

Siri Mordal og Ottar Ness

Hva vet vi om studenters psykiske helse og livskvalitet?

– en litteraturgjennomgang av
skandinaviske studenters psykiske helse
og livskvalitet, og hvilke tiltak og
intervensjoner som har vist effekt

Innhold

Introduksjon	3
Bakgrunn og problemstillinger	3
Begrepsforklaring	4
Scoping review – om skandinaviske studenters psykiske helse og livskvalitet (Delstudie 1)	5
Søkestrategi.....	5
Utvelgelse av studier	6
Presentasjon av funn.....	8
Studier av ulike minoriteter i studentgruppen.....	8
Studier av studentenes livsstil.....	9
Studier av selvtillit eller mestringsforventninger	12
Studier av stress blant studenter	13
Studier av misnøye, angst og depresjon	15
Studier av helsefremming og mindfulness	19
Studier av læringsmiljø.....	20
Studier av tilfredshet blant studenter	22
Studier av behov og bruk av tjenester	24
Tilleggs-søk på Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT).....	25
Oppsummering av funn.....	26
Studiekvalitet.....	27
Referanser scoping review	28
Tiltak og intervensjoner knyttet til studenters psykiske helse og livskvalitet (Delstudie 2)	33
Overordnede tema	34
Søvn og fysisk helse	35
Digitale intervensjoner	36
Spesifikke metoder og intervensjoner	38
Preventive tiltak for bedre psykisk helse	39
Mindfulness og meditasjon	41
Studier på spesifikke studentgrupper	43
Studier på medisinstudenter.....	45
Setting og kontekst.....	46
Oppsummering av funn.....	47
Referanser litteraturgjennomgang på tiltak og effekter	49

Introduksjon

Denne rapporten presenterer funnene fra en scoping-review om skandinaviske studenters psykiske helse og livskvalitet, og en litteraturgjennomgang om effekter av tiltak rettet mot studenter psykiske helse og livskvalitet. Rapporten er en del av et større prosjekt som gjennomføres av studiebynettverket StudyTrondheim. Dette er et samarbeid mellom studentene, utdanningsinstitusjonene, studentsamskipnaden, kommunen, fylkeskommunen, og næringslivet, der målet er å gjøre Trondheim til en enda bedre studieby. Arbeidet med rapporten er gjennomført høsten 2020 av NTNU, Institutt for pedagogikk og livslang læring, forskningsgruppen 'Relasjonell velferd og livskvalitet'. Det er Siri Mordal og Ottar Ness som har gjennomført arbeidet.

Rapporten består av tre hovedkapittel. Det første kapittelet presenterer bakgrunn og problemstillinger for denne rapporten, samt en begrepsforklaring for de mest relevante begrepene vi bygger rapporten på. Kapittel to presenterer metode og gjennomføring av scoping-reviewen, samt funnene i denne (Delstudie 1) som ser på skandinaviske studenters livskvalitet og psykiske helse. Kapittelet avsluttes med overordnede funn. Det tredje kapittelet gjennomgår metode og funnene fra litteraturgjennomgangen som har fokusert på ulike tiltak og metoder for å styrke studenters livskvalitet og psykiske helse (Delstudie 2), også her vil kapittelet avsluttes med overordnede funn. Referanser presenteres under det enkelte kapittel.

Bakgrunn og problemstillinger

Høsten 2020 fikk Studiebynettverket StudyTrondheim tilslag på en søknad om tilskudd til et pilotprosjekt som skal styrke kunnskap om studenters livskvalitet, samt utvikle treffsikre tiltak som forebygger ensomhet og styrker studentenes psykiske helse. Bakgrunnen for søknaden er blant annet den kunnskap som har kommet ut av Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT)¹ som ble gjennomført for første gang i 2010 og som gjennomføres hvert 4. år. Undersøkelsen kartlegger forutsetninger og rammebetingelser for studentenes læring, og målet med undersøkelsen er å belyse psykososiale forhold og hvordan disse påvirker studiesituasjonen og hverdagen for øvrig.

Disse undersøkelsen har gitt bedre innsikt i studenters helse og psykososiale situasjon, og hvilke plager og utfordringer som preger studenthverdagen. Studiebynettverket påpeker imidlertid at man derimot vet for lite om forhold som gjør at studentene trives, og at dette er kunnskap som er sentral for målrettet forebyggende arbeid. Derfor søkte Studiebynettverket om midler til dette prosjektet hvor hensikten er å samskape ny kunnskap som tar utgangspunkt i faktorer som oppleves som viktige for studentenes livskvalitet. Videre skal prosjektet og partene samarbeide om å utvikle, teste ut og følge opp nye tiltak og arbeidsmetoder i arbeidet med psykisk helse, og hva som bidrar til forebygging av psykisk uhelse.

¹ Eks: Knapstad, M., Sivertsen, B., Knudsen, A. K., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Skogen, J. C. (2019). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018. *Psychological Medicine*, 1–9. <http://doi.org/10.1017/S0033291719003350>
Sivertsen, B., Hysing, M., Knapstad, M., Harvey, A. G., Reneflot, A., Lønning, K. J., & O'Connor, R. C. (2019). Suicide attempts and non-suicidal self-harm among university students: prevalence study. *BJPsych Open*, 5(2), e26. <http://doi.org/10.1192/bjo.2019.4>

Pilotprosjektet har skissert flere målsettinger i sin prosjektplan, og det er den først hovedmålsettingen som denne rapporten faller inn under. Hovedmål 1 er følgende «å utvikle nytt kunnskapsgrunnlag om hva som er viktig for at studenter trives, med utgangspunkt i et well-being-perspektiv.» Mer spesifikt besvarer denne rapporten to tema som begge skal bidra til å belyse studenters psykiske helse og livskvalitet. På grunn av den store mengden litteratur på området, måtte vi snevre inn temaene ytterligere. I dialog med pilotprosjektet ble vi enige om å fokusere på skandinaviske studenter og hva litteraturen sier om denne gruppens livskvalitet og psykiske helse. I tillegg tok vi utgangspunkt i tidligere gjennomførte reviewer for å se på hvilke tiltak eller intervensjoner som kan ha positiv effekt på studenters psykiske helse og livskvalitet.

1. Hva sier litteraturen om skandinaviske studenters livskvalitet og psykiske helse?
2. Hvilke tiltak eller intervensjoner knyttet til studenters psykiske helse og livskvalitet har vist en effekt?

Med utgangspunkt i disse temaene har vi gjennomført en scoping review (Delstudie 1) og en litteraturgjennomgang (Delstudie 2) som presenteres i de kommende kapitlene. Det som skiller de to delstudiene fra hverandre er at scoping-reviewen har fulgt de gjeldende standarder for en slik studie, mens litteraturgjennomgangen har sammenfattet andre review artikler på teamet effekt av tiltak for studenters psykiske helse og livskvalitet. Her har vi altså ikke sett på enkeltstudier, men kun på review-artikler. Begrunnelsen for dette var den avgrensede tiden vi hadde til rådighet kombinert med en svært stort antall enkeltstudier som tar for seg studenters psykiske helse eller livskvalitet. I og med at det er benyttet ulike metoder og fremgangsmåter for gjennomføring, vil disse presenteres i hvert sitt kapittel.

Begrepsforklaring

Gjennomgående i denne rapporten har vi valg å benytte oss av begrepet livskvalitet heller enn begrepet well-being. Dette fordi vi anser livskvalitet som en enklere og mer håndterbart begrep. Vi vil likevel presisere at vi i forståelsen av livskvalitet legger til grunn det samme innholdet som i begrepet well-being.

Den internasjonale faglitteraturen inneholder en rekke forståelser av begrepet well-being. Mens noen perspektiver definerer well-being først og fremst som menneskers egne opplevelser eller oppfatninger og om egne vurderinger av hvor tilfreds en er med livet og tilværelsen, handler andre perspektiver om hvor godt mennesker fungerer i sine omgivelser, og om mer objektive kjennetegn ved omgivelsene som antas å være fordelaktige (Helsedirektoratet 2015). Uansett omfatter gjerne begrepet det som kan beskrives som «den positive psykiske helsen». Det å ha et well-being perspektiv medfører slik sett at man ser etter faktorer som gir mennesker tilfredshet med livet, positive relasjoner og opplevelse av mestring og tilhørighet (Helsedirektoratet, 2015). I denne rapporten vil begrepet livskvalitet innebære det samme.

Vi vil imidlertid påpeke at det i gjennomgangen av de ulike studiene vil bli brukt det begrepsapparatet som studiene selv bruker. Her vil well-being begrepet forekomme.

I tillegg har vi valgt å bruke begrepet psykisk helse både i litteratursøkene, og som begrep i rapporten. I dag brukes psykisk helse begrepet både som en individuell opplevelse av trivsel og som et mellommenneskelig begrep som dekker menneskers forhold til seg selv, til sine nærmeste og til det samfunnet vi er en del av. Likevel forstås enda psykisk helse ofte som et overordnet begrep på ulike psykiske lidelser. Det vil si at man ofte tenker på psykisk helse som «psykisk uhelse». Det blir slik sett et begrep som fokuserer på psykiske utfordringer og lidelser heller enn en positiv psykisk helse. Dette er begrunnelsen for at vi i dette prosjektet også har tilført begrepet livskvalitet.

Scoping review – om skandinaviske studenters psykiske helse og livskvalitet (Delstudie 1)

Denne litteraturgjennomgangen er gjennomført som en scoping review (Tricco et al. 2016; Arksey & O'Malley 2005; Levac et al. 2010). Formålet med en slik systematisk kunnskapsoppsummering er å identifisere, oppsummere og vurdere forskning av tilstrekkelig god kvalitet innenfor et avgrenset område. En slik tilnærming krever etterprøvbare og transparente prosedyrer for utvalg, søk og vurdering av relevant litteratur. Scoping-metodikk er hensiktsmessig i de tilfeller der man har lite tidligere kunnskap, og hvor det finnes få tidligere litteraturgjennomganger (Tricco et al. 2016; Peters et al. 2015; Arksey & O'Malley 2005). Arksey og O'Malley (2005) har identifisert fire formål med scoping-gjennomganger, og som denne gjennomgangen også søker å besvare. En scoping review skal undersøke mengde, omfang og naturen av den tilgjengelige forskningen innen et tema eller spørsmål. I tillegg skal den bidra i å avgjøre hvorvidt det er behov for en systematisk litteraturgjennomgang. Videre skal scoping-reviewen oppsummere og formidle funn i litteraturen, samt identifisere eventuelle kunnskapshull. I dette ligger også å vurdere kvaliteten på den eksisterende litteraturen. Ut fra dette blir formålet med denne scoping-reviewen:

1. Å få oversikt over skandinaviske studenters psykiske helse og livskvalitet gjennom å undersøke mengden, omfanget og naturen av den tilgjengelige forskningen på området.
2. Å oppsummere og formidle funnene i denne litteraturen, og
3. Identifisere kunnskapshull i den grad det lar seg gjøre, og vurdere kvaliteten på litteraturen med tanke på hva vi kan si at vi har kunnskap om og i hvilken grad det er konsensus på ulike områder.

Denne scoping-reviewen tar utgangspunkt i en på forhånd definert protokoll basert på den metodikken som beskrevet av Arksey og O'Malley (2005) og Joanna Briggs Institute (Peters et.al., 2015) for å sikre systematikk og reliabilitet i utvelgelse og gjennomgang av artiklene. Sentrale elementer i protokollen er definerte søkeord, databaser, utvalg og avgrensinger for det videre arbeidet med gjennomgangen. Datauttrekksprosedyren følger PRISMA- standarden (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) for systematiske kunnskapsoppsummeringer.

Søkestrategi

Artikkelsøket ble avgrenset tematisk til skandinaviske studenters psykiske helse eller livskvalitet i et bredt perspektiv. Grunnlaget for litteratursøket var et sett med engelske søkeord som ble identifisert i startfasen av arbeidet. Søkeordene er valgt ut basert på problemstillingene og de innledende inklusjons- og eksklusjonskriteriene, og presenteres i tabellen nedenfor:

Studenter	Student, students
Utdanningsnivå	"Higher education", college, university, "postsecondary education"
Wellbeing	Wellbeing, well-being, life quality, "quality of life", mattering, happiness, wellness
Psykisk helse	mental health
Nordiske land	Denmark, Finland, Iceland, Norway, Sweden, Faroe Islands, Greenland, Nordic, Scandinavia

Søket ble gjennomført i PubMed, Eric, MEDLINE (Ovid), Embase (Ovid), Psychinfo (Ovid), Web og Science, Swemed + og Idunn. Til sammen fant vi 2968 artikler gjennom disse søkene, resultatene ble overført til Covidence² for videre gjennomgang.

Når det gjelder inklusjonskriterier har vi tatt med samtlige studier som omhandler studenter ved høyere utdanningsinstitusjoner. Vi har også inkludert komparative studier der skandinaviske land sees opp mot andre land. Vi har ikke satt noen begrensning på type studier, så både deskriptive, kvalitative og kvantitative studier er inkludert. Vi har heller ikke satt noen begrensning på årstall. Studiene måtte være publisert i fagfelleverderte vitenskapelige tidsskrift, og de måtte være publisert enten på Engelsk, Norsk, Svensk eller Dansk.

Vi har også hatt noen eksklusjonskriterier, disse har vært følgende:

- Vi har ekskludert studier som tar for seg en spesifikk diagnose som eksempelvis Asperger, anorexia, Cerebral parese eller ADHD.
- Vi har også ekskludert studier som kun har fokusert på studenter med alvorlige psykiske lidelser (selv om dette ikke spesifikt har vært uttalt som en diagnose i litteraturen) Eksempelvis her er bipolare lidelser eller sosiale angstlidelser
- Vi har ekskludert longitudinelle studier som ser på hvordan studenter har det etter endt studieopphold
- Vi har ekskludert studier som spesifikt ser på well-being eller psykisk helse knyttet til det pedagogiske/didaktiske opplegget i utdanningen eller mestring av fag. Eksempelvis studier som ser på hvordan studenters selvtillit i et fag påvirkes av forelesningenes form.
- Vi har ekskludert studier som omhandler PhD studenter

Utvelgelse av studier

Utvelgelse av studiene har blitt gjennomført som en tredelt prosess. Den første gjennomgangen (screening) ekskluderte artikler på bakgrunn av tittel, den andre gjennomgangen tok for seg både tittel og sammendrag, mens den tredje gjennomgangen var en fulltekstgjennomgang av de artiklene som var igjen. Samtlige steg har blitt gjennomført av to forskere som begge har både metodisk og faglig kompetanse relevant for studien.

Den første gjennomgangen av studiene eliminerte artikler basert på tittel. I de tilfeller der det var vanskelig å trekke en slutning ut fra tittel, ble sammendraget også lest. Dette var i hovedsak studier som var irrelevante for denne studien ved å ikke være rettet seg mot vår målgruppe, tok for seg annen tematikk, eller som omhandlet studenter utenfor landene i våre inklusjonskriterier. Målgruppen i studien er Studenter ved høyere utdanningsinstitusjoner i Skandinavia. Denne avgrensingen bidro til at særlig mange studier om elever i grunnopplæringen og studier som kun betraktet barns livskvalitet og psykiske helse ble tatt ut. Slik sett er begrepet studenter utfordrende da det i store deler av den engelskspråklige verden brukes som en betegnelse på elever helt nede i barneskolen. I tillegg ble en del studier som studenter i Afrikanske land og i Asia tatt ut. Tematisk handlet også mange av artiklene om faglig mestring eller efficacy – disse ble også tatt ut. Det samme gjelder en rekke artikler som tar utgangspunkt i lærere/undervisere, og hvordan denne gruppen opplever studenters trivsel. Også artikler som tok for seg overganger, fra videregående til høyere utdanning eller fra høyere utdanning til arbeidslivet, ble ekskluderte fra utvalget.

² Program for gjennomføring av systematiske litteraturgjennomganger.

I runde 2 ble alle artiklene vurderte basert på sammendrag og tittel av minst to forskere. I denne fasen viste det seg nødvendig å definere flere eksklusjonskriterier. Disse eksklusjonskriteriene ble drøftet av to forskere i felleskap og besto av:

Eksklusjon basert på forskningsdesign

En god del artikler ble ekskluderte basert på forskningsdesign. Dette gjelder protokoller, feasibility studier, rene tekniske studier og reliabilitetsstudier av ulike typer spørreskjema eller vurderingsskjema.

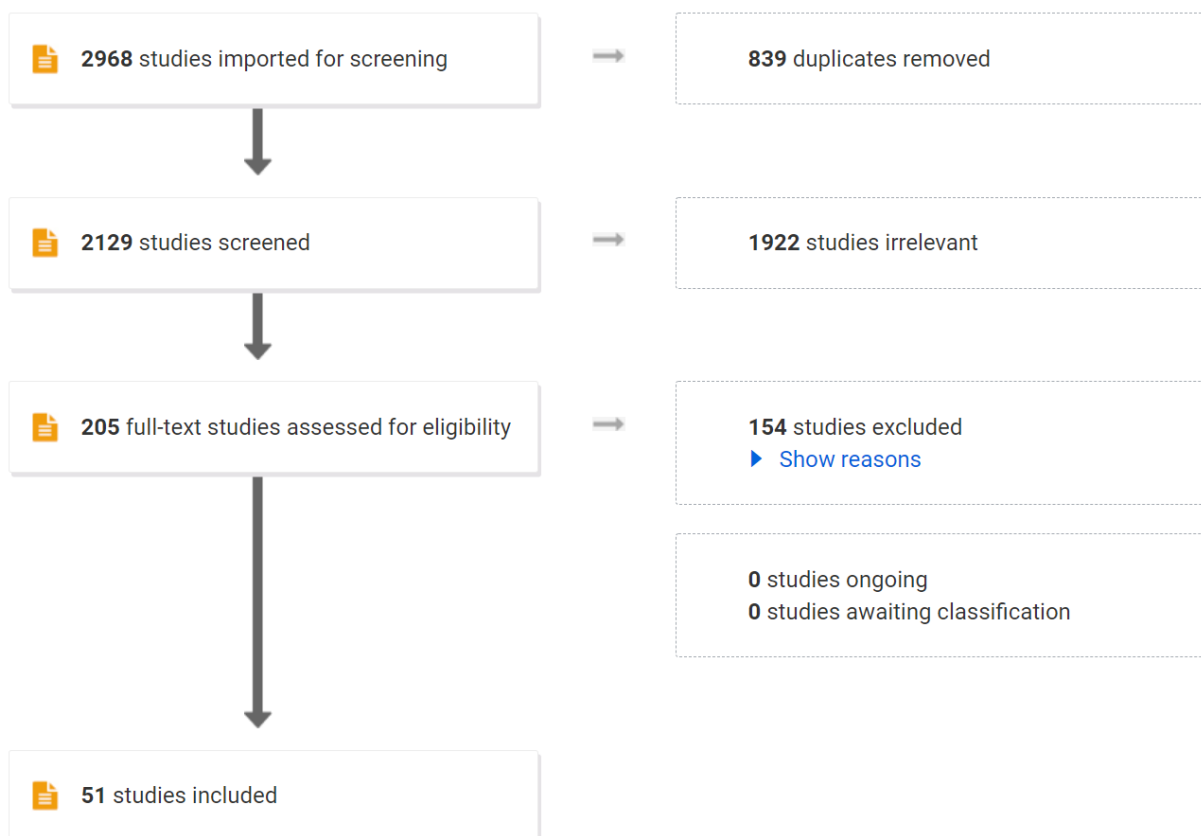
Studier av programimplementering på systemnivå samt policyanalyse.

En del studier ble ekskludert fordi de kun tok for seg implementering av ulike tiltak eller at artikkelen presenterte overordnede policyanalyser.

Studier som omhandler PhD-studenter

Vi har også tatt ut de studiene som har tatt for seg PhD studenters psykiske helse eller well-being. Dette fordi PhD-studenter ikke regnes som studenter men heller som ansatte ved institusjonene. PhD-studenter har også helt andre arbeidsoppgaver enn det andre studenter har. Dette gjelder især i de skandinaviske landene.

Nedenfor presenteres PRISMA-diagrammet som viser gjennomføringen av utvelgelsen:



I det videre går vi gjennom hvilke overordnede tema det forskes på i litteraturen, og hvilke resultater som foreligger. Videre ser vi på kvaliteten på forskningen, og hvorvidt det er behov for mer forskning på området.

Presentasjon av funn

Denne scoping-reviewen inneholder altså 52 ulike studier som skandinaviske studenters psykiske helse eller livskvalitet. Den eldste studien som er inkludert er fra 1948 mens den nyeste studien er fra 2020. I tillegg finner vi både kvalitative og kvantitative studier – med overvekt på tverrsnittsstudier. Overordnet kan vi dele inn disse studiene i 9 ulike tema, og det er disse temaene vi går igjennom her. Temaene (og antall studier knyttet til hvert av dem) vises i figuren nedenfor

Studier av minoriteter (5 studier)	Studier av livsstil (7 studier)	Selvtillit (4 studier)
Stress (5 studier)	Misnøye, angst og depresjon (12 studier)	Helsefremming og mindfulness (3 studier)
Læringsmiljø (4 studier)	Tilfredshet (7 studier)	Behov og bruk av tjenester (4 studier)

Studier av ulike minoriteter i studentgruppen

Fem av studiene vi har inkludert omhandler tre ulike minoritetsgrupper: En av artiklene omhandler studenter med utradisjonell seksuell orientering (Traeen 2020), en tar for seg transkjønnede studenter (Anderssen et al. 2020) og de tre siste ser på internasjonale studenters psykiske helse eller livskvalitet (Nillson 2019, Sam 1991, Sam 2001).

Anderssen et al. (2020) har gjennomført en tverrsnittstudie for å sammenligne transkjønnede studenters tilfredshet, ensomhet, psykiske helse og suicidale adferd med cis-kjønnede studenter. Studien finner at transkjønnede og homofile studenter har lavere livstilfredshet og er mer ensom, samt at de har større psykiske helsevansker. Her har man benyttet SHoT-data fra 2018 for å gjennomføre analysene. Transkjønnede studenter rapporterte signifikant lavere tilfredshet med livet, i tillegg til at de i større grad rapporterte om psykisk uhelse. Hele 57 og 59 prosent av binære og ikke-binære transkjønnede studenter rapporterte at de hadde en psykisk lidelse, mens tallet for cis-kjønnede studenter var henholdsvis 18 prosent for kvinner og 11 prosent for menn. Funnene til Anderssen et al. (2020) indikerer at transkjønnede studenter bør få støtte for å forhindre sosiale og emosjonelle vansker, og oppfordrer til økt bevissthet om velferd og helse for kjønns-minoritetsstudenter i Norge.

Traeen et al. (2009) har studert livskvaliteten til homofile, lesbiske, biseksuelle og cis-kjønnede i Havana (Cuba), Tromsø (Norway), Hisar (India), og Cape Town (Sør-Afrika). Også dette er en tverrsnittstudie men med et betydelig lavere antall deltakere. Funnene her viser at cis-kjønnede studenter (både kvinner og menn) i samtlige byer scorer høyere på livskvalitet enn homofile, lesbiske og biseksuelle studenter. Videre viser studien at livskvaliteten for homofile, lesbiske og biseksuelle studenter var høyere i de kulturene med aksepterende holdninger enn i de kulturene med restriktive holdninger.

Videre var det tre studier som fokuserte på utenlandske studenter og deres psykiske helse og livskvalitet. Sam (2001) gjennomførte en eksplorerende studie som tok for seg utenlandske studenters

tilfredshet med livet. Studien analyserte selvrapportert tilfredshet med livet og de faktorer som predikerer tilfredshet blant 304 internasjonale studenter (159 menn og 145 kvinner) i Norge. Generelt rapporterte studentene om høy tilfredshet, likevel viste analysene at studenter fra Europa og Nord Amerika var mer tilfreds enn deres studiekolleger fra Afrika og Asia. Det som signifikant påvirket studentenes tilfredshet med livet var antall venner, tilfredshet med økonomi, opplevd diskriminering og informasjon mottatt før utenlandsk opphold. Viktigheten av disse faktorene var forskjellig for studenter fra utviklingsland og utviklede land der noen paradoksale funn kom ut. Språkferdigheter (med hensyn til verts- og engelskspråk), og å ha en vert nasjonal venn viste ikke signifikant effekt på livstilfredshet. Disse paradoksale funnene kan være resultatet av den norske konteksten av studien.

Sam og Eide (1991) gjennomførte en tverrsnittstudie til over 300 internasjonale studenter, hvor målet var å undersøke antakelsen om at utenlandske studenter på grunn av de mangefasettede utfordringene de møter, har en tendens til å lide av dårlig helse under deres utenlandske opphold. Studien fant at ensomhet, tretthet, tristhet og bekymring ble rapportert som en hyppig kilde til problemer av nesten en av fire av over 300 respondenter. Studentene rapporterte om en nedgang i deres generelle helsetilstand, samt en økning i forekomsten av syndromlignende tendenser som ligner paranoia, angst, depresjon og somatiske klager. Disse tendensene ble tilskrevet visse psykososiale faktorer som mottatt informasjon om studiemuligheter, sosiale kontakter med andre leietakere i bostedsalen og fremtidige jobbmuligheter. Skandinaviske studenter hadde i det hele tatt en bedre mental helse enn studenter fra de andre landene

I Nilsson (2019) beskrives et eksempel på et kompisprogram (BP) spesielt utviklet for å integrere internasjonale studenter i det lokale studentmiljøet, og fokuserer spesifikt på hvordan programmet oppfattes av innkommende internasjonale studenter, for å undersøke om det fungerer som et verktøy for integrering. Nilsson (2019) argumenterer for at et velorganisert BP kan gi internasjonale studenter mye sosial aktivitet som de er fornøyde med. Imidlertid er det også en bakside til dette. Med et velutviklet BP har noen internasjonale studenter en tendens til å kun holde seg med programmet, og dermed gå glipp av muligheter til å sosialisere seg med studenter utenfor BP. Resultatene av studien indikerer at dette spesifikke programmet har vært mer vellykket når det gjelder sosiale aktiviteter, enn med å åpne dørene for integrering med nasjonale studenter. Å ta tak i studentenes trivsel i forhold til å få venner fra vertslandet har imidlertid vist seg å være vanskelig, slik ISB-poengene viser når internasjonale studenter blir undersøkt.

Oppsummert viser disse artiklene at transkjønnede og homofile studenter har lavere tilfredshet med livet, større psykiske helsevansker og er mer ensom enn andre studenter. Vi ser også at utenlandske studenter generelt er fornøyd, men at ensomhet, tretthet, tristhet og bekymring ble rapportert som en hyppig kilde til problemer av nesten 25 % av utenlandske studenter. Godt organiserte program kan gi internasjonale studenter mange sosiale aktiviteter som de er fornøyde med – samtidig har noen internasjonale studenter en tendens til å holde seg med programmet og dermed gå glipp av muligheter for å blande seg med nasjonale studenter.

Studier av studentenes livsstil

Under dette temaet finner vi studier som ser både på studentenes helse og livsstil, og bruk av ulike substanser. Det er syv studier som faller inn under denne kategorien hvor på to artikler omhandler bruk av substanser, tre artikler omhandler søvn og søvnutfordringer, mens de to siste ser på livsstil i et bredere perspektiv.

Andersson et al. (2009) har gjennomført en studie om stress og alkoholforbruk blant studenter, hvor formålet var å undersøke innflytelsen av disse faktorene på førsteårs frafall fra universitetsstudier. To komplette årskull med universitetsstudenter ved to universiteter, et i nord og et i Sør-Sverige, ble spurt om å delta i denne intervensjonsstudien. Deltakerne svarte på et grunnleggende spørreskjema, inkludert målinger av stress og alkoholbruk. Deretter knyttet man dette opp mot offisielle universitetsjournaler som viser frafall over 12 måneder. Studien fant en sterk sammenheng mellom frafall fra universitetsstudier og stress, men ikke til alkoholbruk. Forfatterne påpeker at det er behov for å ta opp spørsmålet om stress knyttet til studiestart, og mener det virker viktig å tilby stressreducerende tiltak, spesielt rettet mot å redusere overgangsstress, så snart studenter begynner på universitetet.

Også Salminen et al. (2013) har sett på alkoholforbruk blant studenter, i tillegg til forbruk av tobakk. Her var formålet å studere forekomsten av alkohol- og tobakksbruk, og hvorvidt dette kan knyttes til depressive symptomer blant universitetsstudenter. I denne studien har man analysert resultater av et nettbasert spørreskjema som ble sendt til 13397 universitetsstudenter ved et Finsk universitet. Svarprosenten kom på 16,2%, hvorav 31,5% var menn og 68,5% kvinner. Studien fant ingen statistisk signifikant sammenheng mellom bruk av alkohol og symptomer på depresjon blant menn eller kvinner. Blant menn, men ikke blant kvinner, var det statistisk signifikant positiv sammenheng mellom tobakksrøyking og depressive symptomer. Forfatterne påpeker at forekomsten av farlige drikke-vaner i deres utvalg var veldig høy sammenlignet med tidligere studier. I tillegg står funnene i denne studien i motsetning til tidligere studier, siden de ikke fant noen sammenheng mellom farlige drikke-vaner og depressive symptomer.

De tre artiklene som omhandler søvn tar alle utgangspunkt i SHoT-surveyen(e), og er derfor alle tre analyser av store tverrsnitt-undersøkelser.

Hayley et al. (2017) sin studie hadde som mål å vurdere sammenhengen mellom følelsen av sosial og emosjonell ensomhet og subjektive symptomer på søvnforstyrrelser (DIMS - difficulty initiating and maintaining sleep), mens man systematisk vurderte den relative effekten av flere perifere relaterte livsstils-, helse- og psykiatriske faktorer. Oppsummert antyder funnene i studien at følelser av sosial og emosjonell ensomhet er forbundet med økt risiko for egenrapportering av DIMS blant norske studenter i høyskolealderen, uavhengig av en rekke helse-, livsstils- og sosiale faktorer. Videre fant Hayley et al. (2017) at underliggende psykologisk uhelse ble funnet å forklare denne assosiasjonen for sosial ensomhet, men for emosjonell ensomhet fant man ingen direkte tilknytning. Forfatterne påpeker at anerkjennelse av viktigheten av ensomhet som en risikofaktor for dårlige subjektive søvnparametre kan være viktig for å redusere de potensielt skadelige perifere effektene på livskvalitet og well-being hos unge voksne.

Sivertsen et al. (2019c) har sett på alle de tre SHoT undersøkelsene (2010, 2014, 2018) for å beskrive søvnmønstre og frekvensen av søvnløshet i henhold til diagnostiske kriterier hos studentene. I tillegg undersøker artikkelen potensielle endringer i søvnproblemer fra 2010 til 2018. Resultatene fra 2018 viste store forskjeller på ukedag og helg på tvers av de fleste søvnparametere. Både mannlige og kvinnelige studenter oppnådde en gjennomsnittlig søvnvarighet i den nedre enden av normalområdet på hverdager (7:24 timer), men oppfylte sitt eget søvnbehov og søvnanbefalinger i helgene (8:25 timer). Den totale prevalensen av søvnløshet var 34,2% hos kvinner og 22,2% hos menn. Studien viste også en betydelig økning i søvnproblemer fra 2010 (22,6%) til 2018 (30,5%), noe som var spesielt uttalt hos kvinner. Artikkelforfatterne konkluderer med at søvnproblemer både er utbredt og øker blant studenter, og påpeker at dette krever oppmerksomhet som et folkehelseproblem for denne gruppen.

Sivertsen et al. (2020) publiserte senere også en artikkel som omhandlet søvnmønster og søvnproblematikk på de samme dataene. Denne studien adresserte fire hovedspørsmål ved hjelp av SHoT-data: (1) Hva er forekomsten av DSWPD hos mannlige og kvinnelige høyskole- og universitetsstudenter? (2) Hvilke sosiodemografiske faktorer er assosiert med DSWPD? (3) Hva kjennetegner søvnmønstre hos individer med og uten DSWPD? (4) I hvilken grad er DSWPD i denne aldersgruppen assosiert med nedsatt somatisk og mental helse? DSWPD står her for Delayed sleep-wake phase disorder, som man på norsk kan kalle forsinket søvnfase. Denne studien fant at den totale prevalensen av DSWPD var på 3,3%, og signifikant høyere hos mannlige (4,7%) enn kvinnelige (2,7%) studenter. DSWPD var assosiert med å være singel, ha økonomiske vanskeligheter, å ha skilte foreldre, være overvektig og fysisk inaktivitet. Studenter med DSWPD hadde flere søvnproblemer i løpet av ukedagene, og høyere nivåer av somatiske og psykiske problemer. Studenter med DSWPD hadde også en forhøyet risiko for selvskaferrelaterte tanker og atferd samt selvmord. Konklusjonen til artikkelforfatterne er at DSWPD er et betydelig problem blant unge voksne, og på grunn av den høye symptombelastningen på tvers av helsedomener antydes et behov for at evidensbaserte tilnærminger kan skaleres for studenter som presenterer DSWPD.

Videre har Stock et al. (2008) publisert en studie som ser mer generelt på studenter og deres interesse for helsefremmende arbeid på campus. Også dette er en tverrsnittsundersøkelse hvor hensikten var å studere studentenes livsstil og deres livskvalitet, samt å identifisere deres behov for helsefremmende arbeid med hensyn til universitetsmiljøet. Studentene ved et dansk universitet (N = 548, svarprosent 92,3%) ble forespurt om å fylle ut et standardisert selvadministrert spørreskjema som inneholdt sosiodemografiske spørsmål, spørsmål om helsebevissthet, bruk av helsetjenester, helseatferd, velvære på universitet og interesse for helsefremmende programmer og policyer. Studien viste at flertallet av studentene rapporterte om et høyt nivå av helsebevissthet (79,8%), hadde ikke besøkt lege de siste seks månedene (70,8%) og hadde aldri fått psykoterapeutisk behandling (84,3%). Andelen daglige røykere var relativt lav (16,7%), bare 7,1% av respondentene var fysisk inaktive, og de aller fleste (93,7%) hadde et godt sosialt nettverk. Imidlertid rapporterte 29,1% om hyppig alkoholforbruk. Studentene viste generelt høy tilfredshet med studiemiljøet. Deres interesse for helsefremmende policy var høyest med hensyn til røyking. Oppsummert viser denne studien at danske universitetsstudenter er svært fornøyde med studieforholdene, og har en relativt sunn livsstil. Campuspolitikk og -programmer bør imidlertid drive målrettet arbeid mot det høye nivået av alkoholforbruk blant studenter.

Schmidt et al. (2012) har i sin artikkel sett på hva som predikerer egenvurdert helse- og livsstils-adferd hos svenske universitetsstudenter. Målet med denne tverrsnitts-studien var å undersøke hvordan socio-demografiske faktorer påvirker svenske universitetsstudenters livsstils-adferd og egenvurdering av helse. Resultatene av denne studien viser at livsstils-atferdene som studeres (fysisk aktivitet, opplevd stress og spise-adferd) samt egen-rangert helse, til en viss grad kan forutsies av sosiodemografiske faktorer som kjønn, morsmål og foreldrenes utdanningsnivå. Mannlige universitetsstudenter ble vist å være fysisk mer aktive enn kvinnelige studenter; de mannlige studentene var mindre stresset og vurderte deres generelle helse, kondisjonsnivå og mental helse høyere. Kvinnelige studenter var mer tilbøyelige til å adoptere usunn spise-adferd.

Litteraturen i denne kategorien viser at studenter generelt er fornøyde med studieforholdene og har en relativt sunn livsstil. Det er imidlertid et høyt forbruk av alkohol blant studenter, men studiene finner ingen statistisk signifikant sammenheng mellom bruk av alkohol og symptomer på depresjon blant menn eller kvinner. Når det gjelder fysisk aktivitet ble mannlige universitetsstudenter vist å være fysisk mer aktive enn kvinnelige studenter; de mannlige studentene var mindre stresset og vurderte deres generelle helse, kondisjonsnivå og mental helse høyere. Kvinnelige studenter var derimot mer

tilbøyelige til å adoptere usunn spiseatferd. Studiene som har sett på studenters søvn viser at den totale prevalensen av forsinket søvnfase var på 3,3%, og signifikant høyere hos mannlige enn kvinnelige studenter. Forsinket søvnfase var assosiert med å være singel, ha økonomiske vanskeligheter, å ha skilte foreldre, å være overvektig og med fysisk inaktivitet. Følelser av sosial og emosjonell ensomhet er assosiert med økt risiko for egenrapportering av søvnproblemer blant norske studenter.

Studier av selvtillit eller mestringsforventninger

I gjennomgangen fant vi fire artikler som omhandler studenters selvtillit eller mestringsforventninger. Da har vi ekskludert de studiene som utelukkende omhandler faglig selvtillit eller studier som ser på mestringsforventninger spesifikt knyttet opp mot fag eller studier. De studiene som er inkludert her er enten mer generelle studier, eller studier hvor resultatet spesifikt er knyttet til livskvalitet eller psykisk helse.

Haga et al. (2009) studerer følelsesregulering, og utbredelsen av kognitiv revurdering og eksplisitt undertrykkelse på tvers av kjønn, alder og kultur, følelsesreguleringsstrategier, og innflytelse av følelsesregulering på studentens well-being. Også dette var en tverrsnitt-studie, med i overkant av 500 respondenter fordelt på tre land. Resultatene viste at bruken av følelsesreguleringsstrategier varierte mellom alder, kjønn og kultur. Privat selvbevissthet (selvrefleksjon og innsikt) ble funnet å være et sentralt for bruk av kognitiv revurdering. Bruk av tidligere følelsesreguleringsstrategier predikerte well-being utfall, også etter at effekten av ekstroverisjon og nevrotisme var kontrollert for. Generelt predikerte økt bruk av kognitiv revurdering økte nivåer av positive well-being utfall, mens økt bruk av ekspressiv undertrykkelse predikerte økte nivåer av negative well-being utfall.

Bonsaksen (2015) har undersøkt prediktorer for generell mestringsforventning og selvtillit hos ergoterapiststudenter. Dette er en tverrsnittstudie som utforsker faktorer knyttet til sosio-demografisk bakgrunn, forhold, utdanning og arbeid knyttet til generell mestringsforventning og selvtillit hos ergoterapiststudenter. Det var i underkant av 150 studenter som bevarte studien. Analysene viste at egenskaper assosiert med positiv mestringsforventning og selvtillit var; høyere generell tilfredshet med utdanningsprogrammet, mengden tid brukt på selvstudium og det å være mann. Forfatteren påpeker at funnene impliserer oppmerksomhet mot kvinnelige studenters selvoppfatning, mot forbedringer i læringsmiljøet, samt tiltak som oppmuntrer studentene til å bruke mer tid på selvstudier.

Cui et al. (2019) har gjennomført en komparativ studie om ser på helikopterforeldre og trivsel for unge voksne i USA og Finland. Helikopterforeldre defineres her som en form for overdreven oppdragelse for barn og unge, hvor foreldre er overinvolvert i deres ungdommers liv og virke. Målet med studien var todelt: (a) studien skulle undersøke sammenhengen mellom helikopterforeldre og unge voksnes well-being og (b) likhetene og forskjellene mellom knyttet til dette i USA og Finland. I underkant av 750 studenter fordelt mellom de to landene deltok i denne tverrsnittsundersøkelsen. Med et utvalg på 441 amerikanske og 306 finske universitetsstudenter viser denne studien at foreldrenes helikopteroppdragelse var assosiert med universitetsstudenters symptomer på angst og depresjon, misnøye med livet og emosjonell dysregulering. Videre, selv om gjennomsnittsnivået for helikopterforeldre var lavere blant finske foreldre sammenlignet med amerikanske foreldre, var assosiasjonene mellom helikopterforeldre og unge voksnes well-being generelt like signifikante.

Grøtan et al. (2019) har studert psykisk helse, akademisk mestringsforventning og studieprogresjon blant høyskolestudenter. Studien tar utgangspunkt i SHoT data, spesifikt undersøkelsen fra 2014, og

har gjennomført et randomisert uttrekk av 10 prosent av besvarelsene for analyser. Hovedmålene for denne studien var å undersøke assosiasjoner av psykisk helse med akademisk mestringsforventning og studiefremdrift. Et sekundært mål var å undersøke psykisk helsehjelp for studenter med psykisk nød. Grøtan et al. (2019) fant at 17 prosent av studentene rapporterte om alvorlige symptomer på psykisk uhelse som er lik den generelle utbredelsen blant studenter i Norge. Studenter som rapporterte om alvorlig psykisk uhelse var fire ganger så sannsynlig å rapportere om lav akademisk mestringsforventning og dobbelt så sannsynlig å rapportere om forsinket studiefremgang sammenlignet med studenter som rapporterte få eller moderate symptomer på psykisk uhelse. 27% av de studentene som rapporterte om alvorlig psykisk uhelse hadde søkt profesjonell hjelp, mens 31 % hadde vurdert å søke hjelp. Studien viste at det var en sterk sammenheng mellom symptomer på psykisk helse, akademisk mestringsforventning og studieprogresjon. Potensielle studier bør derfor evaluere om en økning i hjelpeforespørsler og psykologisk behandling kan fremme studentenes mentale helse, for deretter å forbedre akademisk mestringsforventning og studiefremgang.

Oppsummert viser funnene her at faktorer assosiert med positiv mestringsforventning og selvtillit, var høyere generell tilfredshet med utdanningsprogrammet, mengden tid brukt på selvstudium og det å være mann. Mannlige studenter hadde altså høyere mestringsforventninger enn kvinnelige studenter. I tillegg viser litteraturen til en sterk sammenheng mellom symptomer på psykisk uhelse, akademisk mestringsforventning og studieprogresjon. I tillegg viser studien om helikopterforeldre at denne typen oppdragelse var assosiert med universitetsstudenters symptomer på angst og depresjon, misnøye med livet og emosjonell dysregulering.

Studier av stress blant studenter

I vårt materiale finner vi fem studier som ser på stress blant studenter. Flere av disse artiklene tar eksplisitt for seg medisinstudenter, profesjonsstudenter i psykologi eller helsesykepleierstudenter. Dette gjelder spesielt for Bramness et al. (1991), Holm et al. (2010), Nordmo (2009) og Rudmann (2012).

Bramness et al. (1991) har i sin studie sett på effekten av skole-stress på medisinske studenters psykiske helse, både tidlig og sent i studiet. Tidligere forskning har vist at medisinstudenter i Storbritannia og USA rapporterer et høyere nivå av nervøse symptomer enn befolkningen generelt. For bedre å forstå hvordan medisinstudenter i Norge sammenligner seg med disse funnene, ble 299 mannlige og kvinnelige studenter i den kliniske studien bedt om å fylle ut et spørreskjema om seg selv og deres psykiske helse, disse studentene fordelte seg på tidlig og sen fase i studiene. Analysene viser at medisinstudenter i Norge ikke skiller seg fra den generelle befolkningen når det gjelder psykisk helse. Studentene rapporterer imidlertid om et lavere nivå av generell selvtillit enn befolkningen generelt. De mannlige studentene hadde mer nervøse symptomer og en mindre generell selvtillit enn de kvinnelige studentene sammenlignet med befolkningen generelt. Denne undersøkelsen viser også at skole-stress knyttet til medisinstudiet er en god prediktor for nervøse symptomer, selv når psykososiale variabler som sivilstatus, selvsikkerhet og generell selvtillit tas i betraktning.

Holm et al. (2010) har publisert en artikkel hvor de ser på effekten av selvutviklings-grupper for å redusere stress relatert til utdanningen. Artikkelen tar utgangspunkt i en kontrollert intervensjonsstudie med 281 deltakere. Målet med studien var å sammenligne en full klasse av studenter som mottok spesifikke intervensjoner med en annen gruppe som ikke fikk noen intervensjon. Studien ser på opplevd stress og generell bekymring i de to gruppene over tid for å oppdage mulige kortsiktige effekter av disse selvutviklings-gruppene. Intervensjonsgruppen viste en signifikant reduksjon i PMSS (Perceived Medical School Stress) over observasjonsperioden. Den

påfølgende året holdt kontrollgruppen seg på samme PMSS nivåer i løpet av samme periode. Analysene viste at intervensjonen med selvutviklings-grupper var en signifikant prediktor for reduksjon av stress. Da vi analyserte effekten av selvutvikling og diskusjonsgrupper med kontrollgruppen som referanse, var selvutviklingsgruppe den eneste signifikante prediktoren for PMSS-reduksjon. Studien fant ingen signifikant forskjell mellom menn og kvinner angående effekten av selvutviklingsgruppen, og man fant heller ikke en reduksjon i generell bekymring eller mental uhelse i løpet av denne perioden.

Nordmo (2009) har i sin studie sett på studieopplevelsene til høypresterende studenter i et konkurransepreget akademisk miljø. Denne artikkelen presenterer en kvalitativ casestudie som utforsker studieopplevelsene og mulige suksesskostnader for studenter som er tatt opp i det profesjonelle programmet i psykologi ved et universitet i Norge. I dette svært konkurransepregete miljøet konkurrerer mellom 500 og 1000 studenter om 36 plasser i løpet av introduksjonsåret. Studien er basert på 31 studenters skriftlige fortellinger om deres studieopplevelser i løpet av introduksjonsåret. De viktigste funnene indikerer at studentene ofrer et normalt sosialt studentliv for å takle en overdreven arbeidsmengde, samt et skifte i motivasjon fra indre til ytre motivasjon, mindre interesse for faget, og mindre studiegleder. Studentene opplevde betydelig stress under studiene, delvis forårsaket av manglende feedback i løpet av semestrene før de avsluttende eksamenene.

Rudman og Gustavsson (2012) har gjennomført en longitudinell studie med fokus på utbrenthet under sykepleierutdanningen og hvordan dette predikerer lavere yrkesmessig forberedelse og fremtidig klinisk arbeid. Målet med studien var å prospektivt overvåke utbrenthet for et nasjonalt utvalg av sykepleierstudenter i løpet av årene i høyere utdanning, og ved oppfølging 1 år etter endt utdanning, dette å knytte den mulige utviklingen av utbrenthet til potensielle helse- og livs-utfall, samt studie- og yrkes-utfall. Studien fant en økning i studieutbrenthet (fra 30% til 41%) over 3 år i høyere utdanning, og nivåene av både utmattelse og frakobling økte betydelig gjennom årene i utdanningen. Baseline-nivåer, samt utvikling av utbrenthet i studiene, forutsa lavere nivåer av engasjement og yrkesberedskap i siste året. Ved oppfølging 1 år etter endt utdanning var tidligere utvikling av utbrenthet relatert til lavere mestring av yrkesoppgaver, mindre forskningsutnyttelse i daglig klinisk praksis og høyere intensjoner rundt personalomsetning. Resultatene antyder at utbrenthet kan ha forstyrret læring og psykologisk well-being. Aspekter knyttet til arbeidsferdigheter og intensjon om å forlate yrket ble også berørt. Dermed kan utvikling av utbrenthet under høyere utdanning være en viktig bekymring, og effektive forebyggende tiltak for å motvirke utbrenthet kan være nødvendig allerede i begynnelsen av sykepleierutdanningen.

Kormi-Nouri et al. (2015) har studert akademisk stress som et helsemessig mål og hvordan dette henger sammen med det følelsesmessige mønsteret til studenter i kollektivistiske og individualistiske kulturer. Denne studien undersøker akademisk stress i to forskjellige kulturer, den iranske som en kollektivistisk kultur, og den svenske som en individualistisk kultur. Artikkelen er basert på en tverrsnittsundersøkelse med i overkant av 600 deltakere fordelt på de to landene. I sum fant studien at svenske studenter opplevde mer akademisk stress som helhet. Dette stammer fra tre kilder: vanskeligheter i klassen, vanskeligheter utenfor klassen, og å administrere arbeid, familie og fritidsaktiviteter i fellesskap. Imidlertid ble det ikke funnet noen kulturelle forskjeller når det gjelder samhandling med administrasjonen, lærere og venner ved universitetet. De kulturelle forskjellene kan forklares på en individualistisk-kollektivistisk dimensjon, men det er også alternative forklaringer, som forskjeller i utdanningssystemer, involvering i arbeid og ekteskap.

Denne litteraturen tilsier at selvutviklings-grupper eller diskusjonsgrupper er en signifikant prediktor for reduksjon av stress. Samtidig viser litteraturen til at svenske studenter opplever mer stress enn iranske studenter, hvor forklaringene kan være både kulturelle eller knyttet til ulikheter i

utdanningssystemer, involvering i arbeid og ekteskap. Her finner vi flere studier som spesifikt ser på medisinstudenter eller sykepleierstudenter. Studien om medisinstudenter viser at skole-stress knyttet til medisinstudiet er en god prediktor for nervøse symptomer, selv når psykososiale variabler som sivilstatus, selvsikkerhet og generell selvtillit tas i betraktning. Studien om sykepleierstudenter konkluderer med at utvikling av utbrenthet under høyere utdanning er en reell og viktig bekymring, og effektive forebyggende tiltak for å motvirke utbrenthet kan være nødvendig allerede i begynnelsen av sykepleierutdanningen. Til slutt var det også en studie som undersøkte studenter ved en høytpresterende studieretning. De viktigste funnene der indikerte at studentene ofrer et normalt sosialt studentliv for å takle en overdreven arbeidsmengde, samt et skifte i motivasjon fra indre til ytre motivasjon, mindre interesse for faget, og mindre studieglede.

Studier av misnøye, angst og depresjon

Dette er det klart største temaet innen denne scoping-reviewen, med hele 12 studier som går inn under temaet. I mange av disse artiklene benyttes begrepet «psychological distress», som på norsk kan oversettes til psykisk uhelse. Av disse studiene er det fire som ser på trender blant studenter når det gjelder psykisk helse eller uhelse, dette er Oskanen et al. (2017), Nerdrum (2007), Knapstad et al. (2019) og Sivertsen et al. (2019a).

Oskanen et al. (2017) har sett på trender i psykisk uhelse blant finske universitetsstudenter. Studien tar utgangspunkt i en nasjonal undersøkelse, og studien tok sikte på å utforske endringer i utbredelsen av psykisk uhelse og sammenfallende psykologiske symptomer blant 19–34 år gamle finske universitetsstudenter mellom 2000 og 2012. Analysene viste at i tiden fra 2000 til 2012 økte den generelle psykiske uhelsen til studenter (12-post General Health Questionnaire, GHQ-12) fra 22% til 28%, mens det også var en økning i de ofte opplevde psykologiske symptomene (depressivitet fra 13% til 15%, angst fra 8% til 13%, konsentrasjonsproblemer fra 12% til 18%, og psykologisk spenning fra 13% til 18% med en topp prevalens observert i 2008). Samtidig økning av forskjellige psykologiske symptomer økte også. Psykisk uhelse var mer vanlig hos kvinner og hos eldre studenter. Forfatterne konkluderer med at funnene antyder en økende trend med hyppig psykisk uhelse blant finske universitetsstudenter gjennom årene 2000 til 2012, med den høyeste utbredelsen som skjedde i 2008.

Nerdrum et al. (2007) gjennomgår og drøfter et utvalg av rapporter og vitenskapelig studier om studenters psykiske helse. Forfatterne presenterer hovedfunn både i internasjonal og nasjonal forskning knyttet til utbredelse og alvorlighetsgrad i studenters psykiske helsebelastninger. I artikkelen diskuteres det hvorvidt studenters psykiske helse har blitt forverret de siste 10 – 15 år. I tillegg gjennomgår de i artikkelen studier om årsaker til og konsekvenser av psykiske helsebelastninger hos studenter. Forfatterne konkluderer med at studenters psykiske helsebelastninger ser ut til å være økende, og at årsakene til studenters psykiske helsebelastninger er dels de samme som en finner i resten av befolkningen. I tillegg finner man også spesifikke belastninger for studenters studieforhold, sosiale forhold og økonomiske situasjon. Videre skriver forfatterne at personlighetsmessige forhold som perfeksjonisme og redsel for å bli avslørt er vist å henge sterkt sammen med studenters psykiske helsebelastninger. Gjennomgangen viser også at angst kan være positivt for studenters tilegnelse av - og prestasjon i forhold til akademiske kunnskaper, men at ubearbeidet angst er negativt for studenters følelse av mestring av klientarbeid og identitet som klinisk helsearbeider. Åpenhet om vanskelige forhold i studiesituasjonen og tilknytning til studiested, lærere og medstudenter kan modifisere de belastninger studenter erfarer. Adekvate tilbud om behandling av studenters psykiske helsebelastninger er en viktig del av studenters velferd.

Nerdrum et al. (2006) presenterer psykometriske data om norske studenters psykiske uhelse. Studien er basert på en tverrsnittundersøkelse med 1750 førsteårs studenter. 21 prosent av studentene rapporterte om symptomer som indikerer klinisk betydelig psykisk uhelse. Demografiske variabler som kjønn, sivilstatus, fødsel i eller utenfor Norge og fars utdanningsnivå var signifikant assosiert med graden av utfordringer, men sammenhengene var ikke sterke. Funnene indikerte at de norske studentene rapporterte om mindre psykisk uhelse enn det studenter i andre vestlige land rapporterte om i usammenlignbare studier.

Knapstad et al. (2019) har i sin artikkel gjennomgått trender i egenrapportert psykisk uhelse blant høyskole- og universitetsstudenter fra 2010 til 2018. Studien tar utgangspunkt i SHoT-data, og bruker alle de tre tilgjengelige datasettene i sin analyse. Analysene viser en signifikant økning i selvrapportert psykisk uhelse observert over tid på tvers av kjønn og aldersgrupper. Psykisk uhelse ble målt ved hjelp av Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25). HSCL-25-poengene var markant høyere for kvinner enn for menn på alle tidspunkter.

Sivertsen et al. (2019a) bruker også data fra SHoT-studiene i sin artikkel som i likhet med Knapstad et al. (2019) gjennomgår funnene i undersøkelsen, men da på et noe mer generelt nivå. Også her påpekes det at hovedresultatene i undersøkelsen er en økning i psykiske helseproblemer (HSCL-score $\geq 2,0$) blant norske studenter fra 2010 (16%) til 2014 (21 %) til 2018 (29%). Økningen siden 2010 er sterkere hos kvinner. 34% av kvinnelige studenter rapporterer nå om alvorlige psykiske symptomer, mot 17% blant menn. Denne artikkelen (Sivertsen et al, 2019a) viser en såkalt kohort profil, den går altså igjennom de ulike studiene og funnene som til nå er gjort.

Videre er det to studier som eksplisitt ser på depresjon og forekomst av depresjon blant ulike gruppe studenter, dette er Christensson et al. (2011) og Dahlin (2005). Disse to studiene tar utgangspunkt i medisin-studenter og sykepleier-studenter. I tillegg er det to av studiene i denne kategorien som tar for seg selvmord og selvmordstanker blant studenter (Grasdalsmoen et al.2020, Sivertsen et al.2019b)

Grasdalsmoen et al. (2020) har skrevet en artikkel om fysisk trening, psykiske helseproblemer og selvmordsforsøk hos studenter. Målet med deres studie var å undersøke sammenhengen mellom frekvens, intensitet og varighet av fysisk trening og psykiske helseproblemer, samt å undersøke om lave nivåer av fysisk aktivitet er relatert til selvskading og selvmordsforsøk blant studenter i høyere utdanning. Også denne studien tar utgangspunkt i data fra SHoT, spesifikt fra 2018-undersøkelsen. Studien viser at fysisk trening er negativt assosiert med alle målinger av psykiske helseproblemer og selvmord. De sterkeste effektstørrelsene ble observert for frekvensen av fysisk trening. Kvinner med lave nivåer av fysisk aktivitet hadde en nesten tredoblet økt sjanse for både å score høyt på HSCL-25 og selvrapportert depresjon, sammenlignet med kvinner som trente nesten hver dag. Enda sterkere effektstørrelser ble observert for menn. Varighet og intensitet av fysisk trening var også signifikant assosiert med psykiske helseproblemer, og tilsvarende ble graderte assosiasjoner også observert når man undersøkte koblingen til selvskading og selvmordsforsøk. Forfatterne konkluderer med at det er behov for å legge til rette for at studenter blir mer fysisk aktive, gitt den demonstrerte sammenhengen mellom inaktivitet og både dårlig mental helse, selvskading og selvmord forsøk. Videre påpekes det at dette bør være et delt ansvar som ligger både på politisk nivå og på post-sekundære institusjoner. Avslutningsvis bemerkes det at grunnet studiedesign (tverrsnitt) bør man være forsiktig med å trekke en fast konklusjon om årsakssammenheng.

Sivertsen et al. (2019b) har også benyttet data fra SHoT studien i sin artikkel som er en prevalensstudie om selvmordsforsøk og ikke-suicidal skade blant universitetsstudenter. Studien viste at selvmordstanker i løpet av livet ble rapportert med 21,0%, og 7,2% av studentene rapporterte å ha slike tanker det siste året. Totalt rapporterte 4,2% av studentene et selvmordsforsøk, hvorav 0,4%

rapporterte selvmordsforsøk det siste året. Forekomsten av ikke-suicidal oppførsel og tanker i livet var henholdsvis 19,6% og 22,6%. Alle fire variablene som målte selvmordsatferd og ikke-suicidal skade var vanligere blant studenter som var single, som bodde alene og med lav årlig inntekt, så vel som blant innvandrere. Det var en økning i selvmordstanker fra 2010 (7,7%) til 2018 (11,4%), noe som var tydelig hos både menn og kvinner. Forfatterne påpeker at forskning, helst registerkoblede studier, er nødvendig for å bekrefte om den rapporterte prevalensen er representativ for studentpopulasjonen som helhet.

Christensson et al. (2011) har studert selvrapportert depresjon hos første-års sykepleierstudenter i forhold til sosiodemografiske og pedagogiske faktorer. Analysene er basert på en landsdekkende tverrsnitts-studie i Sverige. Den totale svarprosenten var på 72,9%, og 10,2% (5,7% menn, 10,7% kvinner) rapporterte at de hadde depressive symptomer. Yngre alder (< 30), kvinnelig kjønn, innvandring utenfor Europa, høy arbeidsmengde, misnøye med utdanning, lav mestringsforventning og konflikter mellom krav på personlig nivå og krav i forbindelse med utdanningen var forbundet med høy forekomst av depresjon. Tidligere arbeidserfaring, mindre behov for økonomisk støtte og arbeid for lønn i løpet av utdanningen var relatert til lav forekomst av depresjon. Eldre studenter og de som var foreldre rapporterte oftere om konflikter knyttet til balansen mellom hjemmet og skolegangen. Forfatterne konkluderer med at sykepleierstudenter som gruppe viser høye nivåer av selvrapportert depresjon, men at forekomsten påvirkes av alder med en høyere andel deprimerte blant yngre studenter. Selv om eldre studenter og de som var foreldre viser mindre depresjon, var de mer utsatt for konflikter mellom hjem og utdanning. Videre påpekes det at ettersom eldre studenter og foreldre utgjør en stor andel sykepleierstudenter, er det viktig å finne måter å redusere effekten av hindringene de møter i utdanningen.

Dahlin et al. (2005) har i sin studie fokusert på medisin-studenter, og forekomsten av stress og depresjon blant disse. Studien er basert på en tverrsnittsundersøkelse, og søker å vurdere eksponeringen for forskjellige stressfaktorer og forekomsten av depresjon blant medisinstudenter på forskjellige utdanningsnivåer, med hovedfokus på kjønnsforskjeller. Deres analyser viser at førsteårs-studenter scorer høyt på opplevd arbeidsmengde og mangelen på tilbakemeldings-stressorer. tredjeårs-studenter scoret høyt på bekymringer om 'fremtidig utholdenhet / kompetanse' og 'pedagogiske mangler'. I år 6 ble begge disse faktorene vurdert høyt, men sisteårs-studenter scoret også høyere enn de to andre gruppene på 'ikke-støttende klima'. I alle 3 årskullene klaget studentene på manglende tilbakemelding. Kvinnelige studenter scoret høyere enn menn på 4 av 7 faktorer. Flere stressfaktorer ble identifisert som assosiert med depresjon, og forekomsten av depressive symptomer blant studenter var 12,9%. Dette er betydelig høyere enn i befolkningen generelt, og var 16,1% blant kvinnelige studenter mot 8,1% blant menn. Totalt 2,7% av studentene hadde gjort selvmordsforsøk, men ingen i løpet av året før.

Bernhardsdóttir et al. (2013) har også fokusert på kvinnelige studenter i sin studie, mer spesifikt har de undersøkt psykisk uhelse blant kvinnelige studenter og deres behov for tjenester knyttet til psykisk helse. Studien er basert på en tverrsnitts-undersøkelse blant kvinnelige studenter, gjennomført som en nettbasert undersøkelse blant islandske kvinnelige studenter. Studien fant at nivåene av psykisk uhelse hos kvinnelige studenter var lik kvinner i befolkningen generelt, men depresjonsnivået var lavere enn i den generelle befolkningen av kvinner i samme aldersgruppe. Mellom 21,2% og 22,5% av de kvinnelige studentene led av en form for psykisk uhelse, og bare omtrent en tredjedel av dem hadde mottatt psykiske helsetjenester. Mangel på tid, og det å vite hvor de skulle søke hjelp, ble gitt som de viktigste hindringene. Mange universitetsstudenter kommer fra forskjellige geografiske områder og har ikke direkte tilgang til fastlegene eller primærhelsetjenestene ved studiestedet. Det er også bemerkelsesverdig at rundt 87% av utvalget mente at psykiske helsetjenester skulle leveres ved

universitetet. Resultatene av denne forskningen indikerer at helsevesen på campus, eller i nærheten av studenter, det vil si billig og lett tilgjengelig, bør være en tjenestemulighet som tilbys av skolemyndigheter eller det primære helsevesenet.

De to siste artiklene i denne kategorien tar for seg ulike temaer knyttet til dette med misnøye, angst eller depresjon blant studenter.

Gude (1985) har i sin artikkel «Trenger studentene psykiatrisk helsetjeneste? Behov for hjelp og bruk av behandlingsapparatet blant studenter ved Universitetet i Oslo» tatt opp studentens behov for psykisk helsehjelp i en tverrsnittsundersøkelse. Hensikten med studien var å presentere resultatene fra en survey-undersøkelse som ble gjennomført høsten 80/våren 81 på et utvalg studenter. Målet var å få vite hvor mange studenter som ville angi behov for hjelp med psykiske problemer, samt hvor mange som hadde brukt det psykiatrisk/- psykologiske hjelpeapparatet. 21,8% av studentene rapporterte at de i løpet av en gjennomsnittlig studieperiode på 3 1/2 år hadde hatt behov for hjelp med psykiske problemer. Kvinner rapporterte dette behovet betydelig oftere enn menn gjorde. Behovet ble oftere rapportert i høyere aldersgrupper enn i lavere, og det var markante forskjeller mellom fakultetene. Studentene i samfunnsvitenskap rapporterte mest behov for slik hjelp (33%). 10% av studentene i utvalget rapporterte at de i samme periode hadde vært i kontakt med psykisk helsetjeneste i bredere forstand; 7% hadde fått behandling fra den mer spesifikke psykiatriske tjenesten. Kvinner var betydelig hyppigere brukere enn menn, og det var økende bruk med høyere alder. Igjen rapporterte studenter innen samfunnsvitenskap hyppigst bruk (17%)

Østergård, Fenger og Hougaard (2019) har studert symptomatiske lidelser og effektivitet av psykologiske behandlinger levert på en landsomfattende studentrådgivningstjeneste. Målet med denne studien var å undersøke effektiviteten av studentveiledning i Danmark og sammenligne symptomatisk lidelse blant studentrådgivnings-klienter med danske polikliniske pasienter. Førintervensjons-nivået av selvrapportert symptomatisk lidelse blant 1256 studenter var nært parallell med psykiatriske polikliniske pasienter. Studien viste at de danske studentene som benyttet seg av tilbudet hadde en høy grad av symptomatisk lidelse som var ganske lik den for danske psykiatriske poliklinikker, før pre-intervensjonen. Tre av de ti moderasjonsanalysene i studien avslørte signifikante resultater. For det første var utfallet av individuell rådgivning bedre enn resultatet av gruppeveiledning. For det andre var antall økter eller timer positivt relatert til utfallet. For det tredje viste analysen at rådgivning som ble avsluttet med at studenten kansellerte eller ikke kom til avtalt time, resulterte i et lavere resultat enn de som endte i enighet mellom rådgiver og klient. Funnene samsvarer med funn fra andre studier, og føyer seg slik sett inn i det økende beviset på at rådgivning er effektiv i naturlige kliniske omgivelser. Bedre utfall ble spådd ved at rådgivning endte i enighet mellom rådgiver og klient, individuell rådgivning og et høyere antall økter.

Oppsummert viser litteraturen her at studenter i dag har en dårligere psykisk helse enn tidligere. Flere studier viser til en forverring av psykiske lidelser og uhelse blant studentpopulasjonen. 21 prosent av studentene rapporterte i en studie om symptomer som indikerer klinisk signifikant psykisk nød. Demografiske variabler som kjønn, sivilstatus, fødsel i eller utenfor Norge, og fars utdanningsnivå var signifikant assosiert med graden av psykisk uhelse. Litteraturen viser også at studenter som rapporterte om alvorlig psykisk uhelse var fire ganger så sannsynlig å rapportere om lav akademisk mestringsforventning og dobbelt så sannsynlig å rapportere forsinket studiefremgang. Flere studier så også på lokalisering av psykisk helse – tjenester, og konkluderte med at helsevesen på campus, eller i nærheten av studenter, bør være en tjenestemulighet som tilbys av skolemyndigheter eller det primære helsevesenet. Litteraturen her viste også at fysisk trening var negativt assosiert med alle målinger av psykiske helseproblemer og selvmord, og at kvinner med lave nivåer av fysisk aktivitet

hadde en nesten tredoblet økt sjans for å score høyt på selvrapportert depresjon, sammenlignet med kvinner som trente nesten hver dag.

Studier av helsefremming og mindfulness

Under denne kategorien finner vi 4 artikler, hvor to av disse spesifikt tar for seg mindfulness, en tar for seg en stressmestringsintervensjon, og den siste fokuserer på promotering av psykisk helse gjennom digitale hjelpemidler.

Kvillemo, Brandberg & Bränström (2016) studerer i sin artikkel et internett-basert mindfulness-program, og studien presenteres som en pilot for en rct studie. I tillegg kommer forfatterne i studien med funn knyttet til utprøvingen. Dette randomiserte kontrollerte pilotforsøket utforsket muligheten, brukervennligheten, akseptabiliteten og resultatene av et 8-ukers internett-basert mindfulness-opplæringsprogram. Resultatene viser at 28 av 46 studenter (60%) fullførte den første uken i mindfulness-programmet, og at 18 av 46 (39%) studenter fullførte hele programmet. I det ekspressive skriveprogrammet fullførte 35 av 44 studenter (80%) den første uken og 31 av 44 (70%) fullførte hele programmet. Det var ingen statistisk signifikant sterkere intervensjonseffekt for mindfulness-intervensjonen sammenlignet med den aktive kontrollintervensjonen. De som fullførte mindfulness-gruppen rapporterte høy tilfredshet med programmet. De fleste av de intervjuede var fornøyde med utformingen og teknikken og med støtten fra studiekoordinatorene. Hyppigere kontakt med studiekoordinatorer ble foreslått som en måte å forbedre programoverholdelse og gjennomføring på. De fleste deltakere anså programmet som meningsfullt og nyttig, men også utfordrende. Fleksibiliteten i å utføre øvelsene på et passende tidspunkt og sted ble verdsatt. En stor utfordring var imidlertid å finne nok tid til å øve på de oppgaver man skulle. Forfatterne konkluderer med at programmet var brukbart, akseptabelt og viste potensial for å øke psykologisk velvære for de som fullførte det.

De Vibe et al. (2018) har også sett på mindfulness i sin artikkel "Seks års positive effekter av en mindfulness-basert intervensjon på mindfulness, mestring og well-being hos medisinstudenter og psykologistudenter; Resultater fra en randomisert kontrollert studie». Som det står i tittelen, er dette resultater fra en randomisert kontrollert studie. Studien er gjennomført i Norge. Av 704 kvalifiserte første- og andre-års studenter i medisin og klinisk psykologi fra to norske universiteter deltok 288 (gjennomsnittsalder: 24 år; 219 kvinner; 176 medisinstudenter og 112 psykologistudenter) i studien i løpet av 2009 og 2010, 144 fikk tildelt intervensjonen og 144 skulle fortsette studiene som planlagt. Studien undersøker effektene av et syv ukers mindfulness-basert kurs, ved å studere intervensjonseffekter når det gjelder disposisjonell mindfulness og mestringsevne, og sammenhengen mellom disse endringsbanene og subjektivt velvære ved seks års oppfølging. Dette er den første studien som demonstrerer seks års effekter av en mindfulness-basert intervensjon. Resultatene viser at medisinstudier og psykologistudenter som fikk mindfulness-undervisning i sitt første eller andre studieår rapporterte økt trivsel ved seks års oppfølging. Videre rapporterte intervensjonsgruppen om større økninger i banen til DM og PFC (problemfokusert), sammen med større reduksjoner i banen til AFC (unngåelsesfokusert) over seksårsperioden. Effekten på PFC ga vesentlige økninger i velvære. Effektene ble funnet til tross for dårlig til moderat overholdelse av formell mindfulness-praksis.

Terp, et al. (2019) har gjennomført en kvalitativ studie som ser på sykepleierstudenters erfaringer med å delta i en stressmestrings-intervensjon. Studien hadde som mål å beskrive hvordan sykepleiestudenter opplevde en forebyggende kognitiv atferdsterapi-basert stressmestrings-intervensjon. Data ble samlet inn gjennom 14 semistrukturerte intervjuer med sykepleierstudenter som hadde deltatt i intervensjonen, og analysert ved hjelp av induktiv kvalitativ innholdsanalyse. Funnene indikerte at deltakerne utviklet nye og mer adaptive mestringsstrategier, som ble tilskrevet

intervensjonen. Deltakerne ga også uttrykk for at de hadde økt evnen til å reflektere, noe som førte til økt innsikt og selvrefleksjon. Forfatterne avslutter med å påpeke at intervensjonen utgjør et eksempel på et bidrag til stressmestringsforskning og gir informasjon om treningsinitiativer innen stresshåndtering i sykepleierutdanning

Bendtsen et al. (2020) har gjennomført en randomisert kontrollert studie som undersøker effekten av en helse-intervensjon som gjennomføres via mobiltelefon. Målet med denne studien var å estimere effekten av en helautomatisk mHelse-intervensjon på positiv mental helse, angst og depresjonssymptomer blant svenske universitetsstudenter. Intervensjonen var et helautomatisk multikomponent-program for positiv psykologi (mHealth). Programmet var basert på teorier og empiriske bevis fra det positive psykologi-forskningsfeltet, og hadde som mål å forbedre studentenes psykiske helse. Programmet omfattet informasjon om well-being, validerte selvhjelps-øvelser, enkle tips, selvrefleksjon og personlig tilbakemelding. Tekstmeldinger ble sendt til brukere gjennom hele programmet, med et gjennomsnitt på en tekstmelding per dag, disse inkluderte tekst og lenker til interaktive øvelser og videre lesing. Programmet gikk i 10 uker, med et nytt tema introdusert hver uke. Totalt 654 studenter var med i studien, 348 (53,2%) i intervensjonsgruppen og 306 (46,8%) i kontrollgruppen. Studien viser at denne mHelse-intervensjonen basert på teorier og empiriske bevis fra det positive psykologiske forskningsfeltet hadde en god effekt på studentenes psykiske helse. I tillegg ble det funnet en beskyttende effekt av intervensjonen på depressive symptomer og angstsymptomer. Disse funnene viser muligheten for å bruke og automatisere mobiltelefonformat for å forbedre psykisk helse blant studenter.

Resultatene i denne gruppen studier viste at medisinstudenter og psykologistudenter som får undervisning i mindfulness i sitt første eller andre studieår, rapporterte økt trivsel ved seks års oppfølging. Effektene ble funnet til tross for dårlig til moderat overholdelse av formell mindfulness-praksis. Også mHelse-intervensjonen som baserer seg på positiv psykologi - forskningsfeltet viste seg å ha en positiv effekt på positiv psykisk helse. I tillegg ble det funnet en beskyttende effekt av intervensjonen på depressive og angstsymptomer. Programmet omfattet informasjon om well-being, validerte selvhjelpsøvelser, korte tips, selvovervåking og personlig tilbakemelding. Her finner vi også en studie av hvordan studenter opplevde en forebyggende kognitiv atferdsterapi-basert stressmestrings-intervensjon. Funnene indikerte at deltakerne utviklet nye og mer adaptive mestringsstrategier, som ble tilskrevet intervensjonen. Deltakerne ga også uttrykk for at de hadde økt evnen til å reflektere, noe som førte til økt innsikt og selvrefleksjon

Studier av læringsmiljø

Fire av studiene i dette litteratursøket kan kategoriseres under læringsmiljøets betydning for studenters psykiske helse eller livskvalitet. Dette er studier som ikke omhandler pedagogiske eller fagspesifikke temaer, og heller ikke studier hvor fag eller karakterer er definert som resultatet av studien. Artiklene som tilhører denne kategorien er eksempelvis studier som fokuserer på mobbing, på dialog eller medbestemmelse.

Pörhölä et al. (2020) har i sin studie undersøkt mobbing ved universitetene, både mellom studenter og mobbing av studenter blant ansatte ved universitetet. Studien er en komparativ studie som ser på kulturelle variasjoner i utbredelse, form og kjønnsforskjeller i fire land. Studien rapporterer resultater fra tverrkulturelle sammenligninger av (a) hyppigheten av universitetsstudenters opplevelser av mobbing, trakassering og voldshandlinger mellom studenter, (b) studentenes opplevelser av mobbing utført av universitetspersonell, og (c) hvilke forulempninger studentene har opplevd. Data ble samlet inn fra studenter på totalt 47 universiteter i fire land: Argentina (N = 969), Estland (N = 1053), Finland

(N = 4403) og USA (N = 2072). Resultatene bekreftet tidligere funn som antyder at et relativt stort antall studenter opplever mobbing under universitetsstudier av medstudenter og / eller ansatte, og et mindre antall studenter innrømmer å mobbe sine medstudenter. Resultatene bygger opp under tidligere kunnskap ved å demonstrere betydelige kulturelle forskjeller i utbredelse og former for mobbing. Den samlede andelen av studenter som meldte om ulike former for mobbing mellom studenter var høyest i Argentina, etterfulgt av USA, Finland og til slutt Estland. Imidlertid ble det rapportert om mest mobbing gjennomført av universitetets-personell i Estland, etterfulgt av Argentina, USA og til slutt Finland.

Hovdhaugen (2009) har studert hvorvidt læringsmiljøet har betydning for studenters frafall eller beslutning om å forlate universitetet. Målet med studien var å undersøke forskjellige grunner til frafall eller studentens beslutning om å slutte. I tillegg ser studien på om ulike typer begrunnelser studenter gir for å forlate universitetet, også kan påvirke muligheten institusjonen har for å påvirke frafallet. Studien er en tverrsnitts-studie blant studenter i Norge. Artikkelen presenterer en analyse av årsakene til at studenter i Norge forlater høyere utdanningsinstitusjoner før de fullfører graden, og i hvilken grad disse årsakene er av den typen som kan påvirkes av universitetet. Som i mange land, forlater en betydelig andel studenter studiene uten å fullføre graden. Institusjonenes evne til å påvirke denne avgjørelsen er begrenset. De vanligste årsakene til frafall eller bortvalg er utenfor universitetets kontroll, imidlertid synes læringsmiljøet å ha vært noe innflytelsesrikt i beslutningen om å forlate for begge typer frafall. Derfor vil forbedring av læringsmiljøet gjennom nærmere kontakt mellom studenter og lærere trolig også minke frafallet. Respondentene som sa at universitetet kunne ha påvirket beslutningen, ble imidlertid også spurt om hva universitetet kunne ha gjort. Flertallet av begge studentgruppene som falt fra eller gjorde omvalg sa at de ville ha foretrukket tettere oppfølging og veiledning gjennom studiene, samt forbedret undervisningen.

Adriansen og Madsen (2013) har studert student-fasilitering, og hvordan dette kan påvirke studenters well-being. Målet var å se på fasiliterings-teknikker som er kjent fra trening i industrien, og hvorvidt disse kan forbedre studiemiljøet. Artikkelen analyserer og diskuterer en ny tilnærming til det velkjente problemet som går på tilrettelegging for å forbedre studiemiljøet og derav studentenes trivsel. Det ble rekruttert fasilitatorer blant årskullet (studentene) som var med på prosjektet. Her forklarte man prosjektet og gjorde det klart at det ikke var noen betaling eller ekstra kreditt å tjene ved å fungere som tilrettelegger. Fasilitering er imidlertid en verdsatt kompetanse i både private og offentlige organisasjoner, og studentene ble tilbudt et kurs som normalt ville være ganske dyrt. Ved å fungere som fasilitatorer for sine jevnaldrende, ville de få verdifull kompetanse. Studien viste at fasilitering av studiegruppene førte til positive resultater, som igjen førte til økt oppmøte i gruppene. Ved å dele personlige erfaringer ble studentene også bedre kjent, noe som sannsynligvis bidro til forbedringen av studiemiljøet. Utgangspunktet for prosjektet var å bruke tilrettelegging for å forbedre studiemiljøet. Prosjektet lyktes i så måte. Forfatterne anser interaksjon som nøkkelen til suksessen til prosjektet, og konkluderer med at introduksjonen av tilrettelagte studiegrupper har økt interaksjonen mellom studentene. Økningen i følelsen av tilhørighet og en reduksjon i ensomhet er også et viktig resultat av økt samhandling, og disse elementene har også en positiv innflytelse på studiemiljøet generelt.

I Stordal (2003) sin artikkel presenteres prosjekt som omhandler samtalegrupper for medisinstudenter, med bakgrunn i at blant annet en over-hyppighet av stress og depressive symptomer blant leger. Målet med disse samtalegruppene var å gi studentene økt selvforståelse, økt forståelse for medstudentene og sitt kommende yrke, og om mulig fremme deres psykiske helse. Gruppene ble ledet av leger og en psykolog som alle hadde erfaring med behandling av leger. Forfatterne mente at terskelen for å be om hjelp var blitt lavere, og at deltakelse i slike grupper kan ha en psykisk helsefremmende effekt. Det er verdt å merke seg at dette er en kvalitativ studie som

gjengir og evaluerer prosjektet ut fra intervjuer med gruppelederne og studentene. 74 studenter var med i samtalegruppene, fordelt på 6 ulike samtalegrupper.

Oppsummert ser vi at disse studiene som tar for seg læringsmiljø fokuserer på frafall, mobbing, tilhørighet og deltakelse. Litteraturen viser at de vanligste årsakene til at studenter enten bytter studier eller dropper ut er utenfor universitetets kontroll. Imidlertid synes læringsmiljøet å ha vært noe innflytelsesrikt i beslutningen for begge typer. I tillegg ser vi her studier som konkluderer med at et høyt antall studenter opplever mobbing under universitetsstudier av medstudenter og / eller ansatte, men at dette er en større utfordring i USA og Argentina, enn i Finland og Estland. Videre ser vi også studier som viser til at fasilitering av studiegrupper kan føre til positive resultater, som igjen førte til økt oppmøte i gruppene. Ved å dele personlige erfaringer ble studentene i dette tiltaket også bedre kjent, noe som sannsynligvis bidro til forbedringen av studiemiljøet.

Studier av tilfredshet blant studenter

I denne kategorien finner vi 6 studier, hvor den eldste er fra 1948, og den nyeste er fra 2019. Her finner vi altså et bredt spenn når det gjelder publiserings-år. To av studiene bruker well-being begrepet i artikkelens overskrift, mens to av studiene er på studenters egenvurdering av helse. De to siste artiklene som tilhører denne kategorien fokuserer på studenters opplevelse av lykke eller tilfredshet med livet.

Ozer og Schwartz (2020) har studert faglig motivasjon, livs-utforskning og psykologisk well-being blant unge voksne i Danmark. Denne studien ser på samspillet mellom akademisk motivasjon, trekk ved voksenlivet og psykologisk tilpasning i forhold til livstilfredshet, psykologisk well-being og opplevd stress blant danske universitetsstudenter (N=377). Resultatene indikerte direkte og positive sammenhenger mellom indre motivasjon med livstilfredshet, samt en direkte negativ sammenheng mellom ytre motivasjon og studentens well-being. Videre var indre motivasjon indirekte og positivt assosiert med livstilfredshet og psykologisk well-being, og negativt knyttet til opplevd stress. Ytre motivasjon var også indirekte og positivt assosiert med opplevd stress. Resultatene viser at indre motivasjon er viktig for studentens well-being

Sletta et al. (2019) har i sin artikkel sett på endringer i studentenes subjektive well-being over 20 år ved to norske medisinsker, og hvilke faktorer som er knyttet til studentens trivsel i dag. Studien undersøker forskjeller i trivsel blant dagens norske medisinstudenter sammenlignet med studenter for 20 år siden, de viktigste prediktorene for trivsel i dag, og om det har skjedd noen endringer i nivåene på noen av disse faktorene i løpet av den analyserte perioden. Resultatene viser at dagens studenter scoret lavere på nivået av subjektiv well-being enn studenter for 20 år siden. Forskjellen ble funnet blant kvinner og menn i forskjellige studiestadier. Den endelige modellen viste at subjektivt well-being i dag var assosiert med selvtillit og sosial støtte fra medstudenter, en partner eller andre familiemedlemmer, samt studentenes oppfatning av den medisinske læreplanen og miljøet. Personlig kompetanse, økonomi/bolig og opplevd eksamensstress var også assosiert med studentenes well-being. Avslutningsvis viser resultatene en reduksjon i subjektivt well-being blant medisinstudenter og spesielt blant kvinnelige studenter.

Vaez og Laflamme (2003) har skrevet en artikkel som omhandler studenters atferd når det gjelder helse, egenvurdert helse og livskvalitet. Forfatterne gjennomførte en baseline undersøkelse av mannlige og kvinnelige universitetsstudenters helseatferd og egenvurdering av helse og livskvalitet. Studiepopulasjonen besto av alle heltidsstudenter på første året registrert i et omfattende studieprogram som ble tilbudt ved et svensk universitet høsten 1998. Analysene viste at andelen veldig

gode scorerer/vurderinger både når det gjelder egenvurdering av fysisk og psykisk helse var lavere blant kvinnelige studenter enn blant de mannlige studentene. De mannlige respondentene viste også en tendens til å anse helsen deres som «veldig god» i større grad enn forventet, mens kvinnene vurderte helsen sin som «god». I fordelingen av selvoppfattede rapporterte livskvalitet, finner forfatterne også en signifikant forskjell mellom mannlige og kvinnelige studenter, hvor mannlige studenter har betydelig lavere gjennomsnittspoeng enn kvinnelige studenter. Når man sammenlignet forskjeller mellom menn og kvinner i alkoholforbruksvaner, så det ut til at de mannlige studentene var drakk oftere, og drakk også oftere mye alkohol. I denne studien ser det ut til at de kvinnelige studentene har en sunnere livsstil og vurderer livskvaliteten høyere enn deres mannlige jevnaldrende, selv om de mannlige studentene anser sin fysiske helse som bedre enn deres kvinnelige medstudenter.

Vaez et al. (2004) har studert opplevd livskvalitet og egenvurdert helse blant førsteårs universitetsstudenter, og sammenlignet dette med jevnaldrende som er i arbeid. Sammenligning mellom kjønnene viste at for både menn og kvinner var førsteårs-studenters gjennomsnittlige opplevde livskvalitet lavere enn for deres jevnaldrede som arbeidet heller enn å studere. En høyere andel studenter enn forventet vurderte helsen sin som "gjennomsnittlig" eller som "lav", og oppfattet livskvalitet var signifikant korrelert med egenvurdert helse i begge gruppene. Forfatterne påpeker at forskjellene i opplevd livskvalitet og egenvurdert helse som eksisterer mellom studenter og deres jevnaldrende som er i arbeid, og faktorene til disse forskjellene, fortjener større oppmerksomhet.

Iisager (1948) studerte i sin tid faktorer som bidrar til lykke blant danske studenter. Hensikten med denne undersøkelsen var å finne ut hvilke faktorer som ble vurdert som mest essensielle for lykke generelt og i hvilken grad forskjeller i definisjoner gir forskjeller i sammensetningen av de medvirkende faktorene. Videre ønsket Iisager (1948) å trekke sammenligninger mellom resultatene fra den danske studien og noen av hypotesene som ble lagt frem av internasjonale studier, da særlig studier blant amerikanske studenter. Analysen ga blant annet følgende resultater: (1) God helse, arbeidsglede og kjærlighet ble vurdert som de viktigste faktorene for lykke, etterfulgt av god samvittighet og frihet. (2) For kvinnene var det en tendens til å understreke de kulturelle og konvensjonelle faktorene, men den eneste statistisk signifikante forskjellen var kvinnens preferanse for naturen. (3) De 70 studentene under 24 år var ikke veldig forskjellige fra de 42 eldre studentene. Det var bare en tendens for den yngre gruppen å foretrekke spenning, underholdning og venner, mens den eldre gruppen favoriserte kunst. (4) En sammenligning mellom de 81 lykkeligere forsøkspersonene og de 31 mindre glade resulterte i ingen pålitelige forskjeller, men de glade la mer vekt på ren samvittighet, mens de mindre glade pleide å se på reiser og økonomisk uavhengighet for lykke.

Kjeldstadli et al. (2006) Har studert medisin-studenters tilfredshet med livet og deres resiliens. Studien er en seks år lang, landsdekkende og komparativ studie. Samtlige studenter som gikk på medisinstudiet ved de fire norske universitetene i 1993 ble invitert til å delta. Data ble samlet inn i det første, tredje og siste (sjette) studieåret. Hovedformålet med denne studien var å undersøke sammenhengen mellom tilfredshet med livet blant medisinstudenter og en grunnleggende modell for personlighet, stress og mestring. Resultatene av studien viste at Livstilfredsheten minket under medisinstudiet. Medisinstudenter var like fornøyde som andre studenter det første studieåret, men rapporterte mindre tilfredshet i uteksaminasjonsåret. De medisinstudentene som opprettholdt høye nivåer av tilfredshet i livet, oppfattet medisinstudiet som mindre forstyrrende for deres sosiale og personlige liv. Det var også mindre sannsynlig at disse studentene bruke følelsesfokusert mestring (som ønsketanker) enn sine jevnaldrende. Forfatterne konkluderer med at medisinske skoler bør oppmuntre studentene til å bruke tilstrekkelig tid på sitt sosiale og personlige liv, og understreke viktigheten av helsefremmende mestringsstrategier.

En oppsummering av denne litteraturen viser at førsteårs-studenters gjennomsnittlige opplevde livskvalitet er lavere enn for deres jevnaldrede som arbeider heller enn å studere. Her finner vi også en studie som sammenligner forskjeller mellom menn og kvinner i alkoholforbruksvaner, sammenligningen viste at de mannlige studentene drakk oftere, og drakk også oftere mye alkohol. I denne studien kunne det se ut til at de kvinnelige studentene har en sunnere livsstil og vurderte livskvaliteten høyere enn deres mannlige jevnaldrende, selv om de mannlige studentene anså sin fysiske helse som bedre enn deres kvinnelige medstudenter. Videre viser denne litteraturen at et flertall av studentene vurderte sin fysiske og psykiske helse som veldig god eller god, men rangering av mannlige studenter var høyere enn for kvinnelige studenter, mens guttenes score på selvoppfattet livskvalitet var lavere enn for kvinner. Både mannlige og kvinnelige studenters selvoppfattede livskvalitet var sterkere assosiert med egen vurdering av psykisk enn av fysisk helse. Også her finner vi studier av medisinstudenter, og funnene her viser at medisinstudenter hadde like høy livsglede som andre studenter det første studieåret, men rapporterte mindre tilfredshet i uteksaminasjonsåret. Medisinstudenter som opprettholdt høye nivåer av livstilfredshet, oppfattet studiet mindre forstyrrende på deres sosiale og personlige liv.

Studier av behov og bruk av tjenester

Den siste kategorien i denne litteraturgjennomgangen fokuserer på studentenes behov og deres bruk av tjenester knyttet til psykisk helse eller livskvalitet. Her finner vi fire studier, og samtlige av disse bruker begrepet «mental health» i overskriften. Niemi (1984, 1988) tar utgangspunkt i Finske studenter i sine artikler, som ser på studenter og psykisk helse – hjelp. Midtgaard (2008) har gjennomført en longitudinell studie av psykisk helse-hjelp og medisinstudenter, mens Ruud (2020) i sin studie har sammenlignet medisinstudenters psykiske helse – behov med 20 års mellomrom.

Niemi (1984) har studert bruk av psykiske helsetjenester i Finland av studenter i forskjellige studieretninger. Hensikten med denne studien var å undersøke bruken av psykiske helsetjenester for studenter på forskjellige studieretninger, samt å undersøke årsakene til eventuelle forskjeller som ble funnet. Materialet besto av arkivene til alle studenter som benyttet seg av de psykiske helsetjenestene til den finske studenter-helsetjenestens helsesenter i Helsingfors i perioden 1. september 1980 til 31. august 1981. Niemi konkluderer med at bruken av psykiske helsetjenester var høyere hos studenter innenfor humanistiske fag. Tilsvarende var det høyere hos kvinner enn hos mannlige studenter.

I den andre artikkelen ser Niemi (1988) på hvilke utfordringer studenter som får bistand fra den psykiske hjelpetjenesten har. Denne studien hadde som eksplisitt mål å undersøke årsakene til at studenter søker psykoterapeutisk hjelp. Datagrunnlaget dekker all psykoterapi som ble startet i 1982 og varte i minst tre økter, og som ble administrert av en psykiater eller klinisk psykolog ved de fem største helsesentrene i den finske studenthelsetjenesten. Analysene viste at angst og frykt (35%), depresjon og ensomhet (26%) og vanskeligheter med menneskelige forhold (18%) var årsakene som ble mest vektlagt av studenter som søkte hjelp. I følge terapeutenes evalueringer var det viktigste problemområdet identitetskriser (29%), etterfulgt av problemer knyttet til autonomi og avhengighet (22%).

Midtgaard et al. (2008) har i sin studie sett på behovene for psykisk helsehjelp for medisinstudenter. Målet med studien var å studere forekomst og prediktorer for medisinstudenters psykiske helseproblemer som krevde behandling. Medisinstudenter fra alle norske universiteter (N = 421) ble kartlagt i første semester (T1), og 3 (T2) og 6 (T3) år senere. Den avhengige variabelen var psykiske helseproblemer med behov for behandling. Prediktor-variabler inkluderte personlighetstrekk, skolestress og negative livshendelser. Denne studien viste at en tredjedel av medisinstudentene rapporterer

om psykiske helseproblemer i løpet av de første tre årene av studiet, og at over halvparten av disse ikke søker profesjonell hjelp. Det at mange av de som opplever psykiske helseproblemer, er motvillige til å søke profesjonell hjelp, stemmer overens med andre funn blant medisinstudenter. Psykiske helseproblemer i løpet av de første 3 årene hadde en sammenheng med tidligere problemer, personlighet, skolestress og negative livshendelser. Forfatterne konkluderer med at tidlig anerkjennelse av de som har behov for behandling er nødvendig, i tillegg til tilgjengeligheten av lavterskel helsetjenester.

Ruud et al. (2020) har sammenlignet psykisk uhelse blant førsteårs medisinstudenter i Norge, og hvorvidt de har søkt hjelp for problemene sine. Studien sammenligner resultater av to tverrsnittsundersøkelser som er gjort med 20 års mellomrom. 174 førsteårs medisinstudenter i 1993 ble sammenlignet med 169 studenter i 2015. Analysene viser en betydelig økning i psykiske helseproblemer blant kvinnelige medisinstudenter de siste 20 årene, men også en lovende økning i antall som søker hjelp blant de som har behov for behandling. Forfatterne konkluderer med at den sterke og viktige sammenhengen mellom lav sosial støtte og psykiske helseproblemer bør oppfordre både universiteter og studenter til å opprettholde studentenes sosiale liv etter å ha gått inn på medisinstudiet.

I denne grupperingen av litteratur omhandler to av studiene kun medisinstudenter. Disse studiene viser at 1/3 av norske medisinstudenter rapporterer om psykiske problemer i løpet av de tre første studieårene og at over halvparten av disse ikke søker profesjonell hjelp. Både individuelle faktorer, som tidligere problemer og personlighet, og mer kontekstuell stress som oppstår fra medisinstudiet og negative livshendelser avgjør om medisinstudenter opplever psykiske helseproblemer i løpet av første halvdel av medisinstudiet. Litteraturen viser også til en økning i psykisk uhelse blant kvinnelige medisinstudenter de siste 20 årene, men også en lovende økning i søk om hjelp blant de som trenger behandling. Videre viser mer generelle studier at bruken av psykiske helsetjenester er høyere hos studenter innenfor humanistiske fag, og tilsvarende høyere hos kvinnelige enn hos mannlige studenter. En artikkel viser også at angst og frykt (35%), depresjon og ensomhet (26%) og vanskeligheter med menneskelige forhold (18%) var årsakene som ble mest vektlagt av studenter som søkte hjelp.

[Tilleggs-søk på Studentenes helse- og trivselsundersøkelse \(SHoT\)](#)

I tillegg til søkene gjort ovenfor har vi gått inn på Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) for å sikre oss at vi ikke har oversett undersøkelser som er gjort på det materialet. SHoT har en egen nettside som presenterer samtlige artikler publisert ut fra deres data³ De fleste av disse artiklene har blitt inkludert igjennom søkene, men ved en grundigere gjennomgang bestemte vi oss for å også inkludere en studie om ensomhet blant studenter (Hysing et al. 2020), samt en studie om overvekt og fysisk aktivitet (Grasdalsmoen et al.2019).

Studien til Hysing et al. (2020) vurderer nylige trender av ensomhet fra 2014 til 2018, og utforsker demografiske risikoindikatorer for ensomhet blant studenter. Resultatene viste at de yngste og eldste studentene rapporterte det høyeste nivået av ensomhet på tvers av alle tiltak. Andre viktige demografiske determinanter for ensomhet var å være kvinne, singel og å bo alene. Det var en betydelig økning i ensomhet fra 2014 (16,5%) til 2018 (23,6%), og økningen var spesielt sterk for menn, hvor andelen av å være "ekstremt" ensom hadde mer enn doblet seg. Forfatterne konkluderer med at den

³ <https://studenthelse.no/forskning>

høye frekvensen av ensomhet og de økende trendene indikerer behovet for forebyggende inngrep i studentpopulasjonen.

Grasdalsmoen et al. (2019) har studert forekomst og utvikling av fysisk aktivitet og fedme i studentpopulasjonen. I denne artikkelen ble data fra alle tre SHoT-undersøkelsene benyttet for å undersøke fysisk aktivitet og overvekt hos studenter. Funnene viser at norske studenter trente mindre i 2018 sammenlignet med 2014, og at tallene for 2018 var på samme nivå som i 2010. Forekomsten av overvekt blant studenter økte betydelig fra 2010 til 2018, spesielt blant eldre kvinnelige studenter. Analysene viser at det er mindre enn en 25 % mannlige og 20 % kvinnelige studenter som oppfyller de anbefalte kriteriene for fysisk aktivitet. Det konkluderes med at det er et stort behov for en bred tilnærming for å hjelpe norske studenter til å bli mer aktive.

Oppsummering av funn

Denne scoping-reviewen baserer seg altså på studier som er gjort på skandinaviske studenter, eller komparative studier hvor ett eller flere land i Skandinavia er inkludert. I kapitlene over er det presentert og oppsummert funn under hver av de 9 hovedtemaene vi har delt litteraturen inn i. I tillegg til denne gjennomgangen har vi også sett på noen overordnede tema og kunnskapshull – disse er et resultat av overordnede bemerkninger og analyser vi har gjort underveis.

En god del av litteraturen vi har gjennomgått i denne delstudien ser spesifikt på medisinstudenter eller sykepleierstudenter, dette vil igjen si at resultatene gjelder kun for disse. Det er vanskelig å gi en begrunnelse for denne skjevfordelingen, men vi antar at det er et resultat av at også disse yrkesgruppene er de som er mest opptatt av psykisk helse og livskvalitet, og at de derfor har gjennomført studier på egne studentpopulasjoner. Det er heller ikke til å komme vekk fra at medisinstudenter ser ut til å oppleve betydelig press i sin studiehverdag, og at dette også kan være grunnen til at de er et yndet studieobjekt. Uansett fører dette faktum til en skjevfordeling både når det gjelder fokus og når det gjelder funn. Dette er et viktig aspekt å ha i bakhodet når man leser gjennomgangen.

I denne scoping-reviewen finner vi få artikler som faktisk ser på studenters livskvalitet mer generelt. Studiene tar i stor grad utgangspunkt i utfordringer eller problemer – og det er lite funn på hva som faktisk kan bidra til bedre livskvalitet for denne populasjonen. Flere ganger i litteraturen påpeker forfattere at det finnes pilotstudier som ser på dette og protokoller over studier som skal ha et mer «positivt psykisk helse» perspektiv, men vi har ikke funnet studier mange på dette for skandinaviske studenter.

Vi finner et kunnskapshull når det gjelder betydningen nettverk og sosiale relasjoner og hva dette kan ha og si for studenters psykiske helse og livskvalitet. Flere studier har påpekt studentenes ensomhet, men det er få eller ingen som faktisk har sett på tiltak eller prosesser for å minske denne ensomheten. Studiene som fokuserte på minoriteter og utenlandsstudenter var inne på temaet, men litteratur om den generelle studentpopulasjonen og ensomhet eller betydning av sosiale relasjoner er ikke-eksisterende. Dette kan man i grunnen stille spørsmålsteget ved, siden store deler av studentmassen i Skandinavia også må flytte til andre byer for å ta høyere utdanning. Slik sett vil de også være på nye plass og med betydelig mindre nettverk når de starter sine studier.

Funnene i denne scoping-reviewen kretser rundt alkohol, søvn, trening, angst/depresjon, stress, eller mindfulness, det er lite om hvordan samfunnet eller nettverket rundt fungerer. Dette samtidig som prevalens-studier viser at ensomhet er en økende trend blant studenter. Vi savner studier som ser på hva universitetene kan gjøre for studentgrupper, eller tiltak situert og organisert av universitetene og

høgskolene. De fleste av studiene som omhandler tiltak i denne gjennomgangen tar utgangspunkt i enkeltprofesjoners betydning for studentens psykiske helse eller livskvalitet (eksempelvis psykologer, leger, terapeuter) – og beskriver i liten grad universitetenes rolle eller mulighetsrom.

Nordiske studenter er kanskje i en særrolle, men gjennomlesningen viser at funnene er ganske lik de vi finner i internasjonal forskning. Metodisk finner vi i hovedsak tverrsnittsstudier med ulike utvalg av studenter. I tillegg finner vi en del kvalitative studier. En del av studiene benytter seg av data fra SHoT – spesielt de som omhandler livstil og psykisk helse. Det er varierende kvalitet på de ulike studiene, og noen av de eldste er det vanskelig å finne nok informasjon om for å vurdere kvaliteten.

Studiekvalitet

Scoping-reviewer favner mange typer studiedesign og inkluderer vanligvis ikke en kvalitetsvurdering med tanke på sammenlignbarhet mellom studiene eller vurdering av hvor sikker kunnskap vi har om et tema. Studienes kvalitet kan likevel ha innvirkning på hvordan vi vurderer kunnskapshull innen et forskningstema, og deler av litteraturen om studenters psykiske helse og livskvalitet har noen gjennomgående trekk som har betydning for hvordan kunnskapen på området kan vurderes. Dette er også tilfelle i denne scoping-reviewen. Litteraturen består både av kvalitative studier, kohortstudier, tverrsnittsstudier og mixed methods studier. Det er få eller ingen studier med eksperimentelt design eller randomiserte kontrollerte studier. Populasjonen i de ulike studiene varierer fra noen få til flere titalls tusen studenter, og kvaliteten på studiene kan sies å være noe varierende selv om dette ikke eksplisitt er målt. De fleste studiene presenterer funn fra kvalitative studier, tverrsnittsundersøkelser eller longitudinelle studier hvor studenters psykiske helse eller livskvalitet er i fokus på en eller annen måte, ofte med fokus på sykepleierstudenter eller medisinstudenter. Dette gjør det vanskelig å sammenligne funn mellom studiene og med det vurdere hvor sikre funnene er. Det er noen unntak. Særlig studiene innen mindfulness benytter RCT-design, her tester man tiltak opp mot en kontrollgruppe.

Forskningsfeltet er samtidig preget av noen metodiske begrensninger. Få studier har et forskningsdesign som gjør resultatene overførbare på et generelt plan. Studiekvaliteten er preget av at studiene er gjennomført med tidvis få deltakere, noe som gjør at det meste ikke er overførbart til andre studentgrupper, universiteter eller fag. Det er derfor et stort behov for mer systematiske studier med flere studentgrupper og gjerne med kontrollgrupper for å vurdere studentenes psykiske helse og Livskvalitet i Skandinavia. Det er også behov for studier som ser på hvor godt ulike tiltak fungerer som forebygging av psykisk uhelse eller for å fremme livskvalitet bland studenter.

Samtidig er det er også behov for flere kvalitative studier som kan gi bedre innsikt i det komplekse nettverket av faktorer som påvirker studenters psykiske helse og livskvalitet. Det er behov for mer kunnskap om hvilke faktorer som må være til stede for at studenter skal ha det bra, ikke bare studier som ser på hva som fører til psykisk uhelse. Noe som også burde blitt utforsket nærmere er hvordan samfunnsendringer påvirker studenters psykiske helse og livskvalitet, hva er det med samfunnet som påvirker at studenter strever med økt psykiske lidelser og dårligere livskvalitet?

Referanser scoping review

Adriansen H.K. & L.M. Madsen (2013) Facilitation: A Novel Way to Improve Students' Well-being. *Innov High Educ* 38, 295–308. DOI: 10.1007/s10755-012-9241-0

Anderssen N., Sivertsen B., Lønning K.J. & K. Malterud (2020) Life satisfaction and mental health among transgender students in Norway. *BMC Public Health*. 2020 Jan 30; 20 (1):138. DOI: 10.1186/s12889-020-8228-5. PMID: 32000747; PMCID: PMC6993484.

Andersson C., Johnsson K. O., Berglund M., & A. Öjehagen (2009). Stress and hazardous alcohol use: Associations with early dropout from university. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37(7), 713–719. DOI: 10.1177/1403494809344359

Arksey, H. & L. O'Malley (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8 (1), 19-32 DOI: 10.1080/1364557032000119616

Bendtsen M., Müssener U., Linderoth C., & K. Thomas (2020) A Mobile Health Intervention for Mental Health Promotion Among University Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2020 Mar 20;8(3):e17208. DOI: 10.2196/17208. PMID: 32196462; PMCID: PMC7125436.

Bernhardsdóttir J. & R. Vilhjálmsón (2013), Psychological distress among university female students and their need for mental health services. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20: 672-678. DOI: 10.1111/jpm.12002

Bonsaksen T. (2015) Predictors of General Self-Efficacy and Self-Esteem in Occupational Therapy Students: A Cross-Sectional Study, *Occupational Therapy in Mental Health*, 31:3, 298-310, DOI: 10.1080/0164212X.20

Bramness J.G., Fixdal T.C. & P. Vaglum (1992) Effect of medical school stress on the mental health of medical students in early and late clinical curriculum. *Acta Psychiatr Scand* 1991; 84: 340-345.

Christensson A., Vaez M., Dickman P.W. & B. Runeson (2011) Self-reported depression in first-year nursing students in relation to socio-demographic and educational factors: a nationwide cross-sectional study in Sweden. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 46(4), 299-310. DOI: 10.1007/s00127-010-0198-y. Epub 2010 Mar 7. PMID: 20213328.

Cui, M., Janhonen-Abreuquah, H., Darling, C. A., Carlos Chavez, F. L., & Palojoki, P. (2019). Helicopter Parenting and Young Adults' Well-Being: A Comparison Between United States and Finland. *Cross-Cultural Research*, 53(4), 410–427. <https://doi.org/10.1177/1069397118802253>

Dahlin M., Joneborg N. & Runeson B. (2005) Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Med Educ*, 39(6), 594-604. DOI: 10.1111/j.1365-2929.2005.02176.x. PMID: 15910436.

de Vibe M., Solhaug I., Rosenvinge J. H., Tyssen R., Hanley A. & Garland E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PLoS one*, 13(4), e0196053. DOI: 10.1371/journal.pone.0196053

Grasdalsmoen M., Eriksen H.R., Lønning, K.J. et al. (2019) Physical exercise and body-mass index in young adults: a national survey of Norwegian university students. *BMC Public Health* 19, 1354 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7650-z>

- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC psychiatry*, 20(1), 175. DOI: 10.1186/s12888-020-02583-3
- Grøtan K., Sund E.R. & O. Bjerkeset (2019) Mental Health, Academic Self-Efficacy and Study Progress Among College Students –The SHoT Study, Norway. *Front. Psychol.* 10:45. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00045
- Gude, T. (1985) Trenger studentene psykiatrisk helsetjeneste?: Behov for hjelp og bruk av behandlingsapparatet blant studenter ved Universitetet i Oslo, *Nordisk Psykiatrisk Tidsskrift*, 39:6, 471-477, DOI: 10.3109/08039488509101942
- Haga S.M., Kraft P. & E.K. Corby (2009) Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression in Cross-Cultural Samples. *J Happiness Stud* 10, 271–291 (2009). <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>
- Hayley A. C., Downey L. A., Stough C., Sivertsen B., Knapstad M. & S. Øverland (2017). Social and emotional loneliness and self-reported difficulty initiating and maintaining sleep (DIMS) in a sample of Norwegian university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58, pp 91–99. DOI: 10.1111/sjop.12343
- Holm M., Tyssen R., Stordal K. I., & B. Haver (2010). Self-development groups reduce medical school stress: a controlled intervention study. *BMC medical education*, 10, 23. DOI: 10.1186/1472-6920-10-23
- Iisager, H. (1948) Factors Contributing to Happiness Among Danish College Students, *The Journal of Social Psychology*, 28:2, 237-246, DOI: 10.1080/00224545.1948.9921770
- Hysing M., Petrie K. J., Bøe T., Lønning K. J. & B. Sivertsen (2020). Only the Lonely: A Study of Loneliness Among University Students in Norway. *Clinical Psychology in Europe*, 2(1), 1-16. <https://doi.org/10.32872/cpe.v2i1.2781>
- Karna S. & P. Julin (2015). A framework for measuring student and staff satisfaction with university campus facilities. *Quality Assurance in Education*, pp. 47-61. DOI: 10.1108/QAE-10-2013-0041
- Kjeldstadli K., Tyssen R., Finset A., Hem E., Gude T., Gronvold N.T., Ekeberg O., & P. Vaglum (2006) Life satisfaction and resilience in medical school—a six-year longitudinal, nationwide and comparative study. *BMC Med Educ.* 2006 Sep 19;6:48. DOI: 10.1186/1472-6920-6-48. PMID: 16984638; PMCID: PMC1592096.
- Knapstad, M., Sivertsen, B., Knudsen, A. K., Smith, O., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & J.C. Skogen (2019). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018. *Psychological medicine*, 1–9. Advance online publication. DOI: 10.1017/S0033291719003350
- Kormi-Nouri R., MacDonald S., Farahani M.N., Trost K. & O. Shokri (2015). Academic Stress as A Health Measure and Its Relationship to Patterns of Emotion in Collectivist and Individualist Cultures : Similarities and Differences. *International Journal of Higher Education*, 4(2), 92–104. DOI: 10.5430/ijhe.v4n2p92
- Kvillemo P, Brandberg Y. & R. Bränström (2016). Feasibility and Outcomes of an Internet-Based Mindfulness Training Program: A Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*. 3. e33. 10.2196/mental.5457

- Levac, D., Colquhoun, H., & O'Brien, K. K. (2010). Scoping studies: advancing the methodology. *Implementation science: IS*, 5, 69. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-5-69>
- Midtgaard M., Ekeberg Ø., Vaglum P. & R. Tyssen (2008) Mental health treatment needs for medical students: a national longitudinal study. *Eur Psychiatry*. 2008 Oct;23(7):505-11. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2008.04.006. Epub 2008 Sep 6. PMID: 18774273.
- Nerdrum P., Rustøen T. & M. Rønnestad (2007) Studenters psykiske helsebelastninger: Omfang, årsaker og konsekvenser. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 4(2), 184-193
- Niemi T. (1984) Use of Mental Health Care Services in Finland by Students in Different Fields of Study, *Journal of American College Health*, 33:3, 123-125, DOI: 10.1080/07448481.1984.9936172
- Niemi T. (1988) Problems among Students Seeking Mental Health Care, *Journal of American College Health*, 36:6, 353-354, DOI: 10.1080/07448481.1988.9939034 To link to this article
- Nilsson P. A. (2019) The Buddy Programme - Integration and social support for international students. *Journal of Comparative & International Higher Education*, 11(Winter), 36-43. <https://doi.org/10.32674/jcihe.v11iWinter.1095>
- Nordmo, I. & Samara, A. (2009). The study experiences of the high achievers in a competitive academic environment: A cost of success?. *Issues In Educational Research*, 19(3), 255-270. <http://www.iier.org.au/iier19/nordmo.html>
- Oksanen, A., Laimi, K., Björklund, K., Löyttyniemi, E., & K. Kunttu (2017). A 12-year Trend of Psychological Distress: National Study of Finnish University Students. *Central European journal of public health*, 25(2), 113–119. <https://doi.org/10.21101/cejph.a4438>
- Ozer, S. & S. J. Schwartz (2020) Academic motivation, life exploration, and psychological well-being among emerging adults in Denmark, *Nordic Psychology*, 72:3,199-221, DOI: 10.1080/19012276.2019.1675088
- Peters, M. D., Godfrey, C. M., Khalil, H., McInerney, P., Parker, D., & Soares, C. B. (2015). Guidance for conducting systematic scoping reviews. *International journal of evidence-based healthcare*, 13(3), 141–146. <https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000050>
- Pörhölä, M., Cvancara, K., Kaal, E. et al. (2020) Bullying in university between peers and by personnel: cultural variation in prevalence, forms, and gender differences in four countries. *Soc Psychol Educ* 23, 143–169 (2020). DOI: 10.1007/s11218-019-09523-4
- Rudman A. & J.P. Gustavsson (2012) Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: a longitudinal study. *Int J Nurs Stud*. 2012 Aug;49(8):988-1001. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010. Epub 2012 Apr 25. PMID: 22542085.
- Ruud N., Løvseth L.T., Isaksson R. & R. Tyssen (2020) Comparing mental distress and help-seeking among first-year medical students in Norway: results of two cross-sectional surveys 20 years apart. *BMJ Open* 2020; 10:e036968. DOI: 10.1136/bmjopen-2020-036968
- Salminen T., Saukkosaari J., Hakko H., Räsänen P. & E. Jääskeläinen (2013) 1663 – Alcohol and tobacco usage and depressive symptoms among university students, *European Psychiatry*, Volume 28, Supplement 1, 2013, Page 1, ISSN 0924-9338, DOI: 10.1016/S0924-9338(13)76652-5.
- Sam D.L. (2001) Satisfaction with life among international students: An exploratory study. *Social Indicators Research* 53, 315–337 (2001). DOI: 10.1023/A:1007108614571

- Sam, D.L. & R. Eide (1991), Survey of mental health of foreign students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 32: 22-30. DOI: 10.1111/j.1467-9450.1991.tb00849.x
- Schmidt M. (2012) Predictors of self-rated health and lifestyle behaviors in Swedish university students. *Global Journal of Health Science*. 2012 Jul;4(4):1-14. DOI: 10.5539/gjhs.v4n4p1.
- Sivertsen B., Råkil H., Munkvik E., et al. (2019a) Cohort profile: the SHoT-study, a national health and wellbeing survey of Norwegian university students. *BMJ Open* 2019; 9:e025200. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-025200
- Sivertsen, B., Hysing, M., Knapstad, M., Harvey, A. G., Reneflot, A., Lønning, K. J., & O'Connor, R. C. (2019b). Suicide attempts and non-suicidal self-harm among university students: prevalence study. *BJPsych Open*, 5(2), e26. <http://doi.org/10.1192/bjo.2019.4>
- Sivertsen B., Vedaø Ø., Harvey A.G., et al. (2019c) Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *J Sleep Res*.2019; 28: e12790. DOI: 10.1111/jsr.1279010
- Sivertsen B., Harvey A.G., Gradisar M., Pallesen S. & M. Hysing (2020) Delayed sleep–wake phase disorder in young adults: prevalence and correlates from a national survey of Norwegian university students, *Sleep Medicine*, 2020, ISSN 1389-9457, DOI: 10.1016/j.sleep.2020.09.028.
- Sletta, C., Tyssen, R. & L.T. Løvseth (2019) Change in subjective well-being over 20 years at two Norwegian medical schools and factors linked to well-being today: a survey. *BMC Med Educ* 19, 45 (2019). DOI: 10.1186/s12909-019-1476-3
- Stock C. & N. Larsen (2008). The lifestyles of university students and their interest in campus health promotion. *A cross-sectional study. Ugeskrift for læger*. 170. 334-9.
- Terp U., Bisholt B., & F. Hjärthag (2019). Not Just Tools to Handle It: A Qualitative Study of Nursing Students' Experiences From Participating in a Cognitive Behavioral Stress Management Intervention. *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*, 46(6), 922–929. DOI: 10.1177/1090198119865319
- Traeen B., Martinussen M., Vittersø J. & S. Sunil (2009). Sexual Orientation and Quality of Life Among University Students from Cuba, Norway, India, and South Africa. *Journal of homosexuality*. 56. 655-69. DOI: 10.1080/00918360903005311.
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garrity, C., Lewin, S., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of internal medicine*, 169(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Tuomi J., Aimala A., Plazar N., Starčić A.I. & B. Žvanut (2013) Students' well-being in nursing undergraduate education, *Nurse Education Today*, 33/6, p 692-697, ISSN 0260-6917, DOI: 10.1016/j.nedt.2013.02.013.
- Vaez M. & L. Laflamme (2003) Health Behaviors, Self-Rated Health, and Quality of Life: A Study Among First-Year Swedish University Students, *Journal of American College Health*, 51:4, 156-162, DOI: 10.1080/07448480309596344

Vaez M., Kristenson M. & Laflamme L. (2004) Perceived Quality of Life and Self-Rated Health among First-Year University Students. *Social Indicators Research* 68, 221–234 (2004). DOI: 10.1023/B:SOCI.0000025594.76886.56

Tiltak og intervensjoner knyttet til studenters psykiske helse og livskvalitet (Delstudie 2)

Delstudie 2 er en litteraturgjennomgang av tiltak og intervensjoner som fokuserer på studentenes psykiske helse og livskvalitet. For å finne svar på hvilke tiltak og intervensjoner som finnes (og som har effekt) har vi gått igjennom ulike review-databaser samt søkt eksplisitt etter review-artikler i utvalgte relevante databaser. Begrunnelsen for at vi valgte å søke gjennom reviewer heller enn å ta utgangspunkt i enkeltstudier, var den store mengden enkeltstudier som fantes innenfor dette området. Vi valgte derfor heller å se på de reviewer som fokuserer på effekt av tiltak rettet mot studenters psykiske helse eller livskvalitet. I denne runden har vi hatt følgende inklusjonskriterier: Det måtte være review-artikler, studiene måtte inkludere studenter og ikke elever på lavere trinn, studiene måtte ha en form for metodisk gjennomgang slik at det ble mulig å vurdere kvalitet og omfang. Studiene som ble ekskludert i denne runden handlet i stor grad om studenter med spesifikke diagnoser, studier som fokuserte på elever i grunnopplæringen, prevalens-studier, protokoller eller studier med fokus på andre yrkesgrupper i utdanningssektoren (som eksempelvis rådgivere eller lærere). For å gjennomføre denne litteraturgjennomgangen har vi gjort søk både i store samfunnsvitenskapelige databaser og i syntese-databaser. I denne gjennomgangen har søkt vi følgende syntese-databaser:

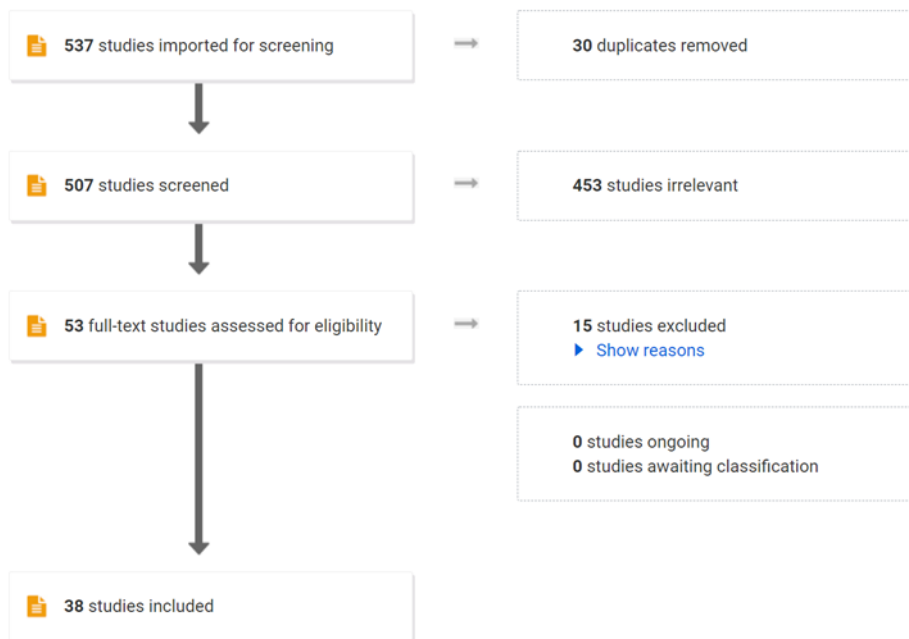
The Cochrane Library – som består av flere databaser med gjennomganger av effektstudier innenfor helsevesenet. Her er også Cochrane Database of Systematic Reviews inkludert - dette er evidensbaserte systematiske gjennomganger utarbeidet av Cochrane Collaboration for å gi informasjon av høy kvalitet. Her ble det gjort avanserte søk innenfor «title abstract keyword», på søkeordene «student», «well being OR mental health».

The Campbell Collaboration – er et internasjonalt samfunnsvitenskapelig forskningsnettverk som produserer høykvalitets, åpne og policyrelevante bevis-synteser, artiklene har sammendrag med klarspråk og betraktninger rundt hvordan funn kan påvirke policy. Her har vi søkt igjennom samtlige artikler med student som søkeord.

JBI EBP - Joanna Briggs Institute (JBI) er et forsknings- og utviklingscenter ved University of Adelaide. Instituttet tilbyr en filtrert database som inneholder systematiske gjennomganger, bevisoppsummeringer og informasjonsark for beste praksis. JBI EBP-databasen er en online ressurs som inkluderer relevant, oppdatert og evidensbasert informasjon. JBI EBP-databasen dekker et bredt spekter av tema innen medisin og helse. Her har vi brukt søkeordene «student» OG («mental health» ELLER well-being)

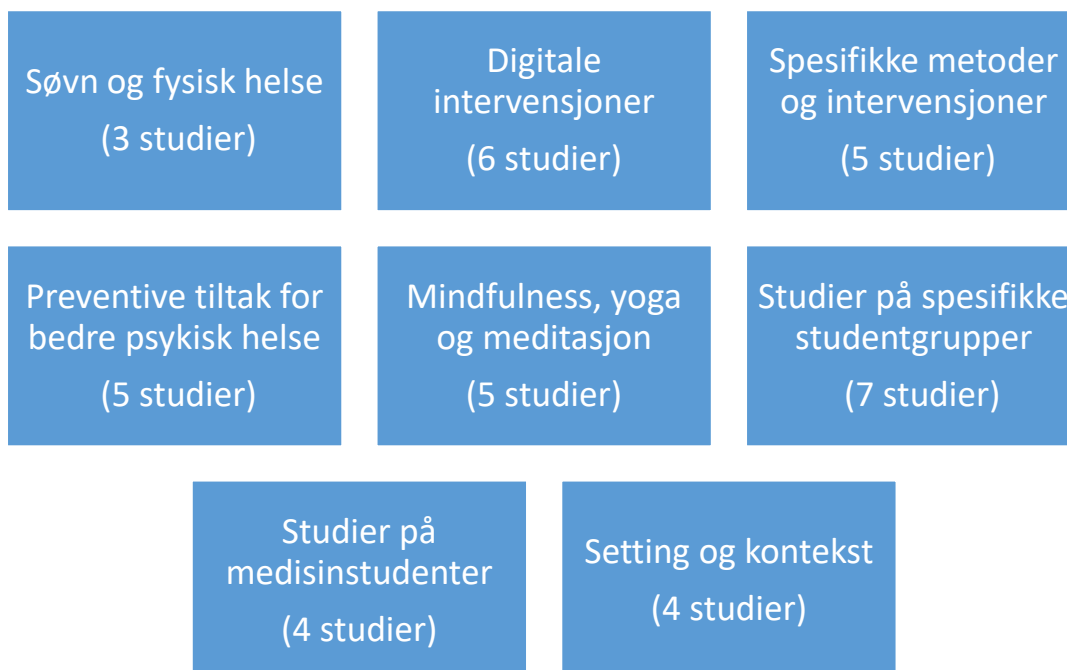
I tillegg har vi gjort søk i Pubmed, Eric og Psychinfo, i disse databasene har vi søkt eksplisitt etter review artikler som omhandler effekter av tiltak rettet mot studenter og psykisk helse eller livskvalitet. Samtlige søk er gjennomført i perioden oktober til november 2020. Til sammen fant vi over 500 artikler, disse ble overført til Covidence⁴ for videre behandling. Også her har vi vært to forskere som har gjennomført studien, både når det gjelder bestemmelse av inklusjon og eksklusjonskriterier. Funn og gjennomgang av disse vises i Prisma-diagrammet nedenfor.

⁴ <https://www.covidence.org/>



Overordnede tema

Som PRISMA-diagrammet over viser så fant vi til sammen 537 artikler innenfor våre søkekriterier. 53 av disse ble kategorisert som irrelevant i første runde, mens 15 studier ble ekskludert i andre runde. Til slutt satt vi igjen med 38 studier som alle på en eller annen måte fokuserer på ulike tiltak og intervensjoner for å bedre studenters livskvalitet eller psykiske helse. Disse studiene har vi igjen delt inn i 8 ulike tema – etter hva de forskjellige studiene omhandlet. Disse temaene finner du i figuren under.



I det følgende vi i gå igjennom de ulike temaene, og presentere kort de tilhørende studiene. Etter hvert tema vil det komme en oppsummering av funnene, og kommentarer på hvorvidt studiene samsvarer med hverandre.

Søvn og fysisk helse

Vi finner tre artikler i denne kategorien, hvorav to omhandler studenter og søvn (Dietrich et al. 2016, Friedrich & Schlarb 2018) og en er på utendørs rekreasjonsprogrammer organisert av campus (Andre et al. 2017).

Andre et al. (2019) har søkt i en rekke databaser og funnet over 160 studier som fokuserer på utendørs rekreasjons-muligheter for studenter i regi av universitet eller høyskole. Forfatterne påpeker at campus friluft-programmer og -anlegg har møtt en rekke offentlige angrep som setter spørsmålsteget ved verdien for studenter. Spesielt klatrevegger har for noen blitt symbolsk for sløsing og økonomisk overskudd i høyere utdanning. Videre skriver de at til tross for disse påstandene avdekker deres litteraturgjennomgang mange fordeler for deltakere og skoler som tilbyr utendørsaktiviteter på campus, og mer generelt rekreasjon på campus. For høyskoler og universiteter inkluderer disse fordelene positive effekter på studentrekruttering, gjennomføring og tilfredshet, samt at disse tiltakene kan bidra til å støtte akademiske programmer direkte. For studenter inkluderer fordelene økt akademisk suksess, jevnere overganger mellom utdanningsinstitusjoner, bedre mental og fysisk helse, lavere nivåer av stress og angst, bedre og flere sosiale forbindelser, bedre mellommenneskelige ferdigheter, økt miljøfølsomhet og bedre tilknytning til naturen og studieplassen.

Dietrich et al. (2016) har sett på effektiviteten av søvnoplæringsprogrammer for å forbedre søvnhygiene og / eller søvnkvalitet hos studenter. De fant til sammen 3 RCT studier og en kvasi-eksperimentell studie for inklusjon. To studier rapporterte resultater om søvnhygiene kunnskap; den ene viser en statistisk signifikant forbedring, og den andre rapporterte ingen forskjell. To studier rapportert om søvnhygieneatferd; igjen viser den ene studien ingen forskjell, og den andre rapporterer en statistisk signifikant forbedring. Alle de fire studiene rapporterte om søvnkvalitet; her rapporterte tre av studiene om ingen forskjell, og den siste rapporterte om en statistisk signifikant forbedring. Forfatterne konkluderer med at man ut fra disse funnene har utilstrekkelig bevis for å bestemme effektiviteten av søvnoplæring på kunnskap om søvnhygiene, søvnhygiene eller søvnkvalitet blant studenter.

Friedrich & Schlarb (2018) har gjennomført en systematisk gjennomgang av psykologiske intervensjoner for å forbedre søvn hos studenter, med bakgrunn i at søvnproblemer er en vanlig forekomst hos studenter, og at søvnløshet og nedsatt søvnkvalitet fører til flere psykiske problemer, samt nedsatt akademisk ytelse. De fant 27 studier som oppfylte inklusjonskriteriene, og igjen ble delt inn i fire intervensjonskategorier: (1) søvnhygiene, (2) kognitiv atferdsterapi (CBT), (3) avslapning, oppmerksomhet og hypnoterapi og (4) andre psykoterapeutiske inngrep. Femten av studiene var randomiserte kontrollerte studier. Mens søvnhygieneintervensjoner ga små til middels effekter, viste CBT store effekter. Variasjonen i effektstørrelsene var spesielt stor i avslapningskategorien, alt fra veldig små til veldig store effektstørrelser. Andre psykoterapeutiske inngrep viste middels effekter. Forfatterne konkluderer med at CBT-tilnærminger ga de beste effektene for forbedring av forskjellige søvnvariabler hos studenter, men at de tre andre intervensjonskategoriene også viste lovende resultater med generelle middels effekter. Studien konkluderer med at man i fremtidige studier bør kombinere kognitiv adferdsterapi med avslapningsteknikker, oppmerksomhet og hypnoterapi. Videre bør intervensjonene utvide målgruppen og inkludere flere søvnproblemer.

Oppsummert kan vi si at søvnproblematikk forekommer relativt ofte hos studenter, og at søvnløshet og nedsatt søvnkvalitet kan føre til flere psykiske problemer. Man finner imidlertid ingen tydelig effekt av søvnoplæringsprogrammer for å forbedre søvnhygiene og / eller søvnkvalitet hos studenter. Resultatene spriker, og det er ingen klar retning i funnene. Kognitiv atferdsterapi ser ut til å bedre søvnkvaliteten hos studenter, men når det gjelder andre variabler konkluderer studiene med at man har for lite kunnskap om dette. Når det gjelder rekreasjons-muligheter for studenter ser Andre et al. (2019) flere fordeler for deltakere og skoler som tilbyr utendørsaktiviteter. Deres studie viser at slike tiltak kan bidra til økt akademisk suksess, jevnere overganger mellom utdannings-institusjoner, bedre mental og fysisk helse, lavere nivåer av stress og angst, bedre og flere sosiale forbindelser, bedre mellommenneskelige ferdigheter, økt miljøfølsomhet og bedre tilknytning til naturen og studieplassen.

Digitale intervensjoner

Seks av studiene inkludert i denne gjennomgangen omhandlet ulike digitale intervensjoner, og hvordan disse påvirket studenters psykiske helse eller livskvalitet. Av disse var det tre studier som spesifikt fokuserte på intervensjoner for å bedre depresjoner, angst eller andre lidelser blant studenter (Lattie et al. 2019, Pospos et al. 2018, Davies, Morriss & Glazebrook 2014), mens de tre andre studiene hadde et bredere perspektiv hvor man så på intervensjoner og innovasjoner for å bedre studenters psykiske helse (Farrer et al. 2013, Harrer et al. 2019, Johnson & Kalkbrenner 2017).

Lattie et al. (2019) har sett på digitale psykisk helse-intervensjoner for depresjon, angst og forbedring av studenters well-being. Totalt 89 studier oppfylte inklusjonskriteriene. Flertallet av intervensjonene ble levert via et nettsted, og den vanligste intervensjonen var internettbasert kognitiv atferdsterapi. Mange programmer inneholdt menneskelig støtte i form av coaching. De fleste programmene var enten effektive eller delvis effektive når det gjaldt å produsere gunstige endringer i de viktigste psykologiske resultatvariablene. Resultatene antyder at digitale psykisk helse-intervensjoner kan være effektive for å forbedre depresjon, angst og psykologisk velvære blant studenter, men det er behov for mer robuste studier for å sikre visse effektive elementer i disse inngrepene. Fortsatt forskning på å forbedre brukeropplevelsen av, og dermed brukerengasjementet med, disse programmene synes viktig for en bærekraftig implementering av digitale psykisk helse-intervensjoner på universitetsområder.

Pospos et al. (2018) har i sin studie samlet data om nettbaserte verktøy og mobilapplikasjoner for å redusere utbrenthet, depresjon og selvmord blant helsestudenter og fagpersoner. Bakgrunnen for studien var at det tidligere er vist at nettbaserte og mobile applikasjoner demper stress, utbrenthet, depresjon og selvmordstanker blant andre populasjoner, og forfatterne ville gjennomgå publiserte data om slike ressurser for å se om dette også stemte for studenter og fagpersoner innen helseutdanningene. Studien inkluderte 7 ressurser under 5 generelle kategorier designet for å fremme velvære og redusere risiko for utbrenthet, depresjon og selvmord blant studenter og helsearbeidere: puste (Breath2Relax), meditasjon (Headspace, guidede meditasjonslyder), nettbasert kognitiv atferdsterapi (MoodGYM, Stress Gym) og selvmordsforebyggende apper (Stay Alive, Virtual Hope Box). Studien konkluderer med at disse ressursene fungerer som et utgangspunkt for å forbedre mestring av stressfaktorer for helse-studenter eller fagpersoner når det gjelder reduksjon av utbrenthet, depresjon og selvmord.

Davies, Morriss & Glazebrook (2014) har også samlet studier som ser på digitale og nettbaserte intervensjoner for å forbedre depresjon, angst og psykologisk well-being for universitetsstudenter, men her har ikke forfatterne fokusert på spesifikke studier. Totalt 17 studier ble identifisert, hvor syv var de samme tre intervensjonene på separate prøver; 14 av studiene rapporterte tilstrekkelig

informasjon for metaanalyse. Flertallet (n = 13) ble levert via nettet, og ni intervensjoner var basert på kognitiv atferdsterapi (CBT). Totalt 1795 deltakere ble randomisert og 1480 analysert. Funnene antyder at nettbaserte og digitale intervensjoner kan være effektive for å forbedre studentenes depresjons-, angst- og stressresultater, men det er nødvendig med en viss forsiktighet i konklusjonen. Intervensjoner må prøves ut på mer heterogene studentprøver og vil ha nytte av brukerevaluering. Forfatterne konkluderer med at fremtidige studier bør ta for seg metodiske hensyn for å forbedre rapportering av prøve kvalitet og adressere skjev data etter intervensjonen.

Farrer et al. (2013) har gått noe bredere ut og studert teknologibaserte intervensjoner for psykisk helse hos studenter. Totalt 27 studier oppfylte inklusjonskriteriene for denne vurderingen. De fleste studiene benyttet intervensjoner rettet mot angstsymptomer/lidelser eller stress, selv om nesten en tredjedel målrettet både depresjon og angst. Det var totalt 51 teknologibaserte intervensjoner gjennomført på tvers av de 27 studiene. Totalt sett var omtrent halvparten assosiert med minst 1 signifikant positivt utfall sammenlignet med kontrollen etter intervensjon. Imidlertid klarte ikke 29% av studiene å finne en signifikant effekt. Internett-basert teknologi (vanligvis involverer kognitiv atferdsterapi) var det mest brukte mediet, og ble benyttet i 16 av 27 studier og i omtrent halvparten av de 51 teknologibaserte intervensjonene. Distanserte og universelle forebyggende inngrep var den vanligste typen intervensjon. Funnene i denne gjennomgangen indikerer at selv om teknologiske inngrep rettet mot visse psykiske helseproblemer ser positive ut for studenter i universitetsmiljøer, er det behov for flere studier av høy kvalitet som fullt ut rapporterer randomiseringsmetoder, utfallsdata og dataanalysemetoder.

Også Harrer et al. (2019) har sett på internettintervensjoner for mental helse hos universitetsstudenter. 48 studier ble inkludert i den systematiske gjennomgangen, og 23 av disse ble vurdert til å ha lav risiko for skjevhet. Små intervensjonseffekter ble funnet på depresjon, angst og stress, mens moderate effekter ble funnet på spiseforstyrrelsessymptomer og rollefunksjon. Effekter på trivsel var ikke-signifikante. Etter å ha justert for skjevheter var ikke effekten på angst lenger signifikant. Forfatterne påpeker at internettintervensjoner for universitetsstudenters psykiske helse kan ha betydelige små til moderate effekter på en rekke forhold. Imidlertid er det behov for mer forskning for å bestemme hvilke studentgrupper internett-baserte intervensjoner er mest effektive for, og for å utforske måter å øke behandlingseffektiviteten.

Den siste studien i denne gruppen er Johnson & Kalkbrenner (2017) som har fokusert på Mobil helse-kommunikasjon og utnyttelsen av slike teknologiske innovasjoner for å støtte universitetsstudenters psykiske helse. Hensikten med denne systematiske gjennomgangen var å undersøke bruken av mobil helse (mHealth) for å kommunisere velværelserelaterte ressurser og mental helseintervensjoner til studenter. Totalt ble 623 empiriske artikler analysert, men bare 13 artikler oppfylte inklusjonskriteriene. Resultatene antyder imidlertid at mHealth blir brukt på universitetsstudier med økende popularitet. Resultatene avslørte at mHealth er en lovende ressurs når det gjelder å benytte teknologi i levering av psykiske helsetjenester. Anbefalinger for å integrere mHealth i levering av psykiatriske støttetjenester på universitetscampusene er gitt.

Oppsummert ser vi av disse studiene at de fleste programmene eller intervensjonene var enten effektive eller delvis effektive når det gjaldt å forbedre studentenes depresjons-, angst- og stressresultater. Slike ressurser fungerer som godt som et utgangspunkt for å forbedre mestring av stressfaktorer gjelder reduksjon av angst, utbrenthet og depresjon. Samtlige av de tre første studiene antyder at nettbaserte og digitale intervensjoner kan være effektive for å forbedre studentenes depresjons-, angst- og stressresultater, men det er også her poengteres det at det er nødvendig med en viss forsiktighet i konklusjonen grunnet mangelen på gode robuste studier. Når det gjelder intervensjoner og innovasjoner for å bedre studenters psykiske helse på et mer generelt nivå, viser de

tre siste artiklene at det også her finnes positive effekter. Internettintervensjoner for universitetsstudenters psykiske helse kan ha betydelige små til moderate effekter på en rekke forhold. Imidlertid er det behov for flere studier av høy kvalitet som fullt ut rapporterer randomiseringsmetoder, utfallsdata og dataanalysemetoder. Avslutningsvis viser studien som har fokusert på Mobil helse-kommunikasjon at dette er en lovende ressurs når det gjelder å benytte teknologi i levering av psykiske helsetjenester. Her har forfatterne gitt anbefalinger for å integrere mHealth i levering av psykiatriske støttetjenester på universitetscampusene.

Spesifikke metoder og intervensjoner

Under dette temaet finner vi synteseartikler basert på spesifikke intervensjoner eller intervensjoner for spesifikke diagnoser heller enn spesifikke studentgrupper. Dette er da diagnoser som er utbredt i studentpopulasjonen som angst eller depresjon, altså psykologiske diagnoser. Intervensjonene er ment å bidra positivt til studenters psykiske helse eller livskvalitet.

Howell & Passmore (2019) har sett på aksept og forpliktelses-trening (ACT) hos studenter som en positiv psykologisk intervensjon. Denne artikkelen (a) argumenterer for at Acceptance and Commitment Training (ACT) kan brukes til forbedring av studenters velvære, som en positiv psykologisk intervensjon, og (b) støtter dette synet ved å gjennomgå bevis for ACTs innvirkning på universitetsstudenters velvære. Søk i litteraturen identifiserte fem randomiserte eksperimenter som målte forbedringer i universitetsstudenters well-being som en funksjon av ACT-intervensjoner, på bakgrunn av dette konkluderer forfatterne at ACT kan fungere som en positiv psykologisk intervensjon. Den lille bevisbasen viser behovet for flere studier på dette området.

Bonthuys & Botha (2016) har søkt i litteraturen for å samle data om en spesifikk lydstimuleringsintervensjon for å forbedre lytting, og sammenligner denne med andre selvreguleringsintervensjoner for studenter. Denne systematiske oversikten ville se på bevisene for hvordan Tomatis®-metoden (en lydstimulering og pedagogisk intervensjon som forbedrer lytningen). Totalt 35 artikler oppfylte inklusjonskriteriene. Bevisene ble tematisk analysert ved hjelp av narrativ analyse. Funn antyder at Tomatis®-metoden er bedre enn alternative selvreguleringsmetoder for å redusere psykososiale og emosjonelle stressfaktorer, samt forbedre trivsel for studenter. Tomatis®-metoden var like effektiv som alternative tilnærminger for å fremme selvbevissthet og selvovrefleksjon. Alternative metoder var mer effektive enn Tomatis®-metoden i aspekter av kritisk tenkning. Tomatis®-metoden ser ut til å sammenligne seg godt med andre intervensjoner for å fremme selvregulering blant studenter.

El-Den et al. (2020) har utforsket litteraturen som beskriver leveranser og vurderinger av Mental Health First Aid (MHFA) opplæring blant universitetsstudenter. Tidligere gjennomganger av MHFA-trening indikerer at det fører til forbedringer i egen-rapportert kunnskap, holdninger og atferd. Forfatterne påpeker at det imidlertid mangler bevis på levering og vurdering av MHFA-opplæring, spesielt blant universitetsstudenter. Av de opprinnelige 1662 studiene ble 12 studier inkludert i syntesen. Denne systematiske gjennomgangen identifiserte at bevis rundt MHFA-opplæring og vurdering blant universitetsstudenter bare er tilgjengelig fra Australia, USA og Storbritannia; data fra andre land mangler. Til tross for viktigheten av faktisk ferdighets-demonstrasjon etter trening, og ulikheten mellom selvrapporterte og observerte mål for atferd, vurderte de fleste studier studentene kun ved bruk av bare selvrapporterte tiltak etter trening, og det var begrenset bevis som beskriver vurderinger som involverte observerte atferdsmål

Wolitzky-Taylor et al. (2019) har sett på hva fungerer og hva er de eksisterende kunnskapshullene når det gjelder selvmordsforebygging ved universiteter. Målet var å undersøke effekten av universelle og målrettede selvmordsforebyggende programmer på relevante utfallsvariabler ved universitetscampuser. Resultatene viste signifikante økninger i kunnskap, ferdigheter og meststringsforventning i selvmordsforebygging i universelle forebyggingsintervensjoner som vanligvis benyttet portvakt strategier. Bevis for reduksjon i selvmordstanker og atferd ble observert på tvers av målrettede selvmordsforebyggende programmer for risikostudenter. Forfatterne konkluderer med at forebyggingsprogrammer er gunstige for å trene de som sannsynligvis kommer i kontakt med personer som tenker på selvmord, men ytterligere forskning er nødvendig for å vise at selvmords-intervensjoner konsekvent kan ha betydelig påvirkning på de studenter som vurderer selvmord også.

Den siste studien i denne kategorien er Buchanan J. L (2012), denne sammenfatter funn om preventive tiltak for depresjon i studentpopulasjonen. Artikkelen rapporterer om 16 amerikanske kliniske studier, utført på studenter mellom 1987 og 2011, for å identifisere effektive depresjonsforebyggende strategier. Anbefalinger fra gjennomgangen av disse studiene inkluderer tilleggs-forskning for å bestemme forebyggingsstrategier for ulike studentpopulasjoner, og bruk av evidensbaserte forebyggingsstrategier blant sykepleiere for å forbedre livskvaliteten for studenter. Forfatterne konkluderer med at det mangler standardiserte intervensjoner og effektive resultater innen dagens litteratur. Derfor anbefales det ytterligere forskning for å bestemme effektive depresjonsforebyggende strategier for student-populasjonen. Videre anbefales bruk av evidensbasert forebyggings-strategier i sykepleiepraksis for å forbedre livskvaliteten for denne risikopopulasjonen.

Etter gjennomgangen av studier i denne gruppen ser vi at effektstudier på spesifikke metoder og intervensjoner også som oftest gjennomføres på spesifikke studentgrupper, og da gjerne de som har psykiske helseutfordringer. Der er få eller ingen studier som her tar undersøkelse av universelle intervensjoner mot studenter. Samtidig ser vi også her at det er sprik i funnene i flere av studiene, og at behovet for mer forskning på de ulike tiltakene påpekes. Kunnskapsoppsummeringene som fokuserer på selvmord og psykologisk førstehjelp viser til reduksjon i selvmordstanker og atferd på tvers av målrettede selvmordsforebyggende programmer for risikostudenter.

Preventive tiltak for bedre psykisk helse

Også i denne gruppen finner vi 5 studier hvor fellesnevneren er preventive intervensjoner for studenter som i utgangspunktet har mindre psykiske helseutfordringer. Dette er gjerne tidlige intervensjoner som tar sikte på å bedre studenters psykiske helse, gjerne for mer utbredte og mindre alvorlige psykiske helseutfordringer. To av disse fokuserer spesifikt på promotering av positiv psykologi, to studier har fokus på forbedring av studenters psykiske helse, og den siste ser på effekt av slike intervensjoner over tid.

Reavley & Jorm (2010) har samlet studier som undersøker forebygging og tidlig intervensjon for å forbedre den psykiske helsen til studenter på høyere utdanning. Gjennomgangen begrenset seg til intervensjoner rettet mot angst, depresjon og alkoholmisbruk. For intervensjoner med mål om å forhindre eller gripe inn tidlig for alkoholmisbruk, er bevis på effektivitet sterkest for korte motivasjonsintervensjoner og for tilpassede normative inngrep levert digitalt eller i individuelle ansikts-til-ansikt-økter. Få intervensjoner for å forebygge eller gripe inn tidlig med depresjon eller angst ble identifisert. Disse var for det meste ansikt til ansikt, kognitive – atferd / ferdighetsbaserte intervensjoner. En sosial informasjonsintervensjon for å øke bevisstheten om depresjon og behandling viste noen bevis på effektivitet. Forfatterne konkluderer med at det er svært begrenset bevis for at intervensjoner er effektive for å forebygge eller gripe inn tidlig med depresjon og angstlidelser hos

studenter på høyere utdanning. De påpeker at ytterligere studier, muligens involverende intervensjoner som har vist løfte i andre populasjoner, er nødvendig.

Huang et al. (2018) har også sett på intervensjoner for vanlige problemer knyttet til psykiske helse blant studenter i høyere utdanning. Målet med studien var å gjennomføre en systematisk gjennomgang og metaanalyse av randomiserte kontrollerte studier (RCT) som undersøker intervensjoner for vanlige psykisk helse problemer blant studenter, og å estimere størrelsen på post-intervensjonseffekt, samt oppfølging ES, for depresjon, angstlidelse, OCD og PTSD hver for seg. Forfatterne gjennomgikk 331 artikler i fulltekst og 51 RCT-er ble inkludert i analysen, og fant moderate effektstørrelser for både depresjon og angstlidelse. Det var ingen bevis for at eksisterende intervensjoner for OCD eller PTSD var effektive i denne befolkningen. Videre viser funnene at kognitiv atferdsterapi og mindfulness-baserte intervensjoner var effektive for både depresjon og generalisert angstlidelse, samt at modifikasjon av oppmerksomhet / oppfatning var effektiv for generalisert angstlidelse. Andre intervensjoner (dvs. kunst, trening og jevnaldrende støtte) hadde høyest post-intervensjonseffekt for både depresjon og generalisert angstlidelse blant studenter. Selv om intervensjoner basert på at kognitiv atferdsterapi, oppmerksomhets- / persepsjonsmodifisering og mindfulness-basert intervensjon ble funnet å være effektive, hadde andre intervensjoner, dvs. kunst, trening og jevnaldrende støtte, de høyeste post-intervensjons effektene for både depresjon og generalisert angstlidelse blant studentene. For de med langsiktig oppfølgingsdata viste intervensjoner for depresjon og angst statistisk signifikante effekter.

Shankland & Rosset (2017) har systematisert kunnskapen om korte skolebaserte intervensjoner som baserer seg på positiv psykologi. Disse korte positiv psykologi intervensjonene som presenteres her, er kategorisert i fire grupperinger i henhold til etablerte forskningsområder innen positiv psykologi, dette er oppmerksomhet, takknemlighet, styrker og positive forhold, studiene gjennomgått har hatt nøyaktige eksempler på praksis som har blitt vellykket implementert og har vist mangfoldige fordeler for studentens læring og vel -å være. Det er helt klart et behov for flere studier som undersøker inngrepene beskrevet ovenfor for å bli validert gjennom randomiserte kontrollerte studier. Hittil har de fleste positive utdanningsintervensjonene vært pilotstudier. Dermed er det behov for flere forsknings-studier for til slutt å validere disse intervensjonene innenfor utdannings-sammenheng

Artikkelen til Conley et al. (2013) beskrives som det første store forsøket på å evaluere effektiviteten av universelle promoterings- og forebyggingsprogrammer for høyere utdanningsstudenter på en rekke utfallsvariabler. Gjennomgangen undersøkte 83 kontrollerte intervensjoner som involverte studenter, med fokus på tre hovedresultater: sosiale og emosjonelle ferdigheter, selvoppfatninger og emosjonelle utfordringer. Resultatene viste at ferdighetsorienterte programmer som inkluderte veiledet praksis viste de sterkeste fordelene, og kunne resultere i en vellykket fremming av mental helse og forebyggende inngrep. Ved å sammenligne ulike intervensjonsstrategier, ser mindfulness-trening og kognitiv atferds-teknikk ut til å være de mest effektive. Videre synes intervensjoner som gjennomføres som en klasse å være effektive, noe som tyder på potensialet for å gi studenter ferdighetstrening gjennom rutinemessige læreplaner. Denne gjennomgangen gir anbefalinger for å forbedre fremtidige eksperimentelle designen på studier, og implikasjoner for å forbedre campustjenester for å optimalisere studenters suksess innen psykososiale - og dermed til slutt akademiske domener.

Den siste artikkelen i denne gruppen ser på hvorvidt effekter av psykisk helse – intervensjoner for studenter er bærekraftige over tid (Winzer et al. 2018). Forfatterne hadde som mål å identifisere, vurdere og oppsummere eksisterende data fra randomiserte kontrollforsøk (RCT) som rapporterte om hvorvidt effekten av psykisk helsefremmende og forebyggende intervensjoner ble opprettholdt i minst

tre måneder etter intervensjonen. 26 studier var kvalifiserte etter gjennomgang av 6571 artikler. De samlede effektene var hovedsakelig små, men signifikante for flere kategorier av utfall. For de kombinerte psykiske sykdomsutfallene opprettholdt symptomreduksjonen opptil 7–12 måneder etter intervensjon. Videre var symptomreduksjoner tydelig for depresjon med intervensjonseffekt som varte opptil 13–18 måneder, for angst opptil 7–12 måneder, og for stress opptil 3–6 måneder. Effektene av intervensjoner for å styrke positiv psykisk helse ble opprettholdt opptil 3–6 måneder for de kombinerte positive mentale helseutfallene. Funnene antyder langtidsvirkende effekt for psykiske sykdomsforebyggende inngrep, spesielt for inngrep for å redusere symptomene på depresjon og symptomer på angst. Intervensjoner for å fremme positiv mental helse gir lovende, men kortere varighet. Forfatterne skriver avslutningsvis at fremtidig forskning bør fokusere på organisasjonsintervensjoner for psykisk helse for å undersøke potensialet for studenter i høyere utdanning.

Disse fem artiklene som fokuserer på preventive tiltak rettet mot studenter viser at intervensjoner basert på at kognitiv atferdsterapi, oppmerksomhets- / persepsjonsmodifisering og mindfulness-basert intervensjon kan synes å være effektive for vanlige psykisk helse problemer blant studenter. Flere av studiene påpeker at mindfulness-trening og kognitiv atferds-teknikk ser ut til å være de mest effektive. Videre synes intervensjoner som gjennomføres i en klasse/gruppe å være effektive, noe som tyder på potensialet for å gi studenter ferdighetstrening gjennom rutinemessige læreplaner. En studie viser også til at andre intervensjoner som kunst, trening og jevnaldrende støtte, hadde de høyeste post-intervensjons effektene for både depresjon og generalisert angstlidelse blant studenter. Også her er man forsiktig med å trekke sterke slutninger på grunn av mangelen på robuste studier.

Mindfulness og meditasjon

I likhet med de to kategoriene over er det også under denne kategorien fem synteseartikler. Disse artiklene har samlet kunnskap om hvordan trening innenfor mindfulness, meditasjon, yoga og Tai Chi kan ha effekt på studenters psykiske helse og livskvalitet. Tai Chi er inkludert i denne grupperien heller enn kategorien «søvn og fysisk helse» på grunn av de tette koblingene til psykisk velvære og ro. Tai chi-trening skal bidra til å gjøre sinnet avbalansert, klart og oppmerksomt samt redusere stress. Derfor ble det mer naturlig å inkludere denne studien i denne kategorien. Tre av studiene i denne kategorien tar for seg mindfulness trening og hvordan dette påvirker studenters livskvalitet. En tar for seg helsemessige fordeler ved Tai Chi blant studenter, og den siste ser på meditasjon og kognitiv atferdsterapi for å redusere stress, depresjon og angst blant studenter.

McConville et al. (2017) har sett på effekten av mindfulness trening på psykisk velvære, læring og klinisk ytelse til studenter innenfor helsefagene. De 19 studiene som ble inkludert hadde til sammen 1815 deltakere. Forfatterne gjennomførte en metaanalyse for å evaluere effekten av mental trening på mindfulness, angst, depresjon, stress, humør, mestringsforventning og empati. Studien konkluderer med at mindfulness-baserte intervensjoner reduserer stress, angst og depresjon, samt forbedrer mindfulness, humør, mestringsforventning og empati hos studenter innenfor helsefagene. Forfatterne påpeker at på grunn av utvalget av presentasjonsalternativer kan mindfulness-opplæring relativt enkelt tilpasses og integreres i opplæringsprogrammer – og at dette er noe flere høyskoler og universitet skulle prøvd ut.

Dawson et al. (2020) har også sett på mindfulness-baserte intervensjoner for universitetsstudenter, men her har man sett på intervensjoner for studenter i sin helhet og ikke til en spesifikk studentgruppe. 51 RCT-studier ble inkludert i syntesen. Sammenlignet med passive kontrollstudier, og når effektene måles kort tid etter at intervensjonen er fullført, ser det ut til at mindfulness-baserte intervensjoner

forbedrer studentenes stress, angst, depresjon, velvære og mindfulness med liten til moderat effektstørrelse. Studien finner derimot ingen effekt av mindfulness-baserte intervensjoner på blodtrykk, søvn, livsglede, resiliens og tankeundertrykkelse. Effektene ser ut til å vare lenger enn tre måneder når det gjelder stress og well-being, men studien finner ikke data om langtidseffekt av andre resultater. Sammenlignet med aktive kontrollgrupper forbedret mindfulness intervensjonene betydelig stress og angst, men ikke depresjon, well-being, affekt, eller følelsesregulering. Forfatterne konkluderer med at resultatene var robuste for justering for flere tester, men at risikoen for skjevhet i studiene er generelt høy. Mindfulness-baserte intervensjoner kan være nyttig for studenter, men det er behov for flere robuste forsknings-studier.

Chiodelli et al. (2020) har også samlet data om mindfulness-baserte intervensjoner hos studenter, men her har fokuset vært på lavere grads studenter (undergraduate). Totalt 510 artikler ble funnet, og 19 artikler oppfylte kriteriene for inklusjon. Forfatterne viste til en synlig vekst i dette forskningsfeltet, da publikasjoner fra artikler økte i stor grad de siste årene. Uavhengig av intervensjonens lengde rapporterte de fleste studier fordelaktige effekter. Undersøkelser av angst-, stress- og depresjonstilstander har vist seg å være dominerende. Selv om studiedesign for det meste var randomiserte kontrollerte studier (RCT), ble det lagt merke til mangel på bruk av fysiologiske tiltak og oppfølgingsvurderinger. Forfatterne konkluderer likevel med at mindfulness-baserte intervensjoner har vist seg å være lovende inngrep for å fremme psykisk helse i akademiske miljøer.

Webster et al. (2016) har gjennomført en systematisk gjennomgang av helsemessige fordeler av Tai Chi for studenter i høyere utdanning. Studien fant 68 rapporter på kinesisk og 8 rapporter på engelsk som ble inkludert. Dette gav et kombinert studieutvalg på 9263 deltakere. Hele 80 helsemessige utfall ble hentet fra rapporter og tildelt bevispoeng i henhold til studiens teoretiske bakgrunn. Fire primære og åtte sekundære utfall ble funnet. Funnen viser at Tai Chi sannsynligvis vil være til fordel for deltakerne ved å øke den enkeltes fleksibilitet, redusere symptomer på depresjon, redusere angst og forbedre mellommenneskelig følsomhet (primære utfall). Sekundære utfall inkluderte forbedret lungekapasitet, balanse, 800 / 1000m rundetid, søvnkvalitet, tvangssymptomer, somatisering og fobi, og redusert fiendtlighet. Forfatterne konkluderer med at Tai Chi gir psykologiske og fysiske fordeler, og bør betraktes av institusjoner for høyere utdanning som et mulig middel for å fremme studentenes fysiske og psykiske velvære.

González-Valero et al. (2019) har studert bruk av meditasjon og kognitiv atferdsterapi for behandling av stress, depresjon og angst hos studenter i sin systematiske gjennomgang. Her er både elever i grunnopplæringen og studenter inkludert. De beregnede effektstørrelsene viser at intervensjoner basert på kognitive atferdsprogrammer, selvrefleksjon og mindfulness-baserte tilnærminger gir tilfredsstillende og signifikante resultater i forhold til reduksjon av stress, angst og depresjon hos studenter. Mer spesifikt viser gjennomgangen at meditasjon (mindfulness, yoga og tai chi), muskelavslapping og pust, coaching og kognitiv atferdsterapi er strategier som kan være effektive for å forbedre studenters psykiske helse. Studien viser at programmer av middels varighet har den beste effekten på å forbedre studenters psykiske helse. I tillegg har programmer basert på mindfulness en tendens til å produsere de største reduksjonene i stress, angst og depresjon.

Oppsummert kan vi si at innenfor denne kategorien fant studiene flere intervensjoner og tiltak som har effekt på en rekke faktorer innenfor psykisk helse og livskvalitet hos studenter. Samtlige av de studiene som fokuserer på mindfulness-intervensjoner rapporterer om at slike tiltak reduserer stress, angst og depresjon hos studentene. Mindfulness-baserte intervensjoner har gjennom disse studiene vist seg å være lovende tiltak for å fremme psykisk helse i akademiske miljøer, ikke bare for å redusere ulike lidelser men også for å fremme studenters generelle velvære, humør og mindfulness. Også Tai Chi ser ut til å være til fordel for studenters psykiske helse ved å øke den enkeltes fleksibilitet, redusere

symptomer på depresjon, redusere angst og forbedre mellommenneskelig følsomhet. Den siste studien inkludert i denne kategorien bygger opp under funnene i de øvrige gjennomgangene ved å påpeke at kognitive atferdsprogrammer, selvrefleksjon og mindfulness-baserte tilnærminger ser ut til å redusere stress, angst og depresjon hos studenter, i tillegg til at meditasjon (mindfulness, yoga og tai chi), muskelavslapping og pust, coaching også er strategier som kan være effektive for å forbedre studenters psykiske helse.

Studier på spesifikke studentgrupper

Dette er den kategorien med flest studier, og det som kjennetegner disse er at de omhandler ulike studentgrupper som eksempelvis sykepleierstudenter eller veterinærstudenter. Flere av de studiene vi tidligere har gjennomgått har også tatt for seg spesifikke studentgrupper, men da har det vært snakk om større grupper som eksempelvis studenter i samfunnsvitenskapelige fag eller studenter innenfor et bredt spekter av helsefag. Studiene som er inkludert i denne kategorien kjennetegnes ved at de undersøker intervensjoner eller tiltak som er prøvd ut på en spesifikk utdanningsgruppe. Her finner vi to studier som ser på sykepleierstudenter, en studie ser på veterinærstudenter, tre studier tar for seg studenter innenfor helseprofesjoner mens den siste studien gjennomgår studier innenfor sosialt arbeid.

Bakker et al. (2020) har i sin artikkel sett på intervensjoner for å forbedre den psykiske helsen for sykepleierstudenter og nyutdannede sykepleiere for å forhindre frafall. Forfatterne identifiserte 21 studier med 3 ulike fokusområder: håndtering av stress eller stress-årsaker (N = 4); legge til rette for overgangen til sykepleiepraksis (N = 14); og en kombinert tilnærming (N = 3). Fem studier viste en statistisk signifikant effekt på frafall-relaterte resultater. Den samlede risikoen for skjevhet var høy. Studien konkluderer med at et bredt spekter av intervensjoner er tilgjengelig, men at beviset for deres effektivitet er begrenset. Som på mange andre områder er det også her behov for studier av høy kvalitet, og da helst med en randomiserte kontrollerte design.

Li et al. (2018) har sett på tiltak for å fremme psykisk helse hos sykepleierstudenter. Her fant forfatterne 12 studier som oppfylte inklusjonskriteriene. Tiltakene inkluderte psykoterapi, trening, treningsprogram og andre former for intervensjon. Resultatene av undergruppeanalysen viste at depresjon har større nytte av psykoterapi, angst har nytte av psykoterapi og ikke-psykoterapi. Intervensjoner var effektive for å håndtere stress og systolisk blodtrykk. Forbedringer av mestringsforventning og diastolisk blodtrykk ble ikke observert. Forfatterne konkluderer med at psykoterapi bør velges for å redusere depresjon og angst hos sykepleierstudenter. Det påpekes også at det er behov for videre studier for å videre utforske den potensielle verdien av psykoterapi på stress og biologiske endringer.

Lo et al. (2018) har undersøkt hva som er kjent om effekten av gruppeintervensjoner som er registrert i helsepersonellutdanning. Funnene antyder at intervensjoner som inkluderer kognitive atferdsintervensjoner og avslapning, kan være verdifulle tillegg til helseutdanningenes læreplaner for å støtte en rekke aspekter ved studenters psykiske helse. Intervensjoner som inkluderer oppmerksomhet kan forbedre stress. Gitt viktigheten av helsepersonell med robust mental helse, påpeker forfatterne at det er behov for flere kvalitetsstudier som involverer godt samsvarende kontrollbetingelser, prøveutforming av høy kvalitet og langsiktig resultatvurdering. Det kreves også samarbeid for å bli enige om en serie resultatmål, da sammenligning av intervensjoner er utfordrende med ulike resultatmål.

McKenna et al. (2017) har gjennomgått artikler som ser på internasjonale studenters well-being i helseprofesjonene. Totalt 13 studier ble inkludert i gjennomgangen, fra fagområdene sykepleie, medisin og talespråklig patologi. Fire nøkkelfaktorgrupper dukket opp fra gjennomgangen: forhandle strukturer og systemer, kommunikasjon og læring, livskvalitet og egenomsorg, og diskriminering og sosial isolasjon. Forfatterne konkluderer med at internasjonale helseprofesjons-studenter har lignende problemer som andre internasjonale studenter. Men utdanningen krever imidlertid også at studentene må ha kunnskap om forskjellige helsevesen, og håndtere en rekke kliniske praksisproblemer, inkludert kommunikasjon, og isolasjon og diskriminering fra klinisk personale og pasienter. Ytterligere forskning er nødvendig for å spesifikt utforske faktorer som påvirker disse studentenes trivsel og hvordan internasjonale studenter kan forberede seg på dette.

Kunzler et al. (2020) har i sin artikkel samlet kunnskap om psykologiske intervensjoner for å fremme motstandsdyktighet eller resiliens hos helsestudenter. Her har man sett på et bredere spekter helseutdanninger, og inkluderer blant annet medisinstudenter, sykepleiestudenter, psykologistudenter, fysioterapistudenter, og studenter i sosialt arbeid. Forfatterne konkluderer med at resiliens-trening for studenter innen helsefagene kan forbedre studentens motstandskraft, og kan redusere symptomer på angst og stress umiddelbart etter avsluttet behandling. Resiliens-intervensjoner ser ikke ut til å redusere depressive symptomer eller forbedre trivsel. Imidlertid er bevisene fra denne gjennomgangen begrenset og veldig usikker. Svært få studier rapporterte om kort- og mellomtidseffekten av resiliens-intervensjoner, og forfatterne fant ikke langsiktige oppfølgingsvurderinger. Studier brukte en rekke forskjellige resultatmål og intervensjonsdesign, noe som gjorde det vanskelig å trekke generelle konklusjoner fra funnene. Potensielle bivirkninger ble bare undersøkt i fire studier, hvor tre av dem ikke viste noen uønskede effekter og en rapporterte ingen resultater. Mer forskning er nødvendig, av høy metodisk kvalitet og med forbedret studiedesign.

Liu & van Gelderen (2020) har gjennomført en systematisk gjennomgang av psykisk helseforbedrende intervensjoner hos veterinærstudenter. Forfatterne gjennomførte et søk i fem databaser, hvorfra 161 artikler ble inkludert. Etter screeningprosessen var det sju artikler som var kvalifiserte for vurdering. Disse studiene undersøkte syv forskjellige intervensjoner, seks var workshops / kurs på kohortnivå og en var en samling av flere individuelle strategier. Alle de syv studiene rapporterte at tiltakene i noen grad var effektive for å forbedre deltakernes psykiske helse. Mangelen på gjentatte gjennomføringer og kontrollgrupper begrenset imidlertid den eksterne gyldigheten av hver intervensjon.

Den siste studien i denne kategorien er Griffiths et al. (2019) sin gjennomgang av egenpleie-praksis i utdanning i sosialt arbeid. I denne studien ble det gjennomført en systematisk gjennomgang for å identifisere evidensbaserte intervensjoner som brukes til å forbedre studenters praksis når det gjelder egenpleie. Forfatterne kom frem til fire studier som oppfylte inklusjonskriteriene, og her var mindfulness praksis den eneste empirisk evaluerte strategien for egenpleie - og med blandede resultater.

Oppsummert viser disse studiene at en rekke intervensjoner kan ha effekt på sykepleierstudenters psykiske helse, funnene antyder at intervensjoner som inkluderer kognitive atferds-intervensjoner og avslapning, kan være verdifulle tillegg til helseutdanningenes læreplaner for å støtte en rekke aspekter ved studenters psykiske helse. I tillegg vider en studie at resiliens-trening for studenter innen helsefagene kan forbedre studentens motstandskraft, og kan redusere symptomer på angst og stress umiddelbart etter avsluttet behandling. Resiliens-intervensjoner ser ikke ut til å redusere depressive symptomer eller forbedre trivsel, imidlertid er bevisene fra denne gjennomgangen begrenset og veldig usikker på grunn av det lave antallet studier som finnes.

Studier på medisinstudenter

I tillegg til studiene over var det også 4 systematiske gjennomganger som eksplisitt fokuserte kun på medisinstudenter. Disse har vi satt i en egen kategori, både på grunn av omfanget men også fordi det gjennomgående både i den skandinaviske gjennomgangen og i denne har vært et spesielt fokus på medisinstudenter. Disse fire litteraturgjennomgangene som er inkludert i denne kategorien handler både om sammenheng mellom læringsmiljø og livskvalitet, forebygging av utbrenthet og selvmord, samt beskyttende faktorer for helse og livskvalitet.

Wasson et al. (2016) har i sin gjennomgang studert sammenhengen mellom læringsmiljø-intervensjoner og medisinstudenters livskvalitet. I denne systematiske gjennomgangen av medisinsk litteratur beskrev bare 28 artikler empirisk evaluerte intervensjoner og bare 3 inkluderte randomisering. Studier omfattet en rekke typer intervensjoner, inkludert de som er fokusert på bestått / ikke bestått-klassifiseringssystemer, psykiske helseprogrammer, livskvalitet - programmer, mentorprogrammer, læreplanstrukturering og multikomponent-programreform. Gjennomgangen viser at det er begrenset med bevis for at noen spesifikke læringsmiljøintervensjoner var assosiert med forbedret well-being blant medisinstudenter. Den samlede kvaliteten på studiene var imidlertid lav, og forfatterne understreker behovet for flere studier av høy kvalitet

Williams et al. (2015) har sett på effektiviteten av tiltak mot utbrenthet i medisinsk utdanning. 19 studier ble inkludert i denne gjennomgangen, og 11 forskjellige typer intervensjoner og kombinasjoner av intervensjoner ble brukt. Det var seks studier om innvirkningen av pliktbegrensningene fra 2003 (av Akkrediteringsrådet for utbrenthet i medisinsk utdanning - USA) Andre tilnærminger inkluderte selvutviklingsgrupper, konvertering til et bestått-ikke-klassifiseringssystem og trening i mindfulness, kommunikasjon og stresshåndtering. Studien konkluderer med at det er en økende mengde evidensbaserte intervensjoner for å redusere utbrenthet som kan brukes i utviklingen av fremtidige programmer. Mer forskning er nødvendig for å identifisere og gripe inn mot utbrenthet tidligere i medisinstudenter, inkludert på lavere nivå.

Witt et al. (2019) har også fokusert på medisinstudenter, men i denne gjennomgangen har man sett på effektiviteten av universelle programmer for forebygging av selvmordstanker, atferd og dårlig psykisk helse. Data fra 39 studier ble inkludert. De fleste undersøkte effektiviteten av relativt korte intervensjoner designet for å redusere stress - ofte oppmerksomhetsbaserte eller guidede meditasjonsmetoder. Bare en gjennomførte en intervensjon spesielt utviklet for å adressere selvmordstanker; ingen undersøkte effektiviteten av intervensjoner spesielt utviklet for å adressere selvmordsatferd. Fem undersøkte effekten av endringer i læreplanen. Samlet sett var det begrenset bevis for en effekt for disse programmene både etter postintervensjonen og etter den lengste oppfølgingsvurderingen av depresjon, angst og stress. Forfatterne konkluderer med at relativt korte, individuelt fokuserte, oppmerksomhetsbaserte intervensjoner kan være effektive for å redusere nivåene av angst, depresjon og stress hos medisinstudenter på kort sikt. Effekter på selvmordstanker og oppførsel er imidlertid vanskelig å si noe om. Avslutningsvis påpekes det at det har vært en betydelig mangel på oppmerksomhet når det gjelder stressfaktorer på organisasjonsnivå assosiert med medisinstudenter.

Den siste studien i denne gruppen er en systematisk gjennomgang av observasjonsstudier om beskyttende faktorer for helse og livskvalitet under medisinstudenter (Kötter et al. 2019). Fra 5013 treff i det opprinnelige søket, oppfylte seks observasjonsstudier inkluderingskriteriene og ble inkludert i den endelige analysen. Disse studiene var av heterogen design og kvalitet. De presenterte et bredt spekter av helse- og trivselsrelaterte resultater og tilførende prediktorer. Lavere nivåer av opplevd stress, samt lavere nivåer av nevrotisme ble funnet å forutsi bedre helserelaterte resultater. Det er vanskelig å konkludere basert på de gjennomgåtte studiene og forfatterne påpeker nødvendigheten

av videre forskning, ved å bruke harmoniserte verktøy for vurdering av utfall, så vel som prediktorer. Å identifisere beskyttelsesfaktorer er en viktig forutsetning for utforming av evidensbaserte helsefremmende inngrep, og det vil være til stor hjelp for å bestemme hva som holder studentene sunne og ved god helse under medisinstudiet.

Oppsummert kan vi si at majoriteten av reviewene påpeker behovet for flere robuste undersøkelser knyttet medisinstudenters psykiske helse og livskvalitet. Flere av de inkluderte studiene finner ingen effekt, eller for få studier til å måle effekt av intervensjoner knyttet til medisinstudenters psykiske helse. En studie konkluderer med at relativt korte, individuelt fokuserte, oppmerksomhetsbaserte intervensjoner kan være effektive for å redusere nivåene av angst, depresjon og stress hos medisinstudenter på kort sikt. Effekter på selvmordstanker og oppførsel er imidlertid vanskelig å si noe om. Det påpekes at det har vært en betydelig mangel på oppmerksomhet når det gjelder stressfaktorer på organisasjonsnivå assosiert med medisinutdannelse.

Setting og kontekst

Det siste overordnede temaet i denne litteraturgjennomgangen er studer knyttet til setting og kontekst. Dette vi si studier som foregår på en spesifikk plass eller ved en spesifikk tjeneste. Også under denne kategorien finner vi fire syntesestudier.

Downs et al. (2016) har i sin artikkel gjennomgått litteratur på beste praksis for psykiatrisk behandling av studentpopulasjoner. Den beskriver psykiatriske fremskritt innen evidensbasert praksis for studenter, og tilbyr et kort kompendium for helsepersonell ved universitetene. Forfatterne påpeker at i løpet av de siste ti årene har bevisbasen for effektive og samarbeidende behandlinger av studenter vokst betydelig, og behandlingsmål og -strategier med demonstrert effekt for å forbedre studentenes faglige og sosiale funksjoner blir oppsummert. Artikkelen tar for seg emner som er relevante for å få til optimale psykiske helsetjenester til studenter, inkludert universitetsmiljøet, den første studentevalueringen, risikovurderingen, behandlingsplanlegging og målsetting, trinn for å optimalisere akademisk funksjon under psykofarmakologisk behandling, ikke-farmakologiske strategier og flere spesialtemaer.

Fernandez et al. (2016) har samlet litteratur om setting-baserte tiltak for å fremme psykisk helse ved universitetene. Målet er å oppsummere dagens bevis på strategier for å fremme psykisk helse ved universitetene, etter en setting-basert modell som fokuserte på strukturelle og / eller organisatoriske strategier for å fremme mental helse. 19 studier ble inkludert. Flertallet av studiene var rettet mot studentene, med bare fire som hadde som mål å fremme ansattes psykiske helse. De mest lovende strategiene for å fremme psykisk helse inkluderte endringer i måten studentene blir undervist og vurdert på. På den annen siden hadde sosiale markedsføringsstrategier ikke innvirkning på mental helse. Det er usikre bevis knyttet til effektiviteten av politikk for å fremme mental helse. Forfatterne konkluderer med at universiteter bør investere i å skape viktige fysiske, sosiale og faglige miljøer som fremmer psykisk helse for studenter og ansatte. Imidlertid er den nåværende bevismassen knapp og mer forskning er nødvendig for å anbefale hva som er de beste strategiene.

Ghilardi et al. (2017) har sett på intervensjoner om veiledning i høyere utdanning i Italia for å vurdere hvilke psykologiske inngrep som oppfyller studentenes behov, og deres effektivitet. De fant 16 relevante artikler, og data viser manglende homogenitet i metodikk og organisering mellom hvert universitet, og forskjellige tilnærminger til studentenes behov. Videre ble det ikke funnet noen oppfølgingsstudier eller måling av effektivitet.

Den siste litteraturgjennomgangen under dette teamet er Ozer (2007) som har sett på effekten av hager i utdanningsinstitusjonene, og hvordan dette påvirker studentene. Forfatteren påpeker at selv om det er lite forskning på effekten av skole-hager, er det mange observasjoner og attester om at disse programmene gjør en forskjell for studenter og skoler. Denne anekdotiske informasjonen er hentet fra programrapporter, programnettsteder og intervjuer utført av forfatteren med omtrent 20 skolekoordinatorene og beslutningstakere som har erfaring med å jobbe med skolegårder. Disse observasjonene og påstandene for skoleparkprogrammer er ikke utsatt for empirisk evaluering – men de antyder likevel potensielle retninger for fremtidig forskning.

Oppsummert kan vi si at disse setting- og kontekstbaserte gjennomgangene bygger på et relativt smalt datagrunnlag, og det er ikke rom for å trekke bastante konklusjoner hva gjelder effekt på noen av dem. Her er det som vi har vært inne på tidligere et betydelig kunnskapshull når det gjelder organisatoriske eller strukturelle tiltak for å bedre studenters psykiske helse eller livskvalitet. Den nåværende bevismassen er knapp, og mer forskning er nødvendig for å anbefale hva som er de beste tiltakene.

Oppsummering av funn

Ut fra denne litteraturgjennomgangen av gjennomførte reviewer knyttet til effekt av intervensjoner på studentenes psykiske helse og livskvalitet, finner vi noen overordnede funn som gjelder for hele gjennomgangen som helhet.

Vi ser at svært mange av studiene bygger på et ganske lite antall artikler, og det påpekes i majoriteten av studiene at grunnlaget for å konkludere er for svakt. De ulike review-artiklene spriker betydelig når det gjelder tema og fokusområde, og det er få overordnede review-artikler som tar for seg studenters psykiske helse eller livskvalitet på et mer generelt nivå. Når det gjelder effekter av tiltak finner vi av litteraturgjennomgangen at det er behov for mere forskning på dette, med gode robuste studier som inkluderer kontrollgrupper og post-intervensjon studier.

Vi finner en del studier som ser på spesifikke studentgrupper, og det kan være problematisk å generalisere disse funnene til også å gjelde andre studentgrupper selv om vi kan se samme antydning til problemkompleks. Hele 12 av de inkluderte systematiske gjennomgangene fokuserer på studenter innenfor helsefag eller helseprofesjoner. I tillegg har et fåtall ekstra studier fokus på helsefagstudenter i litt bredere forstand. Som vi var inne på i oppsummeringen av funnene knyttet til skandinaviske studenters psykiske helse og livskvalitet, kan dette være et resultat av at man forsker på egne studentgrupper, at det er denne profesjonsgruppen som faglig er mest opptatt av psykisk helse og livskvalitet, eller at utfordringene er større i disse studentgruppene.

Det er heller ikke her noen av reviewene som tar for seg psykososiale forhold eller gruppe/jevnaaldrede tiltak som intervensjon. Dette så vi også i den skandinaviske gjennomgangen. Det er generelt lite forskning på hva sosiale intervensjoner eller relasjonelle tiltak har å si for studenters psykiske helse. Det er generelt få studier som ser på de sosiale og relasjonelle aspektene ved studentenes livskvalitet eller psykiske helse. Vi hadde trodd vi skulle finne mer om vennskapets betydning eller betydning av studiemiljø eller gruppetilhørighet. En grunn til at slike studier er fraværende kan være at resultater og kausalitet er vanskelig å måle.

Generelt er det en del bevis for å oppmerksomhets- / persepsjonsmodifisering og mindfulness-baserte intervensjoner kan synes å være effektive for å bedre psykisk helse blant studenter. Vi finner en del intervensjoner på mindfulness og lignende intervensjoner med positiv effekt. Uavhengig av intervensjonens lengde rapporterte de fleste studier fordelaktige effekter. Mindfulness-baserte intervensjoner har gjennom disse studiene vist seg å være lovende tiltak for å fremme psykisk helse i

akademiske miljøer, ikke bare for å redusere ulike lidelser men også for å fremme studenters generelle velvære, humør og mindfulness.

Også de digitale intervensjonene som er studert ser ut til å være effektive eller delvis effektive når det gjaldt å forbedre studentenes depresjons-, angst- og stressresultater – dette er positivt side det viser at man kan gi psykisk helsehjelp eller øke livskvalitet ved hjelp av digitale løsninger. Videre viser flere studier at kollektive tiltak ser ut til å fungere (alt ettersom hva tiltaket faktisk er), dette gir mulighet for å drive kollektivt forebyggende arbeid.

Mens man i den skandinaviske gjennomgangen så at mange studier hadde fokus på kjønnsforskjeller er ikke dette noe som er prioritert i review-artiklene. Ingen av disse viser til forskjeller mellom kjønn på ulike intervensjoner.

Til slutt ser vi at en del data er sprikende, dette gjelder særlig på de mer generelle review-artiklene. Her finner man studier som både finner store effekter, og de som ikke finner effekter på ganske like intervensjoner. Dette igjen er et tegn på at man har for få studier til er robust nok til å si noe om effekt av ulike tiltak

Referanser litteraturgjennomgang på tiltak og effekter

Andre E. K., Williams N., Schwartz F. & C. Bullard (2017) Benefits of Campus Outdoor Recreation Programs: A Review of the Literature. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership* 2017, Vol. 9, No. 1, pp. 15–25 DOI: 10.18666/JOREL-2017-V9-I1-7491

Bakker E. J. M., Kox J. H. A. M., Boot C. R. L., Francke A. L., van der Beek A. J., Roelofs P. D. D. M. (2020) Improving mental health of student and novice nurses to prevent dropout: A systematic review. *J Adv Nurs*. 2020; 76:2494–2509. <https://doi.org/10.1111/jan.14453>

Bonthuys A. & Botha K. (2016) Tomatis® Method comparative efficacy in promoting self-regulation in tertiary students: A systematic review, *Journal of Psychology in Africa*, 26:1, 92-106, DOI: 10.1080/14330237.2016.1149331

Buchanan J. L (2012) Prevention of Depression in the College Student Population: A Review of the Literature Buchanan, Jenna L. *Archives of Psychiatric Nursing*, Volume 26, Issue 1, 21 - 42

Chiodelli R., Nesi de Mello L. T., Saúl Neves de Jesus, Emanueli Ribeiro Beneton, Tamara Russel & Ilana Andretta (2020): Mindfulness-based interventions in undergraduate students: a systematic review, *Journal of American College Health*, DOI: 10.1080/07448481.2020.1767109

Chiodelli R., Nesi de Mello L. T., Neves de Jesus S., Beneton E. R., Russel T. & I. Andretta (2020): Mindfulness-based interventions in undergraduate students: a systematic review, *Journal of American College Health*, DOI: 10.1080/07448481.2020.1767109

Conley C. S., Durlak J. A. & D. A. Dickson (2013) An Evaluative Review of Outcome Research on Universal Mental Health Promotion and Prevention Programs for Higher Education Students, *Journal of American College Health*, 61:5, 286-301, DOI: 10.1080/07448481.2013.802237

Davies E.B., Morriss R. & C. Glazebrook (2014) Computer-Delivered and Web-Based Interventions to Improve Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being of University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis *J Med Internet Res* 2014;16(5):e130 doi:10.2196/jmir.3142

Dawson A.F., Brown W.W., Anderson J., Datta B., Donald J.N., Hong K., Allan S., Mole T.B., Jones P. B. & J. Galante (2020). Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Appl Psychol Health Well-Being*, 12: 384-410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>

Dietrich S. K., Francis-Jimenez C. M., Knibbs M. D., Umali I. L. & M. Truglio-Londrigan (2016) Effectiveness of sleep education programs to improve sleep hygiene and/or sleep quality in college students: a systematic review. *JBISIRIR-2016-003088*. PMID: 27755323

Downs N. S., Alderman T., Schneiber K., Swerdlow N. R. (2016) Treat and Teach Our Students Well: College Mental Health and Collaborative Campus Communities. *Psychiatr Serv*. 2016 Sep 1; 67(9):957-63. doi: 10.1176/appi.ps.201500465. Epub 2016 May 16. PMID: 27181737.

El-Den S., Moles R., Choong H J & C. O'Reilly (2020) Mental Health First Aid training and assessment among university students: A systematic review, *Journal of the American Pharmacists Association*, Volume 60, Issue 5, 2020, Pages e81-e95, ISSN 1544-3191, <https://doi.org/10.1016/j.japh.2019.12.017>.

- Farrer L., Gulliver A., Chan J.K., Batterham P.J., Reynolds J., Calear A., Tait R., Bennett K. & K.M. Griffiths (2013) Technology-Based Interventions for Mental Health in Tertiary Students: Systematic Review J Med Internet Res 2013;15(5):e101 DOI: 10.2196/jmir.2639
- Fernandez A., Howse E., Rubio-Valera M. et al. (2016) Setting-based interventions to promote mental health at the university: a systematic review. Int J Public Health 61, 797–807 (2016). <https://doi.org/10.1007/s00038-016-0846-4>
- Friedrich, A. & A.A. Schlarb (2018). Let's talk about sleep: a systematic review of psychological interventions to improve sleep in college students. J Sleep Res, 27: 4-22. <https://doi.org/10.1111/jsr.12568>
- Ghilardi A., Buizza C., Carobbio E. M. & R. Lusenti (2017) *Detecting and managing mental health issues within young adults. A systematic review on college counselling in Italy.* Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 2017, 13, 61-70 <http://dx.doi.org/10.2174/1745017901713010061>
- González-Valero G., Zurita-Ortega F., Ubago-Jiménez J. L., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(22), 4394. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16224394>
- Griffiths A., Royse D., Murphy A. & S. Starks (2019) Self-Care Practice in Social Work Education: A Systematic Review of Interventions, Journal of Social Work Education, 55:1, 102-114, DOI: 10.1080/10437797.2018.1491358
- Harrer M., Adam S. H., Baumeister H., et al. (2019) Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. Int J Methods Psychiatr Res. 2019; 28:e1759. <https://doi.org/10.1002/mpr.1759> of 18HARRERET AL.
- Howell A. J. & H.A. Passmore (2019) Acceptance and Commitment Training (ACT) as a Positive Psychological Intervention: A Systematic Review and Initial Meta-analysis Regarding ACT's Role in Well-Being Promotion Among University Students. J Happiness Stud 20, 1995–2010 (2019). <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0027-7>
- Huang J., Nigatu Y. T., Smail-Crevier R., Zhang W. & J. Wang (2018) Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, Journal of Psychiatric Research, Volume 107, 2018, Pages 1-10, ISSN 0022-3956, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.09.018>.
- Kötter T., Fuchs S., Heise M. et al. (2019) What keeps medical students healthy and well? A systematic review of observational studies on protective factors for health and well-being during medical education. BMC Med Educ 19, 94 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1532-z>
- Kunzler A. M., Helmreich I., König J., Chmitorz A., Wessa M., Binder H. & K. Lieb (2020) Psychological interventions to foster resilience in healthcare students. Cochrane Database of Systematic Reviews 2020, Issue7. Art.No.: CD013684. DOI:10.1002/14651858.CD013684
- Lattie E.G., Adkins E.C., Winkquist N., Stiles-Shields C., Wafford Q.E. & A.K. Graham (2019) Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review J Med Internet Res 2019;21(7):e12869 URL: <http://www.jmir.org/2019/7/e12869/> doi: 10.2196/12869 PMID: 31333198

- Li C., Yin H., Zhao J., et al. (2018) Interventions to promote mental health in nursing students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Adv Nurs*. 2018; 74:2727–2741. <https://doi.org/10.1111/jan.13808>
- Liu A. & I. F. van Gelderen (2020) A Systematic Review of Mental Health–Improving Interventions in Veterinary Students. *Journal of Veterinary Medical Education* 2020 47:6, 745-758 DOI: 10.3138/jvme.2018-0012
- Lo K., Waterland J., Todd P. et al. (2018) Group interventions to promote mental health in health professional education: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Adv in Health Sci Educ* 23, 413–447 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10459-017-9770-5>
- McConville J., McAleer R. & A. Hahne (2017) Mindfulness Training for Health Profession Students—The Effect of Mindfulness Training on Psychological Well-Being, Learning and Clinical Performance of Health Professional Students: A Systematic Review of Randomized and Non-randomized Controlled Trials, *EXPLORE*, Volume 13, Issue 1, 2017, Pages 26-45, ISSN 1550-8307, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002>.
- McKenna L., Robinson E., Penman J. & D. Hills (2017) Factors impacting on psychological wellbeing of international students in the health professions: A scoping review, *International Journal of Nursing Studies*, Volume 74, 2017, Pages 85-94, ISSN 0020-7489, <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.06.007>.
- Ozer, E. J. (2007). The Effects of School Gardens on Students and Schools: Conceptualization and Considerations for Maximizing Healthy Development. *Health Education & Behavior*, 34(6), 846–863. <https://doi.org/10.1177/1090198106289002>
- Pospos S., Young I.T., Downs N. et al. (2018) Web-Based Tools and Mobile Applications To Mitigate Burnout, Depression, and Suicidality Among Healthcare Students and Professionals: a Systematic Review. *Acad Psychiatry* 42, 109–120 (2018). <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0868-0>
- Reavley N. & A.F. Jorm (2010), Prevention and early intervention to improve mental health in higher education students: a review. *Early Intervention in Psychiatry*, 4: 132-142. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2010.00167.x>
- Shankland R. & E. Rosset (2017) Review of Brief School-Based Positive Psychological Interventions: a Taster for Teachers and Educators. *Educ Psychol Rev* 29, 363–392 (2017). <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3>
- Wasson L. T., Cusmano A., Meli L., Louh I., Falzon L., Hampsey M., Young G., Shaffer J., & K.W. Davidson, (2016). Association Between Learning Environment Interventions and Medical Student Well-being: A Systematic Review. *JAMA*, 316(21), 2237–2252.
- Webster C. S., Luo A. Y., Krägeloh C., Moir F. & M. Henning (2016) A systematic review of the health benefits of Tai Chi for students in higher education. *Preventive Medicine Reports*, Volume 3, 2016, Pages 103-112, ISSN 2211-3355, <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.12.006>.
- Williams, D., Tricomi, G., Gupta, J. et al. (2015) Efficacy of Burnout Interventions in the Medical Education Pipeline. *Acad Psychiatry* 39, 47–54 <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0197-5>
- Witt K., Boland A., Lamblin M., et al. (2019) Effectiveness of universal programmes for the prevention of suicidal ideation, behaviour and mental ill health in medical students: a systematic review and meta-analysis *Evid Based Mental Health* 2019;22:84–90. doi: 10.1136/ebmental-2019-300082

Wolitzky-Taylor K., LeBeau R.T., Perez M., Gong-Guy E. & T. Fong (2019) Suicide prevention on college campuses: What works and what are the existing gaps? A systematic review and meta-analysis, *Journal of American College Health* <https://doi.org/10.1080/074481>