

# ”Piti uudestaan löytää tunne elämän merkityksellisyydestä”

Korkeakouluopiskelijoiden elämän merkityksellisyyden kokemukset kollektiivisen kriisin aikana

VALPURI KETOLA & ANNE BIRGITTA PESSI

**TIIVISTELMÄ** Nuoruus ja nuori aikuisuus ovat erityisen keskeisiä elämänvaiheita ihmisen etsiessä ja vahvistaessa merkityksellisyyden kokemustaan. Tutkimme artikkelissamme, miten 18–25-vuotiaat korkeakouluopiskelijat ovat ylläpitäneet ja vahvistaneet merkityksellisyyden kokemustaan covid-19-kriisin aikana. Merkityksellisyyden kokemisen käsitteen lisäksi hyödynnämme empiiristä tutkimustietoa, joka käsittelee merkityksellisyyden ja hyvinvoinnin välistä suhdetta. Teoreettisena viitekehyksenä hyödynnämme kolmiosaista mallia merkityksellisyydestä: johdonmukaisuus (coherence), tarkoitus (purpose) ja merkitys (significance). Aineistonaamme on kirjallisella puolistrukturoidulla haastattelulla kerätty 40 opiskelijan aineisto. Tulokset osoittavat, miten kriisiajasta huolimatta – ja osin juuri siksi – vastaajat olivat kokeneet lukuisia merkityksellisyyttä ylläpitäviä ja vahvistavia tekijöitä. Tärkeimpinä näistä nousivat esiin sosiaalinen kuuluminen ja rutiineista kumpuava johdonmukaisuuden tunne. Opinnot sekä vahvistivat että haastoivat merkityksellisyyttä. Merkityksellisyyttä vahvisti myös spirituaalisuus, joka synnytti erityisesti toivon kokemuksia kriisiaikana.

**ASIASANAT** nuoret, covid, merkityksellisyys, merkityksellisyyden tunne, uskonnollisuus.

## JOHDANTO

Psykiatri ja logopedian kehittäjä Viktor Frankl tulkitse keskitysleirikokemustensa ja elämän merkityksellisyuden välistä yhteyttä teoksessaan *Man's Search for Meaning* (1946) seuraavasti: ”Jos elämässä ylipäättään on merkitystä, on merkitystä oltava myös kärsimyksessä”.<sup>1</sup> Artikkelissamme pohdimme, miten elämän merkityksellisyyttä koetaan ja ylläpidetään kollektiivisen kriisin keskellä, kuten ajanjaksona, jolloin koko maailma kohtasi kriisin covid-19-viruksen aiheuttaessa pandemian. Miten merkityksellisyyttä luodaan silloin, kun ihmisten väliset kohtaamiset vähenevät ja heidän arkielämänsä kokee suuren mullistuksen?

Tavallinen arkielämä muuttui hetkessä keväällä 2020, kun Maailman terveysjärjestö WHO julisti covid-19-viruksen aiheuttaman epidemian kasvaneen pandemiaksi.<sup>2</sup> Globaalisti pandemiaa lähdettiin kitkemään tiukoilla toimilla. Suomessakin ihmisten kokoontumisvapautta rajoitettiin, moni työntekijä siirtyi etätöihin ja suurin osa kouluista etäopetukseen.<sup>3</sup> covid-19-kriisin<sup>4</sup> seuraukset eivät rajoittuneet pelkästään viruksen terveysseurauksiin vaan sillä oli lukuisia vaikutuksia myös kansantalouteen, koulutukseen, eriarvoisuuteen sekä muihin yhteiskunnallisiin ja sosiaalisiin haasteisiin.<sup>5</sup> Erityisesti huolestuneita oltiin pandemian vaikutuksista lasten ja nuorten oppimiseen ja hyvinvointiin.<sup>6</sup> Tutkimusten mukaan esimerkiksi etäopetus lisäsi merkittävästi korkeakouluopiskelijoiden uupumusta.<sup>7</sup> Myös Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS raportoi mielen-terveyspalveluiden kysynnän lisääntyneen pandemia-aikana.<sup>8</sup>

Tässä artikkelissa tutkimme, mitkä asiat vahvistivat ja ylläpitivät Suomessa 18–25-vuotiaiden korkeakouluopiskelijoiden merkityksellisyuden kokemusta covid-19-kriisin aikana vuosina 2020–2021. Nuoret aikuiset ovat erityisen kiinnostava ikäryhmä elämänkaariteorioiden näkökulmasta, sillä kyseisinä ikävuosina ihmisen elämässä tapahtuu paljon sisäisiä ja ulkoisia muutoksia, identiteetin etsimistä ja itsenäistymistä.<sup>9</sup> Monet nuorisotutkimusten

aiheet ovat keskittyneet yleisesti siihen, miten ympärillä olevat tekijät ja yhteiskunta vaikuttavat nuorten hyvinvointiin ja oman identiteetin muodostamiseen.<sup>10</sup>

Tutkimuksemme ytimessä ovat kollektiivisen kriisiajan yhteydessä koetut merkityksellisyuden lähteet. Niillä tarkoitamme asioita, jotka vahvistivat ja ylläpitivät kyselyymme vastanneiden tunnetta ja kokemusta itsen ja oman elämän merkityksellisyydestä. Tutkimalla elämän merkityksellisyuden kokemuksia juuri kriisin keskellä voidaan parhaimmassa tapauksessa havainnoida ja löytää konkreettisia keinoja, jotka voivat toimia apuna kriisitilanteesta selviytymisessä.

Koska merkityksellisyuden teema on käsitteellisesti abstrakti, lähestymme sitä kahdesta näkökulmasta. Näistä ensimmäinen on hyvinvointi, jaksaminen ja voimavarat. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet sen, että merkityksellisyuden kokemukset ovat erittäin keskeisiä jaksamisen ja hyvinvoinnin lähteitä. Merkityksellisyydentunne on nuorilla yhteydessä muiden muassa elämäntyytyväisyyteen, parempaan mielenterveyteen sekä aktiivisuuteen opintoihin liittyvissä ja niiden ulkopuolisissa sosiaalisissa aktiviteeteissa.<sup>11</sup> Artikkelissa emme kuitenkaan keskity (yksinomaan) hyvinvoinnin tutkimukseen. Hyvinvointi ja siihen liittyvät jaksamisen ja voimavarojen lähteet voivat olla

- 1 Frankl 2004, 76: ”If there is a meaning in life at all, then there must be a meaning in suffering”.
- 2 World Health Organization 2020.
- 3 Valtioneuvosto 2020.
- 4 Käytämme covid-19-kriisistä myös nimityksiä koronakriisi ja poikkeusaika.
- 5 Varanka et al. 2022; Kestilä et al. 2022.
- 6 Varanka et al. 2022, 50.
- 7 Salmela-Aro & Peltonen 2020; Salmela-Aro et al. 2022.
- 8 YTHS 2021.
- 9 Levinson 1986, 5.
- 10 Ks. esim. Lähteenmaa & Wilska 2006; Luopa et al. 2014.
- 11 Razak et al. 2021.

yksi merkityksellisyttä vahvistava tekijä, ja vastaavasti merkityksellisyys voi vahvistaa hyvinvointia ja jaksamista. Toinen käyttämämme näkökulma merkityksellisyteen liittyy toivon ja ilon lähteisiin, sillä myös ne ovat tutkitusti yhteydessä merkityksellisyden kokemiseen elämässä.<sup>12</sup> Juuri kriisin aikana sekä yksilön hyvinvointi ja jaksaminen että ilon ja toivon tunteet ovat koetuksella.

Sekä hyvinvointiin, jaksamiseen ja voimavaroihin että toivon ja ilon lähteisiin voi kytkeytyä myös uskonto. Osalle ihmisistä uskonnollisuus on tärkeä merkityksellisyden lähde.<sup>13</sup> Esimerkiksi uskonnolliseen yhteisöön kuuluminen voi tutkimusten mukaan vaikuttaa myönteisesti yksilön kokemukseen merkityksellisyydestä, erityisesti sen tuoman kuulumisen tunteen ja hyväntahtoisuuden myötä.<sup>14</sup> Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet myös toivon ja ilon kokemusten olevan kaksi tärkeää osatekijää merkityksellisyden kokemuksissa, ja osalla ihmisistä toivo on tiiviisti yhteydessä henkilökohtaiseen uskonnollisuuteen.<sup>15</sup> Tässä artikkelissa pyrimme kuitenkin antamaan tilaa monille tavoille ymmärtää merkityksellisyys. Vaikka tutkimme kriisiaikaa, jossa elämän ja kuoleman kysymykset ovat kirjaimellisesti läsnä, emme keskity vain – tai edes erityisesti – uskonnollisuuteen. Kuten seuraavassa osiossa käy ilmi, hyödynnämme kuitenkin teorioita, jotka mahdollistavat myös uskonnollisuuden teemojen käsittelemisen merkityksellisyyden ymmärtämisessä ja analysoimisessa.

### MERKITYKSELLISYYDEN KOKEMUS – ELÄMÄNYDIN

Keskeisimpänä käsitteenä tutkimuksessamme on elämän merkityksellisyden kokemus (sense of meaning; meaningfulness). Merkityksellisyyden käsitteellä emme siis tarkoita elämän merkitystä (meaning of life) vaan sitä, mikä tekee elämästä yksilölle kokemuksellisesti merkityksellistä (meaning in life).<sup>16</sup> Käytämme merkityksellisyyden kokemusta ja merkityksellisyttä artikkelissamme synonyymeinä.

Elämän merkityksellisyys voi tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. Tutkijat ovat kuitenkin

havainneet usein toistuvia teemoja merkityksellisyden kokemuksissa.<sup>17</sup> Frank Martela ja Michael Steger tekivät vuonna 2016 kattavan tutkimuskatsauksen merkityksellisyden ydin-elementeistä.<sup>18</sup> Artikkelissaan Martela ja Steger nostavat esiin kolme merkityksellisyydelle keskeistä tekijää, jonka perusteella he ovat kehittäneet kolmiosaisen merkityksellisyttä kuvaavan mallin. Ensimmäinen tekijä on koherenssi (coherence), jolla tarkoitetaan sitä, että yksilö kokee elämänsä sisältävän johdonmukaisuutta eli koherenssia. Koherenssin kokemus syntyy esimerkiksi säännönmukaisuuksien, ennakoitavuuden ja rutiinien kautta.<sup>19</sup> Toinen tekijä on tarkoitus (purpose) eli yksilön kokemus siitä, että tämän elämällä on jokin tarkoitus. Tarkoituksen kokemus liittyy esimerkiksi tavoitteiden saavuttamiseen työ- ja yksityiselämässä. Näitä tavoitteita yhdistää tulevaisuuteen suuntautunut näkökulma eli se, että yksilö kokee tulevaisuudessa olevan jotakin tavoiteltavan arvoista.<sup>20</sup> Kolmas tekijä on merkittävyys (significance). Toisin kuin koherenssilla ja tarkoituksella, merkittävyydellä ei ole yhtä selkeää määritelmää. Yleisesti sillä tarkoitetaan sitä, että yksilö kokee elämänsä omaavan merkittävyyttä eli olevan elämisen arvoista. Merkittävyyttä voidaan lähestyä esimerkiksi niiden syiden kautta, joiden takia yksilö haluaa pysyä hengissä.<sup>21</sup> Kun merkityksellisyden kokemusta on tutkittu työelämässä ja sitä koskevassa tutkimuksessa, ydinpiirteet ovat olleet tismalleen samat.<sup>22</sup>

12 Mascaro & Rosen 2005; King et al. 2006.

13 Wong 1998; Van Tongeren, Hook & Davis 2013.

14 Pessi 2017, 36.

15 Ks. esim. Mascaro & Rosen 2005; King et al. 2006; Feldman 2013.

16 Martela & Steger 2016, 532.

17 Ks. esim. Baumeister 1991; Wolf & Koethe 2010; Martela & Steger 2016.

18 Martela & Steger 2016.

19 Martela & Steger 2016, 533.

20 Martela & Steger 2016, 534.

21 Martela & Steger 2016, 535.

22 Martela & Pessi 2018.

Toinen akateemisen kirjallisuuden keskeisen näkökulma elämän merkityksellisyys hahmottamiseen on Roy Baumeisterin teoria neljästä merkityksellisyyden muodostavasta tarpeesta. Hänen ajatuksensa ovat samankaltaisia edellä esitellyn tutkimuskatsauksen tulosten kanssa. Baumeister on alun perin esitellyt neljä tarvetta vuonna 1991 julkaistussa kirjassaan *Meanings of Life* ja päivittänyt käsitystään niistä vuonna 2013 yhdessä A. Will Crescionin kanssa kirjoittamassaan artikkelissa ”The Four Needs for Meaning, the Value Gap, and How (and Whether) Society Can Fill the Void”.<sup>23</sup>

Baumeisterin mukaan ensimmäinen tarve on tarkoitus (purpose). Tarkoitus viittaa eritoten elämäntavoitteisiin. Tavoitteiden asettaminen, niitä kohti pyrkiminen ja niiden saavuttaminen lisäävät tarkoituksen kokemusta.<sup>24</sup> Toinen tarve muodostuu yksilön arvoista ja tekojen oikeutuksesta (values and justification): yksilön elämän ja toiminnan tulisi olla linjassa yksilön omien arvojen kanssa.<sup>25</sup> Kolmas tarve on minäpystyvyyden tunne (efficacy). Tämä linkittyy esimerkiksi asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen ja tunteeseen siitä, että on saanut jotakin aikaan.<sup>26</sup> Neljäs tarve on omanarvontunto (self-worth), joka sisältää myös ryhmään kuulumisen tarpeen. Omanarvontunto lisää yksilön tunnetta siitä, että hänen elämällään on arvoa, ja näin ollen myös merkitystä.<sup>27</sup>

Tutkimuksemme teoreettisena viitekehystenä ja analyysin apukeinona käytämme etenkin Martelan ja Stegerin kolmiosaista mallia, sillä se rakentuu erityisen laajan tutkimuskirjallisuuden varaan. Rikastuttaaksemme analyysiämme hyödynnämme kuitenkin myös Baumeisterin teoriaa. Se tuo Martelan ja Stegerin mallia selkeämmin esille usein uskonnollisuuteen keskeisesti liittyvät elementit, kuten moraalikäsitykset, arvot ja tarkoituksen pohtimisen. Nämä elementit voivat toki kuulua merkityksellisyyteen ilman uskonnollisuuden näkökulmakin. Uskonnollisuuden voidaan ajatella liittyvän eritoten Martelan ja Stegerin mallin toiseen osaan, jonka mukaan arvojen ja moraalin todeksi eläminen vahvistavat merkityksellisyyden kokemusta.

Merkityksellisyys toimii monin eri tavoin raaka-aineena hyvän elämän, hyvinvoinnin ja onnellisuuden kokemuksille.<sup>28</sup> Esimerkiksi Zikan ja Chamberlainin vuonna 1992 tekemä empiirinen tutkimus osoittaa, että elämän merkityksellisyys linkittyy vahvasti yksilön yleiseen hyvinvointiin.<sup>29</sup> Merkityksellisyyden kokemukset auttavat myös jaksamaan, ja ne vaikuttavat myönteisesti esimerkiksi mielenterveyteen ja kokemukseen toivosta.<sup>30</sup> Merkityksellisyys eroaa onnellisuudesta siinä, että onnellisuus voidaan ymmärtää myös tilana tai hetkenä, jossa yksilö tuntee asioiden olevan hyvin. Merkityksellisyyden kokemus ei rajoitu vain hyviin hetkiin, vaan merkityksellisyyttä voidaan kokea myös vaikeina ja epämurkuvina hetkinä.<sup>31</sup>

Elämän merkityksellisyyteen liittyvää tutkimusta on tehty etenkin teologisesta, filosofisesta ja psykologisesta näkökulmasta. Yksi tunnetuimmista elämän merkityksellisyyden ja merkityksen tutkijoista on johdannossamme mainittu logoterapian kehittäjä Viktor Frankl, jonka mukaan jokaisesta hetkestä voi löytää merkitystä.<sup>32</sup> Merkityksellisyyden lähteitä on tutkittu muun muassa Delle Faven ja kollegojen vuonna 2013 sekä Melissa Groudenin ja Paul Josen vuonna 2014 julkaistuissa artikkeleissa. Näiden artikkelien tulokset osoittavat perheen ja muiden ihmissuhteiden olevan selvästi tärkeimmät merkityksellisyyden lähteet.<sup>33</sup> Tutkimuksessamme kiinnitämme erityistä huomiota merkityksellisyyden lähteiden havainnointiin.

Merkityksellisyyden teemaa on covid-19-kriisin kontekstissa tutkittu useasta eri näkökul-

- 23 Crescioni & Baumeister 2013.
- 24 Crescioni & Baumeister 2013, 4.
- 25 Crescioni & Baumeister 2013, 5.
- 26 Crescioni & Baumeister 2013, 6.
- 27 Crescioni & Baumeister 2013, 7.
- 28 Debats et al. 1993.
- 29 Zika & Chamberlain 1992, 142.
- 30 Mascaro & Rosen 2005, 1003.
- 31 Baumeister et al. 2013, 515.
- 32 Frankl 1967, 129.
- 33 Fave et al. 2013; Grouden & Jose 2014.

masta, siitäkin huolimatta, että aihe on suhteellisen tuore. Aiheesta saatavilla olevat tutkimukset ovat vahvistaneet aikaisempien tutkimusten tuloksia merkityksellisyyden kokemuksen tärkeästä roolista vaikeaan elämäntilanteeseen sopeutumisessa.<sup>34</sup> Koska vahva ryhmään kuulumisen tunne lisää elämän merkityksellisyyden kokemusta,<sup>35</sup> Covid-19-kriisi ja sen aiheuttama fyysisen etäisyyden pitäminen vähensivät selvästi juuri merkityksellisyyden ydintä.

Laajahkon näkökulman teemaan tarjoaa Nuorisotutkimusseuran yhdessä Suomen nuorisotalon kattojärjestön Allianssi ry:n kanssa toteuttama tutkimushanke ”Nuorten hyvinvointi ja sosiaalisuus koronatilanteessa” (2022–2023).<sup>36</sup> Hankkeessa tulokset osoittivat muun muassa, että erityisesti jo valmiiksi heikommassa asemassa olevat nuoret kokivat oman hyvinvointinsa heikentyneen merkittävästi korona-aikana.<sup>37</sup> Etenkin etäopiskelu vaikutti merkittävästi nuorten jaksamiseen ja hyvinvointiin. Etäopiskelu ja poikkeusaika lisäsivät opiskelijoiden uupumisen riskiä, vähensivät opiskelumotivaatiota ja heikensivät yleistä hyvinvointia. Samalla osa nuorista koki etäopiskelun osittain myös positiivisena.<sup>38</sup> Tutkimuksien tuloksista muodostuu kuitenkin pääosin kielteinen kuva poikkeusajan vaikutuksista nuorisoon. Tämän vuoksi onkin hedelmällistä tutkia myös sitä, mitkä asiat auttoivat nuoria jaksamaan poikkeusajan keskellä.

### TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuskysymyksemme koskee sitä, miten elämän merkityksellisyyttä ylläpidettiin tai vahvistettiin vaikeuksista huolimatta ja niiden keskellä. Tutkimuksemme kohderyhmänä olivat suomalaiset 18–25-vuotiaat yksin asuvat korkeakouluopiskelijat. Rajasimme kohderyhmämme yksin asuviin, sillä he olivat erilaisessa asemassa verrattuna muiden ihmisten kanssa asuviin opiskelijoihin, jotka eivät välttämättä kohdanneet samankaltaista yksinäisyyden kokemusta sosiaalisen kanssakäymisen vähentyessä.

Aineisto kerättiin kirjallisesti toteutettuna puolistrukturoituna haastatteluna. Haastateltaville annettiin kysymykset, joissa ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja. Aineiston kerääminen

tapahtui Helsingin yliopiston e-lomakkeen avulla joulukuussa 2022. Haastattelu noudatti teemahaastattelulle ominaisia piirteitä, jossa kysymykset oli laadittu tutkimuksen teemasta, mutta avoimille vastauksille jätettiin tilaa.<sup>39</sup> Kirjallisena tehdyn haastattelun rajoituksena on se, että tutkijalla ei ole mahdollisuutta tehdä jatkokysymyksiä. Avoimissa vastauksissa tutkittavat saattoivat kuitenkin avata kokemuksiaan niin suppeasti tai laajasti kuin he kokivat tarpeelliseksi. Etsimme vastauksia tutkimustehtäväämme kuuden eri kysymyksen kautta. Laadimme kysymykset 1, 3 ja 4 sen pohjalta, että aikaisempi tutkimus on osoittanut jaksamisen, ilon ja toivon teemojen olevan tärkeitä merkityksellisyyden kokemisessa.<sup>40</sup> Kysymykset 2, 5 ja 6 puolestaan laadimme suoraan Martelan ja Stegerin aiemmin mainitun kolmiosaisen mallin mukaisesti. Kysymyksemme olivat seuraavat:

1. Kerro omin sanoin, mitkä asiat auttoivat sinua jaksamaan koronakriisin aiheuttaman poikkeustilan aikana.
2. Mitkä asiat toivat sinulle tunnetta elämän merkityksellisyydestä?
3. Mitkä asiat antoivat sinulle toivoa?
4. Mitkä asiat toivat sinulle iloa?
5. Mitkä asiat lisäsivät elämän tarkoituksen tunnetta?
6. Mitkä asiat lisäsivät elämän johdonmukaisuuden tunnetta?

Kysymykset olivat tarkoituksella voimavaroihin keskittyneitä, sillä tarkoituksena oli tutkia merkityksellisyyden lähteitä. Julkisessa keskus-

34 Baradaran et al. 2021; Eisenbeck, Carreno & Pérez-Escobar 2021; Saarelainen et al. 2021.

35 Ks. esim. Debats 1999; Lambert et al. 2013, 1424.

36 Nuorisotutkimusseura s.a.

37 Manner et al. 2023.

38 Lahtinen, Haikkola & Kauppinen 2021.

39 Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.

40 Ks. esim. Zika & Chamberlain 1992; Mascaro & Rosen 2005; King et al. 2006.

telussa ja mediassa olivat korona-aikaan esillä erityisesti nuorten uupumus ja pahoinvointi poikkeusolojen aikana.<sup>41</sup> Voimavarojen tutkimuksen avulla pyrimme saamaan tietoa siitä, mitkä asiat auttoivat opiskelijoita uupumuksen ja epävarmuuden keskellä. Kuusi kysymystämme oli tarkoituksella jätetty avoimiksi ja mahdollisimman vähän vastaajia ohjaavaksi. Tästä syystä myöskään uskonnollisuuden tai uskonnon merkitystä ei kysytty erikseen.

Edellä mainittujen kysymysten lisäksi pyysimme perustietoja vastaajien syntymävuodesta, sukupuolesta ja opiskelujen aloittamisvuodesta. Nämä eivät sinällään olleet tutkimuskysymyksen kannalta tärkeitä, mutta auttoivat jäsentämään vastauksia. Taustamuuttujien keruu myös mahdollistaa aineiston pohjalta tehtävän jatkok tutkimuksen, jossa voidaan kiinnittää huomiota esimerkiksi mahdollisiin sukupuolten välisiin eroihin ja merkityksellisyiden kokemukseen.

Opiskelijoiden hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävä järjestö Nyyti ry auttoi vastaajien löytämisessä julkaisemalla linkin kyselylomakkeeseen Facebook-sivullaan, jolla on noin 6000 seuraajaa. Lähetimme sähköpostiviestin ja kyselylomakkeeseen vastaamispyynnön myös Helsingin yliopiston teologisen tiedekunnan, humanistisen tiedekunnan ja valtiotieteellisen tiedekunnan infolistoille. Kyseisten tiedekuntien infolistat olivat saatavillamme ja niiden ylläpitäjät antoivat luvan julkaista yleisen haastattelupyynnön. Tämän lisäksi kyselylomaketta jaettiin myös muutamilla yksittäisten ihmisten sosiaalisen median kanavilla yli 10 kertaa Instagramissa ja Facebookissa. Kyselylomakkeeseen tuli yhteensä 41 vastausta, joista 40 täytti vastaajille asetetut kriteerit. Yksi vastauksista tippui pois, sillä se ei täyttänyt kriteeriä yksin asumisesta.

Käyttämämme tutkimusmetodi oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Laadullisen tutkimuksen erityisenä ominaispiirteenä on vastaajien omien kokemusten ja asioille annettujen merkitysten korostaminen.<sup>42</sup> Tutkimuksessamme tämä näkyi siinä, että haastattelukysymyksemme koskivat suoraan vastaajien omia kokemuksia. Valitsimme tutkimuk-

semme analyysimenetelmäksi teoriaohjaavan sisällönanalyysin.<sup>43</sup>

Aloitimme aineiston analyysin kokoamalla saadut vastaukset e-lomake-järjestelmästä yhdeksi Word-tiedostoksi. Rakensimme taulukon, jossa oli kuusi pääkategoriaa kuuden haastattelukysymyksemme mukaisesti. Tämän jälkeen jaoin yksittäiset vastaukset eri kysymyksiin pääkategorioiden mukaisesti. Numeroimme vastaajat vastausjärjestyksen mukaan (VS1, VS2, VS3 jne.), mikä auttoi saman vastaajan eri vastauksien löytämisessä. Numeroinnin jälkeen värikoodasimme vastaukset osallistujien ilmoittaman sukupuolen mukaan, mikä selkeytti aineistoa entisestään. Vastauksia läpikäydessämme sukupuolten välillä ei kuitenkaan ilmennyt selkeitä eroja, minkä vuoksi tähän ei ole erikseen kiinnitetty huomiota tulosten esittelyssä.

Analyysissamme vastauksia yhdistävä käsite oli elämän merkityksellisyiden lähde, jonka alle lähdimme muodostamaan kolmiportaisesti ala-, ylä- ja pääluokkia. Koska merkityksellisyyttä koskeva keskustelu ei ole selkeärajaista, aloitimme pelkistämällä kaikki vastaukset. Tämän jälkeen tutkimme pelkistettyä aineistoa läpi kahdella eri tavalla. Ensin kävimme aineiston läpi puhtaasti aineistolähtöisesti etsien yhdistäviä tekijöitä ja hahmotellen eri luokkia vastauksien perusteella. Toiseksi etsimme teoriaohjaavasti aineistosta vastauksia, jotka sopivat käyttämämme Martelan ja Stegerin mallin kolmeen eri merkityksellisyttä lisäävään tekijään (johdonmukaisuus, tarkoitus ja merkittävyys) sekä Baumeisterin neliosaisen teoriaan tarpeista (tarkoitus, arvot, moraalikäsitys ja tekojen oikeutus, minäpystyvyys ja omanarvontunto). Nämä edellä mainitut

41 Ks. esim. Salmela-Aro & Peltonen 2020; Salmela-Aro et al. 2022.

42 Juhila s.a.

43 Leinonen 2018.

merkityksellisyiden elementit ovat teoreettisesti osittain päällekkäisiä toistensa kanssa, mutta pyrimme analyysissa yhdistämään niitä tiivistetyiksi teemoiksi.

Analyysimme validiteetin kannalta on tärkeä huomioida, ettei minkään monitahaisen ja -ulotteisen inhimillisen kokemuksen tutkimus ole helppoa tai tarkkarajaista. Merkityksellisyiden kokemuksen tutkimus ei ole ilmiö, jossa merkityksellisyiden ulottuvuudet ovat toinen toisistaan irrallisia, erillisiä tai edes sellaisia, joissa painotuksien erot olisivat kirkkaat. Ei siis ole olemassa ehdottomia totuuksia sille, mihin teoreettiseen malliin ja sen elementtiin kukin inhimillinen kokemus tulisi analyysissä sijoittaa. Elämän kokemuksellinen rikkaus ei koskaan redusoidu tutkimukseen. Siksi on mahdollista, että osan analyysimme ratkaisuisista joku toinen tutkija olisi voinut sijoittaa toisin. Luotettavuutta analyysissämme lisää toki se, että ratkaisut ovat kahden tutkijan tekemiä ja vahvistamia.

Analyysissämme muodostimme lopulta vastauksista yhteensä viisi eri pääluokkaa sen perusteella, mitä teemoja vastauksissa tuli esille: (1) kuulumisen tunne, (2) johdonmukaisuuden tunne, (3) ilon kokemukset, (4) elämän tarkoituksen tunne ja (5) toivo. Martelan ja Stegerin malli sekä Baumeisterin teoria näkyvät näissä viidessä pääluokassa niin, että johdonmukaisuuden pääluokkaan on yhdistetty Martelan ja Stegerin johdonmukaisuuden elementti sekä Baumeisterin teorian minäpystyvyyden elementti. Elämän tarkoituksen tunteen pääluokassa yhdistyvät Martelan ja Stegerin mallin osat ”tarkoitus” ja ”merkittävyys” sekä Baumeisterin teorian elementit ”tarkoitus”, ”omanarvontunto” ja ”arvot, moraalikäsitely ja tekojen oikeutus”. Kolme muuta pääluokkaa (kuulumisen tunne, ilon kokemukset ja toivo) pohjautuvat sekä aineistossa esille tulleisiin tekijöihin että myös aiempien tutkimusten tuloksiin.<sup>44</sup>

Analyysia tehdessämme jaoin kuulumisen tunteen kahteen eri alaluokkaan: ihmissuhteet ja vertaistuki. Aineistomme 40 vastaajasta jopa 35 vastaajaa otti vastauksissaan esille ihmissuhteet eri muodoissa. Vertaistuen tärkeyden mainitsi seitsemän eri vastaajaa. Vastauksissa

ilmenneet kaksi tärkeintä elämän johdonmukaisuutta edistävää tekijää puolestaan olivat rutiinit (21 vastaajaa) ja opinnoissa eteneminen (25 vastaajaa). Kaikki näistä vastauksista eivät tulleet esille suoraan johdonmukaisuuden tunteeseen liittyvän kysymyksen vastauksissa, vaan henkilöt kommentoivat johdonmukaisuuden tunteeseen liittyviä aiheita myös vastatessaan muihin lomakkeen kysymyksiin. Analyysimme tuloksena yhdistimme nämä vastaukset kuitenkin yhteen.

Ilon luokkaan saimme analyysin tuloksena neljä teemaa: luonto ja ympäristö (23 vastaajaa), liikunnan harrastaminen (22 vastaajaa), viihteen kuluttaminen ja taide (22 vastaajaa) sekä muiden harrastuksien ja yleisesti mielekkäiden asioiden tekeminen (27 vastaajaa).

Elämän tarkoituksen tunteen luokkaan aineistossa hahmottui kolme alaluokkaa: kriisit ja niistä selviytyminen, elämäntapojen muutos sekä asioiden kirkastuminen. Samoin toivon luokkaan rakentui kolme alaluokkaa, joista merkittävin oli uskonnollisuus ja henkisyys (14 vastaajaa). Vastaajat eivät suoraan maininneet, miten he määrittelevät uskonnollisuuden tai mihin uskontokuntaan he kuuluvat. Tuloksissamme uskonnollisuuden alaluokka ei olekaan tarkkarajaisesti uskontoon tai uskonnollisiin instituutioihin liittyvä vaan sisältää kaikki vastaukset, joissa tuli esille usko johonkin korkeampaan voimaan. Tähän sisältyi myös tietynlainen sisäisen voiman kokeminen. Tämän lisäksi vastaajista kymmenen mainitsi toivon lähteekseen pandemian torjuntakeinot ja yhdeksän kertoi tulevaisuuden suunnitelmien ja haaveiden olleen tärkeitä toivon lähteitä poikkeusaikana. Toivon luokan kolme alaluokkaa olivat siis: uskonnollisuus ja henkisyys, pandemian torjuntakeinot sekä tulevaisuuden suunnitelmat ja haaveet.

44 Ks. esim. Mascaro & Rosen 2005; King et al. 2006; Schnell 2009.

Aineisto kerättiin nimettömästi ja ainoat kerättävät henkilötiedot olivat vastaajien ikä, sukupuoli ja opiskelujen aloittamisvuosi. Vastauksissa saattoi tulla esille tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa henkilöiden yksityisyydensuojaan. Vastaukset on kuitenkin kerätty vapaaehtoisesti, ja tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti erityistä huomiota on kiinnitetty siihen, etteivät vastaajat ole tunnistettavissa. Koska haastattelussa ei erikseen kysytty vastaajien tiedekuntia, on vaikea tietää sitä, miten heidän opintosuuntansa mahdollisesti vaikutti vastauksiin. Keskeinen tutkimuseettisesti vaikuttava tekijä artikkelissamme on se, että toinen meistä kuuluu tutkimuksen kohderyhmään. Samalla se on kuitenkin myös tärkeä motivaattori tutkimukseen ja antaa sisäpiirin ymmärrystä opiskelijoiden kokemuksista.

## TULOKSET

Korona-aika aiheutti maailmanlaajuisesti suuria muutoksia ihmisten jokapäiväiseen elämään. Elämän ja samalla myös merkityksellisuuden peruspilarit järkkäyivät. Tuloksissamme nämä vaikutukset näkyivät selkeästi: koronakriisin aiheuttama poikkeusaika oli vastaajillemme elämää mullistava asia sekä hyvässä että pahassa.

Tuloksissa kävi monin tavoin ilmi, että vastaajille selvästi tärkein elämän merkityksellisyttä vahvistava ja ylläpitävä tekijä oli kuulumisen tunne. Kuulumisen tunteen tärkeys on tullut vahvasti esille myös aiemmissa merkityksellisuuden lähteitä tutkivissa tutkimuksissa<sup>45</sup>, ja sen voi sanoa olevan yksi merkityksellisuuden kulmakivistä. Toisten ihmisten mainitseminen merkityksellisuuden lähteenä ei kerro pelkästään henkilöiden välisestä vuorovaikutussuhteesta, vaan myös vastaajien omasta kuulumisen tunteesta, joka toteutuu vuorovaikutuksellisissa suhteissa.

Jouduin muistutteleen itselleni jatkuvasti tärkeistä ihmisistä elämässäni, jotka tarvitsevat minua. Muuten elämä ei tuntunutkaan kovin merkitykselliseltä, tiesin vain että täytyy jatkaa elämistä perheeni vuoksi.<sup>46</sup>

Minun piti uudestaan löytää tunne elämän merkityksellisyydestä, missä auttoi läheiset ihmiset, heidän ja heistä välittäminen.<sup>47</sup>

Yhteisöllisyys ja kollektiivisesti kaikkia koskevan poikkeustilan myötä muodostunut auttamisen ja välittämisen ilmapiiri (antoi elämän merkityksellisyyden tunnetta).<sup>48</sup>

Läheisten ihmissuhteiden lisäksi vastaajat kertoivat vertaistuen olleen tärkeää poikkeusoloissa. Tuen saaminen muilta koettiin merkitykselliseksi, mutta vastavuoroisesti myös muiden auttaminen koettiin tärkeäksi. Poikkeusajan kontekstissa vertaistuella ei tarkoitettu pelkästään fyysistä avunantoa ja tukea toisille, vaan usea vastaaja kertoi kokeneensa helpotusta pelkästään siitä ajatuksesta, että kaikki muutkin olivat samassa tilanteessa. Oli hyvin poikkeuksellista, että kaikki ympärillä painivat saman asian äärellä, ja melkein jokainen pystyi jollakin tapaa samaistumaan toisten kokemuksiin poikkeusajasta. Saman kriisin keskellä oleminen helpotti myös yleistä ahdistusta siitä, että itse jäisi sosiaalisista tapahtumista paitsi.

Vaikka vastaajat kertoivat poikkeusajan tuoneen myös yksinäisyyden tunteita, vastauksista kuitenkin löytyi selviä merkkejä siitä, että poikkeusaika vahvisti läheisiä ihmissuhteita ja niiden merkitys korostui aivan uudella tavalla. Kysyttäessä vastaajilta elämän merkityksellisuuden, elämän tarkoituksen ja toivon lähteitä, läheiset ihmissuhteet tulivat esille lähes jokaisessa vastauksessa tavalla tai toisella. Kuulumisen tunne oli selvästi tärkeä merkityksellisyttä vahvistava asia, jota haluttiin ylläpitää poikkeusajan esteistä ja vaikeuksista huolimatta.

45 Debats 1999; Diener & Seligman 2002; Fave et al. 2013; Dewitte et al. 2021.

46 VS7.

47 VS35.

48 VS38.

Kuulumisen tunteen lisäksi toinen elämän merkityksellisyyttä vahvistava ja kriisin läpikäymistä helpottava tekijä oli johdonmukaisuuden tunne. Johdonmukaisuuden tunne auttoi muodostamaan kokemuksen siitä, että elämä liikkuu eteenpäin ja asiat ovat jonkinlaisessa järjestyksessä. Vastaajien kokemuksen mukaan erityisesti rutiinit ja opiskelujen eteneminen auttoivat kokemaan johdonmukaisuuden tunteita. Osalle arkirutiinit tuntuivat tarvittavalta pakolta, jotta johdonmukaisuuden tunne pysyisi edes jotenkin yllä. Toisille poikkeusaika ja sen aikana aloitetut rutiinit toivat elämään enemmän johdonmukaisuutta kuin aikaisemmin.

Opintojen eteneminen auttoi hahmottamaan, että elämä ns. liikkuu eteenpäin, vaikka päivät kuluivat kotona istuen. Osa kursseista onnistuttiin toteuttamaan etänäkin todella hyvin. Se loi tunteen siitä, että opin jotain merkityksellistä ja jolla tulee olemaan tarkoitus elämässäni.<sup>49</sup>

Opiskelujen eteneminen tuotti selvästi eniten johdonmukaisuuden tunnetta vastaajien keskuudessa. Monet kokivat hyvin tärkeäksi, että luentoja ei ollut täysin peruttu vaan ne pystyttiin järjestämään etänä. Etäluennot toivat arkeen tietyn rytmin ja rutiinin, ja osalle vastaajista ne toimivat yhtenä tärkeimpänä sosiaalisena kontaktina korona-aikana. Osa myös koki etäopiskelun lähiovetusta paremmaksi vaihtoehdoksi, sillä etäopinnot säästivät aikaa yliopistolle matkustamisen loputtua ja opinnot toteutuivat joustavammin.

Kääntöpuolena vastauksista tuli esiin myös se, miten kuormittavaa ja uuvuttavaa etäopiskelu kriisin keskellä oli. Tästä kuormittavuudesta huolimatta opiskelusta saadut pienetkin onnistumisen tunteet koettiin hyvin tärkeiksi, sillä opintojen eteneminen merkitsi vastaajille myös elämän eteenpäin menemistä poikkeusajasta huolimatta. Tämä osaltaan toi myös toivoa tulevaisuuteen ja vahvisti tunnetta elämän merkityksellisyydestä. Arjen ja elämän merkityksellisuuden peruspilarien horjuessa kuulumisen ja johdonmukaisuuden tunteilla oli selvä merkityksellisyyttä kannatteleva voima.

Läheisten ihmissuhteiden, rutiinien ja opintojen lisäksi poikkeusajan arjessa tärkeänä elämän merkityksellisyyttä vahvistavana ja ylläpitävänä tekijänä olivat ilon ja toivon kokemukset. Merkittävä osa vastaajista kertoi erityisesti luonnossa olemisen, ulkoilun ja liikunnan olleen heille tärkeä ilon lähde poikkeusaikana.

Luonnossa liikkuminen ja muu liikunta toivat rauhaa mielelle ja tarjosivat tekemistä ja kokemuksia koronan ohessa.<sup>50</sup>

Siinä missä juominen helpotti yksinolosta aiheutuvaa ahdistusta iltaisin niin aamuisin otin tavakseni kävellä 0,5–2,5 h kävelylenkkejä poikkeuksetta lähes joka aamu. Tämä oli täysin tyhjästä alkanut innostus sillä en harrastanut tätä ennen mitään säännöllistä liikuntaa. Jälkikäteen olen enemmän kuin kiitollinen itselleni siitä, kuinka aamulenkkirutiini ja nimenomaan luonnossa liikkuminen muodostui tuolloin itselleni elimelliseksi osaksi arkeani, sillä koen saavani siitä edelleen suurta helpotusta arjessa jaksamiseeni.<sup>51</sup>

Ulkoilu toimi hyvänä vastapainona myös sille, että esimerkiksi etäopintojen vuoksi vastaajat viettivät normaalia enemmän aikaa ruudun ääressä. Vastaajat kokivat luonnossa olemisen auttaneen kirkastamaan ajatuksia, ja muun muassa vuodenaikojen seuraaminen toi johdonmukaisuuden tunnetta elämään. Pysähtymällä luonnon äärelle nauttimaan vuodenaikojen merkeistä, kuten kevään ensimmäisistä kukista tai ruskan väreistä syksyllä, vastaajat kokivat löytäneensä merkityksellisyyttä ja rauhaa kriisin keskellä. Se, että ympärillä oleva luonto jatkoi omaa kiertokulkuaan, antoi toivoa siitä, että elämä menee eteenpäin pandemiasta huolimatta.

Tärkeitä ilon lähteitä olivat myös viihteen kuluttaminen ja taide. Viihteen kuluttaminen ei ollut pelkästään mieltä turruttavaa ajanvietettä.

49 VS22.

50 VS4.

51 VS33.

Moni vastaajista kertoi, että musiikin kuuntelu ja omien lempielokuvien ja TV-sarjojen katselu rauhoitti mieltä ja antoi stressaavan ajanjakson aikana muuta ajateltavaa. Kun ympärillä oli paljon epävarmuutta koronakriisin takia, ennestään tutut elokuvat, kirjat ja musiikki tuottivat pysyvyyden tunteita. Elokuvien, kirjojen ja TV-sarjojen tarinat antoivat myös näkökulmaa siihen, että elämää on myös poikkeusajan ulkopuolella. Ilon lähteet antoivat merkityksellisyyttä ja motivoivat suuresti jaksamaan päivästä toiseen. Esimerkiksi uuden TV-sarjan seuraaminen toi positiivista jännitystä ja odotusta elämään, minkä takia poikkeusajan arki tuntui mielekkäämmältä ja merkityksellisemmältä.

Vanhon sarjojen uudelleen katsominen tarjosi jotenkin rauhoittavaa, tuttua viihdettä ja tekemistä, joka auttoi rentoutumaan ja kokemaan ettei kaikki ole niin kaoottista ja poissa omasta hallinnasta.<sup>52</sup>

Viihteen kuluttamisen ohella myös muun taitteen kuluttaminen, harrastaminen ja tekeminen nousivat esille usean vastaajan vastauksissa. Vastaajat kokivat, että taide toimi sekä ajanvietteenä että tärkeänä keinona prosessoida eri tunteita. Myös erilaiset harrastukset ja yleisesti mielekkäiden asioiden tekeminen nousivat esiin vastauksissa. Melkein jokaisen ilon lähteitä koskevan vastauksen kohdalla tuli esiin, miten poikkeusajan takia normaalien sosiaalisten menojen peruuntuessa vastaajille vapautui enemmän aikaa harrastuksille sekä muille iloa ja merkityksellisyyttä tuottavien asioiden tekemiselle.

Toivo ja toivon lähteet olivat hyvin suuressa roolissa siinä, kuinka paljon vastaajat kokivat ja myös loivat elämäänsä merkityksellisyyttä. Yksi merkittävimmistä toivon lähteistä vastaajien keskuudessa oli uskonnollisuus, henkisyys tai yleisesti usko johonkin korkeampaan voimaan. Tähän kuului myös tietynlainen sisäisen voiman kokeminen. Lomakkeessamme ei suoraan kysytty mitään uskonnollisuuteen tai henkisyyteen liittyvää, minkä vuoksi on mielenkiintoista, että niinkin moni vastaajista otti esille nämä teemat mainitessaan toivon lähteitä.

Kaksi vastaajista otti esille nimenomaan uskonnollisuuden ja uskon Jumalaan. He kertoivat uskonsa ja hengellisyytensä auttaneen heitä jaksamaan poikkeusajan keskellä sekä antaneen heille lohtua ja merkityksellisyyttä. Kumpikaan vastaajista ei maininnut tiettyä uskonnollista yhteisöä tai yhteisön kannattelevaa roolia, vaan he kertoivat nimenomaan omasta henkilökohtaisesta uskon kokemuksestaan. Kriisin hetket, jollaiseksi korona-aikaa voidaan nimittää, ovat sellaisia tilanteita, joissa koetaan sekä niin sanottuja uskonnollisia heräämisiä että sisäisen kamppailun aikoja, jolloin oma usko voi olla koetuksella. Kyselyssämme molempien uskonnon maininnee vastaajan kohdalla poikkeusaika vahvisti heidän uskoaan, ja he kertoivat sen olleen suuri voimavara ja merkityksellisyyden ylläpitäjä kriisin keskellä.

Elämän tarkoituksen tunnetta antoi vahva kristinuskon antama toivo että Jumala kulkee vierellä vaikeina hetkinä.<sup>53</sup>

”Lupaus paremmasta huomisesta” (antoi toivoa). Olen myös hengellinen ihminen, joten kriisitilanteissa tukeudun aina hengellisyyteeni, sillä se tuo minulle toivoa.<sup>54</sup>

Minulla on aina ollut vahva luottamus siihen, että asiat järjestyvät. Ja niin vain tämä ajatus jälleen kantoi: pandemiasta ja poikkeusoloista selvittiin.<sup>55</sup>

Lisäksi moni vastaaja kertoi, että heidän toivon lähteensä kumpusi sisäisestä uskosta ja luottamuksesta elämää kohtaan. Heitä johdatti eteenpäin vahva luottamus siihen, että vaikka nyt

52 VS4.  
53 VS11.  
54 VS12.  
55 VS14.

on vaikeaa, tämäkin tilanne menee lopulta ohi. Yksilö, joka näkee tulevaisuudessa toivoa, kokee tulevaisuuden myös merkitykselliseksi.

Korona-ajan poikkeuksellisuus näkyi erityisesti siinä, että moni vastaajista mainitsi toivon lähteinä pandemian torjuntakeinot, kuten rokotteet ja muut keinot, joilla pyrittiin palaamaan normaaliin elämään, vaikka tartuntatilanteessa otettiin takapakkia useaan otteeseen. Toivoa toi myös yhteisen hyvän vuoksi toimiminen. Vaikka pandemian aikaiset rajoitukset olivatkin kurjia monen vastaajan mielestä, he kokivat rajoitusten noudattamisen lisänneen toivoa ja elämän merkityksellisyyttä. Rajoituksia noudattamalla he kokivat tekevänsä palveluksen yhteiskunnalle. Sekä toivon että ilon lähteet toivat valtavasti merkityksellisyyttä vastaajien elämään.

Joskus kriisin pimeäksi säilyttämä ajanjakso vie lopulta kohti oivalluksia, jotka tuovat uutta kirkkautta ja merkityksellisyyttä elämään. Korona-aika oli monille vastaajista isojen oivallusten aikaa, jolloin he kokivat sekä asioiden kirkastumista että uudenlaista merkityksellisyyttä elämässään. Poikkeusaika ja sen tuomat haasteet laittoivat vastaajia miettimään uudelleen esimerkiksi omia urahaaveita ja tulevaisuuden suunnitelmia. Kun ympärillä olleet ärsykkeet vähenivät, normaalin arjen melu hälveni ja arkielämä muuttui yksinkertaisemmaksi. Tämän seurauksena vastaajat kokivat elämäänsä tulleen tilaa uudennaisille ajatuksille ja ideoille.

Osa vastaajista alkoi kyseenalaistamaan sen hetkistä elämäntilannettaan kokonaisvaltaisesti, mikä johti lopulta isoihin elämänmuutoksiin. Näihin elämänmuutoksiin lukeutuivat muun muassa opiskelualan vaihtaminen, toiselle paikkakunnalle muutto ja yleisesti tulevaisuuden suunnitelmien vaihtuminen. Joidenkin vastaajien kohdalla poikkeusajan aiheuttama yksin vietetty aika oli merkittävä muutos heidän elämässään, sillä yksinolo auttoi heitä löytämään itsestään uusia puolia. Se myös kirkasti näkemystä omasta identiteetistä ja rakensi uudenlaista itsetuntemusta. Itsetuntemuksen ja identiteetin kirkastuminen auttoi vastaajia hahmottamaan sitä, mikä juuri heille on elämässä tärkeää ja merkityksellistä.

Itsensä tunteminen paremmin auttoi ymmärtämään omaa arvoani ja mitä elämältäni haluan. Suunnan saaminen omalle elämälle auttoi paljon, mitä taas tukivat mielenkiintoisen kesätyöpaikan saaminen sekä kokemus uran luomisesta riippumatta siitä, mitä opiskelen. Ymmärsin paremmin, mitkä asiat ovat minulle tärkeitä ja millaista elämää haluan elää – kuinka tehdä elämästäni merkityksellistä (läheiset, ura, itsensä ilmaiseminen luovasti).<sup>56</sup>

Tuntui, että koronan ja muidenkin asioiden takia yliopisto-opintoja ja konventionaalista elämää alkoi kyseenalaistaa ylipäättään, joten niiden hankalien tunteiden ääreen pysähtyminen ja sen miettiminen, mitä oikeasti haluaa elämältään ja mikä on oikein, toi/palautti merkityksen tunnetta omaan elämään.<sup>57</sup>

Oivallukset ja elämäntavoitteiden kirkastuminen liittyivät osalla vastaajista erityisesti siihen, mitä he haluavat tulevaisuudessa tehdä. Koronakriisi herätti osan vastaajista ajattelemaan esimerkiksi omia etuoikeuksiaan, miten he voisivat hyödyntää omia opintojaan auttaakseen muita ja mitä he yksilönä voisivat tehdä sen puolesta, että kaikilla olisi samanlaiset resurssit käytössään kriisin keskellä. Muista huolehtiminen näkyi myös siinä, että lähes jokainen vastaaja, joka kertoi poikkeusajan olleen heille itselleen helppoa tai positiivista, mainitsi tiedostavansa korona-ajan olleen raskasta monelle muulle.

Tuloksista kävi ilmi, että osalle vastaajista korona-aika osoittautui normaalia arkea helpommaksi ajaksi. Arjen helpottuminen korona-aikana liittyi monen kohdalla erityisesti siihen, että normaalin arjen paineet ja odotukset esimerkiksi tehokkuudesta tai kiireisestä sosiaalisesta elämästä olivat pienemmät. Merkittävä osa vastaajista kertoi huomanneensa, että he kokivat tämän uuden yksinkertaisemmän elämän-

56 VS35.

57 VS29.

tavan sopivan heille paremmin kuin korona-ai-  
kaa edeltävän elämäntavan. Poikkeusaika ikään  
kuin pakotti heidät ottamaan elämän päivä  
kerrallaan, muodostamaan uusia arkirutiineja ja  
esimerkiksi viettämään enemmän aikaa kotona  
sekä palaamaan elämän perusasioiden äärelle.

### JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessamme analysoimme sitä, miten  
opiskelijat ylläpitivät ja vahvistivat elämän mer-  
kityksellisyttä koronakriisin aiheuttamista  
haasteista huolimatta, niiden keskellä ja niiden  
vuoksi. Tuloksista kävi ilmi, että keskeisiä mer-  
kityksellisyden lähteitä oli viisi: kuulumisen  
tunne, johdonmukaisuuden tunne, ilon koke-  
mukset, elämän tarkoituksen tunne ja toivo.  
Tulososiossa esittelimme vastaajien kokemuk-  
sia siitä, mistä mainitut arvokkaat kokemukset  
kumpusivat ja mitkä niiden keskeisimmät läh-  
teet olivat. Kokonaisuudessaan tuloksissamme  
piirtyi selvästi, miten henkilökohtaisten kriisien  
ja yhteiskunnallisen kriisin läpikäyminen oli kir-  
kastanut vastaajien näkemyksiä siitä, mitkä ovat  
heille tärkeitä merkityksellisyttä ylläpitäviä ja  
vahvistavia asioita. Vaikka aineisto on kerätty  
koronakriisin aikana ja siihen keskittyen, on hy-  
vinkin mahdollista, että samankaltainen yksilön  
ja yhteiskunnan dynamiikka koskee muitakin  
kriisejä ja yksilö kokee edellä kuvatun kaltaiset  
merkityksellisyden lähteet tärkeiksi myös näi-  
den kriisien aikana. Aiemmissa tutkimuksissa  
on jo saatu kiinnostavia viitteitä siitä, miten  
henkilökohtaisen kriisin, kuten syöpähoitojen,  
läpikäyminen yhteiskunnallisen ja yhteisen ko-  
ronakriisin keskellä voi nostaa esiin erityisesti  
uskonnon yksilöä voimavaraistavan roolin.<sup>58</sup>

Kuten johdannossa jo painotimme, monet  
nuorisotutkimusten aiheet ovat keskittyneet sii-  
hen, miten ympärillä olevat tekijät ja yhteiskun-  
ta vaikuttavat nuorten hyvinvointiin ja oman  
identiteetin muodostamiseen.<sup>59</sup> Yksilön oman  
identiteetin kehittämisen lisäksi merkittävässä  
roolissa on myös ryhmään kuulumisen tunne ja  
tarve, ja sosiaalisilla suhteilla on merkittävä vai-  
kutuksen nuorten mielenterveyteen ja hyvinvoin-  
tiin.<sup>60</sup> Tutkimalla jatkossa lisää elämän merki-  
tyksellisyden kokemuksia juuri kriisin keskellä

voidaan parhaimmassa tapauksessa havainnoi-  
da ja löytää konkreettisia keinoja, jotka voivat  
toimia apuna kriisitilanteesta selviytymisessä.

Tulostemme mukaan uskonto ja uskonnolli-  
suus liittyvät erityisesti toivon ylläpitämiseen.  
Kovin monipuolisesti uskontoon ei aineistos-  
samme viitattu. On toki mahdollista, että uskon-  
to oli osa jonkin muun merkityksellisyuden läh-  
teen koettua voimaa, vaikkei aihetta eksplikoitu.  
Esimerkiksi tuoreessa tutkimuksessa on nous-  
nut sama teema, joka meidänkin tuloksissamme  
tuli esiin: taiteen merkitys nuorille kriiseissä  
selviytymisessä.<sup>61</sup> Taidekokemus saattaa sisältää  
eksistentiaalisia tai spirituaalisia ulottuvuuksia,  
vaikkei uskonto-sanaa käytettäisikään. Taiteen  
ja uskonnon kokeminen ovat ylipäätään molem-  
mat kiehtovia esimerkkejä ilmiöistä, jotka katta-  
vat laajan kirjon tunteita, ajatuksia, kokemuksia  
ja elämyksiä, ja joiden rajat eivät ole tarkat, eten-  
kään ihmisten kokemuksissa.

Aivan tuoreiden tutkimusten mukaan krii-  
sien keskellä erityisesti nuoremmat opiskelijat  
voivat olla muita suuremmassa riskissä, ja  
uskonto voi olla heille keskeinen tuki ja selviy-  
tymiskeino.<sup>62</sup> Uskonto on esimerkiksi korona-  
kriisin aikaan vähentänyt opiskelijoiden kuole-  
manpelkoa ja lisännyt voimavaroja.<sup>63</sup> Uskonnon  
vaikutukset voivat olla kriisien keskellä moni-  
naisia, yllättäviäkin. Yhtäältä esimerkiksi kris-  
tillisen nationalismin on osoitettu olevan yhtey-  
dessä tottelemattomuuteen koronasuosittelun  
suhteen,<sup>64</sup> toisaalta yksilöiden uskonnollisuuden  
on osoitettu olevan yhteydessä nimenomaan  
koronarokotemyönteisyyteen.<sup>65</sup> Aiemman tut-  
kimuksemme lisäksi myös oma tutkimuksem-

58 Ks. esim. Khiyali et al. 2023.

59 Ks. esim. Lähteenmaa & Wilska 2006; Luopa et al. 2014.

60 Konsensus 2020: Aivot ja mieli 2020, 15.

61 Rizzo et al. 2022.

62 Vacchiano, Politi & Lueders 2023.

63 Ks. esim. DeRossett, LaVoie & Brooks 2021; Vacchiano, Politi & Lueders 2023.

64 Perry, Whitehead & Grubbs 2020.

65 Hassan et al. 2023.

me osoittaa, miten erilaisia kriisejä koskevalle tutkimukselle on tarvetta ja etenkin uskonnon ja uskonnollisuuden roolia merkityksellisyyden löytämisessä ja kriisien kestämisessä on syytä tutkia lisää.

TM Valpuri Ketola on Helsingin yliopistosta vastavalmistunut teologian maisteri.

- valpuri.ketola@gmail.com

TT Anne Birgitta Pessi on Helsingin yliopiston teologisen tiedekunnan kirkkososiologian professori ja Itä-Suomen yliopiston hyvinvointisosiologian dosentti.

- anne.b.pesti@helsinki.fi

Tämän yhdessä kirjoitetun artikkelin pohjana on ollut Ketolan kirjoittama, Pessin ohjaama maisterintutkielma.

## KIRJALLISUUS

- Baradaran, Majid, Maedeh Mirzaei Malati, Nasrin Parsamehr & Maryam Tahmasebi (2021). Stress, Cognitive-Emotional Regulation, and Sense of Meaning Among Female Students During the COVID-19 Pandemic: A Web-Based Cross-Sectional Study. *Journal of Guilan University of Medical Sciences* 303, 246–257. DOI: 10.32598/JGUMS.30.3.1673.1.
- Baumeister, Roy F. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs, Jennifer L. Aaker & Emily N. Garbinsky (2013). Some Key Differences Between a Happy Life and a Meaningful Life. *The Journal of Positive Psychology* 8:6, 505–516. DOI: 10.1080/17439760.2013.830764.
- Crescioni, A. Will & Roy F. Baumeister (2013). The Four Needs for Meaning, the Value Gap, and How (and Whether) Society Can Fill the Void. *The Experience of Meaning in Life*. Toim. Joshua A. Hicks & Clay Routledge. Dordrecht: Springer Netherlands, 3–15.
- Debats, Dominique Louis (1999). Sources of Meaning: An Investigation of Significant Commitments in Life. *Journal of Humanistic Psychology* 39:4, 30–57. DOI: 10.1177/0022167899394003.
- Debats, Dominique Louis, Petra M. van der Lubbe & Fimmy R. A. Wezeman (1993). On the Psychometric Properties of the Life Regard Index (LRI): A Measure of Meaningful Life. *Personality and Individual Differences* 14:2, 337–345. DOI: 10.1016/0191-8869(93)90132-M.
- DeRossett, Tommy, Donna J. LaVoie & Destiny Brooks (2021). Religious Coping Amidst a Pandemic: Impact on COVID-19-Related Anxiety. *Journal of Religion and Health* 60:5, 3161–3176. DOI: 10.1007/s10943-021-01385-5.
- Dewitte, Laura, Tine Schellekens, Michael F. Steger, Frank Martela, Siebrecht Vanhooren, Mathieu Vandenbulcke & Jessie Dezutter (2021). What Can We Learn About the Concept of Meaning in Life from Older Adults with Alzheimer’s Disease? A Directed Content Analysis Study. *Journal of Happiness Studies* 22:7, 2845–2871. DOI: 10.1007/s10902-020-00351-4.
- Diener, Ed & Martin E. P. Seligman (2002). Very Happy People. *Psychological Science* 13:1, 81–84. DOI: 10.1111/1467-9280.00415.
- Eisenbeck, Nikolett, David F. Carreno & José Antonio Pérez-Escobar (2021). Meaning-Centered Coping in the Era of COVID-19: Direct and Moderating Effects on Depression, Anxiety, and Stress. *Frontiers in Psychology* 12, 648383. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.648383.
- Fave, Antonella Delle, Ingrid Brdar, Marié P. Wissing & Dianne A. Vella-Brodrick (2013). Sources and Motives for Personal Meaning in Adulthood. *The Journal of Positive Psychology* 8:6, 517–529. DOI: 10.1080/17439760.2013.830761.
- Feldman, David B. (2013). The Meaning of Hope and Vice Versa: Goal-Directed Thinking and the Construction of a Meaningful Life. *The Experience of Meaning in Life: Classical Perspectives, Emerging Themes, and Controversies*. Toim. Joshua A. Hicks & Clay Routledge. Dordrecht: Springer Netherlands, 141–150.
- Frankl, Viktor E. (1967). *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*. New York: Simon and Schuster.

- Frankl, Viktor E. (2004). *Man's Search for Meaning: The Classic Tribute to Hope from the Holocaust*. London: Rider.
- Grouden, Melissa & Paul Jose (2014). How Do Sources of Meaning in Life Vary According to Demographic Factors? *New Zealand Journal of Psychology* 43:3, 29–38.
- Hassan, Hanita, Abdul Rauf Ridzuan, Noordin Othman & Mohamad Hafifi Jamri (2023). Perceived Religiosity and Covid-19 Vaccination Acceptance among Melaka Tengah Population, Malaysia. *I-IECONS e-proceedings* 10:1, 640–647. DOI: 10.33102/iiecons.v10i1.45.
- Juhila, Kirsi (s.a.). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsi-kirja*. Toim. Jaana Vuori. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
- Kestilä, Laura, Satu Kapiainen, Merita Mesiäislehto & Pekka Rissanen, toim. (2022). *Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-865-1>.
- Khiyali, Zahra, Zeinab Naderi, Mohammadkazem Wakil, Hajar Ghasemi, Azizallah Dehghan & Mostafa Bijani (2023). A Study of COVID Anxiety, Spiritual Well-Being and Resilience Levels in Patients with Cancer Undergoing Chemotherapy during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in the South of Iran. *BMC Psychology* 11:1, 75. DOI: 10.1186/s40359-023-01126-1.
- King, Laura A., Joshua A. Hicks, Jennifer L. Krull & Amber K. Del Gaiso (2006). Positive Affect and the Experience of Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology* 90:1, 179–196. DOI: 10.1037/0022-3514.90.1.179.
- Konsensus 2020: Aivot ja mieli (2020). *Duodecim*. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf> (luettu 28.4.2023).
- Lahtinen, Jenni, Lotta Haikkola & Eila Kauppinen (2021). ”Etäkoulu oli mukavaa ja sai enemmän vapaa-aikaa, yksinäisyys oli huono puoli”: Nuorten kokemukset etäopetuksesta korona-ajan alussa (26.1.2021). *Nuorisotutkimusseura ry*. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokolma69> (luettu 20.4.2023).
- Lambert, Nathaniel M., Tyler F. Stillman, Joshua A. Hicks, Shanmukh Kamble, Roy F. Baumeister & Frank D. Fincham (2013). To Belong Is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life. *Personality and Social Psychology Bulletin* 39:1, 1418–1427. DOI: 10.1177/0146167213499186.
- Leinonen, Rita (2018). Sisällönanalyysi (12.12.2018). *Spoken*. <https://spoken.fi/sisallönanalyysi/> (luettu 25.1.2023).
- Levinson, Daniel J. (1986). A Conception of Adult Development. *American Psychologist* 41:1, 3–13. DOI: 10.1037/0003-066X.41.1.3.
- Luopa, Pauliina, Hanne Kivimäki, Anni Matikka, Suvi Vilkki, Jukka Jokela, Essi Laukkarinen & Reija Paananen (2014). *Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013: Kouluterveyskysely tulokset*. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Lähteenmaa, Jaana & Terhi-Anna Wilska, toim. (2006). *Kultainen nuoruus: Kurkistuksia nuorten hyvinvointiin ja sen tutkimiseen*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Manner, Joel, Susanna Jurvanen, Alix Helfer & Anni Nyssölä (2023). ”Ankeeta on ollut”: Nuorten henkinen pahoinvointi korona-aikana (17.2.2023). *Nuorisotutkimusseura ry*. <https://nuorisotutkimus.fi/nakokolma91/> (luettu 20.4.2023).
- Martela, Frank & Anne B. Pessi (2018). Significant Work Is About Self-Realization and Broader Purpose: Defining the Key Dimensions of Meaningful Work. *Frontiers in Psychology* 9, 363. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00363.
- Martela, Frank & Michael F. Steger (2016). The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose, and Significance. *The Journal of Positive Psychology* 11:5, 531–545. DOI: 10.1080/17439760.2015.1137623.
- Mascaro, Nathan & David H. Rosen (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality* 73:4, 985–1014. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x.
- Nuorisotutkimusseura (s.a.). Nuorten hyvinvointi ja sosiaalisuus koronatilanteessa -tutkimus-hanke. *Nuorisotutkimusseura ry*. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/hankkeet/nuor->

- ten-hyvinvointi-ja-sosiaalisuus-koronatilan-  
teessa (luettu 20.4.2023).
- Perry, Samuel L., Andrew L. Whitehead & Joshua B. Grubbs (2020). Culture Wars and COVID-19 Conduct: Christian Nationalism, Religiosity, and Americans' Behavior During the Coronavirus Pandemic. *Journal for the Scientific Study of Religion* 59:3, 405–416. DOI: 10.1111/jssr.12677.
- Pessi, Anne Birgitta (2017). Dazed and Amazed by Moonlight: Exploring Sense of Meaning as the Mediator of the Effects of Religion, Belonging, and Benevolence on Well-Being. *Nordic Journal of Religion and Society* 30:1, 24–42.
- Razak, Ab Ratna Roshida, Lee Yok Fee, Ahmad Nasir Mohd Yusoff, Zarina Muhammad & Yang Zhijia (2021). The Meaning of Life and Life Satisfaction Among International Students at University Putra Malaysia (UPM) During the Covid-19 Pandemic. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 11:12, 392–406. DOI: 10.6007/IJARBS/v11-i12/11786.
- Rizzo, Sara, Ellie Knox, Naqi Azizi, Isra Sulevani, Charmaine Chia, Marie Leo, Micol Spina, Baary Percy-Smith, Chermaine Tay, Leanne Monchuk & Laurie Day (2022). Young People's Perspectives on the Value and Meaning of Art during the Pandemic. *Sociological Research Online* 27:3, 587–603. DOI: 10.1177/13607804221105282.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Anna Puusniekka (2006). Teemahaastattelu. *Menetelmäopetuksen tietovaranto*. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html) (luettu 22.1.2023).
- Saarelainen, Suvi-Maria, H. Inkilä, L. Oviedo, F.-V. Anthony, B. Seryczynska, P. Roszak & J. Torralba Albaladejo (2021). Koronaviruspandemian vaikutukset elämän merkityksellisyyden kokemuksiin keväällä 2020. *Diakonian tutkimus* 2, 7–34. DOI: <https://doi.org/10.37448/dt.111912>.
- Salmela-Aro, Katariina & Mari Peltonen (2020). Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa laskua. (17.12.2020). *Helsingin yliopisto*. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaa-laskua> (luettu 19.9.2022).
- Salmela-Aro, Katariina, Katja Upadyaya, Inka Ronkainen & Lauri Hietajärvi (2022). Study Burnout and Engagement During COVID-19 Among University Students: The Role of Demands, Resources, and Psychological Needs. *Journal of Happiness Studies* 23:6, 2685–2702. DOI: 10.1007/s10902-022-00518-1.
- Schnell, Tatjana (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to Demographics and Well-Being. *The Journal of Positive Psychology* 4:6, 483–499. DOI: 10.1080/17439760903271074
- Vacchiano, Mattia, Emanuele Politi & Adrian Lueders (2023). The COVID-19 Pandemic as an Existential Threat: Evidence on Young People's Psychological Vulnerability Using a Multifaceted Threat Scale. *PLOS ONE* 18:10, e0292894. DOI: 10.1371/journal.pone.0292894.
- Valtioneuvosto (2020). Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirus-tilanteen vuoksi (16.3.2020). *Valtioneuvosto*. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi> (luettu 7.5.2023).
- Van Tongeren, Daryl R., Joshua N. Hook & Don E. Davis (2013). Defensive Religion as a Source of Meaning in Life: A Dual Mediational Model. *Psychology of Religion and Spirituality* 5:3, 227–232. DOI: 10.1037/a0032695.
- Varanka, Jouni & Petra Packalen, Liisa-Maria Vio-pio-Pulkki, Seppo Määttä, Pasi Pohjola, Mika Salminen, Jukka Railavo, Jonna Berg-häll, Samuli Rikama, Heli Nederström, Joni Hiitola (2022). COVID-19 -kriisin yhteiskunnalliset vaikutukset Suomessa Keski-pitkän aikavälin arvioita. *Valtioneuvosto*. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163983/VN\\_2022\\_14.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163983/VN_2022_14.pdf).
- Wolf, Susan R. & John Koethe (2010). *Meaning in Life and Why it Matters*. Princeton: Princeton University Press.
- Wong, Paul (1998). Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile (PMP). *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. Toim. Paul Wong &

Prem S. Fry. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 111–140.

World Health Organization (2020). WHO Director-General's Opening Remarks at the Media Briefing on COVID-19 (11.3.2020). *World Health Organization*. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> (luettu 23.2.2023).

YTHS (2021). KOTT-tutkimustulokset kertovat poikkeusajan vaikutuksista: Korona kasvattanut YTHS:n mielenterveyspalvelujen kysyntää (13.12.2021). *YTHS*. <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2021/kott-tutkimustulokset-kertovat-poikkeusajan-vaikutuksista-korona-kasvattanut-ythsn-mielenterveyspalvelujen-kysyntaa/> (luettu 19.9.2022).

Zika, Sheryl & Kerry Chamberlain (1992). On the Relation Between Meaning in Life and Psychological Well-Being. *British Journal of Psychology* 83:1, 133–145. DOI: 10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x.