

”Tämä on rankkaa, mutta päivä kerrallaan.”

Korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä psyykkisten oireiden
yhteydestä opiskeluun

Janette Vallivaara

Pro gradu -tutkielma

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

Kevät 2025

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Tämä on rankkaa, mutta päivä kerrallaan.” Korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä psyykkisten oireiden yhteydestä opiskeluun

Tekijä: Janette Vallivaara

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma X **Lisensiaatintutkimus__**

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 70 sivua + 2 liitettä

Vuosi: 2025

Tiivistelmä:

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on selvittää korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä siitä, miten psyykkiset oireet, eli tässä tapauksessa masennus ja ahdistuneisuus, ovat yhteydessä heidän opiskeluunsa ja opinnoissa jaksamiseen. Tekemäni tutkimuksen avulla pyrin myös luomaan enemmän keskustelua aiheesta. Lähdin tarkastelemaan tätä aihetta selvittämällä korkeakouluopiskelijoiden kokemia psyykkisiä oireita, asioita, jotka he kokevat olevan yhteydessä niihin sekä apukeinoja ja tukimuotoja, jotka korkeakouluopiskelijat ovat kokeneet hyödyllisiksi opintoja suorittaessaan. Aineiston keräsin kyselyn avulla, jonka julkaisin internettiin Reddit-sivustolle. Vastauksia kyselyyn keräsi 30 kappaletta.

Analyysini tulokset osoittavat, että psyykkiset oireilut ovat yhteydessä opiskeluun monella tasolla. Korkeakouluopiskelijat kokivat paljon väsymystä ja nukkumiseen liittyviä ongelmia. Taloudelliset huolet olivat opiskelijoiden kokemuksissa iso oireiluun vaikuttava tekijä. Keskeisiä psyykkisten oireiden kanssa opiskelua helpottavia tekijöitä olivat itsensä kuunteleminen ja tsemppaaminen sekä toiveet lisäajasta ja joustamisesta palautuspäivissä. Opiskelijat kokivat psyykkisten oireiden vaikeuttavan ja hidastavan opintoja sekä heikentävän heidän suorituskykyään.

Avainsanat: psyykinen oireilu, masennus, ahdistus, korkeakoulu, opiskelu, fenomenografia

X Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja.

Sisälllys

1. Johdanto.....	1
2. Masennuksen ja ahdistuksen ilmeneminen akateemisessa opiskelussa.....	4
2.1 Akateeminen opiskelu ja opintojen rakenne.....	4
2.2 Masennus ja sen yhteydet opintoihin ja opiskeluun.....	6
2.3 Ahdistus opintojen taustatekijänä.....	12
3. Tutkimuksen toteutus.....	18
3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	18
3.2 Laadullinen tutkimus ja fenomenografia.....	19
3.3 Tutkimushenkilöt ja aineiston keruu.....	22
3.4 Fenomenografinen analyysi.....	25
3.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	33
4. Korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä psyykkisten oireiden yhteydestä opiskeluun.....	36
4.1 Korkeakouluopiskelijoiden kokema masennus ja ahdistus.....	36
4.2 Korkeakouluopiskelijoiden kokemukset psyykkiseen oireiluun yhteydessä olevista asioista.....	41
4.3 Apukeinoja korkeakouluopinnoista selviytymiseen psyykkisten oireiden kanssa....	46
4.4 Psyykkisesti oireilevien korkeakouluopiskelijoiden tukeminen opinnoissa.....	50
4.5 Korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä psyykkisten oireiden ja korkeakouluopinnoissa suoriutumisen välisestä yhteydestä.....	55
5. Johtopäätökset.....	58
6. Pohdinta.....	61
Lähteet.....	64

Liitteet

1. Johdanto

Masennuksen ja ahdistuneisuuden oireet ovat olleet omassa elämässäni melko vahvasti läsnä. Olen kokenut niitä itse ja lisäksi olen saanut todistaa, miten ne ovat vaikuttaneet läheisten elämään. Tämä on vahvasti lisännyt mielenkiintoani ja haluani tutkia aihetta etenkin kasvatuksen ja koulutuksen näkökulmasta. Kandidaatin tutkielmaa tehdessäni keskityin tutkimaan narratiivista tutkimusta hyödyntäen sitä, miten opettaja voi tukea masentunutta oppilasta koulussa sekä aikuisten ihmisten muistoja siitä, millaista oli käydä peruskoulua masennuksen kanssa. Tätä pro gradu -tutkielmaa varten tuntui luonnolliselta jatkaa tutkimusaihetta. Keskittyen kuitenkin tällä kertaa korkeakouluopiskelijoiden kokemuksiin siitä, millä tavalla psyykkiset oireet, eli tässä tutkimuksessa masennus ja ahdistuneisuus, ovat olleet yhteydessä heidän opiskeluunsa ja opinnoista selviämiseen ja jaksamiseen. Tutkielmassa puhun korkeakouluopinnoista suoriutumisesta, jolla tarkoitan yleisesti ottaen korkeakoulukurssien ja opinnäytetöiden hyväksytyä suorittamista sekä niissä menestymistä.

Psyykkiseen oireiluun liitetään usein mielenterveyshäiriöt, sillä mielenterveyshäiriöihin kuuluu kliinisesti merkitseviä psyykkisiä oireita. Näihin oireisiin liittyy haittaa sekä kärsimystä. (THL 2023.) Tässä tutkimuksessa psyykkisellä oireilulla tarkoitetaan myös mielenterveyshäiriöitä, sillä tutkittavana ilmiönä ovat masennus ja ahdistuneisuus, jotka kummatkin luokitellaan mielenterveyshäiriöiksi. Tarkennan vielä, että tässä tutkielmassa ahdistuksella tarkoitetaan voimakasta ja pitkäkestoista ahdistuksen tunnetta, eikä normaaliin elämään kuuluvaa, ohimenevää ja lyhytkestoista ahdistuneisuutta. Halusin tässä tutkielmassa keskittyä masennukseen ja ahdistukseen, sillä ne ovat yleisimpiä mielenterveysongelmia. Esimerkiksi Kelan vuonna 2024 julkaiseman tiedotteen mukaan ahdistuneisuushäiriö on yleistynyt syy saada sairauspäivärahaa. Ahdistuneisuus- ja masennushäiriöt olivat lukumäärältään kaksi kärjessä olevaa diagnosoitua mielenterveyden häiriöiden vuoksi sairauspäivärahaa saavista diagnosoituvista vuosina 2010–2023. (Kela 2024.) Myös omat kokemukseni ovat lisänneet mielenkiintoa näitä kahta mielenterveysongelmaa kohtaan.

Korkeakouluopiskelijoiden psyykinen oireilu on myös ollut jonkin verran esillä julkisissa keskusteluissa. Esimerkiksi mediassa oli vuonna 2021 keskustelua siitä, kuinka korkeakouluopiskelijoista noin joka kolmas kärsii masennuksen ja ahdistuksen oireista (ks. Karppi 2021; Eromäki 2021). Karpin ja Eromäen artikkelit ovat perustuneet Terveystieteiden tutkimuskeskuksen teettämään tutkimukseen,

joka julkaistiin myös vuonna 2021. Vastaavasti Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen tuoreemman, vuonna 2024, julkaistun tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden psyykinen kuormittuneisuus on vähentynyt vuosien 2021–2024 aikana. Tutkimuksessa tuotiin esille koronapandemialla olleen heikentävä vaikutus korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen. Tutkimuksessa myös ilmaistiin masennus- ja ahdistuneisuusdiagnoosien olevan kasvussa, mikä voi kertoa mielenterveyspalveluihin pääsyn helpottumisesta verrattuna korona-aikaan. Kuitenkin noin kaksi kolmesta mielenterveyspalveluja tarvinneista kokee, etteivät he ole niitä saaneet riittävästi. (THL 2024.)

Masennus on Suomessa todella yleinen sairaus, jopa niin yleinen, että osa on alkanut nimittämään sitä jopa kansantaudiksi. Termi esiintyy esimerkiksi Suveran sivuilla. Suvera on valtakunnallisesti toimiva mielenterveys- ja päihdepalveluita tarjoava yritys. Myös muutamassa Ylen artikkelissa masennuksesta puhuttiin kansantautina. Näitä ovat esimerkiksi Valkaman vuonna 2020 julkaistu artikkeli sekä Mäkisen vuonna 2019 julkaistu artikkeli. Masennuksen ollessa niin yleinen sairaus, kun se nykypäivänä on, keskustelun ja tutkimusten merkitys aiheesta mielestäni korostuu. Perustelen tätä siten, että masennusta ja sen vaikutuksia on tärkeää ymmärtää, jotta ne voitaisiin ottaa huomioon myös työelämässä ja koulumaailmassa. Toivon, että voin omalla tutkimuksellani lisätä aiheeseen liittyviin keskusteluihin lisää tietoa, mutta myös lisätä keskustelua itsessään.

Mielenterveydestä ja sen tukemisesta on mielestäni tärkeää käydä ja luoda keskustelua, mikä on myös yksi tämän tutkimuksen tarkoituksista. Tässä tutkielmassa korostuu mielenterveysongelmien mukanaan tuomat ongelmat ja negatiiviset yhteydet opiskelun kentällä. Mielenterveyden tukeminen on kuitenkin todella tärkeää, sillä positiivinen mielenterveys on iso voimavara, jolla on vaikutuksia elämänlaatuun ja hyvinvointiin (ks. Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016).

Tämän tutkielman tarkoituksena on keskustelun edistämisen lisäksi tuoda esille masennuksen ja ahdistuneisuuden yhteyksiä opiskelijoiden kykyyn opiskella ja suoriutua korkeakouluopinnoista. Tarkoituksena on lisäksi tuoda esille korkeakouluopiskelijoiden kokemusten perusteella ne asiat, joita niin erilaisia mielenterveyspalveluja sekä opintoja ja korkeakouluja kehittäessä olisi tärkeää ottaa huomioon, jotta mielenterveydenongelmat eivät olisi suuri este valmistumiselle. Lisäksi pyrin tutkimuksellani osoittamaan, että mielenterveysongelmat ja kokemukset niiden vaikutuksista opiskeluun ja opinnoista selviytymiseen ovat asioita, joihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota kuten myös psyykkisistä oireista kärsivien opiskelijoiden tukemiseen. Tutkielmani varsinainen teoriaosuus on hieman lyhyehkö, mutta käsittelen teoriaa enemmän tutkimustulosteni yhteydessä.

Koen keskustelun ja tutkimusten tekemisen liittyen mielenterveyden ongelmiin tärkeäksi, koska niihin liittyy paljon stigmaa (ks. Bharadwaj, Pai & Suziedelyte 2017). Myös osalla tutkimukseeni osallistuneista opiskelijoista oli toivomuksia siitä, että mielenterveyden ongelmia ymmärrettäisiin enemmän. Tässä on suora lainaus keräämästäni aineistosta, jossa asia käy ilmi;

”Ymmärrystä siihen, että mt-ongelmat ovat oikeita. Ja kuunneltaisiin [ennemmin] esim. kuraattorin mielipidettä kouluasioissa kuin opon ketä ei koskaan näe.”

Ymmärryksen lisääminen mielenterveysongelmiin liittyen on tärkeää myös siksi, että hoitokeinoja ja tukimuotoja voitaisiin yhä kehittää. Toivon tämän tutkimuksen avulla osallistuvani tähän keskusteluun ja tuovani esille mielenterveysongelmista kärsivien opiskelijoiden näkemyksiä ja kokemuksia asiasta, jotta nekin voitaisiin huomioida alaa kehittäessä.

Tutkimukseni on luonteeltaan fenomenografinen. Aineiston analyysissä olen hyödyntänyt pääasiassa fenomenografista sisällön analyysiä, mutta käytin myös jonkin verran teemoittelua aineiston järjestämisessä. Aineiston keräsin internetin kautta julkaistun kyselyn avulla. Olen kirjoittanut näistä tarkemmin luvussa 3.

Tämän johdantoluvun loppuun haluan lisätä vielä lämpimät kiitokseni kyselyyn vastanneille opiskelijoille. Tutkimusaiheeni on melko arka ja siihen liittyviä asioita voi olla vaikeaa käydä läpi ja muistella. Arvostan suuresti, että olette ottaneet aikaa vastata kyselyyni ja tuoneet esille kipeitäkin kokemuksia. Ilman teitä tätä tutkimusta ei olisi voinut toteuttaa tai saattaa loppuun. Joten vielä kerran, lämmin kiitos kaikista vastauksista, kommenteista ja ennen kaikkea luottamuksesta minuun tutkielman tekijänä.

2. Masennuksen ja ahdistuksen ilmeneminen akateemisessa opiskelussa

2.1 Akateeminen opiskelu ja opintojen rakenne

Masennus ja ahdistuneisuus ovat yhteydessä ihmisen toimintakykyyn, ja sitä kautta niillä on myös yhteytensä akateemiseen maailmaan. Vaikeimmissa masennustiloissa ja ahdistuneisuushäiriöissä voi arjesta selviytyminen olla itsessään jo haaste, jolloin luonnollisesti opiskelukyky heikkenee. Tässä tutkimuksessa keskiössä on masennuksen ja ahdistuksen yhteydet korkeakouluopinnoista selviytymiseen. Mielenterveyden ongelmien yhteydet opiskeluun eivät ole korkeakoulumaailmassa täysin huomaamattomia, sillä esimerkiksi Pesonen ja Nieminen (2021) nimeävät mielenterveyden ongelmat yhdeksi yleisimmiksi oppimisen haasteiksi korkeakoulussa.

Ensisijaisesti korkeakouluja voidaan pitää opiskelun ja oppimisen tyysijana. Siellä kuitenkin tapahtuu muutakin, kuten esimerkiksi sosiaalisia kanssakäymisiä. Korkeakoulujen kohdalla voidaan ajatella sosiaalisten kanssakäymisten merkityksen korostuvan joissain määrin, sillä opiskelupaikkojen perässä voidaan muuttaa kotipaikkakunnalta pois, jolloin on mahdollista, että opiskelija on niin sanotusti yksin uudella paikkakunnalla vanhojen ystävien jäädessä kotipaikkakunnalle tai muuttaessa myös toisaalle. Vaikka tässä tutkimuksessa keskitytään masennuksen ja ahdistuksen yhteyksiin opintoihin ja niistä selviytymiseen, voisi niiden mahdollinen yhteys korkeakouluopiskelijoiden sosiaaliseen elämään ja mahdollisesti jopa syrjäytymiseen, erityisesti esimerkiksi opiskelupaikan mukana toisaalle muuttaneiden opiskelijoiden kohdalla olla mielenkiintoinen tutkimuskysymys itsessään.

Tässä alaluvussa kerron lyhyesti korkeakouluopinnoista ja niiden suorittamisesta. Korkeakouluopinnot ovat tässä tutkielmassa tärkeässä asemassa kohdejoukon ollessa korkeakouluopiskelijat, joten koen tärkeäksi kuvata korkeakouluopintojen rakennetta ja luonnetta, jotta ne olisivat ymmärrettäviä myös laajemmalle yleisölle. Tämän lisäksi uskon korkeakouluopintojen kuvaamisen luovan kuvaa myös siitä, millaista korkeakouluissa opiskelu on ja millaisista asioista se koostuu. Alaluvuissa 2.2 ja 2.3 käyn hieman läpi masennuksen ja ahdistuksen ilmenemistä akateemisessa opiskelussa aiempien tutkimusten valossa.

Suomessa korkeakouluja on kahdenlaisia; ammattikorkeakouluja ja yliopistoja. Ammattikorkeakoulujen laissa säädetty tehtävä on tukea opiskelijan ammatillista kasvua sekä antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin pohjautuvaa korkeakouluopetusta. Lisäksi opetuksen kuuluu perustua myös tutkimukseen, sivistyksellisiin sekä taiteellisiin lähtökohtiin. (Ammattikorkeakoululaki 932/2014, §4.) Opintopolku-sivuston mukaan ammattikorkeakoulussa opiskelu on myös yliopistoihin verrattuna koulumaisempaa.

Ammattikorkeakoulussa voidaan suorittaa ammattikorkeakoulututkinto tai ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Ammattikorkeakoulututkinto on laajuudeltaan 210, 240 tai 270 opintopistettä ja sen suorittaminen yleensä kestää noin kolmesta ja puolesta vuodesta neljään ja puoleen vuoteen. Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon voi suorittaa perusopintojen jälkeen, kun työkokemusta on kertynyt vähintään kaksi vuotta. Opintojen laajuus on 60 tai 90 opintopistettä ja niiden suorittaminen yleensä kestää vuodesta puoleentoista vuoteen. (Opintopolku.fi.)

Kuten ammattikorkeakouluissa myös yliopistossa tutkinnot koostuvat opintopisteistä. Yliopistojen tehtävä on yliopistolain (558/2009, §2) mukaan edistää taiteellista ja tieteellistä sivistystä ja vapaata tutkimusta sekä antaa tutkimukseen perustuvaa opetusta. Yliopistossa opetuksen lähtökohtana on joko taiteellinen tai tieteellinen tutkimus.

Yliopistoissa on mahdollista suorittaa kandidaatin, maisterin ja tohtorin tai lisensiaatin tutkinnot. Kandidaatin tutkinnon laajuus on 180 opintopistettä ja se on tarkoitus saada valmiiksi noin kolmessa vuodessa. Kandidaatin tutkinnon jälkeen on mahdollista suorittaa 120 opintopisteen laajuinen maisterin tutkinto, jonka suorittamiseen aikaa menee noin kaksi vuotta. Maisterin tutkinnon jälkeen on mahdollista hakea jatkokoulutukseen joko tohtoriksi tai lisensiaatiksi. (Opintopolku.fi.) Yleensä alempaan korkeakoulututkintoon hakevat saavat opiskeluoikeuden myös ylempään tutkintoon. Lisäksi kummassakin korkeakoulussa on mahdollista suorittaa avoimia korkeakouluopintoja.

Vaikka yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa on jokseenkin samanlainen tutkinnon suorittamistapa, eli esimerkiksi opintopisteiden suorittaminen ja opinnäytetyön tai tutkielman kirjoittaminen, on niiden painotuksissa sekä sisällöissä selviä eroja. Näiden on tarkoitus turvata työelämän ja yhteiskunnan osaamistarpeiden monipuolinen tyydyttäminen (Rantanen 2015, 6). Näin on mahdollista myös saada työelämään monipuolisia osaajia eri aloihin, jotka painottavat erilaisia osaamistarpeita.

Edellä mainittujen opintojen suorittamisen lisäksi korkeakouluopiskelijan elämään kuuluu myös erilaisia sosiaalisia tapahtumia. Esimerkiksi ainejärjestöt järjestävät erilaisia opiskelijoille suunnattuja

tapahtumia, joiden avulla opiskelijat pääsevät sosiaalisoitumaan ja tutustumaan toisiinsa myös opiskelun ulkopuolella. Tällaiset tapahtumat voivat myös auttaa uudelle paikkakunnalle opiskelupaikan perässä muuttaneita opiskelijoita verkostoitumaan paremmin uuteen paikkakuntaan ja saamaan sieltä ystäviä.

2.2 Masennus ja sen yhteydet opintoihin ja opiskeluun

Masennus on sana, jota voi kuulla käytettävän niin yleiskielessä kuin ammattikielessä monessa merkityksessä. Etenkin yleiskielessä masennuksella yleensä tarkoitetaan ohimenevää ja luonnollista elämään kuuluvaa alakuloista mielialaa, jonka syntymiseen voi liittyä erilaisista elämäntilanteista johtuvia epäonnistumisen tai pettymyksen tunnetta tai esimerkiksi jonkun läheisen menettäminen. (Rovasalo 2022a; WHO 2023.) Näin ollen masentuneisuuden ja masennukseen liittyvät alakuloisuuden tunteet ovat monelle ihmiselle tuttuja ja on todennäköistä, että vastaavanlaisia tunteita tulee jossain elämänvaiheessa kaikille ihmisille vastaan. Varsinaisesti mielialahäiriöksi luokiteltava masennustila eli depressio voidaan diagnosoida siinä vaiheessa, kun masennukseen liittyviä oireita on esiintynyt yhtäjaksoisesti vähintään kahden viikon ajan. Vaikka kaikki masennustilan diagnostiset kriteerit eivät täytyisikään, voivat oireet haitata elämää niin paljon, että ammattiapu on joka tapauksessa tarpeen. (MIELI ry 2023.) Masennustilan ja normaalin elämään kuuluvan alakuloisuuden ja surun tunteiden eron voitaisiin kiteyttää siihen, että ihminen tietää surun kohteen, mutta masennustilassa tunteen aiheuttama kohde on epäselvä (Rovasalo 2022a).

Keskeisiä masennustilan oireita ovat vähentynyt mielenkiinnon tai mielihyvän kokeminen sekä alakuloinen ja masentunut mieliala. Masennustilaan liittyy usein myös muita oireita, kuten esimerkiksi lähes päivittäinen voimattomuus ja väsymys, painonmuutokset sekä vaikeudet keskittyä, ajatella ja tehdä päätöksiä. (Rovasalo 2022a; WHO 2023.) Pahimmillaan masennustilaan voi liittyä myös itsetuhoiset ja jopa itsemurhaan liittyvät ajatukset. Myös lisääntynyt alkoholin tai muiden päihteiden käyttö sekä eriasteinen ahdistuneisuus voivat liittyä masennusoireisiin sekä myös vaikuttaa masennusoireiluun (Rovasalo 2022a; WHO 2023).

Masennustiloja on eriasteinen ja ne erotellaan toisistaan oirekuvan vakavuuden mukaan. Nämä masennustilan eri asteet ovat lievät, keskitasoiset, vaikeat ja psykoottiset masennustilat. Lievässä

masennustilassa oireet heikentävät sosiaalista ja ammatillista toimintaa sekä ihmissuhteita. Lisäksi se heikentää työkykyä, etenkin henkisesti vaativissa ammateissa. Kuitenkin esimerkiksi osa-aikainen työ saattaa vielä onnistua. Jo keskivaikea masennustila voi tehdä ihmisestä työkyvyttömän ja vaikeuttaa arjesta selviytymistä huomattavasti. Vaikeat masennustilat haittaavat lähes kaikkia elämän osa-alueita ja arkielämästä selviytyminen voi olla uhattuna siinä määrin, että esimerkiksi sairaalahoidon tarpeen. (Rovasalo 2022a.) Eroistaan huolimatta kaiken asteiset masennustilat kuitenkin selkeästi vaikeuttavat niin työelämää kuin arjesta selviytymistä. On myös tärkeää muistaa, että itsetuhoisia ajatuksia voi esiintyä myös lievissä masennustiloissa, vaikka aktiivisemmat itsetuho-suunnitelmat ovat yleisempiä vaikeissa masennustiloissa (Rovasalo 2022a). Lievä masennustila voi myös pahentua ja siirtyä asteikolla vakavampaan suuntaan, jos siihen ei saa tarvittavaa hoitoa tai apua. Näin ollen on tärkeää suhtautua kaiken asteisiin masennustiloihin vakavasti, myös sen vuoksi, että masennustiloilla on alttius toistua. Rovasalon (2022a) mukaan sairastuttuaan vähänkin vakavampaan masennustilaan, henkilöllä on noin 50 prosentin mahdollisuus sairastua myöhemmin uuteen masennusjaksoon.

Masennustilan syntymiseen vaikuttavat monet tekijät, jotka voivat olla biologisia, sosiaalisia ja psykologisia. Myös esimerkiksi temperamentti ja persoonallisuuden rakenne voivat vaikuttaa masennusalttiuteen. Psykologisella tasolla masennusalttiutta lisäävät esimerkiksi itsetunnon hauraus ja kehityksen aikana sisäistetyt negatiiviset ajatusmallit. Sosiaalisista tekijöistä keskeisiä ovat esimerkiksi turvarakenteiden horjuminen ja tärkeiden ihmissuhteiden menetys. (Rovasalo 2022a.) Pitkittyneillä stressitiloilla ja yksinäisyyden tunteilla on myös merkitystä masennustilan syntymisessä. Usein ajankohtaiset menetykset, pettymykset ja muut yleisesti kielteiset elämäntapahtumat ovat masennustilan laukaisevia tekijöitä (Rovasalo 2022a; WHO 2023). Myös traumaattiset kokemukset lisäävät masennuksen ja muiden mielenterveyden ongelmien riskiä. Kuitenkaan kaikki traumoja kokeneet eivät masennu, eivätkä myöskään kaikki masennustilat ole traumasta johtuvia. (Melartin & Isometsä 2009.)

Perinnöllisyydellä on myös merkitystä mielialahäiriöiden kehittymisessä, mutta ne eivät yksinään aiheuta mielialahäiriöitä (Rovasalo 2022a). Toisin sanoen kyse ei ole pelkästään periytyvästä sairaudesta, vaikka perinnölliset tekijät voivat altistaa masennustilaan sairastumiseen. Rovasalon (2022a) kirjoittaman artikkelin mukaan identtisen kaksosen sairastuttua masennustilaan, jopa 70 prosentista tapauksista myös toinen kaksonen sairastaa masennusjakson elämänsä aikana. On myös todettu,

että masennustilaa sairastavan vanhemman lapsella on noin 40 prosentin riski sairastua itse masennustilaan 20 ikävuoteen mennessä (Karlsson & Marttunen 2007, 9).

Etsiessäni tutkimuksia liittyen masennuksen ilmenemiseen akateemisessa opiskelussa, huomasin monien suomenkielisten tutkimusten olevan pro gradu -tutkielmia tai muita opinnäytetöitä. Tämä antaa mahdollisesti viitteitä siitä, että opiskelijoilla on jonkinlaista mielenkiintoa aihetta kohtaan ja ehkä jopa halua tuoda sitä enemmän esille. Englannin kielellä aiheesta löytyi jonkin verran tutkimuksellisia artikkeleita, mutta niin suomen kuin englannin kielillä aiheesta ei vaikuttanut juuri löytyvän sen laajempia tutkimuksia. Myös Hysenbegasi, Hall ja Rowland (2005, 145) tuovat artikkelissaan esille masennustiloja koskevan tutkimuksen puutteen. Heidän mukaansa masennuksen yhteyttä kykyyn osallistua läheisten elämään on laajalti tutkittu elämänlaadun kontekstissa. Vastaavasti masennuksen yhteyksiä työsuorituksiin liittyviin elämäntoimintoihin ei ole tutkittu läheskään yhtä laajasti ja masennuksen yhteyksiä opiskelijoiden työskentelykykyyn akateemisten saavutuksiin pääsemiseksi vielä sitäkin vähemmän. Heidän mukaansa heidän tutkimuksensa julkaisuhetkellä ei aiheesta opiskelijoiden kohdalla oltu julkistettu vielä yhtään tutkimuksia. (Hysenbegasi, Hall & Rowland 2005, 145.) On tärkeää kuitenkin ottaa huomioon, että heidän artikkelinsa on julkaistu vuonna 2005, jonka jälkeen on kerennyt tapahtua paljon, joka näkyy jo siinä, että enemmän tutkimuksia on julkistettu liittyen masennuksen yhteyksiin esimerkiksi juuri koulunkäyntiin ja koulutyöskentelyyn.

Masennus on yksi yleisimmistä mielenterveyden ongelmista ja siihen sairastuu noin joka viides ihminen joissain vaiheessa elämää (YTHS 2023). Masennustilojen ollessa näin yleinen sairaus, on melko todennäköistä, että korkeakouluopiskelijoiden joukosta löytyy myös masennustiloista kärsiviä henkilöitä. Tätä väitettä tukee myös Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2021 suorittama tutkimus yhteistyössä Kelan kanssa, jonka mukaan noin joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii masennusoireista. Saman tutkimuksen mukaan opiskelijoilla näkyi kuormittuneisuutta sekä psyykkisiä oireita suhteessa enemmän kuin koko aikuisväestössä (THL 2021).

Masennus sairautena on yhteydessä ihmisen kykyyn suoriutua erilaisista elämäntoiminnoista, kuten opiskelusta (Hysenbegasi, Hass & Rowland 2005, 145). Hysenbegasin, Hassin ja Rowlandin (2005, 145) mukaan opiskelijujen sujumista voidaan suoraan verrata työelämästä suoriutumiseen. Siten masennuksen vaikutukset akateemisessa maailmassa ovat yhtä merkittävät ja laaja-alaiset kuin työelämässä. Masennuksen yhteydestä työelämään suuntaa antaa Kelan vuonna 2023 julkaisema tutkimusblogi, jonka mukaan masennus on yksittäisistä sairauksista yleisin syy sairauspäivärahaan ja

työkyvyttömyyseläkkeeseen siirtymiseen. Kelan (2023) mukaan se on noin viidenneksellä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyvistä työkyvyttömyyden syynä.

Hysenbegasin, Hassin ja Rowlandin (2005, 150) tekemässä tutkimuksessa tutkittiin masennuksen yhteyksiä opintoihin ja niistä suoriutumiseen. Tutkimukseen osallistuneilla opiskelijoilla, joille oli diagnosoitu masennus, oli kontrolliryhmään verrattuna merkittäviä eroja esimerkiksi väliin jääneiden oppituntien, puuttuvien tehtävien ja kokeiden sekä kursseilta pois jäämisen määrissä. Masennus liitettiin myös arvosanojen laskemiseen. Edellä mainitut asiat nousivat esille niin opiskelijoiden itse antamissa vastauksissa kuin myös ulkoisten tarkkailijoiden luomissa arvioinneissa. Opiskelijoiden itse antamissa vastauksissa masennus liitettiin yleisesti alhaisempaan suorituskkyyn. (Hysenbegasi, Hass & Rowland 2005, 150.) Masennuksen vaikutukset suorituskkyyn voivat vaikuttaa myös oppimisen laatuun. Opiskelijoiden jättäessä oppitunteja väliin, tehtäviä tekemättä tai jopa kokonaan kursseilta pois, jäävät oppimisen mahdollisuudet sekä oppimistilaisuudet varsin vähäisiksi. Masennukseen liitetyvä voimattomuuden tunne voi viedä voimavaroja pois koulunkäynnistä ja sitä kautta myös itse oppimisesta. Esimerkiksi Hysenbegasin, Hassin ja Rowlandin (2005, 146) tutkimuksessa kävi ilmi, että masennusoireilu ei johtanut vain oppimismahdollisuuksien vähenemiseen vaan se vaikutti myös alentavasti tiedon omaksumisen tasoon ja/tai opiskelijoiden kykyyn näyttää sen, mitä he ovat oppineet.

Masennus on yhteydessä myös sosiaalisiin taitoihin ja kanssakäymiseen, jotka opintojen osalta liittyvät esimerkiksi ryhmiin ja niiden tekemiseen. Kaltiala-Heinon, Rannan ja Fröjdin (2010) mukaan masennusoireet ovat yhteydessä sosiaalisten taitojen heikkenemiseen. Hysenbegasi ja kumppanit (2005, 150) huomasivat tutkimuksessaan, että masentuneet opiskelijat jäivät pois oppitunneilta ja muista sosiaalisista aktiviteeteista useammin kuin kontrolliryhmän opiskelijat. Masentuneet nuoret voivat kokea sosiaaliset kanssakäymiset vaikeiksi ja tästä syystä he eivät välttämättä onnistu olemaan aktiivisesti osallisena kursseilla (Awadalla, Davies & Glazebrook 2020, 8).

Akateeminen stressi voi myös olla yhteydessä masennusoireisiin ja itsetuhoisiin ajatuksiin. Koulu maailmassa nuoret näkevät usein olevansa arvioinnin kohteena heidän koulumenestyksensä perusteella (Ang & Huan 2006, 134). Tämä voi mahdollisesti nostaa nuorien kokemaa painetta ja stressiä koulumenestykseen liittyen. Angin ja Huanin (2006, 134) mukaan itsemurhaa yrittäneillä nuorilla oli usein ongelmia koulussa. Koulumenestykseen liittyvät paineet voivat tulla myös opiskelijoiden itsensä ulkopuolelta, kuten esimerkiksi perheeltä tai kulttuurin kautta. Joidenkin tutkijoiden mielestä esimerkiksi etenkin itäisen Aasian maissa linkki itsetuhoisten ajatusten ja akateemisen stressin välillä

voi mahdollisesti olla vahvempi, sillä siellä koulumenestys nähdään yhtenä vähäisistä keinoista menestyä elämässä ja pitää enemmän vaihtoehtoja auki. Tällöin myös paineet akateemiseen menestykseen korostuvat niin kulttuurillisesti kuin perheen sisäisestikin, kun vanhemmat toivovat lapsilleen menestystä ja hyvää elämää. Tämä voi tuoda mukanaan pelkoa tai ahdistusta siitä, ettei opiskelija välttämättä kykene kohtaamaan hänen itsensä tai hänen läheistensä asettamia akateemisia tavoitteita, mikä voi johtaa itsetunnon heikkenemiseen ja läheisten tuen menetykseen. (Ang & Huan 2006, 134.)

Kaikissa maissa koulumenestystä ei painoteta samalla tavalla kuin Aasiassa, mutta se kuitenkin nähdään yhtenä menestyksen väylänä myös suuressa osassa maailmaa. Koulumaailma on itsessään nuorille merkittävä menestyksen mahdollisuuksien kenttä (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010). Myös perheen sisäisesti koulumenestyksen merkitys voi korostua. Perheen arvoista riippuen akateeminen stressi ja suorituspaineeet voivat tuntua nuoresta suurilta.

Koulumenestys itsessään on myös yhteydessä esimerkiksi juuri masennusoireiluun. Opiskeluun liittyvät erilaiset tehtävät ja suoritukset toimivat myös korkeakouluissa yhtenä välineenä saada kritiikkiä omasta työstä ja sitä kautta ne rakentavat ja tukevat opiskelijan kuvaa minäpystyvyydestä. Odotettua heikommin suoriutuminen tai yhtäkkinen menestyksen heikentyminen voivat tuottaa opiskelijoissa pettymyksen tunnetta ja heikentää heidän minäpystyvyyksistään, mikä puolestaan voi vahvistaa masennusoireita ja lisätä tunnetta siitä, ettei parhainkaan ponnistus ja yritys riitä. Samanaikaisesti masennusoireet ovat yhteydessä myös kognitiivisten taitojen heikkenemiseen (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010). Tämä voi johtaa kierteen syntymiseen. Masennusoireet heikentävät koulumenestystä, joka puolestaan lisää masennusoireilua. Aiemmat epäonnistumiset vastaavasti heikentävät käsitystä omasta kyvykkyydestä ja mahdollisesti vaikuttaa myös lähipiiriin ja opettajien odotuksiin. Samalla uudet epäonnistumiset voivat vahvistaa käsitystä omasta kyvyttömyydestä vaikuttaa asiaan. Koulumenestyksen huononeminen on myös yksi masennukseen sairastumisen riskitekijöistä. (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010.)

Koulumenestyksen heikkeneminen ja epäonnistumiset voivat vaikuttaa myös opiskelijan ajattelu- ja toimintamalleihin ja sitä kautta oppimismotivaatioon. Määtä (2020, 13) mukaan ihmiselle tyypillisiä ajattelu- ja toimintatapoja voidaan tarkastella myös motivaationa, keskittyen siihen, miten ihmiset kohtaavat erilaisia elämänhaasteita, johon kuuluu myös koulunkäynti ja siihen liittyvät mahdolliset haasteet. Koulunkäyntiin liittyviä haasteita, kuten haastavia kokeita tai muita tehtäviä, voi olla vaikea kohdata, jos opiskelija ei luota itseensä tai omiin kykyihinsä. Oppimismotivaatio itsessään voi myös

heiketä, jos koulunkäyntiin liittyy paljon pettymystä ja epäonnistumisia. Tämä taas vastaavasti vaikuttaa myös oppimiseen.

Ajattelu- ja toimintatavat muodostavat yhdessä prosessin, joka vaikuttaa siihen, miten ihmiset pärjäävät erilaisissa haastavissa tilanteissa ja miten he niitä lähestyvät. Tämän prosessin alussa haastavaa tilannetta verrataan aiempiin kokemuksiin vastaavanlaisista tilanteista, joka puolestaan muodostaa pohjaa sille, millä tavalla ihminen uskoo pystyvänsä vastaamaan ja pärjäämään tässä uudessa haasteessa. (Määttä 2020, 14.) Aiemmat epäonnistumiset opinnoissa vaikuttavat siis myös tällä tavoin oppimisprosessiin ja -motivaatioon. Jos itsellä on käsitys lukuisten epäonnistumisien kautta siitä, ettei esimerkiksi koulunkäyntiin liittyvistä haasteista selviä hyvin tuloksin, voi se heikentää motivaatiota yrittää opiskella enemmän, jotta tulos voisi sitä kautta parantua, sillä opiskelija lähtökohdaisesti odottaa epäonnistuvansa. Tämä voi myös vahvistaa opiskelijan käsitystä siitä, että epäonnistumisille ei voi mitään (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010). Myös Määttä (2020, 15) kertoo artikkelissaan epävakaa itsetunnon ja mahdollisten masennusoireiden liittyvän epäonnistumisien kehään johtaviin ajattelu- ja toimintatapoihin.

Vastaavasti positiivisten ajattelu- ja toimintatapojen kehittäminen voi parantaa onnistumisen mahdollisuuksia, parantaen näin koulumenestystä, joka puolestaan vähentää masennusoireiden todennäköisyyttä. Positiivisia ajattelu- ja toimintatapoja voivat esimerkiksi olla optimismi ja suunnittelu. (Määttä 2020, 15.) Näitä positiivisia ajattelu- ja toimintatapoja voi kuitenkin olla haastavaa lähteä kehittämään, varsinkin, jos on tottunut erilaisiin, negatiivisempiin ajattelu- ja toimintatapoihin. Etenkin ajattelumallin siirtyminen pessimistisestä optimistiseen voi olla haastavaa. Tämän vuoksi on tärkeää, että opiskelijat saavat tarvittavaa tukea opinnoista suoriutumiseen. Myös sillä, millä tavalla palautetta antaa on merkitystä. Esimerkiksi O'Brienin ja Bluen (2018, 380) positiivista pedagogiikkaa käsittelevän tutkimusartikkelin mukaan opettajat kokivat kielen käytön olevan yksi tehokkaista tavoista edistää positiivisesti opiskelijoiden yleistä mielenlaatua.

2.3 Ahdistus opintojen taustatekijänä

Myös ahdistus on sellainen tunnetila, jota kaikki ihmiset todennäköisesti tulevat elämänsä aikana kokemaan ainakin lievästi. Tunteena ahdistus on siis todella yleinen ja lievänä ja ohimenevänä tunteena myös osa normaalia elämää. Ahdistuneisuudella tarkoitetaan huolestunutta tai pelonsekaista tunnetilaa, johon yleensä liittyy huoli tulevaisuuteen, menneisyyteen tai nykyhetkeen liittyvään tapahtumaan, joko tietoisesti tai tiedostamatta. Lievänä koettuna ahdistus voi auttaa ihmistä välttämään vaaratilanteita ja ohjaamaan toimintaansa suuntaan, johon itse haluaa. (Rovasalo & Eerola 2023.) Se voi saada ihmisen pohtimaan omaa tilannettaan ja lisäksi etsimään ratkaisukeinoja erilaisiin ongelmatilanteisiin. Tavallaan ahdistuksen tunne voi tehdä ihmisestä valmistautuneemman erilaisiin mahdollisiin ongelmatilanteisiin ja tapahtumiin, kun sitä esiintyy ohimenevänä, lievänä elämään kuuluvana tunnetilana.

Joskus ahdistuksen tunteminen voi olla todella voimakasta ja tunnetila jatkuvaa. Tällöin se heikentää ihmisen kykyä olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja yleisesti katsoen myös toimintakykyä itsessään merkittävästi. Voimakkaat ahdistuneisuuden tunteet voivat myös johtaa välttämiskäyttäytymiseen, joka saattaa vain lisätä ahdistuksen tunnetta. Pahimmillaan ahdistuneisuus muistuttaa kauhunoimaista ja lamaavaa pelkoa, joka liittyy kuolemaan, yksinäjämiseen tai hajoamiseen. Tässä vaiheessa kyse ei ole enää useimmille tutusta lievästä pelosta tai jännittyneisyydestä. (Rovasalo & Eerola 2023.) On tärkeää, ettei näitä tuntemuksia vähätellä tai mitätöidä, sillä voimakasta ahdistusta kokeva henkilö tarvitsee apua.

Ahdistuneisuus voi mahdollisesti jopa lamauttavan pelon ja huolen lisäksi aiheuttaa myös fyysisiä oireita. Se aktivoi elimistön sympaattista hermostoa ja voi siksi aiheuttaa elimistön stressijärjestelmään kuuluvia fysiologisia oireita. Näitä ovat esimerkiksi sydämentykytykset, hengenahdistukset, ruokahaluttomuus, vapina ja suun kuivuminen. Yleisiä ahdistuksessa ovat myös suolisto-oireet kuten pahoinvointi ja närästys. (Rovasalo & Eerola 2023.) Ahdistuneisuus itsessään on myös oire. Sitä esiintyy lähes jokaisessa mielenterveyden häiriössä. Näitä ovat esimerkiksi traumaperäinen stressihäiriö, masennustilat ja paniikkihäiriö. Jos ahdistuneisuus on kuitenkin pääoire, silloin on yleensä kyse ahdistuneisuushäiriöstä. (Rovasalo & Eerola 2023.)

Ahdistuneisuuden ollessa olosuhteisiin nähden liiallista, pitkäaikaista ja jatkuvaa eikä se kuulu oireena johonkin muuhun mielenterveyden häiriöön, sairauteen tai päihteiden käyttöön, voi syynä olla

yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Se voi myös ilmetä yhdessä muiden psykiatristen sairauksien, kuten esimerkiksi masennustilojen kanssa. (Rovasalo 2022b.) Kun kyse on yleistyneestä ahdistuksesta, ahdistuksen tunne ei liity johonkin tiettyyn tilanteeseen kuten esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelossa eikä se ole kohtauksellista kuten esimerkiksi paniikkihäiriössä. Ahdistuksen ja huolen tunteet ovat jatkuvia ja kohtuuttomia ja kun kyse on mielenterveyden häiriöksi luokiteltavasta yleistyneestä ahdistuneisuudesta ahdistuksen tunteiden perimmäiset syyt ovat usein häiriöstä kärsivälle epäselviä ja vaikeasti tunnistettavia. (MIELI ry 2023.)

Normaalin, elämään kuuluvan ahdistuksen tuntemisen syyt voivat liittyä elämäntilanteeseen, ulkoiisiin tekijöihin tai sisäisiin ristiriitoihin. Tunne voi johtua yhdestä asiasta tai se voi olla monen erilaisen tekijän yhdistelmä. Nykyään monissa ihmisissä ahdistusta aiheuttaa esimerkiksi maailman tilanteet, uutiset ja ympäristöön liittyvät huolet. Ahdistuksen tunnetta saattaa hieman helpottaa, jos pystyy nimeämään ajatuksia ja tunteita ahdistuksen taustalla. Apua voi myös olla siitä, että pyrkii ymmärtämään, että ahdistukseen liittyvät ajatukset ja tunteet ovat vain ajatuksia ja tunteita. (Rovasalo & Eerola 2023.) Oloa saattaa myös vähän helpottaa, jos pystyy nimeämään syyn ahdistuksen tunteeeseen, sillä silloin pystyy miettimään myös sitä, mitä itse voi tehdä ahdistuksen tunteen helpottamiseksi. Konkreettisesti esimerkiksi pienikin määrä liikuntaa voi auttaa (Rovasalo & Eerola 2023; Henriksson, Wall, Nyberg, Adiels, Lundin ym. 2022, 33).

Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö on monimutkaisempi tapaus. Rovasalon (2022b) mukaan se on taustatekijöiltään ja syiltään monikerroksinen häiriö eikä sen syytä tunneta tarkkaan. Yleistyneelle ahdistukselle altistavat esimerkiksi vanhempien ylihuolehtivaisuus, lapsuuden ajan turvattomuuden kokemukset sekä persoonallisuuden taipumus negatiivisiin tunteisiin. Perinnöllisyydellä on myös jonkin verran vaikutusta, mutta kyse on useista eri geneeistä. Lisäksi ympäristötekijöillä on huomattavasti suurempi vaikutus yleisen ahdistuneisuushäiriöön sairastumiseen. (Rovasalo 2022b.)

Kuten masennuksen kohdalla, myös ahdistuksen yhteydestä akateemiseen opiskeluun löytyi jonkin verran englanninkielisiä tutkimusartikkeleita. Suomenkielisiä tutkimuksia juuri tähän aiheeseen liittyen en juurikaan löytänyt, vaan suurin osa suomenkielisistä tutkimuksista käsittelivät ahdistusta jostain tietystä näkökulmasta, kuten esimerkiksi lopputyön tekoon liittyvä ahdistus tai matematiikka-ahdistus. Suurin osa löytämistäni tutkimuksista tästä aiheesta olivat myös muita opinnäytetöitä tai pro gradu -tutkielmia, kuten masennuksenkin kohdalla. Tämä myös mahdollisesti kertoo opiskelijoiden halusta ja mielenkiinnosta tuoda aihetta enemmän esille. Tästäkään aiheesta ei tuntunut juuri löytyvän opinnäytetöitä, pro gradu -tutkielmia ja tutkimusartikkeleja laajempia tutkimuksia. Lievänä

ja ohimenevänä ahdistus on osa normaalia elämää, joten voi olla mahdollista, että sen yhteyttä esimerkiksi juuri opiskeluun ei ole juuri ajateltu. Toisaalta ahdistuksen tutkiminen voi olla haastavaa, sillä se on itsessään oireena monessa mielialahäiriössä. Tällöin on mahdollista, että sen yhteydet esimerkiksi opiskeluun on liitetty osaksi jotain toista mielialahäiriötä koskevaa tutkimusta. On myös mahdollista, että itse ahdistuksen yhteyksiä voi olla vaikeaa erottaa muiden mielialahäiriöiden yhteyksistä. Ahdistuksen tarkasteleminen erillään muista mielialahäiriöistä ja niiden mahdollisten vaikutusten vertailu voisi olla mielenkiintoinen tutkimusaihe tulevia tutkimuksia ajatellen.

Masennuksen lisäksi myös ahdistuksen oireet ovat yleisiä korkeakouluopiskelijoilla, ja arviolta noin joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii myös ahdistuksen oireista (THL, 2021). Korkeakouluissa on siis tämän tutkimuksen mukaan niin masentuneita kuin ahdistuneitakin opiskelijoita. Lisäksi lievänä ja ohimenevänä koettuna ahdistuksen tunteet ovat osa normaalia elämää, joten lienee turvallista todeta, että myös opiskelijat joutuvat sitä joissain määrin kokemaan mahdollisesti opintojenkin aikana. Jatkuvana ja voimakkaana tunnetilana se on myös yksi yleisimmistä mielialahäiriöistä. Joidenkin tutkimusten mukaan vuosittain on arvioitu, että noin 20 prosenttia nuorista kokevat jonkinlaisia mielialahäiriöitä, joista yleisimmät ovat masennus ja ahdistus (Alslman, Baker & Dalky 2017, 605).

Yhteys ahdistuksen ja akateemisen suoriutumisen välillä on monimutkaisempi verrattuna masennukseen ja akateemisen suoriutumisen väliseen yhteyteen. Siinä, missä masennuksen on todettu yleisesti heikentävän opintosuorituksia ja arvosanoja, tutkimukselliset tiedot ahdistuksen samankaltaisista yhteyksistä ovat ristiriitaiset. Jotkut poikkileikkaavat tutkimukset ovat todenneet ahdistuneiden opiskelijoiden pärjäävän muita heikommin, mutta vastaavasti jotkin tutkimukset ovat ehdottaneet korkeatasoisen ahdistuksen olevan yhteydessä jopa opinnoissa paremmin suoriutumiseen. (Awadalla, Davies & Glazebrook 2020, 2.) Määtä (2020) artikkelissa nostetaan esille ahdistuksen yhteys oppimismotivaatioon. Ulkoisen motivaation sisäistämisen toisessa vaiheessa palkkiot ja rangaistukset ovat muuttuneet ihmisen omiksi ajatuksiksi ja tunteiksi, jolloin toiminta tapahtuu itsearvostuksen ylläpitämiseksi tai jopa ahdistuksen tai syyllisyyden pelosta. Onnistumisen paineet ovat suuret, sillä itsearvostus voi olla kiinni arvosanoissa ja sitä kautta opettajan hyväksynnässä. (Määttä 2020, 12.) Myös vanhempien tai läheisten hyväksyntää voidaan hakea arvosanojen kautta. Tällaisessa motivoitumisessa syyllisyyden tunne ja ahdistus epäonnistumisesta pakottavat opiskelemaan (Määttä 2020, 12). Vaikka ahdistunut opiskelija menestyisikin opinnoissa päällisin puolin, ei ahdistuksen pakottama opiskelu ole pitkällä aikavälillä terve tai kestävä ratkaisu. Suorituspaineet ja mahdolliset epäonnistumiset voivat pahentaa ahdistuksen oireita ja lisätä masennusta. Lisäksi itse

oppimista ei välttämättä tapahdu, vaan menestyksekkäät tulokset esimerkiksi tenteissä voivat olla muistamisesta tai ulkoa opettelusta kiinni ilman, että kurssin aihetta ja teemoja sen enempää sisäistää. Konwarin, Sarman ja Ojahn (2023, 154) tutkimusartikkeli tukee tätä ajatusta, sillä heidän mukaansa ahdistus on yhteydessä kognitiiviseen toimintaan, johon kuuluu tiedon prosessointi. Tällöin ahdistuksesta kärsivillä opiskelijoilla voi olla vaikeuksia esimerkiksi käsitellä uutta tietoa, jolloin itse oppimista ei välttämättä pääse syntymään. Ahdistus voi myös tehdä opiskelusta uuvuttavampaa kehon ollessa lähes jatkuvassa stressitilassa.

Ahdistuksella voi olla myös negatiivisia yhteyksiä koulumenestykseen, mikä on joissain tutkimuksissa tullut myös esille. Esimerkiksi nuorten kohdalla ahdistuneisuushäiriö liitetään koulunkäyntiin liittyviin ongelmiin (Alslman, Baker & Dalky 2017, 605). Yksi esimerkki ahdistuksen tuomista ongelmista koulunkäyntiin on esimerkiksi opiskelua varten tehtävä lukeminen. Aron ja Torpan (2020) mukaan lukemisen aikana koettu tunnetila vaikuttaa keskittymiseen ja siihen, miten luetut asiat painuvat mieleen. Heidän mukaansa esimerkiksi juuri ahdistuneena asiat eivät jää mieleen. (Aro & Torppa 2020, 23.) Pitkään jatkuneena ja voimakkaana ahdistus voi myös heikentää muistia ja oppimiskykyä (Kuntoutussäätiö 2022).

Ahdistukseen kuuluu myös välttämiskäyttäytymistä, kuten luvussa 2.2 tuodaan esille. Jos esimerkiksi koulunkäyntiin liittyvät tehtävät tuottavat tai lisäävät ahdistuksen tunnetta, niitä voidaan alkaa niin ikään välttelemään. Ahdistuneisuus saattaa lamauttaa opiskelijoiden toimintakyvyn niin, että he suoriutuvat alle kykyjensä tai he eivät kykene suoriutumaan ollenkaan. Välttämiskäyttäytymistä voi myös esiintyä esimerkiksi luentoja tai muita oppitunteja ja oppimisen tilaisuuksia kohtaan, jos ne tuottavat ahdistusta (Kuntoutussäätiö 2018). Tämä tietysti vähentää oppimismahdollisuuksia. Välttämiskäyttäytyminen voi akateemisissa opinnoissa johtaa myös koulutehtävien kanssa vitkutteluun, joka puolestaan voi johtaa tehtävien kesken jäämiseen ja arvosanojen heikkenemiseen (Konwar, Sarma & Ojah 2023, 154).

Kuten masentuneisuudenkin kanssa voivat myös ahdistuksen tunteet johtaa samankaltaiseen kierreeseen koulumenestyksen ja ahdistuneisuuden tunteiden kanssa. Ahdistus on yhteydessä niin tiedonkäsittelyyn kuin myös oppimiseen. Voimakas ahdistus voi johtaa ahdistuneen henkilön ajatukset keskittymään huolenaiheuttajien käsittelyyn, joka vie kapasiteettia pois uuden oppimisesta ja sisäistämisestä. Lisäksi ahdistus voi aiheuttaa ikään kuin lukkiutumisen tunnetta, jonka vuoksi mieli voi olla tyhjä. (Kuntoutussäätiö 2018.) Alentunut suorituskky oppimisessa ja opiskelussa vastaavasti voi heikentää koulumenestystä. Tämä puolestaan voi luoda lisää ahdistusta ja paineita menestymiseen.

Myös perfektionismi ja epärealististen korkeiden tavoitteiden asettelu itselleen liitetään usein ahdistukseen, joka on myös puolestaan yhteydessä ahdistuksen pahenemiseen ja stressin lisääntymiseen. Virheiden tekemisen pelko voi myös johtaa opiskelijan pysymään tutuissa ja turvallisiksi koetuissa opiskelumenetelmissä. Riskejä tai uusia tapoja ei välttämättä haluta ottaa tai kokea, joka puolestaan voi olla yhteydessä opiskelijan ongelmanratkaisutaitoihin ja luovuuteen. Kummatkin ovat tärkeitä akateemiseen menestykseen liittyviä taitoja. (Konwar, Sarma & Ojah 2023, 154.) Tämän lisäksi epäonnistumiset ja tavoitteissa epäonnistumiset voivat lisätä negatiivista itsepuhetta, joka on myös yhteydessä akateemiseen menestykseen sekä ahdistuksen tuntemiseen. Ahdistukseen liittyvä välttämiskäyttäytyminen voi osaltaan myös vain pahentaa ahdistuksen oireita, eli tässä tapauksessa esimerkiksi opiskelija välttelee ahdistuksen vuoksi koulutehtäviä, mutta koulutehtävät ja niiden tekeminen pysyvät kuitenkin jollain tasolla koko ajan opiskelijan mielessä, luoden asiasta lisää ahdistusta. Tätä kautta ahdistus voi myös vaikuttaa opintojen pitkittymiseen tai jopa keskeytymiseen.

Lisää viitteitä tällaisen kierteen syntymisen mahdollisuudesta nousee esille Awadallan, Daviesin ja Glazebrookin tutkimuksessa. Heidän tutkimuksessaan ahdistuksen yhteyksiä ei enää liitetty kurssien keskiarvoon, kun muut muuttujat, kuten esimerkiksi masennus, otettiin huomioon. Vastaavanlaisia tuloksia on heidän mukaansa saatu myös muissa tutkimuksissa. Tämä voisi mahdollisesti viitata siihen, että ahdistus saattaa itsessään reflektoida akateemisia vaikeuksia. (Awadalla, Davies & Glazebrook 2020, 8.)

Ahdistus on myös yhteydessä esimerkiksi minäpystyvyysskuvaan ja opiskelun sosiaaliseen puoleen, jotka myös vaikuttavat koulumenestykseen. Heikko minäpystyvyysskuva ahdistukseen liitettynä voi lisätä välttämiskäyttäytymisen sekä hankalan paikan tullessa myös luovuttamisen riskiä. Myös apua voi olla vaikeaa pyytää, vaikka sitä tarvitsisikin. Opiskelun sosiaaliseen puoleen ahdistusta voi tuottaa negatiivisen palautteen saamisen pelko, joka vaikuttaa oppimismotivaatioon. (Konwar, Sarma & Ojah 2023, 155–156.) Sosiaalinen ahdistus voi hankaloittaa esimerkiksi ryhmätöiden tekemistä ja olla yhteydessä myös luennoille ja oppitunneille osallistumiseen tai sen puutteeseen. Ahdistuksen aiheuttamat fyysiset oireet, kuten hengenahdistukset, sydämentykytykset ja vapina voivat tehdä olosta epämukavan ja vaikeuttaa opintoihin ja niihin kuuluviin tehtäviin keskittymistä sekä niiden aikaan saantia.

Lienee tärkeää muistaa, että ahdistus itsessään on myös oire, jota voi esiintyä myös masennustiloissa. Tämä saattaa vaikeuttaa ahdistuksen ja eri elämän osa-alueiden välisten yhteyksien tutkimista, sillä sen syyt voivat olla linkittyneenä masennukseen tai kyseessä voi olla

ahdistuneisuushäiriö. Masennus ja ahdistuneisuushäiriöt yleensä myös kulkevat käsi kädessä (Yhdysvaltain tautikeskus 2023). Tällöin niiden merkityksiä elämän eri osa-alueissa voi olla vaikeaa erottaa toisistaan, mutta toisaalta niiden merkitykset saattavat tämän perusteella olla myös samankaltaiset. Tämä on aihealue, joka mahdollisesti kaipaa enemmän tutkimusta sillä perusteella, että lukemissani aiemmissa tutkimuksissa pelkästään ahdistuksen yhteys opiskeluun ovat olleet jokseenkin epäselviä ja joissain tapauksissa vaikea erottaa esimerkiksi masennuksen yhteyksistä.

3. Tutkimuksen toteutus

3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni käsittelee masennuksen ja ahdistuksen yhteyttä korkeakouluopiskeluun keskittyen korkeakouluopiskelijoiden omiin käsityksiin. Haluan tutkimukseni kautta tuoda esille mielenterveyden ongelmista kärsivien opiskelijoiden ääntä ja selvittää mielenterveysongelmien mahdollisia laaja-alaisia vaikutuksia akateemisen koulutuksen kentällä. Sen lisäksi, että tarkastelen masennus- ja ahdistusoireiden yhteyksiä korkeakouluopiskeluun, pyrin selvittämään, mitkä asiat ovat niin ikään yhteydessä opiskelijoiden masennus- ja ahdistusoireiluun sekä minkälaiset tukimuodot, niin korkeakouluissa kuin niiden ulkopuolellakin, auttaisivat mielenterveysongelmista kärsiviä opiskelijoita pärjäämään ja jaksamaan opinnoissaan paremmin. Olen asettanut tutkielmalleni yhden päätutkimuskysymyksen sekä neljä alatutkimuskysymystä, joiden avulla pyrin selvittämään vastausta tutkimukseni päätutkimuskysymykseen.

Päätutkimuskysymykseni on:

- Millaisia käsityksiä korkeakouluopiskelijoilla on psyykkisen oireilun ja korkeakouluopinnoissa suoriutumisen välisestä yhteydestä?

Alatutkimuskysymykseni ovat:

- Minkälaisia psyykkisiä oireita korkeakouluopiskelijoilla on?
- Mitkä asiat ovat yhteydessä korkeakouluopiskelijoiden psyykkiseen oireiluun?
- Minkälaisia apukeinoja opiskelijat ovat löytäneet auttamaan korkeakouluopinnoissa?
- Minkälaiset tukimuodot voisivat auttaa korkeakouluopiskelijoita jaksamaan ja pärjäämään opinnoissaan paremmin?

3.2 Laadullinen tutkimus ja fenomenografia

Ihmistieteelliset tutkimusmenetelmät yleensä jaetaan karkeasti laadullisiin ja määrällisiin tutkimuksiin. Tätä jakoa voidaan perustella sillä, että laadulliset ja määrälliset tutkimukset painottavat eri osaamisalueita. (Vuori 2021a.) Joissain lähteissä ja mediakeskusteluissa laadullista ja määrällistä tutkimusta pidetään jollain tapaa toistensa kilpailijoina. Esimerkiksi Silvermanin (2020, 3) kirjassa kerrotaan maailmanlaajuisen käsityksen laadullisesta tutkimuksesta vihjaavan siihen, että laadullinen tutkimus on kiinnostunut vain subjektiivisista merkityksistä, toisin kuin määrällinen tutkimus, jossa keskistytään löytämään objektiivisia faktoja. Tällainen vastakkainasettelu voi johtaa siihen, että toista tutkimustapaa pidetään uskottavampana verrattuna toiseen. Vuoren (2021a) mukaan tutkimusmenetelmien jaossa kyse on enneminkin työn jaosta kuin esimerkiksi yhteensopimattomista otteista. Kumpaakin tutkimusmenetelmää voidaan kuitenkin käyttää samassa tutkimuksessa.

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen. Vielä tarkennettuna voin sanoa tutkimukseni olevan empiirinen laadullinen tutkimus, sillä sen ytimessä ovat korkeakouluopiskelijoiden käsitykset psyykkisten oireiden yhteydet heidän opiskeluunsa. Sana ”empiirinen” on lähtöisin antiikin kreikasta ja tarkoittaa kokemukseen ja havaintoihin perustuvaa (Vuori 2021b). Maailmanlaajuisesti laadullisen tutkimuksen katsotaan olevan kiinnostunut ihmisten kokemuksista ja auttavan meitä ymmärtämään, mikä on ihmisille tärkeää. Se auttaa meitä ymmärtämään ihmisenä olemisen kokemusta. (Silverman 2020, 3.)

Laadulliselle tutkimukselle itsessään on mahdotonta antaa yhtä ja oikeaa määritelmää, sillä erilaisia tutkimuksen analyysi- ja lähestymistapoja on paljon (Juhila 2021a). Laadullisella tutkimuksella on tästä huolimatta kuitenkin joitain ominaispiirteitä. Juhilan (2021a) listaamista laadullisen tutkimuksen ominaispiirteistä omaan tutkimukseeni sopivat esimerkiksi mitä ja miten kysymysten painotus, asianosaisten omien tulkintojen ja merkitysten korostaminen sekä kvalitatiivisen aineiston suosiminen, jonka Juhila (2021a) täsmentää tarkoittavan empiirisen aineiston käyttämisestä tutkimuksessa ja sitä, ettei aineistoa ensisijaisesti muuteta numeeriseen muotoon. Empiirisiä aineistoja voivat olla esimerkiksi tekstit tai keskustelut, joissa jokin toiminta tapahtuu (Juhila 2021a). Tässä tutkimuksessa toiminnan voidaan katsoa olevan korkeakoulussa opiskelu, jota tarkastellaan psyykkisten oireiden valossa. Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään ihmisten toimintoihin liittyviin merkityksiin sekä heidän sisäisille kokemuksilleen antamiinsa merkityksiin. Asianomaisten omien tulkintojen ja

merkitysten korostaminen on yksi keino pyrkiä kuvaamaan maailmaa tutkittavien ihmisten ja heidän keskeisten toimintojensa näkökulmasta. (Juhila 2021a.)

Tutkimukseni metodologinen viitekehys on fenomenografia. Fenomenografisen tutkimuksen kohteena ovat ihmisten erilaiset käsitykset tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä ja sen tavoitteena on ennen muuta paljastaa käsityksissä ja kokemuksissa ilmenevää variaatiota (Kettunen 2021). Fenomenografisessa tutkimuksessa ei siis luoda todellisuutta koskevia väitteitä, vaan sen tarkoituksena on kuvata todellisuuden ilmiöitä ihmisten kokemana ja käsittämänä (Paloniemi & Huusko 2006, 165). Sen juuret ovat lähtöisin Göteborgin yliopistosta, ruotsalaisen kasvatustieteiden professorin Ference Martonin johtamissa tutkimuksissa, joita tehtiin 1970-luvulla. Martonin johtava ryhmä tutki erilaisia oppimiskäsityksiä ja tutkimuksia tehdessään he huomasivat, että opiskelijoiden käsitykset saattoivat erota toisistaan todella paljon. Huomattuaan tämän tutkijat alkoivat kehittää sellaista laadullisen tutkimuksen menetelmää, joka voisi soveltua tutkimaan ja tarkastelemaan monenlaisia käsityksiä. (Hakala 2024.)

Fenomenografian keskeinen näkökulma on se, että on olemassa vain yksi maailma, jota ihmiset tulkitsevat eri tavoin. Tietoteoreettisesta näkökulmasta tämä merkitsee sitä, että todellisuutta voidaan lähestyä ihmisten ymmärryksen ja kokemusten kautta, eikä niinkään tulkita sellaisenaan. Tämä näkyy esimerkiksi tutkimuksen kohteena olevan ilmiön epäsuoralla kuvaamisella, eli sitä kuvataan sellaisena, kun tutkimuksen kohderyhmä sen kokee ja ymmärtää. (Kettunen 2021.) Tässä tutkimuksessa ilmiönä voidaan pitää psyykkistä oireilua, jonka yhteyksiä opiskeluun tarkastellaan korkeakouluopiskelijoiden käsitysten ja kokemusten pohjalta. Tutkimukseni tavoitteena on tarkastella näitä käsityksiä ja löytää sieltä mahdollisia yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia, joiden kautta pyrin tuomaan esille kokonaisvaltaisempaa kuvaa siitä, miten korkeakouluopiskelijat kokevat psyykkisten oireiden olevan yhteydessä heidän opiskelukykyihinsä.

Yksi fenomenografian selkeistä ominaispiirteistä on myös puheet niin sanotuista ensimmäisen ja toisen asteen näkökulmista. Puhuessaan ensimmäisen asteen näkökulmasta fenomenografisen tutkimuksen tekijät yleensä viittaavat tyypilliseen positivistiseen käsitykseen siitä, että ihminen voi saada suoraa tietoa häntä ympäröivästä todellisuudesta. Toisen asteen näkökulmasta puhuttaessa taas kyse on sosiaalisesta todellisuuden rakentamisesta. Tutkimusmenetelmää kehittäneessä oleva Marton halusi luoda hieman pesäeroa tieteille tyypilliselle ensimmäisen asteen näkökulmalle korostamalla toisen asteen näkökulmaa. Hänen mukaansa ihmiset näkevät ja kokevat asiat aina niin sanottujen ”sosiaalisten silmälasien” lävitse ja tutkijan on tärkeää pitää se mielessä. (Hakala 2024.)

Tässä toisen asteen näkökulmassa pyritään hahmottamaan sitä, miltä asiat ihmisille näyttävät (Marton 1988, 146).

Fenomenografia tutkimusotteena on suunniteltu vastaamaan tiettyihin oppimiseen ja ajatteluun liittyviin kysymyksiin (Marton 1988, 141). Se itsessään myös sisältyy laadullisen tutkimuksen piiriin. Tämä käy ilmi jo fenomenografisen tutkimuksen luonteesta. Se tutkii laadullisesti erilaisia tapoja, joilla ihmiset tulkitsevat ja kokevat monenlaisia ilmiöitä. Lisäksi kuvaukset siitä, miten jotain asiaa ymmärretään, käsitellään tai mitä siitä ajatellaan, ovat jo itsessään osana laadullisen tutkimuksen aihepiiriä. (Marton 1988, 144, 146.)

Fenomenografisen tutkimuksen tavoitteena on systematisoida sekä löytää ajattelutapoja, jotka ovat sosiaalisesti merkittäviä ja jaettuja. Mielenkiinnon kohteena ovat käsitysten sisällöt sekä se, miten ne ovat suhteessa toisiinsa. Tällaisen ajattelutavan lähtökohtana on se, että on mahdollista muodostaa olettamus yleisistä käsityksistä tietyissä yhteiskunnissa, kulttuureissa tai yhteisöissä. (Paloniemi & Huusko 2006, 165.) Eli siis myös tarkastelun kohteena ovat enemmänkin kokonaisvaltaiset käsitykset ja kokemukset, eikä tutkimuksessa niinkään keskitytä pelkästään yksilön kokemuksiin ja käsityksiin. Olen pyrkinyt ottamaan tämän myös huomioon tutkimuksessani ja pyrin keskittymään enemmänkin tutkimushenkilöiden antamien vastausten kokonaiskuvaan.

Päädyn valitsemaan tutkimukselliseksi menetelmäkseni fenomenografian keräämäni aineiston kautta. Kun aloitin tekemään tätä tutkimusta, minulla oli päätettynä vain päätutkimuskysymykseni sekä tutkimuksen yleinen aihe, joiden pohjalta lähdin luomaan kyselyä aineiston keruuta varten. Alatutkimuskysymykset muodostuivat kyselyyn saamieni vastausten pohjalta. Fenomenografia tuntui sinällään luonnolliselta valinnalta, sillä tutkimukseni tarkastelun kohteena ovat kuitenkin korkeakouluopiskelijoiden kokemukset siitä, millaista on opiskella psyykkisten oireiden kanssa sekä se, miten he kokevat psyykkisen oireilun olevan yhteydessä opiskeluun ja opinnoista selviämiseen. Lisäksi itse fenomenografinen tutkimus on vahvasti aineistolähtöinen (esim. Kettunen 2021). Tämä omalta osaltaan vahvisti ajatustani fenomenografisen tutkimuksen tekemisestä, sillä myös omat alatutkimuskysymykseni ovat aineistolähtöisiä ja ne muovaantuivat sen perusteella, minkälaisia vastauksia sain kysymyksiini.

3.3 Tutkimushenkilöt ja aineiston keruu

Tutkimushenkilöinä tutkimuksessani ovat korkeakouluopiskelijat ympäri Suomea. Halusin tässä tutkimuksessa keskittyä korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiin yleisellä tasolla, enkä esimerkiksi vain ammattikorkeakoulun tai yliopiston näkökulmasta tai yhden tietyn oppilaitoksen näkökulmasta. Ajattelin myös tällä tavoin tavoittavani enemmän vastaajia ja saavani mahdollisesti enemmän vastauksia, sillä mielenterveyden ongelmat ovat arka aihe, eivätkä kaikki siitä välttämättä kykene tai halua puhua. Rajauksena tutkimushenkilöiden kohdalla oli koetut masennuksen ja ahdistuksen oireet sekä mahdolliset diagnoosit näistä kahdesta mielialahäiriöstä. En kuitenkaan käyttänyt pelkkää diagnoosia rajauksena, sillä sen saaminen riippuu ammattiavun saamisesta, jota kaikki eivät välttämättä uskalla tai pysty esimerkiksi taloudellisen tilanteen tai ruuhkautuneiden palveluiden vuoksi hakemaan tai saamaan. Diagnoosien saamiseksi masennuksen ja ahdistuksen oireiden tulee kuitenkin olla läsnä, joten koen, ettei diagnoosi itsessään muuta oireiden kokemista ja sitä kautta niiden yhteyttä korkeakouluopiskeluun.

Tutkimukseeni osallistuttiin avoimen kyselyn kautta (liite 2). Nimensäkin mukaisesti kysely koostui avoimista kysymyksistä, lukuun ottamatta ensimmäistä, jossa kysyin, opiskeliko vastaaja yliopistossa vai ammattikorkeakoulussa. Päädyin valitsemaan avoimen kyselyn aineistonkeruumenetelmäksi, sillä ajattelin sen avulla saavuttavani laajemman vastaajakannan sekä myös laaja-alaisia ja moninäkökulmaisia vastauksia. Ajattelin omista psyykkisistä oireiluistaan anonymisti kirjoittamisen olevan myös mahdollisesti helpompaa tutkimushenkilöille kuin esimerkiksi haastattelun kautta niistä kertomisen. Yksi avoimen kyselyn positiivisia puolia tässä tapauksessa oli mielestäni myös se, että tutkimushenkilöt pystyivät pysähtymään miettimään kysymyksiä ja sitä, mitä he mahdollisesti halusivat jakaa omista kokemuksistaan sekä yleisesti ottaen vastaamaan omalla ajallaan. Marton (1988, 154) myös painottaa avointen kysymysten merkitystä fenomenografista tutkimusta tehdessä, sillä se antaa tutkimushenkilöiden itse valita kysymyksen ulottuvuuden, joihin he haluavat vastata, mikä puolestaan antaa tutkijalle tärkeää dataa. Myös tieto siitä, että heidän tarkka identiteettinsä säilyisi myös minulta salassa saattoi rohkaista tutkimushenkilöitä vastaamaan kysymyksiin näinkin arasta aiheesta sekä olemaan myös mahdollisesti avoimempia vastauksissaan.

Kyselyä ja siihen liittyvää saatekirjettä tehdessäni pyrin lähestymään aihetta empaattisesti tutkimushenkilöiden mukavuuden kannalta ja samalla rehellisyyteen rohkaisten. Tämä oli myös yksi syy sille,

miksi päädyin keräämään aineistoni avoimen kyselyn kautta. Tutkimushenkilöt pystyivät vastaamaan kysymyksiin heille turvallisessa ympäristössä ja lisäksi esimerkiksi arvostelun kohteeksi joutumisen pelko saattoi helpottaa, kun tutkijan reaktiota heidän antamiinsa vastauksiin ei suoraan näe. Painotin myös kyselyn kuvauksessa, että tarkoituksena ei ole löytää täydellistä, kaikesta selviävää opiskelijaa, vaan pyrkimyksenä on saada realistista kuvaa siitä, millä tavoin masennus- ja ahdistusoireet ovat yhteydessä opiskeluun sekä siihen, millaista opiskelu voi olla silloin, kun näistä oireista kärsii.

Tukea edellä mainitsemilleni sille ja ajatusprosessille kyselyn käyttämisessä aineiston keräämisen menetelmänä antaa Ahlström-Laakson artikkeli. Hänen mukaansa tutkimukset ovat osoittaneet, että arkaluonteisista asioista on kyselyn avulla mahdollista saada jopa luotettavampaa tietoa kuin haastatteluissa. Tämä liittyy esimerkiksi jonkin käyttäytymismallin sosiaalisen hyväksymisen asteen vähenemiseen. (Ahlström-Laakso 1975, 205.) Mielenterveyden ongelmien voidaan katsoa kuuluvan arkaluontoihin ja henkilökohtaisiin aiheisiin. Tietenkään kysely ei itsessään ole ylivoimainen haastatteluun verrattuna, mutta tässä tutkimuksessa ajattelin sen toimivan parhaiten edellä mainittujen syiden valossa.

Aineiston keräsin kesän 2024 aikana. Tein kyselyä varten oman erillisen gmail-sähköpostiosoitteen, jonne teetin kyselyn Google Formsilla. Näin pystyin varmistamaan, että kaikki tämän tutkimuksen kyselyyn liittyvät asiat löytyisivät samasta paikasta, eivätkä hukkuisi muiden asioiden sekaan. Linkitin kyselyn saatekirjeeseen (liite 1), jonka julkaisin internettiin reddit-sivuston Suomi-alireddittiin. Reddit on sosiaalisen median sivusto, jossa käyttäjät voivat keskustella erilaisista mielenkiintoisista tai ajankohtaisista aiheista. Nämä aiheet ja aihepiirit ovat jakautuneet näihin vapaasti suomennettuihin aliredditteihin (englanniksi subreddit), joista löytyy esimerkiksi niin valtio- ja kaupunkikohtaisia alireddittejä kuin myös esimerkiksi elokuviin, peleihin ja sarjoihin liittyviä alireddittejä. Ajattelin näin tavoittavani korkeakouluopiskelijoita eripuolilta Suomea. Lisäksi olin nähnyt, että samalla aliredditillä silloin tällöin julkistettiin muita opinnäytetöihin, graduihin tai muihin tutkimuksiin liitettviä kyselyitä. Koin sosiaalisen median käytön tässä tapauksessa hyödylliseksi myös siksi, että tutkimushenkilöiden kesken pystyi syntymään keskustelua aiheesta. Näin osittain kävikin julkaisuni kommenttiossa.

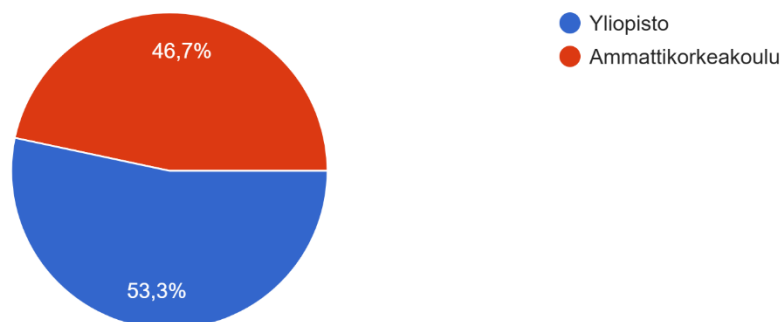
Sain kyselyyni noin 30 vastausta. Vastausten määrä vaihtelee jonkin verran kysymyskohtaisesti. Tämä johtunee siitä, että kaikki tutkimushenkilöt eivät ole osanneet, halunneet tai muuten kyenneet vastaamaan joihinkin kysymyksiin. Aiheen arkuuden ja henkilökohtaisuuden vuoksi halusin kuitenkin pitää kyselyn sellaisena, johon tutkimushenkilöt pystyisivät omien rajojensa ja kykyjensä mukaan

vastaamaan. Toisin sanoen, jos johonkin kysymykseen ei osannut tai halunnut vastata, pyrin saatekirjeessäni ja kyselyyn liittämässäni kuvauksessa antamaan sellaisen kuvan, ettei siitä tarvinnut ottaa paineita ja kokea, että oli pakko jotain vastata. Jokaiseen kysymykseen vastauksia oli kertynyt vähintään yli 20 kappaletta, paitsi viimeiseen, jonka halusin muutenkin olevan avoin kohta lisäkommenteille. Näitä lisäkommenttejäkin kertyi 17 kappaletta.

Tutkimukseeni vastasi opiskelijoita niin yliopistoista kuin ammattikorkeakouluista. Vastauksia näistä kahdesta opiskelijaryhmästä tuli melko tasaisesti, mutta yliopistossa opiskelevat vastasivat hieman ammattikorkeakoululaisia enemmän (ks. kuvio 1). Ero vastanneiden määrässä oli kuitenkin vain kaksi henkilöä, joten dataa kummankin korkeakoulun opiskelijoiden näkemyksistä ja kokemuksista psyykkisten oireiden kanssa opiskelusta kertyi melko tasaisesti.

Missä opiskelet?

30 vastausta



Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden välinen jako.

Vastauksia kertyi sopiva määrä siinä mielessä, että jo tässä määrässä vastauksia samoja asioita alkoi toistua. Vaikka koin sosiaalisen median käyttämisen vastausten keräämiseen olevan hyödyllistä monella tapaa, sisältyy sen käyttämiseen riski. Mahdollisesti jopa suurin riski oli se, ettei kyselyäni nähtäisi, koska julkaisuni hukkuisi muiden alle. Tämä selittää osittain sen, että suurin osa kyselyn vastauksista tuli muutaman päivän sisällä julkaisuni tekemisestä, vaikka niitä tuli muutama lisää koko kesän aikana. Monet ihmiset nykypäivänä käyttävät sosiaalista mediaa ja sitä voidaan hyödyntää

myös tutkimuksellisessa mielessä, oli kyse sitten itse sosiaaliseen mediaan liittyvästä tutkimuksesta tai tutkimushenkilöiden löytämisestä.

3.4 Fenomenografinen analyysi

Tässä tutkimuksessa käytin ensisijaisesti aineiston analysoinnissa fenomenografista analyysia. Tämä sisällön analysointikeino on aineistolähtöinen. Sen tavoitteena ei ole teoriasta johdettujen oletusten testaaminen eikä sen luokittelurungossa käytetä niinkään teoriaa, vaan tulkintaa tehdään vuorovai-
kutuksessa aineiston kanssa. Itse aineisto toimii kategorisoinnin pohjana. (Kettunen 2021.) Aineiston toimiminen kategorisoinnin pohjana erottaa fenomenografisen analyysin perinteisestä sisällönanalyysista.

Fenomenografista analyysia tehdessään, tutkija pyrkii astumaan tutkimushenkilöiden asemaan ja näkemään ja kokemaan ilmiötä sekä tilannetta heidän näkökulmastaan ja ikään kuin epäsuorasti elämään heidän kokemuksensa läpi. Tutkijan täytyy siis koko tutkimusprojektin ajan pyrkiä tietoisesti astumaan taaksepäin omista kokemuksistaan käsitteillä olevasta ilmiöstä. Sitä voidaan kuitenkin käyttää vain ja ainoastaan valaisemaan niitä tapoja, joilla muut ihmiset ymmärtävät, kokevat ja käsittelevät sitä sekä miten he puhuvat siitä. (Marton & Booth 1997, 121.) Tällä tavoin myös tutkijan omista kokemuksista ja käsityksistä tulee tutkimusta tukeva ja auttava työkalu, sillä omia kokemuksia ja käsityksiä on mahdotonta sulkea täysin pois. Tätä tukee myös Niikko (2003, 40–41), jonka mukaan omien näkemysten poissulkemista sekä toisten kokemusten ymmärtämistä ei voida koskaan täydellisesti saavuttaa, sillä elämme maailmassa, joka on subjektiivinen ja joka koetaan sekä kohdataan koko ajan uudelleen. On kuitenkin tärkeää, että tutkija on myös itse tietoinen niistä, sekä siitä, miltä osin ne mahdollisesti omassa tutkimuksessa näkyvät ja miten ne sitä johdattelevat. Itse ajattelen myös, että teoriaan perehtyminen voi auttaa laajentamaan omaa ymmärrystä ja käsitystä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Tutkimukseen liittyy kuitenkin yleisesti ottaen tulkintaa, joka mielestäni voi jopa korostaa sitä, että tutkijan omat käsitykset ja kokemukset tulevat jollain tasolla olemaan läsnä tutkimusta tehdessä. Se ei kuitenkaan estä uuden tiedon löytymistä tai sen etsimistä.

Martonin (1988, 154) mukaan fenomenografisessa tutkimuksessa ei ole olemassa tietynlaisia tekniikoita, sillä ihmisten laadullisesti erilaiset tavat kokea ja käsitteellistää maailmaa vaatii jonkin verran

löytämistä, jolle ei ole olemassa mitään tiettyä algoritmia. On kuitenkin olemassa keinoja edetä fenomenografisessa analyysissä, jota voidaan kuvata, vaikkei yksityiskohtiin voidakaan juuri mennä (Marton 1988, 154).

Itse aloitin aineiston analysoinnin lukemalla aineiston läpi useamman kerran. Koska aineistonkeruumenetelmäni oli kysely, olivat vastaukset jo valmiiksi ylös kirjoitettuna eikä niitä siis tarvinnut erikseen litteroida, mutta niiden lukeminen läpi useampaan otteeseen auttoi saamaan aineistostani kokonaisvaltaisemman kuvan, sekä hahmottamaan, mitkä asiakokonaisuudet sieltä nousivat esiin sekä kuinka paljon toistoa vastauksissa oli. Myös esimerkiksi Hakala (2024) kuvailee yhtä esimerkkiä fenomenografisen analyysin vaiheista siten, että ensimmäinen vaihe on aineiston lukeminen, myös useaan otteeseen, sekä siihen perehtyminen. Muidenkin aineiston analyysin vaiheiden aikana palaan vielä alkuperäiseen aineistoon ja lueskelin sitä läpi. Koen, että tämä auttoi selkeyttämään jonkin verran ajatuksia analyysin suhteen, kun aineistoa silmäili sen alkuperäisessä muodossa myös itse analysointiprosessin aikana.

Luin aineistoa läpi kokonaiskuvan saamiseksi, mutta lukukertojen aikana aloin myös tarkastelemaan aineistoa siten, että keskityin tutkimaan, mitkä kohdat ja ilmaisut olivat tutkimuskysymyksiäni ajatellen relevantteja ja jotka mahdollisesti vastaisivat niihin. Marton (1988, 154) kuvailee tätä myös osana fenomenografisen analyysin ensimmäistä vaihetta. Minun osaltani tähän myös liittyi aineiston syvempään perehtymiseen, joka puolestaan tuki aineiston prosessointia ja päässä pyörittelyä tutkimukseni kannalta relevantilla tavalla. Tämä myös luonnollisesti tuki minua myös aineiston analysoinnin seuraavassa vaiheessa.

Jatkoin aineiston analysointia teemoittelun avulla. Se on yksi laadullisen tutkimuksen analyysitapa, mutta se voi myös toimia aineiston alkuvaiheen jäsentämistapana ennen kuin siirrytään itse analysointimenetelmään. Siinä nostetaan esille tutkimustehtävän kannalta keskeisiä usein esiintyviä tyypillisiä piirteitä sekä asiakokonaisuuksia. (Juhila, 2021b.) Tässä tutkimuksessa teemoittelu toimikin juuri ennemminkin aineiston jäsentämistapana. Google Formsin käyttö aineistonkeruussa osoittautui minulle henkilökohtaisesti tässä vaiheessa aineiston analysointia ajatellen helpottavaksi työkaluksi, sillä se näyttää selkeästi ja kysymyskohtaisesti saadut vastaukset. Aloin tässä analysoinnin vaiheessa koamaan aineistoa paremmin kasaan siten, että taulukoin vastaukset tutkimuskysymyksieni mukaisesti teemoihin. Tämä auttoi hahmottamaan, mihin tutkimuskysymykseen saamani vastaukset sopisivat sekä myös selkeyttämään aineistoa, kun esimerkiksi toistuvat asiat saatiin koottua saman tutkimuskysymyksen alle. Kuten aikaisemmin mainitsin, alatutkimuskysymykseni muotoutuivat

keräämäni aineiston pohjalta, joten koen tekemäni teemoittelun olevan tältä osin linjassa myös fenomenografisen sisällönanalyysin kanssa. Alatutkimuskysymykseni myös tukevat ja tarkentavat päätutkimuskysymystäni, mutta sain kyselyssä myös vastauksia, jotka sopivat itse päätutkimuskysymykseni alle. Sen vuoksi päätin lisätä päätutkimuskysymykseni myös mukaan tähän teemoitteluun. Tämä vaihe kuitenkin toimi itselleni pääasiallisesti aineiston kokoamisena sekä selkeyttämisessä ja keskityksen analysointiin enemmän analyysin seuraavissa vaiheissa.

Seuraavaksi keskityin enemmän fenomenografisen analyysin toiseen vaiheeseen. Tiivistetysti sen voidaan sanoa olevan analyysin kohteena olevien ilmausten etsimistä ja tulkintaa. Aineistosta pyritään etsimään tutkimuskysymysten kannalta mielenkiintoisia sekä tärkeitä käsityksiä ja ilmaisuja. Ilmausten kohdalla tutkija voi pysähtyä miettimään esimerkiksi miksi juuri tiettyjä sanavalintoja on kyseisessä kohdassa käytetty ja mihin niillä on mahdollisesti pyritty. Näistä tulkinnoista muodostuu niin sanottuja merkitysyksiköitä. (Hakala 2024.) Itse tein tämän niin, että syvensin aiemmassa vaiheessa tekemääni taulukkoa nimeämällä siihen tulkintani pohjalta nimeämäni merkitysyksiköt. Tällaisten merkitysyksiköiden muodostamiseen yksittäisistä ilmauksista ei ole olemassa mitään täsmällisiä työvälineitä tai kriteerejä, vaan tutkija joutuu tekemään päätelmänsä perustuen hänen omiin tulkintoihinsa. Näihin tulkintoihin vaikuttaa myös konteksti, eli se millaisessa tilanteessa kuka sanoi ja mitä sanoi. (Hakala 2024.) Koska aineistoni kerättiin kyselyn avulla ja anonymisti on luonnollisesti myös minulle tiedossa oleva konteksti erilainen verrattuna siihen, jos aineisto olisi kerätty esimerkiksi haastattelun kautta. Tässä tilanteessa kontekstinani on lähinnä se, että kyselyyni on vastanneet korkeakouluopiskelijat tietoisina siitä, että heidän kokemuksiaan käsitellään pro gradu -tutkimuksessa. Tämä voi vaikuttaa siihen, miten he ovat kyselyn kysymyksiin vastanneet sekä myös heidän sanavalintoihinsa.

Tässä analyysin vaiheessa käytin aikaa siihen, että luin läpi saamiani vastauksia tällä kertaa kiinnittäen enemmän huomiota siihen, mitä sanoja vastauksissa oltiin käytetty ja pohtien sitä, miten ja miksi näihin mahdollisiin sanavalintoihin on vastaajien toimesta päädytty ja mitä ne voisivat merkitä. Tein tätä varten erillisen Microsoft Word-dokumentin, johon kirjoitin ylös ranskalaisilla viivoilla pohdintojani ja tulkintojani liittyen vastauksissa esiintyviin sanavalintoihin. Kirjoitin myös ylös tulkintojani siitä, minkälaisia asioita vastauksista tuli ilmi. Näiden pohdintojen ja tulkintojen avulla muovasin aineistossani olleista ilmauksista merkitysyksiköitä. Koko prosessin ajan pyrin pitämään mielessäni sen, että nämä muodostamani ja löytämäni merkitykset ovat luonteeltaan subjektiivisia ja niihin vaikuttaa niin konteksti, tutkimushenkilön käyttämät ilmaisumuodot ja sanavalinnat sekä tietenkin

myös tutkijan, eli tässä tapauksessa minun, oma tulkinta. Joku toinen voisi katsoa samaa aineistoa ja silti löytää sieltä erilaisia merkityksiä ja painotuksia tai hän voisi ne muodostaa eri tavoin kuin minä. Tässä tutkimuksessa käyttämäni tapa tulkita ja analysoida aineistoa on kuitenkin loppujen lopuksi yksi esimerkki siitä, miten tällaista aineistoa voidaan fenomenografisessa tutkimuksessa tulkita ja analysoida.

Taulukko 1. Yksinkertaistettu esimerkki tekemästani aineiston teemoittelusta sekä muodostamistani merkitysyksiköistä

VASTAUS	MERKITYSYKSIKKÖ	TUTKIMUSKYSYMYS
Opiskelu etenee hitaammin kuin tavallisesti. Pahimmillaan oireet ovat johtaneet opiskelujen keskeytymiseen kokonaan.	Opintojen hidastuminen	Miten psyykkinen oireilu on yhteydessä korkeakouluopinnoista suoriutumiseen?
Opiskelu on todella raskasta ja kuormittavaa, viikonloppuisin rentoutuminen on haastavaa, koska joutuu kirimään asioita mitkä ovat viikolla olleet vaikeita oppia ja tehdä.	Opinnot tuntuvat raskailta	
Väsymys, unettomuus, liikaunisuus, nukahtamisen vaikeudet.	Nukkumiseen liittyvät ongelmat	Minkälaisia psyykkisiä oireita korkeakouluopiskelijoilla on?
Keskittymisvaikeudet, ajatusten harhailu, aikaansaamattomuus, vaikeuksia ajatella.	Keskittymiseen ja ajatteluun liittyvät haasteet	
Opiskelen jo muutenkin toimeentulotuella, kun opinnot ovat myöhästyneet niin paljon. Raha asiat kuitenkin lisäävät stressin tunnetta. Lähinnä pelkoa siitä miten tulevaisuudessa pärjää, kun nyt jo tekee tiukkaa.	Taloudelliset huolet	

Koen ja osaan asettaa myös itselleni suoriutumispaineita ja täydellisyyden odottamista. Luulen, että tämä on yksi syy siihen, miksi opintoni etenevät niin hitaasti ja tämä saa minut tuntemaan oloni surkeammaksi ja hyödyttömämmäksi, varsinkin kun muut edistyvät paljon paremmin ympärilläni.	Suoriutumispaineet	Mitkä asiat ovat yhteydessä korkeakouluopiskelijoiden psyykkiseen oireiluun?
Aikataulutaminen, priorisointi, jaksamisen kuunteleminen.	Suunnitelmallisuus	Minkälaisia apukeinoja opiskelijat ovat löytäneet auttamaan korkeakouluopinnoissa?
Kaverin kanssa yhdessä tekeminen helpottaa tekemistä.	Yhteistyö	
Muutokset yhteiskunnassa. Opintojen ja työelämän välinen kuilu on jäätävä. Vaikka kaiken osaisi teoriassa, niin käytännössä on aivan hukassa työpaikalla. Enemmän käytäntöä ja käytännön osaamisen osoittamista osaksi opintoja.	Opintojen ja työelämän välisen kuilun pienentäminen	Minkälaiset tukimuodot voisivat auttaa korkeakouluopiskelijoita jaksamaan ja pärjäämään opinnoissaan paremmin?
Pidempi tavoiteaika, jotta ei tule sellaista ajatusta, että on epäonnistunut, koska opiskelu vie enemmän aikaa "ilman hyvää syytä" esim. töiden tekemistä opiskelun ohella.	Tavoiteajan pidentäminen	

Analyysin seuraavassa vaiheessa aloin ryhmitellä ja lajitella näitä merkitysyksiköitä laajemmiksi merkityskategorioiksi. Näiden merkityskategorioiden tarkoituksena on kuvata ja selvittää tutkittavana olevien käsitteiden erilaisuutta. On myös tärkeää huomioida, että fenomenografinen tutkimus on kiinnostunut käsitysten erilaisuudesta laadullisesti, eikä niinkään määrällisesti. (Hakala 2024.) Toteutin tämän kohdan siten, että pidin tutkimuskysymykseni ikään kuin laajempina teemoina, joiden sisällä aloin ryhmittelemään merkitysyksiköitä laajemmiksi merkityskategorioiksi. Tätä varten tein uudelle Microsoft Word sivulle uudet taulukot tutkimuskysymysten mukaisten otsikoiden alle. Näihin taulukoihin keräsin yhteen ne merkitysyksiköt, jotka olin analyysin edellisessä vaiheessa tulkintani pohjalta muodostanut ja aloin muodostamaan niistä kategorioita.

Viimeinen analysoinnin vaihe on niin sanottujen kuvauskategorioiden muodostaminen. Tässä vaiheessa aikaisemmin luodut merkityskategoriat pyritään tiivistämään kuvauskategoriajärjestelmäksi tai tulosavaruudeksi, termi, jota jotkut tutkijat käyttävät. Nämä kuvauskategoriat muodostavat fenomenografisen tutkimuksen päätuloksen. (Hakala 2024.) Hakala (2024) kuvaa teoksessaan niin sanottujen ylemmän tason kuvauskategorioiden muodostamisen yhdistämällä aiemmin luodut merkityskategoriat teoreettiseen tietoon omana vaiheenaan, mutta tässä tutkimuksessa hieman yhdistelin näitä vaiheita. Nämä ylemmän tason kuvauskategoriat ovat kuitenkin fenomenografisen tutkimuksen ensisijaiset tulokset (Marton 1988, 146). Näiden kuvauskategorioiden on tarkoituksenaan kuvata erilaisia tapoja kokea tutkittava ilmiö sekä niiden välisiä loogisia suhteita (Marton & Booth 1997, 136). Tässä vaiheessa aloin muokkaamaan ja laajentamaan analyysin aikaisemmassa vaiheessa tekemääni taulukkoa. Palasin lukemaan aiheeseen liittyviä aiempia tutkimuksia ja yhdistelin sieltä löytyviä käsityksiä ja käsitteitä ranskalaisin viivoin taulukkoon. Näistä pyrin sitten muodostamaan mahdollisimman laajoja ja kattavia kategorioita, jotka toimisivat tutkimukseni päätuloksina. Itseäni helpotti tässä vaiheessa ajattelutapa siitä, että yrittäisin mahdollistaa mahdollisimman monen asian saman otsikon alle. Joka tapauksessa tämä vaihe oli jokseenkin hankala suorittaa ja se vaati myös aikaa, sillä tutkimukseni aiheesta oli haasteellista löytää aikaisempia tutkimuksia, jotka eivät olleet pro gradu -tutkielmia tai muita vastaavia opinnäytetöitä. Taulukossa 2 havainnollistaa esimerkin siitä, miten lähdin muodostamaan merkityskategorioita sekä siitä vielä ylempiä kuvauskategorioita.

Fenomenografisessa tutkimuksessa ollaan yleisesti ottaen kiinnostuneita laadullisesti erilaisista tavoista kokea ja käsittää jotain ilmiötä. Martonin ja Boothin (1997, 125) mukaan yksi kategorisoinnin tavoitteista on se, että niiden tulisi olla niin kokonaisia, että ilmenevistä tutkimushenkilöiden kollektiivisista kokemuksista yksikään ei jäisi sanomatta. Olen pyrkinyt pitämään myös tämän mielessäni analysointia tehdessäni ja mielestäni myös jokainen aineistossani ilmi tuleva kokemus myös ansaitsee tulla kuulluksi, vaikka ne ovatkin tiivistetty kuvauskategorioiden sisään. Tästä huolimatta haluan myös tuloksia tarkemmin avatessani ottaa huomioon ne asiat, jotka aineistossani nousivat useammin esille ja mitä kyselyyn vastanneet korkeakouluopiskelijat ovat vastauksissaan painottaneet. Koen, että voin näin tuoda paremmin esille kokonaiskuvaa siitä, missä ja miten mielenterveysongelmat näyttäytyvät korkeakouluopiskelussa sekä myös siitä, miten mielenterveysongelmista kärsiviä korkeakouluopiskelijoita voitaisiin tukea, jotta opiskelu ja opinnoissa pärjääminen sujuisivat helpommin. Koen myös, että tuomalla esille myös ne asiat, jotka painottuivat keräämässäni aineistossa, voin

tuoda selkeämmin esille myös ne asiat, jotka kyselyyni vastanneiden korkeakouluopiskelijoiden mielestä ovat ehkä niitä suurimpia ongelmia.

Taulukko 2. Esimerkki tekemistäni merkityskategorioista sekä ylemmistä kuvauskategorioista. Teema tukimuodot, jotka voisivat auttaa opiskelijoita jaksamaan ja pärjäämään paremmin.

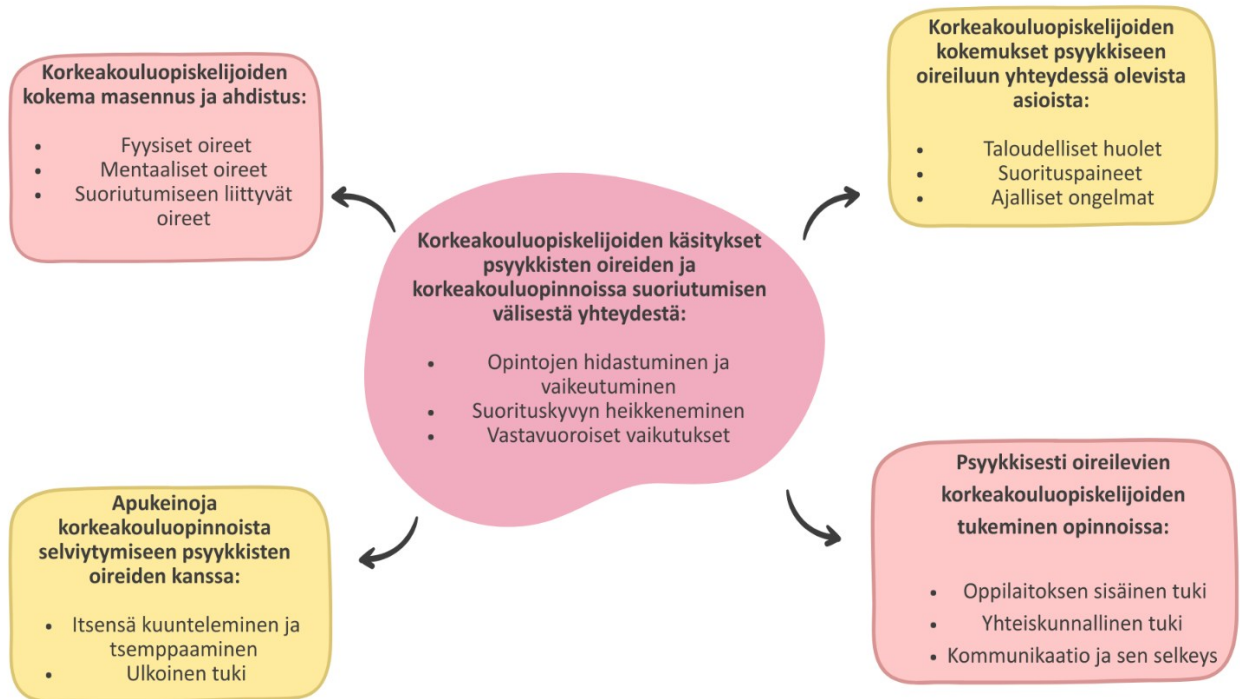
MERKITYSYKSIKKÖ	MERKITYSKATEGORIA	KUVAUSKATEGORIA	
Opiskelijoiden hyvinvoinnin huomioon ottaminen leikkauksia tehdessä	Tuki päättäjien suunnalta	Yhteiskunnallinen tuki	
Paineiden vähentäminen Kelan suunnalta			
Ihmisten kohtaaminen ihmisinä			
Tuen saamisen hankaluus			
Ongelmat opetussuunnitelmassa	Tuki korkeakoulujen johtotasolta	Oppilaitoksen sisäinen tuki	
Kurssien selkeys ja suunnitelmallisuus			
Mahdollisuudet sekä etä- että lähiopiskeluun	Tuki opettajilta		
Lisäaikaa ja joustoa palautuksiin			
Tukea kurssin opettajalta			
Selkeä ja säännöllinen kontaktin ottaminen opiskelijoihin			
Ihmisten kohtaaminen ihmisinä	Tuki toisilta opiskelijoilta		
Vertaistuki			
Yhteistyö	Tuen lisääminen ja selkeyttäminen		Kommunikaatio ja sen selkeys
Avun hakemisen helpottaminen			
Ymmärryksen lisääminen			
Keskusteluavun lisääminen			
Parempi tiedotus palveluista			

Käyn tarkemmin läpi saamiani tuloksia sekä tulosavaruutta luvussa 4. Kyseisessä luvussa tuon myös enemmän esille aiempia tutkimuksia sekä siten, miten tässä tutkimuksessa saamani tulokset ovat verrattavissa tai yhteydessä aiemmissä tutkimuksissa esiin nousseisiin asioihin ja tuloksiin. Samalla tuon esille myös hieman sitä, minkälaisia asioita nostettiin koulukohtaisesti esille keräämässäni

aineistosta. Käsittelen tuloksia alatutkimuskysymysten mukaisissa teemoissa. Nämä teemat näkyvät luvun 4 alaotsikoissa, joiden alle olen koontanut aineiston analysoinnin aikana muodostamani kuvauskategoriat sekä omia ajatuksia ja pohdintojani aineistosta esiin nouseviin asioihin. Olen liittännyt myös mukaan suoria lainauksia aineistostani, jotta voisin tuoda paremmin esille myös tutkimushenkilöiden ääntä ja antaa myös hieman pohjaa omalle tulkinnalleni. Lainausten loppuun olen sulkeisiin merkinnyt sen korkeakoulun lyhenteen, jota opiskelija on vastannut käyvänsä, sekä numeron, joka pohjautuu aineistooni tulleiden vastausten järjestykseen. Tämä erottaa vastauksen antaneet opiskelijat toisistaan. Käytän yliopistosta lyhennettä YO ja ammattikorkeakoulusta lyhennettä AMK. Samalla tuon esille aikaisemmissa tutkimuksissa esiin nousseita tuloksia ja vertailen tässä tutkimuksessa saamiani tuloksia niihin. Tuon samalla hieman myös esille yhtäläisyyksiä ja eroja, joita yliopisto-opiskelijoiden sekä ammattikorkeakouluopiskelijoiden antamista vastauksista löytyi. Vaikka nämä erot ja yhtäläisyydet eivät virallisesti ole tutkimuskysymyksiäni, koen niiden esille tuomisen tärkeäksi siksi, että myös niistä voi löytyä hyödyllistä ja arvokasta dataa koskien esimerkiksi korkeakoulutuksen kehitystä ja mielenterveyden ongelmien huomioon ottamista. Fenomenografinen tutkimus myös itsessään on kiinnostunut laadullisesti erilaisista tavoista kokea ilmiö (ks. Marton & Booth 1997, 125). Olen havainnollistanut visuaalisesti saamiani merkityskategorioita ja niin sanottua tulosavaruuttani kuviossa 2. Kuviossa tuon esille myös päätutkimuskysymykseen saamiani merkityskategorioita.

Olen järjestänyt kuvauskategoriat niin sanottuun vertikaaliseen kuvauskategoriasysteemiin. Vertikaalisessa kuvauskategoriasysteemissä tutkijan muodostamista kuvauskategoriat voidaan järjestellä jonkin aineistosta esiin tulevan kriteerin avulla (ks. Niikko 2003, 38). Tässä tapauksessa olen järjestellyt kuvauskategoriat järjestykseen sen perusteella, jotka aineistossani nousivat yleisimmiksi. Koen, että pystyn näin tuomaan paremmin esille aineistossani useimmin esille tulevat asiat.

Lopuksi teen vielä yhteenvedon keskeisistä tuloksista. Luvussa 5 olen koontanut tiivistetysti yhteen tutkielmani päätulokset.



Kuvio 2. Tutkielman teemat ja niihin syntyneet kuvauskategoriat.

3.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Mielenterveys ja siihen liittyvät ongelmat ovat aihepiirinä arkoja ja niistä voi olla vaikeaa avautua. Kokemukset mielenterveyden ongelmien kanssa kamppailusta ovat kuitenkin todella henkilökohtaisia. Tämän lisäksi niihin liittyy jonkin verran stigmaa. Esimerkiksi Bharadwajin, Pain ja Suziedelyten (2017, 6) tekemän tutkimuksen mukaan mielenterveysongelmista kärsivät huomattavasti todennäköisemmin vähättelevät tai eivät kerro mielenterveydellisistä vaivoista verrattuna muihin sairauksiin. Heidän tulkintansa mukaan tämä johtuu mielenterveysongelmia ympäröivästä stigmasta. Koen, että kyselyn tuoma antonyymisyys on voinut jokseenkin auttaa opiskelijoita avautumaan heidän tilanteestaan mielenterveyden ongelmien kanssa.

Mielenterveydellisistä syistä aiheutuvia ongelmia sekä niiden yhteyksiä elämään voi myös olla raskasta muistella ja läpikäydä uudestaan. Tämä asia nousi esille omasta aineistostani lisäkommenteille varaamastani kohdasta, johon yksi kyselyyn vastannut opiskelija oli kirjoittanut näin:

”Aika vaikea kuvailla itse millaista on ollut ja raskasta muistella, nyt menee kyllä tosi hyvin ja uskomatonta kyllä valmistuminen häämöttää!”

Elämän vaikeita aikoja on yleisesti ottaen vaikeaa muistella, vaikka niistä olisikin niin sanotusti päästy yli ja suurimmat ongelmat selätetty. Kyselyä tehdessäni koin tärkeäksi antaa vastaajille kaiken kontrollin kyselyyn vastaamisesta. Tämän vuoksi yksikään kysymys kyselyssä ei oltu merkitty pakolliseksi, vaan vastaaja sai itse päättää, mihin kysymyksiin hän vastasi ja kuinka laajasti. Lisäksi tein selväksi sen, että kyselyn vastaukset lähettämällä vastaaja antaisi samalla minulle luvan käsitellä niitä tutkimuksessani. Laitoin kyselyyn mukaan myös sähköpostiosoitteen, jota kautta minuun voisi olla yhteydessä, jos vastaajalla ilmenisi lisäkysymyksiä tai halua saada lisää tietoa. Myös tekemäni Reddit postauksen kommentteissa esitettiin jonkin verran kysymyksiä, joihin myös vastasin.

Tämä kontrollin antaminen tutkimushenkilöille on tärkeää myös tutkimuksen eettisyyden kannalta, sillä tämä mahdollistaa esimerkiksi osallistumisen keskeytyksen osittain tai kokonaan; nämä seikat ovat myös mainittuna Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksessa (2019). Jakamani sähköpostiosoite antaa yhteydenottoväylän minuun myös sen varalta, jos he haluavat peruttaa osallistumisensa tutkimukseeni.

Tutkimuksen eettiset kysymykset eivät kohdistu pelkästään tutkimushenkilöiden suojeluun, vaan siihen liittyy myös pyrkimys tuottaa uutta ja merkityksellistä tietoa aiheesta, josta ei tiedetä tarpeeksi (Vuori 2021c). Tämä on myös yksi tämän tutkimuksen tavoitteista. Koen, että tutkimukseni tuo esille mielenterveydellisten ongelmien moninaisia yhteyksiä opiskeluun korkeakouluopiskelijoiden kokemusten näkökulmasta. Tämä näkökulma voi tarjota hyödyllistä tietoa esimerkiksi ajatellen korkeakoulutuksen kehittämistä ja siitä, miten mielenterveysongelmista kärsiviä opiskelijoita voitaisiin paremmin tukea opinnoissa.

Tutkimuksen luotettavuuden sekä avoimuuden kannalta lienee oleellista myös mainita, että tutkimukseni aihe on itseäni lähellä sekä henkilökohtaisesti merkittävä. Tuttavapiirissäni on ihmisiä, jotka kärsivät mielenterveyden ongelmista ja sen lisäksi kärsin niistä itse. Näin ollen minulla on

henkilökohtaista kokemusta siitä, millä tavoin nämä oireilut ovat olleet yhteydessä opiskeluun omalta osaltani. Olen tutkimusta tehdessäni ja aineiston analyysiä tehdessä pyrkinyt parhaani mukaan asettamaan omat kokemukseni taka-alalle ja ottamaan askeleen taaksepäin niistä. On kuitenkin mahdollista, että kokemukseni heijastuvat jonkin verran esimerkiksi siinä tulkinnassa, jonka olen keräämästäni aineistosta tehnyt.

Vaikka olen parhaani mukaan pyrkinyt asettamaan omat kokemukseni taka-alalle tässä tutkimuksessa, on niitä mahdotonta sulkea kokonaan pois. Rehellisesti sanoen, ovat ne omalla tavallaan vaikeuttaneet tutkimuksen tekemistä. Osittain siksi, että aineistosta esiin tulleet kokemukset ovat muistuttaneet minua omista kokemuksistani ja osittain siksi, että aineiston läpikäyminen ja analysointi on tältä osin vaatinut enemmän aikaa, huomiota, huolellisuutta sekä keskittymistä. Koen, että olen onnistunut pysymään neutraalina sekä autenttisenä keräämälläni aineistolle.

Omat kokemukseni ovat ehkä osittain tuoneet tutkimuksen tekemiseen ja aineiston analysointiin omia haasteitaan, mutta koen ne myös rikkautena tätä tutkimusta ajatellen. Ne ovat mahdollistaneet minulle mahdollisesti ymmärtäväisemmän ja empaattisemman lähestymistavan tutkimusaiheeni sekä aineistoani kohtaan. Samalla omat kokemukseni ovat myös auttaneet minua tutkimusaiheen valinnassa ja korostaneet ajatustani siitä, että tutkimusaiheeni on tärkeä ja tarvitsee enemmän huomiota tutkimuksellisella kentällä. Vaikka on mahdollista, että kokemukseni jollain tapaa heijastuvat esimerkiksi merkitysyksiköiden sekä kuvauskategorioiden luomisessa, koen tämänkin olevan eräällä lailla rikkaus. Aineiston pohjalta tekemäni kuvauskategoriat voivat erilaisuudellaan tuoda esille asioita, joita toisen tutkijan analyysistä ei välttämättä olisi voinut esille nousta. Tämä vaihtelu mielestäni luo rikkaamman ja monipuolisemman tutkimuskentän ja tieteen näkökulmasta jokainen tutkimus voi tuoda esiin erilaista tietoa. Kuvauskategorioiden muodostaminen on kuitenkin aina löytämistä ja etsimistä, eikä sen tarvitse olla toistettavissa (Marton 1988, 148).

Kuten mainitsin luvussa 3.3, sain vastauksia kyselyyni hieman enemmän yliopistoissa opiskelevilta henkilöiltä. Näin ollen voidaan ajatella, että saamassani datassa tulee esille hieman enemmän yliopisto-opiskelijoiden kokemukset. Läpikäymäni datan perusteella koen kuitenkin saaneeni kattavaa ja arvokasta dataa myös ammattikorkeakouluopiskelijoilta. Toisaalta vaikka dataa tuli niin ammattikorkeakoulusta kuin yliopistoistakin, tämä pieni ero vastaajissa tarkoittaa sitä, että keräämässäni aineistossa esiintyy hieman enemmän yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia.

4. Korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä psyykkisten oireiden yhteydestä opiskeluun

4.1 Korkeakouluopiskelijoiden kokema masennus ja ahdistus

Ensimmäisenä käsittelen sitä, minkälaisia masennukseen ja ahdistukseen liittyviä oireita korkeakouluopiskelijat ovat kuvanneet kokeneensa. Tämä auttane rakentamaan selkeämmän pohjakuvan siitä, millä tavoin masennus ja ahdistus voivat oireilla ja miten ne voivat olla yhteydessä opiskeluun ja opinnoista selviämiseen, sillä oireet tuskin häviävät esimerkiksi koulutehtäviä tehdessä. Tässä aluvussa tuon esille myös niitä oireita, jotka eniten nousivat aineistostani esille. Analysoidessani aineistoa liittyen tähän teemaan, muodostin kolme kuvauskategoriaa. Nämä ovat fyysiset oireet, mentaaliset oireet sekä suoriutumiseen liittyvät oireet. Tässä tapauksessa suoriutumiseen liittyvillä oireilla tarkoitan oireita, jotka vaikuttavat erilaisiin arjen suorituksiin. Näitä ovat esimerkiksi opiskelu ja kyky huolehtia itsestään. Yleisesti ottaen myös fyysiset oireet ja mentaaliset oireet voivat olla yhteydessä suoriutumiseen ja sitä kautta olla myös suoriutumiseen liittyviä oireita. Tässä tapauksessa kuitenkin olen tulkinnassani määritellyt suoriutumiseen liittyvät oireet erikseen perustuen niihin vastauksiin, joita kyselyyni olen saanut. Vastauksissa mainittiin esimerkiksi se, että on vaikeaa aloittaa tehtävien tekoa. Tämä ei tulkinnassani sopinut fyysisiin eikä mentaaliin oireisiin ja se mielestäni sopii parhaiten kuvaamaan suoriutumiseen liittyviin oireita. Myös muita vastaavanlaisia ilmaisuja esiintyi aineistossani ja kerron niistä tässä luvussa tarkemmin hieman myöhemmin.

Näistä kolmesta kuvauskategoriasta käsittelen ensin fyysisiä oireita, sillä aineistostani löytyi eniten kuvauksia oireista, jotka tulkintani mukaan luokitellaan fyysisiksi. Kumpaankin ahdistukseen ja masennukseen liittyy fyysisiä oireita (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 248). Syy siihen, miksi aineistossani esiintyi niin paljon kuvauksia tulkintani mukaan fyysisistä oireista voisi olla esimerkiksi se, että kyselyyn vastanneet ovat kokeneet helpommaksi tunnistaa fyysisiä oireita verrattuna esimerkiksi mentaaliseen tai suoriutumiseen liittyviin oireisiin. Tunnepuolella olevia oireita voi myös olla vaikeampi kuvailla. Masennuksen ja ahdistukseen liittyvät tunnetilan oireet voitaisiin periaatteessa tiivistää kyseisten sairauksien nimiin; eli masentunutta masentaa ja ahdistunutta

ahdistaa. Tätä tarkempi tunteiden tunnistaminen tai niiden erottaminen voi olla vaikeaa. Tiedostan myös, että kyselyssä antamani esimerkit masennuksen ja ahdistuneisuuden oireista ovat voineet jokseenkin vaikuttaa siihen, minkälaisia oirekuvia vastaajat toivat vastauksissaan esille.

Masennukseen, ahdistukseen ja ylipäättään mielenterveysongelmiin liittyvä stigma voi myös mahdollisesti olla vaikuttava tekijä kyselyyn saatuihin vastauksiin. Toin aikaisemmin luvussa 3.5 esille Bharadwajin, Pain ja Suziedelyten vuonna 2017 julkaistun tutkimuksen mielenterveyden häiriöitä koskevasta stigmasta. Heidän tutkimuksensa tulosten kanssa linjassa on Hämäläisen, Kanervan, Kuhasen, Schubertin ja Seurin (2017) mielenterveyshoitotyötä koskevassa kirjassa esiin tuodut asiat. He kertovat niin ikään kirjassaan siitä, kuinka vähemmistö masennusta sairastavista hakeutuu hoitoon masennuksen vuoksi. He tuovat esille myös mielenterveysongelmiin liittyvät syyllisyyden ja häpeän tunteet. Joskus esimerkiksi masennusta sairastava henkilö saattaa hakeutua hoitoon fyysisten oireiden vuoksi ja ikään kuin niiden kautta viestittäen pahaa oloaan, sillä fyysiset oireet koetaan yleisesti ottaen hyväksyttävämpinä. (Hämäläinen ym. 2017, 272.) Voi olla mahdollista, että myös osa kyselyyni vastanneista henkilöistä kokee syyllisyyttä tai jopa häpeää sairauksistaan tai oireiluistaan ja ovat tämän vuoksi halunneet keskittyä kuvamaan enemmän fyysisiä oireita. Suoria tähän viittaavia vastauksia tai kommentteja ei kuitenkaan aineistostani löytynyt.

Väsymys ja nukkumiseen liittyvät ongelmat olivat aineistossani selkeästi eniten esille nostetut oireet. Nämä kaksi oiretta tuotiin esille lähes jokaisessa oireisiin liittyvässä vastauksessa. Tämä voi johtua osittain siitä, että nämä kaksi asiaa voivat olla liittyneitä toisiinsa. Jos nukkuu liian vähän tai liikaa, on yleensä myös väsynyt. Väsymystä voi myös aiheuttaa kehon pitkittynyt stressitila, johon mielenterveyden ongelmat ovat yhteydessä. Esimerkiksi Aubin ja Alimoradin (2011, 1685) tekemän tutkimuksen mukaan mielenterveyden ongelmat, masennus ja ahdistus mukaan lukien, ovat yhteydessä aivo- ja käytössystemeihin kuten esimerkiksi taistele-tai-pakene reaktioon. Unihäiriöt ja mielenterveyden häiriöt esiintyvät myös usein yhtä aikaa (Partonen 2011, 123). Partosen (2011, 124) mukaan noin kaksi kolmesta eli noin 66% unettomuudesta unihäiriönä kärsivistä aikuisista sairastaa myös mielenterveyden häiriöitä, joista tavallisimmin masennusta sekä yleistynyttä ahdistuneisuushäiriötä. Myös Rovasalo (2022a; 2022b) on artikkeleissaan maininnut väsymyksen sekä uniongelmiin olevan masennukseen sekä yleistyneen ahdistuneisuushäiriön oireita.

Oheissa muutama lainaus aineistostani, joissa oireiden kuvauksista ilmeni väsymystä sekä uniongelmia.

”Nukun huonosti ja epäsäännöllisesti.” (YO16)

”Lievä vaikeus nukkumisen kanssa, ei nukahtamisvaikeuksia mutta heräilyä keskellä yötä ja väsymystä päivällä.” (AMK26)

Muita fyysisiä oireita, joita aineistossani tuli esille, olivat esimerkiksi ruokahaluttomuus, sydämentykytykset ja muut rintaseudun oireet, hikoilu sekä lihasjännittyneisyys. Myös itsetuhoisuutta esiintyi osassa vastauksissa. Vastaavanlaisia oireita oli myös mainittu Rovasalon (2022a; 2022b) artikkeleissa. Fyysisiä oireita mainittiin jokseenkin enemmän ahdistuneisuuteen liittyvistä oireista kysyttäessä. Myös esimerkiksi Rovasalon (2022b) yleistynyttä ahdistuneisuushäiriötä käsittelevässä artikkelissa oli listattu enemmän fyysiseksi luokiteltavia oireita verrattuna masennusta käsittelevään artikkeliin. Tämän perusteella voi olla aiheellista pohtia sekä myös mahdollisesti tutkia lisää sitä, vaikuttaako ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt jollain tapaa enemmän esimerkiksi hermostoon, joka voisi johtaa siihen, että ahdistuneisuus aiheuttaa enemmän fyysisiä oireita.

Alla muutama lainaus aineistostani, joissa kuvailtiin analyysissa tulkintani mukaan fyysisiä oireita.

”Puristava tunne sydänelällä, heikotus jos pitää kohdata uusi tilanne, pitkittyneet jännitystilat, jotka vie voimat (jännittää vatsalihaksia tiedostamatta tuntikausia), huono ryhti, josta kehittynyt kyphoosi vuosien varrella. Dissosiaatio realiteetista, etsii kaikkea ärsykettä, ettei tarvitse kohdata nykymomenttia. Täysi lamaantumisen, saattaa olla vaatteet päällä ja valmiina lähtöön kotoa, mutta keho ei vain liiku.” (AMK21)

”Pahoinvointi, rintakehässä tuntuu ikävä tunne, ikään kuin ei saisi hengitettyä tarpeeksi ja joutuu huokailemaan paljon.” (YO6)

Seuraavaksi käsittelemäni mentaalisia oireita kuvaavaa kuvauskategoriaa. Tähän kuvauskategoriaan sopivia kuvauksia masennuksen ja ahdistuneisuuden oireista ilmeni aineistossani toiseksi eniten. Selityksenä tähän voi olla esimerkiksi se, että tässä vaiheessa en vielä kysynyt suoraan sitä, millä tavoin oireet näkyvät esimerkiksi opiskelussa, jolloin vastatessa mahdollisesti keskityttiin tuomaan enemmän esille masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita yleisellä tasolla.

Mentaalisissa oireissa esiintyi paljon ajatteluun ja ajattelutapoihin liittyviä oireita. Näitä ovat esimerkiksi itsetuhoiset sekä itsekriittiset ajatukset, katastrofiajattelu ja itseänsä muihin vertaaminen.

Masennukseen liittyy kielteinen ajattelu ja ajattelun eräänlainen vääristymä. Sitä sairastavan henkilön maailmankuva sekä kuva itsestä on usein kielteinen. (Romakkaniemi 2011, 36.) Ahdistukseen liittyy myös jatkuva asioista huolehtiminen ja murehtiminen (ks. Rovasalo 2022b). Tämä voi olla yhteydessä katastrofijatteluun, jossa odotetaan ja varaudutaan yleensä aina pahimpaan mahdolliseen tapahtumaan tai seuraukseen.

Yhtenä selittävänä tekijänä mielenterveyden ongelmista kärsivien ajatusmallien negatiivisuuteen voidaan pitää esimerkiksi heikkoa itsetuntoa. Rovasalo (2022a) kertoo artikkelissaan, että yksi masennukseen altistavista psykologisista tekijöistä on itsetunnon hauraus. Näin ollen voidaan ajatella, että itsetunnon heikkous on jollain tasolla yhteydessä ainakin masentuneisuuteen. Ahdistuneisuushäiriökin voi ilmetä esimerkiksi itseluottamuksen puutteena (Rovasalo 2022b). Myös Moksnesin ja Reidunsdatterin (2019, 65) tutkimuksen mukaan itsetunto ja liittyvät vastavuoroisesti toisiinsa. Huono itsetunto altistaa mielenterveyden ongelmille, mutta ne ovat myös osana mielenterveyden ongelmia. Itsensä vertaaminen muihin, mitä myös osassa kyselyn vastauksissa ilmeni, voi myös vaikuttaa itsetunnon heikkenemiseen ja käsitykseen minäpystyvyydestä.

Edellä mainittuja ajatteluun ja ajattelutapoihin liittyvää oireilua tuli esille esimerkiksi näissä vastauksissa:

”Kaikki perus masennusoireet ja itsetuhoisuus, viiltely ja muu itsetuhoinen käyttäytyminen. Diagnoosina mm. vaikea masennus.” (AMK7)

”Keskittymisvaikeudet, väsymys, vaikeus hahmottaa kokonaisuuksia, itseinho, vertailu muihin.” (YO5)

Mentaalisissa oireissa esiin tuotiin myös tunnetiloihin liittyviä oireita. Näistä suurin osa liittyi alakuloisuuteen, apatiaan sekä myös anhedoniaan, jolla tarkoitetaan kyvyttömyyttä tuntea mielihyvää niistä asioista, jotka sitä yleensä tuottavat. Nämä oireet ovat linjassa esimerkiksi Rovasalon (2022a) artikkelin kanssa, jossa myös mainitaan masennukseen kuuluvan alakuloinen mieliala sekä vähentynyt mielihyvän ja mielenkiinnon kokeminen.

Viimeisenä tässä alaluvussa käsittelen suoriutumiseen liittyvien oireiden kuvauskategoriaa. Tähän kuvauskategoriaan tuli aineistostani vain muutamia mainintoja, mutta kuitenkin tarpeeksi oman

kuvauskategorian muodostamiseen. Fenomenografisen tutkimuksen kannalta määrällä ei ole niinkään väliä. Joskus merkityskategoria voi muodostua jopa vain yhdestä merkitysyksiköstä (Hakala 2024). Aikaisemmin pohtimien syiden lisäksi luulen, että vastauksia tämän kategorian muodostamiseen kertyi osittain teettämäni kyselyn laajemman teeman vuoksi, eli psyykkisten oireiden yhteydet korkeakoulussa opiskeluun. Tämä teema on voinut vaikuttaa esimerkiksi siihen, miten kyselyyni vastanneet opiskelijat ovat pohtineet ja tuoneet esille heidän kokemiaan masennuksen ja ahdistuksen oireita.

Tähän kuvauskategoriaan kertyneet vastaukset käsittivät lähinnä tehtävien aloittamisen ja ylipäätään niiden tekemisen vaikeutta. Näihin sisältyy myös ajattelemiseen ja keskittymiseen liittyvät vaikeudet, joita myös tuotiin esiin. Keskittymiseen sekä ajatteluun ja päätöksentekoon liittyvät vaikeudet ovat linjassa Rovasalon (2022a; 2022b) artikkeleiden kanssa, joissa nämä samat asiat tuotiin myös esille. Esimerkiksi tehtävien tekemisen aloittamisen ja niiden tekemiseen sitoutumiseen voidaan ajatella kuuluvan myös päätöksenteon taitoihin. Toisaalta se voidaan luokitella kuuluvan myös mahdollisesti ahdistuneisuuteen liittyvään välttämiskäyttäytymiseen, joka tuotiin Rovasalon ja Eerolan (2023) artikkelissa sekä myös Konwarin, Sarman & Ojahin (2023) tutkimuksessa esille.

Esimerkiksi näissä vastauksissa tuotiin esille tehtävien aloittamisen ja tekemisen vaikeuksia sekä keskittymiseen ja ajatteluun liittyviä oireidenkuvauksia. Ajattelen myös, että osassa näissä vastauksissa tuodaan hieman esille mahdollista välttämiskäyttäytymistä:

”Väsymys, keskittymisvaikeudet, ajatus harhailee ja tekee mieli selata nettiä n. 10 min välein. Sängystä nouseminen kestää kauan, koska ei tiedän, että pitäisi tehdä oppinnäytetyötä ja en halua.”
(YO11)

”Väsymys ja haluttomuus lähteä ulos sekä vaikeus aloittamaan kurssien tehtävät (etenkin ne tärkeimmät).” (AMK26)

”Keskittymisvaikeudet, korvaava toiminta (pelaaminen).” (YO22)

Tulkitsen näissä vastauksissa välttämiskäyttäytymiseksi esimerkiksi tässä tapauksessa yliopisto-opiskelijoiden esiin tuoman sängyssä viivyttelyn sekä korvaavan toiminnan etsimisen. Etenkin pelaaminen sen sijaan, että tekee koulutehtäviä vaikuttaa jonkinlaiselta välttämiskäyttäytymiseltä. Toki mielenterveysongelmien sekä uneen liittyvät vaikeudet ja sen tuoma väsymys voivat myös selittää

tehtävien aloittamisen ja tekemisen haasteita. Kun on vaikeuksia löytää energiaa perusarjesta suoriutumiseen, on varmasti vaikeaa löytää energiaa opiskeluun. Joka tapauksessa kyseessä voidaan katsoa olevan jonkin tasoinen viivytely. Viivyttelyn ajatellaan myös liittyvän mielenterveysongelmiin ja monet tutkijat ovat liittäneet kasvavan viivyttelyn myös kasvavaan psykologiseen stressiin; opiskelijat, jotka viivyttelevät usein voivat usein psykologisesti huonosti (Salata, Dobrodum & Ishchuk 2022, 277). Psykkisen oireilun sekä tehtävien viivyttelyn välillä vaikuttaa olevan selkeä yhteys. Tämä voi myös siis olla yksi selittävä tekijä sille, miksi kyselyyni vastanneet korkeakouluopiskelijat kokevat hankalaksi aloittaa sekä saada tehtäviä tehdyksi.

Yleisesti ottaen tässä teemassa ei yliopisto-opiskelijoiden ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden antamissa vastauksissa esiintynyt juurikaan eroa. Samoja asioita tuotiin saamissani vastauksissa esille, joskin välillä eri sanavalintoja käyttäen. Toiset kertoivat oireistaan enemmän ja laajemmin, toiset taas vähemmän. En kuitenkaan voi sanoa, että tässä asiassa eroa oli yliopisto-opiskelijoiden ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden välillä vaan pikemminkin kyselyyn vastanneiden ihmisten välillä. Tähän teemaan saamani vastaukset olivat myös melko selkeästi linjassa löytämieni ja lukemieni aikaisempien tutkimusten kanssa. Tässä ei varsinaisesti ole mitään yllättävää, sillä vaikka masennus ja ahdistuneisuus ovat yksilöllisiä, on niissä esimerkiksi diagnoosien tekemisen kannalta myös niin sanotusti universaalit oireet. Siinä, miten näitä oireita painotettiin, oli kuitenkin jonkin verran eroja. Esimerkiksi juuri suoriutumiseen liittyvistä oireista muodostamani kuvauskategoria syntyi muutamien vastausten pohjalta, joissa tulkintani mukaan näitä asioita tuotiin enemmän esille. Tämä painotusten vaihtelu kertonee jotain psyykkisten oireiden sekä masennuksen ja ahdistuksen kokemisen yksilöllisyydestä tai siitä, että jotkut henkilöt kokevat eri oireet mahdollisesti erillä lailla omalle elämälleen merkityksellisenä ja vaikutusvaltaisina.

4.2 Korkeakouluopiskelijoiden kokemukset psyykkiseen oireiluun yhteydessä olevista asioista

Tämä alaluku käsittelee korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia siitä, mitkä asiat vaikuttavat heidän psyykkiseen oireiluunsa. Näiden kokemusten käsittely voi tuoda esille hieman taustoja sekä mahdollisia syitä korkeakouluopiskelijoiden psyykkiseen oireiluun ja niiden käsittely tässä vaiheessa voi tämän tutkimuksen kannalta auttaa selventämään ja taustoittamaan seuraavaa kahta tulevaa teemaa,

jotka koskevat opiskeluun liittyviä apukeinoja sekä tukimuotoja. Näiden kokemusten esiin tuominen voi auttaa myös syventämään ymmärrystä aiheesta, mikä voi puolestaan auttaa esimerkiksi erilaisien tukimuotojen kehittämisessä, kun ymmärretään, mitkä asiat itse oireita läpikäyvät opiskelijat kokevat oireiluidensa kannalta merkityksellisiksi. Tätä aihetta käsittelemällä voidaan kiinnittää huomiota psyykkiseen oireiluun ja sen vakavuuteen yhteydessä oleviin asioihin ja sitä kautta myös siihen, miten ne ovat yhteydessä myös opinnoissa pärjäämiseen ja jaksamiseen, sillä lisääntynyt tai vakaavoitunut psyykinen oireilu voi mahdollisesti heijastua myös siihen, miten opinnoissa pärjää ja miten niitä jaksaa suorittaa.

Tähän teemaan muodostui kolme kuvauskategoriaa. Nämä ovat taloudelliset huolet, suorituspaineeet sekä ajalliset ongelmat. Kyselyyni tuli myös muutamia vastauksia, joissa ei osattu oikein kertoa, mitkä asiat ovat vaikuttaneet heidän oireisiinsa. Osassa vastauksista myös ilmeni, että osa kyselyyn vastanneista kokevat, että he edistyvät opinnoissaan hyvin ja tätä kautta he eivät koe niitä kuormittavina.

Edellä mainituista kuvauskategorioista käsittelemäni ensimmäisenä taloudellisia huolia, sillä tähän kuvauskategoriaan tulkintani mukaan liittyviä vastauksia tuli kyselyssä esille eniten. Suurimmassa osassa vastauksissa tuli ilmi jotain taloudelliseen tilanteeseen liittyviä huolia sekä siitä syntyviä paineita. Kysyessäni opiskelijoiden kokemasta mahdollisesta paineesta suoritua opinnoista sekä siitä, miten he kokevat sen vaikuttaneen heidän psyykkiseen oireiluunsa toin esille esimerkkinä opintotuen saamisen. Tiedostan, että tällä on myös voinut olla jotain vaikutusta siihen, minkälaisia vastauksia kyselyyni vastanneet opiskelijat ovat antaneet. Ei kuitenkaan ole mikään salaisuus, että opiskelijat yleisesti ottaen kokevat jonkin verran taloudellisia huolia ja paineita. Esimerkiksi Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen teettämässä korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan noin viidennes korkeakouluopiskelijoista ilmoitti toimeentulonsa olevan epävarmaa ja niukkaa ja noin neljännes opiskelijoista ilmoitti pelkäävänsä ruoan loppumista rahapulan vuoksi. Heidän mukaansa osuus on selkeästi kasvanut vuosien 2021–2024 aikana. Opiskelijoiden taloudelliset vaikeudet ovat siis selvästi nousussa. Tätä voi osittain selittää korkea inflaatio ja siitä johtuva hintojen sekä korkojen nousu. (Kestilä & Karvonen 2025.) Vastaavanlaisia tuloksia tuli ilmi myös Guon, Wangin, Johnsonin ja Diazin (2011, 541) tutkimuksessa, jossa mainitaan myös college-opiskelijoiden kokevan yhä enemmän taloudellista stressiä. Tässä tutkimuksessa saamani tulokset sekä kyselyyn saamani vastaukset mielestäni osoittavat, että taloudelliset huolet ovat ainakin edelleen vahvasti läsnä opiskelijoiden kokemuksissa ja sen koetaan olevan yhteydessä myös psyykkiseen oireiluun. On tutkittu, että mielenterveyden ongelmilla on yhteyksiä esimerkiksi köyhyyteen ja epätasa-arvoon (WHO

2011, 1). Tutkimukseni tulokset antavat mielestäni viitteitä myös tähän väitteeseen, ainakin siltä osin, että taloudelliset huolet koetaan vaikuttavan myös psyykkiseen oireiluun.

Alla muutama esimerkki saamistani vastauksista, joissa ilmaistiin jollain tapaa taloudellisia huolia ja siitä syntyviä paineita:

”Olo ja oireet merkittävästi paheni aina kun mietin opintoja ja itkin sen takia että en pystyisi tekemään 45op vuodessa ja saisin kelalta ikävää viestiä, ja tietenkkin lainaa kertyisi täysin turhaan. Toimeentulo ahdisti ja masensi, käytännössä aina kuolema oli mielessä sitä 45op ajatellessa. Päivittäin olin sisäisesti paniikissa siitä, että en tule selviämään. Itsetuntoa alensi, masennusta ja ahdistusta pahensi. Tärkeä käänne oli se, että sain siirtyä toistuvalla sairauslomalla opinnot ammatillisena kuntoutuksena -tyyliseen malliin, jolloin ei ollut enää suorituspaineita, toimeentulo turvattu. Tästä alkoi todellinen parantumisprosessi hiljalleen, heti helpotti huoli tulevaisuudesta, kun tiesi että lainaa ei kertynyt, opintopisteitä ei ole pakko suorittaa ja rahaa on elämiseen.” (YO25)

”Opiskelen jo muutenkin toimeentulotuella, kun opinnot ovat myöhästyneet niin paljon. Raha asiat kuitenkin lisäävät stressin tunnetta. Lähinnä pelkoa siitä miten tulevaisuudessa pärjää, kun nyt jo tekee tiukkaa.” (AMK2)

Yllä olevista esimerkkilainauksista ilmenee kokemus siitä, että taloudelliset huolet ovat lisänneet stressiä ja sitä kautta psyykkisiä oireita. Osassa saamistani vastauksia kävi kuitenkin ilmi, etteivät kaikki opiskelijat pidä esimerkiksi Kelan asettamaa opintopisterajaa opintotuen saamiseksi kuormittavana, vaan ennemmin motivoivana tekijänä. Tämä tuli ilmi esimerkiksi näissä vastauksissa:

”Koen painetta opinnoissa etenemisestä pääasiassa opintotuen vuoksi (45op/lukukausi), mutta en koe sitä täysin negatiivisena asiana, vaan henkilökohtaisesti motivoivana ja suuntaa antavana. Oma taloudellinen tilanteeni opiskelijana on kuitenkin verrattain hyvä, joten ymmärrän täysin, että monilla tämä on ahdistusta voimakkaasti lisäävä asia.” (YO12)

”Opintotuen saaminen on oikeastaan tällä hetkellä ainoa motivaattori, jonka takia teen vielä yhtä kurssia. Eli toisaalta se motivoi suorittamaan kursseja. Toisaalta huomaan sen myös aiheuttavan stressiä, mikä taas aiheuttaa enemmän ahdistusta.” (YO6)

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan kokemus taloudellisista huolista esimerkiksi huoli ruoan loppumisen suhteen oli ammattikorkeakouluopiskelijoilla yleisempää verrattuna yliopisto-opiskelijoihin (Kestilä & Karvonen 2025). Omat tulokseni kuitenkin poikkeavat

tästä, sillä yliopisto-opiskelijat jakoivat taloudelliseen tilanteeseensa liittyviä huolia ja paineita hieman ammattikorkeakouluopiskelijoita enemmän kyselyyn saamissani vastauksissa. Tätä voi toki osin selittää se, että sain yliopisto-opiskelijoilta hieman enemmän vastauksia kuin ammattikorkeakouluopiskelijoilta.

Seuraavaksi käsittelen suorituspaineiden kuvauskategoriaa. Tähän kuvauskategoriaan sopivia vastauksia tuli tulkintani mukaan tässä teemassa toiseksi eniten. Vastauksissa ilmeni kokemuksia niin sisäisistä, itselle asetetuista suorituspaineista kuin myös ulkoisista suorituspaineista. Alla jälleen muutama esimerkkilainaus aineistostani:

”Koen painetta ja pahentaa ahdistusta ja masennusta huomattavasti. Etenkin tunne, että pitäisi tehdä, ei onnistu tekemään mitään, jonka jälkeen tuntee ahdistuksen siitä, kun ei saanut tehdyksi.”
(YO15)

”Tunsin aina painetta todistaa vanhemmilleni jotain, koska muut sisareni ovat tuottaneet heille pettymyksiä. Olen myös aina ollut jollain tavalla autistinen, mutta ei diagnosoitu. Tuntenut erilaisuuden tunnetta koko elämän, ollut liian ”erilainen” ja siten tuntenut, että pitää todistaa olevan ”normaali”, varsinkin vanhemmilleni. Mutta olen iän myötä ymmärtänyt, että oma yksilöllisyyteni on voimavara, ei este. Olen palannut opiskeluihini omasta tahdosta, vaikka vanhempani paheksuu. Olen oppinut, että vanhempani paheksuu kaikkea, kaikkia, eikä heitä voi yrittää miellyttää. Ja se johtuu heidän omista kokemuksistaan ja elämänkatsomuksistaan eikä liity mitenkään minuun ja mitä minun pitäisi tehdä.” (AMK21)

Opiskelijoiden esiin tuomat kokemukset suorituspaineista ovat linjassa esimerkiksi aikaisemmin mainitsemani Angin ja Huanin vuonna 2006 julkaistun tutkimuksen kanssa, jossa tuotiin esille koulumenestyksen luomien suorituspaineiden yhteyttä itsetuhoiseen ajatteluun. Vaikka mitään itsetuhoisuuden viittaavaa ei näissä vastauksissa tullutkaan esille, koetaan suorituspaineiden kuitenkin olevan yhteydessä psyykkiseen oireiluun.

Luokittelin suorituspaineisiin kuuluvan myös koulumenestykseen liittyvät paineet, joihin viitattiin esimerkiksi tässä vastauksessa:

”Koen tärkeäksi omien taitojen kehittymisen, mihin en ole tyytyväinen tällä hetkellä. Toisin sanoen tuntuu, etten ole oppinut tarpeeksi.” (YO20)

Tutkimukseni tulokset ovat tältä osin myös linjassa Kaltiala-Heinon, Rannan ja Fröjdin vuonna 2010 julkaistun artikkelin kanssa, jonka olen myös aikaisemmin maininnut. Heidän artikkelissaan mainittiin myös esimerkiksi masennusoireiden yhteys koulumenestykseen ja päinvastoin; masennusoireet voivat heikentää koulumenestystä, joka puolestaan voi voimistaa masennusoireita. Koen, että saamissani tutkimustuloksissa näkyy korkeakouluopiskelijoiden kokemukset siitä, että suorituspainella ja koulumenestyksellä on jonkinlainen yhteys heidän psyykkiseen oireiluunsa sekä niiden voimistumiseen.

Tässä teemassa viimeinen kuvauskategoria on ajalliset ongelmat. Tähän kuvauskategoriaan kuuluvia vastauksia oli muutama kappale. Ne kuitenkin mielestäni selkeästi erottuivat esimerkiksi taloudellisista huolista sekä suorituspainesta. Toisaalta joissain vastauksissa esille nousi ajalliset haasteet töiden vuoksi, joten ymmärtäisin, jos joku toinen tutkija luokittelisi sen esimerkiksi taloudellisiin huoliin.

Alla muutama esimerkki vastauksista, joissa ilmeni tulkintani mukaan ajallisiin ongelmiin viittaavia haasteita sekä niiden aiheuttamaa stressiä:

”Kärsin todella pahasta ahdistuksesta, kun en saanut toista lisävuotta. Lääkärin lausunto ja kuraatorin lausunto eivät riittäneet.” (AMK7)

”Koen paineita, sillä olen alan töissä samalla. Lykkään juurikin kurssien tehtävien tekemistä ja sitten vasta kun ne on pakko tehdä teen ne. Aina mietin, että ehtii seuraavallakin viikolla, kunnes palautuspäivä on huomenna.” (AMK26)

Töissä käymistä opiskelun ohella sekä sen mahdollisia yhteyksiä opinnoista suoriutumiseen on tutkittu jonkin verran. Tulokset näissä tutkimuksissa ovat olleet jokseenkin vaihtelevia. Esimerkiksi Tuonoson, Parpalan, Mattsonin ja Lindblom-Ylänneen vuonna 2016 julkaistussa tutkimuksessa kävi ilmi, että ei-akateeminen työ yleisesti ottaen johti opintojen pinnalliseen lähestymiseen sekä epäorganisoituun opiskeluun. Tämä on mielestäni ainakin osittain linjassa tässä tutkimuksessa esiin tulleiden asioiden kanssa, yllä mainitun esimerkivastauksen valossa. Opintoja ja opiskeluun liittyviä tehtäviä lykätään eteenpäin niin paljon kuin mahdollista. Vastaavasti Tuonoson, Hyytisen ja Asikaisen vuonna 2024 julkaistussa tutkimuksessa selvisi, että töissä käynti ei selittänyt huonompaa opintomenestystä tai opiskelijoiden kokemaa uupumusta. Toisaalta masennus ja ahdistuneisuus ovat

yhteydessä esimerkiksi jaksamiseen. Aikaisemmassa luvussa toin esille korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia väsymyksestä yhtenä masennuksen ja ahdistuneisuuden oireista. Tämä oli niin ikään linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa. Tämä väsymys vaikuttanee myös esimerkiksi töissä jaksamiseen ja kun tehtävänä on vielä tasapainotella töissä käymistä ja opintoja voi tämä mahdollisesti olla yhteydessä paineiden kokemiseen. Aiheesta oli hieman hankalaa löytää aikaisempia tutkimuksia, joka mielestäni kertoo hieman siitä, että jatkotutkimuksiakin ajatellen, tämä aihe voisi tarvita enemmän huomiota tutkimuksellisella kentällä.

Tässä teemassa yliopisto-opiskelijat toivat hieman ammattikorkeakouluopiskelijoita enemmän esille taloudellisia huolia. Vastaavasti ammattikorkeakouluopiskelijat toivat enemmän esille töissä käynnistä johtuvia ajallisia haasteita ja sen luomia paineita. Nämä olivat selkeimmät erot näiden kahden opiskelijaryhmän sisäisten kokemusten välillä, koskien psyykkiseen oireiluun yhteydessä olevia asioita. Tätä voitaisiin osittain selittää esimerkiksi ammattikorkeakoulun tehtävällä, joka painottaa opiskelijoiden ammatillista kasvua sekä työelämään ja sen vaatimukseen pohjautuvaa opetusta (ks. ammattikorkeakoululaki). Myös yliopisto-opiskelijoiden hieman suurempi vastausprosentti voi osittain selittää sitä, miksi heidän vastauksissaan painottui hieman enemmän taloudelliset huolet, sillä ero taloudellisten huolien maininnasta ammattikorkeakouluopiskelijoiden sekä yliopisto-opiskelijoiden välillä ei ollut kovin suuri.

4.3 Apukeinoja korkeakouluopinnoista selviytymiseen psyykkisten oireiden kanssa

Käsittelen seuraavaksi aineistossani opiskelijoiden esiin tuomia apukeinoja liittyen opiskeluun ja opinnoista selviämiseen, jotka he ovat kokeneet hyödyllisiksi. Teema pohjustaa hieman seuraavassa alaluvussa käsittelyssä olevaa teemaa psyykkisistä oireista kärsivien opiskelijoiden tukemista opiskelussa. Lisäksi koen opiskelijoiden itse löytämien apukeinojen käsittelyn tärkeäksi siksi, että muut mahdollisesti samankaltaisesta oireilusta kärsivät opiskelijat voisivat ehkä itse löytää myös apukeinoja, joita muut samassa tilanteessa olevat ovat jakaneet. Aihe voi tarjota mahdollisesti joitain ratkaisuja siihen, miten opinnoissa voisi jaksaa ja pärjätä paremmin.

Muodostin tähän teemaan liittyen kaksi kuvauskategoriaa. Ne ovat itsensä kuunteleminen ja tsemppaaminen sekä ulkoinen tuki. Myös tämän teeman osalta kyselyyn tuli vastauksia, joista ilmeni se,

että osa opiskelijoista eivät oikein tiedä ovatko he löytäneet mitään apukeinoja tai he eivät vain yksinkertaisesti ole niitä vielä ainakaan löytäneet. Osassa vastauksissa mainittiin myös, että samat hoidot, jotka ovat heitä auttaneet mielenterveydellisissä sairauksissa ovat auttaneet niin ikään opiskelussa.

Ensimmäisenä käsittelen itsensä kuuntelemisen ja tsemppaamisen kuvauskategoriaa. Tulkintani mukaan tähän kuvauskategoriaan liittyviä apukeinoja ilmeni aineistossa eniten. Luokittelin tähän kuvauskategoriaan kuuluvan ajanhallintaan liittyvät maininnat, kuten opintojen aikataulutuksen ja vapaa-ajan tasapainottamisen, oman jaksamisen kuunteleminen ja sen mukaan toimimisen sekä myös itsensä pakottamisen tekemään koulutehtäviä. Oman näkemykseni mukaan esimerkiksi ajanhallintaan liittyä itsensä kuuntelemista. On tiedostettava, milloin tarvitsee lepoa ja milloin voi paremmin keskittyä opintoihin tai harrastuksiin. Tämän vuoksi olen laittanut sen muiden edellä mainittujen kertomusten kanssa samaan kategoriaan.

Alla muutama lainaus aineistostani, joissa esiintyi itsensä kuuntelemiseen ja tsemppaamiseen liittyviä apukeinoja:

”Joskus auttaa se, että kirjoitan sillä hetkellä keskittymistä vaikeuttavat ajatukset ylös ennen kuin alan opiskelemaan. Joskus ne ajatukset jäävät paperille ja pystyn keskittymään paremmin, mutta harvoin enää nykyään. Toinen on se, että pilkon opiskelun lyhemmiksi lohkoiksi pitkin päivää. Esim. sen sijaan, että yrittäisin turhaan opiskella kerralla pari tuntia, opiskelen vain 15 minuuttia, käyn syömässä ja tulen jatkamaan vielä 15 min. kunnes pidän taas pidemmän tauon tai lopetan siltä päivältä kokonaan. Tällä tavoin opiskeluun kulutettu aika on todella vähäinen, mutta saan ainakin jotain tehtyä, jos verrataan siihen tilanteeseen, että yrittäisin saada keskittymisen pysymään kauemmin opiskelussa siinä onnistumatta ja kokisin enemmän stressiä ja epäonnistumista opiskeluista, mikä taas lakkauttaisi vähäisenkin motivaationi ja vaikeuttaisi opiskelua entisestään.” (YO6)

”Jos saan katkaistua passivisuuden ja itesyytöksen kierteen ja onnistun asettamaan rästit ja tärkeät tehtävät sopivaan suoritusjärjestykseen, niin pystyn kirimään ja etenemään opinnoissa jopa todella hyvin. Toisaalta ehkä hieman pienemmässä mittakaavassa riittävä lepo, matalat tavoitteet ja oma aika ja tila auttavat pitämään elämässä värit päällä, mutta tasapainottaminen luo omat haasteensa.” (AMK14)

Monissa vastauksissa esiintyi mainintoja tehtävien pilkkomisesta pienempiin osiin sekä myös aikataulutukseen ja priorisointiin liittyviä mainintoja. Nämä apukeinot ovat linjassa esimerkiksi Talalan (2019) kirjan kanssa, jossa tuotiin myös esille tehtävien mukauttamisen mielenterveyden ongelmista

kärsivälle oppilaalle sopivaksi sekä myös ajan käytön oppilaan voinnin mukaisesti. Kirja käsittelee pääasiallisesti psyykkisesti oireilevien lasten ja nuorten tukemista koulussa, mutta uskon, että samankaltaisia tukimuotoja voidaan hyödyntää myös korkeakoulumaailmassa. Koen myös, että kyse-lyyni saamat vastaukset tukevat myös tätä väitettä.

Vapaa-ajan koettiin myös olevan yksi apukeino opiskelun tukemiseksi. Vastauksissa tuotiin esille erilaisia harrastuksia, kuten esimerkiksi erilaiset liikuntamuodot ja meditaatio sekä myös riittävän levon tärkeys. Hartonon (2022, 47) mukaan harrastukset edistävät mielenterveyttä sekä vähentävät stressiä. On tehty tutkimuksia, joiden mukaan esimerkiksi fyysiseen toimintaan liittyvät harrastukset hyödyntävät eniten kokonaisvaltaista hyvinvointia (Hartono 2022, 47). Koen, että tässä tutkimuksessa saamani vastaukset ovat myös ainakin osittain linjassa tämän kanssa, sillä monissa vastauksissa mainittiin jonkinlainen liikunnanmuoto myös opiskelua auttavana harrastuksena.

Levon tärkeyttä tuotiin esille esimerkiksi Jolley'n (2024) tutkimusartikkelissa. Hänen mukaansa riittävä lepo esimerkiksi lepopäivien kautta auttoi fyysisen levon lisäksi vähentämään ahdistuksen tunteita ja lisäämään motivaatiota. Tutkimukseni tulokset ovat linjassa Jolley'n tutkimuksen kanssa ainakin siltä osin, että riittävän levon saaminen ja niin sanotusti akkujen lataaminen koettiin monessa vastauksessa olevan yksi opiskelua edistävä ja tukeva apukeino.

Saamissani vastauksissa tuli myös jonkin verran esille itsensä tsemppaamista ja jopa pakottamista opiskeluun ja koulutehtävien tekemiseen. Tässä muutama esimerkki näistä vastauksista:

"Mantrat: 'se on semmosta' ja 'joskus tämä kaikki loppuu'." (AMK23)

"Pakolla, koska en halua, että asiat ainakaan menisi huonommaksi." (AMK9)

Ensimmäisessä tässä esille tuomassani esimerkkipastauksessa on mielestäni hieman positiivisempi sävy. Itseä yritetään ehkä hieman lohduttaa ja tsemppata mantrojen avulla. Toisessa esimerkkipastauksessa taas opiskelija lähestyy opintoja pakon kautta. Niin työelämässä kuin opinnoissakin voi eteen tulla hetkiä, jolloin itsensä voi joutua tavallaan pakottamaan tekemään jotain. Ajattelen kuitenkin, että pitkällä aikavälillä tästä voi tulla entistä kuormittavampaa.

Toinen muodostamani kuvauskategoria liittyen korkeakouluopiskelijoiden esiin tuomiin opiskelua tukeviin ja edistäviin apukeinoihin koskee ulkoista tukea. Tähän kuvauskategoriaan olen luokitellut kuuluvan esimerkiksi lääkityksen sekä yhteistyön ystävien ja muiden opiskelijoiden kanssa.

Alla muutama esimerkki vastauksista, joissa ilmeni mainintoja tulkintani mukaan ulkoiseen tukeen kuuluvista asioista:

”Lääkitys. Mutta ammattiavun ulkopuolelta äänikirjat/text to speech kurssikirjoissa, muistiinpanot käsin luennoilla, liikunta totta kai, kofeiini, kirkasvalolamppu, avantouinti.” (YO25)

”Tuki opiskelukavereilta on auttanut ja ovat olleet järjestämässä opiskelu iltoja, jotta saadaan porukassa tehtyä tehtäviä” (YO15)

Masennuksen ja yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoitoon kuuluu yleensä myös lääkkeiden käyttö (ks. Rovasalo 2022a; 2022b). Lääkkeitä käytetään masennuksen ja ahdistuneisuuden oireiden helpottamiseen. Psykkisten oireiden helpottaessa voi myös opiskelu sujua helpommin. Luulen, että lääkitys on vastauksissa tullut esille tästä syystä.

Lääkitystäkin enemmän tähän kuvauskategoriaan liittyvistä apukeinoista esille tuli yhteistyö muiden opiskelijoiden ja ystävien kanssa. Ystävien kanssa opiskelusta sekä sen mahdollisista hyödyistä tai haitoista oli haasteellista löytää aikaisempia tutkimuksia. Aihetta tuotiin hieman esille Räisäsen (2021) väitöstutkimuksessa, jossa tuli esille, että opiskelijat, jotka kokivat uupumuksensa vähentyneen opintojen aikana, olivat kuvailleet pystyneensä kehittämään itsesäätelytaitojaan muiden opiskelijoiden tuen avulla. Aihetta oli myös käsitelty joissain löytämässäni toisissa pro gradu -tutkimuksissa. Tulevaisuutta sekä jatkotutkimuksia ajatellen tämä voisi olla tärkeäkin tutkimusaihe, sillä saamieni tulosten perusteella kyselyyn vastanneet korkeakouluopiskelijat ovat selvästi kokeneet yhdessä opiskelun yhdeksi opiskelua helpottavaksi apukeinoksi. Syitä tähän voivat olla esimerkiksi mahdollisissa ryhmätöissä työn jakautuminen. Ryhmätöiden ulkopuolella seura voi helpottaa yksinäisyyden tunnetta ja mahdollisesti motivoida tekemään tehtäviä, jos muutkin ystäväporukassa niitä tekevät.

Muutamassa saamassani vastauksessa ilmeni päihteiden ja jopa psykedeelien käyttö jaksamisen ja opiskelun tukena. Tämä lienee olevan osittain linjassa Rovasalon (2022a) esiin tuomaa väitettä siitä,

että masentuneisuuteen voi liittyä lisääntyneitä päihteiden käyttöä. Toisaalta vastauksista ei käynyt sen enempää ilmi, kuinka paljon päihdeaineita käytetään tai kuinka paljon niitä on käytetty mahdollisesti ennen psyykkisten oireiden alkamista.

Huomasin, että apukeinojen suhteen niin yliopisto- kuin ammattikorkeakouluopiskelijat jakoivat suurimmilta osin samankaltaisia kokemuksia heidän löytämistään apukeinoista. En huomannut minkään tietyn asian korostuvan merkittävästi enemmän kummassakaan opiskelijaryhmässä. Luonnollisesti jotkin apukeinot toimivat paremmin toisilla, mutta ehkä vähäisestä apukeinojen erojen painotusten määrästä voidaan päätellä, että esimerkiksi yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen opintojen koostumuksella ja kurssien sisällöillä ja niiden välisillä eroilla ei ole niinkään merkitystä siihen, mitä tulee opinnoista suoriutumiseen mielenterveysongelmien kanssa.

4.4 Psyykkisesti oireilevien korkeakouluopiskelijoiden tukeminen opinnoissa

Tässä alaluvussa käsittelen korkeakouluopiskelijoiden esiin tuomia ehdotuksia ja kokemuksia siitä, minkälaiset tukimuodot voisivat auttaa heitä pärjäämään ja jaksamaan opinnoissaan paremmin. Tämän teeman käsittelyssä tavoitteena on löytää mahdollisia ratkaisuvaihtoehtoja siihen, miten psyykkisesti oireilevia opiskelijoita voitaisiin tukea opinnoissa, jotta pystyttäisiin mahdollistamaan se, että psyykkisestä oireilusta huolimatta mahdollisimmat monet opiskelijat pystyisivät valmistumaan korkeakoulusta. Olen tähän teemaan yhdistänyt opiskelijoiden antamia vastauksia sekä saadusta että toivotusta tuesta.

Tämän teeman sisäiset kuvauskategoriat voi nähdä myös taulukosta 2. Sieltä voi nähdä myös esimerkin siitä, miten kuvauskategoriat ovat muotoutuneet. Tämän teeman sisäisiä kuvauskategorioita muodostui kolme kappaletta; yhteiskunnallinen tuki, oppilaitoksen sisäinen tuki sekä kommunikatio ja sen selkeys. Kyselyyn tuli myös vastauksia, joiden mukaan opiskelijat joko eivät ole osanneet sanoa, minkälaista tukea he ovat opinnoissa saaneet tai toivoneet saavansa. Osassa vastauksissa kävi ilmi myös, että osa opiskelijoista kokee, etteivät he ole saaneet juuri minkäänlaista tukea opintoihin ja niistä selviämiseen. Tähän voi olla monia syitä. Osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista toivat ilmi sen, etteivät he ole hakeneet minkäänlaista tukea. Jotkut kertoivat, etteivät he ole uskaltaneet tai

osanneet sitä hakea. Osa ei kommentoinut asiaa sen laajemmin. Ehkä tässäkin mielenterveyden ongelmiin liittyvällä stigmalla voi olla jonkinlainen yhteys asiaan.

Käsittelen näistä ensimmäisenä oppilaitoksen sisäistä tukea. Tähän kuvauskategoriaan tulkintani mukaan kuuluvia vastauksia tuli tässä teemassa eniten. Toisaalta, kun ottaa huomioon, että teemana on psyykkisesti oireilevien opiskelijoiden tukeminen opinnoissa, ei liene yllättävää, että oppilaitoksen sisäisen tuen kuvauskategoria keräsi eniten vastauksia.

Alla muutama esimerkkivastaus, joissa tulkituin olevan oppilaitoksen sisäiseen tukeen kuuluvia mainintoja:

”Erityisjärjestelyehdotus tehtiin ensimmäisenä vuonna, pystyi sitä näyttämään kurssin pitäjille ja toivoa lisää aikaa yms. helpotuksia, kun oli vaikeaa. Opintopsykologilla kävin juttelemassa kandin loppupuolella ja siitä sain apua, kun en kokenut pystyväni suorittamaan ikäviä pakollisia kursseja, jotka eivät liittyneet alaan suoraan. Sitten tänä vuonna kävin opintopsykologien järjestämän sosiaalisen ahdistuksen kurssin, joka auttoi normaalia arkea tosi paljon.” (YO25)

”Lisää aikaa olisi paras, joskin lähes mahdoton. Mielenterveyspalveluja olisi suotava korostaa, jotta oppilaitoksessa olisi joku, jolle puhua. Liian ruuhkaista tälläkin hetkellä.” (AMK26)

Lisäaika ja sen mahdollisuus tuli esille melko monessa vastauksessa. Tämä on yksi konkreettinen tapa, jolla mielenterveysongelmista kärsivää opiskelijaa voitaisiin opinnoissa tukea. Talala (2019) tuo kirjassaan esille koulunkäynnin mukauttamisen psyykkisesti oireilevan oppilaan jaksamisen mukaisesti. Tämä tuli myös yleisesti esille kyselyyn saamistani vastauksista. Opiskelijan jaksamisen huomioon ottaminen on tärkeä osa opinnoista selviytymistä. Myös opintoihin liittyvien tehtävien pilkkominen pienempiin osiin tuli osassa vastauksissa esille.

Konkreettisista tukikeinoista oppilaitoksen suunnalta esiin tuli myös etäopiskelu ja sen mahdollisuus. Osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista kokivat etäopiskelun mahdollisuuden todella hyödyllisenä, kun esimerkiksi luentoja pystyi seuraamaan myöhemmin tallenteelta ja kurssia tekemään eteenpäin silloin, kun itsellä oli siihen jaksamista. Osa opiskelijoista taas kokivat lähiopiskelun olevan heille itselleen hyödyllisempää ja he kokivat saavan enemmän aikaa ollessaan itse paikan päällä koululla. Koronapandemian jälkeen etäopetus ja sen vaikutukset ovat olleet todella paljon esillä niin tutkimuksellisella kentällä kuin yleisessä keskustelussa. Tutkimustulokset sen vaikutuksista ovat

vaihtelevia. Valtaosassa tutkimuksissa on tuotu esille sen negatiivisia vaikutuksia, liittyen myös mielen terveyteen. Osassa tutkimuksissa etäopiskelulla ei ole todettu olevan juurikaan vaikutusta esimerkiksi hyvinvointiin tai elämänlaatuun ja muutamassa tutkimuksessa etäopiskelulla on todettu olevan myös positiivisia vaikutuksia. Se on esimerkiksi lievittänyt stressiä ja parantanut ajanhallinnallisia taitoja. (Maunu, Hemberg, Korzhina ym. 2022, 107.) Aineistossani esiin tulevat vastaukset tuovat esiin yhtä lailla vaihtelevia kokemuksia etäopetuksen toimivuudesta. Uskon kuitenkin, että niin sanottu hybridimalli voi olla toimiva ja monenlaiset oppijat huomioonottava ratkaisu, myös psyykkisten oireiden osalta. Toisin sanoen, mielestäni on tärkeää antaa opiskelijoille mahdollisuus sekä etä- että lähioopiskeluun.

Yhdessä vastauksessa tuotiin esille myös opintojen sisältöä. Kyseinen opiskelija on kokenut opetus suunnitelmat ongelmalliseksi ja työmäärän opintopisteisiin nähden kohtuuttomana. On vaikeaa sanoa, onko tämä vain yhden oppilaitoksen sisäinen ongelma, sillä samankaltaisia muita kokemuksia ei kyselyssäni tuotu esille. Jatkotutkimuksia ajatellen tästä voisi muodostua mielenkiintoinen tutkimusaihe. Ylipäättään lienee kuitenkin tärkeää miettiä, miten opintoja voitaisiin tasapainottaa vielä enemmän.

Käsittelen seuraavaksi yhteiskunnallisen tuen kuvauskategoriaa. Tähän kuvauskategoriaan ja kommunikaation ja sen selkeyden kuvauskategoriaan kertyi melko tasaisesti vastauksia. Tutkimukseni selkeyden kannalta koen, että tätä kategoriaa voi olla selkeämpi käsitellä ensin, sillä kommunikaatio ja sen selkeys voi sisällyttää yleisesti ottaen myös yhteiskunnallisen tuen.

Yhteiskunnalliseen tukeen liittyviä mainintoja esiintyi esimerkiksi näissä vastauksissa:

”Koulu mielestäni joustaa oikein hyvinkin pyytäessä, enemmän painetta tulee Kelan pelosta, he se ankara rankaisija ovat.” (AMK18)

”Koulun puolelta tuki on ihan monipuolista. Ongelma on palvelujen ruuhkautumisessa, sekä varmaan jatkuvissa resurssien leikkaamisessa.” (YO1)

Kelaan ja opintotukeen liittyvät paineet tulivat hieman esille jo luvussa 4.2, jossa käsitelin kokemuksia siitä, mitkä asiat ovat yhteydessä korkeakouluopiskelijoiden psyykkiseen oireiluun. Yleisesti ottaen aineistossani on käynyt ilmi se, että psyykkisesti oireilevilla korkeakouluopiskelijoilla on

kokemuksia siitä, että esimerkiksi opintotuki ja sen saamiseen liittyvät ehdot tuovat paineita ja lisäävät stressiä. Taloudelliset vaikeudet voivat heikentää mielenterveyttä. Ne voivat heikentää itseluottamusta, uskoa tulevaisuuteen ja voivat herättää myös syyllisyyttä ja häpeää. Pitkittyneenä ne voivat aiheuttaa ahdistuneisuuden ja masennuksen oireita. (MIELI ry, 2024.) Aineistossani esimerkiksi syyllisyyden ja itsesyytöksen tunteet tuotiin esille, kun puhuttiin opintojen pitkittymisestä ja siitä johtuneesta opintotuen takaisinperinnästä ja tukikuukausien loppumisesta. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista osa koki niin opintotukeen vaadittavan opintopistemäärän kuormittavana kuin myös tukikuukausien määrän. Osa vastaajista toi esille toivomuksen siitä, että esimerkiksi opintotukikuukausien määrää voitaisiin lisätä. Tukikuukausien lisäämisellä voitaisiin ehkä myös ylläpitää joidenkin kyselyyni vastanneiden opiskelijoiden kokemusta opintotuesta motivoivana tekijänä.

Yhteiskunnallisen tuen kuvauskategoriaan tulkitsemisissä vastauksissa tuotiin esille myös koulutukseen tehdyt leikkaukset, mahdolliset hintojen nousut sekä niiden vaikutukset. Osa kyselyyn vastanneista korkeakouluopiskelijoista pohti melko avoimesti vastauksissaan, mietitäänkö opiskelijoita ja heidän hyvinvointiaan ollenkaan, kun kyse on korkeakoulujen resursseista ja niihin liittyvistä päätöksenteoista. Tähän liittyivät huolet niin tukien ja sitä kautta toimeentulon vähenemisestä kuin myös huoli esimerkiksi korkeakoulujen lukuvuosimaksujen noususta. Osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista ilmaisivat huolensa liittyen opiskelijoiden ja ihmisten eri arvostamiseen, johon esimerkiksi korkeakoulujen lukuvuosimaksujen nostaminen voisi johtaa. Osassa vastauksissa ilmaistiin tämän lisäävän huolta tulevaisuudesta ja sitä kautta kokemusta siitä, että se on vaikuttanut heidän psyykkiseen oireiluunsa.

Tulkitsin yhteiskunnalliseen tukeen kuuluvan myös ymmärrykseen ja sen lisäämiseen liittyvät asiat. Etenkin perheen, kumppanin ja ystävien suunnalta tuleva ymmärrys tuli monien opiskelijoiden vastauksissa esille yhtenä tärkeäksi koetuissa tukimuodoista. Tämä on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa. Sosiaalisen tuen on useassa aiheeseen liittyvässä tutkimuksessa todettu merkittävästi liittyvän mielenterveyden statukseen ja etenkin masennukseen (ks. Turner & Brown 2010, 212). Useat opiskelijat toivat vastauksissaan esille sen, että läheisiltä saatu ymmärrys ja tuki on auttanut heitä jaksamaan ei vaan opinnoissa vaan yleisesti myös arjessa ja elämässä.

Muita yhteiskunnallisen tuen kuvauskategoriaan liittyviä mainintoja olivat erilaiset mielenterveydenongelmiin saadut hoitomuodot. Näitä olivat esimerkiksi lääkitykset, terapia ja psykologin kanssa tapaaminen. Kuitenkin ruuhkautuneet palvelut ovat osassa kyselyyn vastanneissa opiskelijoissa aiheuttanut myös huolta. Muutamassa vastauksessa tuli esille se, että apua on yritetty hakea, mutta

sitä ei ole saatu ruuhkautuneiden palveluiden vuoksi. Tähän on tärkeää päätösten teossa kiinnittää huomiota. Lienee turvallista todeta, että opiskelijat, jotka saavat tukea ja apua psyykkisiin oireisiinsa myös jaksavat opinnoissaan paremmin, joka voi myös auttaa koulumenestyksen kohentamisessa.

Viimeinen kuvauskategoria, jota käsittelen, on kommunikaatio ja sen selkeys. Tähän kuvauskategoriaan tulkitsemiani vastauksia tuli melko tasaisesti yhteiskunnallisen tuen kuvauskategorian kanssa. Lyhyesti tämän kuvauskategorian voisi tiivistää siten, että osalla kyselyyn vastanneilla opiskelijoilla on kokemusta siitä, että saatavilla olevasta tuesta ja avusta ei olla tiedotettu tarpeeksi paljon tai tarpeeksi selkeästi. Näin kävi ilmi esimerkiksi näissä vastauksissa:

”Psykologinpalveluista voisi tiedottaa paremmin ja tehdä niistä helpommin saatavilla olevat? En itse koskaan kehdannut tai jaksanut hakeutua sinne. Voisi olla enemmän ryhmiä opiskelijoille.”
(YO11)

”Opiskelijaterveydenhuollon piirin palveluista voisi tiedottaa paremmin. Avun hakeminen tuntuu ahdistavalta ja pelottavalta, koska ei tiedä, mitä YTHS:n palveluihin kuuluu. Esim. jos joutuu psykologin käynnille tms. kuinka iso hintalappu siitä mätkäistään käteen.” (YO30)

On vaikea sanoa, ovatko kokemukset opiskelijaterveydenhuollonpalveluista epäselvästä kommunikoinnista koulukohtaisia vai ongelma laajemmalla mittakaavalla. Jatkotutkimuksia ja -selvityksiä ajatellen tämä voisi olla tärkeä aihe, jotta opiskelijat voisivat olla enemmän tietoisia siitä, mitä kautta ja miten apua psyykkisiin oireisiin voidaan hakea. Kokemukset epäselvästä kommunikoinnista saatavilla olevista palveluista tuli enemmän yliopisto-opiskelijoiden kohdalla esiin, mutta en tiedä, käyvätkö nämä opiskelijat samaa koulua vai eivät.

Myös opettajien ja opiskelijoiden välinen kommunikaatio tuli saamissani vastauksissa esille. Yksi kyselyyn vastanneista opiskelijoista kertoi siitä, kuinka yhdestä opettajasta oli tullut hänelle ikään kuin luottamushenkilö koulussa, jolle hän on voinut kertoa ongelmistaan ja saada tältä apua ja tukea. Muutamissa vastauksissa ilmaistiin myös toivomusta siitä, että koulun puolelta oltaisiin heihin enemmän yhteydessä, kun huomataan, etteivät opinnot suju tai edisty riittävästi. Opettajan ja opiskelijan välisestä kommunikoinnista ja sen vaikutuksista on tehty jonkin verran tutkimuksia. Esimerkiksi Amandin ja Paulin (2010, 1107) tutkimuksessa kävi ilmi, että opettajan ja opiskelijan välinen kommunikaatio voi auttaa ja tukea opiskelua ja parantaa opiskelijoiden akateemista suoriutumista. Omassa

tutkimuksessani on niin ikään viitteitä tästä, sillä opiskelijan antamien vastausten perusteella sain kuvan siitä, että hän kokee tämän yhden opettajan tuen ja avun voimavarana opinnoissa.

Psyykkisesti oireilevien korkeakouluopiskelijoiden esiin tuomat niin saadut kuin toivotutkin tukimuodot eivät juuri eronneet toisistaan korkeakoulukohtaisesti. Suurin ero oli se, että yliopisto-opiskelijoiden antamissa vastauksissa esiintyi enemmän mainintoja heikosta kommunikoinnista erilaisten palvelujen saatavuuden suhteen. Koen tässä saamieni tulosten olevan melko lailla linjassa etenkin Talalan (2019) kirjan kanssa, sillä korkeakouluopiskelijoiden antamissa vastauksissa etenkin enemmän konkreettisista tukimuodoista olivat samankaltaisia Talalan mainitsemien kanssa. Kumpaakin yhdistää myös ajatus siitä, että psyykkisesti oireilevien opiskelijoiden ja oppilaiden jaksaminen tulisi ottaa huomioon opetuksessa ja sen järjestämisessä. Korkeakoulussa tämä voi enneminkin näkyä esimerkiksi joustona palautuspäivämääristä. Korkeakouluissa opiskelu on yleisesti ottaen itsenäisempää kuin esimerkiksi peruskoulussa. Tällöin vastuu tehtävien pilkkomisesta voi jäädä itse opiskelijoille. On kuitenkin tärkeää, että psyykkisesti oireileville opiskelijoille on myös apua tarjolla ja että kommunikoinnin väylät ja keinot ovat selkeitä ja selkeästi esille tuotuja.

4.5 Korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä psyykkisten oireiden ja korkeakouluopinnoissa suoriutumisen välisestä yhteydestä

Käsittelen tässä alaluvussa päätutkimuskysymykseni teemaa, eli korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä psyykkisten oireiden sekä korkeakouluopinnoista suoriutumisen välisestä yhteydestä. Muodostin tähän teemaan kolme kuvauskategoriaa. Ne ovat opintojen hidastuminen ja vaikeutuminen, suoriutuskyvyn heikkeneminen sekä vastavuoroiset vaikutukset. Myös tähän teemaan tuli muutamia vastauksia, joissa ilmeni, etteivät opiskelijat tienneet tai osanneet sanoa sen tarkemmin, millä tavalla he kokevat psyykkisten oireiden olevan yhteydessä opinnoista suoriutumiseen.

Selkeästi eniten vastauksia kertyi tulkintani mukaan opintojen hidastumiseen ja vaikeutumiseen. Lähes jokaisessa saamassani vastauksessa tuotiin jollain tapaa ilmi se, että opiskelijat ovat kokeneet psyykkisten oireiden hidastaneen ja vaikeuttaneet heidän opintojaan ja niistä suoriutumista. Alla muutama suora lainaus aineistossani, joissa tuotiin ilmi käsityksiä siitä, että psyykkiset oireet ovat vaikeuttaneet ja/tai hidastaneet opintoja:

”Vaikeuksia saada kursseja suoritettua ajallaan, kun kiinnostus aiheeseen ja itseluottamus omaan työhön ja osaamiseen puuttuu kokonaan. Ei yksinkertaisesti vaan jaksa tai edes pysty tekemään mitään silloin kuin pitäisi. Jatkuva stressi päällä myöhästyneistä kurssitöistä. Työmäärä vain kasvaa jokaisen uuden kurssin myötä ja vanhatkin ovat vielä kesken.” (AMK2)

”Opiskelu etenee hitaammin kuin tavallisesti. Pahimmillaan oireet ovat johtaneet opiskelujen keskeytymiseen kokonaan. Jaksaminen on hankalaa, pienempikin kurssimäärä kuormittaa huomattavan paljon, välillä koko opiskelun pointtia kyseenalaistaa.” (YO3)

Saamani tutkimustulokset ovat samankaltaiset kuin esimerkiksi Eisenbergin, Golbersteinin ja Huntin vuonna 2009 julkaiseman tutkimuksen kanssa, jossa todettiin masennuksen olevan merkittävä enne opintojen keskeytymiseen. Vastauksissa tuotiin ilmi myös vitkutteluun liittyviä mainintoja, mikä voi selittää käsitystä opintojen hidastumisesta. Voimavarojen ollessa vähissä voi koulutehtävien tekeminen tuntua raskaalta. Tämän teeman tulokset ovat mielestäni myös siis linjassa Salatan, Dobrodumin ja Ishchukin vuonna 2022 julkaistun tutkimuksen kanssa, jossa vitkuttelun todettiin olevan yhteydessä heikkoon psykologiseen hyvinvointiin.

Saamieni tulosten mukaan, opiskelijat kokevat psyykkisten oireiden olevan yhteydessä myös suorituskyvyn heikkenemiseen. Alla muutama lainaus aineistossani, joissa tuotiin esille käsityksiä suorituskyvyn heikkenemisestä:

”Ovat heikentäneet opiskeluani. Ennen murrosikää olin ahkera opiskelija, joka sai arvosanoiksi enimmäkseen 8-10:jä, nyt sisulla kurssit läpi. Ka tällä hetkellä noin 2.” (AMK26)

”Vedän kaikki riman alta. Arvosanat ovat laskeneet ja se nakertaa opiskelumotivaatiotani. Toisaalta ajattelee, että hyvä jos pääsen läpi, mutta toisaalta olisi kiva pärjätä hyvin ja saada hyviä arvosanoja.” (YO28)

Myös Eisenbergin, Golbersteinin ja Huntin (2009, 4) tutkimuksessa masennuksen todettiin vaikuttavan alentavasti arvosanoihin. Vastaavanlaisia tuloksia tuli ilmi myös Hysenbegasin, Hassin ja Rowlandin vuonna 2005 julkaistussa tutkimuksessa sekä myös Konwarin, Sarman ja Ojahin vuonna 2023 julkaistussa tutkimuksessa. Voimavarojen väheneminen voi osaltaan selittää myös arvosanojen heikkenemistä. Toisaalta ahdistus ja masennus vaikuttavat kognitiivisiin taitoihin ja toimintaan, jotka

voivat osaltaan heikentää oppimista ja sitä kautta myös suorituskyykyä sekä arvosanoja (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010; Konwar, Sarma & Ojah 2023, 154).

Keräämästäni aineistosta kävi ilmi, että opiskelijat kokivat psyykkisten oireiden ja opinnoista suoriutumisen olevan vastavuoroisessa vaikutuksessa keskenään. Toisin sanoen, opiskelijat kokivat, että psyykkiset oireet vaikeuttivat opinnoista suoriutumista ja heikensivät heidän suorituskyykyään, mikä puolestaan on vaikuttanut heidän psyykkisiin oireisiinsa negatiivisesti. Alla muutama esimerkkivas-
taus, joissa tulkitsin asian käyvän ilmi;

”Koen alituista ja jatkuvaa stressiä, koska opinnot eivät suju tai etene. Jaksaminen ei riitä opintojen tekemiseen, mutta samaan aikaan koen, että oloni vaan pahenee, koska en saa opintoja tehdyksi.”
(AMK29)

”Ne vaikeuttavat niitä huomattavasti. Asioissa on vaikeaa päästä alkuun ja kaikki tuntuu ylitsepääsemättömältä vuorelta. Monesti löydän itseni tuijottamassa tyhjää Word-sivua monta tuntia eikä tekstiä vain synny ja se saa oloni tuntumaan entistäkin kurjemmalta” (YO1)

Osa kyselyyn vastanneista opiskelijat siis kokevat jonkinlaista kierrettä, missä psyykkiset oireet ovat yhteydessä opinnoista suoriutumisen haastavuuteen ja hidastumiseen sekä suorituskyyvyn heikkene-
miseen ja päinvastoin. Vastaavanlaisen kierteen syntymisestä kerrottiin Kaltiala-Heinon, Rannan ja Fröjdin (2010) artikkelissa. Myös Awadallan, Daviesin ja Glazebrookin (2020, 8) tutkimuksessa tuotiin ilmi se, että ahdistus itsessään saattaa jollain tavalla reflektoida akateemisia vaikeuksia. Tämä voi olla yhteydessä psyykkisten oireiden ja akateemisten vaikeuksien välillä olevaan vastavuoroiseen vuoro-
vaikutukseen, josta osa kyselyyni vastanneista opiskelijoista kertoivat tai ilmaisivat vastauksissaan. Tältä osin siis saamani tulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa.

Yliopisto-opiskelijoiden sekä ammattikorkeakouluopiskelijoiden vastaukset eivät tässä teemassa eronneet merkittävästi toisistaan. Kummassakin vastaajaryhmässä suurin osa maininnoista liittyivät opintojen vaikeutumiseen ja hidastumiseen. Mainintoja suorituskyyvyn heikkenemisestä sekä psyyk-
kisten oireiden ja opinnoista suoriutumisen vastavuoroisesta vuorovaikutuksesta kertyi melko tasai-
sesti kummassakin vastaajaryhmässä. Kaikista näistä kuvauskategorioista on ollut jonkinlaista mai-
nintaa myös aiemmissa tutkimuksissa, joten yleisesti ottaen tämä teema on linjassa aiempien tutki-
mustulosten kanssa.

5. Johtopäätökset

Tutkimuksessani on käynyt selkeästi ilmi se, että masennuksen ja ahdistuneisuuden oireet koetaan olevan yhteydessä opiskeluun ja koulunkäyntiin merkittävästi ja monella tapaa. Psykkiset oireet koetaan itsessään olevan monitasoisia; ne eivät liity ainoastaan mielialaan ja tunteisiin, vaan ne voivat ilmetä myös fyysisinä oireina. Nämä kaikki ovat yhteydessä opiskelijoiden kokemiin haasteisiin niin opinnoissa kuin itse arjessakin. Opiskelijoiden jakamista oireista väsymys ja nukkumiseen liittyvät ongelmat nousivat yleisimmin mainituiksi. Nämä kaksi oiretta kulkevat käsi kädessä ja ne ovat aika lailla suoraan yhteydessä jaksamiseen, niin opinnoissa kuin yleisestikin.

Keräämäni aineiston perusteella opiskelijat kokivat taloudellisten huolien olevan suurena syynä heidän psyykkisten oireidensa voimakkuuteen. Myös opiskeluun liittyvät suorituspainheet ja ajalliset haasteet tuotiin esille. Tältä osin tutkimukseni oli linjassa esimerkiksi MIELI ry:n (2024) artikkelin kanssa, jossa todettiin taloudellisten vaikeuksien olevan yhteydessä mielenterveyteen. Jotta psyykkisesti oireilevia opiskelijoita voitaisiin paremmin tukea opiskelussa, lienee aiheellista miettiä ja tutkia, minkälaiset muutokset esimerkiksi opintotukijärjestelmään voisi vähentää opiskelijoiden huolia toimeentulosta. Tämä voisi mahdollisesti edes hieman helpottaa psyykkisesti oireilevien opiskelijoiden ahdinkoa.

Apukeinoista useimmin esiin tuotiin kokemuksia itsensä kuuntelemisesta ja tsemppaamisesta. Opiskelijat kokivat saamiensa vastausten perusteella tärkeäksi riittävän levon saamisen ja vapaa-ajan pitämisen vapaa-aikana. Myös erilaiset harrastusmuodot auttoivat opiskelijoita psyykkisten oireiden kanssa ja sitä kautta myös opiskelussa. Harrastusten merkitys stressinlievittäjänä ja mielenterveyttä edistävänä tekijänä tuli esille myös Hartonon (2022) tutkimuksessa. Myös omien tunteiden ja ajatusten tiedostaminen oli osalle tutkimuskyselyyn vastanneille opiskelijoille tärkeä apukeino.

Monet opiskelijat myös kokivat yhteisen tekemisen ystävien ja toisten opiskelijoiden kanssa auttavan heitä omissa opinnoissaan. Koen tämän tutkimustuloksen esiin tuomisen tärkeäksi myös siksi, että tähän aiheeseen oli hieman haastavaa löytää aikaisempia tutkimuksia. Ystävien ja toisten opiskelijoiden kanssa opiskelu on aiheena sellainen, johon koulutusta ja oppimista koskevalla tutkimuksen

kentällä olisi mielestäni tärkeää kiinnittää enemmän huomiota, sillä tämän tutkimusten tulosten perusteella siitä koetaan olevan hyötyä opiskelussa.

Psyykkisesti oireilevia opiskelijoita tukeessa oppilaitoksen sisällä on saamieni vastausten mukaan tärkeää huomioida opiskelijoiden jaksaminen ja erilaiset oppijat. Merkittäviksi konkreettisiksi tukimuodoiksi nousi lisääjän mahdollisuus sekä mahdollisuudet niin etä- kuin lähiopetukseenkin. On tärkeää kuitenkin mainita myös, että osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista ovat olleet yleisesti ottaen tyytyväisiä siihen tukeen, mitä he ovat oppilaitoksensa puolesta saaneet. Koulunkäynnin mukauttamisesta psyykkisesti oireilevan oppilaan jaksamisen mukaan tuotiin esille Talalan (2019) kirjassa. Tässä tutkimuksessa psyykkisesti oireilevien opiskelijoiden esiin tuomat tukitoiveet ja apukeinot olivat samankaltaisia kuin Talalan kirjassaan esiin tuomat. Tämä voi mahdollisesti osoittaa sitä, että samankaltaiset apukeinot toimivat psyykkisesti oireileville henkilöille jokseenkin oli kyse sitten peruskoulusta tai aikuiskoulutuksesta. Aihe kuitenkin vaatii enemmän tutkimusta ja vertailua, mutta jatkok tutkimuskysymyksenä se on mielestäni mielenkiintoinen.

Osa kyselyyni vastanneista opiskelijoista kokivat myös yhteiskunnalliset muutokset tärkeiksi. Esiin tuli niin ymmärryksen lisäämistä kuin huolia palveluiden ruuhkautumisesta. Yksi syy, miksi tämän tutkimuksen halusin tehdä, oli se, että haluan lisätä ymmärrystä liittyen mielenterveydenongelmiin ja siihen, kuinka laaja-alaisia vaikutuksia niillä voi olla myös koulutuksen kentällä. Toivon, että lisää tutkimuksia mielenterveydenongelmista ja niiden vaikutuksista tehdään tulevaisuudessa. Mitä ruuhkautuneisiin palveluihin tulee, se ongelma on vaikeampi ratkaista. On kuitenkin tärkeää niin opiskelijoiden kuin muidenkin hyvinvoinnin vuoksi, että siihen pyritään löytämään jonkinlainen ratkaisu, jotta kaikki apua tarvitsevat sitä myös saisivat.

Tutkimukseeni osallistuneet opiskelijat kokivat todella tärkeäksi myös läheisiltään saamansa tuen. Monet psyykkisesti oireilevat opiskelijat kertoivat vastauksissaan, kuinka ystäviltä, perheeltä ja kumppanilta saatu tuki ja ymmärrys on auttanut heitä jaksamaan niin opinnoissa kuin muutenkin. Tämä on yksi syy sille, miksi itse koen mielenterveyden ongelmien ymmärtämisen lisäämisen tärkeäksi asiaksi. Kun aihetta tutkitaan enemmän lisää se ymmärrystä ja ehkä jopa paremmin mahdollistaa sen, että oman elämän tärkeät henkilöt myös ymmärtävät ja voivat sitä kautta tukea mielenterveysongelmista kärsivää läheistään paremmin.

Tutkimuksessa saamieni tulosten mukaan opiskelijat kokevat psyykkiset oireiden vaikeuttavan ja hidastavan opintoja. Oireista esimerkiksi väsymys ja nukkumiseen liittyvät ongelmat vievät energiaa pois, jolloin sitä ei välttämättä riitä opintojen suorittamiseen ja oppimiseen tarvittavaan ajatteluun.

Monet löytämistäni aiemmista tutkimuksista liittyen tähän aiheeseen olivat opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkielmia. Muita tutkimuksia opinnäytteiden ja pro gradu -tutkielmien ohella oli haastavaa löytää. Aihetta sivuavia tutkimuksia löytyi kyllä, mutta ei niinkään suoraan tästä aiheesta. Tämän tutkimuksen tulokset olivat kuitenkin suurimmilta osin linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa. Joitain poikkeuksia kuitenkin oli, esimerkiksi kokemukset etäopiskelun hyödyllisyydestä sekä se, että tässä tutkimuksessa yliopisto-opiskelijat toivat enemmän taloudellisiin huoliin liittyviä asioita esille kyselyssäni verrattuna Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen teettämään korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimukseen. Näitä voidaan kuitenkin selittää sillä, että kyselyyni vastasi muutama yliopisto-opiskelija enemmän kuin ammattikorkeakouluopiskelija. Myös eri tutkimusodot toimivat eri henkilöille, jolloin esimerkiksi etäopiskelusta ei mielestäni voida luoda pelkästään negatiivista tai positiivista asiaa. Koen, että saamani tutkimustulokset osittain vahvistavat jo tutkittua tietoa, mutta tuo esille myös eri näkemyksiä verrattuna toisiin tutkimuksiin.

6. Pohdinta

Tämän tutkielman tekeminen oli monella tapaa haastavaa, mutta samalla opettavaista. Koen, että omat kokemukseni tutkielman aiheesta omalla tapaa vaikeutti positiotani tutkijana. Samaan aikaan kokemukseni ovat myös tehneet tästä aiheesta itselleni merkityksellisen. Toivon, että olen tämän tutkielman avulla voinut edes jotenkin tuoda esille mielenterveydenhäiriöiden merkityksellisyyttä koulutuksen kentällä, sillä mielenterveydenhäiriöt eivät ole tästä maailmasta mihinkään häviämässä.

Yksi haastavimmista asioista tätä tutkielmaa tehdessä oli ehdottomasti omien kokemusten ja käsitysten laittaminen syrjään, ainakin suurimmilta osin. Mahdollisista ennakko-oletuksista on tullava ensin tietoiseksi ja sen jälkeen ne täytyy tietoisesti pyrkiä pitämään taka-alalla. Koen onnistuneeni tässä haasteista huolimatta ja koen, että olen onnistunut tuottamaan tutkielman, jossa painotetaan tutkimushenkilöiden käsityksiä. Tämä oli myös yksi tekemäni analyysin tavoitteista ja koen päässeeni siihen. Mitä sitten tulee itse tutkielman tavoitteisiin, koen päässeeni myös niihin. On vaikeaa tietysti ennustaa sitä, millä tavalla tutkielmani otetaan vastaan. Ajattelen kuitenkin, että jo tekemällä tutkielman mielenterveydenhäiriöistä ja niiden mukana tulevista haasteista ja yhteyksistä koulutuksen kentällä, olen jo osallistunut keskusteluun aiheesta. Lisäksi koen, että esimerkiksi mielenterveydenhäiriöihin liittyvää tutkimusta tehdessä on ennen kaikkea tärkeää kuunnella ja tutkia niiden henkilöiden kokemuksia, jotka kyseisistä ongelmista kärsivät. Tämä pätee myös koulutuksen kentällä. Tätä tutkielmaa tehdessä, kuten myös aikaisemmin kandidaatin tutkielmaa tehdessäni, törmäsin tutkimuksiin, jotka käsittelivät tätä aihetta ennemmin ammattilaisten näkökulmasta, eli esimerkiksi lääkärin, psykologien tai, koulutuksen kenttää tarkastellessa, opettajien näkökulmasta. Uskon, että myös ammattilaisten näkökulma aiheeseen on tärkeää, mutta toivon, että tulevaisuudessa tutkimuksissa keskityttäisiin myös niin sanottujen kokemusasiantuntijoiden näkökulmiin. Heiltä voi saada arvokkaita näkemyksiä esimerkiksi siitä, miten esimerkiksi koulutusta voitaisiin kehittää, jotta myös mielenterveydenhäiriöistä kärsivät opiskelijat voitaisiin ottaa huomioon paremmin.

Koen, että opin tutkielmaa tehdessä myös paljon fenomenografiasta ja fenomenografisen tutkimuksen tekemisestä. Tutkielman tekeminen konkretisoi paljon niitä asioita, jotka olivat fenomenografiasta tulleet aiemmin opintojeni aikana esille. Etenkin merkityksyksiköiden sekä -kategorioiden luominen vei paljon aikaa ja se tuntui välillä erittäin haastavalta. Osittain ehkä siksi, että jokseenkin

pelkäsin virheellisten tulkintojen tekoa. Totta kai omat näkemykseni ovat joissain määrin tulkinnassa mukana, onhan kyse minun tekemästäni tulkinnasta. Olen kuitenkin parhaani mukaan pyrkinyt pitämään tutkimushenkilöt tulkintoja tehdessäni etupäässä; miettinyt sitä, miksi he ovat ilmaisseet asioita tietyllä tavalla tai mitä tietynlainen ilmaisutyyli voisi tarkoittaa. Loppujen lopuksi jossain vaiheessa minun oli vain hyväksyttävä se, että kyseessä on minun luomat tulkinnat ja joku toinen henkilö voisi samasta aineistosta luoda erilaiset tulkinnat. Eikä se ole negatiivinen asia, vaan ajattelen erilaisten tulkintojen vain rikastuttavan myös tieteellisiä keskusteluja ja tutkimuksia. Olen yleisesti ottaen kuitenkin tyytyväinen muodostamiini kuvauskategorioihin ja koen, että suorien lainausten ottaminen aineistostani tukee niin muodostamiani tulkintoja sekä antaa itse tutkimushenkilöiden niin sanotun äänen tulla esille tutkielmassani. Koen niiden myös luovan lisää luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä tutkielmaani ja tekemiini tulkintoihin.

Tiivistetysti tutkielmani tuloksista käy ilmi, että psyykkiset oireet saavat opiskelijat kokemaan paljon väsymystä ja nukkumisen ongelmia. Taloudelliset huolet ovat myös yksi merkittävä psyykkisiin oireisiin yhteydessä oleva tekijä opiskelijoiden käsitysten mukaan. Taloudellisiin huoliin liittyi paljon paineita Kelasta saatavaan opintotukeen, jonka saaminen määrittyy suoraan opinnoista suoriutumiseen, sillä sen saamiseksi opintopisteitä on saatava tietty määrä tukikuukautta kohden. Monet opiskelijat toivat ilmi käsityksiä siitä, kuinka psyykkiset oireet hidastavat ja vaikeuttavat opinnoista suoriutumista ja niistä selviytymistä. Konkreettisista apukeinoista tähän tutkielmaan osallistuneet opiskelijat yleisesti ottaen kokivat merkittäviksi itsensä kuuntelemisen ja tsemppaamisen sekä konkreettisemmin mahdollisuudet lisääaikaan, sekä mahdollisuudet etä- ja lähiopetukseen.

Merkittävää lienee myös huomioida, että osa tutkielmaan osallistuneista opiskelijoista kokivat, että he saivat tarpeeksi tukea korkeakoulunsa puolelta. Toisin sanoen mielenterveydenhäiriöistä kärsiviä opiskelijoita osataan, ainakin joissain kouluissa, tukea siten, että myös opiskelijat kokevat sen auttavan tarpeeksi. Jatkotutkimuksia ajatellen potentiaalinen jatkotutkimusaihe voisi olla tutkia tietyn korkeakoulun sisällä opiskelijoiden kokemuksia siitä, saavatko he riittävästi tukea esimerkiksi mielenterveydenhäiriöiden mukana tulevien haasteiden kanssa. Toinen mielenkiintoinen tutkimuskysymys voisi myös olla tarkastella tarkemmin yliopisto-opiskelijoiden sekä ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemusten välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä psyykkisen oireilun kannalta ja samalla tarkastella, onko esimerkiksi näiden kahden korkeakoulun opintojen rakentumisella yhteyttä psyykkiseen oireiluun tai siihen, kuinka vakavasti esimerkiksi juuri masennus ja ahdistuneisuus oireilee.

Tutkielmani tuloksista käy ilmi, että psyykkisten oireiden koetaan olevan yhteydessä myös opiskeluun ja opinnoista suoriutumiseen monella tapaa. Opiskelijoilla oli myös paljon yhtäläisiä käsityksiä siitä, millä tavoin psyykkiset oireet ovat yhteydessä opiskeluun. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että aineistossani opiskelijat toivat esiin niin samanlaisia kuin samankaltaisiakin vastauksia. Tutkielmani tulosten perusteella voidaan mielestäni selvästi sanoa, että tähän tutkielmaan osallistuneiden opiskelijoiden käsitysten mukaan psyykkisillä oireilla on tosiaan yhteyttä opinnoista suoriutumiseen ja niissä jaksamiseen. Koska psyykkisten oireiden yhteydet opiskeluun ovat niin monialaiset, ovat mahdolliset apukeinoihin ja tukimuotoihin liittyvät ratkaisut myös monialaisia ja vaihtoehtoja on monenlaisia. Ajattelen kuitenkin, myös tutkielmassa saamieni tulosten perusteella, että ensisijaisesti täytyisi pyrkiä keskittymään lisäämään mielenterveydenhäiriöiden ymmärtämistä ja myös ymmärrystä siitä, että tässä tapauksessa ne asiat, joita opiskelijat kokevat ovat ainakin opiskelijalla itselleen todellisia. Kun mielenterveydenhäiriöiden ja niistä aiheutuvien muille elämän osa-alueille leviäviä mahdollisia haittavaikutuksia ymmärretään paremmin, uskon, että myös erilaisten tuki- ja apukeinojen kehittäminen sujuu paremmin. Uskon myös, että näiden apu- ja tukimuotojen kehittämisessä on tärkeää kuunnella niiden opiskelijoiden kokemuksia, jotka kärsivät mielenterveydenhäiriöistä ja/tai niihin liittyvistä psyykkisistä oireista.

Lähteet

- Ahdistus. Kuntoutussäätiö 2022. Luettavissa osoitteessa: <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/mielenhyvinvointi/ahdistus/> (Luettu 6.11.2024)
- Ahlström-Laakso, S. 1975. Kysely vai haastattelu? *Alkoholipolitiikka*, 40(5), 203–210.
- Alslman, E. T., Baker, N. A., & Dalky, H. 2017. Mood and anxiety disorders among adolescent students in Jordan. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 23(9), 604–610.
- Amadi, G., & Paul, A. K. 2017. Influence of student-teacher communication on students' academic achievement for effective teaching and learning. *American Journal of Educational Research*, 5(10), 1102–1107.
- Ammattikorkeakoululaki 932/2014. Luettavissa osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932#L1P4> (Luettu 13.11.2024)
- Ammattikorkeakoulututkinnot. Opintopolku. Luettavissa osoitteessa: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/ammattikorkeakoulututkinnot> (Luettu 21.2.2024)
- Ang, R. P., & Huan, V. S. 2006. Relationship between academic stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression. *Child psychiatry and human development*, 37, 133–143.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E., & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkärilehti*, 71(24), 1759–1764.
- Aro, T., & Torppa, M. 2020. Luetun ymmärtäminen ja strategiat. Teoksessa S. Tuovila, L. Kairaluoma, & V. Majonen. *Luku- ja kirjoitustaidon pedagogikkaa yläkouluun* (s. 19–31). Lapin yliopisto.
- Aubi, S., & Alimoradi, L. 2011. Relationship between Brain/Behavioural systems and mental health among students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1683–1687.
- Awadalla, S., Davies, E. B., & Glazebrook, C. 2020. A longitudinal cohort study to explore the relationship between depression, anxiety and academic performance among Emirati university students. *BMC psychiatry*, 20, 1–10.

- Bharadwaj, P., Pai, M. M., & Suziedelyte, A. 2017. Mental health stigma. *Economics Letters*, 159, 57–60. https://openaccess.city.ac.uk/id/eprint/19148/1/memh_may9_2017_text.pdf (Luettu 24.3.2025)
- Depressive disorder (depression)*. World Health Organisation (WHO). 2023. Luettavissa osoitteessa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (Luettu 5.5.2025)
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. B. 2009. Mental health and academic success in college. *The BE journal of economic analysis & policy*, 9(1).
- Eromäki, V. 2021. *THL:n tutkimus: Korkeakouluopiskelijoilla esiintyy enemmän mielenterveysongelmia kuin muulla aikuisväestöllä, eikä selvää ratkaisua ole*. Yle. <https://yle.fi/a/3-12225357> (Luettu 28.4.2025)
- Guo, Y., Wang, S., Johnson, V., & Diaz, M. 2011. College students' stress under current economic downturn. *College Student Journal*, 45(3), 536–543.
- Hakala, J. T. 2024. *Laadullisen tutkimuksen ABC: Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle*. Gaudeamus.
- Hartono, M. 2022. Drawing hobby as a medium to manage stress and self-development. *VCD*, 7(1), 43–52.
- Henriksson, M., Wall, A., Nyberg, J., Adiels, M., Lundin, K., Bergh, Y., ... & Åberg, M. 2022. Effects of exercise on symptoms of anxiety in primary care patients: A randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 297, 26–34.
- Hysenbegasi, A., Hass, S. L., & Rowland, C. R. 2005. The impact of depression on the academic productivity of university students. *Journal of mental health policy and economics*, 8.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., & Seuri, T. 2017. *Mielenterveyshoitotyö* (5., uudistettu painos.). Sanoma Pro Oy.
- Impact of economic crises on mental health*. World Health Organisation (WHO). 2011. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/370872/WHO-EURO-2011-4645-44408-62759-eng.pdf?sequence=1> (Luettu 8.4.2025)
- Isometsä, E. T., & Melartin, T. 2009. Miksi ihminen masentuu? *Duodecim*, 125(16), 1771–9. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98252> (Luettu 13.9.2024)

Jolley, A. 2024. "You don't have to push yourself until you break": Exploring rest during undergraduate field experiences. *Journal of Geoscience Education*, 1–13.

Juhila, K. 2021a. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa: Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/> (Luettu 26.11.2024)

Juhila, K. 2021b. Teemoittelu. Teoksessa: Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*.

Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/> (Luettu 19.3.2025)

Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., & Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo99043> (Luettu 7.10.2024)

Karlsson, L., & Marttunen, M. 2007. *Nuorten depressio: Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille*. Helsinki: Kansanterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78210/2007b10.pdf?sequence>

(Luettu 18.1.2024)

Karppi, T. 2021. *Joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii masennus- ja ahdistusoireista – nämä neljä seikkaa kiteyttävät, mistä on kyse*. Yle. <https://yle.fi/a/3-12227305> (Luettu 28.4.2025)

Kestilä, L. & Karvonen, S. 2025. KOTT 2024: Toimeentulo ja velkaantuminen. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/toimeentulo_ja_velkaantuminen.html#top

(Luettu 8.4.2025)

Kettunen, J. 2021. Fenomenografia. Teoksessa: Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehukset/fenomenografia/>

(Luettu 21.1.2025)

Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S. K. 2019. *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

(Luettu 24.3.2025)

Konwar, B., Sarma, K., & Ojah, R. 2023. The Impact of Anxiety on Academic Achievement: A Comprehensive Review. *Journal of Harbin Engineering University*, 44(8).

Korkeakouluopiskelijat tarvitsevat tukea – tutkijat huolissaan ahdistus- ja masennusoireiden yleisyydestä. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2021. Luettavissa osoitteessa: <https://thl.fi/-/korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-tukea-tutkijat-huolissaan-ahdistus-ja-masennusoireiden-yleisyydesta> (Luettu 28.2.2024)

Korkeakouluopiskelijoiden psyykinen kuormittuneisuus on vähentynyt. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2024. Luettavissa osoitteessa: <https://thl.fi/-/korkeakouluopiskelijoiden-psyykinen-kuormittuneisuus-on-vahentynyt> (Luettu 28.4.2025)

Marton, F. 1988. Phenomenography. A research approach to investigating different understandings of reality. Teoksessa Sherman, R. R., Webb, R. B. *Qualitative research in education: Focus and methods*. Falmer Press, 141–161.

Marton, F., & Booth, S. 1997. *Learning and awareness*. L. Erlbaum Associates.

Masennus. MIELI ry 2023. Luettavissa osoitteessa: <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/masennus/> (Luettu 16.1.2024)

Masennus. YTHS 2023. Luettavissa osoitteessa: <https://www.yths.fi/terveystietopankki/masennus/> (Luettu 28.2.2024)

Masennusta ei ole hoidettu tarpeeksi Kelan työkyvyttömyyseläkettä hakeneilla. Kela 2023. Luettavissa osoitteessa: <https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/801001/masennusta-ei-ole-hoidettu-tarpeeksi-kelan-tyokyvyttomyyselaketta-hakeneilla> (Luettu 5.9.2024)

Maunu, A., Hemberg, J., Korzhina, Y., Sundqvist, A., Östman, L., Groundstroem, H., ... & Nyman-Kurkiala, P. Vaikeuksia ja vahvistavaa vuorovaikutusta. Teoksessa Kekkonen, M., Gissler, M., Känkänen, P., Isola, A., Armila, P., Nuorisotutkimusseura, . . . Isola, A. k. *Poikkeuksellinen nuoruus korona-ai-kaan: Nuorten elinolot -vuosikirja 2022*. Nuorisotutkimusverkosto.

Mental Health Conditions: Depression and Anxiety. U.S Centers for Disease Control and Prevention (suom. Yhdysvaltain tautikeskus) 2023. Luettavissa osoitteessa: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/depression-anxiety.html> (luettu 12.11.2024)

Mielenterveyshäiriöt. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2023. Luettavissa osoitteessa:

<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot> (Luettu 5.5.2025)

Mielenterveysongelmat veivät jo yli 100 000 suomalaista pitkälle sairauspoissaololle vuonna 2023.

Kela 2024. Luettavissa osoitteessa: <https://www.kela.fi/ajankohtaista/mielenterveysongelmat-veivat-jo-yli-100-000-suomalaista-pitkalle-sairauspoissaololle-vuonna-2023> (Luettu 5.5.2025)

Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. 2019. Self-esteem and mental health in adolescents—level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, 28(1–2).

Mäkinen, N. 2019. *Masennuksesta on tullut uusi kansantauti – mutta mikä on oikeasti muuttunut, suomalaisten mielenterveys vai diagnoosit?* Yle. <https://yle.fi/a/20-292568> (Luettu 28.4.2025)

Määttä, S. 2020. Motivaatio ja oppiminen. Teoksessa S. Tuovila, L. Kairaluoma, & V. Majonen. *Luku- ja kirjoitustaidon pedagogikkaa yläkouluun* (s. 10–18). Lapin yliopisto.

Niikko, A. 2003. *Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa*. Joensuun yliopisto.

O'Brien, M., & Blue, L. 2018. Towards a positive pedagogy: Designing pedagogical practices that facilitate positivity within the classroom. *Educational action research*, 26(3), 365–384.

<https://doi.org/10.1080/09650792.2017.1339620> (Luettu 17.10.2024)

Oppiminen ja ahdistus. Kuntoutussäätiö 2018. Luettavissa osoitteessa: <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/mielen-hyvinvointi/oppiminen-ja-ahdistus/> (Luettu 6.11.2024)

Paloniemi, S., & Huusko, M. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja*, 37(2), 4.

Partonen, T. 2011. Uniongelmat mielenterveyden häiriöiden riskitekijöinä ja oireena. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 48(2).

Pesonen, H. & Nieminen, J. 2021. *Huomioi oppimisen esteet: Inklusiivinen opetus korkeakoulutuksessa*. PS-kustannus.

Rantanen, S. 2015. *Korkeakouluopintojen edistäminen opiskelijoiden näkökulmasta: ohjaus, opetus ja tutkintojen rakenne ammattikorkeakouluopintoja hidastavina ja nopeuttavina tekijöinä*. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/47285> (Luettu 26.2.2024)

- Romakkaniemi, M. 2011. *Masennus: Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta*. Lapin yliopistokustannus.
- Rovasalo, A. 2022a. Masennustila eli depressio. *Duodecim*. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389> (Luettu 16.1.2024)
- Rovasalo, A. & Eerola, H. 2023. Ahdistus ja ahdistuneisuus. *Duodecim*. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188> (Luettu 24.1.2024)
- Rovasalo, A. 2022b. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. *Duodecim*. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00555> (Luettu 26.1.2024)
- Räisänen, M. 2021. The interaction between self-and co-regulation of learning and study-related exhaustion during university studies. *Tiedepolitiikka*, 46(3), 35–39.
- Salata, K., Dobrodum, O., & Ishchuk, O. 2022. Academic procrastination as a challenge for students' mental health in the context of distance learning and the virtual world during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Computer Science and Network Security*, (22 (3)), 276–284.
- Silverman, D. 2020 *Qualitative Research*. Sage Publications Limited.
- Talala, M. 2019. *Psyykkisesti oireileva oppilas*. PS-kustannus.
- Taloushuolet kuormittavat mielenterveyttä*. MIELI ry 2024. Luettavissa osoitteessa: <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/talousvaikeudet-ja-mielenterveys/taloushuolet-kuormittavat-mielenterveytta/> (Luettu 15.4.2025)
- Tuononen, T., Hyytinen, H., & Asikainen, H. 2024. Opintojen aikaisen työssäkäynnin yhteys opiskelu-uupumukseen, opintomenestykseen ja opintojen etenemiseen.
- Tuononen, T., Parpala, A., Mattsson, M., & Lindblom-Ylänne, S. 2016. Work experience in relation to study pace and thesis grade: Investigating the mediating role of student learning. *Higher education*, 72, 41–58.
- Turner, R. J., & Brown, R. L. 2010. Social support and mental health. *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems*, 2, 200–212.
- Valkama, H. 2020. *Masennus on kansantauti, joka vie varhaiseläkkeelle – vastaperustettu masennuskoalitio haluaa palauttaa ihmisten työkyvyn*. Yle. <https://yle.fi/a/3-11230652> (Luettu 28.4.2025)

Vuori, J. 2021a. Johdatus laadulliseen tutkimukseen ja verkkokäsikirjaan. Teoksessa: Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/johdatus-laadulliseen-tutkimukseen-ja-verkkokasikirjaan/> (Luettu 3.12.2024)

Vuori, J. 2021b. Aineiston tuottaminen. Teoksessa: Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/aineiston-tuottaminen/> (Luettu 5.12.2024)

Vuori, J. 2021c. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa: Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/> (Luettu 27.3.2025)

Yleistynyt ahdistuneisuus. MIELI ry 2023. Luettavissa osoitteessa: <https://mieli.fi/mielenterveyskoetuksella/yleistynyt-ahdistuneisuus/> (Luettu 28.1.2024)

Yliopistolaki 558/2009. Luettavissa osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090558> (Luettu 13.11.2024)

Yliopistotutkinnot. Opintopolku. Luettavissa osoitteessa: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/yliopistotutkinnot> (Luettu 21.2.2024)

Liitteet

Liite 1: Kyselyn saatekirje

Hei sinä korkeakouluopiskelija!

Olen maisterivaiheen opiskelija Lapin yliopistosta ja teen parhaillaan pro gradu tutkimusta siitä, miten masennukseen ja ahdistuneisuuteen liittyvät oireet vaikuttavat korkeakouluopinnoista suoriutumisesta. Tarkoituksena olisi myös selvittää, mitkä tukimuodot voisivat mahdollisesti auttaa vastaavanlaisessa tilanteessa olevia opiskelijoita suoriutumaan opinnoistaan. Arvostaisin suuresti, jos voisit avata kokemuksiasi ja ajatuksiasi alla linkattuun kyselyyn. Kyselyn vastaukset tallennetaan anonymisti. Itse kysely koostuu lähinnä avoimista kysymyksistä, mutta tietenkin on oman päätösvaltasi alla, mitä haluat kyselyn vastauksiin jakaa. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 10–15 minuuttia.

Jos ilmenee kysyttävää tai kaipaat lisätietoa, voit lähettää sähköpostia osoitteeseen psykkine-noirelu.gradu@gmail.com. Vastaan mielelläni kaikenlaisiin kysymyksiin.

Linkki kyselyyn:

Sivustolta yths.fi voit myös ottaa yhteyttä YTHS:n palveluihin, mikäli koet tarvitsevasi ammattitukea masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden tunteiden ja oireiden kanssa. Vaihtoehtoisesti voit myös soittaa YTHS:n yleis- ja mielenterveyspalveluita koskevaan valtakunnalliseen palvelunumeroon: 046 7101073.

Vastauksista nöyrästi kiittäen ja tsemppiä opintoihin toivottaen,

Janette Vallivaara

Liite 2: Kyselyn kysymykset:

Kysely psyykkisen oireilun vaikutuksesta opiskeluun ja opinnoissa etenemiseen

Vastauksia käytetään pro gradun aineistona. Vastaamalla kyselyyn ja lähettämällä vastaukset annat samalla minulle luvan käyttää niitä tutkimukseni aineistona. Vastaukset näkyvät myös minulle anonyymisti, joten luonnollisesti myös itse tutkimuksessa annettuja vastauksia käsitellään siten, että vastaajan henkilöllisyys jää piiloon. Jos sinulla on kysyttävää tai kaipaat lisätietoa, laita viestiä osoitteeseen: psyykkinenoireilu.gradu@gmail.com. Vastaan mielelläni kaikenlaisiin kysymyksiin ja muistutan myös, että tyhmiä kysymyksiä ei ole olemassa :)

Toivon, että pyrit olemaan vastauksissasi mahdollisimman rehellinen. Kyselyn tarkoituksena ei ole löytää ideaalista, kaikesta selviävää opiskelijaa vaan saada realistinen kuva siitä, millaista masennus- ja ahdistuneisuusoireiden kanssa opiskelu voi olla ja miten ne vaikuttavat siihen. Myöskään vastausten pituudesta ei tarvitse ottaa paineita, vastaa siten, miten asiaa tulee ja mitä koet haluvasi ja pystyväsi jakamaan.

Kiitos osallistumisestasi ja äänesi jakamisesta! Toivon sinulle voimia elämään ja opintoihisi :)

- Janette Vallivaara

Missä opiskelet?

- Yliopisto
- Ammattikorkeakoulu

Minkälaisia masennukseen liittyviä oireita sinulla on? Näitä voi olla esim. väsymys, voimattomuus, vaikeudet ajatella ja keskittyä, unettomuus jne.

Minkälaisia ahdistukseen liittyviä oireita sinulla on? Näitä voivat olla esim. jatkuva jännittyneisyyden tunne, nukahtamis- ja keskittymisvaikeudet, pahoinvointi jne.

Millä tavoin ahdistuneisuuden tunteet ja oireet, sekä masennusoireet ovat mielestäsi vaikuttaneet opiskeluusi?

Millä tavoin masennuksen ja ahdistuneisuuden oireet ovat mielestäsi vaikuttaneet opinnoissa jaksamiseen?

Koetko paineita suoriutua opinnoista (esim. opintotuen saamisen vuoksi)? Jos koet, miten se mielestäsi vaikuttaa oireisiisi ja/tai opiskeluusi?

Oletko saanut jotain tukea oppilaitoksesi puolelta hyvinvointisi parantamiseen tai auttamaan opinnoista suoriutumista? Jos olet, minkälaista?

Minkälaista tukea hyvinvointiin sekä opintoihin ja niistä suoriutumiseen toivoisit saavasi oppilaitoksen puolelta?

Oletko saanut tukea joltain muulta taholta? Jos olet, miltä ja miten se on auttanut sinua jaksamaan?

Oletko löytänyt joitain apukeinoja, jotka auttavat sinua suoriutumaan opinnoista masennus- ja ahdistuneisuuden oireista huolimatta? Jos olet, minkälaisia?

Mikä voisi mielestäsi auttaa sinua jaksamaan paremmin ja menestymään opinnoissa?

Haluatko jakaa vielä joitain kokemuksia tai ajatuksia liittyen korkeakouluopinnoista suoriutumiseen masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden oireiden kanssa tai elämääsi opiskelijana, joka elää näiden ongelmien kanssa? Voit kirjoittaa niistä tähän.