



# Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin kehitys koronapandemian ensimmäisestä aallosta toisen aallon alkuun

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää henkilösuuntautunutta tutkimusotetta hyödyntäen, millaisia opiskeluhyvinvoinnin taso- ja kehitysryhmiä korkeakouluopiskelijoilla on löydettävissä koronapandemian aiheuttaman etäopiskelujakson aikana ja miten löydetty ryhmät eroavat pystyvyyssuskon ja yhteenkuuluvuuden kokemusten suhteen. Tutkimuksessa hyödynnettiin kuuden kuukauden seuranta-aineistoa, joka kerättiin vuonna 2020 huhtikuussa (T1), kesäkuussa (T2) ja lokakuussa (T3) Tampereen korkeakouluuyhteisön yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoilta ( $n = 612$ ). Tulokset osoittivat, että aineistosta oli löydettävissä kolme opiskeluhyvinvointiryhmää: opiskelun imuiset (38 %), imua ja uupumusasteista väsymystä kokevat (36 %) sekä uupumusasteisesti väsyneet (26 %) opiskelijat. Opiskeluhyvinvoinnin ajalliset kehityskulut olivat samansuuntaisia kaikissa ryhmissä: opiskelun imun kokemukset lisääntyivät huhti- ja kesäkuun välisenä aikana, mutta laskivat lähtötasolle koronapandemian toisen aallon alkaessa lokakuussa. Uupumusasteisen väsymyksen kokemukset puolestaan pysyivät samoina huhti- ja kesäkuun välisenä aikana, mutta lisääntyivät kesäkuun ja lokakuun välillä. Sekä pystyvyyssusko että yhteenkuuluvuuden kokemukset erottelivat opiskeluhyvinvointiryhmiä: ne olivat korkeimpia opiskelun imuisten ryhmässä ja matalimpia uupumusasteisesti väsyneiden ryhmässä. Opiskelijoiden yksilöpsykologisten ja sosiaalisten voimavarojen vahvistamisella onkin tärkeä rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa ja pahoinvoinnin lievittämisessä koronakriisin aikana ja sen jälkeen.

**Avainsanat:** korkeakouluopiskelijat, opiskelun imu, uupumusasteinen väsymys, COVID-19, pystyvyyssusko, yhteenkuuluvuus, henkilösuuntautunut tutkimusote, työn vaatimusten ja voimavarojen malli

## JOHDANTO

Maaailman terveysjärjestö WHO ilmoitti 11.3.2020 COVID-19-koronavirustaudin laajentuneen pandemiaksi. Muiden maiden ohella myös Suomi siirtyi poikkeustilaan kolmeksi kuukaudeksi, ja viruksen leviämisen hillitsemiseksi asetettiin erilaisia rajoitustoimenpiteitä. Lähiopetus keskeytettiin muun muassa yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa (Valtioneuvosto, 2020), ja tavanomainen opiskelu vaihtui etäopiskeluun vaikuttaen opiskelijoiden opiskeluun ja arkeen

merkittävästi. Koronapandemian vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen on tarkasteltu jo melko paljon (Ihm, Zhang, van Vijfeijken & Waugh, 2021). Esimerkiksi stressin, ahdistusoireiden ja muiden psyykkisten oireiden tiedetään lisääntyneen korona-aikana paitsi yleisesti väestötasolla (Brooks ym., 2020; Rajkumar, 2020; Wang ym., 2020) myös opiskelijoilla (Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomažević & Umek, 2020; Browning ym., 2021; Cao ym., 2020; Elmer, Mepham & Stadtfeld, 2020; Oliveira Carvalho, Hülsdünker & Carson, 2022; Son, Hegde, Smith, Wang

& Sasangohar, 2020; Wang & Zhao, 2020). Vähemmän tiedetään kuitenkin koronapandemian ja etäopiskelun vaikutuksista korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin ja sen kehitykseen. Suomessa korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen oireilun on havaittu olleen koronapandemian aikana yleisempää kuin koko väestössä (Parikka ym., 2021), mikä herättää huolen siitä, että pakotettu etäopiskelu on entisestään lisännyt myös opiskeluun liittyvää pahoinvointia. Toisaalta etäopiskelu on voinut lisätä esimerkiksi autonomian sekä opiskelujoustavuuden kokemuksia (Anderson, Kaplan & Vega, 2014), minkä seurauksena osalla opiskelijoista opiskeluhyvinvointi on saattanut jopa kohentua korona-aikana. Tämän tutkimuksen tavoitteena onkin henkilösuuntautunutta tutkimusotetta (engl. *person-oriented approach*: Wang, Sinclair, Zhou & Sears, 2013) hyödyntäen selvittää, millaisia opiskeluhyvinvoinnin ryhmiä ja kehityskulkuja suomalaisilta korkeakouluopiskelijoilta on löydettävissä huhtikuun ja lokakuun 2020 välisenä aikana.

Tutkimuksessa opiskeluhyvinvointia tarkastellaan sen sekä myönteisestä että kielteisestä puolesta käsin opiskelun imun ja opiskelu-uupumukseen liittyvän uupumusasteisen väsymyksen käsitteiden kautta (Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi, 2009; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012, 2014; Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002), joilla on havaittu yhteyksiä laaja-alaisempiin hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin ilmiöihin sekä akateemisella että laajemmin terveyden ja mielenterveyden osaluilla (Ouweneel, Le Blanc & Schaufeli, 2011; Reis, Hoppe & Schröder, 2015; Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen, 2009; Schaufeli ym., 2002; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014; Upadyaya & Salmela-Aro, 2013, 2017). Aiempaa tutkimusta koronapandemian ja etäopiskelun yhteyksistä kyseisiin opiskeluhyvinvoinnin kokemuksiin korkeakouluopiskelijoilla on saatavilla vasta vähän (Parikka ym., 2021; Salmela-Aro, Upadyaya, Ronkainen & Hietajarvi, 2022), joten tämä tutkimus tarjoaa tärkeää uutta tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisen tueksi. Tutkimuksessa selvitetään myös, miten pystyvyysusko ja yhteenkuuluvuuden kokemukset perhettä, ystäviä ja opiskeluyhteisöä kohtaan ovat yhteydessä opiskeluhyvinvoin-

tiin. Niillä on normaalioloissa havaittu olevan myönteinen yhteys opiskelun imun ja kielteisen yhteys opiskelu-uupumukseen (Kankaras & Suarez-Alvarez, 2019; Ouweneel ym., 2011; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014, 2020), minkä takia niillä uskotaan olevan yhteys myös korona-ajan opiskeluhyvinvointiin ja sen kehitykseen.

### **Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi Suomessa**

Ennen koronapandemiaa jopa kolmannes suomalaisista korkeakouluopiskelijoista raportoi kokevansa erilaisia psyykkisiä ongelmia ja stressiä opiskelussaan, ja opiskelijoiden kokema psyykkinen pahoinvointi on lisääntynyt vuosien 2000–2016 välillä (Kunttu, Pesonen & Saari, 2017). Korona-aikana opiskelijoiden psyykkinen pahoinvointi on lisääntynyt entisestään, ja esimerkiksi psyykkistä kuormittuneisuutta raportoi kokevansa yli puolet (56 %) opiskelijoista (Parikka ym., 2021). Tässä tutkimuksessa opiskelijoiden hyvinvointia tarkastellaan yleisen hyvinvoinnin sijaan erityisesti opiskeluympäristössä keskittyen opiskelun imun ja uupumusasteiseen väsymykseen. Opiskelun imulla (*study engagement*) tarkoitetaan kokonaisvaltaista opiskeluun liittyvää positiivista ja tyydyttävää mielentilaa, jota kuvaavat tarmokkuuden, omistautumisen ja uppoutumisen osa-alueet (Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012, 2014; Schaufeli ym., 2002). Tarmokkuudella tarkoitetaan innokkuutta ja energisyyttä opiskellessa. Omistautumista kuvaa positiivinen asenne opiskelua kohtaan ja opiskelun kokeminen mielekkäänä sekä merkityksellisenä. Uppoutuminen tarkoittaa kokonaisvaltaista keskittymistä ja syventymistä opiskeluun niin, että aika tuntuu kuluvan nopeasti (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Tässä tutkimuksessa opiskelun imua ja sen kehitystä tarkastellaan kokonaisilmionä, joka sisältää nämä kaikki opiskelun imun ulottuvuudet yhdessä. Myös aiemmissa tutkimuksissa opiskelun imua on usein tarkasteltu kokonaisilmionä, sillä ulottuvuuksien on havaittu latautuvan samalle faktorille (Salmela-Aro, Moeller, Schneider, Spicer & Lavonen, 2016; Salmela-Aro & Read, 2017; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012, 2020; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014).

Opiskelupahoinvoinnin kokemuksena tarkastellaan puolestaan uupumusasteista väsymystä, joka on yksi opiskelu-uupumuksen ulottuvuuksista. Opiskelu-uupumus eroaa imun kokemuksista sekä aktivaatio- että mielihyvätasolla (Warr, 1990, 2007; ks. myös Mäkikangas & Hakanen, 2017). Maslachin, Jacksonin ja Leiterin (1996) alkuperäiseen työuupumuksen käsitteen määrittelmään pohjautuen opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan liiallisesta opiskelukuormituksesta aiheutunutta uupumusasteista eli voimakasta emotionaalista väsymystä, kyynistä asennetta opiskelua kohtaan ja tuntemuksia riittämättömydestä opiskelijana. Kyyninen asenne näkyy kiinnostuksen menettämisenä opiskelua kohtaan, kun taas opiskeluun liittyvät riittämättömyyden tunteet viittaavat vähentyneisiin tunteisiin omasta kompetenssista opiskelijana ja ajatuksiin heikommasta suoriutumisesta opinnoissa (Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009). Uupumusasteista väsymystä pidetään (työ)uupumuksen näkyvänä ydin-oireena ja käsitteen keskeisimpänä ulottuvuutena (Maslach ym., 1996; Schaufeli, Leiter & Maslach, 2009; Schaufeli & Taris, 2005), joten tässä tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan sitä. Uupumusasteisen väsymyksen on myös havaittu olevan muita ulottuvuuksia voimakkaammassa myönteisessä yhteydessä erilaisiin korkeakoulu-opiskelijoiden kokemuksiin psyykkisiin oireisiin, ja kohonnut uupumusasteisen väsymyksen taso on yksi hälytysmerkki opiskelu-uupumuksen mahdollisesta kehittymisestä (Salmela-Aro, 2009). Lisäksi aiemmissa korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvointia tarkastelevissa tutkimuksissa on löydetty ryhmiä, joissa korostuu uupumusasteinen väsymys muiden opiskelu-uupumuksen ulottuvuuksien kokemusten jäädessä matalammalle tasolle (Portoghese ym., 2018; Rönkkönen, Mattsson, Virtanen, Pyhältö & Inkinen, 2022). Tästä syystä opiskelupahoinvoinnin tarkastelu uupumusasteisen väsymyksen kautta on olennaista.

Sekä opiskelun imun että opiskelu-uupumuksen kokemukset ovat varsin yleisiä suomalaisilla korkeakouluopiskelijoilla. Korona-aikana erityisesti opiskelu-uupumuksen on havaittu lisääntyneen (Parikka ym., 2021; Salmela-Aro ym., 2022). Vuonna 2021 toteutetussa Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuk-

sessä (KOTT) opiskelu-uupumusta kokevien osuus oli 41.7 prosenttia (Parikka ym., 2021). Ennen koronapandemiaa toteutetussa tutkimuksessa uupumusriskissä olevia opiskelijoita oli puolestaan 11.5 prosenttia, ja osuus oli kasvanut vuodesta 2012, jolloin se oli 9.5 prosenttia (Kunttu ym., 2017). Tuolloin opiskeluasioiden murehtiminen vapaa-ajalla ja kokemus opintoihin liittyvään työmäärään hukkumisesta olivat tavallisia uupumusasteista väsymystä luonnehtivia kokemuksia, ja yleisimpiä nämä olivat naisilla. Lisäksi energisyyttä opiskelussa koki vain joka kymmenes (Kunttu ym., 2017). Kuitenkin 42 prosenttia opiskelijoista raportoi kokevansa opintonsa merkityksellisinä, ja innostuneisuutta opiskelusta raportoi 27 prosenttia opiskelijoista (Kunttu ym., 2017). Erityisesti naiset olivat innostuneita opiskelusta ja kokivat opintonsa merkityksellisiksi, mutta toisaalta naisten on myös havaittu kokevan enemmän uupumusasteista väsymystä ja riittämättömyyttä kuin miesten (Kunttu ym., 2017; Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro & Read, 2017). Myös korona-aikana opiskelun imua kokevien osuus on säilynyt suurena (56 %), mikä osoittaa, että tilanteesta huolimatta osa opiskelijoista voi edelleen hyvin (Parikka ym., 2021).

### Opiskeluhyvinvoinnin ryhmät ja niiden ajallinen kehittyminen

Tässä tutkimuksessa opiskeluhyvinvointia tutkitaan henkilösuuntautuneella tutkimusotteella (Hofmans, Wille & Schreurs, 2020; Laursen & Hoff, 2006; Wang ym., 2013), joka mahdollistaa erilaisten alaryhmien erottelemisen aineistosta ja siten erilaisten kokemusten esiintuomisen. Muuttujakeskeinen tutkimusote (*variable-oriented approach*) keskittyy muuttujien välisten yhteyksien keskimääräiseen tarkasteluun koko aineistossa (Laursen & Hoff, 2006), joten sen avulla ei ole mahdollista tuoda esille yksilöiden kokemuksellisia eroja hyvinvoinnissa ja niiden ajallisessa kehityksessä.

Opiskeluhyvinvointia on jo ennen korona-aikaa selvitetty henkilösuuntautuneella tutkimusotteella. Suomalaisissa tutkimuksissa onkin löydetty erilaisia opiskelun imua ja uupumusta kokevien opiskelijoiden ryhmiä (Itänen, 2020; Rönkkönen ym., 2022; Salmela-Aro ym., 2016;

Salmela-Aro & Read, 2017; Salmela-Aro & Upadyaya, 2020; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Salmela-Aron ja Readin (2017) korkeakouluopiskelijoihin ( $n = 12\,394$ ) keskittyneessä tutkimuksessa suurimman joukon muodostivat opiskelun imuiset opiskelijat (44 %), joilla opiskelun imun kokemukset olivat korkealla tasolla ja opiskelu-uupumuksen eri ulottuvuuksien kokemukset vähäisiä. Seuraavaksi yleisin ryhmä olivat opiskelijat, jotka kokivat yhtäaikaisesti sekä imua että uupumusasteista väsymystä (30 %). Lisäksi tutkimuksessa havaittiin riittämättömyyttä kokevien niin kutsuttu tehostomien opiskelijoiden ryhmä (19 %) ja korkeaa kyynisyyttä sekä riittämättömyyttä ja hyvin vähäistä imua kokevien uupuneiden opiskelijoiden ryhmä (7 %). Rönkkösen ja kollegoiden (2022) korkeakouluopiskelijoiden uupumusriskiin pureutuvassa tutkimuksessa löydettiin puolestaan kolme ryhmää: ei uupumusriskissä olevat (18 %), uupumusasteisesti väsymyneet (40.5 %) sekä uupumusasteista väsymystä ja korkeaa kyynisyyttä kokevat (41.5 %) opiskelijat. Tampereen korkeakouluopiskelijoiden aineistossa toteutetussa tutkimuksessa ( $n = 341$ ) niin ikään havaittiin hyvinvoivien (39 %), eli opiskelun imua muttei uupumusta tai tylsistymistä kokevien, sekä pahoinvoivien (16 %), eli opiskelu-uupumusta ja tylsistymistä muttei opiskelun imua kokevien, opiskelijoiden ryhmät (Itänen, 2020). Samassa tutkimuksessa löydettiin myös ryhmä, jossa koettiin jonkin verran opiskelun imua ja melko vähän opiskelu-uupumusta ja tylsistymistä (46 %). Samankaltaisia tuloksia on saatu myös lukioikäisiä opiskelijoita koskeneissa tutkimuksissa, joissa opiskelun imua kokevien ryhmään on havaittu kuuluvan 27–44 prosenttia, imua ja uupumusasteista väsymystä kokevien ryhmään 28–46 prosenttia ja uupuneiden ryhmään 8–19 prosenttia tutkituista opiskelijoista (Salmela-Aro ym., 2016; Salmela-Aro & Upadyaya, 2020; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014).

Pitkittäistutkimuksissa on havaittu, että sekä opiskelun imu että opiskelu-uupumus ovat testi-uusintatesti-korrelaatioiden perusteella melko pysyviä ilmiöitä (Ouweneel ym., 2011; Reis ym., 2015; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Ouweneelin ja kollegoiden (2011) tutkimuksessa yliopisto-opiskelijoiden kokema opiskelun imu selitti 37 prosenttia opiskelun imun vaihtelusta

neljä viikkoa myöhemmin. Reis ja kollegoiden (2015) tutkimuksessa puolestaan yliopisto-opiskelijoiden kokema opiskelun imu selitti 59 prosenttia opiskelun imun vaihtelusta viisi kuukautta myöhemmin. Niin ikään Salmela-Aron ja Upadyayan (2014) tutkimuksessa opiskelun imu toisen asteen opintojen alussa selitti 34 prosenttia opiskelun imun vaihtelusta vuotta myöhemmin, ja vastaavasti opiskelu-uupumus opintojen alussa selitti 31 prosenttia opiskelu-uupumuksen vaihtelusta vuotta myöhemmin. Koko aineiston tasolla tarkasteltu pysyvyys ei kuitenkaan kerro opiskelijoiden mahdollisista eroista opiskeluhyvinvoinnin kehityskuluissa. Kuitenkin myös opiskeluhyvinvoinnin ryhmiin kuulumisessa on havaittu pysyvyyttä suomalaisilla lukio-opiskelijoilla, kun 59 prosenttia opiskelijoista pysyi opiskelun imua kokevien ryhmässä ja 7 prosenttia opiskelu-uupuneiden ryhmässä kuuden vuoden seurantajakson aikana (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Lisäksi samassa tutkimuksessa havaittiin, että tutkimuksen alussa sekä imua että uupumusasteista väsymystä kokeneet opiskelijat kuuluivat kuusi vuotta myöhemmin todennäköisemmin opiskelu-uupuneiden ryhmään kuin opiskelun imua kokevien ryhmään.

Edellä kuvattuihin tutkimustuloksiin pohjautuen on todennäköistä, että opiskeluhyvinvoinnin kokemukset ja kehityskulut eroavat toisistaan myös koronakriisin ja etäopiskelun aikana. Tällaisia korona-aikaan keskittyviä tuloksia on viime aikoina raportoitu ala- ja yläkouluikäisillä koulu-ikäisillä (Salmela-Aro, Upadyaya, Vinni-Laakso & Hietajärvi, 2021). Ensimmäinen tutkimusongelma keskittyy täten tunnistamaan erilaisia opiskeluhyvinvointiryhmiä, ja aikaisempiin tutkimustuloksiin pohjautuen oletamme:

Hypoteesi 1: Etäopiskelun ajalta on löydettävissä vähintään kolme opiskeluhyvinvointiryhmää: opiskelun imua kokevat, uupumusasteista väsymystä kokevat ja sekä imua että uupumusasteista väsymystä kokevat opiskelijat.

Ryhmiä sisäisestä opiskeluhyvinvoinnin ajallisesta kehityksestä ei aseteta hypoteesia henkilösuuntautuneen tutkimusotteen eksploratiivisen luonteen vuoksi ja koska aikaisempaa tutkittua

tietoa etäopiskeluajan opiskeluhyvinvoinnin kehityksestä korkeakouluopiskelijoilla ei ole saatavilla.

### **Pystyvyysusko persoonallisuuden voimavarana ja opiskeluhyvinvoinnin selittäjänä**

Tässä tutkimuksessa opiskeluhyvinvoinnin selittäjien tarkasteluun sovelletaan työn vaatimusten ja voimavarojen mallia (Job Demands-Resources Model, JD-R: Bakker & Demerouti, 2007, 2017; Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2001). Opiskelukontekstiin sovellettuna JD-R-malli esittää, että erilaiset opiskeluun liittyvät vaatimukset ja voimavarat ovat yhteydessä opiskelu-uupumukseen ja opiskelun imuun sekä edelleen pahoinvointiin tai hyvinvointiin (Bakker & Demerouti, 2007, 2017; Mokgele & Rothmann, 2014; Salmela-Aro, 2017; Salmela-Aro & Read, 2017; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014, 2020; Salmela-Aro ym., 2022; Zeijen, Brenninkmeijer, Peeters & Mastenbroek, 2021). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan vaatimusten sijaan opiskeluun liittyviä yksilöpsykologia ja yhteisöllisiä voimavaroja, jotta tunnistetaan etäopiskelutilanteessa opiskelijoiden hyvinvointia tukevia tekijöitä, joita voidaan vahvistaa ja tukea osana korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen tähtäviä tukitoimenpiteitä. JD-R-malliin on sisällytetty myös persoonallisuuden voimavarat, joilla viitataan yleisesti yksilön ja ympäristön väliseen suhteeseen sekä yksilön uskomuksiin siitä, miten paljon hän voi vaikuttaa ympäristöönsä (Bakker & Demerouti, 2017; Xanthopoulou, Bakker, Demerouti & Schaufeli, 2007, 2009). Persoonallisuuden voimavarat ovat yhteydessä siihen, miten paljon yksilö kokee löytävänsä ympäristöstään voimavaroja (Bakker & Demerouti, 2017), ja ne auttavat selviämään vaativista tilanteista helpottaen tavoitteiden saavuttamista myös vaikeuksien edessä (van den Heuvel, Demerouti, Bakker & Schaufeli, 2010). Voimavarojen myönteisiä yhteyksiä hyvinvointiin voidaan JD-R-mallin ohella selittää voimavarojen säilyttämisen teorian (Conservation of Resources Theory, COR: Hobfoll, 1989, 2001, 2002) avulla. Teorian mukaan ihmisillä on pyrkimys säilyttää ja kasvattaa voimavaroja, koska ne suojaavat heitä näiltä kuormittavilta

tilanteilta ja edistävät myös uusien voimavarojen lisääntymistä (Hobfoll, 2002). Pitkällä aikavälillä voimavarojen kasautuessa opiskelijoille kertyy voimavaravaroja, jotka auttavat heitä kohtamaan tulevia haasteita (Hobfoll, Halbesleben, Neveu & Westman, 2018) ja jotka voivat johtaa myönteisiin lopputuloksiin hyvinvoinnissa (Hobfoll, 2002), kuten esimerkiksi opiskelun imuun. Sen sijaan korkeiden vaatimusten ja vähäisten voimavarojen yhdistelmä lisää uupumisen riskiä (Demerouti ym., 2001; Hobfoll, 1989).

Persoonallisuuden voimavaroja kuvaavia käsitteitä on lukuisia, kuten pystyvyysusko, optimismi, toivo ja resilienssi (Luthans, 2002; Luthans & Youssef-Morgan, 2017), ja nämä käsitteet ovat osin päällekkäisiä ja siten läheisiä toisilleen (Mäkikangas, Feldt, Kinnunen & Mauno, 2013). Tässä tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan opiskeluhaasteisiin suuntautuvan pystyvyysuskon yhteyttä korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin etäopiskelun aikana. Pystyvyysuskolla tarkoitetaan yksilön uskomuksia omiin kykyihinsä toteuttaa tarvittavia tekoja saavuttaakseen tavoitteensa (Bandura, 1977, 1997). Pystyvyysusko on erityisen tärkeää epäonnistumisten ja vaikeuksien käsittelyssä, sillä se auttaa säilyttämään sinnikkyuden selviytyä haastavista tilanteista, jollaisia myös koronakriisi ja etäopiskelu ovat olleet. Etäopiskelussa opiskelijoiden erot uskomuksissa selviytyä etäopiskelutilanteen mukanaan tuomista haasteista ovat oletettavasti näkyneet myös heidän sopeutumisessaan tilanteeseen ja edelleen hyvinvoinnissaan, mistä syystä on tärkeää selvittää tutkimuksen keinoin pystyvyysuskon lähtöason yhteyttä opiskeluhyvinvoinnin myöhempään kehitykseen. Pystyvyysusko on myös läheinen käsite itsemääräytymisteoriassa (Self-Determination Theory, SDT: Deci & Ryan, 2000) esitellylle psykologiselle perustarpeelle, kyvykkyydelle. Teorian mukaan psykologisten perustarpeiden eli autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden täyttyminen on edellytys motivaatiolle, psykologiselle kasvulle ja hyvinvoinnille. Pystyvyysusko ja kyvykkyys ovat erillisiä käsitteitä (Rodgers, Markland, Selzer, Murray & Wilson, 2014), mutta myös tilannekohtaiset pystyvyysuskon kokemukset ovat hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä, ja niiden on havaittu olevan myönteisesti yhteydessä opiskelijoiden hyvinvointiin JD-R-

mallin mukaisesti (Demerouti ym., 2001; Ouweeneel ym., 2011; Reis ym., 2015; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014).

Aikaisemmissa pitkittäistutkimuksissa pystyvyysuskon on havaittu ennustavan opiskelun imua (Ouweeneel ym., 2011; Reis ym., 2015; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Tulokset ovat odotettuja, sillä pystyvyysuskon on esitetty johtavan suurempaan haluun käyttää opiskeluun ylimääräistä energiaa, mikä johtaa myös omistautumiseen ja uppoutumiseen (ks. esim. Ouweeneel ym., 2011). Hollantilaisia yliopisto-opiskelijoita koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että pystyvyysusko, toivo ja optimismi olivat myönteisesti yhteydessä opiskelun imuun ja positiivisiin tunteisiin neljä viikkoa myöhemmin. Lisäksi opiskelun imun ja positiivisten tunteiden havaittiin olevan vastavuoroisesti myönteisesti yhteydessä kyseisiin persoonallisuuden voimavaroihin neljä viikkoa myöhemmin. Niin ikään saksalaisilla yliopisto-opiskelijoilla persoonallisuuden voimavarat (toivo, resilienssi ja optimismi), opiskelun imu ja hyvä mielenferveys olivat kaikki vastavuoroisesti yhteydessä toisiinsa viiden kuukauden pitkittäisasetelmassa (Reis ym., 2015). Myös Salmela-Aron ja Upadyayan (2014) lukioikäisiä opiskelijoita koskeneessa tutkimuksessa pystyvyysusko yhdeksännen luokan lopussa ennusti myönteisesti opiskelun imua ja kielteisesti opiskelu-uupumusta toiselle asteelle siirtymisen jälkeen vuotta myöhemmin.

Edellä esitettyihin aiempiin tutkimustuloksiin, JD-R-malliin (Bakker & Demerouti, 2007, 2017; Demerouti ym., 2001) ja COR-teoriaan (Hobfoll, 1989, 2001, 2002) perustuen oletamme:

Hypoteesi 2: Opiskeluhyvinvointiryhmien tasot ja ajalliset muutokset eroavat toisistaan pystyvyysuskon lähtötasossa siten, että sellaisessa ryhmässä, jossa on korkea ja/tai lisääntyvä opiskelun imun taso, pystyvyysusko on korkeampaa kuin sellaisessa ryhmässä, jossa on korkea ja/tai lisääntyvä uupumusasteisen väsymyksen taso.

### **Yhteenkuuluvuus sosiaalisena voimavarana ja opiskeluhyvinvoinnin selittäjänä**

Persoonallisuuden voimavarojen lisäksi JD-R-malliin (Bakker & Demerouti, 2007, 2017) voi-

daan sovittaa yhteenkuuluvuus, joka voidaan nähdä hyvinvointia edistävänä sosiaalisena voimavarana (Upadyaya & Salmela-Aro, 2020). Koska etäopiskelu ja koronapandemian hillitsemiseen liittyvät rajoitustoimenpiteet eivät ole mahdollistaneet normaaliin opiskelu-elämään kuuluvaa sosiaalista vuorovaikutusta, kuten kohtaamisia toisten opiskelijoiden ja opettajien kanssa sekä opiskelijaelämään liittyviä sosiaalisia aktiviteetteja, yhteenkuuluvuuden kokemusten kaltaisten sosiaalisten voimavarojen merkitys on oletettavasti korostunut opiskelijoiden eroissa etäopiskelutilanteeseen sopeutumisessa. Kokemukset yhteenkuuluvuudesta voivat edistää myös muiden voimavarojen kasautumista (Hobfoll, 1989, 2001, 2002), ja täten niillä voidaan olettaa olevan myönteisiä yhteyksiä opiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin korona-aikana. Itsemääräytymisteorian mukaan ihmisellä on perustavanlaatuisen tarve kokea yhteenkuuluvuutta (Deci & Ryan, 2000), ja toteutuessaan yhteenkuuluvuus edistää terveyttä ja hyvinvointia (Baumeister & Leary, 1995). Yhteenkuuluvuus on moniulotteinen käsite (Ahn & Davis, 2020), sillä sitä voidaan kokea eri tasoilla, kuten suhteessa perheeseen, ystäviin tai laajemmin omaan viiteryhmään (Hawkley, Browne & Cacioppo, 2005). Koska koronapandemian aikana yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat voineet olla erilaisia esimerkiksi suhteessa perheeseen tai opiskeluyhteisöön, yhteenkuuluvuutta tarkastellaankin tässä tutkimuksessa kolmella eri tasolla: suhteessa 1) perheeseen, 2) ystäviin ja 3) opiskeluyhteisöön.

Yhteenkuuluvuuden kokemusten yhteyksiä hyvinvointiin koronapandemian aikana on tutkittu jo jonkin verran. On havaittu, että kokemus yhteenkuuluvuudesta voi suojata yksilöitä koronapandemian aiheuttamilta kielteisiltä psykologisilta vaikutuksilta (González-Sanguino ym., 2020; Mäkinen, Oksanen & Mäkilängas, 2021; Nitschke ym., 2020). Lisäksi opiskeluyhteisöä kohtaan koetun yhteenkuuluvuuden on havaittu suojaavan korkeakouluopiskelijoita akateemiselta stressiltä ja edistävän heidän akateemisista pystyvyysuskonsa, joka myös suojaasi opiskelijoita akateemiselta stressiltä koronapandemian aiheuttaman etäopiskelun aikana (Procentese, Capone, Caso, Donizzetti & Gatti, 2020). Koska stressillä ja opiskelu-uupumuksella on käsitteellistä pääl-

lekkäisyyttä (Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009), on oletettavaa, että yhteenkuuluvuuden kokemukset saattavat suojata opiskelijoita akateemisen stressin lisäksi uupumusasteiselta väsymykseltä. Normaaliopiskeluoloissa korkeakouluopiskelijoiden opiskeluyhteisöä kohtaan kokeman yhteenkuuluvuuden on myös havaittu olevan yhteydessä moini myönteisiin akateemisiin seurauksiin, kuten motivaatioon, parempiin saavutuksiin akateemisella uralla ja opiskeluun sitoutumiseen (Freeman, Anderman & Jensen, 2007; Gillen-O’Neel, 2019; Pittman & Richmond, 2007; Strayhorn, 2018; Thomas, 2012). Akateemisten yhteyksiin lisäksi opiskeluyhteisöä kohtaan koetun yhteenkuuluvuuden on havaittu olevan yhteydessä myös korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin vähentyneen masentuneisuuden ja vähäisempien stressin kokemusten kautta (Stebleton, Soria & Huesman, 2014).

Yhteenkuuluvuudella on havaittu olevan yhteyksiä suoraan myös tässä tutkimuksessa tarkasteltuihin opiskeluhuvinvoinnin kuvaajiin. Salmela-Aro ja kollegat (2022) havaitsivat korona-ajan tutkimuksessaan, että korkeakouluopiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemukset olivat kielteisesti yhteydessä opiskelu-uupumukseen, ja niiden rooli kasvoi etenkin pandemian pitkittyessä. Myös korona-aikana toteutetussa ala- ja yläkouluikäisiä koskeneessa tutkimuksessa sellaisissa opiskelun imun ja opiskelu-uupumuksen ryhmissä, joissa opiskeluhuvinvointi laski syksyn 2019 ja 2020 välillä, havaittiin laskua myös yhteenkuuluvuuden kokemuksissa (Salmela-Aro ym., 2021). Vastaavasti sellaisissa ryhmissä, joissa opiskeluhuvinvoinnin kehityskulku oli myönteistä, yhteenkuuluvuuden kokemuksissa ei tapahtunut muutosta tai se oli vähäisempää. Normaaliaikana toteutetussa Salmela-Aron ja Upadyayan (2020) tutkimuksessa yhteenkuuluvuuden kokemukset olivat myönteisesti yhteydessä opiskelun imuun ja kielteisesti uupumusasteiseen väsymykseen suomalaisilla lukioikäisillä opiskelijoilla. Tulokset osoittivat myös, että yhteenkuuluvuuden kokemukset lisäsivät opiskelijoiden todennäköisyyttä kuulua opiskelun imua kokevien ryhmään ennemmin kuin stressaantuneiden tai uupuneiden opiskelijoiden ryhmään. Aiemmissä tutkimuksissa yhteenkuuluvuutta ei kuitenkaan ole tarkasteltu eri tasoilla, minkä vuoksi on tärkeää

selvittää myös, mikä merkitys yhteenkuuluvuuden kokemuksilla perhettä, ystäviä tai opiskeluyhteisöä kohtaan on opiskelijoiden hyvinvoinnille korona-aikana. Sosiaalisten voimavarojen, kuten sosiaalisen kiinnittymisen yhteisöön ja yhteenkuuluvuuden kokemusten, on myös havaittu olevan avaintekijöitä opiskelun imun tukemisessa nuorilla niiden vaikuttaessa nuorten sitoutumiseen, kiinnostukseen ja energiaan opiskelua kohtaan (Kankaras & Suarez-Alvarez, 2019). Yhteenkuuluvuus muiden sosioemotionaalisten voimavarojen ohella edistääkin opiskeluhuvinvointia ja ehkäisee pahoinvointia JD-R-mallin oletusten mukaisesti (Salmela-Aro & Upadyaya, 2020). Edellä esitetyn teoreettisen ja empiirisen näytön valossa asetamme kolmannen tutkimushypoteesin:

Hypoteesi 3: Opiskeluhuvinvointiryhmien taso ja ajalliset muutokset eroavat toisistaan yhteenkuuluvuuden kokemusten lähtötasossa siten, että sellaisessa ryhmässä, jossa on korkea ja/tai lisääntyvä opiskelun imun taso, yhteenkuuluvuuden kokemukset perhettä, ystäviä tai opiskeluyhteisöä kohtaan ovat korkeampia kuin sellaisessa ryhmässä, jossa on korkea ja/tai lisääntyvä uupumusasteisen väsymyksen taso.

## AINEISTO JA MENETELMÄT

### Tutkittavat

Tutkimus on osa Hyvinvointikysely 2020 – Työskentely koronaepidemian aikana -tutkimusta, jonka tarkoituksena oli selvittää etätöyön ja -opiskelun sujuvuutta Tampereen korkeakoulu-yhteisön henkilöstöllä ja opiskelijoilla koronapandemian aiheuttaman poikkeustilan aikana. LimeSurvey-ohjelmistolla toteutettu sähköinen kysely lähetettiin Tampereen korkeakoulu-yhteisön 35 000 opiskelijalle yleisen sähköpostilistan kautta ensimmäisen kerran (T1) huhtikuussa 2020 heti etäopiskeluun siirtymisen jälkeen. Kysely oli vastattavissa ajanjaksolla 6.4.–19.4.2020. Ensimmäiseen kyselyyn vastasi yhteensä 4 509 korkeakoulu-yhteisön perustutkinto-opiskelijaa. Vastaajista karsittiin pois ne, jotka olivat vastan-

neet vain taustatietokysymyksiin mutta eivät enää muihin kysymyksiin. Jäljelle jäi 4 144 vastaajaa, jolloin vastausprosentiksi muodostui 12 prosenttia arvioituna korkeakoulu yhteisön sähköpostilistan vastaanottajamäärän perusteella.

Ensimmäisessä kyselyssä oli mahdollisuus ilmoittaa halukkuus osallistua seurantatutkimukseen (T2), joka toteutettiin kesäkuussa aikavälillä 1.6.–14.6.2020. Halukkaita oli 2 231, joista 1 140 opiskelijaa vastasi ensimmäiseen seurantakyselyyn (vastausprosentti 51, kokonaisuudessaan 28 % T1:n osallistujista). Kesäkuun seurantakyselyssä kartoitettiin halukkuutta osallistua toiseen seurantatutkimukseen (T3), joka toteutettiin lokakuussa 2020 aikavälillä 19.10.–2.11.2020. Halukkaita ja yhä kirjoilla olevia korkeakoulu yhteisön opiskelijoita oli yhteensä 860, joista 612 vastasi toiseen seurantakyselyyn (pitkittäistutkimuksen vastausprosentti 71, kokonaisuudessaan 15 % T1:n osallistujista). Tässä tutkimuksessa käytetään aineistoa, joka koostuu opiskelijoista, jotka vastasivat kaikkiin kolmeen kyselyyn (T1, T2 ja T3) ( $n = 612$ ).

Vastaajista 77 prosenttia ( $n = 470$ ) opiskeli yliopistossa ja 22 prosenttia ( $n = 132$ ) ammattikorkeakoulussa. 1 prosentilla vastaajista ( $n = 10$ ) pääasiallinen opiskelupaikka oli jokin muu, tai he eivät olleet vastanneet kysymykseen. Vastaajista 76 prosenttia oli naisia, 21 prosenttia oli miehiä ja kolme prosenttia ei halunnut vastata tai määrittellä sukupuoltaan. Vastaajien keski-ikä oli 27 vuotta ( $KH = 7.3$ ). Vastaajista 58 prosenttia ( $n = 358$ ) oli alle 26-vuotiaita, 30 prosenttia ( $n = 181$ ) oli 26–35-vuotiaita ja 12 prosenttia ( $n = 73$ ) oli yli 35-vuotiaita. Valtaosalla korkein suoritettu tutkinto oli ylioppilastutkinto tai vastaava (64 %,  $n = 390$ ), 31 prosentilla ( $n = 192$ ) alempi korkeakoulututkinto ja 5 prosentilla ( $n = 30$ ) ylempi korkeakoulututkinto tai tutkijakoulutus. Vastaajien välillä ilmeni vaihtelua siinä, kuinka paljon he olivat etäopiskelleet ennen koronapandemiaa. Vastaajista 56 prosenttia oli opiskellut etänä vähemmän kuin yhden kokonaisen päivän viikossa, 30 prosenttia oli opiskellut etänä 1–2 päivää viikossa ja loput 14 prosenttia enemmän kuin kaksi päivää viikossa.

Pitkittäisaineiston katoanalyysi osoitti, että naiset olivat seuranta-aineistossa yliedustettuja (osuus seuranta-aineistossa 76 %, osuus T1-

aineistossa 63 %,  $\chi^2(1) = 39.03, p < .001$ ). Sen sijaan pitkittäisaineistossa mukana olevien ja vain ensimmäiseen kyselyyn osallistuneiden välillä ei ollut eroja iässä ( $t(3607) = -1.38, p = .169$ ), koulutustaustassa ( $\chi^2(1) = 0.35, p = .556$ ), opiskelun imussa ( $t(3393) = -1.17, p = .241$ ), uupumusasteisessa väsymyksessä ( $t(859.57) = 1.83, p = .068$ ), pystyvyyduskossa ( $t(3020) = 0.89, p = .376$ ) eikä yhteenkuuluvuuden kokemuksissa perhettä ( $t(1008.43) = -0.54, p = .591$ ), ystäviä ( $t(2922) = 0.83, p = .407$ ) tai opiskeluyhteisöä ( $t(2922) = -0.67, p = .502$ ) kohtaan.

### Käytetyt kyselymenetelmät

Opiskelun imun ja uupumusasteisen väsymyksen kokemuksia tutkittiin kaikilla mittauskerroilla (T1–T3) ja opiskeluhuvinvoinnin selittäjiä ensimmäisellä mittauskerralla (T1). Ensimmäisessä kyselyssä (T1) vastaajia pyydettiin arvioimaan kokemuksiaan viimeisimmän kahden viikon ajalta, ensimmäisessä seurannassa (T2) viimeisimmän kahden kuukauden ajalta eli huhti- ja toukokuulta 2020 ja toisessa seurannassa (T3) syksyn 2020 ajalta. Kyselymenetelmien väittämistä muodostettujen keskiarvosummamuuttujien väliset korrelaatiot ja Cronbachin alfat on kuvattu Taulukossa 1.

Opiskelun imua tutkittiin kolmella Utrecht Work Engagement -kyselyn lyhennetyin versioin (UWES-3: Schaufeli, Shimazu, Hakanen, Salanova & De Witte, 2019) väittämällä, jotka oli muokattu opiskelukontekstiin. Väittämät koskevat opiskellessa koettua tarmokkuutta ("Olen ollut täynnä energiaa, kun opiskelen"), omistautumista ("Olen ollut innostunut opiskelustani") ja uppoutumista ("Olen ollut täysin uppoutunut opiskeluuni"). Vastaajat arvioivat väittämiä viisiportaisella asteikolla (1 = en koskaan – 5 = aina). Koska UWES-kyselyn lyhyt versio ei sovellu imun ulottuvuuksien tarkasteluun (Schaufeli, Shimazu ym., 2019) ja eri ulottuvuuksien on havaittu latautuvan samalle opiskelun imun faktorialle (Salmela-Aro & Upadaya, 2012), tutkittiin opiskelun imua kokonaisilmionä.

Uupumusasteista väsymystä kartoitettiin kolmella uupumusasteista väsymystä kuvaavalla väittämällä, jotka perustuvat uupumuksen Burnout Assessment Tool (BAT) -arviointityökaluun



**TAULUKKO 1.** Muuttujien keskiarvot (KA), keskihajonnat (KH), keskihajonnat (KH) sekä muuttujien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet. Cronbachin alfa-kertoimet ( $\alpha$ ) diagonaalilla ( $n = 588-612$ ).

Muuttujat	KA	KH	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Sukupuoli <sup>1</sup>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Ikä (vuosina)	27	7.26	.12**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Koulutustausta <sup>2</sup>	-	-	.00	.38***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Opiskelun imu T1	2.83	0.76	.03	.07	.07	.81	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Opiskelun imu T2	3.00	0.74	.01	.10*	.04	.66***	.83	-	-	-	-	-	-	-
6. Opiskelun imu T3	2.90	0.73	-.01	.17***	.14**	.58***	.63***	.83	-	-	-	-	-	-
7. Uupumusasteinen väsymys T1	3.09	0.90	-.13**	-.07	-.08*	-.46***	-.39***	-.36***	.85	-	-	-	-	-
8. Uupumusasteinen väsymys T2	3.11	0.84	-.07	-.06	-.07	-.38***	-.50***	-.43***	.68***	.85	-	-	-	-
9. Uupumusasteinen väsymys T3	3.30	0.86	-.15***	-.14**	-.16***	-.39***	-.58***	-.58***	.60***	.66***	.87	-	-	-
10. Pystyvyysusko T1	3.57	0.90	.09*	.06	.07	.51***	.48***	.46***	-.51***	-.47***	-.46***	-	-	-
11. Yhteenkuuluvuus perheeseen T1	5.82	1.36	-.17***	-.01	.00	.18***	.20***	.18***	-.16***	-.16***	-.18***	.22***	-	-
12. Yhteenkuuluvuus ystäviin T1	4.91	1.43	-.04	-.17***	-.02	.18***	.13**	.10*	-.14**	-.08	-.12**	.23***	.32***	-
13. Yhteenkuuluvuus opiskeluyhteisöön T1	3.85	1.49	-.04	-.09*	-.03	.37***	.33***	.27***	-.28***	-.25***	-.19***	.38***	.28***	.46***

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

T1 = huhtikuu v. 2020; T2 = kesäkuu v. 2020; T3 = lokakuu v. 2020

Arviointiasteikko opiskelun imulle, uupumusasteiselle väsymykselle ja pystyvyysuskolle 1-5, arviointiasteikko yhteenkuuluvuudelle 1-7

<sup>1</sup>1 = nainen, 2 = muu kuin nainen

<sup>2</sup>1 = ylioppilas tai vastaava, 2 = alempi/ylempi korkeakoulututkinto tai tutkijakoulutus

(Schaufeli, De Witte & Desart, 2019): ”Olen tuntenut itseni henkisesti uupuneeksi opinnoissani”, ”Opiskelupäivän jälkeen olen tuntenut itseni henkisesti väsyneeksi ja voimattomaksi” sekä ”Väsyn nopeammin, kun jouduin ponnistelemaan opinnoissani”. Vastaajat arvioivat väittämiä viisiportaisella asteikolla (1 = en koskaan – 5 = aina).

Pystyvyyssuskoa tutkittiin neljällä Generalized Self-Efficacy Scale (GSES) -kyselyn (Schwarzer & Jerusalem, 1995) väittämällä, jotka oli muokattu opiskelukontekstiin (ks. Hakanen, Harju, Seppälä, Laaksonen & Pahkin, 2012), esimerkiksi ”Mitä kohdalleni opiskelussani osuukaan, pystyn selviämään siitä” ja ”Kohdatessani vaikeuksia opinnoissani kykenen pysymään rauhallisena, koska voin luottaa selviytymistaitoihini”. Vastaajat arvioivat väittämiä viisiportaisella asteikolla (1 = täysin eri mieltä – 5 = täysin samaa mieltä).

Yhteenkuuluvuutta tarkasteltiin kysymyksellä ”Kuinka kiinteästi tunnet kuuluvasi seuraaviin?” (ks. Savolainen, Kaakinen, Sirola & Oksanen, 2018). Vastaajat arvioivat erikseen yhteenkuuluvuutta perheeseen, ystäväpiiriin ja opiskeluyhteisöön seitsemänportaisella asteikolla (1 = en lainkaan – 7 = erittäin kiinteästi). Tässä tutkimuksessa yhteenkuuluvuutta perheeseen, ystäväpiiriin ja opiskeluyhteisöön tarkasteltiin yksittäisinä kysymyksinä.

Tutkimuksen taustamuuttujina tarkasteltiin sukupuolta (1 = nainen, 2 = muu kuin nainen), ikää ja koulutustaustaa (1 = ylioppilas tai vastaava, 2 = alempi/ylempi korkeakoulututkinto tai tutkijakoulutus). Naisten on havaittu kokevan enemmän sekä opiskelun imua että uupumusasteista väsymystä kuin miesten (Salmela-Aro & Read, 2017; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012). Lisäksi korkeamman iän ja opiskeluvuosien lisääntymisen on havaittu olevan yhteydessä uupumusasteisen väsymyksen lisääntymiseen ja opiskelun imun kokemusten vähentymiseen (Dyrbye ym., 2006; Salmela-Aro & Read, 2017; Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012; Uludag & Yaratana, 2010).

### Tilastolliset menetelmät

Opiskelun imun ja uupumusasteisen väsymyksen taso- ja kehitysryhmiä etsittiin hyödyntämällä kaksivaiheista klusterianalyysia eli two-step-menetelmää (*two-step cluster analysis*: Chiu, Fang,

Chen, Wang & Jeris, 2001). Nimensä mukaisesti two-step-klusterialgoritmi ryhmittelee aineiston kahdessa vaiheessa automaattisesti sopivimpaan tai ennalta valittuun määrään klustereita (Gelbard, Goldman & Spiegler, 2007; Kent, Jensen & Kongsted, 2014), joista tässä tutkimuksessa sen eksploratiivisen luonteen vuoksi päädyttiin jälkimmäiseen ratkaisuun. Menetelmän on havaittu tuottavan luotettavia ja vertailukelpoisia ratkaisuja erilaisissa aineistoissa (Bacher, Wenzig & Vogler, 2004; Benassi ym., 2020; Gelbard ym., 2007; Kent ym., 2014). Opiskeluhyvinvoinnin ryhmät muodostettiin huhtikuun, kesäkuun ja lokakuun kyselyiden pohjalta muodostettujen keskiarvosummamuuttujien perusteella ja kaikki muuttujat (opiskelun imu T1–T3, uupumusasteinen väsymys T1–T3) sisällytettiin samaan malliin. Tutkimuksessa käytettiin listwise-poistoa eli analyysiin otettiin mukaan vain henkilöt, jotka olivat kaikilla tutkimuskerroilla vastanneet kyselyssä olleisiin tämän tutkimuksen intressimuuttujien väittämiin. Tämä poistorajaus on perusteltu, koska edellä aineistossa ei esiintynyt systemaattista katoa, jolloin analyysien voidaan olettaa tuottavan luotettavat estimaatit käytetystä poistomenetelmästä huolimatta (ks. Newman, 2003).

Ryhmien lukumäärän määrittämiseksi käytettiin sopivuusindekseinä 1) BIC-indeksiä (Bayesian Information Criterion), 2) AIC-indeksiä (Akaike Information Criterion) ja 3) mallin laadukkuutta kuvaavaa silhouette-arvoa (*silhouette measure of cohesion and separation*). BIC- ja AIC-indeksien pienemmät arvot viittaavat sopivampaan ratkaisuun. Silhouette-arvo vaihtelee välillä –1 ja 1, ja lähempänä yhtä oleva arvo viittaa klusterimallin yleiseen tilastolliseen sopivuuteen. Tarkkoja raja-arvoja silhouette-arvon tulkitsemiseen ei ole, mutta välillä 0.2–0.5 olevia arvoja pidetään kohtalaisina ja yli 0.5:n arvoja hyvinä (Kaufman & Rousseeuw, 1990; Norusis, 2011). Lopullinen ryhmien määrä valittiin edellä mainittujen kriteerien lisäksi ryhmien keskiarvoerojen, aiemman tutkimustiedon ja ryhmien teoreettisen mielekkyyden perusteella, joten tutkijoiden tietoon pohjautuvalla subjektiivisella harkinnalla on myös keskeinen rooli sopivimman ryhmäratkaisun löytämisessä henkilösuuntautuneessa tutkimuksessa (ks. esim. Morin & Marsh, 2015; Muthén, 2003).

Kun opiskelun imun ja uupumusasteisen väsymyksen ryhmät oli tunnistettu, monen muuttujan varianssianalyysin (MANOVA) avulla tarkasteltiin, miten löydetyt ryhmät ennustavat opiskelun imun ja uupumusasteisen väsymyksen tasoja jokaisessa mittauspisteessä T1–T3. Lisäksi opiskeluhyvinvoinnin kehityskulkujen selvittämiseksi opiskeluhyvinvointiryhmien sisäisiä opiskelun imun ja uupumusasteisen väsymyksen keskiarvomuutoksia tarkasteltiin toistomittausten varianssianalyysillä. Tämän jälkeen taustamuuttujien (sukupuoli, ikä, koulutustaso) yhteyttä opiskeluhyvinvoinnin ryhmiin tarkasteltiin kategoristen muuttujien yhteyksien tarkasteluun sopivalla ristiintaulukoinnilla ja  $\chi^2$ -riippumattomuustestillä. Testin tilastollisen merkitsevyyden lisäksi muuttujien välisten havaittujen eroavaisuuksien tulkinna tukena käytettiin mukautettuja standardoituja jäännöksiä, jossa ali- ja yliedustuksia kuvaavina raja-arvoina ovat  $-2$  ja  $2$  (ks. esim. Agresti, 2013). Lopuksi opiskeluhyvinvoinnin selittäjien eli pysyvyyssuskon ja yhteenkuuluvuuden kokemusten eroja eri opiskeluhyvinvointiryhmissä tarkasteltiin monen muuttujan kovarianssianalyysillä (MANCOVA), jossa kontrolloitiin taustamuuttujien vaikutus.

## TULOKSET

### Opiskeluhyvinvoinnin ryhmät

Opiskelun imun ja uupumusasteisen väsymyksen ryhmien tunnistamiseksi käytettiin two-step-

menetelmää. Sopivimman ratkaisun löytämiseksi ryhmien määrää kasvatettiin yksi kerrallaan kahden ryhmän ratkaisusta viiden ryhmän ratkaisuun saakka. Etäisyyden mittana käytettiin oletuksena log-likelihood-lukua ja analyysit tehtiin käyttämällä sopivuuksindeksinä ensin BIC-indeksiä ja sitten AIC-indeksiä. Taulukossa 2 on esitetty sopivuuksindeksit ja silhouette-arvot eri ratkaisuille.

Kahden ryhmän ratkaisussa ei syntynyt ryhmiä, joissa olisi koettu pelkästään opiskelun imua tai uupumusasteista väsymystä, joten se antoi viitteitä, että aineistosta olisi löydettävissä myös ryhmä, jossa koettaisiin molempia opiskeluhyvinvoinnin kokemuksia yhtäaikaaisesti. Kolmen ryhmän ratkaisussa tavoitettiin opiskelun imuisten ryhmä, imua ja uupumusasteista väsymystä yhtäaikaaisesti kokevien ryhmä sekä uupumusasteisesti väsyneiden ryhmä. Neljän ryhmän ratkaisussa näiden lisäksi muodostui toinen yhtäaikaisesti imua ja uupumusasteista väsymystä kokevien ryhmä. Näissä kahdessa yhtäaikaisesti imua ja väsymystä kokevien ryhmässä muuttujien keskiarvot erosivat vain hieman, joten ryhmien erottelu toisistaan ei ollut teoreettisesti mielekästä. Viiden ryhmän ratkaisu oli puolestaan tulkinnallisesti moniulotteinen eikä tuonut enää esille laadullisesti toisistaan poikkeavia uusia ryhmiä. BIC- ja AIC-indeksit pienenivät ryhmien lukumäärän kasvaessa, mutta muutokset kolmen ryhmän ratkaisusta eteenpäin eivät enää olleet suuria. Näin ollen tarkempi vertailu tehtiin kahden ja kolmen ryhmän ratkaisun välillä, joista ryhmien sisällöllisen tulkinna ja aiemman tutkimuksen pohjalta teoreettisesti mielekkääksi ja sopivimmaksi ratkaisuksi osoit-

**TAULUKKO 2.** Eri klusteriratkaisujen sopivuutta kuvastavat sopivuuksindeksit.

Klusterimalli	BIC	$\Delta$ BIC <sup>1</sup>	AIC	$\Delta$ AIC <sup>1</sup>	Silhouette
1	2531.48		2478.90		
2	1853.14	-678.34	1747.97	-730.93	0.5
<b>3<sup>2</sup></b>	<b>1729.19</b>	<b>-123.94</b>	<b>1571.45</b>	<b>-176.53</b>	<b>0.3</b>
4	1681.05	-48.15	1470.72	-100.73	0.3
5	1675.27	-5.78	1412.36	-58.36	0.3

BIC = Bayesian Information Criterion, AIC = Akaike Information Criterion, silhouette = klusterien koheesiota ja erillisyyttä mittaava arvo (*silhouette measure of cohesion and separation*)

<sup>1</sup>Muutos edelliseen klusterien lukumäärään nähden

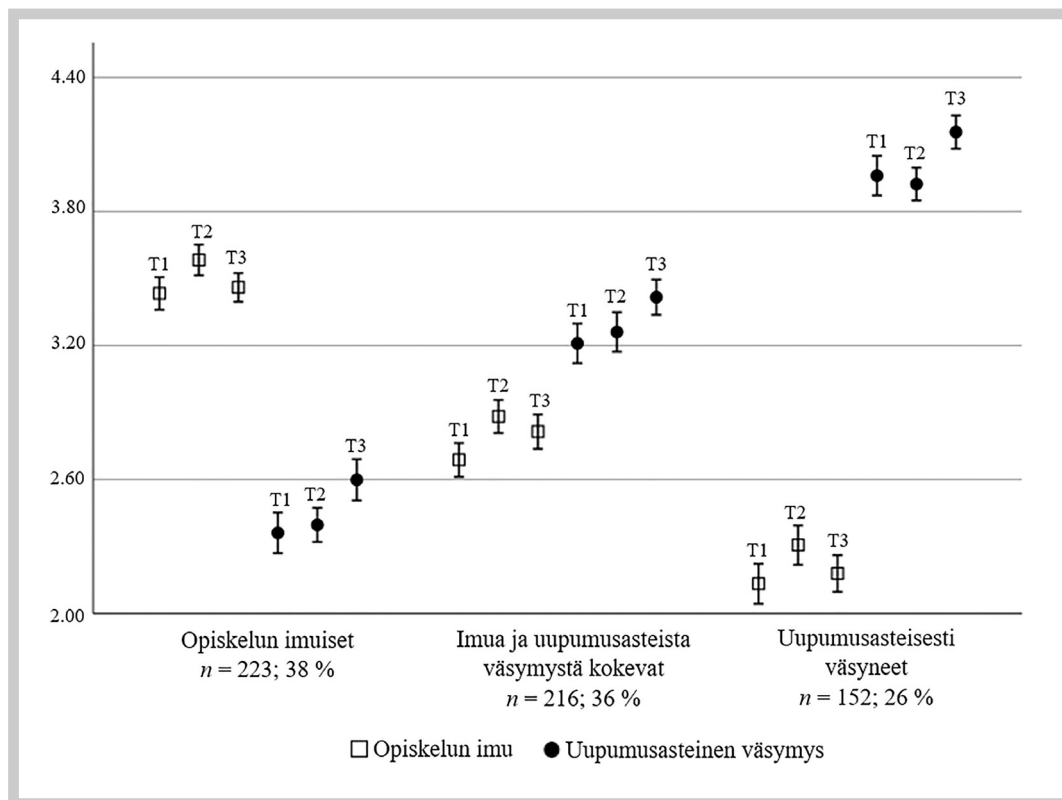
<sup>2</sup>Valittu ratkaisu on tummennettu

tautui kolmen ryhmän ratkaisi. Kuviossa 1 on havainnollistettu löydettyjen ryhmien väliset erot ja opiskeluhyvinvoinnin ajallinen kehitys.

Opiskelun imuisten ryhmässä (38 % opiskelijoista) opiskelun imua koettiin joskus tai usein, kun taas uupumusasteista väsymystä koettiin harvoin. Imua ja uupumusasteista väsymystä kokevien ryhmässä (36 %) sekä opiskelun imua että uupumusasteista väsymystä koettiin joskus uupumusasteisen väsymyksen ollessa kuitenkin vallitsevampi kokemus kuin opiskelun imu. Uupumusasteisesti väsyneiden ryhmässä (26 %) puolestaan uupumusasteista väsymystä koettiin usein ja opiskelun imua koettiin harvoin.

Seuraavaksi monen muuttujan varianssi-analyysin avulla tutkittiin, miten löydetty opiskeluhyvinvointiryhmät selittivät yhtäaikaaisesti opiskelun imun ja uupumusasteisen väsymyksen tasoja eri mittauspisteissä. Löydetty opis-

keluhyvinvointiryhmät selittivät huhtikuussa (T1) opiskelun imun vaihtelusta 47 prosenttia ( $F(2, 588) = 256.20, p < .001, \eta^2 = .466$ ) ja uupumusasteisen väsymyksen vaihtelusta 49 prosenttia ( $F(2, 588) = 282.48, p < .001, \eta^2 = .490$ ). Kesäkuussa (T2) opiskeluhyvinvointiryhmät selittivät opiskelun imun vaihtelusta 47 prosenttia ( $F(2, 588) = 260.69, p < .001, \eta^2 = .470$ ) ja uupumusasteisen väsymyksen vaihtelusta 52 prosenttia ( $F(2, 588) = 323.42, p < .001, \eta^2 = .524$ ). Lokakuussa (T3) opiskeluhyvinvointiryhmät selittivät opiskelun imun vaihtelusta 48 prosenttia ( $F(2, 588) = 271.92, p < .001, \eta^2 = .480$ ) ja uupumusasteisen väsymyksen vaihtelusta 51 prosenttia ( $F(2, 588) = 303.81, p < .001, \eta^2 = .508$ ). Tarkemmissa parivertailuissa kaikki ryhmät erosivat toisistaan sekä opiskelun imun että uupumusasteisen väsymyksen keskiarvotasoina kaikissa aikapisteissä ( $p < .001$ ).



**KUVIO 1.** Opiskelun imun ja uupumusasteisen väsymyksen keskiarvot T1–T3. Kuvio sisältää 95 prosentin luottamusvälit.

Opiskeluhyvinvoinnin kehityskulkujen tunnistamiseksi seuraavaksi tutkittiin ryhmien sisäistä keskiarvomutosta. Mittauskertojen välillä (T1–T3) opiskeluhyvinvoinnin kuvaajien tasoissa tapahtui tilastollisesti erittäin merkitsevää muutosta sekä opiskelun imun ( $F(1.97; 1159.23) = 20.84$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .034$ ) että uupumusasteisen väsymyksen ( $F(1.95; 1146.72) = 29.77$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .048$ ) osalta. Eri ryhmissä ei havaittu toisistaan poikkeavia opiskeluhyvinvoinnin kehityskulkuja opiskelun imun eikä uupumusasteisen väsymyksen osalta, eli kaikissa ryhmissä opiskeluhyvinvoinnin ajallinen kehitys oli samansuuntaista. Parittaisissa vertailuissa havaittiin, että opiskelun imun suhteen tapahtui tilastollisesti erittäin merkitsevää muutosta T1:n ja T2:n välillä ( $p < .001$ ) sekä T2:n ja T3:n välillä ( $p < .001$ ) mutta ei T1:n ja T3:n välillä ( $p = .059$ ). Näin ollen opiskelun imu lisääntyi huhtikuun ja kesäkuun välisenä aikana, mutta laski kesäkuun ja lokakuun välisenä aikana takaisin lähtötasolle kaikissa ryhmissä. Uupumusasteisessa väsymyksessä puolestaan havaittiin tilastollisesti erittäin merkitsevää muutosta T1:n ja T3:n välillä ( $p < .001$ ) sekä T2:n ja T3:n välillä ( $p < .001$ ), mutta ei T1:n ja T2:n välillä ( $p = 1.000$ , ilman Bonferroni-korjausta  $p = .576$ ). Näin ollen kaikissa ryhmissä uupumusasteinen väsymys pysyi samalla tasolla huhtikuusta kesäkuuhun, mutta lisääntyi kesäkuun ja lokakuun välillä. Edellä esitetyt tulokset opiskeluhyvinvoinnin kuvaajien tasoeroista ja kehityksestä eri ryhmissä säilyivät ennallaan myös silloin, kun taustamuuttajat oli kontrolloitu.

Yhteenvetona voidaan todeta, että hypoteesi 1 sai tukea, sillä aineistosta löydettiin kolme toisistaan poikkeavaa opiskelun imun ja uupumusasteisen väsymyksen tasoryhmää: opiskelun imuisten, imua ja uupumusasteista väsymystä kokevien sekä uupumusasteisesti väsyneiden opiskelijoiden ryhmät. Opiskeluhyvinvoinnin keskiarvotasot poikkesivat toisistaan merkittävästi eri ryhmissä, mutta ajallinen kehitys sen sijaan oli samansuuntaista kaikissa ryhmissä.

### **Opiskeluhyvinvointiryhmien erot taustamuuttajissa**

Sukupuolen ja opiskeluhyvinvointiryhmien välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä yhteys

( $\chi^2(2, 591) = 7.04$ ,  $p = .030$ ). Muuttujien välisen riippuvuuden esiintyvyyttä arvioitiin mukautettujen standardoitujen jäännösten (*adjusted standardized residuals*) avulla, jossa odotettua pienempää osuutta eli aliedustusta kuvastavat arvot  $\leq -2$  ja odotettua suurempaa osuutta eli yliedustusta arvot  $\geq 2$ . Opiskelun imuisten ryhmässä naiset (71 %) olivat aliedustettuina ja vastaavasti miehet ja muut yliedustettuina. Imua ja uupumusasteista väsymystä kokevien ryhmässä naiset (82 %) olivat puolestaan yliedustettuina ja miehet ja muut aliedustettuina. Ikäryhmittäin tarkasteltuna (alle 26-vuotiaat, 26–35-vuotiaat ja yli 35-vuotiaat) myös iän ja opiskeluhyvinvointiryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $\chi^2(4, 591) = 12.79$ ,  $p = .012$ ). Uupumusasteisesti väsyneiden ryhmässä yli 35-vuotiaat (7 %) olivat aliedustettuina. Opiskelun imuisten ryhmässä puolestaan yli 35-vuotiaat (17 %) olivat yliedustettuina ja 26–35-vuotiaat (23 %) aliedustettuina. Koulutustaustan ja opiskeluhyvinvointiryhmien välillä oli myös tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $\chi^2(2, 591) = 9.28$ ,  $p = .010$ ). Uupumusasteisesti väsyneiden ryhmässä korkeimmalta koulutustaustaltaan ylioppilaat (74 %) olivat yliedustettuina ja alemman/ylemmän korkeakoulututkinnon tai tutkijakoulutuksen suorittaneet (26 %) aliedustettuina.

### **Opiskeluhyvinvointiryhmien erot pystyvyysuskon ja yhteenkuuluvuuden kokemuksissa**

Monen muuttujan kovarianssianalyysillä (MANCOVA) tarkasteltiin, miten löydetty opiskeluhyvinvointiryhmät ovat yhteydessä opiskeluhyvinvoinnin selittäjiin eli pystyvyysuskoon ja yhteenkuuluvuuden kokemuksiin, kun taustamuuttajat (sukupuoli, ikä, koulutustaso) on otettu huomioon. Taulukossa 3 on kuvattu pystyvyysuskon ja perheeseen, ystäviin sekä opiskeluyhteisöön kohdistuvien yhteenkuuluvuuden kokemusten estimoidut keskiarvot ja keskihajonnat eri opiskeluhyvinvointiryhmissä sekä  $F$ -testisuureet, selityksasteet ja ryhmien väliset parivertailut.

Opiskeluhyvinvointiryhmät erosivat toisistaan pystyvyysuskon kokemuksissa tilastollisesti erittäin merkitsevästi, ja opiskeluhyvinvoinnin ryhmät selittivät pystyvyysuskon vaihtelusta 33 pro-

**TAULUKKO 3.** Opiskeluhyvinvoinnin ryhmien yhteys opiskeluhyvinvoinnin selittäjiin: estimoidut keskiarvot (KA) ja keskihajonnat (KH), F-testisuureet, selitysaasteet ( $\eta^2$ ) sekä reunakeskiarvojen parivertailut ( $n = 591$ ).

Muuttuja	1. Opiskelun imuiset		2. Imua ja uupumus- asteista väsymystä kokevat		3. Uupumusasteisesti väsyneet		F	$\eta^2$	Parivertailut
	KA (KH)	KA (KH)	KA (KH)	KA (KH)	KA (KH)	KA (KH)			
Pystyvyysusko T1	4.14 (0.05)	3.50 (0.05)	3.50 (0.05)	2.83 (0.06)	141.07***	.33		1 > 2, 3*** 2 > 3***	
Yhteenkuuluvuus perheeseen T1	6.11 (0.09)	5.77 (0.09)	5.77 (0.09)	5.46 (0.11)	11.17***	.04		1 > 2, 3***	
Yhteenkuuluvuus ystäviin T1	5.08 (0.09)	5.02 (0.10)	5.02 (0.10)	4.44 (0.11)	10.61***	.04		1 > 2, 3***	
Yhteenkuuluvuus opiskeluyh- teisöön T1	4.31 (0.10)	3.95 (0.10)	3.95 (0.10)	3.08 (0.12)	34.27***	.11		1 > 2, 3*** 2 > 3*	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Taustamuuttujat (sukupuoli, ikä, koulutustaso) kontrolloitu

Arviointiasteikko pystyvyysuskolle 1–5, arviointiasteikko yhteenkuuluvuudelle 1–7

senttia. Kuten Taulukosta 3 käy ilmi, pystyvyysusko oli suurinta opiskelun imuisten ryhmässä, vähäisempää imua ja uupumusasteista väsymystä kokevien ryhmässä ja vähäisintä uupumusasteisesti väsyneiden ryhmässä. Opiskeluhyvinvointiryhmät erosivat toisistaan myös kaikkien tutkittujen yhteenkuuluvuuden kokemusten suhteen, ja hypoteesi 3 sai tukea. Opiskeluhyvinvointiryhmät selittivät perheeseen ja ystäviin kohdistuvien yhteenkuuluvuuden kokemusten vaihtelusta kummastakin 4 prosenttia ja opiskeluyhteisöön kohdistuvien yhteenkuuluvuuden kokemusten vaihtelusta 11 prosenttia. Yhteenkuuluvuuden kokemukset niin perhettä, ystäväpiiriä kuin opiskeluyhteisöäkin kohtaan olivat hypoteesin mukaisesti opiskelun imuilla korkeammalla tasolla kuin uupumusasteisesti väsyneillä. Kaikissa ryhmissä yhteenkuuluvuus opiskeluyhteisöön raportoitiin myös matalammalle tasolle kuin yhteenkuuluvuus perheeseen tai ystäviin.

## POHDINTA

Tutkimuksessa tarkasteltiin korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin kehitystä ja sen selittäjiä korona-aikana. Henkilösuuntautunutta tutkimusotetta hyödyntäen löysimme kolme opiskeluhyvinvointiryhmää: opiskelun imuiset (38 % opiskelijoista), imua ja uupumusasteista väsymystä kokevat (36 %) sekä uupumusasteisesti väsyneet (26 %). Uupumusasteisesti väsyneiden osuuden havaittiin olevan huomattavasti suurempi kuin normaalitilanteessa toteutetuissa opiskelu-uupumukseen pureutuissa tutkimuksissa, mikä on huolestuttava tulos. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että löydettyjä ryhmiä pystyttiin merkityksellisellä tavalla erottelemaan pystyvyysuskon ja yhteenkuuluvuuden kokemuksilla. Tutkimuksessa pystyvyysusko ja yhteenkuuluvuuden kokemukset olivat aiemman tutkimuksen ja teoreettisen tiedon mukaisesti myönteisesti yhteydessä opiskelun imun kokemuksiin molempien ollessa korkeimmalla tasolla opiskelun imuisten ryhmässä. Pystyvyysusko oli tutkituista voimavaroista merkittävämpi opiskeluhyvinvoinnin selittäjä, joten tulosten perusteella voidaan todeta, että yksilöpsykologisten persoonallisuuden voimavarojen vahvistamisella on keskeinen rooli

opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa. Seuraavaksi löydettyjä ryhmiä ja niitä selittäviä tekijöitä pohditaan tarkemmin.

## Uupumusasteisesti väsyneiden osuus kasvanut korona-aikana

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että opiskelijoiden keskuudesta on löydettävissä hyvinvoinnin tasoltaan erilaisia ryhmiä (Itänen, 2020; Rönkkönmäki ym., 2022; Salmela-Aro & Read, 2017; Salmela-Aro & Upadyaya, 2020; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014), ja korona-ajan uutisointi on antanut olettaa, että opiskelijoiden kokemukset etäopiskelusta ovat vaihdelleet paljon (Helsingin yliopisto, 2020; Tampereen yliopisto, 2020). Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että opiskelijat oli mahdollista ryhmitellä hyvinvoinnin suhteen kolmeen ryhmään hyödyntäen kolmen mittauskerran pitkäaikaisaineistoa. Opiskelun imuiset opiskelijat kokivat joskus tai usein opiskelun imua mutta harvoin uupumusasteista väsymystä. Uupumusasteisesti väsyneiden ryhmässä puolestaan uupumusasteista väsymystä koettiin usein ja imua ei koettu juuri lainkaan. Imua ja uupumusasteista väsymystä kokevien ryhmässä koettiin joskus sekä opiskelun imua että uupumusasteista väsymystä jälkimmäisen ollessa vallitsevampi kokemus.

Tuloksemme osoittivat, että neljännes (26 %) opiskelijoista kuului uupumusasteisesti väsyneiden ryhmään. Ennen koronapandemiaa uupuneita tai uupumusriskissä olevia korkeakouluopiskelijoita on havaittu olevan 7–11 prosenttia (Kunttu ym., 2017; Salmela-Aro & Read, 2017), eli uupumusasteisesti väsyneiden opiskelijoiden määrä oli lähes kolminkertaistunut vuosina 2016 (Kunttu ym., 2017) ja 2008–2016 (Salmela-Aro & Read, 2017) kerättyihin aineistoihin nähden. Uupumusasteisesti väsyneiden osuus oli kasvanut niin ikään verrattuna Tampereen korkeakouluopiskelijoilta vuonna 2019 kerättyyn aineistoon (Itänen, 2020), jossa opiskelu-uupuneiden osuus oli 16 prosenttia. Tutkimuksen tulokset ovat linjassa muiden korona-aikana toteutettujen tutkimusten kanssa, joissa korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen on havaittu lisääntyneen etäopiskelun aikana (Parikka ym., 2021; Salmela-Aro ym., 2022).

Lisäksi tässä tutkimuksessa huomattava osa (36 %) opiskelijoista kuului imua ja uupumusasteista väsymystä kokevien ryhmään, johon kuuluvat ovat mahdollisesti riskissä uupua, sillä heillä ei ole korkeaa opiskelun imua suojaavana tekijänä. Tämän ryhmän osuus on samankaltainen kuin normaaliaikana toteutetuissa tutkimuksissa, joissa opiskelun imua ja uupumusasteista väsymystä kokevia korkeakoulu- tai lukio-opiskelijoita on havaittu olleen 28–46 prosenttia (Salmela-Aro ym., 2016; Salmela-Aro & Read, 2017; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Etäopiskelun aikana opiskelijat ovat joutuneet sopeutumaan nopeastikin erilaisiin haasteisiin, kuten uusien opetustapojen omaksumiseen, ajankäytön hallintaan ja tietoteknisiin vaatimuksiin. Etäopiskelu on kaventanut mahdollisuuksia opiskelutovereiden tapaamisiin ja yhdessä opiskeluun sekä mahdollisesti kasvattanut kynnyistä avun ja tuen pyytämiseen, kun opetus on järjestetty pääosin virtuaalisesti. Opiskelijat ovatkin kokeneet opiskelukuormituksen lisääntyneen koronapandemian aikana (Sarasjärvi & Vuolanto, 2021), mikä voi osaltaan selittää uupumusasteisen väsymyksen lisääntymistä etäopiskelussa.

Tulosten perusteella kokemukset koronapandemian aikaisesta etäopiskeluhyvinvoinnista vaihtelevat kuitenkin paljon, sillä valtaosa opiskelijoista (38 %) kuului tilanteesta huolimatta opiskelun imuisten ryhmään. Myös vuoden 2021 KOTT-tutkimuksessa opiskelun imua kokeneiden opiskelijoiden osuus oli 56 prosenttia (Parikka ym., 2021). Opiskelun imua kokevien osuus onkin pysynyt samankaltaisena normaaliaikaan nähden (Itänen, 2020; Kunttu ym., 2017; Salmela-Aro & Read, 2017), jolloin opiskelun imuisten ryhmään on havaittu kuuluvan 39–44 prosenttia korkeakouluopiskelijoista. Vaikka koronapandemia ja etäopiskeluun siirtyminen ovat tuoneet mukanaan monia muutoksia opiskelijoiden arkeen ja opintoihin, eivät muutokset kuitenkaan ole vaikuttaneet kaikilla opiskelijoilla hyvinvointia heikentävästi. Etäopiskelu on mahdollistanut opiskelijoille esimerkiksi laajempia opiskelumahdollisuuksia ja suoritustapoja. Lisäksi etäopiskelu on voinut helpottaa opiskelun ja muun elämän yhteensovittamista. Lisääntynyt joustavuus opinnoissa voikin opiskelijoiden yksilöpsykologisten ja yhteisöllisten voimavarojen ohella olla yksi

syy sille, miksi valtaosa opiskelijoista voi koronapandemian aiheuttamasta etäopiskelutilanteesta huolimatta edelleen hyvin.

Tutkimuksessa havaittiin, että kaikissa löydettyissä ryhmissä tapahtui samankaltaista opiskeluhyvinvoinnin ajallista kehitystä: opiskelun imun kokemukset lisääntyivät poikkeustilan aikana huhtikuun ja kesäkuun välillä, mutta syksyllä 2020 etäopiskelutilanteen pitkittyessä opiskelun imu laski takaisin lähtötasolle. Uupumusasteisen väsymyksen puolestaan havaittiin pysyvän samalla tasolla koronapandemian ensimmäisen aallon aikana, mutta lisääntyvän syksyllä 2020. Samankaltaisia opiskelun imun ja opiskelu-uupumuksen tasoeroja havaittiin myös Helsingin yliopiston opiskelijoita koskeneessa tutkimuksessa toukokuun 2020 ja huhtikuun 2021 välillä (Salmela-Aro ym., 2022). Tässä tutkimuksessa havaitut kehityskulut heijastavat todennäköisesti yleistä korona-ajan kehitystä: opiskelun imun väliaikainen kasvu poikkeustilan alun aikana voi liittyä opiskelumahdollisuuksien laventumiseen sekä poikkeustilan alun voimakkaita reaktioita seuraavaan helpotukseen koronatilanteen helpottuessa ja poikkeustilan päättyessä kesäkuussa 2020. Vastaava tulos on havaittu myös työntekijöillä työn imun lisääntyttyä osalla työntekijöistä (50 %) korona-ajan alussa (Mäkikangas, Juutinen, Oksanen & Melin, 2020). Sen sijaan uupumusasteisen väsymyksen lisääntyminen pidemmällä aikavälillä voi johtua esimerkiksi itsenäisen etäopiskelun haasteista, koronatilanteen pitkittymisestä aiheutuvasta stressistä, tilanteeseen liittyvistä huolista, taloudellisesta ja tulevaisuuden epävarmuudesta, sosiaalisten kontaktien pitkäaikaisesta rajoittamisesta ja tavallisen elämän kaipuusta (ks. Aristovnik ym., 2020; Browning ym., 2021; Elmer ym., 2020).

### **Pystyvyysusko ja yhteenkuuluvuus opiskelun imun edistäjänä**

Sekä pystyvyysusko että yhteenkuuluvuuden kokemukset koronapandemian alussa erottelivat merkityksellisesti havaittuja opiskeluhyvinvointiryhmiä. Pystyvyysuskon kokemukset olivat hypoteesin mukaisesti korkeimmalla tasolla opiskelun imuisten ryhmässä ja matalimmalla tasolla uupumusasteisesti väsyneiden ryhmässä.



Myös aiemmissa tutkimuksissa pystyvyysuskon on havaittu olevan yhteydessä opiskelun imun korkeaan tasoon (Ouweneel ym., 2011; Reis ym., 2015; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Vaikuttaisi siis siltä, että oletusten mukaisesti pystyvyysuskon lähtötasolla koronapandemian aiheuttaman poikkeustilan alussa on merkitystä opiskeluhyvinvoinnille ja sen kehitykselle JD-R-mallin (Bakker & Demerouti, 2007, 2017; Demerouti ym., 2001) ja COR-teorian (Hobfoll, 1989, 2001, 2002) mukaisesti. On todennäköistä, että korkea pystyvyysuskon taso on auttanut opiskelijoita säilyttämään sinnikkyuden selviytyä koronapandemian mukanaan tuomista opiskelun muutoksista ja haasteista. Opiskelijat, joilla on korkea pystyvyysusko, ovat todennäköisesti uskoneet itseensä ja kykyihinsä opiskella haasteellisesta ajasta huolimatta, mikä on näyttäytynyt aktiivisena otteena opiskelussa ja kurssien suorittamisena korona-aikana, mikä on lisännyt opiskelun imua. Lisäksi korkea pystyvyysusko ja korkeat opiskelun imun kokemukset voivat COR-teorian mukaisesti ylläpitää toisiaan hyvällä tasolla (ks. Halbesleben, Neveu, Paustian-Underdahl & Westman, 2014). Tällaisia pystyvyysuskon ja imun kokemusten välisiä vastavuoroisia suhteita on havaittu niin opiskelijoilla (Reis ym., 2015) kuin työntekijöilläkin (Xanthopoulou ym., 2009). Mitä korkeammalla opiskelijan pystyvyysusko on ja mitä parempi opiskelijan hyvinvointi on, sitä enemmän hän myös alkaa etsiä erilaisia voimavaroja ja saa pystyvyysuskon kokemuksia, mikä puolestaan edesauttaa etäopiskelutilanteen kuormittavuudesta selviämistä ja opiskelun imun kokemusten säilymistä. Tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa myös muiden korona-ajan tutkimustulosten kanssa, joissa pystyvyysuskon on havaittu toimivan korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä suojaavana tekijänä (Arima ym., 2020; Wen ym., 2021). Täten tämän tutkimuksen tulokset osaltaan tukevat opiskelijan yksilöpsykologisten voimavarojen merkitystä yleisen hyvinvoinnin ohella opiskeluhyvinvoinnille. Pystyvyysuskon vahvistamiseksi tarvitaan riittävästi kohdennettuja toimia, kuten ohjaus- ja tukipalveluiden (esim. opinto-ohjaajat, opintopsykologit, uraohjaajat) tarjoamaa apua ja neuvontaa sekä esimerkiksi opiskelijoiden voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen keskittyviä työpajoja tai luentoja.

Yhteenkuuluvuuden kokemuksista merkityksellisimmiksi opiskeluhyvinvoinnin selittäjiksi osoittautuivat opiskeluyhteisöön kohdistuvat yhteenkuuluvuuden kokemukset, jotka olivat hypoteesin mukaisesti korkeimmalla tasolla opiskelun imuisten ryhmässä ja matalimmalla tasolla uupumusasteisesti väsyneiden ryhmässä. Myös perheeseen ja ystäviin kohdistuvat yhteenkuuluvuuden kokemukset olivat oletusten mukaisesti korkeimmalla tasolla opiskelun imuilla ja matalimmalla tasolla uupumusasteisesti väsyneillä. Tässä aineistossa yhteenkuuluvuuden kokemukset niin perhettä kuin ystäviäkin kohtaan olivat kaikissa ryhmissä verrattain korkealla tasolla, kun taas yhteenkuuluvuuden kokemukset opiskeluyhteisöä kohtaan raportoitiin matalammalle tasolle. On oletettavaa, että korona-aikana perheen ja läheisten ystävien merkitys on korostunut, kun taas etänä opiskellessa opiskeluyhteisöön liittyvät yhteenkuuluvuuden kokemukset jäävät matalammalle tasolle. Vastaavanlainen tulos havaittiin sveitsiläisiä yliopisto-opiskelijoita koskeneessa tutkimuksessa, jossa korona-aikana läheiset ystävyysuhteet ja sosiaalisen tuen verkostot säilyivät ennallaan, kun taas opiskeluun liittyvistä verkostoista todennäköisemmin eristädyttiin (Elmer ym., 2020). Myös osana kansainvälistä COVID-19 International Student Well-Being Study -tutkimusprojektia (Van de Velde ym., 2021) valmistuneen raportin mukaan suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden yhteydenpito perheenjäseniin lisääntyi koronapandemian ensimmäisen aallon aikana (Sarasjärvi & Vuolanto, 2021). Tässä tutkimuksessa opiskeluyhteisöön kohdistuvat yhteenkuuluvuuden kokemukset näyttäytyivät kuitenkin merkittävämminä opiskeluhyvinvoinnin selittäjinä kuin perheeseen tai ystäviin kohdistuvat yhteenkuuluvuuden kokemukset, mikä on odotusten mukaista, sillä tutkimuksessa tarkasteltiin nimenomaan opiskeluun liittyvää hyvinvointia eikä yleistä hyvinvointia. Tulosten valossa korkeakoulu yhteisöjen on tärkeää vahvistaa opiskelijoiden yhteenkuuluvuutta tarjoamalla opiskelijoille riittävästi tukea ja ohjausta opiskeluhaasteisiin, mahdollisuuksia vertaistuellisiin kohtaamisiin sekä riittävää vuorovaikutteisuutta myös etäopetuskäytännöissä esimerkiksi pienryhmämuotoisen työskentelyn avulla. Lisäksi korkeakoulu yhteisöjen

on tärkeää tarjota koronapandemian puitteissa opiskelijoille mahdollisuuksia ja tiloja opiskella, kohdata opiskelutovereita ja järjestää aktiviteetteja kampuksilla.

Taustamuuttujien osalta ylioppilaat olivat selkeästi yliedustettuina uupumusasteisesti väsyneiden ryhmässä verrattuna muihin ryhmiin. Koko aineiston korrelaatiotarkastelujen perusteella nuoremmat opiskelijat kokivat vähemmän opiskelun imua, vaikka aiemmissä tutkimuksissa asian on havaittu olevan päinvastoin nuorten ollessa imuisia ja uupumusasteisen väsymyksen lisääntyessä opintojen edetessä (Dyrbye ym., 2006; Salmela-Aro & Read, 2017; Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012; Uludag & Yaratana, 2010). Nämä tulokset voivat heijastella nuorempien, vasta lukiosta korkeakouluun opiskelemaan siirtyneiden opiskelijoiden erilaista elämäntilannetta verrattuna vanhempiin ja opinnoissaan pidemmälle edenneisiin opiskelijoihin (ks. Solomou, Constantinidou, Karekla, Psaltis & Chatzittofis, 2021). Esimerkiksi yksinasumisen, sosiaalisen tukiverkoston puuttumisen ja uudelle opiskelupaikkakunnalle kiinnittymättömyyden vaikutukset voivat korostua korona-aikana sosiaalisen eristäytymisen ja etäopiskelun myötä. Vastaavia tuloksia on saatu esimerkiksi kyprosalaisia korkeakouluopiskelijoita koskeneessa tutkimuksessa, jossa nuoremmat opiskelijat kokivat korona-aikana enemmän yksinäisyyttä ja akateemista stressiä verrattuna vanhempiin opiskelijoihin (Solomou ym., 2021). Niin ikään yhdysvaltalaisia yliopisto-opiskelijoita koskeneessa tutkimuksessa nuoremmat iän (18–24 vuotta) havaittiin olevan yksi riskitekijä koronapandemian kielteisille psykologisille vaikutuksille, kuten ahdistukselle, stressille ja sosiaaliselle eristäytymiselle (Browning ym., 2021). Myös suomalaisten alempaa korkeakoulututkintoa tai ensimmäistä opintovuottaan suorittavien on havaittu kokevan koronapandemian aikana enemmän akateemista stressiä kuin muiden, ja korkeampi ikä sekä pidemmälle edenneet opinnot puolestaan suojasivat opiskelijoiden mielenterveyttä (Sarasjärvi & Vuolanto, 2021). Tulosten perusteella tukitoimissa on kiinnitettävä huomiota erityisesti opintojen varhaisessa vaiheessa oleviin opiskelijoihin.

## Tutkimuksen rajoitukset

Tutkimuksen kiistattomana vahvuutena on henkilösuuntautuneen tutkimusotteen hyödyntäminen poikkeuksellisen korona-ajan vaikutuksia tutkittaessa, koska se mahdollisti erilaisten opiskeluhuvinvoinnin kokemusten esille tulon. Lisäksi kokonaisvaltainen lähestymistapa mahdollisti imun ja uupumusasteisen väsymyksen ilmiöiden yhtäaikaisten tutkimisen tuoden esille ilmiöiden moninaisuuden. Koko aineiston keskiarvotasolla tarkasteltuna opiskelun imuisten ryhmä ja uupumusasteisesti väsyneiden opiskelijoiden ryhmä olisivat jääneet tavoittamatta. Tutkimuksella on kuitenkin myös rajoituksia, jotka tulee huomioida tuloksia ja niiden yleistettävyyttä tarkasteltaessa.

Ensinnäkin tutkimus keskittyy ainoastaan Tampereen korkeakouluuyhteisön opiskelijoihin, ja täten tutkimustulokset eivät välttämättä ole yleistettävissä kaikkien suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden kokemuksiin koronapandemian aiheuttamasta pakotetusta etäopiskelusta. Myös ensimmäisen kyselytutkimuksen vastausprosentti (12 %) on alhainen suhteutettuna koko Tampereen korkeakouluuyhteisön opiskelijamäärään, mikä täytyy huomioida tutkimuksen tulosten yleistettävyydessä. Toisena rajoituksena voidaan nähdä sukupuolten epäsuhta aineistossa. Katoanalyysissa havaittiin, että seuranta-aineistossa naiset olivat yliedustettuina, mikä voi osaltaan vaikuttaa havaittuihin opiskelun imun ja uupumusasteisen väsymyksen tasoihin ja rajoittaa tulosten yleistettävyyttä korkeakouluopiskelijoiden joukkoon. Naisten on havaittu kokevan miehiä enemmän niin opiskelun imua kuin uupumusasteista väsymystäkin (Kunttu ym., 2017; Salmela-Aro & Read, 2017; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012), joten naisten yliedustus aineistossa on voinut vaikuttaa opiskeluhuvinvoinnin ilmiöiden keskiarvotasoihin.

Tutkimuksen kolmantena rajoituksena ovat käytetyt tutkimusmenetelmät ja muuttujat. Opiskelun imua tutkittiin kokonaisilmionä, koska käytetyn kyselyn lyhyt versio ei sovellu imun ulottuvuuksien erilliseen tarkasteluun (Schauffeli, Shimazu ym., 2019). Opiskelupuhoinvoinnin kokemuksena tarkasteltiin puolestaan vain uupumusasteista väsymystä, eikä tässä tutkimusaineistossa selvitetty opiskelu-uupumuksen muita

ulottuvuuksia eli kyynistä asennetta opiskelua kohtaan ja riittämättömyyden tuntemuksia suhteessa itseen opiskelijana (Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009). Lisäksi käytetty mittausasteikko sekä imulle että uupumusasteiselle väsymykselle (1–5) oli erilainen kuin useimmissa samaa aihetta käsittelevissä tutkimuksissa (Itänen, 2020; Salmela-Aro & Read, 2017; Salmela-Aro & Upadyaya, 2020; Salmela-Aro ym., 2022; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014), joissa opiskeluhuvinvoinnin kokemuksia on tutkittu laajemmilla asteikoilla (esim. 0–6; 1–6 tai 1–7) mahdollistaen myös laajemman vaihtelun esille tulon. Myös pystyvyysuskon arviointiasteikko muutettiin alkuperäisestä vastaamaan kyselyn muita asteikkoja. Lisäksi valitun two-step-klusterianalysimenetelmän heikkoutena voidaan pitää sitä, ettei menetelmä tarjoa sopivuusindeksien (BIC, AIC) ohella tilastollisia testejä klustereiden määrän määrittämiseen. Tällöin ryhmien lukumäärää päätettäessä pääpaino on ryhmien sisällöllisessä tulkinnassa (Chiu ym., 2001). Käytettyjen tutkimusmenetelmien avulla ei myöskään voida tehdä päätelmiä kausaalisuudesta eli siitä, ennustavatko korkea pystyvyysusko ja yhteenkuuluvuus parempaa opiskeluhuvinvointia, vai toimiiko korkeampi opiskelun imu pystyvyysuskoa lisäävänä tekijänä.

### Jatkotutkimustarpeet

Ensimmäisenä keskeisenä jatkotutkimustarpeena on tutkia opiskeluhuvinvointia ja siinä tapahtuvia muutoksia pidemmällä aikaperspektiivillä koronatilanteen pitkittyessä ja etäopiskelusuositusten jatkuessa kuin myös korona-ajan päättymisen jälkeen. Tulokset viittaavat siihen, että koronapandemian aikana poikkeuksellisessa etäopiskelutilanteessa opiskelijoiden opiskeluhuvinvoinnin kokemukset eriytyivät jo pandemian ensimmäisen aallon aikana, ja uupumusasteisesti väsyneiden opiskelijoiden osuus oli kasvanut huomattavasti aiempiin normaalitilannetta koskeviin tutkimuksiin verrattuna. Koronapandemian pitkäaikaisten vaikutusten ja yksilöllisten kehityskulkujen selvittämiseksi on tärkeää hyödyntää monipuolisia tutkimusmenetelmiä.

Toisekseen tutkittuja opiskeluhuvinvoinnin kuvaajia ja selittäjiä olisi tärkeää tutkia jatkossa

laajemmin. Tässä tutkimuksessa opiskelupahoinvoinnin kokemuksena tarkasteltiin ainoastaan uupumusasteista väsymystä, ja jatkossa tulisi huomioida myös opiskelu-uupumuksen muut ulottuvuudet eli kyynisyys ja riittämättömyyden tuntemukset opiskelijana. Myös yksilöpsykologisia voimavaratekijöitä olisi tärkeää tutkia pystyvyysuskoa laajempien käsitteiden, kuten psykologisen pääoman käsitteen, avulla; siihen kuuluvat pystyvyysuskon lisäksi optimismin, toivon ja resilienssin kokemukset (*psychological capital*, PsyCap: Luthans, 2002; Luthans & Youssef-Morgan, 2017). Kolmanneksi olisi tärkeää huomioida yhteenkuuluvuuden lisäksi muut sosiaaliset voimavaratekijät, kuten sosiaalinen tuki, ja itsemääräytymisteorian mukaisista psykologisista perustarpeista myös autonomian ja kyvykkyyden kokemukset laajemmin (Deci & Ryan, 2000), koska niilläkin voi olla etäopiskelun ja koronakriisin kaltaisessa tilanteessa merkitystä. Neljänneksi korona-aikaan liittyen olisi tärkeää tutkia voimavaratekijöissä tapahtuvia muutoksia ja niiden yhteyksiä opiskeluhuvinvoinnin kehityskulkuihin. Esimerkiksi yhteenkuuluvuuden kokemukset opiskeluyhteisöä kohtaan voivat vähentyä edelleen koronatilanteen pitkittyessä, mutta toisaalta jälleen kasvaa korkeakoulu-yhteisöjen löytäessä keinoja tukea opiskelijoiden yhteenkuuluvuutta.

Lisäksi tarvitaan lisää JD-R-mallia (Bakker & Demerouti, 2007, 2017) hyödyntäviä tutkimuksia erilaisten yksilöpsykologisten, sosiaalisten ja opiskeluun liittyvien vaatimusten, kuten persoonallisuuden vaatimusten tai yksinäisyyden, yhteyksistä opiskeluhuvinvointiin ja sen kehityskulkuihin, koska sekä voimavarojen että vaatimusten tunteminen edesauttaa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen liittyvien toimenpiteiden kehittämistä ja kohdentamista. Esimerkiksi joidenkin persoonallisuuden vaatimusten, kuten kontrollitarpeen, yhteyksiä uupumukseen on jo tutkittu yliopisto-opiskelijoilla (Zeijen ym., 2021), mutta lisää tutkimusta tarvitaan. Tärkeää on myös selvittää jo käynnistettyjen ja kehitteillä olevien tukitoimien vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin. Opiskelijoilla on esimerkiksi Tampereen yliopistossa ollut korona-aikana käytössään erilaisia tukitoimia, kuten opiskelutaitotyöpajoja ja tukipalveluiden etäohjausta sekä chat-palveluita

(TreSilienssi-hanke, ks. Tampereen korkeakoulu, 2021), ja tällaisten tukitoimien vaikuttavuutta on tärkeää tutkia.

### Johtopäätökset

Tämä tutkimus tarjosi arvokasta uutta tietoa korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin kehityskulusta poikkeuksellisena korona-ajan aikana. Henkilösuuntautuneen tutkimusotteen hyödyntäminen auttoi ymmärtämään ilmiötä kokonaisvaltaisemmin, ja kyseistä tutkimuslinjaa on syytä jatkaa tulevaisuudessakin opiskelijoiden hyvinvointia tutkittaessa. Tutkimus mahdollistaa vertailun normaalitilanteen ja korona-ajan välillä osoittaen, että koronakriisi on heikentänyt opiskelijoiden hyvinvointia uupumusasteisesti väsyneiden osuuden ollessa huomattavasti aiempaa suurempi. Tilanteesta huolimatta valtaosa opiskelijoista voi kuitenkin hyvin, ja tutkimuksen tärkeänä käytännön sovelluksena on jatkossa huomioida nämä opiskelijoiden eriytyvät kokemukset järjestämällä korkeakouluopetusta joustavin hybridimallein.

Tutkimuksessa JD-R-mallin (Bakker & Demerouti, 2007, 2017; Demerouti ym., 2001) mukaisilla yksilöpsykologisilla ja sosiaalisilla voimavaratekijöillä havaittiin oletettu yhteys opiskelijoiden korona-ajan opiskeluhyvinvointiin. Tulosten perusteella sekä opiskelijoiden pystyvyysuskon että opiskeluyhteisöön kohdistuvien yhteenkuuluvuuden kokemusten vahvistamisella on keskeinen merkitys hyvinvoinnin edistämiseen ja pahoinvoinnin lievittämiseen tähtäävissä

toimissa nyt ja korona-ajan jälkeen. Korkeakouluihin on saatava riittävästi ohjaus- ja tukipalveluiden resursseja, sillä lähiopetukseen palattaessa tulee olemaan suurempi kuin koskaan aiemmin. Varhaisemmassa vaiheessa opintojaan olevat opiskelijat ovat erityisessä tuen tarpeessa, mutta kaikkien opiskelijoiden opiskeluhyvinvointi on kyettävä turvaamaan. Opiskeluhyvinvoinnin edistämiseen ja pahoinvoinnin lievittämiseen on panostettava, koska opiskeluhyvinvoinnilla on laaja-alaisempia yhteyksiä esimerkiksi mielenterveyteen ja luonnollisesti myös akateemiseen suoriutumiseen. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna uupumusasteisen väsymyksen lisääntyminen on hälyttävä kehityssuunta.

Tutkimuksen perusteella opiskelijoiden eriytyvien tarpeiden kuuleminen ja ohjaus- sekä mielenterveyspalveluiden riittävä resursointi keskitettyjen opiskelijoiden yksilöllisten ja yhteisöllisten voimavarojen vahvistamiseen ovat välttämättömiä toimia koronakriisin vaikutusten paikkaamiseksi. Opiskeluyhteisöön kohdistuvan yhteenkuuluvuuden vahvistamisessa merkityksellisiä ovat myös opiskelijoiden keskinäinen yhteydenpito ja yhdessä opiskelutovereiden kanssa järjestetyt puitteet etäopiskelulle. Tilanteesta selviämisen edellyttää jokaisen korkeakouluuyhteisön jäsenen ponnistelua yhdessä, ja korkeakouluuyhteisön käsite tulee näin ollen merkityksellisemmäksi kuin kenties koskaan aiemmin.

Artikkeli on saatu toimitukseen 6.8.2021 ja hyväksytty julkaistavaksi 12.9.2022.

**Lähteet**

- Agresti, A. (2013). *Categorical data analysis* (3. painos). New Jersey: Wiley-Interscience.
- Ahn, M. & Davis, H. (2020). Four domains of students' sense of belonging to university. *Studies in Higher Education, 45*, 622–634. doi:10.1080/03075079.2018.1564902.
- Anderson, A., Kaplan, S. & Vega, R. (2014). The impact of telework on emotional experience: When, and for whom, does telework improve daily affective well-being? *European Journal of Work and Organizational Psychology, 24*, 882–897. doi:10.1080/1359432X.2014.966086.
- Arima, M., Takamiya, Y., Furuta, A., Siriratsivawong, K., Tsuchiya, S. & Izumi, M. (2020). Factors associated with the mental health status of medical students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Japan. *BMJ Open, 10*, e043728. doi:10.1136/bmj-open-2020-043728.
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomažević, N. & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability, 12*, 1–34. doi:10.3390/su12208438.
- Bacher, J., Wenzig, K. & Vogler, M. (2004). SPSS Two-Step cluster – A first evaluation. *Univ. Erlangen-Nürnberg, 1*, 1–20.
- Bakker, A. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources Model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*, 309–328. doi:10.1108/02683940710733115.
- Bakker, A. & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*, 273–285. doi:10.1037/ocp0000056.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191–215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baumeister, R. & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497–529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497.
- Benassi, M., Garofalo, S., Ambrosini, F., Sant'Angelo, R., Raggini, R., De Paoli, G., ... & Piraccini, G. (2020). Using Two-Step cluster analysis and Latent Class cluster analysis to classify the cognitive heterogeneity of cross-diagnostic psychiatric inpatients. *Frontiers in Psychology, 11*. doi:10.3389/fpsyg.2020.01085.
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet, 395*, 912–920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Browning, M., Larson, L., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., ... & Alvarez, H. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLoS One, 16*, e0245327. doi:10.1371/journal.pone.0245327.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research, 287*, 112934.
- Chiu, T., Fang, D., Chen, J., Wang, Y. & Jeris, C. (2001). A robust and scalable clustering algorithm for mixed type attributes in large database environment. *Proceedings of the Seventh ACM SIGKDD International Conference on Knowledge Discovery and Data Mining*, 263–268. doi:10.1145/502512.502549.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268. doi:10.1207/s15327965pli1104\_01.
- Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. (2001). The Job Demands-Resources Model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*, 499–512. doi:10.1037/0021-9010.86.3.499.
- Dyrbye, L., Thomas, M., Huntington, J., Lawson, K., Novotny, P., Sloan, J. & Shanafelt, T. (2006). Personal life events and medical student burnout: A multicenter study. *Academic Medicine, 81*, 374–384. doi:10.1097/00001888-200604000-00010.
- Elmer, T., Mepham, K. & Stadfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS One, 15*, 1–22. doi:10.1371/journal.pone.0236337.
- Freeman, T., Anderman, L. & Jensen, J. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *Journal of Experimental Education, 75*, 203–220. doi:10.3200/JEXE.75.3.203-220.
- Gelbard, R., Goldman, O. & Spiegler, I. (2007). Investigating diversity of clustering methods: An empirical comparison. *Data & Knowledge Engineering, 63*, 155–166. doi:10.1016/j.datak.2007.01.002.
- Gillen-O'Neil, C. (2019). Sense of belonging and student engagement: A daily study of first- and continuing-gen-

- eration college students. *Research in Higher Education*, 62, 45–71. doi:10.1007/s11162-019-09570-y.
- González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C. & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 172–176. doi:10.1016/j.bbi.2020.05.040.
- Hakanen, J., Harju, L., Seppälä, P., Laaksonen, A. & Pakkin, K. (2012). *Kohti innostuksen spiraaleja. Innostuksen spiraali – innostavat ja menestyvät työyhteisöt tutkimus- ja kehittämishankkeen tuloksia*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Halbesleben, J., Neveu, J.-P., Paustian-Underdahl, S. & Westman, M. (2014). Getting to the "COR": Understanding the role of resources in Conservation of Resources Theory. *Journal of Management*, 40, 1334–1364. doi:10.1177/0149206314527130.
- Hawkey, L., Browne, M. & Cacioppo, J. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16, 798–804. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x.
- Helsingin yliopisto (2020). Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa laskua. Julkaistu 17.12.2020 osoitteessa <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu-yliopistossa/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaalaskua>.
- van den Heuvel, M., Demerouti, E., Bakker, A. & Schaufeli, W. (2010). Personal resources and work engagement in the face of change. Teoksessa J. Houdmont & S. Leka (toim.), *Contemporary occupational health psychology: Global perspectives on research and practice* (s. 124–150). Chichester: Wiley. doi:10.1002/9780470661550.ch7.
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *The American Psychologist*, 44, 513–524. doi:10.1037/0003-066X.44.3.513.
- Hobfoll, S. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resource theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 337–421. doi:10.1111/1464-0597.00062.
- Hobfoll, S. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 307–324. doi:10.1037/1089-2680.6.4.307.
- Hobfoll, S., Halbesleben, J., Neveu, J. & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128.
- Hofmans, J., Wille, B. & Schreurs, B. (2020). Person-centered methods in vocational research. *Journal of Vocational Behavior*, 118, 103398. doi:10.1016/j.jvb.2020.103398.
- Ihm, L., Zhang, H., van Vijfeijken, A. & Waugh, M. (2021). Impacts of the covid-19 pandemic on the health of university students. *The International Journal of Health Planning and Management*, 36, 618–627. doi:10.1002/hpm.3145.
- Itänen, A. (2020). Opiskelutuunauksen yhteydet opiskeluhyvinvointiin: muuttuja- ja henkilösuuntautunut tutkimusote. Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto.
- Kankaras, M. & Suarez-Alvarez, J. (2019). Assessment framework of the OECD study on social and emotional skills. *OECD Education Working Papers*, 207. Paris: OECD Publishing. doi:10.1787/5007adef-en.
- Kaufman, L. & Rousseeuw, P. (1990). *Finding groups in data: An introduction to cluster analysis*. New York: Wiley.
- Kent, P., Jensen, R. & Kongsted, A. (2014). A comparison of three clustering methods for finding subgroups in MRI, SMS or clinical data: SPSS twostep cluster analysis, latent Gold and SNOB. *BMC Medical Research Methodology*, 14, 113. doi:10.1186/1471-2288-14-113.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48: korkeakouluopiskelijoiden terveyttutkimus 2016*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Laursen, B. & Hoff, E. (2006). Person-centered and variable-centered approaches to longitudinal data. *Merrill-Palmer Quarterly*, 52, 377–389. doi:10.1353/mpq.2006.0029.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behaviour: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16, 57–75. doi:10.5465/ame.2002.6640181.
- Luthans, F. & Youssef-Morgan, C. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366. doi:10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324.
- Maslach, C., Jackson, S. & Leiter, M. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3. painos). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Mokgele, K. & Rothmann, S. (2014). A structural model of student well-being. *South African Journal of Psychology*, 44, 514–527. doi:10.1177/0081246314541589.

- Morin, A. J. S. & Marsh, H. W. (2015). Disentangling shape from level effects in person-centered analyses: An illustration based on university teachers' multidimensional profiles of effectiveness. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 22, 39–59. doi:10.1080/10705511.2014.919825.
- Muthén, B. O. (2003). Statistical and substantive checking in growth mixture modeling: Comment on Bauer and Curran (2003). *Psychological Methods*, 8, 369–377.
- Mäkikangas, A., Feldt, T., Kinnunen, U. & Mauno, S. (2013). Does personality matter? A review of individual differences in occupational well-being. Teoksessa A. Bakker (toim.), *Advances in positive organizational psychology* (s. 107–143). Bingley, U.K.: Emerald. doi:10.1108/S2046-410X(2013)0000001008.
- Mäkikangas, A. & Hakanen, J. (2017). Työssä hyvinvointia, mutta millaista? Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 103–126). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäkikangas, A., Juutinen, S., Oksanen, A. & Melin, H. (2020). Etätyö ja työn imun muutokset kevään 2020 koronakriisin aikana korkeakouluhenkilöstöllä. *Psykologia*, 55, 408–425.
- Mäkinen, J.-P., Oksanen, A. & Mäkikangas, A. (2021). Loneliness and well-being during the COVID-19 pandemic: The moderating roles of personal, social and organizational resources on perceived stress and exhaustion among Finnish university employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 7146. doi:10.3390/ijerph18137146.
- Newman, D. A. (2003). Longitudinal modeling with randomly and systematically missing data: A simulation of ad hoc, maximum likelihood, and multiple imputation techniques. *Organizational Research Methods*, 6, 328–362. doi:10.1177/1094428103254673.
- Nitschke, J., Forbes, P., Ali, N., Cutler, J., Apps, M., Lockwood, P. & Lamm, C. (2020). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology*, 26, 553–569. doi:10.1111/bjhp.12485.
- Norusis, M. (2011). *IBM SPSS Statistics 19 advanced statistical procedures companion*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Oliveira Carvalho, P., Hülsdünker, T. & Carson, F. (2022). The impact of the COVID-19 lockdown on European students' negative emotional symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 12, 3. doi:10.3390/bs12010003.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. & Schaufeli, W. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 62, 142–153. doi:10.1080/17439760.2011.558847.
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. (2021). KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021. Haettu osoitteesta <https://www.terveytemme.fi/kott>.
- Pittman, L. & Richmond, A. (2007). Academic and psychological functioning in late adolescence: The importance of school belonging. *The Journal of Experimental Education*, 75, 270–290. doi:10.3200/JEXE.75.4.270-292.
- Portoghese, I., Leiter, M., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D'Aloja, E., ... & Campagna, M. (2018). Measuring burnout among university students: Factorial validity, invariance, and latent profiles of the Italian version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.02105.
- Procentese, F., Capone, V., Caso, D., Donizzetti, A. & Gatti, F. (2020). Academic community in the face of emergency situations: Sense of responsible togetherness and sense of belonging as protective factors against academic stress during COVID-19 outbreak. *Sustainability*, 12, 9718. doi:10.3390/su12229718.
- Rajkumar, R. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066. doi:10.1016/j.ajp.2020.102066.
- Reis, D., Hoppe, A. & Schröder, A. (2015). Reciprocal relationships between resources, work and study engagement, and mental health: Evidence for gain cycles. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24, 59–75. doi:10.1080/1359432X.2013.834891.
- Rodgers, W., Markland, D., Selzer, A.-M., Murray, T. & Wilson, P. (2014). Distinguishing perceived competence and self-efficacy: An example from physical exercise. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85, 527–539. doi:10.1080/02701367.2014.961050.
- Rönkkönen, S., Mattsson, M., Virtanen, V., Pyhältö, K. & Inkinen, M. (2022). The nexus between study burnout profiles and social support – The differences between domestic (Finnish) and international master's degree students. *Behavioral Sciences*, 12, 79. doi:10.3390/bs12030079.
- Salmela-Aro, K. (2009). *Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille*. Helsinki: Yliopilaiden terveydenhoitosäätiö.

- Salmela-Aro, K. (2017). Dark and bright sides of thriving – School burnout and engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology, 14*, 337–349. doi:10.1080/17405629.2016.1207517.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J.-E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment, 25*, 48–57. doi:10.1027/1015-5759.25.1.48.
- Salmela-Aro, K., Moeller, J., Schneider, B., Spicer, J. & Lavonen, J. (2016). Integrating the light and dark sides of student engagement using person-oriented and situation-specific approaches. *Learning and Instruction, 43*, 61–70. doi:10.1016/j.learninstruc.2016.01.001.
- Salmela-Aro, K. & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research, 7*, 21–28. doi:10.1016/j.burn.2017.11.001.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence, 38*, 1316–1327. doi:10.1007/s10964-008-9334-3.
- Salmela-Aro, K. & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence, 35*, 929–939. doi:10.1016/j.adolescence.2012.01.001.
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2012). Schoolwork engagement inventory. *European Journal of Psychological Assessment, 28*, 60–67. doi:10.1027/1015-5759/a000091.
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology, 84*, 137–151. doi:10.1111/bjep.12018.
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2020). School engagement and school burnout profiles during high school – The role of socio-emotional skills. *European Journal of Developmental Psychology, 17*, 943–964. doi:10.1080/17405629.2020.1785860.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Ronkainen, I. & Hietajärvi, L. (2022). Study burnout and engagement during COVID-19 among university students: The role of demands, resources, and psychological needs. *Journal of Happiness Studies*. doi:10.1007/s10902-022-00518-1.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Vinni-Laakso, J. & Hietajärvi, L. (2021). Adolescents' longitudinal school engagement and burnout before and during COVID-19 – The role of socio-emotional skills. *Journal of Research on Adolescence, 31*, 796–807. doi:10.1111/jora.12654.
- Sarasjärvi, K. & Vuolanto, P. (2021). *Well-being in university students during the first wave of the COVID-19 pandemic in Finland* (Report in Finnish). Tampereen yliopisto. Julkaistu 19.3.2021. Zenodo. doi:10.5281/zenodo.4620751.
- Savolainen, I., Kaakinen, M., Sirola, A. & Oksanen, A. (2018). Addictive behaviors and psychological distress among adolescents and emerging adults: A mediating role of peer group identification. *Addictive Behaviors Reports, 7*, 75–81. doi:10.1016/j.abrep.2018.03.002.
- Schaufeli, W., De Witte, H. & Desart, S. (2019). Manual Burnout Assessment Tool (BAT). KU Leuven, Belgium: Julkaisematon sisäinen raportti.
- Schaufeli, W., Leiter, M. & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International, 14*, 204–220. doi:10.1108/13620430910966406.
- Schaufeli, W., Martinez, I., Pinto, A., Salanova, M. & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*, 464–481. doi:10.1177/0022022102033005003.
- Schaufeli, W., Shimazu, A., Hakanen, J., Salanova, M. & De Witte, H. (2019). An ultra-short measure for work engagement: The UWES-3 validation across five countries. *European Journal of Psychological Assessment, 35*, 577–591. doi:10.1027/1015-5759/a000430.
- Schaufeli, W. & Taris, T. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work and Stress, 19*, 256–262. doi:10.1080/02678370500385913.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. Teoksessa J. Weinman, S. Wright & M. Johnston (toim.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (s. 35–37). Windsor, U.K.: Nfer-Nelson.
- Solomou, I., Constantinidou, F., Karekla, M., Psaltis, C. & Chatzittofis, A. (2021). The COVID-19 International Student Well-Being Study (C-19 ISWS): The case of Cyprus. *European Journal of Psychology Open, 80*, 99–110. doi:10.1024/2673-8627/a000014.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X. & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research, 22*, 1–14. doi:10.2196/21279.
- Stebbleton, M., Soria, K. & Huesman, R., jr (2014). First-generation student's sense of belonging, mental health, and use of counseling services at public research universities. *Journal of College Counseling, 17*, 6–20. doi:10.1002/j.2161-1882.2014.00044.x.



- Strayhorn, T. (2018). *College students' sense of belonging: A key to educational success for all students* (2. painos). New York: Routledge.
- Tampereen korkeakoulut (2021). TreSilienssi – vahvaa yhteiskehittämistä ja ohjausta opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi. Haettu 15.5.2021 osoitteesta <https://www.tuni.fi/fi/tutkimus/tresilienssi-vahvaa-yhteiskehittamista-ja-ohjausta-opiskelijoiden-hyvinvoinnin-tueksi>.
- Tampereen yliopisto (2020). Koronakevään hyvä työ näkyy huikeissa opintopistemäärissä. Julkaistu 26.6.2020 osoitteessa <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/koronakevaan-hyva-tyo-nakyy-huikeissa-opintopistemaarissa>.
- Thomas, L. (2012). Building student engagement and belonging in higher education at a time of change. *Paul Hamlyn Foundation*, 100, 1–99. Haettu osoitteesta <https://www.phf.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/What-Works-report-final.pdf>.
- Tuominen-Soini, H. & Salmela-Aro, K. (2014). Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults: Profiles, progressions, and educational outcomes. *Developmental Psychology*, 50, 649–662. doi:10.1037/a0033898.
- Uludag, O. & Yaratana, H. (2010). The effect of burnout on engagement: An empirical study on tourism students. *The Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 9, 13–23. doi:10.3794/johlste.91.243.
- Upadyaya, K. & Salmela-Aro, K. (2013). Development of school engagement in association with academic success and well-being in varying social contexts: A review of empirical research. *European Psychologist*, 18, 136–147. doi:10.1027/1016-9040/a000143.
- Upadyaya, K. & Salmela-Aro, K. (2017). Developmental dynamics between young adults' life satisfaction and engagement with studies and work. *Longitudinal and Life Course Studies*, 8, 20–34. doi:10.14301/lcs.v8i1.398.
- Upadyaya, K. & Salmela-Aro, K. (2020). Social demands and resources predict job burnout and engagement profiles among Finnish employees. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33, 403–415. doi:10.1080/10615806.2020.1746285.
- Valtioneuvosto (2020). Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Valtioneuvoston tiedote 140/2020. Julkaistu 16.3.2020 osoitteesta <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>.
- Van de Velde, S., Buffel, V., Bracke, P., Van Hal, G., Somogyi, N., Willems, B. & Wouters, E. (2021). The COVID-19 international student well-being study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 49, 114–122. doi:10.1177/1403494820981186.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. & Ho, R. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1–25. doi:10.3390/ijerph17051729.
- Wang, M., Sinclair, R., Zhou, L. & Sears, L. (2013). Person-centered analysis. Methods, applications, and implications for occupational health psychology. Teoksessa L. Tetric, M. Wang & R. Sinclair (toim.), *Research methods in occupational health psychology: Measurement, design, and data analysis* (s. 349–373). New York: Routledge. doi:10.4324/9780203095249-30.
- Wang, C. & Zhao, H. (2020). The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1168. doi:10.3389/fpsyg.2020.01168.
- Warr, P. (1990). The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology*, 63, 193–210. doi:10.1111/j.2044-8325.1990.tb00521.x.
- Warr, P. (2007). *Work, happiness, and unhappiness*. New York: Routledge.
- Wen, F., Zhu, J., Ye, H., Li, L., Ma, Z., Wen, X. & Zuo, B. (2021). Associations between insecurity and stress among Chinese university students: The mediating effects of hope and self-efficacy. *Journal of Affective Disorders*, 281, 447–453. doi:10.1016/j.jad.2020.12.047.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A., Demerouti, E. & Schaufeli, W. (2007). The role of personal resources in the Job Demands-Resources Model. *International Journal of Stress Management*, 14, 121–141. doi:10.1037/1072-5245.14.2.121.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A., Demerouti, E. & Schaufeli, W. (2009). Reciprocal relationships between job resources, personal resources, and work engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 235–244. doi:10.1016/j.jvb.2008.11.003.
- Zeijen, M., Brenninkmeijer, V., Peeters, M. & Mastenbroek, N. (2021). Exploring the role of personal demands in the health-impairment process of the Job Demands-Resources Model: A study among master students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 632. doi:10.3390/ijerph18020632.

**TOIVONEN, T.,  
& MÄKIKANGAS, A.**

**Development of study-related well-being among Finnish higher education students from the first wave of the COVID-19 pandemic to the beginning of the second wave**

*Psykologia* 57 288–312  
Tallinn ISSN 0355-1067 (printed)  
ISSN 2670-322X (online)

The purpose of this study was to identify different groups in terms of level and changes of study engagement and exhaustion among Finnish higher education students during the lockdown and period of remote learning caused by the coronavirus pandemic in 2020. A person-oriented approach was applied to identify the groups. It was also investigated whether the identified groups differed in self-efficacy and sense of belonging. The study utilized six-month follow-up data, collected from 612 higher education students of Tampere Universities in April 2020 (T1), June 2020 (T2) and October 2020 (T3). Three groups with different levels of study-related well-being were identified: engaged (38%), engaged-exhausted (36%) and exhausted

(26%) students. The temporal changes in study engagement and exhaustion were parallel in all groups: students' levels of study engagement increased between April and June and decreased back to their baseline between June and October. Students' levels of exhaustion, on the other hand, remained the same between April and June and increased between June and October. Both self-efficacy and sense of belonging differentiated the groups: they were at the highest level among engaged students and the lowest among exhausted students. The results indicate that supporting students' personal and social resources plays an important role in promoting students' well-being during and after the coronavirus crisis.

**Keywords:**

higher education students, study engagement, exhaustion, COVID-19, self-efficacy, belongingness, person-oriented approach, Job Demands-Resources Model

**Authors:**

Tiia Toivonen, BA,  
Faculty of Social Sciences,  
Psychology,  
Tampere University,  
Finland

Anne Mäkikangas, PhD,  
title of docent, associate  
professor, director of the Work  
Research Centre,  
Faculty of Social Sciences,  
Work Research Centre,  
Tampere University,  
Finland