

**YLIOPISTO-OPISKELU -STRESSAAVA ELÄMÄNVAIHE?:
"MITÄ KUULUU, YLIOPISTO-OPISKELIJA?" -KYSelyn
TULOKSIA**

**Sanna Hiltunen &
Pia Väisänen
Pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Psykologian laitos
Kevät 2002**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
Psykologian laitos
40031 Jyväskylä

TIIVISTELMÄ

Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi

Sanna Hiltunen ja Pia Väisänen

Ohjaaja: Saija Mauno

Psykologian pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos

Kevät 2002,

45 sivua, 1 liite

Tutkimuksessa selvitettiin Jyväskylän yliopiston toisen ja neljännen vuosikurssin opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelijoiden elämäntilanteen eri tekijöiden yhteyttä opiskelijoiden stressioireisiin sekä kehitystehtävissä onnistumisen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Tutkimuksen pääasiallisena tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin. Tutkimuksen aineiston muodostivat 223 opiskelijaa, jotka olivat Jyväskylän yliopiston jokaisesta seitsemästä tiedekunnasta. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella syksyllä 2001, ja se oli osa Jyväskylän yliopistossa toteutettavaa Opetuksen laatuhanke OPLAA!-ta.

Puolet opiskelijoista arvioi kokevansa stressiä opiskelusta, mutta suurin osa oli kuitenkin tyytyväisiä elämäänsä ja opintoihinsa. Tutkimuksessa löytyi tiedekuntien välisiä eroja mm. yksinäisyyden, elämäntyytyväisyyden, optimismin, laitostuen määrän sekä opiskelutovereilta saatavan tuen määrän suhteen. Tutkimustulokset osoittivat myös, että sosiaaliset ja persoonalliset tekijät olivat yhteydessä psyykkiseen oireiluun siten, että yksinäisyys, huono laitosilmapiiri ja ihmissuhde-opiskelu -ristiriidat lisäsivät psyykkistä oireilua, kun taas optimismi vähensi sitä. Sen sijaan opiskelijoiden työssäkäynnillä ei ollut yhteyttä hyvinvointiin. Kehitystehtävissä (läheiset ihmissuhteet ja uravalinta) onnistuminen selitti enemmän neljännen kuin toisen vuosikurssin elämäntyytyväisyyttä. Yksinäisyys oli kuitenkin molemmilla vuosikursseilla merkittävin elämäntyytyväisyyttä vähentävä tekijä.

Avainsanat: yliopisto-opiskelija, tiedekunta, elämäntilanne, psyykkiset ja fyysiset stressioireet, elämäntyytyväisyys, kehitystehtävä

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	1
2. MENETELMÄT	12
2.1 Tutkittavat.....	12
2.2 Tutkimusmenetelmät.....	13
2.3 Aineiston tilastollinen käsittely.....	17
3. TULOKSET	18
3.1 Kuvailevat tulokset.....	18
3.2 Tiedekuntaerot hyvinvoinnin kokemisessa.....	20
3.3 Tiedekuntaerot opiskeluun liittyvissä tekijöissä.....	22
3.4 Opiskelun ja elämäntilanteen eri tekijöiden yhteys psyykkisiin ja fyysisiin stressioireisiin.....	25
3.5 Kehitystehtävien ratkaisemisen yhteys elämäntyytyväisyyteen.....	27
4. POHDINTA	29
LÄHTEET	39
LIITE	

1. JOHDANTO

Yliopiston vaikutus elämäntapaan välittyy monipolvisen järjestelmän kautta alkaen perhevaikutuksista ja opintoihin valikoitumisesta (Häyrynen & Häyrynen, 1994). Yliopisto vaikuttaa opiskelijoihinsa sekä antamallaan opetuksella että koko institutionaalisen olemassaolollaan. Newmanien (1986) mukaan collegen läpikäyminen vaikuttaa sekä älylliseen että sosiaaliseen kehitykseen läpi aikuisuuden. Opiskelijatutkimuksissa on perinteisesti tutkittu akateemista menestymistä ja epäonnistumista sekä erityisesti sosiaaliluokan vaikutusta siihen (Silver & Silver, 1997). Silverin ja Silverin mukaan opiskelututkimukset eivät ole useinkaan lähteneet opiskelijoiden näkökulmasta.

Työstressitutkimus on yleistynyt viime vuosikymmeninä ja yhä useammat työnantajat ovat kiinnostuneita työntekijöidensä hyvinvoinnista. Esimerkiksi Suomessa on tutkittu opettajia ja heidän loppuun palamistaan (mm. Ojanen, 1982; Salo, 1995). Vähemmän huomiota on kiinnitetty yliopisto-opiskelijoihin, jotka yliopistomaailman vaatimusten lisäksi painivat usein varhaisaikaisuuteen liittyvien kehitystehtävien kanssa. Aivan viime vuosina Suomen yliopistojen kiinnostus opiskelijoidensa hyvinvointiin on lisääntynyt. On herännyt huolta siitä, että huonosti voiva opiskelija ei ehkä jaksa opiskella eikä siten myöskään valmistu.

Tämä tutkimus on osa Jyväskylän yliopistossa toteutettavaa 3-vuotista Opetuksen laatuhanke, OPLAA!-ta, joka käynnistettiin syksyllä 2000. Käsillä olevan tutkimuksen nimellä on "Mitä kuuluu, yliopisto-opiskelija?" ja se toteutettiin yhdessä Koulutuksen tutkimuslaitoksen tutkija Eeva Kallion kanssa, jonka tutkimus keskittyi opiskeluun ja opintoviikkoihin liittyvään kuormitukseen. Tässä pro gradu -tutkielmassa haluttiin tarkastella opiskelijoiden hyvinvointia, opiskelijoiden elämäntilannetta sekä sen yhteyttä stressioireiluun ja elämäntyytyväisyyteen. Tutkimus perustuu stressiteoreettiseen viitekehykseen, minkä lisäksi hyvinvointia tarkastellaan kehitystehtävien näkökulmasta.

Stressi on tieteellinen käsite, jota on tutkittu paljon, mutta siitä huolimatta se on käsitteenä vaikeasti määriteltävissä (mm. Selye, 1981; Breznitz & Goldberger, 1993; Kinnunen, 1993). Stressi saattaa viitata stressitekijöihin, stressireaktioihin tai koko

stressi-ilmiöön (Kinnunen, 1993; Lazarus & Folkman, 1984). Käsitteellistä sekaannusta lisää myös se, että stressiä on tutkittu monilla eri tieteenaloilla ja lähestymistapoja on useita. Pearlinin (1993) mukaan stressikäsite kannattaa kuitenkin säilyttää, koska monissa tieteissä samalla käsitteellä on eri merkityksiä ja eri tasojen tutkimukset ovat tärkeitä.

Lazaruksen ja Folkmanin (1984) mukaan stressi on sellainen suhde yksilön ja ympäristön välillä, jonka yksilö on arvioinut ylittävän hänen resurssinsa ja vaarantavan hänen hyvinvointinsa. Lazaruksen ja Folkmanin ajatusten pohjalta Hobfoll (1988) on kehittänyt näkökulmaltaan ekologisen resurssien säilyttämisen teorian (Conservation of Resources Theory = COR), joka toimii tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehysenä. Sen mukaan stressitutkimuksessa on tärkeää huomioida ympäristön piirteet, kuten esimerkiksi kulttuuri ja fyysinen ympäristö. Teoria painottaa erityisesti sosiaalisen ympäristön osuutta stressin ilmenemiseen.

Hobfollin mukaan ihminen kokee stressiä jatkuvasti, mutta vain suurimmat uhat ja haasteet ylittävät ihmisen voimavarat (Hobfoll & Vaux, 1993). Resurssien säilyttämisen teorian mukaan ihmisillä on perusmotivaatio hankkia, säästää ja suojella sitä, mistä he hyötyvät (Hobfoll & Vaux, 1993; Hobfoll & Shirom, 2001). Asioita joista hyödytään voidaan kutsua resursseiksi. Teoria erottelee neljä resurssien peruskategoriaa: 1) esineet (esim. auto), 2) olosuhteet (esim. hyvä avioliitto), 3) persoonalliset piirteet (esim. optimismi), 4) energiat (esim. raha). Stressi voi ilmetä kun resursseja menetetään, kun resursseja uhataan ja kun yksilö tuhlaa resurssejaan pääsemättä tavoitteisiinsa (Hobfoll & Vaux, 1993). Resurssien menetystä pyritään välttämään, mutta kun sitä tapahtuu, ihminen toimii minimoidakseen sen tai kehittää uuden uskomussysteemin saavuttaakseen menetetty resurssit (Hobfoll, 1988). Resurssien menetys lisää haavoittuvuutta tulevaisuuden menetyksille. Monilla stressiteorioilla on tapana painottaa tilanne-tilanteelta näkökulmaa ja ne jättävät vähemmälle huomiolle sen, että stressiprosessi on osa ihmisen kehitystä (Hobfoll & Shirom, 2001).

Stressillä voi olla myös positiivisia vaikutuksia (Kalimo, 1978; Breznitz & Goldberger, 1993). Lyhytaikainen stressireaktio parantaa suorituskykyä, mutta pitkällisenä ja toistuvana tai voimakkaana se lisää sairastumisen riskiä (Kalimo, 1987). Cohenin (1985) mukaan stressireaktiot voivat ilmetä psykologisella, fysiologisella tai sosiaalisella tasolla. Psykologisen tason reaktiot voivat ilmentyä esimerkiksi

kielteisesti värittyneinä tunteina (Cohen, 1985; Kalimo, 1987). Stressin yhteydessä koetut psyykkiset oireet vaikuttavat myös tiettyihin elimistön fysiologisiin toimintoihin, kuten autonomiseen hermostoon. Sosiaalisella tasolla reaktiot saattavat liittyä antisosiaaliseen käyttäytymiseen tai vaikeuteen pärjätä roolivaatimuksissa (Cohen, 1985). Vuorovaikutus ihmisten kanssa ei tuota iloa normaaliin tapaan ja kiinnostus kontakteihin ja harrastuksiin vähenee (Kalimo, 1987). Huonot sosiaaliset suhteet voivatkin olla seurausta stressistä (Derogatis & Coons, 1993).

Sosiaalinen ympäristö on erittäin merkittävä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Turner, 1983). Sekä psyykkisten että somaattisten sairauksien on havaittu olevan yhteydessä muun muassa matalaan sosioekonomiseen statukseen, sosiaaliseen eristyneisyyteen ja siviilisäätyn. Sosiaalisen tuen on nähty olevan stressiltä suojaava tekijä (mm. Cohen & Wills, 1985; Hobfoll & Shirom, 2001). Tuen yhteys hyvinvointiin voi olla kahden erilaisen prosessin lopputulos (Cohen & Wills, 1985). Ensimmäisen prosessin mukaan sosiaalinen tuki on yhteydessä hyvinvointiin pääasiallisesti ihmisillä, jotka ovat stressaantuneita. Tämä ”puskuri”-teoria (buffering model) olettaa, että tuki suojelee ihmisiä stressaavien tapahtumien negatiivisilta vaikutuksilta. Vaihtoehtoisen ”päävaikutus”-teorian (main-effect model) mukaan sosiaalisilla resursseilla on hyödyllinen vaikutus huolimatta siitä, onko ihminen stressaantunut vai ei.

Hobfollin (1988) stressimääritelmässä huomioidaan sosiaalisen tuen molemmat puolet: sosiaalisen yhteyden tunne ja tukea antavat vuorovaikutussuhteet. Omat persoonalliset resurssit tulisi erottaa sosiaalisista resursseista. Ne vaikuttavat toisiinsa ja ovat olemassa resurssivarastoina. Toisen resurssin puuttuminen on usein yhteydessä toisenkin resurssin puuttumiseen ja toisen omistaminen nostaa mahdollisuuksia, että toistakin on.

Sosiaalisten resurssien lisäksi yksilöllisillä resursseilla on tärkeä merkitys. Persoonallisuuden resursseista optimismi, jolla tarkoitetaan myönteistä asennoitumista ympäristöön ja itseen, sekä sen yhteys stressiin on saanut paljon huomiota tutkimuksissa (Durm, 2000). Optimismilla on todettu olevan yhteys hyvään fyysiseen ja psykologiseen sopeutumiseen stressaavissa tilanteissa (Moos & Schaefer, 1993). Pessimistisesti elämäänsä suhtautuvien on havaittu kokevan enemmän kielteisiä tunteita kuin optimistisesti orientoituvien (Scheier, Carver & Bridges, 2001). Nurmen, Toivisen, Salmela-Aron ja Erosen (1996) tutkimuksen mukaan, mitä vähemmän

optimistisia yksilöt olivat, sitä vähemmän he käyttivät aktiivisia coping-keinoja ja sitä enemmän sosiaalisen välttelyn strategiaa, ja sitä yksinäisempiä he olivat. Myös opiskelijoiden elämä sisältää monia haasteita, joissa optimismilla voi olla suuri merkitys persoonallisuuden resurssina.

Opiskelijoiden elämänpiiri on tullut aiempaa monimuotoisemmaksi, samoin kuin opiskelijat itsekin (Silver & Silver, 1997). Taloudellinen tilanne on ohjannut opiskelijoita hakeutumaan töihin (Aittola, 1995). Olkinuora ja Mäkinen (1999) toteavat, että korkeakoulutuksen massoittuminen on johtanut opiskelija-aineksen heterogeenisyyden kasvamiseen. Yliopisto-opiskelijoiden ikärakenne on muuttunut varsin lyhyessä ajassa, ja nykyisin kolmasosa opiskelijoista on yli 30-vuotiaita, kun ennen suurin osa oli juuri koulunsa päättäneitä (Moore, 2001).

Yliopistoelämän on nähty olevan jatkoa nuoruudelle ja vähittäistä siirtymistä aikuisten maailmaan (Aittola & Aittola, 1985). Nuoruuteen kuuluvat monet muutokset tuntuvat suurilta ja nuoruuden on usein ajateltu olevan stressaavaa aikaa ihmisen elämässä (Lerner & Shea, 1982). Elämänmuutokset vaativat uudenlaista sopeutumista. Havighurstin (1982a) mukaan varhainen aikuisuus on kaikista individualistisinta ja samalla yksinäisintä aikaa. Colleget ja yliopistot tukevat opiskelijaa hyvin vähän nuoruuden ja aikuisuuden kehitystehtävissä.

Elämänkaarijattelun lähtökohta on se, että ihmisen kehitys voi jatkua koko elämänkaaren ajan (Dunderfelt, 1998). Eriksonin (1968) psykososiaalisen kehitysteorian mukaan yksilöllisyyden kehitys etenee kahdeksan vaiheen kautta. Hänen teoriassaan varhaisaikuisuuden psykososiaalinen tehtävä on läheisyyden saavuttaminen vastakkaiseen sukupuoleen ja ystäviin. Kyky läheisyyteen tuottaa rakastamisen voiman. Jos yksilö ei pysty muodostamaan läheistä suhdetta vastakkaiseen sukupuoleen tai ystäviin, hän voi eristäytyä kokonaan ihmissuhteista (Erikson, 1968; 1980). Tehtävissä epäonnistuminen voi näkyä muun muassa yksinäisyytenä (Saari, 1981a).

Havighurstin (1982b) sosialisaatioteoriassa Eriksonin psykososiaalisen tehtävän käsitettä on laajennettu kehitystehtäväksi. Havighurstin mukaan tietyissä elämänvaiheissa yksilöllä herää erilaisia kehitystehtäviä, joiden onnistunut ratkaiseminen johtaa onnellisuuteen ja mahdollisuuteen onnistua seuraavissa kehitystehtävissä. Chickeringin ja Havighurstin (1981) mukaan opiskelijoiden

ensimmäiset kehitystehtävät liittyvät myöhäisnuoruuteen (16-23v), jolloin saavutetaan emotionaalinen itsenäisyys ja valmistaudutaan avioliittoon ja perhe-elämään sekä valitaan ammatti. Uravalintaa pidetään keskeisenä läpi elämän jatkuvana kehitystehtävänä (Erikson, 1968; Häyrynen & Häyrynen, 1994; Vondracek, 1998). Uravalinta ja työllistyminen ovat tärkeitä kehitystehtäviä, koska ne mahdollistavat riippumattomuuden vanhemmista (Havighurst, 1982b). Opiskelun loppupuolelle painottuvat varhaisaikuisuuden (24-35v) kehitystehtävät ovat perheen perustaminen, kodin hankkiminen, työelämään siirtyminen ja oman paikan löytäminen (Chickering & Havighurst, 1981).

Nurmen (1995) mukaan Suomen koulutusjärjestelmässä on se rakenteellinen ongelma, että koulutussiirtymät tapahtuvat varsin myöhäisellä iällä. Elämänkaarinäkökulman valossa voidaan ajatella, että yliopisto-opintojen päättäminen vasta lähempänä kolmenkymmenen ikää, voi aiheuttaa monia ongelmia ja stressiä aikuistuville nuorille. Opintoihin ja työelämään liittyvät siirtymät tapahtuvat samanaikaisesti kuin roolisiirtymät sosiaalisen elämän alueella. On myös esitetty, että jokaiseen elämänvaiheeseen liittyy omat kriisinsä, eikä nuoruus ole näyttäytynyt tutkimuksissa erityisen ongelmallisena (Lerner & Shea, 1982). Nuoren aikuisen ikävaihe on useissa tutkimuksissa arvioitu jälkikäteen parhaaksi ja onnellisimmaksi ajaksi (Isohanhi, Winblad & Nieminen, 1991; Kuusinen, 1995; Perho & Korhonen, 1993).

Kehitystehtävääjattelua on kritisoitu normatiivisuudesta ja siitä, että se näkee yksilön passiivisena sopeutujana (Kuusinen, 1995). Nykyisten teorioiden mukaan yksilö ei ole ympäristönsä tuote, vaan hän itse vaikuttaa omaan kehitykseensä ratkaisevasti (Brandstädter, 1999). Brandstädterin mukaan normatiivisista ikäodotuksista voi tulla itseään toteuttavia. Havighurst (1982b) itse huomioi sen, että osa kehitystehtävistä on vahvasti kulttuurisidonnaisia. Normatiivisesta ajattelusta huolimatta tutkimuksissa on todettu ikäsidonnaisten kehitystehtävien onnistumisen ja epäonnistumisen vaikuttavan elämän tyytyväisyyteen (Perho & Korhonen, 1993). Nurmen (1993) mallin mukaan nuoret vertailevat omaa elämäntilannettaan ikätovereidensa elämäntilanteeseen ja asettavat tavoitteita näiden vertailujen pohjalta. Myös Salmela-Aron ja Nurmen (1997) tutkimuksessa yliopisto-opiskelijoiden tavoitteet, jotka liittyivät kehitystehtäviin (esim. perheen perustaminen), ennustivat subjektiivista hyvinvointia. Yhteys oli olemassa myös toisin päin, eli hyvinvointi

ennusti mielenkiintoa tämän tyyppisiin tavoitteisiin. Vaikka yksilöt voivat tehdä omia valintojaan, yhteiskunnan antamat mahdollisuudet ja säännöt kuitenkin säätelevät niitä (Kuusinen, 1995). Kuusisen tutkimuksen mukaan kehitystehtävien sisältämien normatiivisten odotusten mukainen elämänrakenne (kiinteä parisuhde, tyytyväisyys ammatinvalintaan, koulutukseen liittyvien suunnitelmien toteutuminen, työtyytyväisyys) oli sekä miehillä että naisilla yhteydessä onnellisuuteen, elämän kiinnostavuuteen ja onnistumisen elämyksiin. Kehitystehtävissä onnistuminen tai epäonnistuminen voi siis olla ratkaisevasti yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin ja terveyteen.

Viime vuosina tehdyissä tutkimuksissa suurin osa yliopisto-opiskelijoista arvioi oman terveydentilansa hyväksi (Kunttu & Huttunen, 2001; Tiilikainen 2000). Kuitenkin Kuntun ja Huttusen tutkimuksen mukaan runsasta stressiä koki 26 % opiskelijoista. Psykkisistä oireista unihäiriötä, keskittymisvaikeuksia, jännittyneisyyttä ja masentuneisuutta esiintyi viikoittain 10 %:lla miehistä ja naisilla hieman enemmän. Liuskan (1998) tutkimuksessa tarkasteltiin Oulun yliopiston viiden tiedekunnan vuonna 1994 aloittaneita opiskelijoita. Opiskelijoista noin kaksi kolmasosaa tunsi stressaantuneena itsellään psyykkisiä oireita, kuten ärtymystä, masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. Käyttäytymisen ja sosiaalisen tason oireita ilmeni reilulla viidenneksellä. Fysiologisella tasolla oireili reilu kymmenesosa (päänsärky, migreeni, vatsavaivat, hartia- ja niskakivut, flunssa ja ihottumat). Tiilikaisen mukaan ensimmäisen opiskeluvuoden opiskelijoista 27 % koki opiskelun ja / tai työn liian rasittavaksi. Tiilikainen painottaa, että näiden opiskelijoiden tulisi saada tukea kehitystehtäviinsä, sillä opiskelijan elämässä on paljon muutakin kuin opiskelu.

Aiemmin opiskeluaika nähtiin väliajaksi koulun ja todellisen elämän välillä (Aittola & Aittola, 1985). Nykyisin ajatellaan, että opiskeluaikaa ei voi irrottaa muusta elämästä (Silver & Silver, 1997). Tässä tutkimuksessa jaettiin opiskelijan elämäntilanteen eri tekijät kuuteen eri luokkaan Aittoloiden (1985) ja Liuskan (1998) tutkimusten pohjalta. Aluksi tarkastellaan 1) *taloudellista tilannetta* ja 2) *asumista*, tämän jälkeen 3) *ihmissuhteita* sekä 4) *opiskelun ja muun elämän yhdistämistä* ja viimeiseksi 5) *uravalintoja ja tulevaisuutta*. Lisäksi esitellään yleisesti *opiskeluun ja laitosten sosiaaliseen ilmapiiriin* liittyviä tutkimuksia.

Aittoloiden (1985) tutkimuksessa *taloudellisella tilanteella* ei arvioitu olevan kovin suurta merkitystä, sillä vaikka tiukka taloudellinen tilanne rajoitti kulutusta, niin pääosa opiskelijoista piti tällaista tilannetta itsestäänselvyytenä. Taloudellisen tilanteen merkitys elämässä nousi esiin vasta silloin, kun se jostain syystä oli niin heikko, että opiskelija joutui elämään toimeentulominimin rajalla. Opiskelijat eivät uskoneet olevan muuta mahdollisuutta vaikuttaa taloudelliseen tilanteeseen kuin käydä töissä. Liuskan (1998) tutkimuksessa noin viidennes opiskelijoista valitti taloudellista niukkuuttaan. Tiilikaisen (2000) mukaan ainoastaan 17 % ensimmäisen vuoden opiskelijoista oli sitä mieltä, että taloudellinen tilanne on vaikeuttanut heidän opintojaan.

Opiskelijat eivät kokeneet *asunnolla* olevan sinällään kovin suurta vaikutusta (Aittola & Aittola, 1985). Asunto ja asuminen koettiin itsestäänselvyytenä, sillä vasta suuret puutteet asunnon kunnossa herättivät opiskelijan kiinnittämään erityistä huomiota asumistilanteeseensa. Liuskan (1998) mukaan asunnolla on tärkeä merkitys opiskelijalle, koska asunto toimii päivittäisenä elinympäristönä ja opiskelutilana.

Ystävät ovat opiskelijoille tärkeitä (Hulikkala, 1999; Kunttu, 1997). Tärkeimpiä ihmissuhteita ja sosiaalisen tuen lähteitä ovat seurustelukumppani tai puoliso, ystävät, kaverit, vanhemmat, sisarukset ja perhe. Aittoloiden (1985) tutkimuksessa ihmissuhteiden nähtiin tuovan elämään mielekkyyttä ja tyydytystä. Opiskelijoiden tärkeimmät ihmissuhteet ja läheisin ystäväpiiri muodostuivat yleisimmin saman tieteenalan toisista opiskelijoista (Aittola & Aittola, 1985; Saari, 1981b). Ihmissuhteiden ylläpitämistä rajoitti eniten kiireellinen opiskelutahti (Aittola & Aittola, 1985). Opiskelijoista 4 % vastasi kokevansa itsensä usein yksinäiseksi (Kunttu & Huttunen, 2001). Keskustelumahdollisuus oli aina tai usein 74 %:lla miehistä ja 90 %:lla naisista. Kuntun (1997) tutkimuksessa ystävien tapaamisen useudessa ei ollut eroa miesten ja naisten välillä. Opiskelijamiehistä 48 % ja naisista 68 % vastasi, että he voivat aina tai useimmiten halutessaan keskustella asioistaan tai ongelmistaan jonkun läheisensä kanssa (Kunttu 1997). Parhaimman tuen tarjosi puoliso tai poika / tyttöystävä. Ihmissuhteet voivat olla paitsi voimavara myös stressitekijä (Liuska, 1998). Ihmissuhteisiin liittyvät asiat olivat yleisin stressitekijä opiskelijan elämäntilanteessa. Monet eivät olleet löytäneet tosi ystävää opiskelukaupungista, mikä aiheutti yksinäisyyden ja vierauden tunnetta.

Vapaa-aikana ihminen kerää voimia jaksakseen vastata opiskelun haasteisiin (Liuska, 1998). Aittoloiden (1985) mukaan opiskelijoiden ajankäyttöä leimasi *opiskelun ja muiden toimintojen yhteenkietoutuneisuus*. Kiire kuormitti opiskelijoita erityisesti toisen lukuvuoden lopussa (Liuska, 1998). Monet opiskelijat kokivat vapaa-ajan vähyyden tai puutteen kuormittavana. Ajan jakaminen perheen, ystävien, opiskelun ja harrastusten kesken aiheutti usein sen, että joku näistä kärsi. Varsinkin työssäkäynti aiheutti ajankäyttöongelmia (Liuska, 1998; Tiilikainen, 2000). Kuntun ja Huttusen (2001) tutkimuksessa opiskelijoista osa-aikaisesti työskenteli 17 %. Myös Israelissa opiskelijat ovat kertoneet kokevansa stressiä yliopiston ja työn tai yliopiston ja perheen yhteensovittamisesta (Shirom, 1986).

Nuoruuden avainkehitystehtävä on tehdä *uravalinta* (Vondracek & Lerner, 1982). Aittoloiden (1985) tutkimuksessa opiskelijat olivat suhteellisen tyytyväisiä opiskelemaansa koulutusalaan. Keskeyttämisen mahdollisuus oli osalla mielessä, jolloin syynä oli tavallisesti joko koulutusalan ja omien toiveiden välinen ristiriita tai tyytymättömyys laitoksen opetukseen. Myös työllisyysnäkömät vaikuttivat keskeyttämishalukkuuteen. Kuittisen ja Minkkisen mukaan opiskelijat pitivät tulevaisuuden suunnitelmien toteutumisen uhkana heikkoa taloudellista tilannetta sekä työttömyyttä (ks. Liuska, 1998). Myös Liuskan omassa tutkimuksessa opiskelijoiden huolenaiheet keskittyivät tulevaisuuteen ja elämänsuunnitelmiin.

Opiskeluun liittyvien asioiden voisi olettaa vaikuttavan merkittävästi opiskelijan hyvinvointiin. Opintojen keskivaiheessa opiskelijat ovat vahvasti sidoksissa omaan ainelaitokseensa, opiskelemiinsa asioihin, opiskelijatovereihinsa ja opiskelijaelämään (Aittola, 1986). Zeidnerin (1992) tutkimuksessa opiskelijoita näytti stressaavan enemmän opiskeluun liittyvät asiat, kuten suuri kurssien määrä ja akateemisen arvioinnin käytännöt, kuin itseen, perheeseen tai muuhun sosiaaliseen elämään liittyvät asiat. Työssäkäyviä opiskelijoita stressasi opiskelujärjestelmän jäykkyys ja joustamattomuus (Liuska, 1998). Valintamahdollisuudet lisäävät huomattavasti opintojen mielekkyyttä (Säntti, 1999). Opiskelijat pitivät omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa laitostensa opetukseen varsin heikkoina. Säntin mukaan opiskelijat ovat moniin asioihin tyytymättömiä, mutta vain harvat ovat valmiita vaikuttamaan. Opiskelijat eivät pääse suunnittelemaan opintokokonaisuuksia ja opintojen sisältöjä. Opiskelijat eivät edes halunneet yrittää vaikuttaa asioihin, koska sillä ei koettu olevan minkäänlaista merkitystä (Aittola, 1988). Myös työstressitutkimuksen mukaan monet

stressitekijät johtuvat siitä, että työn kuormitus ei ole työntekijän kannalta sopiva eli työtä on liikaa tai liian vähän. (Kalimo, 1987; Karasek & Theorell, 1990). Suuret vaatimukset ja huonot kontrollimahdollisuudet aiheuttavat työntekijän sairastumisen (Karasek & Theorell, 1990).

Shiromin (1986) tutkimuksessa aikavaatimukset nousivat merkittävämmäksi tekijäksi. Tutkimus tuki Lazaruksen ja Folkmanin (1984) teoriaa eli opiskelijoiden tulkinta omien voimavarojen riittämättömyydestä opintuvaatimusten edessä aiheutti stressiä. Kuntun ja Huttusen (2001) selvityksessä oppilaitoksen tarjoama tuki opintoihin koettiin usein puutteelliseksi. Ainoastaan 22 % arvioi ohjauksen olleen hyvää tai erittäin hyvää. 43 % tiesi vain epämääräisesti tai ei lainkaan kenen puoleen voisi ongelmia kohdatessaan kääntyä. Ahosen (1999) tutkimuksessa toiset opiskelijat koettiin selvästi merkittävimiksi ohjauksen antajiksi.

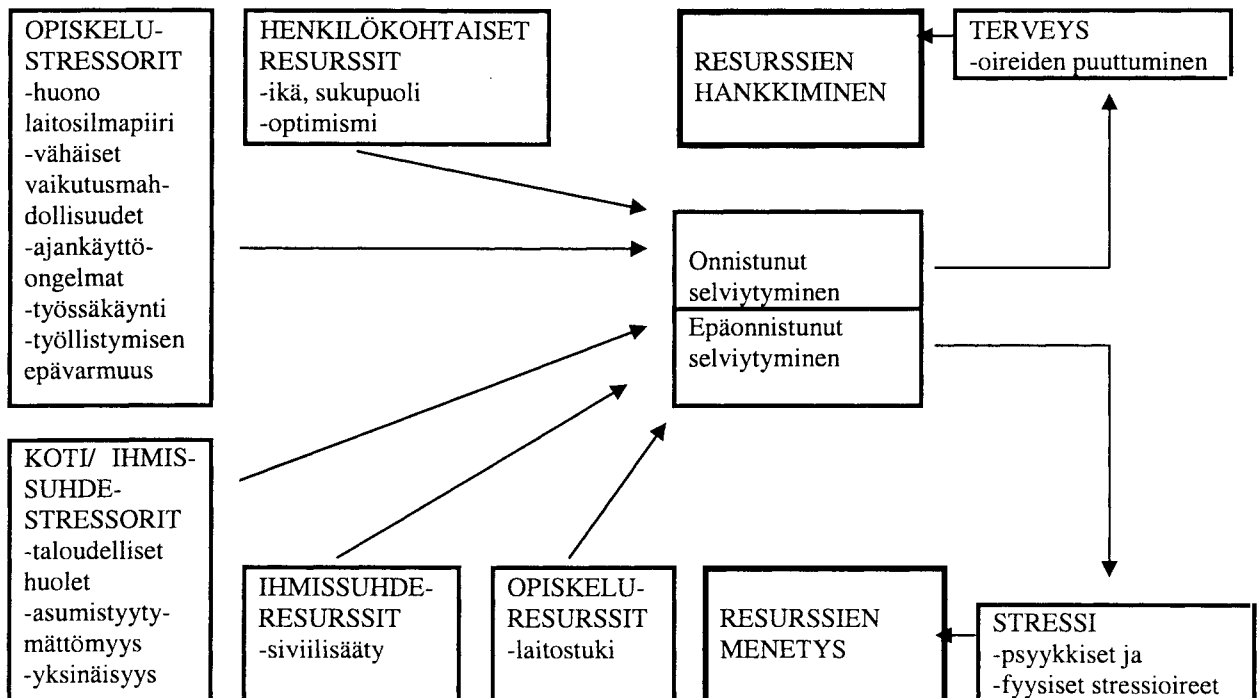
Opiskelijat arvioivat *laitostensa sosiaalista ilmapiiriä* usein enemmän byrokraattiseksi ja painostavaksi kuin joustavaksi ja kannustavaksi (Aittola & Aittola, 1985). Erot selittyivät lähinnä laitosten koolla, sillä esimerkiksi suurten laitosten, kuten psykologian ja taloustieteen laitoksen, opiskelijat arvioivat laitoksiaan byrokraattisiksi, ristiriitaisiksi ja autoritaarisiksi. Näissä myös opiskelijoiden väliset suhteet arvioitiin kilpailullisiksi ja lukkiutuneiksi. Liuskan (1998) tutkimuksen mukaan yliopiston sosiaalinen ilmapiiri ahdisti joitakin opiskelijoita. Opiskelijalla saattoi olla huonot välit opettajien tai toisten opiskelijoiden kanssa. Liuskan aineistosta oli havaittavissa myös opiskelijoiden ja henkilökunnan välillä autoritaarisuutta ja opiskelijoiden välillä kilpailuhenkeä, joka näkyi myös Aittolan (1988) tutkimuksessa.

On vaikea ennustaa, mitkä tekijät opiskelijan elämäntilanteessa ja opiskelussa ovat merkittävimmät hyvinvoinnin kannalta. Liuskan (1998) mukaan haastattelun avulla suoritetuissa tutkimuksissa opiskelijan elämäntilanteen osatekijöistä nousi tärkeimmiksi asumistilanne ja taloudellinen tilanne. Liuskan mukaan ne koetaan neutraaleiksi ja hyväksyttäväiksi stressoreiksi. Kyselylomakkeen kautta on helpompi kertoa yksinäisyyden tunteesta ja ihmissuhdeongelmista. Aittoloiden (1985) tutkimuksessa tarkasteltiin elämäntilanteen peruskomponenttien yhteyttä opiskelun mielekkyyden kokemiseen. Opiskelun mielekkyyden kokemista selitti parhaiten uravalinnan onnistuneisuus, toisella sijalla oli tyytyväisyys asumiseen ja kolmannella opiskelun ja vapaa-ajan välinen suhde.

Yhteenvedona voidaan todeta, että opiskelijat tasapainoilevat monien asioiden välillä, kuten esimerkiksi opiskelun, työn ja ihmissuhteiden. Opiskelijoilla on erilaisia keinoja selviytyä opiskelun ja uuden elämänvaiheen tuomista haasteista: he harrastavat, tapaavat ystäviään ja näyttävät sopeutuvat epäkohtiin. Myös persoonallisuustekijät, esimerkiksi optimismi, voivat vaikuttaa opiskelijan selviytymiseen yliopistoelämän ja aikuisuuden tuomista haasteista. On myös mahdollista, että kehitystehtävissä onnistuminen tai epäonnistuminen vaikuttaa opiskelijan stressin kokemiseen ja elämäntyytyväisyyteen. Läheiset ihmissuhteet ja onnistunut uravalinta ovat resursseja, joiden varassa voi selvitä eteenpäin.

Muodostimme tutkimuksemme teoreettisen viitekehyksen Hobfollin ja Shiromin (2001) stressimallin pohjalta (kuvio 1). Hobfollin ja Shiromin mukaan stressin ilmenemiseen vaikuttavat henkilökohtaiset resurssit, perheresurssit ja työresurssit sekä työhön ja perheeseen liittyvät stressorit. Tässä tutkimuksessa työresurssit ja -stressorit muutettiin koskemaan opiskelua ja perheresurssit ja -stressorit ihmissuhteita. Alkuperäisessä mallissa yhteyksiä tarkastellaan moniulotteisemmin kuin tässä yksinkertaistetussa tutkimusmallissamme.

KUVIO 1: Stressin ilmenemiseen vaikuttavia tekijöitä (Hobfoll & Shirom, 2001)



Tämän tutkimuksen tutkimusongelmat jakautuivat neljään osaan.

Ensimmäiseksi haluttiin selvittää yliopisto-opiskelijoiden *yleistä hyvinvointia*, jota tarkastellaan opiskelu- ja elämäntyytyväisyyden, stressin kokemisen, stressitekijöiden ja stressioireiden kautta. Lisäksi tarkasteltiin *sosiaalisen tuen* saatavuutta sekä *asumiseen ja taloudelliseen* tilanteeseen liittyviä tekijöitä.

Toiseksi pyrittiin selvittämään mahdollisia *tiedekuntaeroja optimismin sekä hyvinvointiin ja opiskeluun liittyvien stressitekijöiden ja resurssien suhteen* (sosiaalinen tuki, opintoihin vaikuttamisen mahdollisuudet, ajankäyttöongelmat, opiskelutyytyväisyys, opintoihin sitoutuminen, uravalinnan onnistuneisuus, työllistymisen varmuus sekä laitostuki ja –ilmapiiri). Lisäksi tutkittiin opintojen ohella tapahtuvan *työssäkäynnin mahdollista yhteyttä opiskelijoiden hyvinvointiin*, koska aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu työssäkäynnin vaikeuttavan opiskelua (mm. Liuska, 1998; Tiilikainen, 2000). Toisaalta opintojen ohella tapahtuvaa työssäkäyntiä voi pitää myönteisenä askeleena työelämään siirtymiseen, joka on keskeinen aikuisuuden kehitystehtävä (Chickering & Havighurst, 1981).

Kolmanneksi selvitettiin, *mitkä opiskelijan elämäntilanteen* (ikä, sukupuoli, työssäkäynti, siviilisääty, opiskeluun liittyvät tekijät, asumistilanne, taloudellinen tilanne ja sosiaalinen tuki) ja *persoonallisuuden tekijät* (optimismi) *ovat yhteydessä opiskelijoiden psyykkisiin stressioireisiin ja mitkä tekijät fyysisiin stressioireisiin* (ks. kuvio 1).

Neljänneksi selvitettiin, onko elämän keskeisemmissä *kehitystehtävissä* - työssä ja rakkaudessa - *onnistuminen yhteydessä elämäntyytyväisyyteen* 2. ja 4. vuosikurssilla. Tutkimuksessamme oletimme, että oikean koulutusalan valinta ja tyytyväisyys pääaineeseen sekä työssäkäynti kertovat uravalinnan kehitystehtävän onnistumisesta. Parisuhteessa elämisen ja vähäisen yksinäisyyden oletimme kertovan läheisyyden kehitystehtävässä onnistumisesta. Lisäksi oletimme, että kehitystehtävien ratkaisemisen merkitys kasvaa opintojen loppuvaiheessa, jolloin yhteiskunta alkaa odottaa työhön siirtymistä ja perheen perustamista (Havighurst, 1982b).

2. MENETELMÄT

2.1 Tutkittavat

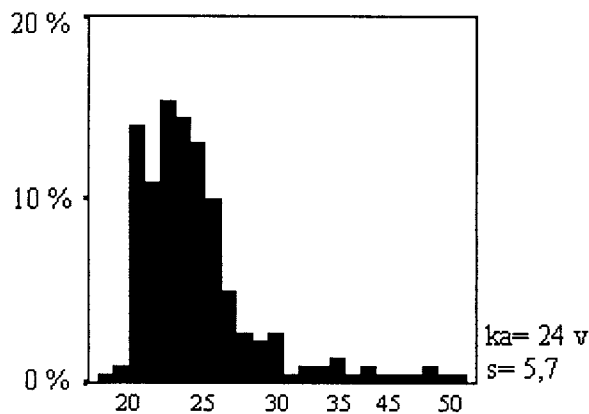
Tutkimuksemme otokseen kuului 525 Jyväskylän yliopiston 2. ja 4. vuosikurssin opiskelijaa, joista tutkimukseen osallistui 223 opiskelijaa (42 %). Tutkimukseen valittiin toinen ja neljäs vuosikurssi, koska opiskelun keskivaiheessa opiskelun on osoitettu olevan keskeisellä sijalla opiskelijan elämässä (Aittola & Aittola, 1985). Toisen ja neljännen vuosikurssin opiskelijoilla on jo kokemusta yliopisto-opiskelusta eivätkä he painiskele enää yliopistoon sopeutumisen kanssa. Kahden vuoden ero mahdollisti myös vuosikurssien vertailun. Käsillä oleva tutkimus on osa Opetuksen laatuhankkeen "Mitä kuuluu, yliopisto-opiskelija?" -tutkimusta, jossa tutkittiin opintojen kuormittavuutta ja Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden hyvinvointia. Tutkimus on Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan, Jyväskylän yliopiston, Koulutuksen tutkimuslaitoksen ja psykologian laitoksen yhteistyöhanke. Koulutuksen tutkimuslaitoksen tutkija, psykologian tohtori Eeva Kallio, tutki omalla kyselylomakkeellaan opintojen kuormittavuutta. Hänen aineistoonsa valittiin ositetulla satunnaisotannalla 150 opiskelijaa jokaisesta seitsemästä tiedekunnasta. Näistä 1050 opiskelijasta tähän tutkimukseen valittiin satunnaisotannalla puolet (n = 525). He saivat lokakuussa 2001 postitse kaksi kyselylomaketta, joissa oli mukana informoiva saatekirje. Kyselylomakkeista jäi palautumatta 58 %. Katoa selittäviä tekijöitä saattoivat olla esimerkiksi kyselylomakkeiden pituus, tutkimuksen ajankohta, lyhyt palautusaika tai yleinen kyselylomakkeisiin kyllästyminen.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa oli naisia (171 naista, 50 miestä). Tutkituista 94 oli toisen vuosikurssin ja 119 neljännen vuosikurssin opiskelijoita. Kyselyyn vastanneiden jakautuminen tiedekunnittain näkyy taulukosta 1. Yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijat vastasivat aktiivisimmin, kun taas heikoin vastausprosentti oli informaatioteknologian tiedekunnassa. Vastanneista neljä ei ilmoittanut tiedekuntaansa. Vastanneista 45 opiskelijaa seurusteli ja 82 opiskelijaa eli avo- tai avioliitossa. Opintojen ohella työssäkäyviä oli 40 %. Kyselyyn vastanneista 69 % oli alle 25-vuotiaita (ks. kuvio 2).

TAULUKKO 1: Kyselyyn vastanneet tiedekunnittain

Tiedekunnat	F	%
1. Humanistinen tiedekunta	34	15,2
2. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	39	17,5
3. Matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta	32	14,3
4. Informaatioteknologian tiedekunta	17	7,6
5. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta	34	15,2
6. Taloustieteiden tiedekunta	28	12,6
7. Kasvatustieteiden tiedekunta	35	15,7
Yhteensä	219	98,2

Kuvio 2: Vastanneiden opiskelijoiden ikäjakauma



2.2 Tutkimusmenetelmät

Opiskelijoiden hyvinvointia ja elämäntilannetta tutkittiin kahdella kyselylomakkeella. Eeva Kallion kyselylomakkeesta käytimme seuraavia taustamuuttujia: ikä, sukupuoli, tiedekunta, opintojen aloittamisvuosi, siviilisääty, työssäkäynti opiskeluaajan rinnalla sekä työn ja oman koulutuksen vastaavuus. Tämän tutkimuksen kyselylomake kehitettiin Työstressikyselyn (Elo, Leppänen, Lindstöm & Ropponen, 1990) sekä Kotitalous, työ ja hyvinvointi 2000 -lomakkeen pohjalta (ks. Kinnunen, Nätti, Happonen, Kalliolahti, Kelhämä & Mauno, 2000). Opiskelijoiden elämäntilannetta koskevia kysymyksiä hahmotettiin pääosin Aittoloiden (1986) ja Liuskan (1998)

tutkimusten pohjalta. Tässä yhteydessä kuvataan ainoastaan tässä tutkimuksessa käytetyt muuttujat.

Kyselylomakkeen kysymyksistä muodostettiin keskiarvosummamuuttujia, eli ne muodostettiin laskemalla yhteen kunkin osion kysymysten pistemäärät ja palauttamalla summamuuttujat tämän jälkeen alkuperäiselle asteikolle jakamalla saatu summa kysymysten lukumäärällä. Tarvittaessa osioille suoritettiin uudelleenkoodaus. Meidän tutkimuksessamme tarkastelun kohteena olevat summamuuttujat, osioiden lukumäärät, vaihteluvälit sekä summamuuttujien Cronbachin alfa-kertoimet on koottu taulukkoon 2 (s. 17). Tutkimuksemme kyselylomake löytyy liitteenä 1. Seuraavissa kappaleissa kyselylomakkeemme kysymysnumerot on merkitty sulkeisiin lyhenteellä ”kys.”.

Opiskeluun liittyvät tekijät

Opintoihin sitoutumista kysyttiin seitsemällä kysymyksellä, jotka muokattiin Kotitalous, työ ja hyvinvointi -lomakkeen osion 41 pohjalta opiskelijoille sopiviksi korvaamalla sana työ sanalla opinto. Opintoihin sitoutumisen mittaus perustui Kanungon (1982) 10 osion mittariin, josta mukana oli neljä osiota. *Opintoihin vaikuttamisen mahdollisuutta* mitattiin valituilla osioilla Jacksonin, Wallin, Martinin ja Davidsin (1993) kehittämästä asteikosta, joka kartoittaa vaikutusmahdollisuuksia työssä. Jälleen sana työ korvattiin sanalla opiskelu. Kotitalous, työ ja hyvinvointi -lomakkeen osio 40 (työpaikan ihmissuhteet) muutettiin koskemaan yliopiston laitosten ilmapiiriä ja vuorovaikutusta (ks. Lehto & Sutela, 1998; Litwin & Stringer, 1968). Työn ja perheen vuorovaikutusta kuvaava osio 45 muutettiin koskemaan opintojen ja ihmissuhteiden sekä opintojen ja työn vuorovaikutusta. Opiskelun ja muun elämän välistä konfliktia mittaavat osiot perustuivat Stephensin ja Sommerin (1996) Multidimensional Work-Family Conflict -skaalaan. Tämän tutkimuksen summamuuttuja *opiskelu-ihmissuhde -ristiriita* muodostettiin kysymyksistä 11.1 - 11.3. Summamuuttuja *opiskelu-työ -ristiriita* muodostettiin kysymyksistä 11.4 ja 11.5. Työllistymisen epävarmuutta kartoittavat kysymykset (kys. 12) muodostettiin Kotitalous, työ ja hyvinvointi -lomakkeen osion 35 pohjalta. Taustalla oli Caplanin, Cobbin, Frechin ja Pinnean (1980) mittari työn jatkuvuuden epävarmuudesta (Job Future Ambiguity Scale). Kysymyksistä 12.1, 12.2 ja 12.5 muodostimme summamuuttujan *työllistymisen epävarmuus*.

Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen kolmesta ensimmäisestä osiosta (kys. 1, 2 ja 3) muodostettiin summamuuttujat faktorianalyysin avulla (principal axis factoring). Ensimmäisestä osiosta muodostui kaksi faktoria, joiden ominaisarvo oli yli yhden. Ensimmäiselle faktorille latautuvista kysymyksistä 1.2 - 1.5 (varimax-rotatiolla arvot välillä .550 - .818) muodostettiin summamuuttuja *opiskelusetoutuminen*. Toiselle faktorille latautuvista kysymyksistä ei muodostettu summamuuttujaa, koska osiot eivät juurikaan korreloineet keskenään eikä ratkaisu olisi ollut teoreettisesti järkevä. Kysymyksistä "Harkitsen usein vaihtavani pääainetta" (kys. 1.6) ja "Olen varma siitä, että olen oikealla alalla" (kys. 12.4 uudelleenkodeattuna) muodostettiin reliabiliteettianalyysin pohjalta summamuuttuja *uravalinnan epäonnistuminen*. Kysymystä 1.1 käytettiin yksittäisenä kysymyksenä kuvaamaan *opiskelutytyväisyyttä*. Kysymys perustui Hackmanin ja Oldhamin (1975) Job Diagnostic Survey -mittariin.

Myös toisen osion kysymykset latautuivat kahdelle faktorille. Ensimmäiselle faktorille latautuivat kysymykset 2.1 - 2.3, jotka kuvasivat *vaikutusmahdollisuuksia opintojen etenemiseen*. Varimax-rotatoidut arvot vaihtelivat välillä .774 - .853. Toiselle faktorille latautuneet kysymykset jätettiin yksittäisiksi kysymyksiksi, koska sekä *vaikuttamismahdollisuuksia kurssien suorittamistapoihin* että *kurssisisältöjen suunnitteluun* liittyviä kysymyksiä haluttiin tarkastella erillisinä.

Kyselylomakkeemme osion 3 laitosten vuorovaikutukseen liittyvät kysymykset jakautuivat pääkomponenttianalyysillä kahdelle eri faktorille. Kysymyksistä 3.3, 3.4 ja 3.7 muodostettiin summamuuttuja *laitosilmapiiri* (varimax-rotatoidut arvot välillä .616 - .876) ja kysymyksistä 3.1, 3.2 ja 3.6 (varimax-rotatoidut arvot välillä .662 - .882) summamuuttuja *laitostuki*, johon reliabiliteettianalyysien pohjalta lisättiin myös kysymys 6.5 "Missä määrin saat apua ja tukea opiskeluun liittyvissä asioissa laitoksen opettajilta?".

Sosiaalinen tuki

Työstressikyselystä (Elo, ym., 1990) käytimme sellaisenaan osiota S4 (kys. 4), jossa kysyttiin onko lähipiirissäsi *ihminen, jonka kanssa voit keskustella* avoimesti asioistasi ja ongelmistasi. Opiskelijoiden elämään soveltuviksi muokattiin S5-kysymyksen pohjalta kysymykset "*Saatko tarvittaessa tukea ja apua ystäviltäsi, puolisoiltasi tai vanhemmiltasi*" (kys. 5.1, 5.2. ja 5.3) ja "*Missä määrin saat apua ja tukea opiskeluun liittyvissä asioissa opiskelijatovereilta, muilta ystäviltä, puolisoilta, vanhemmilta,*

laitoksen opettajilta ja muulta yliopiston henkilökunnalta" (kys. 6.1 - 6.6). Lisäksi kysyttiin yksinäisyyden kokemista (kys. 7.1) ja erilaisiin harrastuksiin käytettävää aikaa (kys. 10).

Asuminen ja taloudellinen tilanne

Taloudellista tilannetta kartoittavat kysymykset (kys. 17.1 ja 17.2) tehtiin Kotitalous, työ ja hyvinvointi- lomakkeen osioiden 48 ja 49 pohjalta, ja ne pohjautuivat Voydanoffin ja Donnellyn (1998) käyttämiin taloudellista stressiä kartoittaviin kysymyksiin. Kahdesta kysymyksestä muodostettiin summamuuttuja *taloudelliset huolet*. Lisäksi kysyttiin *asumismuotoa* (kys. 13), *asumistyytyväisyyttä* (kys. 14) sekä *tulojen rakennetta ja tulojen määrää* (kys. 15 ja 16).

Hyvinvointi ja persoonallisuus

Kotitalous, työ ja hyvinvointi 2000 –lomakkeesta otettiin suoraan osio 58 (kys. 21), joka kartoitti *psykkisiä stressioireita*. *Fyysisiä stressioireita* kysyttiin osiolla 59 (kys. 22). Psykkisten oireiden mittarina käytettiin 12 osioista (1-12) versiota GHQ:sta (General Health Questionnaire) (Goldberg, 1972; 1997). Fyysisiä oireita arvioitiin osioilla Spectorin ja Jexin (painossa) PSI-mittarista (Physical Symptoms Inventory). Oma arviota *stressin kokemisesta* kysyttiin Työstressikyselyn (Elo, ym., 1990) osiolla ST1 (kys. 18) ja *elämäntyytyväisyyttä* osiolla ST5 (kys. 20). Lisäsimme kyselyymme *alkoholin* (kys. 25) ja *huumeiden käyttöä* (kys. 26) koskevat kysymykset. Kysyimme myös, missä määrin opiskelija kokee stressin aiheutuvan seuraavista asioista (kys. 19): opiskelusta, ihmissuhteista, opintojen ja vapaa-ajan yhdistämisestä, taloudellisesta tilanteesta, tulevaisuudesta ja terveydentilasta (1 = en lainkaan, 5 = erittäin paljon). Lisäksi kysyttiin *mielenterveyspalveluiden käyttämistä* kuluneen vuoden aikana (kys. 23). Lopuksi kysyttiin avoimella kysymyksellä "*Onko elämässäsi tapahtunut viimeisen vuoden aikana jotain, joka kuormittaa sinua?*" (kys. 29). Persoonallisista tekijöistä haluttiin tarkastella optimismia. *Optimism*in mittarina oli "The Revised Life Orientation Test" (Scheier, Carver & Bridges, 1994), josta otettiin mukaan kuusi osiota (1, 4, 7, 10, 15, 16; kys. 28).

Kaikissa kysymyksissä oli viisiportainen Likert-tyyppinen asteikko lukuun ottamatta psyykkisiä stressioireita, joita kysyttiin neliportaisella asteikolla (kys. 21).

Kyselylomakkeesta tehtiin laaja, koska aineiston on tarkoitus jäädä Oplaa-hankkeen käyttöön myös myöhempiä tutkimuksia varten.

TAULUKKO 2: Muodostetut summamuuttujat

Muuttujat	Osioiden luku-määrä	Vaihte-Luväli	Keski-arvo	Keski-hajonta	Cron-bachin alfa
Huono laitosilmapiiri	3	1 – 5	2,4	0,7	.72
Laitostuki	4	1 – 5	2,8	0,8	.80
Vaikuttaminen opintojen etenemiseen	3	1 – 5	3,7	0,8	.78
Opiskelusitoutuminen	4	1 – 5	3,2	0,7	.73
Uravalinnan epäonnistuminen	2	1 – 5	2,0	1,0	.70
Työllistymisen epävarmuus	3	1 – 5	2,1	0,8	.78
Opiskelu-ihmissuhde-ristiriita	3	1 – 5	2,5	0,9	.72
Taloudelliset huolet	2	1 – 5	2,5	1,1	.84
Psyykkiset stressioireet	12	1 – 4	1,9	0,4	.87
Fyysiset stressioireet	9	1 – 5	1,7	0,5	.73
Optimismi	6	1 – 5	3,7	0,7	.84

2.3 Aineiston tilastollinen käsittely

Aineiston tilastollisessa analyysissä käytettiin SPSS for Windows 10.0 –ohjelmaa. Summamuuttujat muodostettiin pääkomponenttianalyysien ja reliabiliteettianalyysien pohjalta. Aluksi aineistosta hankittiin kuvailevaa tietoa, jolloin keskeisessä osassa oli muuttujien frekvenssien ja suhteellisten osuuksien tarkastelu. Työssäkäynnin yhteyttä hyvinvointiin tarkasteltiin t-testillä. Tiedekuntien keskiarvoeroja tutkittiin pääasiallisesti yksisuuntaisilla varianssianalyysillä (AVOVA), joiden parivertailuissa käytettiin LSD-testiä. Varianssien ollessa erisuuruiset käytettiin Kruskal-Wallis testiä, jolloin parittaiset vertailut tehtiin t-testillä. Eri tekijöiden yhteyttä psyykkisiin stressioireisiin tutkittiin hierarkisella regressioanalyysillä. Sen sijaan fyysisten oireiden regressioanalyysiin käytettiin logistista regressioanalyysia, koska muuttujan jakauma oli hyvin vino. Kehitystehtävissä onnistumisen ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä tutkittiin kahdella hierarkisella regressioanalyysillä, jotka tehtiin erikseen kahdelle eri vuosikurssille.

3. TULOKSET

3.1 Kuvailevat tulokset

Opiskelijoista 58 % arvioi kokevansa vähintään jonkin verran stressiä tarkasteltaessa sitä yksittäisellä kysymyksellä (ks. taulukko 3). Erittäin paljon stressiä koki 5 %.

TAULUKKO 3: Koetko nykyisin stressiä?

	F	%	Kumulatiivinen %
Ei lainkaan	15	6,8	6,8
Vain vähän	79	35,7	42,5
Jonkin verran	82	37,1	79,6
Melko paljon	34	15,4	95,0
Erittäin paljon	11	5,0	100,0
Yhteensä	221	100,0	

Stressiä aiheuttavia tekijöitä kysyttiin yksittäisillä kysymyksillä. Stressiä koettiin melko tai erittäin paljon opiskelusta 48 %, tulevaisuudesta 27 %, taloudellisesta tilanteesta 19 %, ihmissuhteista 18 %, opintojen ja vapaa-ajan yhdistämisestä 16 % ja terveydentilasta 8 %. Eniten stressiä koettiin siis opiskelusta ja tulevaisuudesta.

Opiskelijoilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, onko heidän elämässään tapahtunut viimeisen vuoden aikana jotakin kuormittavaa. Eniten oli koettu parisuhdeongelmia (n = 24), kuten pitkäaikaisen suhteen päättyminen tai vaikeuksia parisuhteessa. Lisäksi 20 opiskelijaa oli huolissaan omasta terveydestään (esim. paniikkihäiriö, vakava masennus, fyysisen terveyden pettäminen). Kuormitusta aiheuttivat myös elämäntilanteiden muutokset, joista esille nousivat opiskelujen alkaminen, työpaikan saanti, muutot tai perhetilanteen muutokset (n = 19). Neljänneksi eniten oli ihmissuhdeongelmia (n = 15), esimerkiksi yksinäisyyttä ja ristiriitoja ystävien kanssa. Läheisen kuolema oli koskettanut 13 opiskelijaa. Opiskeluun liittyvistä kuormitustekijöistä mainittiin muun muassa gradu ja ongelmat opettajan kanssa (n = 9). Opiskelijat kokivat myös ajankäyttöongelmia (n = 6). Lisäksi kuutta opiskelijaa kuormitti työhön liittyvät tekijät.

Opiskelijat oireilivat pääosin psyykkisellä tasolla. Kyselyyn vastanneista 32 % oli enemmän kuin tavallisesti jatkuvasti yllirasittuneita. Keskittymisvaikeuksia oli 25

%:lla, 18 %:lla oli vaikeuksia nauttia tavallisista päivittäisistä toimista ja saman verran opiskelijoista oli valvonut huolien takia. 17 % tunsi itsensä vähemmän onnelliseksi kuin tavallisesti. Opiskelijoista 16 % tunsi itsensä onnettomaksi ja masentuneeksi. Mielenterveyspalveluita oli viimeisen vuoden aikana käyttänyt 10 %. Kyselyyn vastanneista 33 % oli kunnolla humalassa vähintään kerran kuukaudessa. 12 opiskelijaa oli käyttänyt kuluneen vuoden aikana huumeita, mutta yksikään heistä ei ollut käyttänyt huumeita kuukausittain.

Kaiken kaikkiaan fyysisiä oireita opiskelijoilla oli vähemmän kuin psyykkisiä oireita. Kuitenkin melko usein, usein tai erittäin usein opiskelijoista 40 %:lla oli niska- tai hartiavaivoja, 24 %:lla päänsärkyä, 18 %:lla vatsavaivoja ja 15 %:lla selkäkipuja. Hengenahdistusta, rintakipuja, sydämentykytystä ja huimausta oli vain vähän alle 5 %:lla. Oireilusta huolimatta opiskelijoista 83 % oli tyytyväisiä elämäänsä ja vielä suurempi osa (87 %) oli tyytyväisiä opintoihinsa.

Yhteenvetona hyvinvoinnista voidaan todeta, että suurin osa opiskelijoista oli hyvin tyytyväisiä elämäänsä ja opintoihinsa. Opiskelijoiden yleisimmät psyykkiset stressioireet olivat jatkuva ylläsurinaisuus ja keskittymiskyvyn heikkeneminen ja tyypillisimmät fyysiset oireet olivat niska- ja hartiavaivat.

Sosiaalinen tuki

Melko paljon tai erittäin paljon tukea opiskeluun saatiin opiskelutovereilta (60 %), mahdolliselta parisuhteelta (60 %), vanhemmilta (34%) ja muilta ystäviltä (24 %). Vähiten tukea saatiin laitoksen henkilökunnalta (18%) ja muulta yliopiston henkilökunnalta (6%). Opiskelijoista 43 % sai melko vähän tai ei ollenkaan tukea laitoksensa opettajilta. Muulta yliopiston henkilökunnalta ei saanut tukea 76 %.

Parisuhteen omaavista opiskelijoista 90 % koki saavansa kumppanilta melko tai erittäin paljon sosiaalista tukea. Kaikista opiskelijoista 79 % sai melko tai erittäin paljon tukea ystäviltään. Vanhemmiltaan sai sosiaalista tukea 73 %. ”Tunnen itseni usein yksinäiseksi” -väittämään vastasi 26 % siltä väliltä, melko tai erittäin samaa mieltä. 90 %:lla oli keskustelumahdollisuus tarvittaessa. Opiskelijat käyttivät melko paljon aikaa sosiaalisiin suhteisiin, sillä tutkittavista 85 % käytti viikoittain sosiaalisiin suhteisiin enemmän kuin kolme tuntia. Järjestöissä toimi viikoittain 24 % ja seurakunnan toiminnassa 13 %. Lähes kaikki vastaajat (98 %) käyttivät aikaa myös liikuntaan tai ulkoiluun.

Asuminen ja taloudellinen tilanne

Suurin osa (90 %) opiskelijoista asui vuokralla, joista 62 opiskelijaa asui opiskelija-asunnossa ja 138 muussa vuokra-asunnossa. Tyytyväisiä asumiseensa oli 89 %. Opiskelijoista 31 %:lla kuukausitulot olivat alle 3000 mk. Suurimmalla osalla (52 %) oli käytettävissä 3000 - 5000 markkaa. Tulot koostuivat pääosin opintorahasta ja asumislisästä. Kesätöillä opintojaan rahoitti 66 % ja opintojen ohessa työskenteli 40 %. Lisäksi 65 % opiskelijoista sai avustusta vanhemmiltaan. Suurta huolta taloudellisesta tilanteestaan (huolta tulojen riittävydestä ja perusmenojen rahoittamisesta) koki 16 % opiskelijoista.

Työssäkäynti opiskelun ohella

Kyselyyn vastanneista 40 % kävi töissä opintojen ohella. Puolet (n = 45) heistä työskenteli koulutustaan vastaavalla alalla. Tässä tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, onko työssäkäynti yhteydessä hyvinvointiin. T-testin tulokset osoittivat, että yliopisto-opiskelijoiden työssäkäynnillä (1 = ei, 2 = kyllä) ei ollut yhteyttä psyykkisiin (p = .258) eikä fyysisiin stressioireisiin (p = .147), taloudellisiin huoliin (p = .306) eikä opiskelutyytyväisyyteen (p = .663). Kuitenkin työssäkäyvistä opiskelijoista 50 % koki melko tai erittäin vaikeaksi ehtiä sekä opiskella että käydä töissä. Työssäkäyvistä opiskelijoista 35 % oli sitä mieltä, että työssäkäynti viivästä valmistumista. Siitä huolimatta työssäkäyvät opiskelijat (ka = 4,1) olivat melkein merkitsevästi (t = -2,43; df = 219; p = 016) tyytyväisempiä elämäänsä kuin ei työssäkäyvät (ka = 3,9). Yksisuuntaisella varianssianalyysillä tarkasteltuna työn ja oman koulutuksen vastaavuuden ja elämäntyytyväisyyden välillä ei sen sijaan ollut tilastollisesti merkitsevää eroa (p = .064).

3.2 Tiedekuntaerot hyvinvoinnin kokemisessa

Tutkimuksessa haluttiin tarkastella eriytykö hyvinvointi (psyykkiset stressioireet, stressin määrä eri elämänalueilta, elämäntyytyväisyys, yksinäisyyden kokeminen ja taloudelliset huolet) tiedekunnittain. Koska opiskelijoiden fyysinen oireilu oli vähäistä, eroja ei tutkittu sen suhteen. Tutkimuksessamme kysimme yksittäisillä kysymyksillä,

kuinka paljon opiskelija kokee stressiä eri elämänalueilta (liite 1, kys. 19). Tiedekuntaeroja tutkimme opiskelustressin ja ihmissuhdestressin osalta. Tiedekuntien keskiarvot ja -hajonnat näkyvät taulukosta 4a ja ryhmien erojen merkitsevyydet taulukosta 4b.

TAULUKKO 4a: Tiedekuntien keskiarvot ja -hajonnat hyvinvointiin liittyvissä tekijöissä

Hyvinvointiin liittyvät tekijät	*1. Hum.		2. Yht.		3. Mat.		4. Inf.		5. Liik.		6. Tal.		7. Kasv.	
	ka	s	ka	s	Ka	S	ka	s	ka	s	ka	s	ka	s
Taloudelliset huolet	2,8	1,2	2,2	1,0	2,5	1,1	2,2	1,2	2,3	1,1	2,5	1,1	2,6	1,1
Psyykkiset oireet	2,1	0,5	1,8	0,4	2,1	0,5	1,9	0,6	1,8	0,4	1,9	0,4	1,9	0,5
Stressin määrä opiskelusta	3,8	1,0	3,4	1,0	3,3	1,1	3,4	1,0	3,0	1,1	3,5	1,0	3,4	0,8
Stressin määrä ihmissuhteista	2,8	1,1	2,4	1,1	2,7	1,1	1,9	0,8	2,1	1,1	2,2	1,0	2,8	1,1
Yksinäisyyden kokeminen	2,2	1,2	2,1	0,9	2,4	1,1	2,1	1,1	1,5	0,9	2,1	1,1	1,9	1,1
Elämäntyytyväisyys	3,8	0,8	4,0	0,8	3,7	1,1	3,9	0,7	4,3	0,6	4,2	0,6	4,1	0,6

*Ks. lyhenteet taulukosta 1

TAULUKKO 4b: Tiedekuntaerot hyvinvointiin liittyvissä tekijöissä: ANOVA

Hyvinvointiin Liittyvät tekijät	F	df	p	Parivertailut *
Taloudelliset huolet	1,41	6, 212	.213	
Psyykkiset oireet	1,56	6, 212	.051	
Stressin määrä opiskelusta	3,19	6, 212	.160	
Stressin määrä ihmissuhteista	2,91	6, 212	.005	1 > 4, 5, 6 ; 3 > 4, 5 ; 7 > 4, 5, 6
Yksinäisyyden kokeminen	1,17	6, 210	.033	5 < 1, 2, 3, 6
Elämäntyytyväisyys	2,34	6, 211	.010	5 > 1, 3 ; 6 > 1 ; 7 > 3

*Ks. tiedekuntien numerointi taulukosta 1

Parivertailut suoritettu LSD-testillä

Tilastollisesti melkein merkitseviä keskiarvoeroja hyvinvointimuuttujien suhteen tiedekuntien välillä oli ihmissuhteista koetun stressin määrässä, yksinäisyydessä ja elämäntyytyväisyydessä. Parittaiset vertailut osoittivat, että ihmissuhteista koetun stressin määrässä humanistit erosivat informaatioteknologian ($p = .006$), liikunnan ($p = .005$) ja taloustieteellisen ($p = .029$) opiskelijoista siten, että humanistit kokivat

enemmän stressiä ihmissuhteista. Lisäksi matemaatikot erosivat informaatioteknologian ($p = .017$) ja liikunnan ($p = .020$) opiskelijoista siten, että matemaatikoilla oli enemmän ihmissuhdestressiä. Kasvatustieteilijät kokivat enemmän stressiä ihmissuhteista kuin informaatioteknologisen ($p = .006$), liikunnan ($p = .005$) ja taloustieteen ($p = .027$) opiskelijat. Eniten stressiä ihmissuhteista kokivat humanistit, kasvatustieteilijät ja matemaatikot.

Yksinäisyyden kokemisen suhteen liikunnan opiskelijat erosivat humanisteista ($p = .007$), yhteiskuntatieteilijöistä ($p = .021$), matemaatikoista ($p = .001$) ja taloustieteilijöistä ($p = .020$) siten, että liikunnan opiskelijat kokivat vähiten yksinäisyyttä. Yksinäisimpiä olivat matemaattis-luonnontieteellisen opiskelijat. Liikunnan opiskelijat olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin humanistit ($p = .005$) ja matemaatikot ($p = .001$). Taloustieteilijät erosivat humanisteista ($p = .034$) siten, että taloustieteilijät olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin humanistit. Lisäksi kasvatustieteilijät olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin matemaatikot ($p = .035$). Kaikista tyytymättömmimpiä elämäänsä olivat matemaattis-luonnontieteellisen tiedekunnan opiskelijat.

3.3 Tiedekuntaerot opiskeluun liittyvissä tekijöissä

Opiskeluun liittyvien tekijöiden suhteen tiedekunnat erosivat opiskelutovereilta saatavan tuen määrässä, mahdollisuudessa vaikuttaa opintojen etenemiseen, laitostuen määrässä, uravalinnan epäonnistumisessa ja työllistymisen epävarmuudessa (ks. taulukot 5a ja 5b). Opiskelutovereilta saatavan tuen määrässä yhteiskuntatieteilijät erosivat matemaatikoista ($p = .019$) ja informaatioteknologisen opiskelijoista ($p = .036$) siten, että yhteiskuntatieteilijät saivat muita enemmän tukea. Matemaatikot ja informaatioteknologisen opiskelijat erosivat lisäksi liikunnan ($p = .011$; $p = .023$), taloustieteellisen ($p = .030$; $p = .047$) ja kasvatustieteellisen ($p = .027$; $p = .046$) opiskelijoista siten, että matemaatikot ja informaatioteknologian opiskelijat saivat vähemmän tukea. Yhteenvetona voidaan todeta, että vähiten tukea opiskelutovereilta saivat informaatioteknologian ja matemaattis-luonnontieteellisen opiskelijat sekä humanistit.

Parivertailut osoittivat, että laitostuen määrässä yhteiskuntatieteilijät erosivat matemaattis-luonnontieteen ($p = .005$) ja kasvatustieteen ($p = .019$) opiskelijoista

siten, että yhteiskuntatieteilijät saivat vähiten tukea laitoksensa opettajilta. Liikunnan opiskelijat saivat enemmän tukea laitokseltaan kuin yhteiskuntatieteilijät ($p < 001$) ja informaatioteknologisen ($p = .006$) sekä taloustieteellisen ($p = .011$) opiskelijat. Informaatioteknologisen opiskelijat erosivat matemaatikoista ($p = .028$) siten, että informaatioteknologian opiskelijat saivat vähemmän tukea. Suuntaus oli, että laitosilmapiiri oli huonoin humanisteilla ja kasvatustieteilijöillä, joskaan tiedekuntien väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Yhteiskuntatieteilijät pystyvät parhaiten vaikuttamaan opintojensa etenemiseen. He erosivat tilastollisesti merkitsevästi liikuntatieteilijöistä ($p = .002$), humanisteista ($p = .005$) ja kasvatustieteilijöistä ($p = .007$). Opiskelijat pystyivät vaikuttamaan opintojensa etenemiseen jonkin verran tai melko paljon tiedekunnasta riippuen, mutta kurssien suoritustapoihin ja kurssisisältöihin oli vähän vaikutusmahdollisuuksia. Opiskelijoista 49 % koki, ettei pystynyt vaikuttamaan (ei lainkaan tai hyvin vähän) kurssin suoritustapoihin ja 86 % ei pystynyt vaikuttamaan kurssisisältöjen suunnitteluun. Tiedekuntien välillä ei ollut eroja siinä, pystyivätkö opiskelijat vaikuttamaan kurssin suoritustapoihin ($p = .112$) tai kurssisisältöjen suunnitteluun ($p = .364$).

TAULUKKO 5a: Tiedekuntien keskiarvot ja -hajonnat opiskeluun liittyvissä tekijöissä

Opiskeluun Liittyvät tekijät	*1. Hum.		2. Yht.		3. Mat.		4. Inf.		5. Liik.		6. Tal.		7. Kasv.	
	ka	s	ka	s	ka	s	ka	s	ka	s	ka	s	ka	s
Tuki														
opiskelutovereilta	3,4	1,0	3,8	1,0	3,3	0,8	3,2	1,0	3,9	0,9	3,8	0,9	3,8	1,0
Opiskelutytyytyväisyys	3,9	0,8	4,2	0,8	4,0	0,8	4,1	0,7	4,0	0,8	4,0	0,9	4,0	0,6
Vaikuttaminen														
opintojen etenemiseen	3,5	0,8	4,0	0,6	3,7	0,7	3,7	0,9	3,4	0,9	3,8	0,8	3,5	0,9
Laitostuki	2,8	0,8	2,5	0,8	3,0	0,7	2,5	0,7	3,1	0,7	2,7	0,7	2,9	0,7
Laitosilmapiiri	3,5	0,9	3,6	0,6	3,8	0,6	3,7	0,7	3,8	0,7	3,7	0,8	3,4	0,8
Ajankäyttöongelmat	2,6	0,8	2,4	0,9	2,5	1,0	2,5	1,0	2,4	0,8	2,4	1,0	2,7	0,9
Opiskelusitoutuminen	3,0	0,6	3,2	0,7	3,0	0,8	3,2	0,7	3,2	0,7	3,3	0,7	3,2	0,7
Työllistymisen														
epävarmuus	2,6	1,1	2,1	0,8	2,1	0,8	2,4	1,0	1,8	0,5	1,9	0,6	1,8	0,5
Uravalinnan														
epäonnistuminen	2,3	1,1	2,0	1,1	2,2	1,0	2,4	1,2	1,5	0,6	1,6	0,7	2,2	0,9

*Ks. lyhenteet taulukosta 1

TAULUKKO 5b: Tiedekuntaerot opiskeluun liittyvissä tekijöissä: ANOVA

Opiskeluun liittyvät tekijät	F	df	p	Parivertailut *
Tuki opiskelutovereilta	2,44	6, 212	.026	2 > 3, 4 ; 3 < 5, 6, 7; 4 < 5, 6, 7
Opiskelutyytyväisyys	0,68	6, 212	.665	
Vaikuttaminen opintojen etenemiseen	2,26	6, 212	.039	2 > 1, 5, 7
Laitostuki	3,33	6, 212	.004	2 < 3, 7 ; 5 > 2, 4, 6 ; 4 < 3
Laitosilmapiiri	2,08	6, 212	.057	
Ajankäyttöongelmat	0,42	6, 212	.868	
Opiskelusetoutuminen	0,74	6, 212	.616	

* Ks. tiedekuntien numerointi taulukosta 1

Parivertailut suoritettu LSD-testillä

Uravalinnan epäonnistumisen ja työllistymisen epävarmuuden kohdalla varianssien yhtäsuuruusoletus ei ollut voimassa, joten niille tehtiin Kruskal-Wallisin parametriton testi. Tiedekuntien välillä oli eroja uravalinnan epäonnistumisen ($p < .001$; $df = 6$; $\chi^2 = 24,5$) ja työllistymisen epävarmuuden ($p = .026$; $df = 6$; $\chi^2 = 14,4$) suhteen. Parivertailut tehtiin t-testillä. Keskiarvot ja keskihajonnat näkyvät taulukosta 5a.

Humanistit arvioivat työllisyysnäkönsä heikoimmiksi, kun taas parhaimmiksi työllisyysnäkömät arvioitiin kasvatustieteellisessä ($t = 3,60$; $df = 67$; $p = .001$), liikunta- ja terveystieteellisessä ($t = 3,62$; $df = 66$; $p = .001$) ja taloustieteellisessä ($t = 3,17$; $df = 60$; $p = 0,33$) tiedekunnassa. Humanistit erosivat työllisyysnäkömien osalta myös yhteiskuntatieteilijöistä ($t = 2,17$; $df = 71$; $p = .034$) ja informaatioteknologisen opiskelijoista ($t = 2,12$; $df = 49$; $p = .039$) siten, että humanistit arvioivat työllistyvänsä heikommin kuin yhteiskuntatieteilijät ja informaatioteknologian opiskelijat.

Liikuntatieteilijät erosivat uravalinnan epäonnistumisessa humanisteista ($t = 3,98$; $df = 66$; $p < .001$) yhteiskuntatieteilijöistä ($t = 2,58$; $df = 71$; $p = .012$), kasvatustieteilijöistä ($t = -3,03$; $df = 67$; $p = .004$), matemaatikoista ($t = 3,54$; $df = 64$; $p = .001$) ja informaatioteknologian opiskelijoista ($t = 3,06$; $df = 49$; $p = .006$) siten, että liikuntatieteilijät arvioivat uravalintansa onnistuneemmaksi kuin muut. Myös taloustieteilijät arvioivat uravalintansa onnistuneemmaksi kuin humanistit ($t = 2,92$; $df = 60$; $p = .005$), informaatioteknologian ($t = 2,36$; $df = 43$; $p = .026$) ja matemaattisluonnontieteellisen ($t = 2,41$; $df = 58$; $p = .019$) opiskelijat. Uravalinnan epäonnistuminen korreloi positiivisesti heikkoihin työllisyysnäkömiin $r = .259^{**}$.

Myöskään optimismin kohdalla varianssien yhtäsuuruusoletus ei ollut voimassa, joten sille tehtiin Kruskal-Wallis testin parametrin testi. Tiedekuntien välillä oli optimismin suhteen tilastollisesti merkitseviä eroja ($p = .011$; $df = 6$; $\chi^2 = 16.6$). Liikunnan opiskelijat ($ka = 4,0$; $s = .44$) erosivat humanisteista ($ka = 3,5$; $s = .79$), matemaatikoista ($ka = 3,5$; $s = .75$), yhteiskuntatieteilijöistä ($ka = 3,7$; $s = .73$) ja kasvatustieteilijöistä ($ka = 3,7$; $s = .52$), siten että liikunnan opiskelijat olivat kaikista optimistisimpia.

3.4 Opiskelun ja elämäntilanteen eri tekijöiden yhteys psyykkisiin ja fyysisiin stressioireisiin

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä psyykkisiin stressioireisiin. Tätä selvitettiin hierarkisella regressioanalyysillä (taulukko 6). Aluksi mallissa oli mukana kaikki kuviossa 1 (s. 10) esitetyt tekijät. Laitostuki ja opintoihin sitoutuminen aiheuttivat multikollineaarisuutta, eikä niillä ollut merkitsevää yhteyttä psyykkiseen oireiluun, joten ne poistettiin mallista. Työllistymisen epävarmuus korreloi psyykkisiin oireisiin $r = .347^{**}$, mutta voimakkaan multikollineaarisuuden vuoksi sekin jouduttiin ottamaan lopullisesta mallista pois. Ensimmäisellä askeleella malliin laitettiin persoonallisista tekijöistä ikä ja sukupuoli. Toisella askeleella lisättiin ihmissuhderessurssina siviilisääty. Henkilökohtaiseen elämään liittyvät stressorit - asumistyytymättömyys, taloudelliset huolet ja yksinäisyys - lisättiin kolmannella askeleella. Neljäntenä malliin otettiin opiskeluun liittyvät stressorit: työssäkäynti opintojen ohella, vähäiset vaikutusmahdollisuudet, huono laitosilmapiiri ja opiskelu-ihmissuhde -ristiriita. Viimeiseksi malliin lisättiin persoonallisena resurssina optimismi.

Ensimmäistä askelta lukuunottamatta kaikki askeleet selittivät psyykkisten oireiden esiintymistä. Jokaisella askeleella mallin selitysaste kasvoi, ja varsinkin yksinäisyyden sisältänyt kolmas askel lisäsi mallin selitysastetta huomattavasti. Parhaiten opiskelijoiden lisääntyviä psyykkisiä oireita selittivät yksinäisyys, vähäinen optimismi ja heikko laitosilmapiiri. Myös opiskelu-ihmissuhde -ristiriitojen kokeminen, joka tarkoitti opiskelun ja ihmissuhteiden yhteensovittamisen vaikeutta, oli tilastollisesti merkitsevä selittäjä. Yksinäisyyden ja optimismin välillä oli myös

keskinäinen yhteys ($r = -.583^{**}$). Muut tekijät eivät lopullisessa mallissa selittäneet psyykkistä oireilua, vaikka esimerkiksi asumistyytymättömyys ja taloudelliset huolet korreloivat psyykkisiin oireisiin. Kokonaisuudessaan malli selitti 42 % psyykkisen oireilun vaihtelusta.

TAULUKKO 6: Psyykkistä oireilua selittävät tekijät: hierarkinen regressioanalyysi

Riippumattomat muuttujat		
PSYKKISET OIREET	Beta-kertoimet	Korrelaatio
1. ASKEL		
1. Ikä	.114	.000
2. Sukupuoli	-.055	-.111
ΔR^2	.011	
2. ASKEL		
3. Sivilisäätty	-.052	-.192**
ΔR^2	.037*	
3. ASKEL		
4. Asumistyytymättömyys	.059	.230**
5. Taloudelliset huolet	.036	.213**
6. Yksinäisyys	.363***	.561***
ΔR^2	.304***	
4. ASKEL		
7. Työssäkäynti opiskelun ohella	-.060	-.076
8. Vähäiset vaikutusmahdollisuudet	-.011	.101
9. Huono laitosilmapiiri	.190**	.325***
10. Opiskelu-ihmissuhde –ristiriita	.122*	.299***
ΔR^2	.072***	
5. ASKEL		
11. Optimismi	-.208**	-.510***
ΔR^2	.026***	
Kokonaisselitysaste	.42	

Huom. Selittäjien arvot ovat standardoituja beta-kertoimia. ΔR^2 viittaa muutokseen sen jälkeen, kun ryhmän kaikki selittäjät ovat mukana.

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

Fyysisiin stressioireisiin vaikuttavista tekijöistä tehtiin logistinen regressioanalyysi, koska jakauma ei ollut normaalin. Fyysiset oireet jaettiin kahteen luokkaan: 1 = vähän oireita, kun keskiarvo oli alle 2,22 ja 2 = paljon oireita, kun keskiarvo oli yli 2,22. Logistisessa regressioanalyysissä tutkittiin, mitkä tekijät ennustavat fyysisten oireiden esiintymistä. Aluksi mallissa oli mukana kaikki taustamuuttujat ja kuvion 1 (s. 10) sisältämät tekijät. Ainoastaan ikä ($p = .006$; $\beta = .083^{**}$) ja optimismi ($p = .000$; $\beta = -1,041^{***}$) ennustivat fyysisten oireiden esiintymistä. Ikä korreloi fyysisiin oireisiin ($r = .261^{**}$), samoin kuin optimismi ($r = -.272^{**}$). Iän lisääntyminen ja vähäinen optimismi lisäsivät fyysistä oireilua.

3.5 Kehitystehtävien ratkaisemisen yhteys elämäntyytyväisyyteen

Kehitystehtävien ratkaisemisen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen tutkittiin hierarkisella regressioanalyysillä siten, että molemmille vuosikursseille tehtiin oma regressioanalyysi (ks. taulukko 7). Työssäkäynnillä oli yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan yhteyttä elämäntyytyväisyyteen, mutta heikon korrelaation ($r = .162^{*}$) vuoksi työssäkäyntiä ei lisätty malliin. Ensimmäisellä askeleella malliin laitettiin ikä ja siviilisääty. Toisella askeleella lisättiin uravalinnan epäonnistuminen ja viimeisellä askeleella yksinäisyys.

Hypoteesimme mukaisesti kehitystehtävien ratkaisemisella oli enemmän vaikutusta 4. kuin 2. vuosikurssin opiskelijoiden elämäntyytyväisyyteen. Toisella vuosikurssilla näillä tekijöillä pystyttiin selittämään 19 % elämäntyytyväisyyden vaihtelusta. Ainoastaan yksinäisyys ($r = -.466^{***}$) vähensi elämäntyytyväisyyttä toisella vuosikurssilla. Muut tekijät (ikä $r = .110$; uravalinnan epäonnistuminen $r = -.089$; siviilisääty $r = .184$) eivät selittäneet eivätkä korreloineet merkitsevästi elämäntyytyväisyyteen toisen vuosikurssin opiskelijoilla.

Neljännellä vuosikurssilla yksinäisyyden ($r = -.627^{***}$) ohella myös uravalinnan epäonnistuminen ($r = -.228^{*}$) selitti heikentyneitä elämäntyytyväisyyttä regressioanalyysin viimeisellä askeleella. Ikä korreloi elämäntyytyväisyyteen $r = .134$. Mallin kokonaisselityssaste oli 41 %, josta yksinäisyys selitti 31 %. Siviilisäädyn ($r = .272^{**}$) merkitsevyys katosi viimeisellä askeleella, jolloin malliin lisättiin yksinäisyys. Koko aineistossa siviilisääty kuitenkin korreloi yksinäisyyteen $r = -.305^{**}$ ja

elämäntyytyväisyyteen $r = .251^{**}$. Parisuhteen omaavat opiskelijat olivat tyytyväisempiä elämäänsä ja vähemmän yksinäisiä kuin "sinkut".

TAULUKKO 7: Kehitystehtävien ratkaisemisen yhteys elämäntyytyväisyyteen 2. ja 4. vuosikurssin opiskelijoilla: Hierarkinen regressioanalyysi

Riippumattomat muuttujat	2. vuosikurssi	4. vuosikurssi
1. ASKEL		
1. Ikä	.053	-.005
2. Siviilisäätö	.028	.112
ΔR^2	.04	.08**
2. ASKEL		
3. Uravalinnan epäonnistuminen	.053	-.145*
ΔR^2	.001	.04**
3. ASKEL		
4. Yksinäisyys	-.460***	-.586***
ΔR^2	.183***	.31***
Kokonaisselitysaste	.19	.41

Huom. Selittäjien arvot ovat standardoituja beta-kertoimia. ΔR^2 viittaa muutokseen sen jälkeen, kun ryhmän kaikki selittäjät ovat mukana.

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

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli ensinnäkin selvittää yliopisto-opiskelijoiden yleistä hyvinvointia, sosiaalisen tuen saatavuutta sekä asumiseen ja taloudelliseen tilanteeseen liittyviä tekijöitä. Toiseksi tarkasteltiin mahdollisia tiedekuntaeroja hyvinvointiin ja opiskeluun liittyvien stressitekijöiden ja resurssien sekä optimismin suhteen. Lisäksi tutkittiin opiskelun ohella tapahtuvan työssäkäynnin yhteyttä hyvinvointiin. Kolmanneksi selvitettiin, mitkä opiskelijan elämäntilanteen tekijät ovat yhteydessä psyykkisiin ja mitkä tekijät fyysisiin stressioireisiin. Neljänneksi selvitettiin, onko elämän keskeisimmässä kehitystehtävissä onnistuminen yhteydessä elämäntyytyväisyyteen 2. ja 4. vuosikurssilla. Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat olivat stressitutkimuksessa ja kehitystehtäväteorioissa.

Suurin osa opiskelijoista oli tyytyväisiä elämäänsä ja opintoihinsa, vaikkakin yli puolet opiskelijoista arvioi kokevansa vähintään jonkin verran stressiä. Eniten stressiä koettiin opiskeluista ja tulevaisuudesta, mutta avoimella kysymyksellä kysyttäessä kuormittavimmat tekijät liittyivät ihmissuhdeongelmiin, huoleen omasta psyykkisestä ja fyysisestä terveydestä sekä elämäntilanteen muutoksiin. Näytti myös siltä, että opiskelijat oireilivat enemmän psyykkisellä kuin fyysisellä tasolla. Yleisimmät oireet olivat jatkuva yllirasittuneisuus ja keskittymisvaikeudet sekä niska- ja hartiavaivat. Väsymys ja niska- ja hartiavaivat olivat myös Liuskan (1998) mukaan yleisimpiä opiskelijoiden oireita. Opintoviikkojen oikea mitoitus olisikin tärkeää, jotta opiskelijoiden työmäärä ei tulisi liian raskaaksi. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiössä voitaisiin myös pohtia, millaisella tiedottamisella tai toimimisella opiskelijoiden niska- ja hartiavaivoihin voitaisiin puuttua entistä paremmin.

Vaikka suurin osa opiskelijoista oli tyytyväisiä elämäänsä ja voi hyvin, täytyy muistaa, että reilu 10 % oli tyytymättömiä ja koki paljon stressioireita ja yksinäisyyttä. Kymmenesosa oli myös käyttänyt mielenterveyspalveluita kuluneen vuoden aikana. Varsinkin nämä opiskelijat kaipaavat tukea yliopiston taholta. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön mielenterveyspalvelujen henkilöstöresurssit eivät ole kasvaneet samassa tahdissa opiskelijamäärän kasvun kanssa (Pahkinen, 1998). Palveluihin

tulisikin panostaa enemmän, jotta jonot eivät kasvaisi liian pitkiksi. Nopea avunsaanti on tärkeää, koska se ennaltaehkäisee ongelmien kasautumista.

Opiskelijat kokivat saavansa apua ja tukea opiskeluun liittyvissä asioissa ensisijaisesti opiskelijatovereilta, mahdolliselta puolisoilta ja muilta ystäviltä. Ahonen (1999) onkin todennut, että toiset opiskelijat koetaan selvästi merkittävimmiksi ohjauksen antajiksi. Aittoloiden (1985) mukaan opiskelijoiden tärkeimmät ihmissuhteet muodostuvat yleensä saman tieteenalan toisista opiskelijoista. Vaikeinta onkin niillä opiskelijoilla, jotka eivät löydä omaa sosiaalista ryhmäänsä ja jäävät kokonaan yksin. Tutkimuksessamme opiskelijat eivät juurikaan kokeneet saavansa tukea laitoksensa opettajilta ja muulta henkilökunnalta. On mahdollista, että oikeanlaista tukea ei ole saatavilla tai että opiskelijat eivät tiedä, mistä tukea hakea. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa opiskelijat ovat kokeneet, että oppilaitoksen tarjoama tuki sekä vuorovaikutus opiskelijoiden ja laitoksen henkilökunnan välillä on puutteellista (Kunttu & Huttunen, 2001; Tiilikainen, 2000). Kuntun ja Huttusen tutkimuksessa opiskelijoista vain 43 % tiesi, kenen puoleen voisi tukea tarvitessaan kääntyä. Opiskelijapalveluista kannattaisi tiedottaa koko ajan. Yliopiston ura- ja rekrytointipalveluiden mainos on saattanut tulla vastaan opiskelun alkuvaiheessa, mutta kun sitä tarvittaisiin opintojen loppusuoralla, ei enää muisteta, millaista tukea sieltä on saatavissa.

Yksi vaihtoehto sille, että opiskelijat eivät koe saavansa tukea yliopiston henkilökunnalta voi olla yliopistokulttuuri, joka vaatii pärjäämistä. Apua ei haeta ennen kuin on pakko. Sántin (1999) mukaan yksittäisten laitosten toimintatapoihin vaikuttavat eniten oman tieteenalan traditiot ja käytännöt. Nämä vaikuttavat myös opiskelijan asemaan, esimerkiksi siihen, kuinka opiskelijaan suhtaudutaan tai kuinka hänen oletetaan käyttäytyvän. Sántin mielestä ohjauksen ja riittämättömän palautteen ongelmat eivät ole ratkaistavissa pelkällä resurssien lisäämisellä. Kyse on totutuista tavoista, joihin kuuluvat kommunikaation säästeliäisyys sekä yksin tekemisen ja pärjäämisen ihannointi. Mielestämme vuorovaikutuksen lisääminen laitoksilla olisi siten tärkeää. Opettajien ja opiskelijoiden pitäisi voida keskustella ja päästä jakamaan tietojaan.

Persoonalliset ja sosiaaliset tekijät nousivat esille selitettäessä psyykkisiä stressioireita. Persoonalliset tekijät ovatkin osaltaan vaikuttamassa siihen, miten yksilö tulkitsee esimerkiksi resurssien menetyksen (Hobfoll, 1988). Tässä tutkimuksessa

psykkisiä stressioireita selittivät yksinäisyys, optimismi, huono laitosilmapiiri ja ihmissuhde-opiskelu -ristiriidat. Mitä yksinäisempiä ja vähemmän optimistisia opiskelijat olivat, sitä enemmän he oireilivat psyykkisesti. Myös aiemmissa tutkimuksissa optimismilla on todettu olevan yhteys hyvään psykologiseen sopeutumiseen (Moos & Schaefer, 1993). Meidän tutkimuksessamme yksinäisyyden ja optimismin välillä oli myös keskinäinen yhteys. Myös Nurmen ym. (1996) tutkimuksessa vähäinen optimismi johti yksinäisyyteen. Tutkimuksessamme optimistit kokivat myös vähemmän fyysisiä stressioireita, joita optimismin lisäksi selitti ikä; vanhemmilla opiskelijoilla oli enemmän fyysisiä oireita. Ekin (2000) mukaan erityisesti nuorilla aikuisilla optimismia voidaan pitää tärkeänä psykososiaalisen toimintakyvyn osatekijänä. Kyynisyys ja tulevaisuuden näkeminen kielteisenä heikentävät psyykkistä toimintakykyä. Optimistit odottavat asioilta myönteisiä lopputuloksia silloinkin kun tilanteet ovat vaikeita (Scheier, Carver & Bridges, 2001).

Mielenkiintoista yliopiston kehittämisen kannalta oli, että huono laitosilmapiiri lisäsi merkittävästi psyykkistä oireilua. Hyvää laitosilmapiiriä kuvasi rentous, opiskelijoiden arvostaminen ja vähäiset ristiriidat. Myös Liuskan (1998) tutkimuksessa yliopiston sosiaalinen ilmapiiri ahdisti joitakin opiskelijoita.

Liuskan (1998) tutkimus osoitti, että mitä enemmän opiskelijat kokivat vaikeuksia sovittaa yhteen ihmissuhteita ja opiskelua, sitä enemmän heillä oli psyykkistä oireilua. Opiskelu-ihmissuhde -ristiriidat olivat myös meidän tutkimuksessamme yhteydessä psyykkiseen oireiluun. Vaikeudet sovittaa opiskelua ja ihmissuhteita yhteen kertonevat ajankäyttöongelmista. Opiskelijoiden vapaa-ajan ja opiskeluajan raja voi olla hämärä (Aittola, 1995). Myös Liuskan tutkimuksessa opiskelijat kokivat vapaa-ajan puutteen kuormittavana, ja ajan jakaminen eri elämänalueiden kesken aiheutti usein sen, että joku näistä kärsi. Shiromin (1986) tutkimuksessa aikavaatimukset nousivat tärkeimmiksi opiskelijan stressiä selittäviksi tekijöiksi.

Tutkimuksemme mukaan suurta taloudellista huolta koki 16 % opiskelijoista. Liuska (1998) ja Tiilikainen (2000) ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia. Toisaalta taloudellisen tilanteen merkitys opiskelijan elämässä nousi Aittoloiden (1985) tutkimuksessa esiin vasta, kun se oli todella heikko. Vaikka tässä tutkimuksessa asumistyytymättömyys ja taloudelliset huolet eivät regressioanalyysin viimeisellä askeleella selittäneet psyykkisiä oireita, ne korreloivat kuitenkin psyykkisiin oireisiin.

Taloudellisen tilanteen ongelmat ovat osa opiskelijoiden elämää. Se, ettei asumisella ja taloudellisella tilanteella näyttänyt olevan merkitystä regressioanalyysissä, saattoi johtua siitä, että muut tekijät kuten yksinäisyys selittivät psyykkistä oireilua niin voimakkaasti.

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että taloudellisen tilanteen parantamiseksi opiskelijoiden täytyi käydä töissä (Aittola & Aittola, 1985; Liuska, 1998). On myös mahdollista, että työelämän vaatimukset työkokemuksesta ohjaavat opiskelijoita työskentelemään jo opiskeluaikana. Liuska (1998) tutkimuksessa kävi ilmi, että työssäkäynnin vuoksi opiskelijat eivät voineet toteuttaa kaikkia tärkeitä asioita elämässään. Myös puolet tähän tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista koki vaikeaksi ehtiä sekä opiskella että käydä töissä. Joka kolmas oli sitä mieltä, että työssäkäynti viivästä valmistumista. Osalla työssäkäynnin ja opiskelun yhteensovittamisen ongelma nousi niin isoksi, että se mainittiin kuormittavana tekijänä myös avoimella kysymyksellä kysyttäessä. Kuitenkaan opiskelijoiden työssäkäynnillä ei ollut yhteyttä psyykkisiin tai fyysisiin stressioireisiin, taloudellisiin huoliin eikä opiskelutyytyväisyyteen. Toisaalta työssäkäyvät opiskelijat olivat tyytyväisempiä elämäänsä. Osalle opiskelijoista työssäkäynti voi siis olla myönteinen askel urakehityksessä (Chickering & Havighurst, 1981). Olisi mielenkiintoista tutkia lisää, mitä merkityksiä opiskelijat antavat työssäkäynnille. Onko se pakkoratkaisu, vastapainoa opiskelulle vai työkokemuksen hankkimista tulevaisuutta varten? Todennäköisesti erilaisissa elämäntilanteissa olevat opiskelijat voivat kokea työssäkäynnin hyvin eri tavoin. Opintorahan korostus olisi tarpeen, ettei työssäkäynti muodostuisi ainakaan pakkoratkaisuksi.

Tutkimuksessamme tiedekuntaeroja löytyi sekä hyvinvointiin että opiskeluun liittyvissä tekijöissä. Laitostuki ei selittänyt psyykkistä oireilua, mikä voi johtua siitä, etteivät opiskelijat kaikilla laitoksilla odotakaan saavansa tukea opettajilta. Tällä tutkimuksella emme tavoittaneet laitospaikoittaisia eroja pienen otoskoon vuoksi, mutta tiedekunnat erosivat kuitenkin laitostuen suhteen. Vähiten laitostukea saivat yhteiskuntatieteellisen ja informaatioteknologian opiskelijat, kun taas eniten laitostukea saivat liikunnan, matemaattis-luonnontieteellisen ja kasvatustieteellisen opiskelijat. Tosin heidän eivät saaneet runsaasti tukea.

Tiedekuntien välillä ei ollut merkitseviä eroja laitosilmapiirissä, mikä on ymmärrettävää, koska saman tiedekunnan sisällä on hyvin erilaisia laitoksia. Koska

huono laitosilmapiiri lisäsi psyykkistä oireilua, jatkossa olisi tärkeää kartoittaa eri laitosten ilmapiiriä ja ongelmakohtia. Laadullisella tutkimusotteella, esimerkiksi ryhmähaastattelulla, päästäisiin selvittämään, millä tavoin laitosilmapiiri vaikuttaa opiskelijoiden elämään ja hyvinvointiin. Joka tapauksessa tutkimuksemme viittaa siihen, että laitosilmapiirin kartoittaminen vaatii ehdottomasti lisätutkimusta. On mahdollista, että huono laitosilmapiiri kertoo myös siitä, että opettajat voivat huonosti. Huonossa ja kiireisessä ilmapiirissä opettajien ja opiskelijoiden välille tulee ristiriitoja, mikä voi vaikuttaa siihen, että opetuksen laatu huononee. Keskinen (2001) ehdottaakin, että myös yliopistossa voitaisiin kokeilla työnohjausta keinona henkilöstön kehittämisessä ja henkilöstön työkyvyn ylläpitämisessä.

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, kuinka paljon opiskelijat pystyvät vaikuttamaan opintojensa etenemiseen. Yhteiskuntatieteilijät pystyivät parhaiten vaikuttamaan, kun taas enemmän koulumaisissa tiedekunnissa (liikunta- ja terveystieteellinen, kasvatustieteellinen ja humanistinen) vaikutusmahdollisuudet olivat vähäisemmät. Opiskelijat kokivat voivansa vaikuttaa vain vähän kurssin suoritustapoihin ja ei juuri lainkaan kurssisisältöjen suunnitteluun. Sántin (1999) mukaan opiskelijat eivät pääse suunnittelemaan opintokokonaisuuksia ja opintojen sisältöjä. Opiskelijat ovat moniin asioihin tyytymättömiä, mutta vain harvat ovat valmiita vaikuttamaan (Sántti, 1999). Stressitutkimuksissa on nähty vaikutusmahdollisuuksien olevan yhteydessä koettuun psyykkiseen hyvinvointiin (mm. Karasek & Theorell, 1990; Ek, 2000), mutta tässä tutkimuksessa vaikutusmahdollisuuksilla ei ollut yhteyttä psyykkiseen stressioireiluun, joten on mahdollista, että opiskelijat ovat sopeutuneet vallitseviin olosuhteisiin. Sántin mukaan valinnan mahdollisuudet kuitenkin lisäisivät opintojen mielekkyyttä.

Mäkisen (1999) mukaan matemaattis-luonnontieteellisessä tiedekunnassa opintojen keskeyttäminen ja alan vaihtaminen on yleisintä. Pajalan, Poutiaisen ja Uutun (1986) mukaan varmimpia omasta alastaan olivat taloustieteellisen, psykologian ja OKL:n opiskelijat. Tämän tutkimuksen opiskelijoista uravalintaansa pitivät onnistuneimpina liikunnan ja taloustieteen opiskelijat. Toisin kuin Mäkisen tutkimuksessa, tässä tutkimuksessa epäonnistuneimmiksi uravalintansa kokivat humanistisen ja informaatioteknologisen tiedekunnan opiskelijat. Samojen tiedekuntien opiskelijat arvioivat myös työllisyysnäkönsä heikkoimmiksi. Uravalinnan epäonnistuminen olikin yhteydessä heikkoihin työllisyysnäkömiin, kuten

käy ilmi myös Liuskan (1998) ja Aittoloiden (1985) tutkimuksista. On mahdollista, että poikkeavat tulokset tiedekuntien suhteen johtuvat yliopiston välisistä eroista tai työllisyysmarkkinoiden nopeista muutoksista, kuten esimerkiksi informaatioteknologian työmarkkinoiden epävarmuudesta tai matemaattisten aineiden opettajapulasta. Työllisyysnäkyillä on todennäköisesti paljon merkitystä opiskelijoille, sillä huonot työllisyysnäkyvät olivat yhteydessä myös psyykkisen oireilun lisääntymiseen.

Tiedekuntien välillä oli eroja optimistisuudessa. Liikunnan opiskelijat olivat optimistisempia verrattuna kaikkiin muihin tiedekuntiin paitsi taloustieteelliseen. Myös yksinäisyyden kokemisessa oli tiedekuntaeroja. Vähiten yksinäisiä olivat liikunnan opiskelijat kun taas yksinäisimpiä olivat matemaattis-luonnontieteellisen opiskelijat sekä humanistit. Näiden kahden tiedekunnan opiskelijat olivat myös tyytymättömpiä elämäänsä. Saaren (1979) tutkimuksessa humanistisilla aloilla esiintyi eniten stressiä sekä psykiatrisia ja somaattisia oireita. Saaren mukaan matemaattisia aineita tai luonnontieteitä opiskelevilla oli vaikeuksia esiintymistilanteissa sekä kontaktin luomisessa opiskelutovereihin ja yleensä muihin ihmisiin. He kokivat myös runsaasti stressiä. Meidän tutkimuksessamme vähiten tukea opiskelutovereiltaan saivat informaatioteknologian ja matemaattis-luonnontieteellisen opiskelijat sekä humanistit. Muissa tiedekunnissa opiskelutovereilta saatiin tukea keskimäärin melko paljon. Yksinäisyys olikin yhteydessä sekä alentuneeseen elämäntyytyväisyyteen että lisääntyneeseen psyykkiseen oireiluun. Tyytyväisimmät opiskelijat olivat liikunnalta, taloustieteellisestä ja kasvatustieteellisestä. Keskimäärin kuitenkin kaikkien tiedekuntien opiskelijat olivat melko tyytyväisiä elämäänsä.

Hypotesimme mukaisesti uravalintaan ja läheisten ihmissuhteisiin liittyvien kehitystehtävien onnistuminen selitti paremmin neljännen kuin toisen vuosikurssin opiskelijoiden elämäntyytyväisyyttä. Uravalinnan onnistuminen lisäsi ainoastaan neljännen vuosikurssilaisten elämäntyytyväisyyttä. Tulos heijastelee sitä, että neljännellä vuosikurssilla työelämän läheisyys alkaa jo asettaa paineita. Uravalinta ja työllistyminen ovat Havighurstin (1982b) mukaan tärkeitä kehitystehtäviä, koska ne mahdollistavat riippumattomuuden vanhemmista. Uravalinnan onnistuminen selitti Aittoloiden (1985) tutkimuksessa parhaiten opiskelun mielekkyyttä.

Molemmilla vuosikursseilla yksinäisyys oli suurin alentunutta elämäntyytyväisyyttä selittävä tekijä. Tutkimuksessa oletettiin, että yksinäisyys kertoo

läheisyyden saavuttamisen kehitystehtävän epäonnistuneesta ratkaisusta. Neljännellä vuosikurssilla myös siviilisääty selitti elämäntyytyväisyyttä siten, että parisuhteen omaavat olivat tyytyväisempiä elämäänsä. Kun malliin lisättiin yksinäisyys, siviilisäädyn merkitys kuitenkin katosi. Ratkaisevinta on siis yksinäisyyden kokeminen, vaikkakin parisuhde voi suojata opiskelijaa yksinäisyydeltä. Käyhdyn (1996) mukaan kumppania etsivän yksinäisyys on tavallista aikuisuudessa. Tutkimuksessamme puoliso oli myös merkittävin opiskelutuen antaja opiskelutovereiden lisäksi.

Opiskelijan elämässä tapahtuu paljon muutakin kuin opiskeluun liittyviä asioita. Opiskeluaika on useimmille kotoa irrottautumisen aikaa, kiinnittymistä sosiaalisiin ryhmiin, parisuhteen etsimistä ja uravalinnan pohtimista. Yliopisto-opintojen jatkuminen 30-vuoteen asti viivästää kehitystehtäviä. Opiskelija tarvitseekin aikaa ihmissuhteisiinsa ja itsensä löytämiseen eikä pelkästään opiskeluun. Tässä tutkimuksessa kehitystehtävien onnistumisella olikin yhteys elämäntyytyväisyyteen, mikä tukee aikaisempia tutkimustuloksia (Kuusinen, 1995; Perho & Korhonen 1995). Nurmen (1993) näkemysten pohjalta voidaan ajatella, että neljännellä vuosikurssilla opiskelijat huomaavat jo monien ystäviensä seurustelevan ja käyvän osa-aikaisesti töissä. Omat tavoitteet asetetaan usein vastaamaan keskiarvoa eli yhteiskunta asettaa paineita normatiivisesta elämänrakenteesta. Kehitystehtävissä epäonnistuminen voi johtaa vetäytymiseen ihmissuhteista tai opintojen keskeyttämiseen.

Sosiaalisten resurssien puuttuminen näytti olevan vahvasti yhteydessä opiskelijoiden psyykkisiin stressioireisiin ja elämäntyytymättömyyteen. Tämä tukee Hobfollin (1998) teoriaa siitä, että sosiaalisella ympäristöllä on suuri merkitys stressin ilmenemiseen. Sosiaaliset suhteet mahdollistavat yhteyden tunteen muihin ihmisiin sekä tiedon tuen saatavuudesta. Yliopiston voi luovia joillakin aloilla läpi kohtaamatta toisia ihmisiä. Massaluennot ovat yleistyneet, kun taas pienryhmäopetus on vähentynyt. Vähiten yksinäisiä oltiin liikunta- ja terveystieteellisessä sekä kasvatustieteellisessä, joissa opetus on koulumaisempaa ja ryhmiin kiinnittymistä on enemmän. Voisi ajatella, että halu kuulua ”porukkaan” on tärkeää juuri opiskeluvaiheessa (Käyhty, 1996). Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että ystävät ovat opiskelijoille todella tärkeitä (Aittola & Aittola, 1985; Hulikkala, 1999; Liuska, 1998). Liuskan (1998) tutkimuksessa tärkeimmäksi opiskelijoiden voimavaraksi

muodostui sosiaalinen tuki. Tosin ryhmään kuuluminen ja ystävien olemassaolo suojaa ihmistä läpi elämänkaaren (Hobfoll, 1988).

Sosiaalisen tuen tarve yleensä kasvaa, kun yksilö kokee muutoksia (Kahn & Antonucci, 1980). Yliopistoelämä ja varhaisaikuisuus sisältääkin monia uusia asioita ja siirtymiä. Kahnin ja Antonuccin mukaan luonnolliset verkostot ovat aina parhaimpia, mutta yhteiskunnan tulisi tukea eri-ikäisiä ihmisiä, jos he eivät pysty itse ylläpitämään verkostojaan. Yliopistonkin on mahdollista tukea opiskelijoita suoraan sekä auttaa opiskelijoita tutustumaan toisiinsa. Tutoroinnilla on suuri rooli tutustumisessa yliopistoon, mutta ennen kaikkea tutustumisessa muihin saman alan opiskelijoihin. Lisäksi varsinkin ensimmäisenä opiskeluvuosina laitokset voisivat tarjota omille opiskelijoilleen enemmän ihmisläheisiä suoritustapoja kuten pienryhmäopetusta ja keskustelupiirejä, joissa opeteltaisiin myös tuntemaan saman alan opiskelijoita ja sosiaalistuttaisiin oman laitoksen kulttuuriin. Tämän tutkimuksen perusteella voisi olettaa, että erityisesti matemaattis-luonnontieteellisessä ja humanistisessa tiedekunnassa olisi tarpeellista kiinnittää huomiota opiskelijoiden sosiaalisen tuen saatavuuteen.

Kahnin ja Antonuccin (1980) mukaan sosiaalinen tuki ei kuitenkaan selitä kaikkea stressin kokemisesta. Tutkimuksessamme vähäinen optimismismi näytti olevan yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen eli voi olla mahdollista, että persoonallisuuden merkitys hyvinvointiin on suuri. Kaikki opiskelijat eivät ehkä halua tai osaa hakea sosiaalista tukea. Nurmen ym. (1996) tulosten pohjalta kävi ilmi, että vähäinen optimismismi johti sosiaalisen välttelystrategian kautta yksinäisyyteen. Näitä opiskelijoita yliopiston voi olla erityisen vaikea tavoittaa ja tukea.

Poikkileikkausainestosta ei voi tehdä pitkälle meneviä johtopäätöksiä syy-seuraussuhteista. Vaikka yksinäisyyden voidaan ajatella aiheuttavan psyykkistä oireilua, on mahdollista, että runsas stressi ja oireilu aiheuttaa sosiaalisista kontakteista vetäytymistä ja sitä kautta yksinäisyyttä (ks. Derogatis & Coons, 1993; Kalimo, 1987). Joka tapauksessa yksinäisyys, optimismismi ja psyykkiset stressioireet näyttävät liittyvän yhteen vahvasti, ja niiden syy-seuraus -suhteita tulisi jatkossa selvittää tarkemmin.

Kyselylomakkeen etuna on se, että anonyymeina opiskelijat ovat voineet vastata rehellisesti vaikeisiinkin kysymyksiin. Haastattelututkimuksessa opiskelijat ovat tuoneet esille taloudelliseen tilanteeseen liittyviä huolia, kun taas kyselylomakkeessa

uskalletaan kertoa myös esimerkiksi yksinäisyydestä (Liuska, 1998). Kyselylomakkeen rajoitetut vaihtoehdot eivät kuitenkaan anna opiskelijoille mahdollisuutta kertoa enempää kuin, mitä on kysytty. Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen viimeinen kysymys oli avoin. Siihen opiskelijat saivat kertoa oman elämäntilanteensa kuormittavista tekijöistä. Tämä toikin tärkeää lisätietoa siitä, että vaikka opiskelijat kokevat stressiä opiskelusta, suurimmat kuormittavat tekijät liittyvät ehkä kuitenkin ihmissuhteisiin, kuten myös Liuska (1998) on todennut. Näkemys on vastakkainen Zeidnerin (1992) tuloksille siitä, että opiskelijoita stressaisivat enemmän opiskeluun liittyvät asiat.

Elämäntilanteen tekijät sekä tilannetekijät, kuten väsymys, voivat vaikuttaa vastauksiin. Samoin opiskelijan vastaustyyli voi vaikuttaa arviointeihin. On mahdollista, että tiedekuntaerot johtuvat osittain myös erilaisesta tyylistä vastata, ehkä esimerkiksi taloustieteellisessä tiedekunnassa on enemmän pärjäämisen ja suorittamisen vaatimuksia kuin humanistisessa tiedekunnassa. Lisäksi voi olla, että tiedekuntaerot johtuvat siitä, että eri tiedekuntiin valikoituu uravalinnan kautta persoonallisuudeltaan erilaisia ihmisiä (Holland, 1973). Liikunnan opiskelijat olivatkin kaikista optimistisimpia, tyytyväisimpiä elämäänsä ja vähiten yksinäisiä.

Jokaisesta tiedekunnasta oli ainostaan 17 - 39 opiskelijaa, joten tiedekuntavertailujen tekemiseen otos oli aika pieni. On mahdollista, että vastaajat ovat valikoituneet ja esimerkiksi huonosti voivat opiskelijat ovat vastanneet ahkerammin. Vastanneista oli mielenterveyspalveluita käyttänyt 10 %. Pahkisen (1998) tutkimuksessa arvioitiin, että korkeakouluopiskelijoista mielenterveyspalveluita käytti 5 - 10 %, joten luku on samansuuntainen tämän tutkimuksen kanssa. Tiedekuntaeroja koskevilla tuloksilla on yleistettävyyttä vain Jyväskylän yliopiston toiseen ja neljänteen vuosikurssiin. Yleistettävyyttä on kyseenalaista muihin Suomen yliopistoihin, sillä esimerkiksi psykologia kuuluu Jyväskylässä yhteiskuntatieteelliseen kun taas Helsingissä humanistiseen tiedekuntaan. Liikunta- ja terveystieteellistä tiedekuntaa ei taas muualla Suomessa ole. Tiedekuntien väliset erot olivat joidenkin muuttujien suhteen pieniä ja vain tilastollisesti melkein merkitseviä. Esimerkiksi elämäntyytyväisyydessä oli eroja tiedekuntien välillä, mutta kaikissa tiedekunnissa oltiin keskimäärin melko tyytyväisiä elämään.

Tämä tutkimus lisää tietoa yliopisto-opiskelijoiden hyvinvoinnista ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Opintojen kehittämisen lisäksi on tärkeää nähdä,

että opiskelija on kokonainen ihminen. Kyselylomakkeella ei voi tavoittaa koko ihmistä, ja tämän tutkimuksen tulosten pohjalta olisikin mielenkiintoista tutkia opiskelijoita laadullisella tutkimusotteella, esimerkiksi haastatteleamalla. Jatkotutkimusta ajatellen voisi tutkia lisää myös sitä, miten yliopisto voisi tukea opiskelijaa myös kehitystehtävissä. Esimerkiksi perheelliselle opiskelijalle joustavat suoritushetket ovat tärkeitä. Jokaisella opiskelijalla on omat henkilökohtaiset resurssinsa, joiden avulla hän luovii yliopistomaailmassa. Toisella on enemmän resursseja selvittää kuin toisella. Yliopistomaailma voi parhaimmillaan kehittää opiskelijoiden ajattelua sekä tarjota mukaan positiivisia elämyksiä ja resursseja koko elämää ajatellen.

LÄHTEET

- Ahonen, A-M. (1999). Yliopisto-opiskelijoiden ohjauskokemukset. Teoksessa J. Mäkinen & E. Olkinuora (toim.), Yliopisto-opiskelu ja sen kokeminen (s. 101-118). Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisu A: 190.
- Aittola, H., & Aittola T. (1985). Yliopisto-opiskelun mielekkyyden kokeminen ja opiskelijoiden elämismaailman perusrakenteet. Jyväskylän yliopisto.
- Aittola, T. (1986). Yliopisto-opiskelun mielekkyys, opiskelu elämänvaiheena ja opiskelijoiden elämismaailman perusrakenteet. Oulun yliopisto.
- Aittola, T. (1988). Korkeakouluopiskelu elämänvaiheena ja opintojen kulku. Jyväskylä: Kasvatustieteiden tutkimuslaitos.
- Aittola, T. (1995). Uuden opiskelijatyypin synty. Yliopiston ja opiskelijaelämän muutokset 1980-luvulla. *Psykologia* 30, 4-11.
- Brandstädter, J. (1999). The self in action development: Cultural, biosocial and ontogenetic bases of intentional self-development. Teoksessa J. Brandstädter & R. M. Lerner (toim.), Action and self-development. Theory and research through the life span (s. 37-66). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Breznitz, S., & Goldberger, L. (1993). Stress research at a crossroads. Teoksessa L. Goldberger & S. Breznitz (toim.), Handbook of stress and clinical aspects (2. painos, s. 3-6). New York: Free Press, cop.
- Caplan, R. D., Cobb, S., Frech, J. R. P., & Pinneau, S. R. (1980). Job demands and worker health: Main effects and occupational differences. Ann Arbor, Michigan: Survey Research Centre, Institute of Social Research, University of Michigan.
- Chickering, A. W., & Havighurst, R. J. (1981). The life cycle. Teoksessa A. W. Chickering & Associates (toim.), The modern American college (2. painos, s. 16-50). San Francisco: Jossey-Bass.

- Cohen, F. (1985). Stress and bodily illness. Teoksessa A. Monat & R. Lazarus (toim.), *Stress and coping. An anthology* (s. 40-54). New York: Columbia University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, (2), 310-357.
- Derogatis, L. S., & Coons, H. L. (1993). Self-report measures of stress. Teoksessa L. Goldberger & S. Breznitz (toim.), *Handbook of stress and clinical aspects* (2. painos, s. 200-233). New York: Free Press, cop.
- Dunderfelt, T. (1998). *Elämänkaaripsykologia*. Porvoo: WSOY.
- Durm, M. (2000). Do sex and perception of immediate stress affect optimism? *Psychological Reports*, 86, 373-374.
- Ek, E. (2000). Optimismista apua stressin hallintaan. *Mielenterveys*, 39 (4), 6-8.
- Elo, A-M., Leppänen, A., Lindström, K., & Ropponen, T. (1990). TSK. Miten käytät työstressikyselyä. Helsinki: Työterveyslaitos
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: W. W. Norton & Company.
- Goldberg, D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. London: Oxford University Press.
- Goldberg, D. P., Gater, R., Sartorius, N., Ustun, T. B., Piccinelli, M., Gureje, O., & Rutter, C. (1997). The validity of two versions of the GHQ in the Who study of mental illness in general health care. *Psychological Medicine*, 27, 191-197.
- Hackman, R., & Oldman, G. R. (1975). Development of the Job Diagnostic Survey. *Journal of Applied Psychology*, 60 (2), 159-170.
- Havighurst, R. J. (1982a). *Developmental tasks and education* (3. painos). New York: Longman.
- Havighurst, R. (1982b). The world of work. Teoksessa B. Wolman & G. Stricker (toim.), *Handbook of developmental psychology* (s. 771-790). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Hobfoll, S. (1988). *The ecology of stress. The series in health psychology and behavioral medicine*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.

- Hobfoll, S., & Shirom, A. (2001). Conservation of resources theory. Applications to stress and management in the workplace. Teoksessa R. Golembiewski (toim.), Handbook of organizational behavior (2. painos, s. 57-80). New York: Marcel Dekker.
- Hobfoll, S., & Vaux, A. (1993). Social support: Social resources and social context. Teoksessa L. Goldberger & S. Breznitz (toim.), Handbook of stress and clinical aspects (2. painos, s. 685-705). New York: Free Press, cop.
- Holland, J. L. (1973). Making vocational choice: a theory of careers. New Jersey: Prentice Hall.
- Hulikkala, A. (1999). Olen köyhä, mutta hyvinvoiva: pienituloisten opiskelijoiden kokemukset köyhyydestä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntapolitiikan laitos.
- Häyrynen, L., & Häyrynen, Y-P. (1994). Akateeminen kenttä ja elämänrata. Teoksessa H. Perho & P. Sinisalo (toim.), Näkökulmia elämänkulun ja ammattiurien tutkimukseen. Acta Psychologica Fennica, soveltavan psykologian monografioita 7.
- Isohanhi, M., & Winblad, I., & Nieminen, P. (1991). Elämäkaari II: Ikäihmisten näkemys elämänkaaresta. Gerontologia 5 (2), 114-127.
- Jackson P. R., Wall, T. D., Martin, R., & Davids, K. (1993). New measure of job control, cognitive demand and production responsibility. Journal of Applied Psychology, 78 (5), 753-762.
- Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. Teoksessa P. B. Baltes & O. G. Brim (toim.), Life-span development and behavior (s. 254-286). New York: Academic press.
- Kalimo, R. (1987). Stressi ja sen voittaminen. Juva: WSOY.
- Kanungo, R. N. (1982). Measurement of job and work involvement. Journal of Applied Psychology, 67 (3), 341-349.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). Healthy work: Stress, productivity and the reconstruction of working life. United States of America: Basic Books.
- Kinnunen, U. (1993). Stressi ja sen hallinta. Teoksessa K. Kuusinen (toim.), Terveyspsykologia (s. 64-81). Juva: WSOY.

- Kinnunen, U., Nätti, J., Happonen, M., Kalliolahti, M., Kehälä, A., & Mauno, S., (2000). Kokemuksia työstä ja perheestä laman jälkeisessä Suomessa. Jyväskylän yliopiston perhetutkimusyksikön julkaisuja 12.
- Keskinen, S. (2001). Yliopisto-opettajan monet roolit ja työnohjauksen mahdollisuudet. *Psykologia*, 92 (1-2), 93-97.
- Kunttu, K. (1997). Korkeakouluopiskelijoiden terveystietoisuus ja sosiaaliset suhteet. KELA: Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 28. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.
- Kunttu, K., & Huttunen, T. (2001). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. KELA: Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.
- Kuusinen, J. (1995). Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa P. Lyytinen & M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.), Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan (s. 311-321). Porvoo: WSOY.
- Käyhty, M-L. (1996). Ahdistava yksinäisyys. Ryhmätyö 2, 23-25.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lehto, A-M., & Sutela, H. (1998). Tehokas, tehokkaampi, uupunut. Työolotutkimusten tuloksia 1977-1997. Tilastokeskus. Työmarkkinat 12. Helsinki.
- Lerner, R., & Shea, J. (1982). Social behavior in adolescence. Teoksessa B. Wolman & G. Stricker (toim.), Handbook of developmental psychology (s. 506-525). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Liuska, H. (1998). Jaksako opiskelija? Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisu. Sarja A: 13. Oulun yliopistopaino.
- Litwin, G. H., & Stringer, R. A. (1968). Motivation and organizational climate: Division of research. Graduate School of Business Administration. Boston: Harvard University.
- Moore, E. (2001). Yliopistojen aikuiset opiskelijat. *Aikuiskasvatus* 1, 26-35.
- Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. Teoksessa L. Goldberger & S. Breznitz (toim.),

- Handbook of stress and clinical aspects (2. painos, s. 234-257). New York: Free Press, cop.
- Mäkinen, M. (1999). Matemaattis-luonnontieteellisten opintojen keskeyttämisen ja koulutusajan vaihdon jäljillä. Teoksessa J. Mäkinen & E. Olkinuora (toim.), *Yliopisto-opiskelu ja sen kokeminen* (s. 145-166). Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 190.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (1986). *Adolescent development*. Columbus, Ohio: Merrill.
- Nurmi, J-E. (1993). Adolescent development in an age-graded context: The role of personal beliefs, goals, and strategies in the tackling of developmental tasks and standards. *International Journal of Behavioral Development*, 16 (2), 169-189.
- Nurmi, J-E. (1995). Nuoruusiän kehitys: Etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa P. Lyytinen & M. Korhakangas & H. Lyytinen (toim.), *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissään* (s. 256-274). Porvoo: WSOY.
- Nurmi, J-E., Toivinen, S., Salmela-Aro., & Eronen, S. (1996). Optimistic, approach-oriented and avoidance strategies in social situations: three studies on loneliness and peer relationships. *European Journal of Personality*, 10, 201-219.
- Ojanen, S. (1982). *Opettajien stressi*. Tampereen yliopiston kasvatustieteen laitos. Julkaisusarja A: Tutkimusraportti 23.
- Olkinuora, E., & Mäkinen, J. (1999). Teoreettista taustaa ja kehittelyä. Teoksessa J. Mäkinen & E. Olkinuora (toim.), *Yliopisto-opiskelu ja sen kokeminen* (s. 5-58). Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 190.
- Pahkinen, T. (1998). *Opiskelijoiden psyykinen oirehdinta vuosina 1987-97*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia.
- Pajala, P., Poutiainen, P., & Uuttu, M., (1986). *Opiskelija-ympäristö -suhde: yhteydet opintotyytyväisyyteen, opintomenestykseen ja koulutusalan valinnan pysyvyyteen*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.

- Pearlin, L. I. (1993). The social context of stress. Teoksessa L. Goldberger & S. Breznitz (toim.), *Handbook of stress and clinical aspects* (2. painos, s. 303-315). New York: Free Press, cop.
- Perho, H., & Korhonen, M. (1993). Elämänvaiheiden onnellisuus ja sisältö keski-ikäen kynnyksellä. *Gerontologia*, 4, 271-285.
- Perho, H., & Korhonen, M. (1995). Siirtymien sijoittuminen ja sisältö varhaisaikuisuudessa. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.), *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan* (s. 323-342). Porvoo: WSOY.
- Saari, S. (1979). Opiskelumuotojen ja opintosuuntien väliset erot mielenterveysseulan valossa ensimmäisen vuoden opiskelijoilla. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia ja selvityksiä 5.
- Saari, S. (1981a). Mielenterveyden kehitys eri opiskelumuodoilla ja suunnilla kolmen ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia ja selvityksiä 9.
- Saari, S. (1981b). Mielenterveyden muutoksen ennustaminen ja selittäminen kolmen ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia ja selvityksiä 10.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J- E. (1997). Goal contents, well-being and life context during transition to university: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 20 (3), 471-491.
- Salo, K. (1995). Opettajien stressi ja sen hallinta syyslukukaudella 1991. *Lisensiaattitutkimus*. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguish optimism from neurotism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A re-evaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (6), 1063-1078.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. Teoksessa E. C. Chang (toim.), *Optimism & pessimism. Implications for theory, research and practice* (s. 189-216). Washington DC.

- Selye, H. (1981). The Stress concept today. Teoksessa I. Kutash & L. Schlessinger & Associates (toim.), Handbook on stress and anxiety (s.127-143). San Francisco: Jossey Bass.
- Shirom, A. (1986). Students' stress. *Higher Education*, 15, 667-676.
- Silver, H., & Silver, P. (1997). *Students: Changing roles, changing lives*. Buckingham: Society for Research into Higher Education & Open University Press.
- Spector, P. E., & Jex, S. M. (painossa). Development of four self-report measures of job stressors and strain: Interpersonal conflict at work scale, organizational constraints scale, quantitative workload inventory, and physical symptoms inventory. *Journal of Occupational Health Psychology*.
- Stephens, G. K., & Sommer, S. M. (1996). The measurement of work to family conflict. *Educational and Psychological Measurement*, 56 (3), 475-486.
- Säntti, J. (1999). *Opiskelukyvyn jäljillä*. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus.
- Tiilikainen, A. (2000). *Uusi opiskelija ja yliopisto: Opiskelijoiden ensimmäisen opintovuoden kokemukset ja vastaanotto yliopistolla*. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus.
- Turner, R. J. (1983). Direct, indirect and moderating effects of social support on psychological distress and associated conditions. Teoksessa H. Kaplan (toim.), *Psychosocial stress: Trends and research* (s. 105-155). New York: Academic Press.
- Vondracek, F. W. (1998). Career development: A lifespan perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 22 (1), 1-6.
- Vondracek, F. W., & Lerner, R. M. (1982). Vocational role development in adolescence. Teoksessa B. Wolman (toim.), *Handbook of developmental psychology* (s. 602-614). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Voydanoff, P., & Donnelly, B. W. (1998). Parents' risk and protective factors as predictors of parental well-being and behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 344-355.
- Zeidner, M. (1992). Sources of academic stress: The case of first year Jewish and Arab college students in Israel. *Higher Education*, 24, 25-40.

MITÄ KUULUU, YLIOPISTO-OPISKELIJA?

lomake 2

I ELÄMÄNTILANNE

Ole hyvä ja vastaa seuraaviin opiskelua, vapaa-aikaa, sosiaalisia suhteita sekä taloudellista tilannetta kartoittaviin kysymyksiin. Mukana on myös parisuhdetta ja työtä koskevia kysymyksiä. Jos kysymykset eivät koske sinua, merkitse vaihtoehto EI SOVI MINUUN. Älä käytä tätä vaihtoehtoa muulloin.

1. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä seuraavien opintoihin liittyvien väittämien kanssa?

Valitse kultakin riviltä sopiva vaihtoehto	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	siltä väliä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Yleisesti ottaen olen tyytyväinen opintoihini	1	2	3	4	5
2. Useimmat henkilökohtaiset tavoitteet elämässäni liittyvät opintoihin tai tulevaan työhöni	1	2	3	4	5
3. Olen henkilökohtaisesti hyvin sitoutunut opintoihini	1	2	3	4	5
4. Useimmat asiat, joita pidän mielenkiintoisina, liittyvät opintoihini	1	2	3	4	5
5. Tärkeimmät asiat, jotka minulle tapahtuvat, liittyvät opintoihini	1	2	3	4	5
6. Harkitsen usein vaihtavani pääainetta	1	2	3	4	5
7. Harkitsen usein lopettavani opiskelun	1	2	3	4	5

2. Missä määrin voit vaikuttaa seuraaviin asioihin opinnoissasi?

	en lainkaan	hyvin vähän	jonkin verran	melko paljon	hyvin paljon
1. siihen, missä järjestyksessä suoritat opintosi?	1	2	3	4	5
2. siihen, milloin suoritat tietyn kurssin?	1	2	3	4	5
3. opiskelutahtiisi?	1	2	3	4	5
4. kurssin suoritustapoihin (esim. tentti, essee)?	1	2	3	4	5
5. kurssisisältöjen suunnitteluun?	1	2	3	4	5

3. Kuinka seuraavat laitostasi kuvaavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	siltä väliä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Laitokseni henkilökunta tukee ja rohkaisee opiskelijoitaan	1	2	3	4	5
2. Opettajat keskustelevat runsaasti opiskelijoiden kanssa	1	2	3	4	5
3. Laitokseni ilmapiiri on rento ja vapautunut	1	2	3	4	5
4. Laitoksellani esiintyy paljon opiskelijoiden ja henkilökunnan välisiä ristiriitoja	1	2	3	4	5
5. Kun minulla on vaikeaa opinnoissani, voin luottaa siihen, että saan apua ja tukea opiskelukavereiltani	1	2	3	4	5
6. Saan opettajilta riittävästi palautetta opinnoistani	1	2	3	4	5
7. Laitoksellani arvostetaan opiskelijoita	1	2	3	4	5
8. Pidän itse opiskeluani tärkeänä ja merkittävänä	1	2	3	4	5
9. Perheeni/ läheiseni arvostavat opintojani	1	2	3	4	5

Seuraavat kysymykset koskevat sosiaalisia suhteita

4. Onko lähipiirissäsi ihminen, jonka kanssa voit keskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistasi ja ongelmistasi?

ei kyllä en osaa sanoa
1 2 3

5. Saatto tarvittaessa tukea ja apua

	ei sovi minuuun	erittäin vähän	melko vähän	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
1. ystäviltäsi?		1	2	3	4	5
2. vanhemmiltäsi?	0	1	2	3	4	5
3. parisuhteesta/ puolisoiltasi?	0	1	2	3	4	5
4. muilta henkilöiltä?		1	2	3	4	5

6. Missä määrin saat apua ja tukea opiskeluun liittyvissä asioissa?

	ei sovi minuuun	erittäin vähän/ en ollenkaan	melko vähän	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
1. Opiskelijatovereilta?		1	2	3	4	5
2. Muilta ystäviltä?		1	2	3	4	5
3. Parisuhteesta/ puolisoiltasi?	0	1	2	3	4	5
4. Vanhemmiltäsi?	0	1	2	3	4	5
5. Laitoksen opettajilta?		1	2	3	4	5
6. Muulta yliopiston henkilökunnalta?		1	2	3	4	5
7. Ammattiauttajalta?	0	1	2	3	4	5

7. Kuinka seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

(Käytä vaihtoehtoa 0 vain jos vanhempasi eivät enää ole elossa)

	ei sovi minuuun	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	siltä väiltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Tunnen itseni usein yksinäiseksi		1	2	3	4	5
2. Minun olisi vaikea selvittää ilman vanhempieni antamaa						
A) henkistä tukea/ turvaa	0	1	2	3	4	5
B) taloudellista tukea	0	1	2	3	4	5
3. Minulla on hyvät välit vanhempiini	0	1	2	3	4	5

8. Vanhempiesi koulutus

	ÄITI	ISÄ
1. Peruskoulu/ kansakoulu	1	1
2. Ammatillinen koulutus	2	2
3. Korkeakoulututkinto	3	3

9. Mikä oli lukion päästötodistuksesi keskiarvo?

1= alle 7

2= 7-8

3= 8-9

4= yli 9

Seuraavat kysymykset käsittelevät vapaa-aikaa, työtä ja ajankäyttöäsi

10. Arvioi, kuinka monta tuntia viikossa käytät seuraaviin asioihin

	en yhtään	1 -3 h	4 -9 h	yli 9 tuntia
1. Liikunta/ ulkoilu	1	2	3	4
2. Järjestötoiminta/ luottamustoimet	1	2	3	4
3. Kulttuuri/ viihde	1	2	3	4
4. Sosiaaliset suhteet	1	2	3	4
5. Lukeminen/ kirjoittaminen (ei opintoihin liittyvä)	1	2	3	4
6. Käsillä tekeminen	1	2	3	4
7. Rentoutuminen	1	2	3	4
8. Seurakunta/ hengellinen toiminta	1	2	3	4
9. Musiikki (laulaminen, soittaminen)	1	2	3	4

11. Missä määrin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

	ei sovi minuun	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	siltä väliltä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Minusta tuntuu usein raskaalta yrittää sovittaa yhteen velvollisuuksiani opinnoissa ja ihmissuhteissani		1	2	3	4	5
2. Opiskelun vuoksi joudun karsimaan aikaa pois ihmissuhteilta enemmän kuin haluaisin		1	2	3	4	5
3. Minun täytyy lykätä opiskelutehtäviäni, koska ihmissuhteeni vaativat niin paljon aikaa		1	2	3	4	5
4. Minun on vaikea ehtiä sekä opiskella että käydä töissä	0	1	2	3	4	5
5. Työssäkäynti viivästäää valmistumistani	0	1	2	3	4	5
6. Minun täytyy lykätä opiskelutehtäviäni, koska harrastukseni/ luottamustoimeni vievät niin paljon aikaa		1	2	3	4	5

12. Kuinka varmaksi tai epävarmaksi arvioisit seuraavat asiat?

<i>Kuinka varma olet siitä,</i>	erittäin varma	melko varma	siltä väliltä	melko epävarma	erittäin epävarma
1. että saat valmistumisesi jälkeen koulutustasi vastaavaa työtä	1	2	3	4	5
2. että työllistyt jollekin alalle	1	2	3	4	5
3. että työurasi tulee koostumaan määräaikaista työsuhhteista	1	2	3	4	5
4. että olet oikealla alalla	1	2	3	4	5
5. että koulutuksesi vastaa työelämän tarpeita	1	2	3	4	5

Seuraavat kysymykset koskevat asumistasi ja taloudellista tilannettasi

13. Kuinka asut?

Opiskelija asunnossa 1	Muussa vuokra-asunnossa 2	Omistus- asunnossa 3	Vanhempieni luona 4
14. Olen tyytyväinen asumiseeni			
1= täysin eri mieltä	2= melko eri mieltä	3= melko samaa mieltä	4= täysin samaa mieltä

15. Mistä tulosi ovat koostuneet viimeisen vuoden aikana?

Merkitse kaikki sinua koskevat vaihtoehdot

Opintoraha	1
Asumislisä/ -tuki	2
Opintolaina	3
Kesätyö	4
Työ opiskelun ohella	5
Vanhempien/ sukulaisten avustus	6
Säästöt	7

16. Kuinka paljon rahaa sinulla on ollut keskimäärin käytettävissäsi kuukaudessa?

*Laske yhteen nettotulosi ja kaikki yllä olevaan taulukkoon merkitsemäsi tulonlähteet
(huomioi myös asumislisä/-tuki tuloksi)*

alle 3000 mk 1	3000- 5000 mk 2	5000- 7000 mk 3	7000- 9000 mk 4	yli 9000 mk 5
----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------

17. Merkitse seuraavista itsellesi sopivin vaihtoehto

	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	siltä väliä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Olen usein huolestunut siitä, että tuloni eivät riitä menoihin ja laskuihin	1	2	3	4	5
2. Minulla on suuria vaikeuksia perusmenojen rahoittamisessa	1	2	3	4	5

II HYVINVOINTI

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

en lainkaan vain vähän jonkin verran melko paljon erittäin paljon
 1 2 3 4 5

19. Missä määrin koet stressin aiheutuvan seuraavista asioista?

	en lainkaan	vain vähän	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
1. Opiskelusta	1	2	3	4	5
2. Ihmissuhteista	1	2	3	4	5
3. Opintojen ja vapaa-ajan yhdistämisestä	1	2	3	4	5
4. Taloudellisesta tilanteesta	1	2	3	4	5
5. Tulevaisuudesta	1	2	3	4	5
6. Terveystilasta	1	2	3	4	5

20. Kuinka tyytyväinen olet elämääsi nykyisin?

erittäin melko en tyytyväinen, mutta melko erittäin
 tyytymätön tyytymätön en tyytymätönkään tyytyväinen tyytyväinen
 1 2 3 4 5

21. Seuraavat kysymykset koskevat terveystilaasi ja suoriutumistasi viimeisen kuukauden aikana. Vastaa kaikkiin kysymyksiin valitsemalla se vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten vastaa tilannettasi. Vertaa vointiasi viimeisen kuukauden aikana siihen, mitä se on tavallisesti.

<i>Oletko viime aikoina</i>	paremmin kuin tavallisesti	yhtä hyvin kuin tavallisesti	huonommin kuin tavallisesti	paljon huonommin kuin tavallisesti
1. pystynyt keskittymään tehtäviisi?	1	2	3	4
2. tuntenut pystyväsi tekemään päätöksiä?	1	2	3	4
3. kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?	1	2	3	4
<i>Oletko viime aikoina</i>	en ollenkaan	en enempää kuin tavallisesti	hiukan enemmän kuin tavallisesti	paljon enemmän kuin tavallisesti
4. valvonut paljon huolien takia?	1	2	3	4
5. tuntenut olevasi jatkuvasti ylirasittunut?	1	2	3	4
6. tuntenut, ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?	1	2	3	4
7. tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?	1	2	3	4
8. menettänyt itseluottamuksesi?	1	2	3	4
9. tuntenut itsesi arvottomaksi?	1	2	3	4

<i>Oletko viime aikoina</i>	enemmän kuin tavallisesti	yhtä paljon kuin tavallisesti	vähemmän kuin tavallisesti	paljon vähemmän kuin tavallisesti
10. tuntenut, että Sinusta on hyötyä asioiden hoidossa?	1	2	3	4
11. kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimitasi?	1	2	3	4
12. tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?	1	2	3	4

22. Kuinka usein sinulla on viimeisen vuoden aikana ollut seuraavia oireita tai tuntemuksia? Merkitse kahteen viimeiseen sarakkeeseen, oletko viimeisen vuoden aikana käynyt lääkärissä kyseisen oireilun vuoksi.

	harvoin/ ei koskaan	silloin tällöin	melko usein	usein	erittäin usein/ jatkuvasti	EN ole käynyt lääkärissä oireilun vuoksi	KYLLÄ. Olen käynyt lääkärissä
1. Vatsavaivat	1	2	3	4	5	0	1
2. Selkävivot	1	2	3	4	5	0	1
3. Hengenahdistus	1	2	3	4	5	0	1
4. Rintakivut	1	2	3	4	5	0	1
5. Päänsärky	1	2	3	4	5	0	1
6. Niska- tai hartiavaivat	1	2	3	4	5	0	1
7. Ruokahalun muutokset	1	2	3	4	5	0	1
8. Sydämen tykytykset	1	2	3	4	5	0	1
9. Huimaus, pyöritys	1	2	3	4	5	0	1

23. Olen käyttänyt mielenterveyspalveluja kuluneen vuoden aikana?

0= en lainkaan 1= kerran/
muutamia kertoja 2= säännöllisesti 3= viikoittain

24. Minulla on mielialälääkitys 0= EI 1= KYLLÄ

25. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen vuoden aikana juonut niin paljon alkoholia, että olet ollut kunnolla humalassa?

- 0 En kertaakaan
- 1 Kerran tai pari kertaa vuodessa
- 2 Noin kerran parissa kuukaudessa
- 3 Kerran tai pari kertaa kuukaudessa
- 4 Noin kerran viikossa
- 5 Pari kertaa viikossa tai useammin

26. Kuinka usein olet viimeksi kuluneen vuoden aikana kokeillut/ käyttänyt huumeita?

- 0 En kertaakaan
- 1 Kerran tai pari kertaa vuodessa
- 2 Noin kerran parissa kuukaudessa
- 3 Kerran tai pari kertaa kuukaudessa
- 4 Noin kerran viikossa
- 5 Pari kertaa viikossa tai useammin

27. Seuraavat väittämät kuvaavat tapoja, joilla ihmiset reagoivat erilaisiin vaikeuksiin, stressaaviin tai hermostuttaviin tilanteisiin. Merkitse, missä määrin yleensä toimit näillä tavoin, kun joudut vaikeaan, stressaavaan tai hermostuttavaan tilanteeseen.

	ei lainkaan	vähän	kohta- laisesti	melko paljon
1 Otan vapaata ja vältän tilanteen	1	2	3	4
2 Keskityn ongelmaan ja tutkin, kuinka ratkaista se.	1	2	3	4
3 Syytän itseäni kyseiseen tilanteeseen joutumisesta.	1	2	3	4
4 Herkuttelen lempiruoalla tai välipalalla.	1	2	3	4
5 Tunnen oloni levottomaksi, koska en kykene selviytymään tilanteesta	1	2	3	4
6 Mietin, kuinka olen ratkaissut samanlaisia ongelmia	1	2	3	4
7 Käyn tapaamassa ystävääni	1	2	3	4
8 Teen päätöksen menettelytavasta ja toteutan sen	1	2	3	4
9 Ostan itselleni jotakin	1	2	3	4
10 Syytän itseäni siitä, että suhtaudun tilanteeseen liian tunteellisesti	1	2	3	4
11 Yritän ymmärtää tilannetta	1	2	3	4
12 Hermostun kovin	1	2	3	4
13 Puutun asiaan välittömästi	1	2	3	4
14 Syytän itseäni, koska en tiedä, mitä tehdä	1	2	3	4
15 Vietän aikaa itselleni tärkeän henkilön kanssa	1	2	3	4
16 Ajattelen tapahtumaa ja opin virheistäni	1	2	3	4
17 Toivon, että voisin muuttaa tapahtunutta tai sitä, miltä minusta tuntui	1	2	3	4
18 Menen syömään välipalan tai aterian	1	2	3	4
19 Analysoin ongelmaa ennen kuin reagoin	1	2	3	4
20 Keskityn yleisiin puutteellisuuksiin	1	2	3	4
21 Soitan ystävälleni	1	2	3	4

28. Seuraavat kysymykset koskevat käsityksiä itsestäsi. Arvioi, kuinka samaa mieltä olet kunkin väittämän kanssa

	täysin eri mieltä	melko eri mieltä	sitä väliä	melko samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Epävarmoina aikoina odotan aina parasta	1	2	3	4	5
2. Jos jokin asia voi epäonnistua, niin juuri minun kohdallani se epäonnistuu	1	2	3	4	5
3. Suhtaudun aina myönteisesti ja optimistisesti tulevaisuuteeni	1	2	3	4	5
4. En juuri koskaan odota asioiden sujuvan niin kuin haluaisin	1	2	3	4	5
5. Uskon, että minulle tapahtuu enemmän hyviä kuin pahoja asioita	1	2	3	4	5
6. En juuri koskaan odota, että minulle tapahtuisi jotain hyvää	1	2	3	4	5

29. Onko elämässäsi tapahtunut viimeisen vuoden aikana jotain, joka kuormittaa sinua?

'0 = EI 1= KYLLÄ Mitä? _____

Lämmin kiitos vastauksistasi!

Tarkistathan vielä, että olet vastannut jokaiseen kysymykseen

KOMMENTTEJA/ TERVEISIÄ:

Jos tunnet tarvetta keskustella näistä asioista lisää, voit ottaa yhteyttä YTHS:n terveydenhoitajaan p. 260 1971