittat för att få fram ett så korrekt resultat som möjligt. Att göra en litteraturstudie, istället för en enkät-eller intervjustudie som var skribenternas första tanke, var det rätta valet för detta arbete då den psykiska hälsan är ett känsligt ämne och skribenterna kommit fram till ett tillförlitligt resultat med hjälp av de artiklar som använts.

## 8.2 Resultatdiskussion

I detta kapitel speglas arbetets resultat mot tidigare forskning, den teoretiska referensramen, syftet och frågeställningarna.

### 8.2.1 Återkoppling till tidigare forskning

Redan före Covid-19-pandemin var den andra vanligaste dödsorsaken självmord. Även före pandemin var psykisk ohälsa det en av de svagaste punkterna inom hälsovården. (United Nations 2020) Det som framkommer i detta lärdomsprov är att psykisk ohälsa verkar ha ökat under Covid-19-pandemin. Ångest, depression, stress och oro är återkommande känslor i de inkluderade artiklarna. Stress är delvis en naturlig reaktion och bra i lagom mängder, men när den förblir långvarig kan den vara skadlig för kroppen och den psykiska hälsan. När stressen går för långt kan det leda till att man isolerar sig från sina vänner och familj. (1177 Vårdguiden 2018) Distansundervisning har visat sig vara stressande för studerande på grund av den snabba övergången till online studier, ändringar i lektioner och så vidare. Det har lett till osäkerhet som i sin tur har resulterat i stress. (Son et al. 2020 s. 12) Generellt har studier visat att stress är vanligt att drabbas av under Covid-19-pandemin. (Hälsorapport 2020a) Det som är farligt med Covid-19-situationen är att de flesta människor redan är isolerade. Om man dessutom är stressad över vissa saker och om stressen pågår under en längre tid finns det risk för att personen isolerar sig ännu mer. Det i sin tur kan leda till depression. (1177 Vårdguiden 2018) Flera upplever depressiva symtom som har haft en påverkan på det dagliga livet. (McCracken et al. 2020 s. 4) Många har utvecklat hälsoångest under Covid-19-pandemin och det visar sig genom att till exempel tvätta händerna överdrivet. Hälsoångesten och personer som sedan tidigare lider av ångest ökar risken för att tvångssyndrom utvecklas. (Pedrosa et al. 2020 s. 5 s. 9)

De flesta har under pandemin suttit i karantänliknande förhållanden och tillämpat social distansering. Som tidigare forskning visar så kan en långvarig karantän bland annat leda till symtom av posttraumatisk stress. Symtom på posttraumatisk stress har även upp-

kommit då informationen har varit otillräcklig från myndigheterna angående allvaret om situationen och karantänen. (Brooks et al. 2020 s. 913 – 916)

Som tidigare nämnt har vissa faktorer påverkat människor positivt. Detta kan kopplas till Carol Ryffs modell om det psykiska välmående. (Westerhof & Keyes 2009) I Ryffs modell nämns först självacceptans. Självacceptans visar sig exempelvis hos de som upplever pandemin på ett positivt sätt och har gjort det bästa av situationen. Bland akademiska och yrkesmässiga faktorer känner vissa att de har hittat en balans mellan fritidsintressen och jobb, vilket innebär att de har haft en positiv attityd gentemot situationen som pandemin har satt dem i.

En annan del i Ryffs modell är att ha en mening i livet (Westerhof & Keyes 2009). Det kan innebära att man ser ljuset i tunneln ett slut på pandemin, vilket får en att fortsätta kämpa sig igenom skolan eller jobbet. Det kan till exempel vara att man vet att ens examensceremoni är uppskjuten men att den nog blir av bara man tar sig igenom skolan och studerar. Det kan även vara att ett bröllop har ställts in på grund av pandemin. Man väljer kanske att vänta med evenemanget tills pandemin är över och ser det som en morot, vilket säkert ger en känsla av meningsfullhet. (Hälsorapport 2020b) Under pandemin behöver det inte vara de stora sakerna som får en att känna mening med livet. Det gäller att ta en dag i taget, se de positiva sakerna i livet och göra de bästa av situationen.

Förmåga att hantera vardagen ingår också i Ryffs modell. Studier visar att vissa har accepterat situationen (Hälsorapport 2020b). Detta tyder på att vissa kan behärska miljön och det som händer i sin omgivning (Westerhof & Keyes 2009). Covid-19-pandemin är en kris och alla reagerar individuellt under kriser, vilket gör att vissa kan möta krisen utan att reagera medan andra reagerar starkare. Alla människor har sitt eget sätt att ta sig igenom kriser och det tar olika tid för alla. Det som är viktigt att komma ihåg under Covid-19-pandemin är att det är okej att vara glad och man ska inte behöva känna skuld-känslor för det. Det är viktigt att försöka leva så vanligt som möjligt och att försöka hålla regelbundna rutiner för att ens psykiska välmående ska upprätthållas. (Psykopporten.fi)

Positiva relationer med andra är också en del i modellen för att upprätthålla psykisk välmående. Positiva sociala faktorer under pandemin är att människor har kunnat umgås med sin familj och att relationer till både familj och vänner har förbättrats. (Lyons et al. 2020 s. 650) I bakgrunden i detta arbete förklaras den sociala hälsans innebörd för människan och varför den är så viktig för att upprätthålla psykisk hälsa. De som har lyckats hålla relationer till sin familj och vänner har säkert mått bättre jämfört med dem som har tvingats isolerat sig från människor. Ansikte-mot-ansikte-interaktionen är annorlunda jämfört med interaktionen i verkligheten. Det som är klart är att den sociala distanseringen har haft en påverkan på människors psykiska hälsa. Som sagt så har vi människor ett behov av att känna oss älskade. (Agahi et al. 2010 s. 178)

I tidigare forskning framgår det att karantänen har en negativ inverkan på den psykiska hälsan. Eftersom man kan oroa sig över att vara smittad av den aktuella sjukdomen och ska hålla sig borta från andra människor så kan karantäntiden upplevas väldigt jobbig. Att inte ha tillräckligt med basvaror, att känna sig frustrerad och uttråkad, otillräcklig information och karantänens längd är faktorer som kan påverka den psykiska hälsan negativt. Det har uppkommit psykiska besvär som ilska, socialt tillbakadragande, tecken på posttraumatiskt syndrom, rädsla, stress, depression, skuld, sömnsvårigheter och ångest. Karantänen leder även till stigmatisering då personer som varit i karantän undviks och betraktas med misstänksamhet. (Brooks et al. 2020 s. 913 – 918)

I den aktuella undersökningen kommer det fram att människor är rädda för att sitta i karantän. Många är även rädda för att den psykiska hälsan ska påverkas. Rädslan som Covid-19-pandemin skapar leder till att personer som är smittade och personer med Covid-19-symptom stigmatiseras. (Pedrosa et al. 2020 s. 3) Depression är kopplat till högskolestuderande som är i karantän. Karantänen gör att många känner sig hopplösa, utmattade och känslomässigt frånvarande från familj, vänner och medstudenter. (Meo et al. 2020 s. 45) Just brist på den sociala kontakten man har under normala omständigheter har skapat en känsla av social isolering (Son et al. 2020 s. 6). Många högskolestuderande bor ensamma och oroar sig för relationen med familj och vänner och är rädda för att den sociala distanseringen ska påverka (Wang et al. 2020 s. 7, Essadek & Rabeyron 2020 s. 392). Den aktuella forskningen visar även att svårighet att införskaffa basva-

ror som medicin- och hygienartiklar leder till psykiska besvär hos högskolestuderande. De upplever ångest, depression och stress. (Kecojevic et al. 2020 s. 6)

I vår undersökning framgår det att vissa högskolestuderande har påverkats positivt av karantänen och den sociala distanseringen. Det är på grund av att de slipper integrera med sina medstudenter och därmed upplever mindre social ångest. (Wang et al. 2020 s. 6)

Osäkerheten kring Covid-19 skapar en förstående rädsla hos människor. Många är rädda för att själva bli smittade och för att anhöriga ska drabbas allvarligt, vilket leder till att personer som uppvisar symptom på Covid-19 bemöts med misstänksamhet och undviks. Detta påverkar den psykiska hälsan negativt. Att vara i karantän kan kännas hopplöst, man har mycket tid över och man kan tappa de viktiga rutinerna man annars har. Med dagens teknik kan man hålla kontakten med familj och vänner genom videosamtal, men det är inte samma sak som att träffas "face to face". Människan är en social varelse, att sitta i karantän och inte få träffa någon kan få allvarliga konsekvenser.

Högskolestuderande är en sårbar grupp när det kommer till faktorer som påverkar den psykiska hälsan. Den akademiska ställningen är en av många faktorer som kan leda till psykisk ohälsa. (Bernaras Iturrioz et al. 2018 s. 419 – 426) Enligt högskolestuderande är det akademiska faktorer som har störst inverkan på stressen i deras liv. Att prestera bra i skolan, få bra betyg och att få skolarbeten gjorda i tid samtidigt som arbetena bör vara noggrant och bra gjorda. Majoriteten av högskolestuderande kände redan innan Covid-19-pandemin av den akademiska stressen och pressen konstant, vilket har en negativ påverkan på den psykiska hälsan. (Conner et al. 2009 s. 1 – 3)

Under Covid-19-pandemin upplever majoriteten av högskolestuderande koncentrations-svårigheter under distansundervisningen (Meo et al. 2020 s. 3). Koncentrationssvårigheterna kan bero på flera olika saker, bland annat familjemedlemmar och sociala medier. Även lektionerna online kan leda till svårigheter att koncentrera sig då interaktionen mellan eleverna och läraren blir bristfällig. (Son et al. 2020 s. 11) Många högskolestuderande känner oro och osäkerhet över hur pandemins konsekvenser kommer att påverka deras akademiska prestationer, vilket leder till ökad stress.

Det är viktigt att studerande känner att de kan söka stöd eller får stöd från de som jobbar på högskolan. Yttre förhållanden kan ha stor påverkan på högskolestuderandes psykiska hälsa, till yttre förhållanden kan man räkna in bland annat praktiker, tentamen och examinationsuppgifter. (Epstein et al. 2019 s. 758 – 759) Osäkerheten som uppstår kring hur betygen påverkas på grund av distansundervisningen under Covid-19-pandemin är en stor stressfaktor för högskolestuderande (Son et al. 2020 s. 12). För högskolestuderande inom sjukvården upplevs en oro för de kliniska kunskaperna och vilka erfarenheter de kommer ha samt en känsla av att vara oförberedd då de ger sig in i arbetslivet på grund av distansstudierna. (Lyons et al. 2020 s. 651)

De psykiska problem som uppstår hos högskolestuderande kan ha både kortvariga och långvariga konsekvenser (Saleem et al. 2013 s. 125). En långvarig effekt som kommer fram i vårt resultat är hur depressionen som uppstår på grund av distansstudierna, eventuella examensuppskjutningar och en oförmåga att komma åt lektionerna online har lett till att högskolestuderande begår självmord under Covid-19-pandemin. (Pedrosa et al. 2020 s. 7)

Att den psykiska ohälsan och psykiska problem ökar både i antal och svårighetsgrad är något man har kunnat följa med ett tag. Det är vanligt att studerande har depression, ångest och är stressade. Även ätstörningar, destruktiva beteenden, humörsvängningar, interpersonella problem och försämrad självbild är vanligt hos högskolestuderande. Tidigare forskning har även visat att det är mer förekommande för manliga studerande att begå självmord och kvinnliga studerande är mer benägna att uppleva svåra depressioner och ha generaliserat ångestsyndrom. (Saleem et al. 2013 s. 124 – 126) Under Covid-19-pandemin har det framkommit att män som studerar på högskolor upplever mer koncentrationssvårigheter medan de kvinnliga högskolestuderande har högre stressnivåer (Kecojevic et al. 2020 s. 6 – 8).

### 8.2.2 Återkoppling till den teoretiska referensramen

Aaron Antonovsky ville ta reda på hur vissa människor, trots olika påfrestningar, kan upprätthålla hälsa. Covid-19-pandemin är minst sagt en utmanande prövning och har påverkat många på olika sätt. För att ha en stark känsla av sammanhang krävs begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet innebär att man ser prövningarna man utsätts för i livet som verkliga, förutsägbara och man förstår varför de sker. Hanterbarhet innebär att man med hjälp av inre och yttre resurser kan hantera prövningarna som man stöter på i livet. Överbelastning är ett bekymmer till exempel i en situation då man ständigt upplever hög press och inte har tid att återhämta sig (Antonovsky 1991 s. 142). Med meningsfullhet menar Antonovsky att man känner att livet är meningsfullt och att man har en vilja att övervinna prövningarna man ställs inför (Antonovsky 1991 s. 39 – 40). En prövning kan påverka personer på olika sätt beroende på om man har en stark eller svag känsla av sammanhang. Stark KASAM skapar känslor som vrede, sorg, skräck och en vilja att agera. Det sätter igång copingstrategier som vi använder oss av för att upprätthålla psykisk hälsa (Vilkko-Riihelä & Laine 2004 s. 54 - 55). Svag KASAM skapar vaga känslor som ångslan, konfusion och uppgivenhet. Det leder till likgiltighet och sätter igång försvarsmekanismer. (Antonovsky 1991 s. 168 – 169)

Covid-19-pandemin har tydligt haft en stor inverkan på människors psykiska hälsa. För att må så bra som möjligt under denna utmanande tid har många ägnat sig åt saker som får dem att må bra: hobbyer, intressen, umgås med sin familj och vistas ute i naturen. Många har även ägnat sig åt avkopplande aktiviteter så som meditation och mindfulness. Det har bidragit till minskad stress och ångest. Sociala tillställningar som blivit inställda på grund av pandemin har lett till ledsamhet hos många, andra har accepterat läget som det är. Att vara i karantän är väldigt utmanande, de som har stark känsla av sammanhang förstår dock syftet med karantän, använder sig av sina resurser för att ta sig igenom den och hittar en mening med den. Många har hittat en ny hobby eller återupptagit en gammal, umgås och skapar bättre relation med sin familj och skapar nya rutiner. De med svagare KASAM har helt tappat sina rutiner, går i pyjamas hela dagarna, känner hopplöshet, ser inte något slut på pandemin, tappat livslusten och vissa har till och med tagit beslutet att avsluta sitt liv. Det har visat sig att många är väldigt oro-

liga och ångestfyllda under Covid-19-pandemin. Hos vissa har oron och ångesten varit så överväldigande att inga copingstrategier räckt till, vilket har lett till olika fysiska symptom från kroppen som inte kan förklaras med en fysisk sjukdom. Denna somatisering är en slags skyddsmekanism från kroppen.

Covid-19-pandemin har pågått över ett år och ingen kan veta när den kommer att ta slut. Det gör att man ständigt upplever en press och man kan känna sig stressad över att inte veta hur länge vi ska leva så här. Den dagliga pressen från till exempel skola och jobb har inte heller försvunnit så det kan resultera i en överbelastning. Press och stress kräver återhämtning för att man ska kunna upprätthålla psykisk hälsa. I och med att många har mer tid nu, tack vare att de slipper pendla till skola och jobb, så kan de ägna sig åt avkopplande aktiviteter som copingstrategi. Många har börjat syssla med meditation och mindfulness och kan på det sättet återhämta sig lite emellanåt.

Att studera och jobba hemifrån är en utmaning som många inte upplevt tidigare. Vissa har dock upplevt det som positivt och hittat en ny och bättre balans mellan studier/jobb och fritid. Många har mer tid över nu och umgås mer med familjen. Pandemin har för många även satt saker i ett nytt perspektiv och saker värderas på ett annat sätt nu. På det sättet har pandemin kanske till och med lett till en starkare KASAM hos en del.

### **8.2.3 Återkoppling till arbetets syfte och frågeställningar**

Avsikten med arbetet var att utreda om Covid-19-pandemin påverkar den psykiska hälsan hos högskolestuderande i syfte att hos allmänheten och professionella inom vården bidra till ökad förståelse för den psykiska hälsan och hur den psykiska hälsan hos högskolestuderande kan påverkas av pandemier. För att undersöka detta utarbetades två frågeställningar:

- Påverkar Covid-19-pandemin den psykiska hälsan generellt och i så fall hur?
- Hur påverkar Covid-19-pandemin den psykiska hälsan hos högskolestuderande?

I resultatet presenteras svaret på dessa frågor genom tre olika teman: Akademiska- och yrkesmässiga faktorer, hälsorelaterade faktorer och sociala faktorer. Genom dessa teman har skribenterna fått svar på att den psykiska hälsan påverkas av Covid-19-pandemin. Det framkommer även att den psykiska hälsan generellt och i anknytning till högskolestuderande påverkas mestadels negativt trots att vissa positiva aspekter framkommit. Frågeställningarna har alltså svarats på och syftet med arbetet är uppfyllt.

Med tanke på metoden och artiklarna som användes för att få fram resultatet är det mycket sannolikt att flera skulle kunna få fram ett resultat som är väldigt likt det som presenteras i detta arbete. Det finns en del positiva faktorer och aspekter kopplat till den psykiska hälsan hos högskolestuderande under Covid-19-pandemin men majoriteten av högskolestuderande upplever att pandemin har påverkat deras psykiska hälsa negativt.

### **8.3 Implementering i praktiken**

Det som bland annat uppkommer i de inkluderade artiklarna är information angående Covid-19-pandemin och att det sprids falsk information och konspirationsteorier. Exponeringen av information om Covid-19 visar sig ha en negativ påverkan på den psykiska hälsan. (Khan et al. 2020 s. 124) Många känner sig osäkra och stressade på grund av att man själv ska kunna skilja på vad som är fakta och vad som är falsk information. (Mukhtar 2020 s. 514) (Pedrosa et al. 2020 s. 10)

Det som universitet och högskolor skulle kunna ta med sig är att förbättra sina informationskällor och ge korrekt och lagom mycket information till sina studeranden. Det skulle säkert förbättra studerandes psykiska hälsa istället för att de själva ska söka upp information. Detta är en lärdom inför framtiden, ifall liknande situationer skulle uppstå så gäller det att skolor är redo att agera och ger ut korrekt information så snabbt som möjligt.

Den psykiska hälsan har visat sig vara sårbar under pandemin och det skulle därför vara viktigt att förhindra och hitta hjälpmedel för att människor inte skall drabbas av psykisk

ohälsa, ifall det skulle uppstå liknande situationer igen. Informationskällorna har visat sig spela en stor roll för den psykiska hälsan, på grund av bristfällig och falsk informationsspridning. Myndigheter och skolor behöver förbättra sitt utgivande om rekommendationer, viruset och vaccinet så att människor inte skulle behöva känna osäkerhet eller avgöra vad som är korrekt eller falsk information.

Online undervisningen har tagit över närundervisningen under Covid-19-pandemin. Studier visar att högskolestuderande upplever oro på grund av distansstudierna och sina studieprestationer. Ändringar i lektioner, läroplaner och tekniska problem har lett till att studeranden bekymrar sig över försämrad kvalitet. Detta har lett till att studeranden är oroliga och stressade över sin skolgång. (Son et al. 2020 s. 12)

Osäkerheten kring online studier skulle kunna förbättras om lärarna går en kurs om hur lärande genomförs pedagogiskt online. Behovet av stöd för studerandes inläring är betydligt större när undervisningen sker online. Det skulle definitivt behövas mer feedback och hjälp från lärarna för att studeranden ska känna sig så säkra som möjligt under studierna. Skolor skulle även kunna erbjuda mer stöd för studerandes psykiska välmående, till exempel erbjuda tillfällen online då studerande kan prata med lärare och få handledning vid behov.

## **8.4 Förslag på vidare forskning**

Det som är okänt är hur det kommer att se ut efter pandemin, kommer självmord fortfarande vara andra vanligaste dödsorsaken? Hur kommer vården för psykisk ohälsa se ut efter pandemin? Kommer människor att lida av posttraumatisk stress, tvångssyndrom och depression på grund av Covid-19-pandemin? Detta är ämnen som behöver undersökas i framtiden. Belastningen på vården för psykisk ohälsa kommer troligen att vara stor efter Covid-19-pandemin. Eftersom den har varit sviktande redan före pandemin så är det oroväckande om hur den kommer att vara nu och i framtiden. Det som kan konkluderas är att pandemin har haft en förödande effekt på den psykiska hälsan för många människor.

## KÄLLOR

- Agahi, N., Lennartsson, C., Österman, J., Wånell, S., 2010, Sociala relationer, socialt deltagande och hälsa bland äldre personer, *Socialmedicinsk tidskrift*, Nr 3, s.178.
- Ahmed, N., Shakoor, M., Vohra, M., Abduljabbar, T., Mariam, Q., Rehman, M., A., 2020, Knowledge, Awareness, and Practice of Health care Professionals amid SARS-CoV-2, Corona Virus Disease Outbreak, *Pakistan Journal of Medical Sciences*, Vol 36.
- Anderson, K., Looi, J. CL., 2020, Chronic Zoom Syndrome: emergence of an insidious and debilitating mental health disorder during COVID-19, *Australasian Psychiatry*, Vol. 28, Issue 6, s. 669 – 670.
- Andersson S. I., 2013, *Hälsa och Psykologi*, Studentlitteratur AB, Upplaga 1:2, s. 76 - 78.
- Antonovsky, A. 1991, *Hälsans mysterium*, Natur och Kultur, Stockholm.
- Arcada, 2014, *God vetenskaplig praxis vid Arcada*, Tillgänglig: [https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god\\_vetenskaplig\\_praxis\\_i\\_studier\\_vid\\_arcada.pdf](https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf), Hämtad: 30.11.2020
- Arksey, H., O'Malley, L., 2005, Scoping Studies: Towards A Methodological Framework, *International Journal of Social Research Methodology*, Tillgänglig: [https://core.ac.uk/download/pdf/56237.pdf?fbclid=IwAR3rnOLtjNZr\\_TahDkQ8fk-58K3EZdRaKNPge4J5TRmDygVcn4aDzMen\\_L4](https://core.ac.uk/download/pdf/56237.pdf?fbclid=IwAR3rnOLtjNZr_TahDkQ8fk-58K3EZdRaKNPge4J5TRmDygVcn4aDzMen_L4), Hämtad: 24.11.2020.
- Bernaras Iturrioz, E., Insúa Cerretani, P., Bully Garay, P., 2018, Prevalence and severity of psychological problems in university students, *British Journal of Guidance & Counseling*, Vol. 46, s. 418 – 428.

- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J., 2020, The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, *Lancet*, Vol. 395, s. 912 – 920.
- Conner, J., Pope, D., Galloway, M., 2009, Success with less stress, *Educational Leadership*, Vol. 67.
- Damsgaard, H., 2019, *Studielivskvalitet*, Universitetsförlaget, Oslo.
- Elo, S., Kyngäs, H., 2008, The qualitative content analysis process, *Journal of advanced nursing*, Vol. 62, s. 107 - 115.
- Epstein, I., Khanlou, N., Balaquiao, L., Chang, K.-Y., 2019, University Students' Mental Health and Illness Experiences in Health and Allied Health Programs: A Scoping Review, *International Journal of Mental Health & Addiction*, Vol. 17, s. 743 – 764.
- Essadek, A., Rabeyron, T., 2020, Mental health of French students during the Covid-19 pandemic, *Journal of Affective Disorders*, Vol. 277, s. 392 – 393.
- Ezzeldin R. A., 2019, Relational Factors on College Students' Interpersonal and Emotional Well-being, *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, Vol. 10, s. 57 - 74.
- Finlex, 2016, *Lag om smittsamma sjukdomar*, Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2016/20161227>, Hämtad: 5.11.2020
- Finlex, 2011, *Beredskapslag*, Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2011/20111552>, Hämtad: 5.11.2020
- Folkhälsomyndigheten, 2019, *Pandemisk influensa*, Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/krisberedskap/pandemiberedskap/pandemisk-influensa/>, Hämtad: 24.9.2020

Folkhälsomyndigheten, 2020, Vad är psykisk hälsa?,

Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>, Hämtad: 22.11.2020

Forsberg, C., Wengström, Y., 2016, *Att göra systematiska litteraturstudier*, 4 uppl., Natur och Kultur, Stockholm.

Hawryluck, L., Gold, W., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., Styra, R., 2004, SARS Control and Psychological Effects of Quarantine, Toronto, Canada, *Emerging Infectious Diseases*, Vol. 10, Issue 7, s. 1206 – 1212.

Henricson, M., 2012, *Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad*, 1:7 uppl., Studentlitteratur AB, Lund

Helsingfors stad, 2020a, *Råd för personer i karantän*, Tillgänglig: <https://www.hel.fi/helsinki/sv/social-och-halso/a-o/aktuellt/karantan>, Hämtad: 20.10.2020

Helsingfors stad, 2020b, *Anvisningar för personer i isolering*, Tillgänglig: <https://www.hel.fi/helsinki/corona-sv/social/anvisningar-for-personer-i-isolering/>, Hämtad: 20.10.2020

Hälsorapport, 2020a, *Resultat maj 2020 – del 1*, Tillgänglig: <https://www.halsorapport.se/sv/resultat/resultat-maj-2020/>, Hämtad: 29.1.2021

Hälsorapport 2020b, *Resultat maj 2020 – del 2*, Tillgänglig: <https://www.halsorapport.se/sv/resultat/maj-2020-del-2/>, Hämtad: 29.1.2021

Institutet för hälsa och välfärd, 2020a, *Coronablinkern*, Tillgänglig: <https://koronavilkku.fi/sv>, Hämtad: 19.10.2020

Institutet för hälsa och välfärd, 2020b, *Riskgrupper för allvarlig coronavirussjukdom*, Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och->

vaccinationer/aktuellt/aktuellt-om-coronaviruset-covid-19/riskgrupper-for-allvarlig-coronavirussjukdom, Hämtad: 20.10.2020

Institutet för hälsa och välfärd, 2021a, *Din coronavaccination: hur, varför och när?*, Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/aktuellt/aktuellt-om-coronaviruset-covid-19/smitta-och-skydd-coronaviruset/vacciner-och-coronaviruset/din-coronavaccination-hur-varfor-och-nar->, Hämtad: 28.1.2021

Institutet för hälsa och välfärd, 2021b, *Vaccinernas effekt mot coronavirus*, Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/aktuellt/aktuellt-om-coronaviruset-covid-19/smitta-och-skydd-coronaviruset/vacciner-och-coronaviruset/vaccinernas-effekt-mot-coronavirus>, Hämtad: 28.1.2021

Institutet för hälsa och välfärd, 2021c, *Vanliga frågor om mRNA-vaccin*, Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/aktuellt/aktuellt-om-coronaviruset-covid-19/smitta-och-skydd-coronaviruset/vacciner-och-coronaviruset/vanliga-fragor-om-mrna-vaccin>, Hämtad: 28.1.2021

Institutet för hälsa och välfärd, 2021d, *Utveckling av coronavaccin och säkerhet*, Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/aktuellt/aktuellt-om-coronaviruset-covid-19/smitta-och-skydd-coronaviruset/vacciner-och-coronaviruset/utveckling-av-coronavaccin-och-sakerhet>, Hämtad: 28.1.2021

Institutet för hälsa och välfärd, 2021e, *Ordnandet av coronavaccinationer i Finland*, Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/aktuellt/aktuellt-om-coronaviruset-covid-19/smitta-och-skydd-coronaviruset/vacciner-och-coronaviruset/ordnandet-av-coronavaccinationer-i-finland>, Hämtad: 28.1.2021

Jacobsen, D. I., 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 2:1 uppl., Studentlitteratur AB, Lund.

Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., Davi, N. K., 2020, The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study, *PLOS ONE*, Vol 15, Issue 9, s. 1 – 16.

Kelly, H., 2011, The classic definition of a pandemic is not elusive, *Bulletin of the world health organization*, Vol 89, Nr 7, s. 540 – 541.

Khan, A.H., Sultana, M. S., Hossain, S., Hasan, M.T., Ahmed, H.D., Sikder, M.T., 2020, The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study, *Journal of Affective Disorders*, Vol. 277, s. 121 – 128.

Lyons, Z., Wilcox, H., Leung, L., Dearsley, O., 2020, COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used, *Australasian Psychiatry*, Vol 28, Issue 6, s. 649 – 652.

Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L. J., & Liu, X., 2011, Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic, *Journal of Counseling Psychology*, Vol.58, s. 410 – 423

McCracken, L.M., Badinlou, F., Buhrman, M., Brocki, K.C., 2020, Psychological impact of COVID-19 in the Swedish population: Depression, anxiety, and insomnia and their associations to risk and vulnerability factors, *European Psychiatry*, Vol. 63, Issue 1, s. 1 – 9.

Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Sattar, K., Klonoff, D. C., 2020, COVID-19 Pandemic: Impact of Quarantine on Medical Students' Mental Wellbeing and Learning Behaviors, *Pakistan Journal of Medical Sciences*, Vol. 36, s. 43 – 48.

Mieli, Människorelationer och växelverkan, Tillgänglig:  
<https://mieli.fi/sv/f%C3%B6rstasidan/psykisk-h%C3%A4lsa/m%C3%A4nniskorelationer-och-v%C3%A4xelverkan>, Hämtad:  
22.11.2020

Moawad, R. A., 2020, Online Learning during the COVID19 Pandemic and Academic Stress in University Students, *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, Vol 12, Issue 1, s. 100 – 107.

Mukhtar, S., 2020, Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak, *International Journal of Social Psychiatry*, Vol. 66, Issue 5, s. 512 – 516.

Naser, T., Dahmash, E. Z., Al-Rousan, R., Alwafi, H., Alrawashdeh, H. M., Ghoul, I., Abidine, A., Bokhary, M. A., AL-Hadithi, H. T., Ali, D., Abuthawabeh, R., Abdelwahab, G. M., Alhartani, Y. J., Muhaisen, H. A., Dagash, A., Alyami, H. S., 2020, Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: A cross-sectional study, *Brain and behavior*, Vol. 10, Issue 8, s. 1 – 13.

Nationalencyklopedin, *Distansundervisning*. Tillgänglig: <https://www-ne-se.ezproxy.arcada.fi:2443/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/distansundervisning>, Hämtad: 22.10.2020

Pedrosa, A.L., Bitencourt, L., Fróes, A.C.L., Cazumbá, M.L.B., Campos, R.G.B., de Brito, S.B.C.S, Simões e Silva, A.C., 2020, Emotional, Behavioral, and Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic, *Frontiers in Psychology*, Vol. 11, s. 1 – 18.

Polujanski, S., Schindler, A-K., Rotthoff, T., 2020, Academic-associated emotions before and during the COVID-19-related online semester – a longitudinal investigation of first-year medical students, *GMS Journal for Medical Education*, Vol. 37, Issue 7, s. 1 – 9.

Psykporten.fi, *Att stärka sin psykiska hälsa*, Tillgänglig: [https://www.mielenterveystalo.fi/sv/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/kuinka\\_selviydyn.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/sv/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/kuinka_selviydyn.aspx), Hämtad: 23.11.2020

- Rosenberg, S., Mendoza, J., Tabatabaei-Jafari, H., Pan-MHIN, Salvador-Carulla, L., 2020, International experiences of the active period of COVID-19, *Health Policy and Technology*, Vol. 9, s. 503 – 509.
- Saleem, S., Mahmood, Z., Naz, M., 2013, Mental Health Problems in University Students: A Prevalence Study, *FWU Journal of Social Sciences*, Vol. 7, s. 124 – 130
- Sivertsen, S., Elling, H., 2020, Epidemi – vad är det och ska vi vara rädda för nya epidemier?, *Illustrerad Vetenskap*, Tillgänglig: <https://illvet.se/medicin/sjukdomar/epidemi-vad-ar-det-och-ska-vi-vara-radda-for-nya-epidemier>, Hämtad: 24.9.2020
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., Sasangohar, F., 2020, Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study, *Journal of Medical Internet Research*, Vol 22, Nr 9, s. 1 – 14.
- Statsrådet, 2020a, Tillgänglig: <https://valtioneuvosto.fi/sv/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>, Hämtad: 24.9.2020
- Statsrådet, 2020b, Tillgänglig: <https://valtioneuvosto.fi/sv/-/10616/liikkumisrajoitukset-uudellemaalle-voimaan-28-maaliskuuta-2020-klo-00-00>, Hämtad 24.9.2020
- Statsrådet, 2020c, Tillgänglig: <https://valtioneuvosto.fi/sv/-/10616/hallitus-antoi-kumoamisasetuksen-uudenmaan-liikkumisrajoitukset-paattyivat>, Hämtad: 5.11.2020
- Statsrådet, 2020d, Tillgänglig: <https://valtioneuvosto.fi/sv/-/10616/hallituksen-linjauksia-koronavirustartuntojen-leviamisen-hidastamiseksi-ja-riskiryhmien-suojelemiseksi-jatketaan-13-5-saakka>, Hämtad: 5.11.2020
- Statsrådet, Tillgänglig: <https://valtioneuvosto.fi/sv/information-om-coronaviruset/gallande-begransningar>, Hämtad: 19.10.2020
- Teraply, 2019, *Psykisk hälsa för studenter*, Tillgänglig: <https://teraply.se/blogg/9/psykisk-halsa-for-studenter> Hämtad: 10.11.2020

The Conversation, 2020, *Coronavirus: universities are shifting classes online – but it's not as easy as it sounds*, Tillgänglig: <https://theconversation.com/coronavirus-universities-are-shifting-classes-online-but-its-not-as-easy-as-it-sounds-133030> Hämtad: 10.11.2020

United Nations, 2020, *Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health*, Tillgänglig: <https://wfmh.global/policy-brief-covid-19-and-the-need-for-action-on-mental-health/>, Hämtad: 5.11.2020

Vilkko-Riihelä, A., Laine, V., 2004, *Psykologins grunder*, s. 42 - 99, Söderströms.

Vilkko-Riihelä, A., Laine, V., 2005, *Utvecklingspsykologi*, s. 178 – 179, Schildts & Söderströms.

Wang, X., Hedge, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., Sasangohar, F., 2020, Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study, *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 22, Issue 9, s. 1 – 11.

Westerhof, G. J., Keyes, C. L. M., 2009, Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan, *Journal of Adult Development*, Vol.17 s. 110 – 119.

WHO, 2018, *Mental health: strengthening our response*, Tillgänglig: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, Hämtad: 17.10.2020

## BILAGA 1: INKLUDERADE ARTIKLAR

| Nr | Databas                          | Sökord                                                                                                                     | Titel                                                                                                                                                                           | Författare                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Academic Search Complete (EBSCO) | covid-19 AND collage students OR university students AND psychological effects OR psychological impact OR emotional impact | “Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: A cross-sectional study” | Naser, T., Dahmash, E. Z., Al-Rousan, R., Alwafi, H., Alrawashdeh, H. M., Ghoul, I., Abidine, A., Bokhary, M. A., AL-Hadithi, H. T., Ali, D., Abuthawabeh, R., Abdelwahab, G. M., Alhartani, Y. J., Muhaisen, H. A., Dagash, A., Alyami, H. S. |
| 2  | Pubmed                           | covid-19 AND student AND mental health                                                                                     | “Effects of COVID-19 on College Students’ Mental Health in the United States: Interview Survey Study”                                                                           | Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., Sasangohar, F.                                                                                                                                                                                        |
| 3  | EBSCO                            | covid-19 AND collage students OR university students AND mental health                                                     | “The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study”                                                           | Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., Davi, N. K.                                                                                                                                                                                         |
| 4  | EBSCO                            | covid-19 OR coronavirus AND collage students OR university students AND stress                                             | “Online Learning during the COVID19 Pandemic and Academic Stress in University Students”                                                                                        | Moawad, R. A.                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5  | EBSCO                            | Covid-19 OR pandemic AND students AND impact                                                                               | “COVID-19 and the mental wellbeing of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used” (Fanns ej i fulltext på EBSCO men däremot på Pubmed)            | Lyons, Z., Wilcox, H., Leung, L., Dearsley, O.                                                                                                                                                                                                 |
| 6  | EBSCO                            | Covid-19 OR pandemic AND students                                                                                          | “Academic-Associated emotions before and during the                                                                                                                             | Polujanski, S., Schindler, A-K., Rotthoff, T.                                                                                                                                                                                                  |

|    |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                               |
|----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        | AND impact                                                                          | COVID-19-related online semester – a longitudinal investigation of first-year medical students”                                                                                                                      |                                                                                                               |
| 7  | EBSCO  | Covid-19 AND men-<br>tal health AND<br>students                                     | “Chron-<br>ic Zoom Syndrome: emergence of a<br>n insidious and debilitating mental h<br>ealth disorder during COVID-<br>19” ( <i>fanns ej i fulltext på EBSCO<br/>men däremot på Pubmed</i> )                        | Anderson,<br>K., Looi, J. CL.                                                                                 |
| 8  | Pubmed | Covid-19 AND<br>students AND<br>mental health                                       | “Investigating Mental Health of US<br>College Students During the<br>COVID-19 Pandemic: Cross-<br>Sectional Survey Study”                                                                                            | Wang,<br>X., Hedge, S.,<br>Son, C., Keller,<br>B., Smith,<br>A., Sasangohar,<br>F.                            |
| 9  | Pubmed | Covid-19 AND<br>students AND<br>mental health                                       | “Men-<br>tal health of French students during<br>the Covid-<br>19 pandemic” ( <i>Fanns ej i fulltext på<br/>Pubed med däremot på ScienceDir<br/>ect</i> )                                                            | Essadek,<br>A., Rabeyron, T.                                                                                  |
| 10 | Pubmed | Covid-19 AND<br>students AND<br>mental health                                       | “COVID-<br>19 Pandemic: Impact of Quarantine<br>on Medical Students’ Men-<br>tal Wellbeing and Learn-<br>ing Behaviors”                                                                                              | Meo, S.<br>A., Abukhalaf,<br>A. A., Alomar,<br>A. A., Sattar,<br>K., Klonoff, D.<br>C.                        |
| 11 | Pubmed | Covid-19 AND<br>students AND<br>mental health                                       | “The impact of COVID-<br>19 pandemic on men-<br>tal health & wellbeing among home<br>-quarantined Bangladeshi students:<br>A cross-<br>sectional pilot study” ( <i>Åtkomst till<br/>fulltext via ScienceDirect</i> ) | Khan,<br>A.H., Sultana,<br>M. S., Hossain,<br>S., Hasan, M.T.,<br>Ahmed,<br>H.D., Sikder,<br>M.T.             |
| 12 | EBSCO  | Covid-19 OR<br>coronavirus<br>AND men-<br>tal health OR<br>emotion-<br>al wellbeing | “Psychological health during the<br>corona-<br>vi-<br>rus disease 2019 pandemic outbreak<br>” ( <i>Åtkomst till fulltext via Pubmed</i> )                                                                            | Mukhtar, S.                                                                                                   |
| 13 | Pubmed | Covid-19<br>AND psycholo<br>gi-<br>cal impact AN<br>D Sweden                        | “Psychological impact of COVID-<br>19 in the Swedish population: De-<br>pression, anxiety,<br>and insomnia and their associations<br>to risk and vulnerability factors”                                              | McCracken,<br>L.M., Badinlou,<br>F., Buhrman,<br>M., Brocki, K.C.                                             |
| 14 | Pubmed | Covid-19<br>AND psycholo<br>gical impact                                            | “Emotional, Behavioral,<br>and Psychological Impact of the<br>COVID-19 Pandemic”                                                                                                                                     | Pedrosa,<br>A.L., Bitencourt,<br>L., Fróes,<br>A.C.L., Cazumbá<br>, M.L.B., Cam-<br>pos, R.G.B.,<br>de Brito, |

|    |  |                                                                                                                                                       |                                             |                                  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|
|    |  |                                                                                                                                                       |                                             | S.B.C.S, Simões<br>e Silva, A.C. |
| 15 |  | Tillgäng-<br>lig: <a href="https://www.halsorapport.se/sv/resultat/resultat-maj-2020/">https://www.halsorapport.se/sv/resultat/resultat-maj-2020/</a> | Hälsorapport – Resultat maj 2020 –<br>del 1 |                                  |
| 16 |  | Tillgäng-<br>lig: <a href="https://www.halsorapport.se/sv/resultat/maj-2020-del-2/">https://www.halsorapport.se/sv/resultat/maj-2020-del-2/</a>       | Hälsorapport – Resultat maj 2020 –<br>del 2 |                                  |

## BILAGA 2: INNEHÅLLSANALYS

| Artikel                                                                                                                                                                                                                                                                  | Koder                                                                                                                                                                                                                                                              | Kategorier                                                                                                                  | Teman                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.halsorapport.se/sv/resultat/resultat-maj-2020/">https://www.halsorapport.se/sv/resultat/resultat-maj-2020/</a><br><br><a href="https://www.halsorapport.se/sv/resultat/maj-2020-del-2/">https://www.halsorapport.se/sv/resultat/maj-2020-del-2/</a> | Del 1<br>Stress<br>Nedstämdhet<br>Oro (för närstående/sig själv/ 60+ att inte få vård)<br>Ensamhet<br>“vissa som vanligt”<br>Sömnbesvär<br>Irritation<br>Kvinnor<br>Män<br>Del 2<br>Jobba hemifrån<br>Balans i vardagen<br>Evenemang<br>Osäkerhet<br>Mindre stress | Åldersgrupper<br>Kön<br>Positivt<br>Negativt<br>Psykiska besvär<br>Livsstilsrelaterat<br>Restriktioner och rekommendationer | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer<br><br>Hälsorelaterade faktorer<br><br>Sociala faktorer |
| “Effects of COVID-19 on College Students’ Mental Health in the United States: Interview Survey Study”                                                                                                                                                                    | Stress<br>Ångest<br>Ensamhet<br>Familj<br>Studier/koncentration<br>Onlinestudier<br>Sömnvanor<br>Social isolering<br>Självmodstankar<br>Oro för hälsa, -akademiska                                                                                                 | Akademiskt<br>Livsstilsrelaterat<br>Studerande<br>Psykiska besvär<br>Restriktioner och rekommendationer                     | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer<br><br>Hälsorelaterade faktorer<br><br>Sociala faktorer |

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                 | prestationer, -familjens<br>hälsa, -för framtiden<br>Brist på motivation<br>Förvärrad kronisk depression                                                                                                                                           |                                                                                                                                     |                                                                                       |
| “Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: A cross-sectional study” | Depression<br>Ängest<br>Oro för covid-19<br>Äldre - lägre risk<br>Kvinnor<br>Män                                                                                                                                                                   | Kön<br>Åldersgrupper<br>Psykiska besvär                                                                                             | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer<br>Hälsorelaterade faktorer                     |
| “The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study”                                                           | Depression<br>Ängest<br>Stress<br>Sociala medier<br>Studier<br>Onlinestudier<br>Förlora jobb<br>Hygienartiklar, medicin & mat<br>Söka info - ökad ångest och somatisering<br>Koncentrationssvårigheter<br>Ekonomiska svårigheter<br>Kvinnor<br>Män | Kön<br>Studerande<br>Psykiska besvär<br>Ekonomi<br>Information                                                                      | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer<br>Hälsorelaterade faktorer<br>Sociala faktorer |
| “Online Learning during the COVID19 Pandemic and Academic Stress in University Students”                                                                                        | Onlinestudier<br>Stress<br>Ökat antal uppgifter<br>Internet<br>Depression<br>Män<br>Kvinnor                                                                                                                                                        | Negativt<br>Positivt<br>Studerande<br>Kön<br>Psykiska besvär                                                                        | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer                                                 |
| “COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used”                                                                | Social isolering<br>Stress<br>Familj<br>Träning<br>Oro för studier<br>Självisolering<br>Andra som inte följer rekommendationer/restriktioner<br>Sömn<br>Majoritet - sämre psykisk hälsa<br>Kvinnor<br>Män                                          | Negativt<br>Positivt<br>Neutral<br>Studerande<br>Kön<br>Psykiska besvär<br>Restriktioner och rekommendationer<br>Livsstilsrelaterat | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer<br>Hälsorelaterade faktorer<br>Sociala faktorer |
| “Academic-associat-                                                                                                                                                             | Ängest<br>Nöjd                                                                                                                                                                                                                                     | Negativt<br>Positivt                                                                                                                | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer                                                 |

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ed emotions before and during the COVID-19-related online semester – a longitudinal investigation of first-year medical students” | Besvikelse<br>Tacksamhet<br>Onlinestudier<br>Stolthet – studier<br>Rädd<br>Nyfiken<br>Läkarstuderande - oftare positiva känslor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Studerande<br>Psykiska besvär                                                                                                       |                                                                                               |
| “Chronic Zoom Syndrome: emergence of an insidious and debilitating mental health disorder during COVID-19.”                       | Onlinestudier<br>Zoom syndrom<br>Social distansering<br>Jobba hemifrån                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Studerande<br>Psykiska besvär<br>Restriktioner och rekommendationer                                                                 | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer                                                         |
| “Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study”                   | Depression<br>Ångest<br>Studier<br>Kvinnor<br>Män<br>Familj och vänner<br>Social isolering<br>Flexibilitet<br>Självmodstankar & att skada sig själv<br>Stress – snabb övergång till online studier<br>Oro för betyg, pandemi, hälsa, ekonomi, framtida anställning, kondition<br>Hem-/arbetsmiljö<br>Minskad stress/ångest<br>Hobby & träning<br>Koncentrationssvårigheter<br>Ekonomisk oro<br>Akademisk oro<br>Oro för fysisk sjukdom<br>Odiagnostiserad psykisk ohälsa<br>Dåligt internet<br>Svårt att prata om psykisk ohälsa | Kön<br>Studerande<br>Positivt<br>Negativt<br>Psykiska besvär<br>Ekonomi<br>Livsstilsrelaterat<br>Restriktioner och rekommendationer | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer<br><br>Hälsorelaterade faktorer<br><br>Sociala faktorer |
| “Mental health of French students during the Covid-19 pandemic”                                                                   | Depression<br>Ångest<br>Stress<br>Ensamhet<br>Oro<br>Kvinnor<br>Män<br>Exponering<br>Smittad<br>Ekonomisk osäkerhet<br>Bo ensam<br>Koncentrationssvårigheter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Studerande<br>Kön<br>Psykiska besvär<br>Ekonomi                                                                                     | Hälsorelaterade faktorer<br><br>Sociala faktorer                                              |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                           | Självskade-<br>/själv mordstankar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |                                                                                       |
| “COVID-19 Pandemic: Impact of Quarantine on Medical Students’ Mental Wellbeing and Learning Behaviors”                                    | Ensamhet<br>Depression<br>Kvinnor<br>Män<br>Karantän<br>Onlinestudier<br>Känslomässigt frånvarande/avskild<br>Hopplöshet<br>Förvirring<br>Försvårad inläring<br>Rädsla för att smitta familj                                                                                                                                                                                         | Studerande<br>Kön<br>Psykiska besvär<br>Restriktioner och rekommendationer                                      | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer<br>Hälsorelaterade faktorer                     |
| “The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study” | Karantän<br>Stress<br>Ångest<br>Depression<br>Kvinnor<br>Män<br>Torrhosta – associerat med ångest, stress, depression<br>Ekonomisk osäkerhet<br>Rädsla för infektion<br>Otillräcklig grundad information Covid-19<br>Massmedia                                                                                                                                                       | Studerande<br>Kön<br>Symptom<br>Psykiska besvär<br>Information<br>Ekonomi<br>Restriktioner och rekommendationer | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer<br>Hälsorelaterade faktorer<br>Sociala faktorer |
| “Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak”                                                              | Ångest<br>Depression<br>Isolering<br>Trauma<br>Ensamhet<br>Panik<br>Oro<br>Rädsla<br>Själv mord<br>Allmänt stigma<br>Diskriminering<br>Sociala medier – exponering, felaktig information<br>Osäkerhet/ovisshet<br>Konspirationsteorier<br>Lockdown – press på allmänheten, utnyttja tiden optimalt<br>Skuld<br>Skam<br>Tävlan mellan människor<br>Bagatellisering av traumat<br>Kris | Allmänheten<br>Negativt<br>Psykiska besvär<br>Restriktioner och rekommendationer<br>Information                 | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer<br>Hälsorelaterade faktorer<br>Sociala faktorer |
| “Psychological impact of COVID-19                                                                                                         | Depression<br>Ångest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kön<br>Åldersgrupper                                                                                            | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer                                                 |

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| in the Swedish population: Depression, anxiety, and insomnia and their associations to risk and vulnerability factors” | Sömn<br>Kvinnor<br>Män<br>Självmodstankar<br>Ca hälften - covid-19 symptom senaste veckan<br>Oro - hälsa, ekonomi (egen och global)<br>Fysiska riskfaktorer<br>Riskgrupp i hemmet<br>Tidigare psykiska problem<br>Arbetslös, student, deltid<br>Yngre mer påverkade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ”status i samhället”<br>Symptom<br>Fysiska faktorer<br>Psykiska besvär<br>Livsstilsrelaterat                                                | Hälsorelaterade faktorer                                                              |
| “Emotional, Behavioral, and Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic”                                             | Rädsla<br>Osäkerhet<br>Kvinnor<br>Män<br>Ekonomisk oro<br>Karantän<br>Störningar i sömnrhythmus<br>Depression<br>Ångest<br>Våld i hemmet<br>Frustration<br>Stigmatisering<br>Självmod<br>Exponering i nyheter -> ångest<br>Redan psykiska besvär - påverkas i högre grad<br>Mer depressivt beteende, somatiska problem, ångest om man haft covid-19<br>PTSD - vårdats på sjukhus för covid-19<br>Hälsorångest - irrationellt beteende -> OCD,<br>Sårbara grupper bl.a. högskolestuderande<br>Media & åtkomst till information<br>Besatthet och paranoia<br>Infodemi<br>Sociala medier | Kön<br>Studerande<br>Åldersgrupper<br>Psykiska besvär<br>Information<br>Livsstilsrelaterat<br>Ekonomi<br>Restriktioner och rekommendationer | Akademiska- och yrkesmässiga faktorer<br>Hälsorelaterade faktorer<br>Sociala faktorer |