

**AMMATTIKORKEAKOULUOPIKSELIJOIDEN
UUPUMUS, IMU JA KUORMITUKSESTA PALAUTUMINEN**

Jyrki Talvitie
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Lokakuu 2010

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

TALVITIE, JYRKI: Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus,
imu ja kuormituksesta palautuminen

Pro gradu -tutkielma, 33 s., 6 liites.

Ohjaaja: PsT, yliassistentti Anne Mäkikangas

Psykologia

Lokakuu 2010

Tässä pro gradu -tutkielmassa selvitettiin ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta, opiskeluintoa ja kuormituksesta palautumista. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista ja paneutua tuoreeseen tutkimusaiheeseen, josta toistaiseksi on olemassa vain vähän aiempaa tutkimustietoa. Tutkimus toteutettiin internet-kyselynä, johon vastasi 582 ensimmäisen ja kolmannen vuoden ammattikorkeakouluopiskelijaa.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että opiskelu-uupumuksen ja -innon kokeminen oli varsin yleistä ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Erityisesti naiset, opiskelun loppuvaihe sekä kokemus opintojen odotettua huonommasta etenemisestä kytkeytyivät runsaaseen uupumuksen kokemiseen, kun taas opiskeluintoa eniten kokivat kulttuurialojen opiskelijat, opinnoissaan alkuvaiheessa olevat opiskelijat sekä 30 vuotta täyttäneet opiskelijat. Lisäksi havaittiin, että opiskelu-uupumus ja opiskeluinto sekä niiden dimensiot olivat käänteisesti yhteydessä toisiinsa. Rentoutuminen ja vapaa-ajan kontrolli olivat eniten raportoidut kuormituksesta palautumisen mekanismit opiskelijoiden keskuudessa. Lisäksi tulokset paljastivat, että henkilösuuntautunutta tutkimusotetta soveltaen oli mahdollista löytää ryhmittelyanalyysin avulla neljä alaryhmää opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon suhteen: *uupumusriskissä*, *imussa*, *imussa ja uupumusriskissä olevat* sekä *laissez-faire* -ryhmä. Havainto uupumuksen ja innon samanaikaisesta korkeasta tai matalasta tasosta kahdessa alaryhmässä oli merkittävä, ja osoitti lisätutkimuksen tarpeen opiskelu-uupumuksen ja innon suhteen.

Tulokset osoittavatkin, että opiskelijoiden hyvinvointiin tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota. Erityisesti tietoa palautumisen merkityksestä hyvinvoinnille tulee painottaa jo opiskeluaikana. Myös työhyvinvoinnin tutkimuksessa käytettyjen teorioiden entistä rohkeampi soveltaminen opiskelijoiden tutkimiseen tulevaisuudessa olisi mielekästä.

Avainsanat: pro gradu -tutkielma, opiskelijat, ammattikorkeakoulu, ryhmittelyanalyysi, opiskelu-uupumus, opiskeluinto, kuormituksesta palautuminen

Sisältö:

1. JOHDANTO	1
1.1. Työuupumus	2
1.2. Työn imu	4
1.3. Kuormituksesta palautuminen	6
1.4. Teoreettinen viitekehys	7
1.5. Tutkimuksen tavoite	8
2. MENETELMÄT	10
2.1. Tutkittavat	10
2.2. Menetelmät ja muuttujat	11
2.2.1. Tutkimuksen muuttujat	11
2.2.2. Aineiston analysointi	13
3. TULOKSET	15
3.1. Opiskelu-uupumuksen, opiskeluinnon ja kuormituksesta palautumisen mekanismien esiintyminen	15
3.1.1. Opiskelu-uupumus	15
3.1.2. Opiskeluinto	15
3.1.3. Kuormituksesta palautumisen mekanismit	18
3.2. Opiskelu-uupumuksen, opiskeluinnon ja kuormituksesta palautumisen mekanismien väliset yhteydet	18
3.3. Ryhmittelyanalyysi opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon profiileista	21
4. POHDINTA	25
4.1. Keskeiset tulokset	25
4.2. Tutkimuksen arviointia	27
4.3. Käytännön sovellutukset	28
4.4. Yhteenveto	29
Lähteet:	30
Liite 1: Opiskelijatutkimuksen kyselylomake	34

1. JOHDANTO

Siirtyminen toisen asteen (lukio, ammattikoulutus) opinnoista korkea-asteen opintoihin on usealle nuorelle tärkeä elämänmuutos (Salmela-Aro, 2009a). Kotoa pois muuttaminen tuo toisaalta elämään vapautta ja itsenäisyyttä, toisaalta uudenlaisen vastuun oman talouden, arjen ja opiskelun järjestämisestä. Henkilökohtaisten tavoitteiden lisäksi opintoja ohjaavat paineet usealta eri suunnalta. Tutkinnon suorittamiseen käytettävää aikaa pyritään lyhentämään (Lehikoinen, Heinonen, Korhonen, Palonen, & Vuorinen, 2010), mikä painostaa opiskelijaa keskittymään tiiviimmin opintoihinsa, toisaalta opiskelijan huono taloudellinen asema houkuttelee työskentelemään opintojen ohella. Näiden keskenään kamppailevien vaatimusten keskellä opiskelijan arkea voi syystäkin kutsua kuormittavaksi. Opiskelu-elämä ei kuitenkaan ole pelkkiä haasteita ja vastuksia. Asiantuntijuuden kehittyminen, sosiaaliset kontaktit ja itsemääräämisoikeus omasta elämästä tuovat elämään arvokasta sisältöä. Opiskeluaikana luodaan elämän mittaisia verkostoja, solmitaan tärkeitä ihmissuhteita ja opetellaan ottamaan vastuuta itsen, perheen ja koko yhteiskunnan toiminnasta. Onnistumisen kokemukset tulevan ammatin harjoittelussa kohottavat itsetuntoa, toisaalta haasteiden voittaminen ja epäonnistumisista ylitse pääseminen valmistavat kohtaamaan työelämää.

Esimerkiksi elämänsiirtymien merkityksen, opiskelussa onnistumisen tai yleensäkin nuorten tulevaisuuden vuoksi on opiskelijoiden hyvinvointiin kiinnitetty paljon huomiota. Opiskeluhyvinvoinnista puhuminen onkin tänä päivänä yleistä, ja kaikissa suurimmissa oppilaitoksissa on oma ohjelmansa hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavallisesti opiskelijan hyvinvoinnilla tarkoitetaan opinnoissa jaksamista, tai opiskelukuntoa (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006). Opiskeluhyvinvointia on (Suomessa) perinteisesti kartoitettu selvittämällä esimerkiksi opiskelijoiden psyykkistä ja fyysistä oireilua, ihmissuhteita, opinnoissa etenemistä, tyytyväisyyttä opetukseen ja ohjaukseen, opiskeluun liittyviä vaikeuksia, sekä opiskelijoille suunnattujen ja julkisen sektorin terveystalvelujen tunnettavuutta ja käyttöä (ks. Kunttu ja Huttunen; 2001, 2005, 2009).

Kunttu ja Huttunen (ks. 2001, 2005, 2009) ovat tutkineet tasaisin väliajoin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia kansallisilla kyselytutkimuksilla. Heidän mukaansa noin 20-30 prosenttia opiskelijoista oireilee viikoittain tai kärsii runsaasta stressistä. Psykykinen pahoinvointi – unettomuus, masennus, ahdistus – on pysynyt tasaisena tai ollut lievässä kasvussa 2000-luvun ajan. Myös opiskelijoiden kokema stressi on kasvanut tasaisesti jo 1970-luvulta lähtien

(Kunttu & Huttunen, 2009). Storrie, Ahern ja Tuckett (2010) selvittivät laajassa katsauksessaan opiskelijoiden mielenterveysongelmia. He totesivat mielenterveysongelmien yhteyden useisiin akateemisiin, sosiaalisiin ja käyttäytymisen ongelmiin. Huomattava oli myös havainto siitä, että huonoiten voivat opiskelijat hakeutuivat vähiten hoitoon, toisin sanoen juuri ne, jotka henkisen hyvinvoinnin osalta tarvitsisivat apua, eivät sitä saa (Storrie, Ahern, & Tuckett, 2010).

Opiskelu on opiskelijan työtä, lisäksi useat opiskelijat tekevät ansiotyötä. Samoin kuin ansiotyössä käyviä työntekijöitä, tahdittaa myös opiskelijoita tietty ympäristö (koulu, oppilaitos) ja yhteisö (opiskelutoverit, opettajat). Näihin oppimisympäristöihin liittyy työn kaltaisia vaatimuksia, kuten yhteisiä oppitunteja ja itsenäisiä tehtäviä. Näin ollen työelämään ja työhyvinvointiin liittyvien lainalaisuuksien voidaan olettaa pätevän myös opiskelukontekstissa. Työhyvinvoinnin ja työkyvyn malleja on jo alettu soveltaa opiskelijakontekstissa. Kunttu (ks. 2008) esittelee artikkelissaan Sulanderin ja Romppasen (2007) luoman, työkyvyn tetraedrimalliin (Ilmarinen, Gould, Järvisalo, & Järvisalo, 2006) pohjautuvan opiskelukykymallin, jossa opiskelukyky pohjautuu neljään eri ulottuvuuteen: opiskelutaitoihin, opetustoimintaan, opiskeluympäristöön sekä omiin voimavaroihin. Kunttu (2008) toteaaakin, että ”Työkykytutkimusten antia voidaan näin ollen soveltaa opiskelijoiden opiskelukyvyn tarkasteluun.” (Kunttu, 2008, s. 3018). Näin myös muiden työelämän ilmiöiden tarkastelun opiskelukontekstissa voidaan olettaa olevan mielekästä.

Opiskelijat ovat nuoruuden ja aikuisuuden välimaastossa ajelehtiva ryhmä, jonka hyvinvoinnin problematiikasta ei täysin osuvasti voida puhua kummankaan elämänvaiheen käsitteillä. Siksi yhtenäisen linjan luomiseksi onkin syytä hankkia ajantasaista tietoa ja näkökulmia molemmista. Eräiden työkontektista peräisin olevien käsitteiden ja mallien opiskelijoiden tutkimiseen voi tarjota juuri näitä uusia näkökulmia. Tässä tutkimuksessa paneudutaan tämän tärkeän elämänvaiheen haasteisiin ja mahdollisuuksiin suomalaisen ammattikorkeakouluopiskelijan näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kokemuksia opiskelun vaatimuksista, voimavaroista, sekä niistä piirteistä, jotka auttavat opiskelijaa selviytymään arjen haasteista. Tämä toteutetaan soveltamalla eräitä perinteisesti työntekijöiden tutkimuksessa käytettyjä teorioita ja käsitteitä tutkimalla niihin liittyvien ilmiöiden esiintymistä suomalaisella ammattikorkeakouluopiskelijoilla.

1.1. Työuupumus

Työn vaatimusten ja käytössä olevien voimavarojen epätasapainoa, sekä siitä aiheutuvaa *työuupumusta*, on tutkittu laajalti 80-luvulta lähtien (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Työuupumus määritellään yleisesti ilmiöksi, joka kehittyy pitkän työperäisen stressin seurauksena, kun työntekijän henkilökohtaiset voimavarat eivät enää riitä vastaamaan stressiin ja työn vaatimukseen. Maslachin ym. (2001) määritelmän mukaan työuupumuksen ajatellaan ilmenevän kolmen eri ulottuvuuden kautta, jotka seuraavat toisiaan ilmiön edetessä. Näistä ensimmäinen on *uupumusasteinen väsymys*, joka ilmenee ensimmäisenä oireena. Selviytymiskeinona raskaan työtaakan kanssa painiskeleva työntekijä ottaa etäisyyttä työympäristöönsä, jolloin puhutaan toisesta ulottuvuudesta, *kyynisyydestä* (myös emotionaalinen etäännyminen, depersonalisaatio). Työntekijän suoritustaso laskee, mikä aiheuttaa kolmannen ulottuvuuden, *ammattillisen itsetunnon heikkenemisen*, ilmenemisen.

Tätä työuupumuksen teoreettista määritelmää on sovellettu myös korkeakouluopiskelijoiden ympäristössä. Salmela-Aro (2009b) määrittelee *opiskelu-uupumuksen* ”pitkittyneeksi stressioireyhtymäksi, joka sisältää (1) opiskeluvaatimusten aiheuttaman uupumusasteisen väsymyksen, (2) kyynisen asenteen opintoja kohtaan, johon liittyy opintojen merkityksen vähentyminen sekä (3) riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteen opiskelijana” (Salmela-Aro, 2009b, s. 12). Opiskelijoiden tai koululaisten uupumusta on määritelty aiemmin suoraan työkontekstista tuttuja käsitteitä soveltaen (ks. esim. Schaufeli, Martinez, Pinto, & Bakker, 2002), sekä tarkemmin opiskelukontekstiin määriteltynä, sisältäen koululaiselle tai opiskelijalle ominaiseen ympäristöön liittyvät opettajien, opiskelutovereiden ja vanhempien vaatimukset (Kiuru, Aunola, Nurmi, Leskinen, & Salmela-Aro, 2008). Opiskelijoiden itse ilmoittama uupuneisuus oli Erolan (2004) mukaan eräs yleisimpiä poissaolojen syitä ammattikorkeakouluopiskelijoilla.

Koululaisten ja opiskelijoiden uupumista on Suomessa tutkittu viime vuosina ahkerasti, lähinnä peruskoulun loppuvaiheen ja 2.asteen opiskelijoiden osalta. Salmela-Aron, Kiurun, Pietikäisen ja Jokelan (2008) mukaan 10 prosenttia suomen nuorista kärsii vakavasta koulu-uupumuksesta. Salmela-Aro (2009b) taasen selvitti Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 2008 (Kunttu & Huttunen, 2009) suomalaisten yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen yleisyyttä sekä yhteyttä eri hyvinvointi- ja taustamuuttujiin. Hänen mukaansa yli kolmannes opiskelijoista oli kohonneessa ja enemmän kuin kymmenys opiskelijoista selvästi kohonneessa uupumusriskissä (Salmela-Aro, 2009b).

Koulu-uupumuksen on todettu olevan yhteydessä alhaiseen opintomenestykseen (Salmela-Aro ym., 2008) sekä ennustavan myöhempiä masennusoireita (Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen, 2009). Salmela-Aron (2009b) tuloksien mukaan korkeakouluopiskelijoiden kokema uupumus liittyi vahvasti mm. psyykkiseen oireiluun sekä kokemuksiin alhaisesta terveydentilasta, opintojen heikosta etenemisestä, yksinäisyydestä sekä tunteeseen, ettei opintoihin ja omiin

ongelmiin saa apua. Taustamuuttujien suhteen eniten uupumusta kokivat naisopiskelijat, humanististen, kulttuuri- ja matkailualojen opiskelijat sekä opinnoissaan eniten aikaa viettäneet (Salmela-Aro, 2009b).

1.2. Työn imu

2000-luvulla on psykologian alan eräs kasvavimmista trendeistä ollut positiivisen psykologian (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) käsitteiden integroituminen erityisesti työpsykologian tutkimuskenttään. Positiivinen psykologia pyrkii korostamaan psykopatologian ja ongelmakeskeisyyden sijaan ihmisen positiivisia ominaisuuksia ja vahvuuksia. Eräs positiivisen psykologian käsitteistä, joka on kiinteästi yhteydessä uupumukseen, on *työn imu* (engl., work engagement). Schaufeli, Salanova, González-Roma ja Bakker (2002) määrittelevät työn imun ”positiiviseksi, tyydytystä tuottavaksi työhön liittyväksi mielentilaksi, jota kuvaa tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen”. Heidän mukaansa voidaan myös työn imua kuvata kolmen eri dimension kautta, kuten työuupumustakin. *Tarmokkuudelle* (engl. vigor) luonteenomaista on korkea energisyyden taso, sinnikäs työskentely, halu panostaa työhön ja periksi antamattomuus myös vaikeuksien edessä. *Omistautumiseen* (engl. dedication) liittyy vahva osallistumisen omaan työhön, sekä merkityksellisyyden, innostuneisuuden, inspiroituneisuuden, ylpeyden sekä haasteellisuuden kokeminen. *Uppoutumista* (engl. absorption) kuvaa täysi keskittyneisyys työhön, sekä syventyminen työhön niin, että aika tuntuu kulkevan nopeasti ja työntekijän on vaikea irrottautua työstä (Schaufeli ym., 2002).

Myös työn imua on tutkittu opiskelukontekstissa. Schaufeli (2002) kollegoineen havaitsivat, että paremmin opinnoissaan menestyneet opiskelijat kokivat vähemmän uupumusasteista väsymystä ja kyynisyyttä, enemmän riittävyttä ja energiaa sekä olivat omistautuneempia ja uppoutuneempia kuin opinnoissaan huonommin menestyneet opiskelijat. Salmela-Aro (2009b) tutki Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (Kunttu & Huttunen, 2009) *opiskeluinnon* esiintymistä suomalaisilla yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Hänen mukaansa opiskeluinnon kokeminen oli varsin yleistä: opiskelijoista 25 prosenttia koki opiskeluintoa ja 20 prosenttia koki voimakasta opiskeluintoa. Eniten opiskeluintoa kokivat naisopiskelijat, lääketieteen sekä sosiaali- ja kulttuurialojen opiskelijat ja opiskelijat, jotka olivat viettäneet opinnoissaan vähiten aikaa (Salmela-Aro, 2009b).

Työuupumuksen ja työn imun välisestä keskinäisestä suhteesta on esitetty useita eri näkemyksiä. Vaikka uupumuksen ja työn imun voidaan ajatella olevan vastakkaisia ilmiöitä

(Maslach & Leiter, 1997), Schaufeli ym. (2002) esittävät niiden olevan toisistaan erillisiä käsitteitä. Näin ollen myös niiden havaitseminen tulisi heidän mukaansa tapahtua eri menetelmin. Samaan tulokseen ovat empiirisesti päätyneet muun muassa Zhang, Gan ja Cham (2007). Lisäksi González-Romá, Schaufeli, Bakker ja Lloret (2006) ovat havainneet, että uupumuksen ja imun ydindimensioista muodostuu kaksi toisiinsa sidoksissa olevaa ulottuvuutta. Näistä ensimmäistä tekijät kutsuvat *energia*-dimensioksi, ja siihen kuuluvat uupumusasteinen väsymys sekä tarmokkuus. Toinen dimensio on nimeltään *samaistuminen*, ja siihen kuuluvat kyynisyys sekä omistautuminen. Uupumuksen ja imun dimensioiden sekä kokonaisilmiöiden välisten yhteyksien tutkiminen opiskelijoilla voisi tuoda lisäinformaatiota näiden kahden kontekstin eroista.

Työhyvinvoinnin tutkimus on perinteisesti keskittynyt muuttujien välisten yhteyksien tarkasteluun, eli muuttujakeskeisiin asetelmiin. Sama pätee myös opiskelijoiden tutkimusta. Sen sijaan *henkilösuuntautunut tutkimusote* (ks. esim. von Eye & Bogat, 2006) pyrkii selvittämään niitä tekijöitä, jotka yhdistävät tiettyjä alaryhmiä. Tällaisella tutkimusasetelmalla on mahdollista saada tietoa ryhmistä, joita tietyt ilmiöt erityisesti koskettavat. Näin esimerkiksi tiettyjen tukitoimien ja ennaltaehkäisevien interventioiden suuntaaminen on helpompaa.

Henkilösuuntautunutta tutkimusotetta on käytetty myös työuupumuksen ja jonkin verran työn imun tutkimiseen. Esimerkiksi Hätinen, Kinnunen, Pekkonen ja Aro (2004) löysivät työuupumuskuntoutujien oireista neljä eri uupumusprofiilia: ei-uupuneet, väsyneet ja kyynistyneet, uupuneet ja ammatilliselta itsetunnoltaan heikentyneet. Loo (2004) tutki poliisiesimiesten työuupumusta ja tunnisti oireiden perusteella kolme erilaista oireiden esiintymistyyppiä: *Laissez-faire* -tyyppiset (suom. ”Antakaa tehdä”) esimiehet, hyvin mukautuneet esimiehet sekä ahdistuneet esimiehet. Timms, Graham ja Cottrell (2007) tutkivat australialaisten työntekijöiden työuupumusta, työn imua ja työn ominaisuuksia. Uupumuksen ja imun yhdistelmien avulla he löysivät neljä luokkaa: voimaantuneet, riskissä olevat, erkaantuneet sekä työuupumusta kokevat.

Mainitut henkilösuuntautunutta tutkimusotetta soveltaneet tutkimukset paneutuivat työuupumuksen ja imun profiileihin dimensiotasolla. Sen sijaan kokonaisilmiöistä tehtyä tutkimusta ei juuri ole olemassa. Myös uupumuksen ja imun tutkiminen yhdessä on ollut vähäistä. Lisäksi olemassa oleva tutkimus on sijoittunut yksinomaan työntekijäkontekstiin. Henkilösuuntautuneen tutkimusotteen soveltaminen aiheesta myös opiskelijoihin voisi tarjota välineitä uupumuksen ja imun erityisryhmien tunnistamiseen.

1.3. Kuormituksesta palautuminen

Paitsi työpäivän aikana vaikuttaviin hyvinvoinnin prosesseihin, on myös vapaa-ajan merkitys saanut huomiota. Työkuormituksesta *palautumisesta* puhuttaessa viitataan niihin prosesseihin, jotka ehkäisevät stressin ja uupumuksen kielteisiä vaikutuksia sekä auttavat työntekijää säilyttämään ja täydentämään työpäivän aikana menetettyjä voimavaroja (ks. esim. Kinnunen & Mauno, 2009). Esimerkiksi Zijlstra ja Sonnentag (2006) toteavat katsauksessaan onnistuneella palautumisella olevan vaikutuksia mm. kykyyn irrottautua työstä, väsymykseen sekä nukkumiseen.

Sonnentag ja Fritz (2007) jakavat palautumisen neljään itsenäiseen mekanismiin. *Psykologinen irrottautuminen* (engl. psychological detachment from work) perustuu ajatukseen, että ihminen kykenee irtautumaan työhön liittyvistä ajatuksista vapaa-ajallaan, mikä vähentää haitallista psyykkistä kuormitusta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi työtehtävien kotiin tuomisen ja työsähköpostin lukemisen välttämistä. *Rentoutumista* (engl. relaxation) kuvaa alhainen vireystila, sekä myönteinen tunnetila vapaa-ajalla. Se voidaan saavuttaa joko tarkoituksellisesti esimerkiksi levon tai meditaation avulla, tai toiminnoilla, jotka vaativat vain vähän kuormitusta, kuten luonnossa liikkuminen tai musiikin kuuntelu. *Taidon hallintakokemukset* (engl. mastery experiences) ovat sellaisia vapaa-ajan toimintoja, jotka tarjoavat haasteita ja oppimiskokemuksia työstä irrallisilla elämänalueilla. Tällaiset toiminnot antavat mahdollisuuden kokea itsensä päteväksi ja pystyväksi, ja auttavat näin uusien sisäisten voimavarojen hankkimisessa. *Vapaa-ajan kontrollissa* (engl. control) on kyse vallasta päättää, mihin oman vapaa-aikansa käyttää. Kontrollin avulla on mahdollista suuntautua juuri niihin vapaa-ajan toimintoihin, jotka ovat yksilölle erityisen palauttavia. Tunne oman vapaa-ajan määräämisoikeudesta voi myös lisätä itsetunnon ja pystyvyysuskon tasoa (Sonnentag & Fritz, 2007).

Vastaavasti opiskelija kokee arjessaan henkistä kuormitusta opiskelun, sekä mahdollisesti ansiotyön tahoilta. Opiskelijoiden työssäkäynti onkin lisääntynyt tasaisesti viime vuosikymmenen aikana (Tilastokeskus, 2010). Opiskelijan kokema kuormitus on yleensä työväestöön verrattuna epäsäännöllistä: kurssitehtävät osoitetaan lyhyille aikaväleille ja esimerkiksi osa-aikatyössä työvuorot ilmoitetaan lyhyellä varoitusajalla. Työkuormitus on opiskelijoille siis usein vaikeasti ennakoitavissa. Opintojen menestyksellä suorittaminen vaatii runsaasti itsenäistä työskentelyä, ajankäytön suunnittelua sekä henkistä ponnistelua. Näin ollen kuormituksesta palautumisen mekanismien voidaan olettaa näyttelevän myös opiskelijoilla tärkeää roolia, onnistuneen palautumisen voidaan ajatella ehkäisevän uupumusriskiä ja edesauttavan opiskeluinnon kokemista. Kuormituksesta palautumista ei ole kuitenkaan vielä tutkittu opiskelijakontekstissa.

1.4. Teoreettinen viitekehys

Työuupumuksen ja työn imun tarkastelemiseen työkontekstissa, on esitetty eri teoreettisia näkemyksiä. Näistä erityisesti kaksi, *vaatimusten ja voimavarojen malli* (JD-R, Job Demands and Resources; Bakker & Demerouti, 2007; Demerouti, Bakker, Nachreimer, & Schaufeli, 2001) sekä *voimavarojen säilyttämisteoria* (COR, Conservation of Resources Theory; Hobfoll, 1989), tarjoavat kokonaisvaltaisen näkökulman työhyvinvoinnin ilmiöiden ja niiden ennustajien tarkasteluun. Molemmissa teorioissa tarkastellaan yksilöä kuormittavia ja stressaavia ilmiöitä (vaatimukset) ja toisaalta yksilön hyvinvointia tukevia ja kielteisiä seurauksia ehkäiseviä ilmiöitä (voimavarat).

JD-R -mallissa työhyvinvointia edistävät ja heikentävät (riski)tekijät jaetaan kahteen luokkaan: fyysisiin psykologisiin, sosiaalisiin tai organisaatioon liittyviin a) *vaatimuksiin*, joihin vastaamiseen edellytetään fyysistä tai psyykkistä ponnistelua; ja b) *voimavaroihin*, jotka auttavat työtavoitteiden saavuttamisessa, vähentävät työn vaatimuksia sekä niihin liittyviä seuraamuksia, ja stimuloivat henkilökohtaista kasvua, oppimista ja kehittymistä (Demerouti ym., 2001). Bakkerin ja Demeroutin (2007) mukaan työn vaatimuksiin kuuluvat esimerkiksi aikapaineet, epäsuotuisa fyysinen työympäristö ja emotionaalisesti vaativat asiakaskohtaamiset. Työn voimavarat voivat taasen liittyä yleisesti organisaatioon (esimerkiksi palkka ja uramahdollisuudet), työpaikan sosiaalisiin suhteisiin (esimerkiksi työilmapiiri, esimiesten ja kollegojen tuki), työn järjestelyihin (esimerkiksi työroolit, osallistuminen päätöksentekoon) ja työtehtäviin (esimerkiksi tehtävien vaihtelevuus, autonomia, työstä saatava palaute) (Bakker & Demerouti, 2007).

COR-teoria painottaa puolestaan työn voimavarojen merkitystä työntekijän hyvinvoinnille. Hobfollin (1991) mukaan käytössä olevat voimavarat voidaan jakaa aineellisiin (esimerkiksi, työvälineet, koti), olosuhteisiin (esimerkiksi vakinainen työ, hyvät työolot, hyvä parisuhde), henkilökohtaisiin ominaisuuksiin (esimerkiksi itsearvostus, henkiset voimavarat) ja erilaisiin energiamuotoihin (esimerkiksi valta, tieto, raha). Ihminen pyrkii ensisijaisesti suojelemaan olemassa olevia voimavarojaan, ja hyvinvoinnin väheneminen – ja uupumuksen lisääntyminen – ilmeneekin silloin, kun voimavarat joutuvat uhatuiksi, ne menetetään tai voimavaroja sijoitetaan saamatta niille vastinetta (ks. Halbesleben, 2006).

Opiskelijan arjen oleelliset vaatimukset, kuten aikapaineet ja tehtävien vaikeus, sekä voimavarat, kuten sosiaalinen tuki ja onnistumisen kokemuksista syntyvä pystyvyysusko, vastaavat hyvin JD-R -mallin ja COR-teorian riski- ja suojaavia tekijöitä.. Cushman & West (2006) selvittivät opiskelijoilta tärkeimpiä uupumusta aiheuttavia tekijöitä laadullisin menetelmin. Avoimista vastauksista saatiin muodostettua viisi uupumusta aiheuttavien tekijöiden pääluokkaa, jotka olivat

liialliset työtehtävät, ulkopuoliset vaikutteet, henkilökohtaisen motivaation puute, henkinen ja fyysinen terveydentila sekä opettajien asenteet ja käyttäytyminen (Cushman & West, 2006). Nämä pääluokat vastaavat pitkälti JD-R -mallin ja COR-teorian vaatimuksia ja voimavaroja. Tämän takia näiden työelämän teorioiden soveltaminen opiskelijakontekstiin on mielekästä.

Kuormituksesta palautumisen osalta JD-R -mallissa työn korkeat vaatimukset (tai vähäiset voimavarat) lisäävät stressioireita ja näin ollen estävät palautumista. Tämän on todettu pätevän ainakin suuren työkuormituksen ja vähäisten vaikutusmahdollisuuksien osalta (ks. esim. Sonnentag & Bauer, 2005; Sonnentag & Zijlstra, 2006). Myös COR-teoriaa voidaan soveltaa palautumisen tutkimiseen nimenomaan voimavarojen palauttamisen näkökulmasta. Kinnusen ja Feldtin (2009) mukaan COR-teoriassa palautuminen tapahtuu hankkimalla uusia voimavaroja, turvaamalla uhattuja voimavaroja tai palauttamalla menetettyjä voimavaroja. Sonnentag, Kuttler ja Fritz (2010) havaitsivat psykologisen irrottautumisen ehkäisevän työn stressitekijöiden vaikutusta. Näin onnistuneen palautumisen voidaan ajatella toimivan myös sellaisenaan henkilökohtaisena voimavarana. Opiskelijakontekstissa palautumisen mekanismien tutkiminen on ollut toistaiseksi hyvin vähäistä. Kuitenkin onnistunut palautuminen voi olla opiskelijalle jopa työväestöä merkittävämpi voimavara opiskeluelämän ja työn vaatimuksia vastaan, opiskelijan arjelle tyypillisen, epäsäännöllisen rytmin vuoksi. Siksi kuormituksesta palautumisen mekanismeja on syytä tutkia myös opiskelijakontekstissa.

1.5. Tutkimuksen tavoite

Työn ilmiöiden tutkiminen opiskelijakontekstissa on verrattain uusi tutkimusalue, joka sisältää vielä useita puutteita. Näistä merkittävä on perustutkimuksen vähyys. Esimerkiksi uupumuksen yhteyttä on tutkittu muun muassa opiskelun imuun (ks. Salmela-Aro, 2009b; Schaufeli ym., 2002), optimismiin (Chang, Rand, & Strunk, 2000), perfektionismiin (Zhang ym., 2007) ja opiskelu-uraan liittyviin valintoihin (Vasalampi, Salmela-Aro, & Nurmi, 2009). Sen sijaan uupumuksen keskiarvotasoa ja yhteyksiä taustamuuttujiin selvittäviä tutkimuksia on vain muutama. Yhdessä harvoista Erturgut ja Soyşekerçi (2010) tutkivat opiskelijoiden uupumista Turkissa ja selvittivät uupumisen yhteyttä muun muassa sukupuoleen, sosioekonomiseen asemaan ja tyytyväisyyteen koulun suhteen, ja havaitsivat, että uupumusta esiintyi yleisemmin naisopiskelijoilla ja oppilaitokseen tyytymättömillä.

Samankaltainen perustutkimuksen puute koskettaa myös työn imun tutkimista opiskelijakontekstissa; Salmela-Aron (2009b) mainittu selvitys on ainoa. Myöskään palautumisen

problematiikkaa ja ilmenemistä ei ole opiskelijoiden osalta selvitetty. Opiskeluympäristö kuormittaa yksilöä samankaltaisilla tavoilla kuin ansiotyö; lisäksi suuri osa opiskelijoista käy opintojensa lisäksi töissä. Tämän vuoksi myös opiskelijoiden palautumista on syytä tutkia.

Suomessa tutkimus työelämän ilmiöistä opiskelijakontekstissa on keskittynyt lähinnä yliopistoihin sekä toisen asteen oppilaitoksiin. Kansainvälisestikin ammatillisessa korkeakoulutuksessa opiskelevia on tutkittu vain vähän, lähinnä uupumuksen osalta (ks. esim. Erturgut & Soyşekerci, 2010; Yang, 2004; Yang & Cheng, 2005). Ammattikorkeakoulujärjestelmä on verrattain uusi, mutta tärkeä osa suomalaista koulutusjärjestelmää (Ammattikorkeakoululaki, 351/2003). Siksi myös siinä toimivien opiskelijoiden hyvinvoinnista tarvitaan ajantasaista tutkimustietoa.

Tämän tutkimuksen tavoite onkin lisätä ymmärrystä ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista, ja erityisesti vastata seuraaviin kysymyksiin:

- (1a) Missä määrin ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat opiskelu-uupumusta, opiskeluintoa ja kuormituksesta palautumista?
- (1b) Miten opiskelu-uupumus, opiskeluinto ja kuormituksesta palautuminen eroavat taustamuuttujien (sukupuoli, ikä, opiskeluala, opintojen vaihe, opintojen eteneminen, työssäkäynti) suhteen?
- (2) Miten opiskelu-uupumus, opiskeluinto ja kuormituksesta palautuminen ovat yhteydessä toisiinsa?
- (3a) Onko opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon kokemisen suhteen löydettävissä toisistaan eroavia alaryhmiä?
- (3b) Miten nämä opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon alaryhmät eroavat toisistaan taustamuuttujien (sukupuoli, ikä, opiskeluala, opintojen vaihe, opintojen eteneminen, työssäkäynti) ja kuormituksesta palautumisen suhteen?

2. MENETELMÄT

2.1. Tutkittavat

Tutkimukseen osallistujat olivat Suomen suurimman ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Aineisto kerättiin keväällä 2010 osana oppilaitoksen opiskeluhyvinvoinnin kehittämistyötä. Tutkimusluvan myönsi oppilaitoksen rehtori. Tutkimuksen otokseen kuului yhteensä 3215 opiskelijaa. Otokseen valittiin kaikki rekisterin perusteella syyslukukausina 2007 ja 2009 opintonsa aloittaneet, suomenkieliset, nuorisoasteen opiskelijat, jotka olivat ilmoittautuneet läsnä oleviksi opiskelijoiksi lukuvuodelle 2009–2010. Opiskelijoiden yhteystiedot (sähköpostiosoitteet) saatiin oppilaitoksen opiskelijarekistereistä oppilaitoksen johdon suostumuksella. Kaikille otoksen opiskelijoille lähetettiin sähköpostitse kutsukirje, jossa selostettiin tutkimuksen tarkoitus sekä käsiteltävät teemat. Kutsukirjeessä oli linkki sähköiseen tiedonkeruulomakkeeseen sekä tarvittavat tunnukset lomakkeen käyttöön. Kahden viikon kuluttua kutsukirjeen lähettämisestä lähetettiin muistutusviesti niille opiskelijoille, jotka eivät olleet vielä vastanneet kyselyyn. Toinen muistutusviesti lähetettiin kaksi viikkoa edellisestä.

Kyselyyn vastasi yhteensä 692 opiskelijaa. Heistä tutkimukseen valittiin ne opiskelijat, jotka ilmoittivat olevansa ensimmäisen tai kolmannen vuosikurssin opiskelijoita. Pois rajattiin myös ne opiskelijat, jotka ilmoittivat opiskelevansa muuten kuin päätoimisesti. Näin lopulliseksi otoskooksi muodostui 582, ja vastausprosentiksi 18.1 prosenttia. Taulukossa 1 on esitetty kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden keskeiset taustatiedot. Kyselyyn vastanneista noin kaksi kolmannesta oli naisia ($n = 387$) ja loput miehiä ($n = 195$). Naisten keski-ikä oli 23.1 vuotta ja miesten 24.3 vuotta, yli kaksi kolmasosaa vastaajista oli alle 25-vuotiaita. 60.5 prosenttia oli ensimmäisen ($n = 352$) ja 39.5 prosenttia kolmannen ($n = 230$) vuoden opiskelijoita. Eniten vastaajia oli sosiaali- ja terveystieteiden alalta, vähiten liiketalouden alalta. Vastaajista 35.6 prosenttia ei työskennellyt lainkaan opintojen ohella, 27.7 prosenttia taas kävi töissä yli 10 tuntia viikossa. Valtaosa vastaajista (70.4 %) arvioi opintojensa edenneen odotusten mukaisesti, 21.6 prosenttia arvioi opintojen edenneen odotettua huonommin. Vastaajat edustivat hyvin perusjoukkoa oppilaitoksen opiskelijajakautuksen ja aikaisempien hyvinvointitutkimusten osalta.

Taulukko 1. Tutkittavien keskeiset taustatiedot

	<i>n</i>	%
<i>Sukupuoli</i>		
Mies	195	33.5
Nainen	387	66.5
Yht.	582	100.0
<i>Ikäryhmä</i>		
alle 22	202	34.7
22-24	210	36.1
25-29	125	21.5
30 ja yli	45	7.7
<i>Opiskelu-ala</i>		
Kulttuuriala	100	17.2
Sosiaali- ja terveysala	235	40.4
Tekniikan ja liikenteen ala	220	37.8
Liiketalouden ala	27	4.6
<i>Opintojen vaihe</i>		
1. vuosi	352	60.5
3. vuosi	230	39.5
<i>Työskentely opiskelun ohessa</i>		
Ei lainkaan	207	35.6
Keskimäärin 1-10 tuntia viikossa	214	36.8
Keskimäärin yli 10 tuntia viikossa	161	27.7
<i>Arvio opintojen etenemisestä</i>		
Odotettua parempi	46	7.9
Odotusten mukainen	410	70.4
Odotettua huonompi	126	21.6

2.2. Menetelmät ja muuttujat

2.2.1. Tutkimuksen muuttujat

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake on esitelty kokonaisuudessaan Liitteessä 1. *Opiskelu-uupumusta* mitattiin Salmela-Aron (2009b) kehittämällä Study Burnout Inventory (SBI-9) -opiskelu-uupumusmittarilla. Mittari on kehitetty SBI -koulu-uupumusmenetelmän (School Burnout Inventory; Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi, 2009) ja BBI-15 -työuupumusmenetelmän (Näätänen, Matthiesen, Aro, & Salmela-Aro, 2003) pohjalta. Mittari sisältää yhdeksän väittämää, joita arvioidaan asteikolla 1 (*täysin eri mieltä*) – 6 (*täysin samaa mieltä*). Opiskelu-uupumus sisältää kolme aladimensiota: uupumisasteinen väsymys (neljä väittämää, esimerkiksi ”Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään”), kyynisyys (kolme

väittämää, esimerkiksi ”Pohdin alituisen, onko opinnoillani merkitystä”) ja riittämättömyys (kaksi väittämää, esimerkiksi ”Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani”). Opiskelu-uupumusmittarin summamuuttajat muodostettiin Salmela-Aron (2009b) ohjeen mukaan. Jokaisen kolmen dimension kysymyksistä muodostettiin oma summamuuttaja. Lisäksi muodostettiin yksi yhtenäinen, koko uupumustasoa mittaava summamuuttaja. Uupumusdimensioiden Cronbachin alfa-kerrointen vaihteluväli oli 0.71–0.85, kokonaisopiskelu-uupumuksen summamuuttujan alfa-kerroin oli 0.87.

Opiskeluintoa mittaamaan käytettiin Salmela-Aron (2009b) luomaa OpInto-mittaria, joka pohjautuu Schaufelin ym. (2002) kehittämään Utrecht Work Engagement Scale –Students (UWES-S) työn imun mittariin. Myös OpInto-mittari sisältää yhdeksän väittämää, joita arvioidaan asteikolla 1 (*täysin eri mieltä*) – 6 (*täysin samaa mieltä*). Edelleen, myös opiskeluinto jaetaan kolmeen dimensioon, *energisyteen* (esimerkiksi ”Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi), *omistautumiseen* (esimerkiksi ”Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä”) ja *uppoutumiseen* (esimerkiksi ”Olen uppoutunut opiskeluuni”). Kuhunkin dimensioon liittyy kolme väittämää. Opiskeluinnon mittarista muodostettiin yksi kokonaisintoa mittaava summamuuttaja. Lisäksi laskettiin summamuuttajat innon kolmelle dimensiolle, energisyydelle, uppoutumiselle ja omistautumiselle. Opiskeluinnon dimensioiden alfa-kertoimien vaihteluväli oli 0.77–0.86, kokonaisopiskeluinnon summamuuttujan 0.92.

Kuormituksesta palautumisen mittaamiseen käytettiin Sonnentagin ja Fritzin (2007) REQ-kyselyn (Recovery Experience Questionnaire) suomennettua versiota. Kysely on kehitetty työntekijöiden tutkimiseen, joten joitain kysymyksiä muokattiin paremmin opiskelukontekstiin sopiviksi. Kysely mittaa neljää palautumisen mekanismia, *psykologista irrottautumista* (esimerkiksi ”Unohtan työn ja opiskelun”), *rentoutumista* (esimerkiksi ”Vaihdan vapaalle ja rentoudun”), *taidon hallintakokemuksia* (esimerkiksi ”Pyrin oppimaan uusia asioita”) ja *vapaa-ajan kontrollia* (esimerkiksi ”Säätelen itse omaa aikatauluani”). Kyselyssä arvioidaan 16 väittämää asteikolla 1 (*täysin eri mieltä*) – 5 (*täysin samaa mieltä*). Kutakin palautumisen mekanismia arvioidaan neljällä väittämällä. Kuormituksesta palautumisen strategiat laskettiin Sonnentagin ja Fritzin (2007) ohjeiden mukaan. Kaikkien neljän palautumismekanismien kysymyksistä muodostettiin omat summamuuttujansa. Neljän summamuuttujan, niissä alfa-kerrointen vaihteluväli oli 0.78 – 0.86.

Taustatiedoista opiskelijoilta kysyttiin sukupuolta, ikää, asumismuotoa, opiskelualaa, tutkintoa ja työssäkäyntiä opintojen ohella. Taustatiedoista ainoa summamuuttaja muodostettiin työnteon osalta. Kokopäivä- ja osapäivätyössä vietetyt tunnit laskettiin yhteen ja muodostettiin kolme ryhmää: *ei lainkaan työtä tekevät* (alle 1 tuntia viikossa), *1-10 tuntia viikossa työskentelevät*

ja yli 10 kymmenen tuntia viikossa työskentelevät. Lisäksi kysyttiin mielipidettä opintojen etenemisestä.

Tutkimuksessa käytettyjen summamuuttujien reliabiliteettitarkastelut on esitelty Taulukossa 2.

Taulukko 2. Summamuuttujien reliabiliteettitarkastelut

Muuttujat	Osioiden lukumäärä	Vaihteluväli	Cronbachin alfa
Uupumusasteinen väsymys	4	4 - 24	0.78
Kyynisyys	3	3 - 18	0.85
Riittämättömyys	2	2 - 12	0.71
Kokonaisopiskelu-uupumus	9	9 - 54	0.87
Energia	3	3 - 18	0.80
Omistautuminen	3	3 - 18	0.86
Uppoutuminen	3	3 - 18	0.77
Opiskeluinto	9	9 - 54	0.92
Psykologinen irrottautuminen	4	4 - 20	0.86
Rentoutuminen	4	4 - 20	0.78
Taidon hallintakokemukset	4	4 - 20	0.80
Kontrolli	4	4 - 20	0.78

2.2.2. Aineiston analysointi

Opiskelu-uupumuksen, opiskeluinnon ja kuormituksesta palautumisen mekanismien esiintymistä tarkasteltiin jakaumatietojen avulla vertaamalla vastaajien sijoittumista eri luokitteluryhmiin. Eroja taustamuuttujien suhteen tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Selittäväksi muuttujaksi asetettiin vuorollaan kukin taustamuuttujista ja selitettäväksi muuttujaksi opiskelu-uupumuksen ja -innon kokonaisilmiöt ja dimensiot sekä kuormituksesta palautumisen mekanismit. Ilmiöiden käyttäytymistä toisiinsa nähden tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimien sekä korrelaation merkitsevyydestin avulla.

Opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon suhteen homogeenisia ryhmiä etsittiin ryhmittelyanalyysin avulla. Koska ryhmittelyanalyysi on herkkä poikkeaville havainnoille (engl. outlier, Metsämuuronen, 2006), aloitettiin analyysin suorittaminen etsimällä aineistosta usean muuttujan suhteen poikkeavia (engl. multivariate outlier) havaintoja. Tämä toteutettiin laskemalla Mahalanobis-etäisyydet opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon summamuuttujille, ja vertaamalla saatuja etäisyyksiä χ^2 -jakauman raja-arvoihin.

Ryhmiä muodostamiseen käytettiin Wardin menetelmää, joka perustuu pienimpien mahdollisten varianssien etsimiseen havaintojen välillä (Metsämuuronen, 2006). Summamuuttujille

suoritettiin SPSS-ympäristössä hierarkkinen ryhmittelyanalyysi, jonka luomaa dendrogrammia tulkitsemalla etsittiin optimaalista ryhmien määrää. Ryhmien määrä varmistettiin vielä TwoStep-menetelmällä. Saadun mallin perusteella suoritettiin K-keskiarvon ryhmittelyanalyysi, joka soveltuu hierarkkista ryhmittelyanalyysia paremmin suurten aineistojen käsittelyyn.

Ryhmien muodostamisen jälkeen eroja opiskelu-uupumuksessa ja -innossa tarkasteltiin yksisuuntaisella varianssianalyysilla. Taustamuuttujien vaikutusta ryhmiin sijoittumiseen tutkittiin χ^2 -yhteensopivuustestin avulla. Odotetut frekvenssit asetettiin käyttämällä vastaajien taustatietoja koko aineiston osalta. Ryhmiin kuulumisen yhteyttä kuormituksesta palautumiseen tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysilla.

3. TULOKSET

3.1. Opiskelu-uupumuksen, opiskeluinnon ja kuormituksesta palautumisen mekanismien esiintyminen

3.1.1. Opiskelu-uupumus

Taulukossa 3 on eritelty opiskelijoiden sijoittuminen eri uupumusriskin luokkiin. Opiskelijoiden uupumusriski oli yleistä: miesopiskelijoista hieman alle puolet (44.7 %) ja naisopiskelijoista 41 prosenttia kuuluivat kohonneen tai selvästi kohonneen uupumusriskin luokkaan. Selvästi kohonneessa uupumusriskissä oli 10.6 prosenttia miehistä ja 16.4 prosenttia naisista. Keskiarvotarkasteluissa naisilla esiintyi merkitsevästi enemmän uupumusasteista väsymystä ($F(1,581) = 33.76, p < 0.001$), riittämättömyden tunteita ($F(1,581) = 9.98, p < 0.005$) ja kokonaisopiskelu-uupumusta ($F(1,581) = 13.16, p < 0.001$).

Eri-ikäiset opiskelijat eivät eronneet toisistaan opiskelu-uupumuksen esiintymisessä. Myöskään eri alojen opiskelijat eivät eronneet toisistaan opiskelu-uupumuksen esiintymisen suhteen. Kolmannen vuoden opiskelijoilla esiintyi enemmän oireita kaikissa opiskelu-uupumuksen dimensioiden, uupumusasteisten väsymyksen, ($F(1,580) = 8.41, p < 0.005$) kyynistyneisyyden ($F(1,580) = 3.71, p < 0.1$) ja riittämättömyyden ($F(1,580) = 4.07, p < 0.05$) sekä kokonaisopiskelu-uupumuksen osalta ($F(1,580) = 8.03, p = 0.005$) verrattuna ensimmäisen vuoden opiskelijoihin. Työssäkäynnin osalta vastaajat eivät eronneet opiskelu-uupumuksen esiintymisessä. Opinnoissaan odotettua huonommin edenneillä esiintyi eniten niin uupumusasteista väsymystä ($F(2,579) = 8.02, p < 0.001$), kyynistyneisyyttä ($F(2,107) = 10.98, p < 0.001$), riittämättömyyden tunteita ($F(2,111) = 67.18, p < 0.001$) kuin kokonaisopiskelu-uupumusta ($F(2,579) = 25.72, p < 0.001$).

3.1.2. Opiskeluinto

Taulukossa 3 on eritelty opiskeluinnon keskiarvotasot. Miesopiskelijoista 23.1 prosenttia ja naisopiskelijoista 18.3 prosenttia koki voimakasta opiskeluintoa. Erittäin voimakasta opiskeluintoa koki 6.2 prosenttia mies- ja naisopiskelijoista. Keskiarvotarkastelussa sukupuolet eivät eronneet toisistaan merkitsevästi opiskeluinnon kokemisen suhteen.

Kaikkia opiskeluinnon dimensioita, energiaa ($F(3,578) = 5.56, p = 0.001$), omistautumista ($F(3,578) = 12.46, p < 0.001$) ja uppoutumista ($F(3,578) = 16.60, p < 0.001$), sekä kokonaisopiskeluintoa ($F(3,578) = 13.23, p < 0.001$) kokivat merkitsevästi eniten kulttuurialan opiskelijat ja vähiten uppoutumista lukuun ottamatta tekniikan ja liikenteen alan opiskelijat. Ensimmäisen vuoden opiskelijat kokivat merkitsevästi enemmän energiaa ($F(1,580) = 9.28, p < 0.005$), omistautumista ($F(1,580) = 6.12, p < 0.05$) sekä kokonaisopiskeluintoa ($F(1,580) = 6.59, p < 0.05$) kuin kolmannen vuoden opiskelijat. Merkitsevästi eniten kaikkia opiskeluinnon dimensioita, energiaa ($F(3,578) = 3.51, p < 0.05$), omistautumista ($F(3,578) = 5.38, p < 0.005$) ja uppoutumista ($F(3,578) = 8.35, p < 0.001$) sekä kokonaisopiskeluintoa ($F(3,578) = 6.40, p < 0.001$) kokivat 30-vuotiaat ja sitä vanhemmat opiskelijat. Työssäkäynnin suhteen opiskelijat eivät eronneet opiskeluinnon kokemisessa. Opinnoissaan odotettua huonommin edenneet opiskelijat kokivat vähiten kaikkia opiskeluinnon dimensioita, energiaa ($F(2,579) = 16.14, p < 0.001$), omistautumista ($F(2,107) = 6.19, p < 0.005$), uppoutumista ($F(2,108) = 5.10, p < 0.01$) sekä kokonaisopiskeluintoa ($F(2,579) = 11.54, p < 0.001$).

Taulukko 3. Opiskelu-uupumuksen ja opiskelunnon esiintyminen

Sukupuoli		Uupumusasteinen väsymys		Kynisyys		Riittämättömyys		Kokonais-uupumus	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Mies n = 195	Ei uupumusriskiä	64	32.8	63	32.3	65	33.3	65	33.3
	Keskitaso	37	18.9	47	24.1	44	22.6	42	21.5
	Kohonnut uupumusriski	57	29.2	55	28.2	50	25.6	67	34.4
	Selvästi kohonnut uupumusriski	37	19	30	15.4	36	18.5	21	10.8
Nainen n = 387	Ei uupumusriskiä	116	30	129	33.3	87	22.5	144	37.2
	Keskitaso	64	16.5	92	23.8	99	25.6	77	19.9
	Kohonnut uupumusriski	132	34.1	105	27.1	105	27.1	100	25.8
	Selvästi kohonnut uupumusriski	75	19.4	61	15.8	96	24.8	66	17.1
Sukupuoli		Energia		Omistautuminen		Uppoutuminen		Opiskeluinto	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Mies n = 195	Erittäin alhainen		5.1	9	4.6	9	4.6	11	5.6
	Alhainen	30	15.4	24	12.3	28	14.4	43	22.1
	Keskimääräinen	83	42.6	105	53.8	95	48.7	84	43.1
	Korkea	58	29.7	40	20.5	51	26.2	45	23.1
	Erittäin korkea	14	7.2	17	8.7	12	6.2	12	6.2
Nainen n = 387	Erittäin alhainen	9	2.3	13	3.4	13	3.4	17	4.4
	Alhainen	46	11.9	57	14.7	63	16.3	78	20.2
	Keskimääräinen	208	53.7	185	47.8	206	53.2	197	50.9
	Korkea	95	24.5	99	25.6	79	20.4	71	18.3
	Erittäin korkea	29	7.5	33	8.5	26	6.7	24	6.2

3.1.3. Kuormituksesta palautumisen mekanismit

Miesopiskelijoilla esiintyi merkitsevästi enemmän psykologista irrottautumista ($F(1,580) = 27.75$, $ka = 13.26$, $p < 0.001$) ja taidon hallintakokemuksia ($F(1,580) = 12.36$, $p < 0.001$, $ka = 13.52$) kuin naisilla ($ka = 11.53$ ja 12.59). Yhteensä molemmilla sukupuolilla rentoutumista ($ka = 14.86$) ja kontrollia ($ka = 15.31$) esiintyi eniten.

Opiskelijoiden ikä, opiskelun vaihe tai opiskeluala ei ollut merkitsevästi yhteydessä kuormituksesta palautumisen mekanismien esiintymiseen. Sen sijaan paljon työtä tekevilla esiintyi merkitsevästi vähemmän rentoutumisen kokemuksia ($F(2,579) = 5.21$, $p < 0.01$, $ka = 14.23$) kuin opiskelijoilla, jotka eivät lainkaan käyneet ansiotyössä ($ka = 15.17$). Mielenpide opintojen etenemisestä oli yhteydessä siten, että opinnoissaan odotettua huonommin edenneillä esiintyi muita vähemmän kontrollin kokemuksia ($F(2,105) = 2.95$, $p < 0.1$).

3.2. Opiskelu-uupumuksen, opiskeluinnon ja kuormituksesta palautumisen mekanismien väliset yhteydet

Taulukossa 4 on eritelty opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon dimensioiden, kokonaisopiskelu-uupumuksen, ja -innon sekä kuormituksesta palautumisen mekanismien välisiä yhteyksiä tutkittiin Pearsonin korrelaatiokerrointen avulla. Sekä opiskelu-uupumuksen ($r = .79-.85$, $p < 0.001$) että opiskeluinnon ($r = .90-.91$, $p < 0.001$) kokonaisilmiöt korreloivat hyvin voimakkaasti dimensioidensa kanssa. Opiskelu-uupumuksen dimensioista voimakkaimmat yhteydet olivat uupumusasteisen väsymyksen ja riittämättömyyden tunteiden välillä ($r = .63$, $p < 0.001$), opiskeluinnon dimensiot olivat kaikki voimakkaasti yhteydessä keskenään ($r = .73-.75$, $p < 0.001$). Kokonaisopiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon välinen yhteys oli myös merkitsevä ($r = -.48$). Opiskelu-uupumus oli merkitsevästi yhteydessä kaikkiin opiskeluinnon dimensioihin, voimakkaimmin energiaan ($r = -.55$, $p < 0.001$). Samoin opiskeluinto oli merkitsevästi yhteydessä kaikkiin opiskelu-uupumuksen dimensioihin, erityisesti yhteys kyynistyneisyyden kanssa oli vahva ($r = -.64$, $p < 0.001$). Yksittäisistä dimensioista voimakkaimmat yhteydet olivat kyynistyneisyyden ja energian ($r = -.61$, $p < 0.001$) sekä kyynistyneisyyden ja omistautumisen ($r = -.63$, $p < 0.001$) välillä.

Kuormituksesta palautumisen mekanismien väliset yhteydet olivat vaihtelevia. Voimakkaimmin yhteydessä toisiinsa olivat psykologinen irrottautuminen ja rentoutuminen

($r = .67, p < 0.001$) sekä kontrolli ja rentoutuminen ($r = .48, p < 0.001$). Kuormituksesta palautumisen mekanismit olivat yhteydessä opiskelu-uupumukseen ja intoon. Erityisesti psykologinen irrottautuminen ja uupumusasteinen väsymys ($r = -.40, p < 0.001$) sekä kontrolli ja kokonaisopiskelu-uupumus ($r = -.35, p < 0.001$) korreloivat keskenään voimakkaasti.

Taulukko 4. Opiskelu-uupumuksen, opiskelunnon ja kuormituksesta palautumisen mekanismien yhteydet toisiinsa

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Uupumusasteinen väsymys	1											
2. Kynnistyneisyys	.42**	1										
3. Riittämättömyys	.63**	.58**	1									
4. Kokonaisopiskelu-uupumus	.85**	.79**	.84**	1								
5. Energia	-.32**	-.61**	-.46**	-.55**	1							
6. Omistautuminen	-.17**	-.63**	-.34**	-.44**	.75**	1						
7. Uppoutuminen	-.07	-.49**	-.27**	-.32**	.73**	.73**	1					
8. Opiskeluinto	-.20**	-.64**	-.39**	-.48**	.91**	.91**	.90**	1				
9. Psykologinen irrottautuminen	-.40**	-.15**	-.22**	-.32**	.07	-.03	-.02	.01	1			
10. Rentoutuminen	-.32**	-.19**	-.21**	-.30**	.09*	.04	-.05	.03	.67**	1		
11. Taidon hallintakokemukset	-.06	-.15**	-.11**	-.12**	.28**	.28**	.27**	.30**	.02	.06	1	
12. Kontrolli	-.33**	-.24**	-.29**	-.35**	.22**	.14**	.06	.15**	.35**	.48**	.16**	1

** = $p < 0.001$ * = $p < 0.05$

3.3. Ryhmittelyanalyysi opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon profiileista

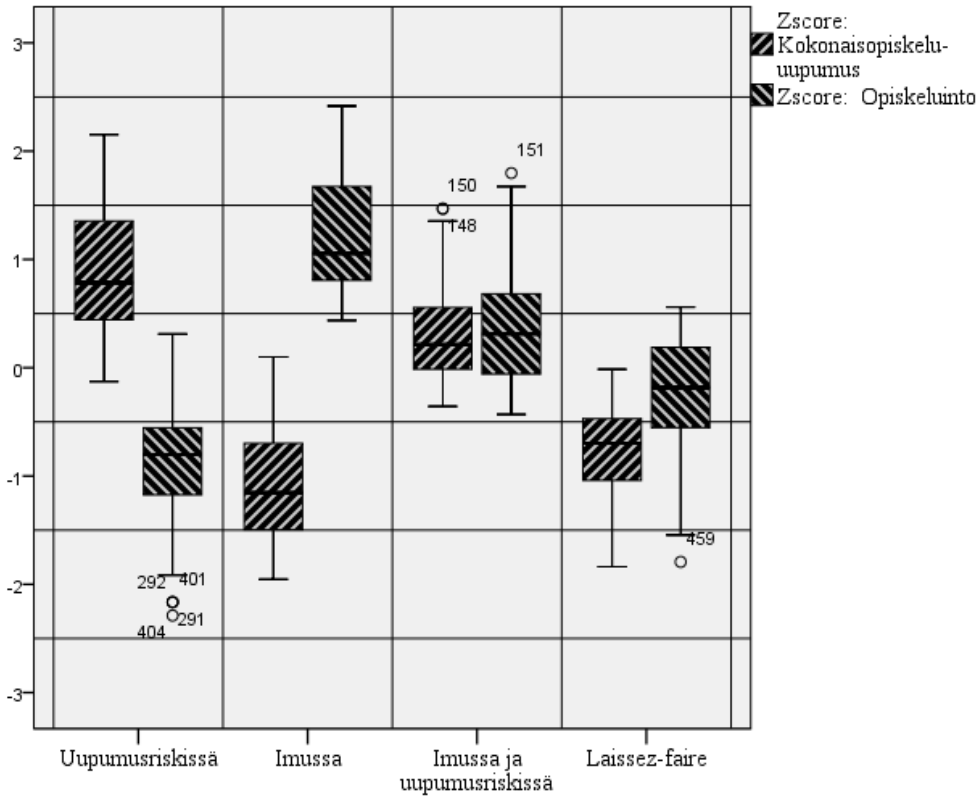
Mahalanobis-etäisyyksien perusteella päädyttiin aineistosta poistamaan 33 usean muuttujan suhteen poikkeavaa havaintoa ($\chi^2(2) = 5.99, p = 0.05$). Dendrogrammin tulkinnan avulla päädyttiin neljän ryhmän malliin, jolle suoritettiin ryhmittelyanalyysi. Taulukossa 5 on esitelty opiskelu-uupumus ja -imuryhmien keskeiset tunnusluvut. Sekä opiskelu-uupumus ($F(3,483) = 483.15, p < 0.001$) että -imu ($F(3,545) = 414.51, p < 0.001$) erosivat toisistaan erittäin merkitsevästi ryhmien välillä. Myös kaikkien parittaisten vertailujen suhteen erot osoittautuivat merkitseviksi.

Kuviossa 1 on esitelty saatujen ryhmien erot opiskelu-uupumuksen ja -innon suhteen. Ryhmän 1 ("Uupumusriskissä") vastaajista 90.1 prosenttia kuului kohonneeseen tai selvästi kohonneeseen uupumusriskiin ja kaikilla opiskeluinto oli korkeintaan keskimääräistä tasoa. Ryhmän 2 ("Imussa") vastaajista 91 prosenttia koki voimakasta tai erittäin voimakasta opiskeluintoa ja 89 prosenttia ei kokenut uupumusta lainkaan. Ryhmän 3 ("Imussa ja uupumusriskissä") vastaajista 98.7 prosentilla opiskelu-uupumusriski oli vähintään keskitasoa ja 58.2 prosentilla vähintään kohonneella tasolla, opiskeluintoa ryhmän kaikki vastaajat kokivat vähintään keskimääräisesti. Ryhmän 4 ("Laissez-faire", suom., "Antakaa tehdä") vastaajista 77.1 prosenttia ei ollut lainkaan uupumusriskissä ja kaikilla vastaajilla opiskeluinto oli korkeintaan keskitasoa.

Taulukko 5. Opiskelu-uupumus ja -imuryhmien keskeiset tunnusluvut

	<i>n</i>	Uupumus- riskissä	Imussa	Imussa ja uupumus- riskissä	Laissez-faire
Kokonaisopiskelu- uupumus	ka	33.9	16.3	28.7	19.7
	kh	5.0	4.1	3.5	3.6
	Minimi	25.0	9.0	23.0	10.0
	Maksimi	45.0	27.0	39.0	26.0
Opiskeluinto	ka	25.2	42.4	35.7	30.7
	kh	4.1	4.2	4.0	3.8
	Minimi	14.0	36.0	29.0	18.0
	Maksimi	35.0	52.0	47.0	37.0
Psykologinen irrottautuminen	ka	11.3	13.1	11.4	13.5
	kh	3.7	3.7	3.7	3.5
	Minimi	4.0	5.0	4.0	4.0
	Maksimi	20.0	20.0	20.0	20.0
Rentoutuminen	ka	14.3	15.6	14.5	15.7
	kh	2.8	2.8	2.6	2.3
	Minimi	7.0	6.0	6.0	10.0
	Maksimi	20.0	20.0	20.0	20.0
Taidon hallintakokemukset	ka	12.4	13.9	13.4	12.4
	kh	2.9	3.2	2.7	2.8
	Minimi	6.0	4.0	5.0	7.0
	Maksimi	20.0	20.0	20.0	18.0
Kontrolli	ka	14.2	16.3	15.2	16.3
	kh	3.1	2.8	2.5	2.1
	Minimi	5.0	8.0	8.0	8.0
	Maksimi	20.0	20.0	20.0	20.0

Huom. ka = keskiarvo, kh = keskihajonta



Kuvio 1. Opiskelu-uupumuksen ja imun alaryhmät.

Huom. Zscore = standardoitu arvo

Opiskelu-uupumus ja -imuryhmiä verrattiin eri eri taustamuuttujien suhteen. *Uupumusriskissä* ($\chi^2(1) = 3.72, p < 0.1$) olevien ryhmässä naiset olivat hieman yliedustettuina ja miehet aliedustettuina. *Imussa* olevien ryhmässä taas miehet olivat hieman yli- ja naiset hieman aliedustettuina ($\chi^2(1) = 3.73, p < 0.1$). Ikä oli yhteydessä ryhmiin sijoittumiseen siten, että *uupumusriskissä* ($\chi^2(3) = 6.48, p < 0.1$) olevien ja *laissez-faire* -ryhmissä ($\chi^2(3) = 7.71, p < 0.1$) alle 25-vuotiaat olivat hieman yli- ja yli 25-vuotiaat hieman aliedustettuina ja *imussa* ($\chi^2(3) = 7.40, p < 0.1$) olevien ryhmässä päinvastoin. Kulttuurialan opiskelijat olivat yliedustettuina *imussa* ($\chi^2(3) = 9.78, p < 0.05$) olevien ryhmässä sekä aliedustettuina *laissez-faire* -ryhmässä ($\chi^2(3) = 10.35, p < 0.05$). Tekniikan ja liikenteen opiskelijat olivat taas yliedustettuina *laissez-faire* -ryhmässä. Opintojen eteneminen oli yhteydessä ryhmiin sijoittumisen kanssa siten, että opinnoissaan odotettua huonommin edenneet olivat yliedustettuina *uupumusriskissä* ($\chi^2(2) = 13.79, p = 0.001$) olevien ryhmässä, aliedustettuna *imussa* ($\chi^2(2) = 21.11, p < 0.001$) olevien ryhmässä sekä *laissez-faire* -ryhmässä ($\chi^2(2) = 8.15, p < 0.05$). Opinnoissaan odotusten mukaisesti edenneet sijoittuminen ryhmiin oli päinvastaista. Opintojen vaiheella tai työssäkäynnillä opintojen ohella ei ollut yhteyttä ryhmiin sijoittumisen kanssa.

Kuormituksesta palautumisen mekanismeja vertailtiin eri ryhmien välillä. *Imussa* olevien ja *laissez-faire* -ryhmällä psykologinen irrottautuminen ($F(3,545) = 13.78, p < 0.001$), rentoutuminen ($F(3,545) = 10.63, p < 0.001$) ja kontrolli ($F(3,284) = 17.89, p < 0.001$) olivat *uupumusriskissä* olevien sekä *imussa ja uupumusriskissä* olevien ryhmiä korkeammalla tasolla. Taidon hallintakokemukset ($F(3,545) = 8.83, p < 0.001$) olivat *imussa* olevien sekä *imussa ja uupumusriskissä* olevien ryhmällä korkeampana verrattuna *uupumusriskissä* olevien ja *laissez-faire* -ryhmään.

4. POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää suomalaisen ammattikorkeakouluopiskelijan kokemaa opiskelu-uupumusta, opiskeluintoa ja kuormituksesta palautumista. Erityisenä mielenkiinnon kohteena oli tutkia opiskelu-uupumuksen ja innon kokemista sekä niiden välistä keskinäistä suhdetta. Lisäksi tutkimuksessa paneuduttiin henkilösuuntautuneen tutkimusotteen keinoin opiskelu-uupumuksen ja -innon kokemisen eri alaryhmiin.

4.1. Keskeiset tulokset

Muuttujatason tarkasteluissa havaittiin opiskelu-uupumuksen olevan verrattain yleistä: yli 40 prosentilla opiskelijoista uupumusriski oli kohonnut tai selvästi kohonnut. Voimakasta tai erittäin voimakasta opiskeluintoa koki puolestaan 30 prosenttia opiskelijoista. Rentoutuminen ja kontrolli olivat yleisimmät raportoidut kuormituksesta palautumisen mekanismit.

Opiskelu-uupumuksen esiintymiseen olivat yhteydessä sukupuoli sekä opintojen vaihe. Naisopiskelijoista yli puolet olikin sijoittunut sosiaali- ja terveysaloille, jotka ovat olleet perinteisesti työuupumustutkimuksen kiinnostuksen kohteena, ja joilla työhön liittyvää stressiä on havaittu runsaasti (ks. esim. Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2000). Eniten opiskeluintoa kokivat kulttuurialojen opiskelijat, ensimmäistä vuotta opiskelevat opiskelijat sekä 30 vuotta täyttäneet opiskelijat. Erityisesti kulttuurialojen opiskelupaikat ovat vaikeasti saavutettavissa suurten hakijamäärien vuoksi, jolloin voidaan olettaa juuri motivoituneimpien ja näin herkemmin opinnoistaan innostuvien opiskelijoiden olevan kulttuurialoilla tyypillisesti edustettuina. Lisäksi havaittiin, että mielipide opintojen etenemisestä oli voimakkaasti yhteydessä opiskelu-uupumukseen, opiskeluintoon sekä kontrollin tunteeseen vapaa-ajalla. Työssä käyminen opintojen ohella oli negatiivisessa yhteydessä rentoutumisen kokemiseen.

Tutkimuksen tulokset tukivat osittain Salmela-Aron (2009b) havaintoja opiskelijoiden uupumisesta. Uupumuksen kokeminen oli jokseenkin yhtä yleistä, kuin aikaisemmassa tutkimuksessa. Uupumus oli yhteydessä sukupuoleen, opintojen keston sekä opinnoissa vietettyyn aikaan. Sen sijaan eroa opiskelualan suhteen ei löytynyt. Myös tulokset opiskeluinnon esiintymisestä, sekä yhteyksistä opiskelualaan ja opinnoissa vietettyyn aikaan tukivat osittain Salmela-Aron (2009b) havaintoja. Opinnoissa etenemisen yhteys opiskelu-uupumukseen ja -intoon tukee myös Schaufelin, Martinezin, ym. (2002) havaintoja.

Opiskelu-uupumuksen ja imun keskinäinen yhteys oli tuloksissa vahva, ja ilmiöiden dimensiot olivat yhtä poikkeusta lukuun ottamatta merkitsevässä yhteydessä toisiinsa. Tämä tulos tukee Schaufelin, Salanovan, ym. (2002) havaintoja. Sen sijaan Gonzalez-Roman ym. (2006) tulos, että uupumuksen ja innon ydindimensioista muodostuu kaksi kiinteää ulottuvuutta (uupumusasteinen väsymys – tarmokkuus ja kyynisyys – omistautuminen), sai tutkimuksessa vain osittaista tukea. Vaikka dimensiot olivat merkitsevässä yhteydessä toisiinsa, ainoastaan kyynisyyden ja omistautumisen välinen korrelaatiokerroin oli suuruudeltaan kohtuullinen tai voimakkaampi. Kuormituksesta palautumisen mekanismien osalta psykologisen irrottautumisen ja uupumusasteisen väsymyksen yhteys tuki muun muassa Sonnentagin, Kuttlerin ja Fritzin (2010) havaintoja.

Sovellettaessa henkilösuuntautunutta tutkimusotetta saatiin aineistosta muodostettua ryhmittelyanalyysin avulla opiskelu-uupumuksen ja -innon esiintymisestä neljä homogeenista ryhmää: *uupumusriskissä, imussa, imussa ja uupumusriskissä olevat* sekä *laissez-faire* -ryhmä. Ryhmät erosivat toisistaan merkitsevästi muodostaen erilliset, selkeät profiilit opiskelu-uupumuksen ja -innon suhteen. Uupumusriskissä olevien ryhmässä korostuivat eniten naisopiskelijat, alle 25-vuotiaat, sekä opinnoissaan odotettua huonommin edenneet. Imussa olevien ryhmässä korostuivat miesopiskelijat, yli 25-vuotiaat, kulttuurialan opiskelijat sekä opinnoissaan odotusten mukaisesti tai paremmin edenneet opiskelijat. Laissez-faire -ryhmään tyypillisesti kuuluivat alle 25-vuotiaat opiskelijat, tekniikan ja liikenteen alan opiskelijat sekä opinnoissaan odotusten mukaisesti edenneet opiskelijat.

Uupumusriskissä olevien sekä imussa olevien ryhmiin kuuluneiden profiilit noudattivat vallalla olevaa käsitystä uupumuksen ja imun vastakkaisuudesta (esim. Maslach & Leiter, 2008). Näillä ryhmillä myös kuormituksesta palautumisen mekanismit esiintyivät odotusten mukaisesti, uupumusriskissä olevilla matalina ja imussa olevilla korkealla tasolla. Uupumusriskissä ja imussa olevien ryhmän profiili osoitti molempien ilmiöiden yllättävän, voimakkaan yhtäaikaisen esiintymisen. COR-teorian mukaisesti Bakker, Hakanen, Demerouti ja Xanthopolou (2007) havaitsivat voimavarojen lisäävä työn imua erityisesti silloin, kun työntekijä joutuu kohtaamaan kuormittavia tilanteita ja työuupumuksen riski on kasvanut. Vastaavien olosuhteiden voidaan ajatella JD-R -mallin mukaisesti olevan läsnä työn vaatimusten noustessa suuriksi. Tällaisissa tilanteissa sekä uupumusriskin että imun voidaan ajatella olevan korkealla tasolla. Toisaalta imun itsessään voidaan ajatella toimivan COR-teorian mukaisena voimavarana, joka suojaa uupumusriskin, ja toisaalta ympäristön vaatimusten kielteisiltä vaikutuksilta. Kuormituksesta palautumisen mekanismien matala taso ryhmässä voi toisaalta kertoa riskeistä, joita uupumuksen ja

imun korkea yhtäaikainen esiintyminen voi pitää sisällään. Koska onnistunutta palautumista voidaan pitää yhtenä henkilökohtaisista voimavaroista, voi sen puuttuminen muodostua tulevaisuudessa ongelmaksi. Näiden esimerkkien kaltaisten asetelmien tutkiminen tulevaisuudessa voisi tuoda arvokasta lisätietoa uupumuksen ja imun monimutkaisista yhteisvaikutuksista.

Myös huomio uupumuksen ja imun yhtäaikaisesta, verrattain alhaisesta esiintymisestä on merkittävä. Laissez-faire -ryhmään kuuluvien osuus koko aineistosta oli huomattava, eikä sidoksissa mihinkään erityisryhmään, mikä tekee sen sisällöllisestä tulkinnasta haasteellista. Vaikka ryhmään kuuluvilta puuttui voimakas opiskeluinto, olivat he mielestään edenneet opinnoissaan hyvin. Myös palautumisen mekanismit esiintyivät ryhmällä voimakkaina. Tämän perusteella ryhmän jäsenten matalalla opiskeluinnoilla ei näyttäisi olevan kielteisiä seurauksia. Kuitenkin tämän ryhmän tarkempi tutkiminen tulevaisuudessa olisi tärkeää esimerkiksi hyödyntämässä pitkittäistutkimusasetelmaa.

4.2. Tutkimuksen arviointia

Tutkimuksen keskeisenä vahvuutena on henkilösuuntautunut tutkimusote. Vaikka ryhmittelyanalyysi ei paljastanut erityisiä spesifejä riskiryhmiä taustamuuttujien suhteen, onnistui tutkimus muuttujatason tarkasteluihin verrattuna paneutumaan opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnoituksen luonteeseen. Verrattain alhaisesta vastausprosentista huolimatta tutkimus onnistui tavoittamaan suuren joukon vastaajia. Suuren otoskoon myötä onnistuttiin luomaan kattava katsaus suomalaiseen ammattikorkeakoulukenttään. Varsinkin kansainvälisesti, on työelämän ilmiöiden tutkimuksessa opiskelijoilla keskitytty lähinnä yliopisto-opiskelijoiden tutkimiseen. Suomen ammattikorkeakoulujärjestelmällä on suuri vastuu tuottaa ammatillisia asiantuntijoita suoraan työelämän ja sen kehittämisen tarpeisiin (Ammattikorkeakoululaki, 351/2003), jolloin myös siinä toimivien opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen on merkittävää, niin yksilön kuin koko yhteiskunnan kannalta. Tutkimus oli yksi ensimmäisiä laatuaan: sen kaltaisia perustason selvityksiä on olemassa vain vähän, jolloin tutkimus loi pohjaa tuleville, monimutkaisemmille tutkimusasetelmille.

Tutkimuksen uutta kartoittava asetelma oli myös eräs sen heikkouksista. Yksinkertaisilla tutkimuskysymyksillä ja ilman opiskeluympäristöön luotua taustateoriaa tutkimuksen ei ollut mahdollista asettaa ilmiöille tarkkoja oletuksia, jotka olisivat mahdollistaneet aineiston monimutkaisemmat analyysit. Lisäksi poikkileikkausasetelman avulla löydettyjen yhteyksien kausaalisuus voi olla kyseenalainen, ja tutkimuksen tulokset olisivatkin syytä varmentaa myöhemmin

pitkittäistutkimuksen keinoin. Tutkimuksen otokseen kuului pelkästään ammattikorkeakouluopiskelijoita, joten tulosten yleistettävyyks on rajoitettua, eikä niitä voida soveltaa esimerkiksi yliopistossa opiskeleviin. Alhaisen vastausprosentin vuoksi tutkimus ei välttämättä tavoittanut kaikkia niitä opiskelijoita, joille tutkitut ilmiöt olivat ajankohtaisia. Tutkimuksen informaatio kerättiin itsearviointimenetelmillä, mikä on saattanut synnyttää tutkittavien ilmiöiden välille keinotekoisia korrelaatioita. Tällainen yhden tietolähteen käytöstä syntyvää ilmiötä kutsutaan nimellä *common method variance*, (ks. esim. Kline, Sulsky, & Rever-Moriyama, 2000). Tutkimuksessa käytettyjen käsitteiden objektiivinen havainnointi jollain toisella menetelmällä olisi kuitenkin ollut vaikeaa.

Tutkimuksessa käytettiin uutta menetelmää opiskelu-uupumusrisin havaitsemiseen. Salmela-Aro (2009b) havaitsi tutkimuksessaan menetelmän validiteetin hyväksi suurella otoksella, mutta uuden menetelmän käyttöön on syytä suhtautua pienellä varauksella. Tutkimus onnistui kuitenkin ainakin osittain toistamaan Salmela-Aron tulokset, joten menetelmän reliabiliteettia voitaneen pitää jokseenkin hyvänä. Opiskelu-uupumusmenetelmän havaitsema uupumusriski ei vaadi vakavien mielenterveyden häiriöiden olemassaoloa, joten sitä voidaan käyttää varhaisen havaitsemisen välineenä. Menetelmän käyttö tulevaisuudessa onkin suotavaa, sen avulla voidaan arvioida yksittäisen opiskelijan uupumusriskiä ja esimerkiksi erilaisten interventioiden ja tukitoimien vaikuttavuutta. Myös opiskeluintoa arvioiva menetelmä voi tulevaisuudessa toimia tällaisten interventioiden vaikuttavuuden arvioinnin apuna.

4.3. Käytännön sovellutukset

Käytännön työssään opiskelijoiden kanssa toimivat, esimerkiksi erityisopettajat, terveydenhoitajat, kuraattorit ja psykologit, voivat hyötyä tutkimuksen käyttämisestä menetelmistä, niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Opiskelu-uupumuksen ja -innon yksilöllistä tasoa arvioimalla voidaan selvittää opiskelun arkeen liittyviä vaatimuksia ja voimavaroja, ryhmätasolla puolestaan opiskeluryhmään tai koulutusohjelmaan liittyviä ominaisuuksia. Palautumisen mekanismien arvioinnilla voidaan taasen saada tietoa opiskelijan vapaa-ajasta, sen laadusta ja siihen liittyvistä voimavaroista, tai niiden puutteesta. Kuormituksesta palautumista voidaan tarvittaessa tukea esimerkiksi ohjaamalla opiskelijaa palautumista edistäviin vapaa-ajan toimintoihin tai opettamalla rentoutumisen ja ajanhallinnan tekniikoita. Yhdessä käytetyt menetelmät voivat tarjota perinteisiä oirekyselyitä hienovaraisempaa tietoa, ja paljastaa jopa vakaviin mielenterveyden ongelmiin vaikuttavia tekijöitä, niin yksilö- kuin ryhmätasolla.

Työelämän käsitteitä ja taustateorioita on sovellettu opiskelijakontekstiin vain vähän. Kuitenkin opiskeluympäristössä vaikuttavat hyvin samankaltaiset ilmiöt, esimerkiksi Cushmanin ja Westin (2006) opiskelijoilta kerätyt kokemukset vastaavat hyvin vakiintuneita työolomittareiden käsitteistöjä. Lisäksi tutkimuksen pääteemat, opiskelu-uupumus, opiskeluinto ja kuormituksesta palautumisen mekanismit ovat läsnä opiskelijan arjessa. Näin ollen työhyvinvoinnin teorioita on jatkossa loogista soveltaa laajemmin myös opiskelijakontekstiin. Esimerkiksi Sulanderin ja Romppasen (2007) opiskelukyky mallin käsitteistö tarjoaa jatkossa hyvän mahdollisuuden soveltaa työkontekstista tuttujen mallien, kuten JD-R -mallin ja COR-teorian, käsitteitä opiskelijakontekstiin.

4.4. Yhteenveto

Tutkimus osoitti uupumuksen olevan valitettavan usein osa myös opiskelijan arkea. Toisaalta opiskelijat ovat myös hyvin kiinnostuneita opintoihinsa ja kokevat niistä intoa. Pelkkä opiskelijan uupumisen toteaminen ei kuitenkaan riitä. Tarvitaan tutkimusta siitä, mitkä ovat ne yleisesti opiskelijaelämässä tai tietyssä oppimisympäristössä kuormittavat tekijät, jotka aiheuttavat uupumusriskiä. Tutkimuksen havainnot ryhmistä, joissa sekä opiskelu-uupumus että opiskeluinto olivat joko korkealla tai matalalla tasolla, ovat jatkotutkimuksen kannalta merkittäviä. Koska uupumuksen ja innon katsotaan yleisesti olevan käänteisesti toisiinsa yhteydessä, on tämän kaltaisten ryhmien luonteeseen paneutuminen tärkeää tulevassa tutkimuksessa.

Suomalaista koulujärjestelmää pidetään kansainvälisesti korkeatasoisena ja suomalaista opiskelijaa hyvin opinnoissaan suoriutuvana. Kuitenkin opiskelijoiden psyykinen oireilu on ollut jatkuvassa kasvussa vuosikymmenten ajan. Salmela-Aro (2009b) ottaa osuvasti kantaa ristiriitaan opintomenestyksen ja opintojen kuormittavuuden välillä toteamalla korkeakouluopiskelijoiden ”kokevan terveydentilansa yleensä hyväksi, mutta oireilevan runsaasti” (Salmela-Aro, 2009b, s. 8). Tulevaisuudessa siintävä vastuu koko suomalaisen yhteiskunnan toiminnasta on suuri, ja kuormittava tavoite. Tutkimuksen perusteella opiskelijan elämään ja jaksamiseen, sekä opiskeluhyvinvoinnin ilmiöiden kanssa työskentelevien tahojen toimintaan ja tutkimukseen tulee panostaa myös tulevaisuudessa.

Lähteet:

- Ammattikorkeakoululaki 351/2003. *Suomen säädöskokoelma*. Eduskunta, Helsinki
- Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309–328.
- Bakker, A.B., Hakanen, J.J., Demerouti, E., & Xanthopolou, D. (2007). Job Resources Boost Work Engagement, Particularly When Job Demands Are High. *Journal of Educational Psychology*, 99, 274–284.
- Chang, E.C., Rand, K.L., & Strunk, D.R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students: stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 29, 255–263.
- Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2000). A model of burnout and life satisfaction amongst nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 32, 454–464.
- Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F., Schaufeli, W., (2001). The Job Demands–Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499–512.
- Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. *Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2004:16*. Helsinki.
- von Eye, A., & Bogat, A. (2006). Person-Oriented and Variable-Oriented Research: Concepts, Results, and Development. *Merrill-Palmer Quarterly*, 52, 390–420.
- Erturgut, R., & Soyşekerçi, S. (2010). An empirical analysis on burnout levels among second year vocational schools students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1399–1404.
- González-Romá, V., Schaufeli, W.B., Bakker, A.B., & Lloret, S (2006). Burnout and engagement: Independent factors or opposite poles? *Journal of Vocational Behavior*, 68, 165–174.
- Halbesleben, J.R.B. (2006). Sources of Social Support and Burnout: A Meta-Analytic Test of the Conservation of Resources Model. *Journal of Applied Psychology*, 91, 1134–1145.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of Resources - A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44, 513–524.
- Hobfoll, S.E. (1991). Traumatic stress: A theory based on rapid loss of resources. *Anxiety Research*, 4, 187–197.
- Hätinen, M., Kinnunen, U., Pekkonen, M., & Aro, A. (2004). Burnout Patterns in Rehabilitation: Short-Term Changes in Job Conditions, Personal Resources, and Health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 9, 220–237.

- Ilmarinen, J., Gould, R., Järvikoski, A., & Järvisalo, J. (2006) Työkyvyn moninaisuus. Julkaisussa Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J., Koskinen, S. (toim.) Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000-tutkimuksen tuloksia. Eläketurvakeskuksen, Kansaneläkelaitoksen, Kansanterveyslaitoksen ja Työterveyslaitoksen julkaisu, 17–34. Helsinki, 2006.
- Kinnunen, U., & Feldt, T. (2009). Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma. Teoksessa Kinnunen, U., & Mauno, S. (toim.). *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Kinnunen, U., & Mauno, S. (2009). *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J-E., Leskinen, E., & Salmela-Aro, K. (2008). Peer Group Influence and Selection in Adolescents' School Burnout. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54, 23–55.
- Kline, T. J. B., Sulsky, L. M., & Rever-Moriyama, S.D. (2000). Common Method Variance and Specification Errors: A Practical Approach to Detection. *The Journal of Psychology*, 134, 401–421.
- Kunttu, K. (2008). Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. *Suomen Lääkärilehti*, 37, 3018–3021.
- Kunttu K, Huttunen T. (2001). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000*. Kansaneläkelaitos, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. Helsinki.
- Kunttu, K., & Huttunen, T. (2005). *Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40*. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kunttu, K., & Huttunen, T. (2009). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45*. Helsinki: PunaMusta Oy.
- Lehikoinen, A., Heinonen, V., Korhonen, K., Palonen, M., & Vuorinen, B. (2010). Ei paikoillanne, vaan valmiit, hep! Koulutukseen siirtymistä ja tutkinnon suorittamista pohtineen työryhmän muistio *Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä, 11*. Opetusministeriö.
- Loo, R. (2004). A typology of burnout types among police managers. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 27, 156–165.
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93, 498–512.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Metsämuuronen, J. (2006). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Näätänen, P., Matthiesen, S., Aro, A., & Salmela-Aro, K. (2003). *BB1-15*. Helsinki: Edita.

- Salmela-Aro, K. (2009a). Personal goals and well-being during critical life transitions: The four C's—Channelling, choice, co-agency and compensation. *Advances in Life Course Research, 14*, 63–73.
- Salmela-Aro, K. (2009b). Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46*. Helsinki: Kehitys Oy.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M. & Jokela, J. (2008). Does School Matter? The Role of School Context in Adolescents' School-related Burnout. *European Psychologist, 13*, 12–23.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI) – Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment, 25*, 48–57.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence, 38*, 1316–1327.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*, 5, 464–481.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of Engagement and burnout: A confirmative analytic approach. *Journal of Happiness Studies, 3*, 71–92
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5–14.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*, 204–221.
- Sonnentag, S., Kuttler, I., & Fritz, C. (2010). Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment. *Journal of Vocational Behavior, 76*, 355–365.
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F.R.H. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology, 91*, 330–350.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2006). *Opiskeluterveydenhuollon opas*. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisu 2006:12. Helsinki, 2006.
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: Students with mental health problems - A growing problem. *International Journal of Nursing Practice, 16*, 1–6.

- Sulander J. & Romppanen, V. (2007). *Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa*. Työterveyslaitos, Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Helsinki, 2007.
- Tilastokeskus. (2010). *Opiskelijoiden työssäkäynti 2008*. Helsinki, 2010.
- Timms, C., Graham, D., & Cottrell, D. (2007). "I'm just a cog in the wheel": Worker engagement and burnout in relation to workplace justice, management trustworthiness and areas of worklife. In, M. Dollard, T. Winefield, M. Tuckey, & P. Winwood (Eds.), *Better work. Better organisations. Better world. Conference proceedings, 7th Industrial and Organisational Psychology Conference (IOP)/1st Asia Pacific Congress on Work and Organisational Psychology (APCWOP)* (pp. 266–271). Adelaide: Australian Psychological Society, College of Organisational Psychologists.
- Vasalampi, K., Salmela-Aro, K., & Nurmi, J-E. (2009). Adolescents' Self-Concordance, School Engagement, and Burnout Predict Their Educational Trajectories. *European Psychologist, 14*, 332–341.
- Yang, H .J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development, 24*, 283–301.
- Yang, H .J. & Cheng, K. F. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior, 21*, 917–932.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences, 43*, 1529–1540.
- Zijlstra, F. R. H. & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 15*, 129–138.

Liite 1: Opiskelijatutkimuksen kyselylomake

1. Sukupuoli
 1. Mies
 2. Nainen
2. Ikä
 1. __ vuotta
3. Asutko
 1. Yksin
 2. Vanhempien luona
 3. Kimppakämpässä / soluasunnossa
 4. Kumppanin kanssa kahdestaan
 5. Kumppanin ja lapsen / lasten kanssa

HUOM! Valitse vain yksi vaihtoehto. Jos sinulla on useampi koulutusala, vastaa sen mukaan, missä tämän lukuvuoden aikana pääasiassa olet suorittanut opintojasi.

4. Opiskeluala
 1. Kulttuuriala
 2. Sosiaali- ja terveystieteiden ala
 3. Tekniikan ja liikenteen ala
 4. Liiketalouden ala
5. Mitä tutkintoa suoritat?
 1. _____n tutkinto
6. Oletko ollut viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ansiotyössä? (merkitse 0, jos ei yhtään)

Kokopäivätyö (30 tuntia viikossa tai yli)	yhteensä __ kuukautta,		
	josta lukuvuoden aikana __ kuukautta		
Säännöllinen osapäivä- tai osa-aikatyö (alle 30 tuntia viikossa)	noin __ tuntia viikossa		
	yhteensä __ kuukautta,		
Keikkatöitä lukuvuoden aikana (lyhyitä, alle 1kk jaksoja epäsäännöllisesti)	ei lainkaan		
	0	1	2

HYVINVOINTI

7. Kuinka monta tuntia yleensä nuket vuorokaudessa (arkena)
 1. n. __ tuntia
8. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?
 1. Kyllä, lähes aina
 2. Kyllä, usein
 3. Harvoin tai tuskin koskaan
 4. En osaa sanoa

9. Onko sinulla esiintynyt seuraavia oireita viimeisen kuukauden (30pv) aikana?

	0 : Ei lainkaan	1 : Satunnaisesti	2 : Viikoittain	3 : päivittäin tai lähes päivittäin
Päänsärkyä				
Huimausta				
Väsymystä tai voimattomuutta				
Nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä				
Keskittymisvaikeuksia				
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta				
Masentuneisuutta				
Ahdistuneisuutta				

10. Minkälaisiksi omalla kohdallasi arvioit seuraavat asiat tällä hetkellä?

-2	-1	0	+1	+2	?
Asia on minulle TODELLA ONGELMA , joka ratkaisevasti vaikeuttaa elämääni nykyään	Asia on minulle SELVÄSTI ONGELMA , mutta ei vaivaa aina ja / tai ei kovin voimakkaasti	Ei ole ollut aihetta kiinnittää erityistä huomiota	Olen yleensä KOKENUT MYÖNTEISENÄ	Merkitsee minulle todella TYYYDYTYSTÄ ANTAVAA ASIAA	vaikea sanoa

	-2	-1	0	+1	+2	?
Otteen saaminen opiskelusta						
Esiintyminen, kuten esitelmän pito						
Kontaktin luominen opiskelutovereihin ja yleensä ihmisiin						
Kontakti vastakkaiseen sukupuoleen						
Seksuaalisuus						
Suhde vanhempiin						
Tulevaisuuden suunnitteleminen						
Omat voimat ja kyvyt						
Mielialani yleensä						

11. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa mieltä. Tunnetko Sinä nykyisin tällaista stressiä?

1. En lainkaan
2. Vain vähän
3. Jonkin verran
4. Melko paljon
5. Erittäin paljon

12. Missä määrin tuntemukset liittyvät mielestäsi opiskeluun liittyviin asioihin?

1. Ei lainkaan
2. Jossain määrin
3. Suurimmaksi osaksi
4. Kokonaan

13. Mikäli opiskelusta, työssäkäynnistä tai muusta elämän osa-alueesta kumpuava stressi kasvaa liian suureksi, minkälaisia hallintakeinoja käytät? (voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon)

1. Liikunta (esim. lenkkeily, kuntosali tai joukkue-urheilu)
2. Ulkoiluharrastukset (esim. luonnossa liikkuminen, sienestäminen, pilkkiminen)
3. Rentoutumistekniikat (esim. meditointi, hengitysharjoitukset, rentoutumisnauhat)
4. Musiikin kuunteleminen
5. Kirjoittaminen, piirtäminen, maalaaminen
6. TV:n tai elokuvien katselu, internet
7. Videopelit
8. Ystävien tapaaminen
9. Juhlimaan lähteminen
10. Päihteet
11. Jokin muu, _____

14. Seuraavaksi on kuvattu joitakin mahdollisia ajatuksia ja toimintoja, jotka liittyvät vapaa-ajan viettoon. Arvioi, missä määrin ne kuvaavat omaa vapaa-aikaasi (ei pelkästään viikonloppuja ja lomiamia)?

Valitse jokaiseen kysymykseen edessä olevalle tyhjälle viivalle sopivin seuraavista vaihtoehdoista:				
1	2	3	4	5
Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Unohdan työn ja opiskelun					
Vaihdan vapaalle ja rentoudun					
Pyrin oppimaan uusia asioita					
Koen voivani päättää itse tekemisistäni					
En ajattele työtä tai opiskelua lainkaan					
Teen rentouttavia asioita					
Etsin älyllisiä haasteita					
Säätelen itse omaa aikatauluani					
Siirrän työ- ja opiskeluasiat pois mielestäni					
Käytän ajan rentoutuakseni					
Teen asioita, jotka koen haasteellisina					
Päätän itse, kuinka käytän aikani					
Irrottaudun hetkeksi työn ja opiskelun vaatimuksista					
Varaan itselleni vapaa-aikaa					
Pyrin hankkimaan uusia näkemyksiä					
Hoidan asiat sillä tavoin kuin haluan ne tehtävän					

OPISKELU

15. Montako lukuVUOTTA olet ollut kirjoilla läsnä olevana opiskelijana nykyiseen opiskeluusi liittyen? (mukaan lukien kuluva lukuvuosi)
1. ___ lukuvuotta
16. Kuinka monta opintoviikkoa tai -pistettä olet suorittanut 1.3.2010 mennessä nykyiseen opiskeluusi liittyen? HUOM! Ilmoita määrä joko opintoviikkoina tai opintopisteinä.
1. ___ opintoviikkoa TAI
 2. ___ opintopistettä
17. Oletko tänä lukuvuonna aloittanut opinnäytetyön tekemisen?
1. Ei, en ole aloittanut opinnäytetyön tekemistä
 2. Kyllä, olen aloittanut opinnäytetyön tekemisen
 3. Kyllä, opinnäytetyöni on valmistunut tänä lukuvuonna
18. Opiskeletko mielestäsi
1. Päätoimisesti
 2. Sivutoimisesti
 3. Muulla tavoin, miten? _____
19. Kuinka monta tuntia yhteensä käytät keskimäärin opiskeluun viikossa? (sisältää sekä lähiopetuksen, ryhmätyöskentelyn että itsenäisen opiskelun)
1. 1-20 h
 2. 21-30 h
 3. 31-40 h
 4. 41-50 h
 5. 51-60 h
 6. 61 h tai enemmän
20. Kuinka monta tuntia keskimäärin käytät oppituntien ulkopuoliseen opiskeluun viikossa? (sisältää ryhmätyöskentelyn ja itsenäisen opiskelun)
1. 1-5 h
 2. 6-10 h
 3. 11-20 h
 4. 21 h tai enemmän
21. Omiin tavoitteisiisi verrattuna, onko opintomenestyksesi ollut
1. Odotettua parempi
 2. Odotusten mukainen
 3. Odotettua huonompi
22. Omiin tavoitteisiisi verrattuna, onko opintojesi eteneminen ollut
1. Odotettua parempi
 2. Odotusten mukainen
 3. Odotettua huonompi

23. Mikäli valitsit edellisessä kysymyksessä kohdan, että et ole edennyt opinnoissasi odotettuun tahtiin, jatkokysymys: Miksi et ole edennyt opinnoissasi odotettuun tahtiin? (voit valita usean vaihtoehdon)

1. Omaan jaksamiseen, hyvinvointiin tai terveyteen liittyvä ongelma
2. Ihmissuhteisiin liittyvä ongelma
3. Oppimisen vaikeudet
4. Opiskelumotivaation puute
5. Ilmapiirin tai yhteistyön ongelmat laitoksellani / suuntautumisvaihtoehdossani
6. Opetuksen laatuun tai järjestämiseen liittyvät ongelmat
7. Muu, _____

24. Koetko olevasi oikealla opiskelualalla?

1. En
2. Kyllä
3. En osaa sanoa

25. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten opiskeluolosuhteitasi. Valintojen tulisi kuvata nykyistä opiskelutilannettasi.

Vastausvaihtoehdot:

1	2	3	4	5	6
Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5	6
Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään.						
Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettavan opiskelun.						
Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.						
Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.						
Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostuksen opiskelua kohtaan.						
Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä.						
Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani.						
Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.						
Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt.						
Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani.						
	1	2	3	4	5	6
Opiskellessani olen täynnä energiaa.						
Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä.						
Aika tuntuu lentävän siivillä kun opiskelen.						
Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi.						
Olen innoissani opiskelusta.						
Kun työskentelen opintojeni parissa, unohdan kaiken ympäriltäni.						
Opiskelu inspiroi minua.						
Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan.						
Olen uppoutunut opiskeluuni.						

26. Kuinka stressaaviksi arvioit seuraavat opiskelijan elämään liittyvät tilanteet?

Ei ollenkaan stressaavaa						Äärimmäisen stressaavaa
	1	2	3	4	5	6

	1	2	3	4	5	6
Kokeet, tentit						
Vanhempien asettamat odotukset (menestymisestä opinnoissa)						
Työn löytäminen opintojen jälkeen						
Opiskelumateriaalien hankkiminen						
Rahan riittäminen elämiseen						
Opetussuunnitelman puutteet						
Kursseihin liittyvät itsenäiset tehtävät						
Opiskelijoiden keskinäinen kilpailu						
Ajan löytäminen vapaa-ajalle						
Huonot opiskelutilat kotona						
Byrokratia oppilaitoksessa						
Uuden opiskelumateriaalin omaksuminen						
Aikarajat kurssitöiden palautukselle						
Ristiriitä työn ja opiskelun vaatimusten välillä						
Omaksuttavan materiaalin määrä opinnoissa						
Henkilökunnan ja opiskelijoiden väliset suhteet						
Läsnäolopakko						
Opintosuunnitelman muuttaminen						
Opiskelu työpäivän jälkeen						
Opiskelu vieraalla kielellä (esim. englanninkieliset kurssikirjat)						
Suullisten esitysten pitäminen						
Hylätyn arvosanan saaminen						
Opintojen jatkaminen tauon (esim. välivuosi, työskentely) jälkeen						
Hyvien arvosanojen saavuttamisen vaikeus verrattuna 2. asteen opintoihin						
Opintojen suunnitteleminen (esim. aikataulut, lukusuunnitelma)						