

**Yliopisto-opiskelijoiden kokema stressi ja opiskelukuor-
mituksesta palautuminen**

Krista Liikala ja Sanna Sivula

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Syyslukukausi 2017
Opettajankoulutuslaitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Liikala, Krista & Sivula, Sanna. 2017. Yliopisto-opiskelijoiden kokema stressi ja opiskelukuormituksesta palautuminen. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 54 sivua.

Tutkimuksessa selvitettiin Jyväskylän yliopiston toisen ja neljännen vuosikurssin opiskelijoiden kokemaa stressiä ja opiskelukuormituksesta palautumista. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston Student Life -rahoitteista Onko hoppu? (opiskelijoiden Hyvinvointi, Opiskelusta Palautuminen ja Urahallintataidot) -opiskelijatutkimusta. Tavoitteenamme oli tarkastella Student Life -toimintaan osallistuneiden opiskelijoiden stressiä ja opiskelukuormituksesta palautumista.

Tutkimus toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella, johon lähetettiin henkilökohtainen linkki sähköpostitse kaikille Jyväskylän yliopiston toisen ja neljännen vuosikurssin opiskelijoille joulukuussa 2016. Kyselyyn vastasi 990 opiskelijaa, joista otoksemme on 771, koska he olivat vastanneet stressiä, opiskelukuormitusta ja palautumista koskeviin kysymyksiin. Analyysimenetelminä käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysia, t-testiä ja Pearsonin korrelaatiokerrointa. Tulokset osoittivat, että Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden keskuudessa stressin kokeminen oli yleistä. Erityisesti stressiä koettiin opiskeluista. Student Life -toiminnan perusteella muodostetut ryhmät, 1) ei ole osallistunut Student Life -toimintaan, 2) on osallistunut HYVY-kurssille ja 3) on osallistunut HYVY-kurssille ja lisäksi johonkin muuhun toimintaan, eivät eronneet tilastollisesti merkittävästi toisistaan, kun ryhmiä tarkasteltiin stressin ja opiskelukuormituksesta palautumisen suhteen.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että opiskelijat oirehtivat voimakkaasti psyykkisen hyvinvoinnin alueella ja tämän vuoksi opiskelijoiden hyvinvointiin on kiinnitettävä huomiota myös ennaltaehkäisyssä näkökulmasta. Opiskelijahyvinvoinnin tulisi olla samalla viivalla työhyvinvoinnin kanssa, joka nähdään tärkeänä asiana toimivan työyhteisön ja organisaatioiden tuloksellisuuden ja täten koko hyvinvoivan yhteiskunnan kannalta. Niin ikään opiskelijoiden hyvinvointi vaikuttaa yhteiskunnan hyvinvointiin.

Hakusanat: opiskelija, stressi, palautuminen, palautumisen mekanismit, Student Life

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
1.1	Stressi.....	7
1.1.1	Opiskelijan kokema stressi ja sen ilmeneminen.....	8
1.1.2	Stressiä aiheuttavia tekijöitä.....	9
1.2	Opiskelu-uupumus.....	11
1.3	Palautuminen.....	14
1.3.1	Palautumisen teorit	15
1.3.2	Palautumisen mekanismit	18
1.4	Student Life -toiminta.....	22
1.5	Tutkimuskysymykset.....	24
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
2.1	Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu	25
2.2	Menetelmät ja muuttujat.....	26
2.3	Aineiston analyysi	28
2.4	Eettiset ratkaisut.....	29
3	TULOKSET	30
3.1	Aineiston alustavat tarkastelut koko vastaajajoukossa.....	30
3.2	Stressin kokeminen.....	32
3.3	Palautuminen.....	37
3.4	Palautumisen mekanismit	37
4	POHDINTA	41
4.1	Keskeiset tulokset.....	41
4.2	Tutkimuksen arviointi ja luotettavuus	46
4.3	Yhteenveto	47

LÄHTEET	50
----------------------	-----------

1 JOHDANTO

Opiskeluaika on hyvin erityinen aika ihmisen elämässä. Siihen liittyy opiskelun lisäksi myös usein muutto toiselle paikkakunnalle, oman elämän aloittaminen kaukana perheestä ja uudenlaisten opiskelutaitojen omaksuminen (Aittola 1992; Fisher 1994.) Muuttuvan elämän myötä myös arjen haasteet saattavat olla erilaisia kuin aiemmin, mikä voi aiheuttaa kuormitusta opiskelijan elämässä: itsenäisen elämän lisäksi vastuu omista opinnoista ja omasta toimeentulosta kasvaa. Aittolan ja Aittolan (1985, 120-121) mukaan opiskelun ja vapaa-ajan raja ei ole niin selkeä kuin työnteon ja vapaa-ajan, joten niihin käytettyä aikaa on haasteellisempaa erottaa toisistaan. Tämän vuoksi opiskelijaa saattaa vaivata vapaa-ajalla huono omatunto tekemättömistä koulutehtävistä (Aittola & Aittola 1990, 39). Toisaalta opiskelijat kokevat voivansa vaikuttaa omaan ajankäyttöönsä paremmin kuin työelämässä olevat (Aittola & Aittola 1985, 121).

Tuoreen korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen (2016) mukaan opiskelu-uupumusta ja opiskelusta aiheutuvaa stressiä kokee yhä useampi opiskelija. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksessa tuli ilmi myös, että 33 % opiskelijoista kokee runsaasti stressiä, ja yliopisto-opiskelijoilla tämä on jonkin verran yleisempää kuin ammattikorkeakoulu-opiskelijoilla. Opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia koskevissa tutkimuksissa ei kuitenkaan ole selvitetty oireita aiheuttavia taustatekijöitä vaan painopiste on ollut enemmän oireiden määrän selvittämisessä (Laaksonen 2005). Tukitoimien kohdentamista ajatellen onkin tarpeen selvittää myös psyykkiseen oireiluun yhteydessä olevia taustatekijöitä. Nyky-yhteiskunnassa onkin ehkä ajateltu, että ahdistuneisuus ja stressi kuuluvat opiskelijaelämään normaaleina tuntemuksina (Salmela-Aro 2009, 51-52).

Kuntun (2008) mukaan opiskelu on opiskelijoiden työtä, ja he tarvitsevat opiskelukykyä yhtä paljon kuin työssäkäyvät tarvitsevat työkykyä. Täten työkontekstiin liittyviä tutkimuksia voidaan soveltaa myös opiskelijakontekstissa. Laaksonen (2005) mukaan opiskelijat kuitenkin eroavat työssäkäyvistä siten, että

opiskelussa työn ja vapaa-ajan välinen ero on hämärtynyt, sillä selkeää "työaika" opinnoissa ei ole. Täten opiskelukuormituksesta palautumiselle jäävä aika saattaa vähentyä opiskelijan elämässä, mikä osaltaan luo stressiä. Opintojensa ohella lisäksi hieman alle puolet opiskelijoista käy myös töissä (Tilastokeskus 2017), joten aikaa palautumiselle ei välttämättä jää. Stressiä ja kuormituksesta palautumista onkin tutkittu paljon työn näkökulmasta (Kinnunen & Mauno 2009), mutta opiskelijan näkökulmasta tutkimusta on vähemmän. Työn yhteydessä palautumisen on kuitenkin todettu ehkäisevän stressin negatiivisia vaikutuksia (Kinnunen ja Mauno 2009), ja täydentävän yksilön voimavaroja (Zijlstra & Sonnentag 2006). Mikäli palautumista taas ei tapahdu riittävästi, stressireaktiot pitkittyvät, mikä vaikuttaa kielteisesti niin fyysiseen kuin psyykkiseen yksilön hyvinvointiin. (Feldt, Kinnunen, Rönkä, Kinnunen & Rusko 2007). Täten myös opiskelijan hyvinvointiin ja erityisesti opiskelukuormituksesta palautumiseen on kiinnitettävä huomiota, jotta mahdollisia tukitoimia voitaisiin kehittää.

Jyväskylässä yhtenä opiskelijan hyvinvointia edistävänä toimintana on Student Life -toiminta. Toiminnan lähtökohtana on, että yliopisto yhteistyökumppaneineen huolehtii opiskelijan hyvinvoinnista ja opiskelukyvystä tuottamalla ja kokoamalla näitä tukevia palveluita yhteen. Toimintatapa jakautuu akateemisen opiskelun tukemiseen sekä opiskelijan kehittymistä ja kasvua tukeviin toimintoihin. Toimintaan kuuluu palveluita, joita voidaan käyttää itsenäisesti mutta myös ohjattuja tukimuotoja on tarjolla. (Laitinen, Laakkonen, Penttinen & Anttonen 2014.)

Tämä tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston Student Life -rahoitteista Onko hoppu? (opiskelijoiden Hyvinvointi, Opiskelusta Palautuminen ja Urahallintataidot) -opiskelijatutkimusta, jonka tavoitteena on tutkia Student Life -toimintamallin vaikuttavuutta ja opiskelijoiden hyvinvointia. Tutkimuksessamme tarkastelemme erityisesti Jyväskylän yliopiston toisen ja neljännen vuoden opiskelijoiden kokemuksia stressistä, stressiä luovista tekijöistä ja opiskelukuormituksesta palautumista sekä opiskelijoiden eri palautumisen mekanismien käyttöä. Lisäksi

tutkimuksella pyritään selvittämään, miten Student Life -palveluihin osallistuminen on yhteydessä stressin kokemuksiin ja opiskelukuormituksesta palautumiseen.

1.1 Stressi

Stressi on tieteellinen käsite, jota on määritelty usealla eri tavalla ja tutkittu hyvin paljon (mm. Goldberg 1972, Kinnunen 1993). Kinnunen (1993,65–67) pitääkin stressin käsitettä haastavana, koska stressillä voidaan viitata monenlaisiin ilmiöihin kuten 1) stressaaviin elämäntapahtumiin, 2) fysiologiseen ja 3) psykologiseen stressireaktioon mutta myös ympäristön ja yksilön vuorovaikutuksen epätasapainotilaan ja siitä koituihin seurauksiin. Lazaruksen (Kinnunen 1993, 66; Liuska 1998, 36) näkemysten mukaan psykologisessa lähestymistavassa stressillä viitataan yksilön ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen seurauksiin, jotka voivat olla psykologisia, käyttäytymisessä ilmeneviä sekä fysiologisia (Kinnunen 1993, 66; Liuska 1998, 36). Käytännössä psykologisella stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa yksilö kokee tilanteen liian haasteelliseksi ja hyvinvointiaan kuormittavaksi. Ääritilanteena ajateltuna kaikki ihmiset eivät koe koskaan tämänkaltaista stressiä, koska stressiin liittyy aina tulkinta tilanteesta, eli tulkitsee yksilö tilanteen itselleen stressaavaksi vai ei.

Selye (1972, 24–25) puolestaan määrittelee stressin olevan epäspesifi kehon reaktio ulkoa tuleviin ympäristöärsykkeisiin ja että ympäristöärsyke aiheuttaa yksilön fysiologisen reaktion ilman ärsykkeen merkityksen subjektiivista arviointia. Selye on jakanut stressireaktion kolmeen vaiheeseen, joista ensimmäisessä stressorin, eli ympäristöärsykkeen, vaikutukset ilmenevät elimistössä, vastustuskyky heikkenee ja elimistö saattaa vahingoittua. Toisessa vaiheessa, eli sopeutumisvaiheessa, elimistö nousee vastarintaan mutta mikäli stressin aiheuttaja ja yksilön sopeutumiskyky ovat tasaväkisiä, niin elimistö sopeutuu. Jos stressin aiheuttaja, johon elimistö on sopeutunut, vaikuttaa niin kauan, että voimavarat loppuvat, seuraa kolmas, eli uupumisvaihe. (Liuska, 1998, 36.)

Äärimmäiset stressitilanteet, niin fyysiset kuin psyykkiset, sekä terveyttä uhkaavat traumaattiset stressitilanteet aiheuttavat psyykkisiä oireita lähes kaikissa niitä kokeneissa ihmisissä. Tällaiset tilanteet ovat kuitenkin normaalista stressistä poikkeavia, koska tällaisia stressitilanteita laukaisevat läheisen ihmisen kuolema, sodat, vaikeat liikenneonnettomuudet ja fyysinen sekä seksuaalinen väkivalta. On kuitenkin huomioitava, että tällaiset tapahtumat vaikuttavat monelle elämän osa-alueelle, mukaan luettuna opiskeluun. (Räsänen 2004, 233–234.)

1.1.1 Opiskelijan kokema stressi ja sen ilmeneminen

Liuskan tutkimus aiheesta on jo vuodelta 1998 ja sen mukaan yleensä stressi ja myös opiskeluun liittyvä stressi voi ilmetä monenlaisella tasolla: psyykkisellä, käyttäytymisen tasolla, fyysisellä tai psykosomaattisina oireina. Psyykkisiä oireita ovat ärtymys, levottomuus, lievä masentuneisuus, ahdistuneisuus ja käretyisyys. Myös rauhattomuus, väsyneisyys ja kiukkuisuus ja keskittymiskyvyn heikkeneminen ovat psyykkisiä oireita. Käyttäytymisen tason oireita ovat haluttomuus tehdä opiskeluun liittyviä asioita, vetäytyminen, tehtävien aloittamisen vaikeus, liiallinen ruokahalu tai ruokahaluttomuus sekä opiskelusta vetäytyminen. Fysiologisella tasolla stressiin voi liittyä muun muassa migreeni, päänsärky, mahavaivat ja erilaiset lihasvaivat. (Liuska 1998, 49–50; 75–76.)

Yliopiston terveydenhoitosäätiön (YTHS) toteuttama laaja terveystutkimus on uudempi ja se on kerätty vuosina 2000, 2004, 2008, 2012 ja 2016 korkeakouluissa opiskelevilta. Kyselyissä on kartoitettu laajasti opiskelijoiden hyvinvoinnin eri osa-alueita. Psyykkisiä oireita, kuten univaikeuksia, keskittymisvaikeuksia, masentuneisuutta ja jännittyneisyyttä, koki vuoden 2000 tutkimuksessa miehistä noin 10 % ja naisista 14–18 %. Henkistä stressiä puolestaan koki 26 % (Korkeakoulujen terveystutkimus 2000.) Vuonna 2016 psyykkisiä oireita koki päivittäin tai viikoittain miehistä 38 % ja naisista 48 %. Yksi yleisimmistä stressiä aiheuttavista tekijöistä on kyselyn mukaan opiskelijan vaikeus saada kiinni opiskeluista. (Korkeakoulujen terveystutkimus 2016.) Hamaidehin (2011, 73) tutkimuksen mukaan puolestaan suuri osa stressistä liittyy omaehtoisin tekijöihin, eli opiskelijan haluun voittaa tai olla rakastettu. Samassa tutkimuksessa todettiin myös,

että stressitekijät olivat vähäisempiä niillä opiskelijoilla, jotka kokivat terveytensä hyväksi ja joiden vanhempien koulutustaso oli korkeampi. (Hamaideh 2011, 76). Myös osallistuminen sosiaalisiin tapahtumiin yliopistossa vähensi opiskelijoiden kokemaa stressiä (Hamaideh 2011, 73).

On kuitenkin muistettava, että korkeakouluopiskelijat muodostavat taustoiltaan ja lähtökohdiltaan hyvin heterogeenisen joukon, joka reagoi eri tavoin korkeakoulun asettamiin vaatimuksiin. Kyse voi siis olla myös koulutussuuntauksien erilaisista vaatimuksista. (Kunnttu 2011, 40.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016) mukaan lääketieteen opiskelijoilla oli kokemansa mukaan hyvä ote opiskelustaan, kun taas humanistisen alan ja taidealan opiskelijoilla oli vaikeuksia saada ote omasta opiskelustaan. Heikko ote omaan opiskeluun on yksi merkittävin stressiä aiheuttava tekijä opiskelijoilla. Ylipäätään yliopisto-opiskelijoiden kokemukset stressistä ovat yleisempiä kuin ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Jopa 36 % yliopisto-opiskelijoista ilmoitti tunteneensa itsensä masentuneeksi tai alakuloiseksi viimeisen kahden viikon aikana ja yli 77 % ilmoitti tunteneensa stressiä kahden viikon aikana. Ero ammattikorkeakouluopiskelijoihin oli tilastollisesti merkitsevä siten, että ammattikorkeakouluopiskelijoilla luvut olivat alhaisemmat. (Opiskelijabarometri 2016, 50-51.)

1.1.2 Stressiä aiheuttavia tekijöitä

Elämänmuutos. Nuoren elämässä siirtyminen yliopistoelämään on eräänlainen stressitekijä jo itsessään (Anderws & Hejdenberg 2007; Aittola 1992, Fisher 1994). Aittolan (1992, 75-77) mukaan opiskelun aloitukseen liittyy muuttaminen omilleen, eli itsenäisyyden ja vapaamman elämän harjoittelu. Siihen liittyy myös itsenäisten opiskelutaitojen harjoittelu. Samaan aikaan kaikkeen liittyy myös uutuudenviehätys. Opiskelun keskivaiheeseen liittyy tunnollinen opiskelu, vahva sitoutuminen omaan laitokseen ja vuosikurssiin sekä omanlaisten opiskelutapojen kehittyminen. Osittain keskivaiheilla alkaa myös turhautuminen opiskelija-elämään. Opiskeluiden loppuvaiheessa gradunteon lisäksi alkaa henkinen irtautuminen yliopistoelämästä, joka tuo uudenlaisia haasteita opiskelijalle, kuten esimerkiksi huoli työllistymisestä. (Aittola 1992, 77).

Taloudellinen tilanne. Taloudellisesti epävarma tilanne on osoittautunut Liuskan (1998, 65–70) tutkimuksen mukaan yhdeksi yliopisto-opiskelijoita koskevaksi stressitekijäksi. Liuskan mukaan rahapulasta valitti vain viidennes opiskelijoista, mutta osuuden vähäisyys johtuu Liuskan mukaan siitä, että opiskelua ja sen aiheuttamaa rahapulaa pidetään vain väliaikaisena tilana ja tilanteeseen sopeudutaan. Opiskelijabarometrin (2016, 58-59) mukaan yliopisto-opiskelijoista 73 % tulee toimeen alle 1100 eurolla kuukaudessa. Vastaajista yli 80 % koki tulevansa hyvin taloudellisesti toimeen. Kuitenkin heistä 40 % ilmoitti tulevansa hyvin toimeen, jos elivät säästeliäästi. Opiskelua rahoitetaan opintotuen ja lainan lisäksi ansiotyöllä. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2014 yliopisto-opiskelijoista 56 % työskenteli opintojensa ohessa ja ammattikorkeakoululaisista 54 % oli työsuhteessa opintojensa aikana. (Tilastokeskus 2016.) Ulkomaisissa tutkimuksissa on todettu myös, että taloudellisesti heikko tilanne on suuri rasite opintojen aikana (Fisher, 1994, 43; Tyrell 1992). Taloudellinen tilanne aiheuttaa myös psyykkistä oireilua. Oireilua esiintyy erityisesti opiskelijoilla, joiden asumismenot ylittävät yli puolet käytössä olevista varoista. (Laaksonen 2005, 53.)

Sosiaaliset suhteet. Keinzin (1999) tutkimuksen mukaan opiskelijoiden välisillä suhteilla on merkitystä koetulle stressille siinä suhteessa, kuinka positiiviksi yliopistokokemukset muotoutuvat. Sen lisäksi sosiaalisia suhteita omaavat opiskelijat myös menestyvät opinnoissaan. Opiskelijat myös kokevat paineita siitä, että kokevatko he tulevansa huomatuiksi (Hamaideh 2011, 73). Korkeakoulututkimuksen (Kunttu & Huttunen 2009, 80–81) mukaan vain 55 % vastaajista koki kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään. Ryhmiksi luokiteltiin esimerkiksi vuosikurssit, ainejärjestöt ja gradu-ryhmät. Vastaajista jopa kolmannes koki, ettei kuulunut yhteenkään yllä mainituista ryhmistä. Ryhmään kuulumattomuuden tunne kasvoi opintojen edetessä. Laaksonen (2005, 56) mukaan ystävien tapaaminen on yhteydessä psyykkisen oireluun siten, että tiheämmin ystäviään tapaavat oireilivat psyykkisesti muita vähemmän.

Yksinäisyyden tunteita opiskeluiden aikana saattaa aiheuttaa myös se, että opiskelija usein asuu kaukana vanhemmistaan ja ystävistään, mikä puolestaan

aiheuttaa opiskelijalle stressiä. Myös ajankäyttö aiheuttaa stressiä siten, että opiskelun ja ystävien kanssa vietetyn ajan yhteensovittaminen on monelle opiskelijalle hankalaa. Opiskelupaikkanakunnan asuinolot myös aiheuttavat stressiä, jos asuinkumppaniksi valikoituu epäsopeva asuinkumppani. Myös yhteenmuutto seurustelukumppanin saattaa aiheuttaa stressiä opiskelijalle. (Liuska 1998, 65, 69.)

Opinnot. Opiskeluista aiheutuva stressi on yleistä korkeakouluopiskelijoilla: opiskelijoista neljännes ilmoitti murehtivansa opintojaan vapaa-ajallaan ja 17 % ilmoitti hukkuvansa opintoihin liittyvään kuormitukseen. Erityisesti naisilla tämä oli yleistä. (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016). Liuskan (1998, 65-75) tutkimuksen mukaan opintoihin liittyvät stressitekijät liittyivät tentturuuhkiin ja opetuksen tasoon sekä ohjaukseen. Kuntun ja Huttusen (2001) mukaan jopa 43 % opiskelijoista ei tiennyt, keneltä kysyä neuvoa opintoihin liittyvissä asioissa. Sen lisäksi opintoihin liittyvää stressiä koettiin kurssien ja tehtävien päällekkäisyydestä, joka aiheutti organisointivaikeuksia (Liuska 1998, 71).

Toisaalta opiskelu on myös voimavara, jos sitä tarkastellaan elämyksen näkökulmasta. Kiinnostus opiskelualaan lisää erityisesti motivaatiota opiskelua kohtaan. (Liuska 1998, 79.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016) mukaan 42 % vastaajista ilmoitti opiskelun olevan vastaajalle hyvin merkityksellistä. Erityisesti yliopistossa opiskelevat naiset kokivat opiskelunsa hyvin merkitykselliseksi ja he olivat innostuneempia kuin miehet.

1.2 Opiskelu-uupumus

Opiskelu-uupumus sekä koulu-uupumus on työuupumusta muistuttava käsite, joka tarkoittaa tilaa, jossa opiskeluun liittyvää stressiä on jatkunut pidemmän aikaa. Kun stressi kroonistuu, se muuttuu uupumukseksi, jonka tunnuspiirteitä ovat uupumusasteinen väsymys, opiskeluun liittyviä kyynisyyden kokemuksia ja tunteita riittämättömyydestä opiskelijana. (Salmela-Aro ym. 2009a,48; Vasalampi ym. 2010, 403–404.) Opiskelu-uupumus koostuukin kolmesta ulottuvuudesta. *Ekshaustio*, eli voimakas emotionaalinen opiskeluun liittyvä väsymys on

opiskelu-uupumuksen ensimmäinen ulottuvuus. Se on voimakasta väsymystä, joka ei poistu nukkumalla. Tällainen väsymys syntyy, kun opiskelija on liian kauan työskennellyt tavoitteiden eteen ilman riittäviä edellytyksiä. Toinen ulottuvuus on *kyyninen suhtautuminen opiskeluun*, eli opiskelija ei pidä opiskelua enää merkittävänä ja mielekkyys katoaa. Kolmantena ulottuvuutena on *riittämättömyyden tunteet*, jolloin opiskelija tuntee alemmuudentunnetta opiskelijana. Itsetunto laskee, kun ihminen kokee, ettei pysty tekemään tarpeeksi tai saa riittävästi aikaa. (Salmela-Aro 2009b, 11.) Opiskelu-uupumusta on tutkittu erityisesti yläkoululaisilla ja lukiolaisilla (mm. Salmela-Aro 2010; Vasalampi & Salmela-Aro 2014.) Salmela-Aron (2011, 3) mukaan koulu-uupumukseen vaikuttaa peruskouluikäisillä keskeisesti motivaatio mutta myös sosiaalinen ympäristö, eli koti, koulu ja kaverit. Salmela-Aron (2010, 449) mukaan peruskoulussa koulu-uupumukseen vaikuttaa rauhaton ja negatiivinen ilmapiiri sekä opettajilta saatu vähäinen tuki. Myönteinen ja kannustava palaute puolestaan näyttää tulosten mukaan suojaavan opiskelu-uupumukselta lukiossa.

Motivaatiota ja koulu-uupumusta käsittelevässä tutkimuksessa selvitettiin kouluinnokkuuteen ja koulu-uupumukseen liittyviä tekijöitä. Tutkimus osoitti, että sisäinen motivaatio on keskeisin tekijä, joka vaikuttaa sekä kouluinnokkuuteen mutta myös uupumukseen. Edistyminen opinnoissa lisäsi tutkimuksen mukaan tyttöjen kouluinnokkuutta ja vähensi koulu-uupumusta. Tutkimuksessa todettiin myös, että lukioaikainen koulu-uupumus on yhteydessä erityisesti tyttöjen opintojen viivästymiseen ja alhaisiin tavoitteisiin jatko-opintojen suhteen. Pojilla puolestaan sisäinen motivaatio on yhteydessä tavoitteissa edistymiseen, mutta kouluinnokkuus lukiossa ei ollut ennustava tekijä jatko-opintoja koskevissa tavoitteissa tai koulutussiirtymän onnistumisessa (Vasalampi ym. 2010, 406–407.)

Nuoret tarvitsevat tukea koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn, erityisesti koulutuksen siirtymävaiheissa, eli esimerkiksi toisen asteen opinnoista jatko-opintoihin siirryttäessä. Varsinkin sellaiset nuoret, joilla on vaikeuksia opiskeluun motivoitumisessa sekä jonkin asteisia uupumusoireita, tarvitsevat tukea. (Vasalampi ym. 2014, 19–20.) Sen lisäksi tutkimuksissa on raportoitu myös

koulu-uupumuksen olevan yhteydessä masennukseen (Salmela-Aro & Upadyaya 2013). Vasalammen ym. (2010, 409) mukaan suojautuminen koulu-uupumukselta lukiossa johtaa onnistuneeseen koulutussiirtymään ja auttaa näin ollen ehkäisemään opintojen viivästymistä. Vuoden 2015 tutkintotavoitteiseen jatko-opiskeluun jatkoi 32 % ylioppilaista, kun tutkintotavoitteiseksi koulutukseksi katsottiin toisen asteen opinnot, yliopisto-opinnot sekä ammattikorkeakoulututkinto. (Tilastokeskus 2016.)

Suomessa korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta on mitattu vuonna 2007–2008. Tutkimuksessa erotettiin ekshaustio, kyynisyys ja riittämättömyys. Tulosten mukaan uupuneita oli yli 10 % opiskelijoista ja yli 30:llä prosentilla oli selvästi kohonnut uupumisriski. Sukupuolieroja ilmeni tutkimuksessa siten, että naiset ovat selkeästi miehiä uupuneempia. Naiset myös kokivat enemmän uupumuksen eri ulottuvuuksista riittämättömyyttä sekä uupumisas-teista väsymystä kuin miehet. (Salmela-Aro 2009b, 9, 25–27.) Miehet puolestaan kokevat ensin kyynisyyttä opiskelua kohtaan, mikä myöhemmin voi johtaa riittämättömyyden tunteisiin (Salmela-Aro 2011, 43). Syy näihin sukupuolieroihin selittyy Salmela-Aron (2011, 43–44) mukaan siten, että naiset pitävät akateemista saavuttamista tärkeänä ja samalla myös pelkäävät epäonnistuvansa. Naiset myös reagoivat kääntymällä sisäänpäin, kun taas miesten uupumus näkyy enemmän ongelmakäyttäytymisenä.

1.3 Palautuminen

Vuosikymmenten aikavälillä tarkasteltuna työstä palautumisen merkitys yksilön hyvinvoinnille ei ole saanut niin paljoa tutkimuksellista huomiota kuin esimerkiksi rasittuminen ja stressi (Siltaloppi, Kinnunen & Feldt, 2009 Kinnunen & Mauno 2009). Työelämän muuttuessa vaativammaksi, on työstä palautumiseen tutkimuksissa kiinnitetty kuitenkin yhä enemmän huomiota (Kinnunen & Mauno 2009). Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksissa palautumista sen sijaan ei juurikaan olla tutkittu (ks. esim. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016). Talvitien (2010) pro gradu -tutkielma ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista on tiettävästi ainoa suomalaisessa opiskelijakontekstissa tehty palautumisen tutkimus. Opiskelijat kuitenkin tarvitsevat opiskelukykyä yhtä lailla kuin työntekijätkin työkykyä (Kunttu, 2008) ja palautumisella on opiskelukyvyn ylläpidossa yhtä merkittävä rooli kuin työelämässäkin. Työelämän muuttuessa vaativammaksi myös opiskelijaelämä saattaa tuntua yhä uuvuttavammalta muun muassa opintotukileikkausten vuoksi. Säntin (1999, 7) mukaan opiskelusta onkin alettu puhua opiskelijan työnä ja yliopistoyhteisö nähdään nykyään opiskelijan työyhteisönä. Opiskelun ja työn välinen ero ei olekaan enää niin selvä, sillä opiskelua ja työntekoa ei nähdä enää jatkumona, jossa opiskelu tulee ensin ja työelämään siirtyminen sen jälkeen, vaan moni opiskelija työskentelee jo opintojen ohessa. Tämän vuoksi työhyvinvoinnin käsitteitä voidaan soveltaa myös opiskelijakontekstiin.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (2016) tuli esiin, että yhä useampi oireilee psyykkisesti. Erityisesti omien voimien ja kykyjen riittämättömyyden kokeminen ovat yleistyneet mielenterveysseulan eri osioissa pitkällä aikavälillä. On esitetty, että työstä palautumisella saattaa olla enemmän vaikutusta yksilön hyvinvointiin kuin itse rasituksella (Zilstra & Sonnentag 2006), sillä stressireaktioita oleellisempaa on se, missä määrin yksilö kykenee palautumaan siitä. Mikäli yksilö ei palaudu riittävästi, fysiologiset stressireaktiot pitkittyvät ja haittaavat hänen hyvinvointia (Feldt, Kinnunen, Rönkä, Kinnunen & Rusko 2007.)

Tämä sama argumentointi voi koskea myös opiskelijoita sekä heidän hyvinvointiaan.

1.3.1 Palautumisen teorit

Työstä palautumisen prosessissa yksilö kokema henkinen rasitus palautuu kuormitusta tai stressiä edeltäneelle tasolle (Mejman & Mulder 1998). Sillä tarkoitetaan yleisesti sekä fysiologisia ja psykologisia tekijöitä sisältäviä prosesseja, jonka aikana yksilön voimavarat palautuvat (Mejman & Mulder 1998; Zijlstra & Sonnentag 2006). Palautumisen voidaan ajatella myös olevan vastakkainen prosessi työssä tapahtuvalle psyykkiselle ja fysiologiselle kuormittumiselle, joka ilmenee aktivaatiotason nousuna (Sonnentag & Natter 2004).

Yksilön palautumisprosessin alkaminen vaatii työ- ja lepojaksoiden välille riittävän ajallisen vaihtelun sekä tarpeeksi jaksoiden välillä aikaa levolle (Feldt ym. 2007). Palautumisen voidaan katsoa olevan onnistunut silloin, kun työntekijän elimistö on kuormittumisen aiheuttaman aktivaatiotason nousun jälkeen palautunut riittävän pitkäksi ajaksi takaisin perustasolle, ja kun yksilö kokee olevansa valmis jatkamaan työhön liittyvien tehtävien parissa (Kinnunen & Feldt 2009.) Jos palautuminen jää riittämättömäksi, ihminen joutuu ponnistelemaan kovempaa selviytyäkseen tehtävistään, mikä pitkäkestoisena johtaa yksilön hyvinvoinnin alentumiseen (Kinnunen & Tirkkonen 2013).

Mejmanin ja Mulderin palautumisen ja ponnisteluiden malli on yksi palautumistutkimuksen perusteoria. Siinä painottuu palautumisen psykologinen näkökulma. (Kinnunen & Feldt 2009.) Toinen tunnettu malli on McEwenin allostaattisen kuorman malli. Se paneutuu fysiologiseen näkökulmaan, mutta sitä voidaan soveltaa myös työkuormituksesta palautumiseen. (Feldt ym. 2007.) Hobfollin (1989) voimavarojen säilyttämisteoria taas kuvaa sitä, miten ihminen palautuu, kun hänelle merkittävät voimavarat ovat tasapainossa. Näitä kolmea mallia tarkastellaan seuraavassa tarkemmin.

Ponnisteluiden ja palautumisen välisen tasapainon malli. Ponnisteluiden ja palautumisen malli (engl. Effort-Recovery model) käsittelee työn kuormituk-

sen ja työstä palautumisen välistä suhdetta. Mallin mukaan yksilö joutuu ponnistelemaan omien sen hetkisten voimavarojensa mukaan täyttääkseen työn vaatimukset. (Mejman & Mulder 1998.) Borges'n mukaan työntekijän voimavarat muodostuvat psykologisista taidoista, reagoitavuudesta ja psykofysiologisesta tilasta (Feldt ym. 2007). Ponnistelut johtavat kuormitukseen, joka voi ilmetä fysiologisina reaktioina, yksilön käyttäytymisessä sekä subjektiivisissa kokemuksissa. Fysiologiset kuormitustekijät ja psykofysiologinen tila voidaan havaita muun muassa autonomisen hermoston säätelyn viriämisenä, kun taas subjektiiviset kokemukset tulevat esiin omakohtaisina tuntemuksina työn kuormittavuudesta. (Kinnunen ja Feldt 2009.)

Mallissa palautumisen lähtökohta on se, kun työssä koetut kuormitusreaktiot katoavat ja kuormittuneiden järjestelmien toiminta palaa kuormitusta edeltäneelle tasolle. Edellytys palautumiselle on se, että työntekijä ei ole vapaa-ajalla tekemisissä työhön verrattavissa olevien vaatimusten kanssa. Mikäli yksilö ehtii palautua kuormituksesta ennen seuraavia ponnisteluja, vallitsee ponnisteluiden ja palautumisen välillä tasapaino. (Mejman & Mulder 1998.) Epätasapaino syntyy, kun palautuminen ei ole ollut riittävää suhteessa ponnistuksiin. Pitkäkestoisena tällainen epätasapaino on riski yksilön hyvinvoinnille (Geurts & Sonnentag 2006). Kun yksilö ei palaudu riittävästi, ja työn vaatimukset pysyvät yhtä korkealla, joutuu hän ponnistelemaan enemmän suoriutuakseen, mikä puolestaan lisää työhön liittyviä kielteisiä tunteita ja stressiä (Kinnunen & Feldt 2009).

Allostaattisen kuorman malli. McEwenin allostaattisen kuorman malli kuvaa palautumisen fysiologista puolta, ja sitä onkin sovellettu myös fyysisestä työkuormituksesta palautumisen tutkimiseen. Allostaattisella kuormalla tarkoitetaan fysiologisten stressireaktioiden kasautuvaa, kroonistunutta tilannetta, joka voi johtaa sairauksien syntyyn. (Feldt ym. 2007.) Allostaasiksi kutsutaan elimistön fyysistä reaktiota jokapäiväisen elämän stressitekijöihin, ja tässä stressireaktiossa sympaattinen hermosto aktivoituu, jolloin syke kiihtyy. Lyhytaikainen stressireaktio on välttämätön ja normaali elimistön sopeutumisreaktio, joka alkaa stressin kokemisesta ja päättyy palautumiseen. (McEwen & Seeman 1999.)

eMcEwenin mukaan allostaattinen kuorma syntyy, kun elimistö ei sopeudu stressiin, eikä palautumista pääse tapahtumaan (Kinnunen 2005). Allostaattisen kuorman katsotaan syntyvän neljällä mekanismilla, joita ovat 1) tiheästi toistuvat stressitilanteet, 2) sopeutumisen puuttuminen, 3) tilanne, jossa elimistön vaste ei häviä stressin loputtua sekä 4) yhden säätelyjärjestelmän epätarkoituksenmukainen vaste stressiin, jolloin muut järjestelmät eivät toimi oikein. (Feldt ym. 2007.)

Voimavarojen säilyttämisteoria. Hobfollin (1998) voimavarojen säilyttämisteoriaa on myös käytetty palautumistutkimuksissa. Se kuvaa niitä ehtoja, joiden vallitessa palautumista voi tapahtua. (Kinnunen & Feldt 2009.) Tässä stressin ja työuupumuksen tila määritellään yksilön resurssien, eli hänen arvostamien voimavarojen kautta, joita hän pyrkii säilyttämään ja kasvattamaan (Hobfoll 1989). Voimavaroja voivat olla muun muassa persoonallisuuden piirteet (itseluottamus), aineelliset tekijät (koti), olosuhteet (avioliitto) ja energian muodot (aika, raha). Voimavaralla voidaan myös katsoa olevan kaksoisrooli: voimavara on yksilölle arvokas itsessään, mutta se voi myös olla väline muiden voimavarojen saavuttamiseen. (Hobfoll & Ford 2007.) Yksilön kokemat voimavarat ovat yksilöllisiä sen suhteen, mitä he arvostavat ja pyrkivät saavuttamaan (Kinnunen & Feldt 2009).

Teorian mukaan stressiä syntyy, kun yksilön voimavarat ovat uhattuna. Yksilö menettää voimavaransa, kun hän alkaa sijoittaa niitä, eikä saakaan haluaansa vastinetta niille. (Hobfoll & Ford 2007.) Pyrkimys säilyttää voimavarat ja välttää stressiä ajaa yksilön tilanteeseen, jossa hänen on ponnisteltava fyysisesti ja psyykkisesti (Kinnunen ja Feldt 2009).

Palautumista tämän teorian mukaan tapahtuu kolmella eri tavalla. Yksilö voi 1) hankkia uusia voimavaroja, 2) turvata uhatut voimavarat ja 3) palauttaa menetetyt voimavarat. Teoriassa voimavarat muodostavat kehä, joissa menetykset ja saavutukset voivat johtaa toisen voimavaran menetykseen ja saavutukseen. Menetysten kehät ovat kuitenkin merkityksellisempiä kuin saavutusten kehät. Psyykkisestä kuormituksesta palautumisen kannalta tärkeimpinä voimavaroina voidaan pitää henkistä jaksamista ja myönteistä mielialaa. (Kinnunen & Feldt 2009.)

1.3.2 Palautumisen mekanismit

Sonnentag ja Fritzin (2007) mukaan palautumiseen tähtäävä aktiviteetti itsessään ei vaikuta palautumiseen, pikemminkin siihen vaikuttavat aktiviteetin yksilöön psykologisesti vaikuttavat tekijät, kuten rentoutuminen. Ihmiset voivat kokea palautuneensa eri tavoin, vaikka tekeminen tähtää samaan lopputulokseen, esimerkiksi juuri rentoutumiseen. Tämän vuoksi aktiviteettien sijaan palautumista voidaan tutkia niiden tekijöiden kautta, jotka johtavat palautumiseen. Näitä palautumista edistäviä psykologisia mekanismeja ovat psykologinen irrottautuminen työstä, rentoutuminen, taidon hallinnan kokemukset ja vapaa-ajan kontrolli.

Mekanismeista psykologinen irrottautuminen työstä ja rentoutuminen perustuvat Mejmanin ja Mulderin ponnisteluiden ja palautumisen malliin (Sonnentag & Fritz 2007), sillä niiden aikana työssä kuormittuneet psykofysiologiset systeemit palautuvat (Kinnunen & Feldt 2009; Tirkkonen & Kinnunen 2013). Hobfollin (1998) voimavarojen säilyttämisteoriaan taas liittyvät taidonhallinnan kokemukset sekä kontrolli vapaa-ajan sisällöstä, sillä nämä keskittyvät uusien voimavarojen rakentamiseen ja kuormittuneiden voimavarojen palautumiseen (Kinnunen & Feldt 2009; Tirkkonen & Kinnunen 2013). Palautumista voidaan siis nähdä tapahtuvan kahden prosessin kautta. Ensimmäisessä on tärkeää irrottautua samanlaisista aktiviteeteista kuin töissä. Toisessa taas uusien voimavarojen, kuten energian, saavuttaminen korvaa menetetyt voimavarat. (Sonnentag & Fritz 2007.)

Työhyvinvointitutkimusten mukaan tehokkain palautumisen mekanismi on psykologinen irrottautuminen (Kinnunen & Feldt 2009; Siltaloppi, Kinnunen & Feldt 2009; Kinnunen, Feldt, Siltaloppi & Sonnentag 2011), kun taas heikoin mekanismi on taidon hallintakokemukset (Kinnunen & Feldt 2009). Esimerkiksi Kinnusen ja Maunon (2009) tutkimuksessa toiseksi merkittävin mekanismi oli rentoutuminen ja kolmantena tuli kontrollin kokemus. Kriteerinä tässä oli oma-kohtainen kokemus palautumisesta ja sen onnistumisesta.

Psykologinen irrottautuminen. Psykologisen irrottautumisen kokemiseen ei riitä, että työntekijä on fyysisesti poissa työpaikalta, vaan hänen täytyy myös

henkisesti irrottautua työstä esimerkiksi sulkemalla työasiat pois mielestään (Sonnentag & Fritz 2007). Ponnisteluiden ja palautumisen mallin mukaan palautuminen alkaa, kun työn aikana kuormittuneita mekanismeja ei enää käytetä (Mejman & Mulder 1998). Mikäli yksilö ei kykene irrottautumaan työstään riittävästi, palautuminen estyy, sillä hän kuormittaa samoja psykofysiologisia mekanismeja, kun töissä ollessaan (Sonnentag & Fritz 2007).

Tutkimuksen mukaan naisten oli vaikeampi irrottautua työstään, samoin kun yli 50-vuotiaiden työntekijöiden (Kinnunen & Feldt 2009). Frankenhaeuser kollegoineen selittivät sukupuolieroja siten, että naiset ovat usein työn ohella vastuussa myös kodinhoidosta (Mauno ym. 2009). Hyvä psykologinen irrottautuminen vähentääkin tutkitusti miehillä ja naisilla perheen ja työn yhteensovittamisen välisen ristiriidan kokemusta (Mauno, Rantanen, Kinnunen 2009).

Rentoutuminen. Rentoutuminen liitetään usein vapaa-ajan aktiviteetteihin (Sonnentag & Fritz 2007). Rentoutunut olo voidaan saavuttaa tarkoituksellisesti tai muiden aktiviteettien yhteydessä. Näitä voivat olla esimerkiksi liikkuminen ja musiikin kuuntelu. (Kinnunen & Feldt 2009.) Stone, Kennedy-Moore ja Neale ovat määritelleet rentoutumisen madaltuneeksi vireystilaksi, johon liittyy myös myönteiset tunnekokemukset (Sonnentag & Fritz 2007). Rentoutumisen merkitys palautumiselle on tärkeää kahdesta syystä. Ensinnäkin, Brosschot'n, Pieper'n ja Thayer'n mukaan pitkään jatkunut virittymistila lisää sairastumisriskiä. Toiseksi, Frederickson esittää, että myönteiset tunteet lisäävät positiivisuutta, mikä taas ehkäisee kielteisten tunnetilojen kokemista. (Sonnentag & Fritz 2007.) Myönteisillä tunteilla on tärkeä rooli työkuormituksesta johtuvien kielteisten tunteiden synnyssä (Tirkkonen & Kinnunen 2013).

Tutkimuksissa on tullut esiin, että rentoutuminen ehkäisee sairastavuutta, uniongelmia ja psyykkisiä oireita (Sonnentag & Fritz 2007). Kinnusen ja Feldtin (2009) tutkimuksen mukaan illalla koettu rentoutuminen ja psykologinen irrottautuminen korreloivat seuraavana aamuna koettuun positiiviseen mielialaan. Rentoutumisen vaikeuksien todettiin olevan yleisempiä pitkää työviikkoa tekevillä sekä yli 30-vuotiailla työntekijöillä. Mauno ym. (2009) havaitsivat tutkimuksessaan, että rentoutuminen vapaa-ajalla lisäsi koettua ristiriitaa työn ja perheen

välillä, mikäli perhetilanne oli haastava. Jos perhetilanne ei ole vaativa, rentoutuminen vähentää koettua perheen ja työn välistä ristiriitaa. Tulosta selitetään sillä, että vaativassa perhetilanteessa kotona on enemmän hoidettavia asioita, jolloin rentoutumiseen käytetty aika on näiltä asioilta pois, jolloin tekemättömät työt aiheuttavat kuormitusta.

Taidonhallinnan kokemukset. Taidonhallinnan kokemukset liittyvät yksilön vapaa-ajan toimintoihin, joissa yksilö voi oppia uutta sekä kokea itsensä päteväksi (Sonntag & Fritz 2009). Tällöin taidonhallinnan kokemukset voivat toimia myös työstä irrottautumisen keinona. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi uudet harrastukset, kielten opiskelu ja vapaaehtoistyö (Sonntag & Fritz 2009). Yhteistä aktiviteeteille on se, että ne tuottavat haasteita ja oppimista työn ulkopuolella (Kinnunen & Feldt 2009). Vaikka uuden oppiminen kuormittaa yksilöä, edesauttaa se palautumista, sillä yksilö saavuttaa uusia, tai parantaa vanhoja voimavaroja (Sonntag & Fritz 2007).

Tutkimuksessa tuli esiin, että taidonhallintakokemukset lomalla olivat myönteisesti yhteydessä virkeyteen töihin palatessa (Fritz & Sonntag 2006), sekä vähentyneeseen palautumisen tarpeeseen (Sonntag & Fritz 2007). Kinnunen ja Feldtin (2009) tutkimuksessa taidon hallintakokemukset olivat yleisempiä vanhemmalla työntekijäikäluokalla kuin nuoremmalla, mitä selitetään sillä, että heidän perhetilanteensa sallii harrastamisen.

Vapaa-ajan kontrolli. Kontrollilla tarkoitetaan tässä yksilön vapautta valita vapaa-ajan tekemisensä (Sonntag & Fritz 2007). Havaintojen mukaan kontrolli vapaa-ajalla edistää hyvinvointia, pystyvyysuskoa ja pätevyyden tuntemuksia (Kinnunen ja Feldt 2009). Lisäksi kontrollin on havaittu olevan yhteydessä positiivisuuteen, vähempään stressiin ja onnellisuuteen. Vapaa-ajan kontrollin yhteys palautumiseen näyttäisi toimivan ulkoisena voimavarana, joka mahdollistaa vapaa-ajalla niiden aktiviteettien suorittamisen, jotka yksilö on havainnut palauttaviksi. (Sonntag & Fritz 2007.)

Griffin, Fuher, Stansfeld ja Marmot (2002) havaitsivat tutkimuksessaan, että vähäinen kontrollin tunne kotona oli yhteydessä myöhempään masennuksen il-

menemiseen. Lisäksi Sonnentag ja Fritz (2007) havaitsivat vähäisen kontrollintunteen olevan yhteydessä terveysongelmiin, masennuksen oireisiin ja palautumisen tarpeeseen. Kinnusen ja Feldtin (2009) tutkimuksessa tuli esiin, että kotona asuvat lapset ja parisuhteessa eläminen vähensivät kontrollin tunnetta. Tätä selitetään sillä, että yksin eläessä voi vapaammin suunnitella ajankäyttöään ja vapaaajan sisältöään itselleen mieleisiksi, kun ei tarvitse sovittaa näitä toiveita yhteen muiden perheenjäsenten menojen, vastuiden ja toiveiden kanssa. Myös Maunon ym. (2009) tutkimuksessa vähäisen kontrollin yhteys heikkoon palautumiseen oli merkittävä etenkin vaativassa perhetilanteessa olevilla.

Talvitie (2010) tutki pro gradu työssään muun muassa missä määrin ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat opiskelukuormituksesta palautumista ja miten palautumisen mekanismit eroavat taustamuuttujien (mm. sukupuoli, ikä, opiskeluala, työssäkäynti) suhteen. Tulokset osoittivat, että eniten palautumisen mekanismeista ammattikorkeakouluopiskelijat käyttivät rentoutumista ja vapaaajan kontrollia. Miesopiskelijoiden käyttivät enemmän psykologista irrottautumista ja taidon hallintakokemuksia kuin naiset, ja työssäkäyvät opiskelijat taas raportoivat vähemmän rentoutumisen kokemuksia kuin muut.

1.4 Student Life -toiminta

Jyväskylän yliopiston Student Life -toimintamalli perustuu ajatukseen, että yliopisto yhteistyökumppaneineen huolehtii opiskelijoiden opiskelukyvystä ja hyvinvoinnista kokoamalla erilaiset opiskelua tukevat palvelut yhteen (Student Life 2016). Lisäksi pyritään varmistamaan, että opinnot antavat opiskelijalle hyvät valmiudet työelämään. Toiminnan tavoitteena on luoda optimaaliset edellytykset oppimiselle tukemalla opiskelijoiden monipuolista kehittymistä, aktiivista toimijuutta sekä oman ja yhteisen hyvinvoinnin edistämistä. (Laitinen, Laakkonen, Penttinen & Anttonen 2014.) Toimintamallin tukitoimet ulottuvat aina opiskelijaksi hakeutumisesta valmistumiseen ja työelämään siirtymiseen. Kokonaisvaltainen tuki koostuu erilaisista alalajeista, jotka ovat lajiteltu kahteen ryhmään: 1) akateeminen tuki ja 2) opiskelijan kehittymistä ja kasvua tukevat toiminnot ja opinnot akateemisen opiskelun rinnalla. (Student Life 2016.) Jyväskylän yliopiston lisäksi toiminnassa ovat mukana Jyväskylän kaupunki, Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö, ylioppilaskunta JYY ja seurakunnat (Laitinen ym. 2014).

Tutkimuksemme kannalta keskeisimmät Student Life -konseptin tukimuodot ovat ePortfolio, hyvis-toiminta, opiskelijan kompassi ja opiskelijoiden toimintakykyä tukeva HYVY- kurssi.

ePortfolio on sähköinen työkalu, jonka tarkoituksena on auttaa opiskelijaa tunnistamaan, kehittämään ja tekemään näkyväksi osaamisensa. ePortfolio on väline, joka auttaa opiskelijaa rakentamaan yhteyttä tavoitteidensa ja osaamisensa välille ja palvelee opiskelijaa opintojen alkuvaiheesta työelämään saakka. ePortfolio on jokaisen Jyväskylän yliopiston opiskelijan käytettävissä ja sen saa käyttöönsä yliopiston tunnuksilla. (Student Life 2016.)

Hyvis-toiminta auttaa opiskelijoita huolehtimaan opiskelukyvystään ja hyvinvoinnistaan koko opintojensa ajan. Ennaltaehkäisevän matalan kynnyksen toimintamallin tavoitteena on tukea opiskelijan hyvinvointia ja tehdä sitä tukevat toimintamuodot saumattomiksi. Hyvis-toimintamalli koostuu kolmesta eri osasta, joita ovat 1) hyvikset, eli hyvinvointineuvojat, 2) opiskelijoiden opiskelukykyä tukeva HYVY-kurssi ja 3) opiskelijan kompassi. Opiskelija voi osallistua

halutessaan mille tahansa näistä tukimuodoista. Hyvikset ovat laitoksen henkilökunnan jäseniä, jotka ovat saaneet koulutuksen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. He tarjoavat keskusteluapua sekä tarpeessa ohjaavat opiskelijoita saamaan ammattiapua ongelmiinsa. (Student Life 2017.) Hyvikset toimivat linkkinä laitoksen henkilöstön ja terveystieteiden välisessä yhteistyössä. Yliopiston ulkopuolisista toimijoista mukana toiminnassa ovat YTHS sekä Jyväskylän kaupungin terveys- ja sosiaalitoimi. (Laitinen ym. 2014.)

Opiskelijoiden opiskelukykyä tukeva kurssi, eli HYVY-kurssi, on kahden opintopisteen laajuinen opintokokonaisuus, jota tarjotaan jokaiselle perustutkintoa aloittavalle opiskelijalle. Kurssi on pakollinen kemian, matematiikan, tilastotieteen, yhteiskuntatieteiden, filosofian sekä terveystieteiden ylioppilaspohjaisille opiskelijoille. Kurssi koostuu kahdeksasta temasta: 1) itsetuntemuksesta hyvinvointia, 2) tunteiden säätely, 3) vuorovaikutuksen kuorma ja keveys, 4) lukeminen ja kirjoittaminen yliopisto-opiskelun perustaitona, 5) arki haltuun palanen kerrallaan, 6) realistisella ajankäytöllä stressi hallintaan ja 7) hyvinvoinnin riskitekijät ja 8) voimavarojen merkitys, joita työstetään luentojen, pienryhmien ja itsenäisten tehtävien avulla. Kurssin tavoitteena on edistää opiskelijan opiskelukykyä ja valmiuksia ennaltaehkäistä hyvinvointiin liittyviä ongelmia. (Laitinen ym. 2014.)

Opiskelijan Kompassi on kustannustehokas ja helposti tavoitettava hyvinvointipalvelu, joka on tarjolla verkossa Jyväskylän yliopiston opiskelijoille (Laitinen ym. 2014). Sen tarkoituksena on tarjota työkaluja jaksamiseen ja edistää hyvinvointia opiskelijan opinnoissa ja arjessa. Ohjelma koostuu kolmesta temasta, joita ovat stressi, mieliala ja ahdistus. Se on suunniteltu siten, että opiskelija voi ottaa sen käyttöönsä itsenäisesti ja suorittaa tehtäviä joko yksinään tai koulutetun tukihenkilön avulla. Opiskelijan kompassin pääasiallinen tavoite on ennaltaehkäistä ongelmien kärjistymistä. (Laitinen ym. 2014.)

1.5 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Student Life -palveluita käyttäneiden opiskelijoiden kokemaa stressiä ja opiskeluista palautumista verrattuna opiskelijoihin, jotka eivät ole käyttäneet Student Life -palveluita. Opiskelijoiden hyvinvointi on tärkeä osa opiskelijaelämää. Opiskeluajan on perinteisesti nähty olevan stressaavaa ja kuormittavaa aikaa. Lisäksi opiskelukuormituksesta palautumiselle jäävä aika saattaa olla vähäinen opiskelijan arjen luonteen vuoksi. Tällä hetkellä opiskelijakonteksteissa tehtyä hyvinvoinnin tutkimusta on varsin vähän, jolloin mahdollisten tukitoimien luominen ja kehittäminen ovat haasteellisia. Tämnäkaltaiselle tutkimukselle on siis tarve.

Tarkastelemme stressiä ja palautumista kolmessa eri ryhmässä. Ryhmät ovat 1) opiskelijat, jotka eivät ole käyttäneet Student Life -palveluita 2) opiskelijat, jotka ovat käyneet HYVY-kurssin ja 3) opiskelijat, jotka ovat käyneet HYVY-kurssin ja käyttäneet sen lisäksi jotakin muuta Student Life -palvelua. Tutkimuskysymyksemme tarkentavine kysymyksineen ovat:

1. Eroavatko ryhmät toisistaan stressin kokemisen suhteen?
 - a. Miten taustamuuttajat ovat yhteydessä stressin kokemiseen?
 - b. Miten taustamuuttajat ovat yhteydessä stressiä aiheuttaviin tekijöihin?
2. Eroavatko ryhmät toisistaan opiskelukuormituksen ja palautumisen suhteen?
 - a. Miten taustamuuttajat ovat yhteydessä opiskelukuormitukseen ja palautumiseen?
3. Eroavatko ryhmät toisistaan palautumisen mekanismien käytön suhteen?
 - a. Miten taustamuuttajat ovat yhteydessä palautumisen mekanismien käyttöön?

Taustamuuttujina tarkastelimme sukupuolta, opiskeluvaihetta ja työssäkäyntiä opintojen ohella sekä viikoittaista opiskelutuntimäärää. Valitsimme nämä taustamuuttajat, sillä oletimme niiden vaikuttavan stressin kokemiseen, palautumiseen ja palautumisen mekanismien käyttöön.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu

Kutsu tutkimukseen ja linkki sähköiseen kyselyyn lähetettiin sähköpostitse Jyväskylän yliopiston kaikille toisen ja neljännen vuosikurssin opiskelijoille (N = 3185). Opiskelijoiden sähköpostit saatiin yliopiston rekisteristä, koska tutkimus oli osa Student Life -rahoitteista Onko Hoppu? -tutkimusprojektia, jonka avulla pyritään edistämään Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden hyvinvointia ja hyviä opiskeluolosuhteita tukevia toimia. Ennen varsinaisen kyselyn lähettämistä kysely esiteltiin noin 40 vapaaehtoisella opiskelijalla eri tiedekunnista. Esitelmien ja kyselyn muokkausten jälkeen tulossa olevasta varsinaisesta kyselystä lähetettiin tiedote 5.12.2016 kaikille 2. ja 4. vuoden opiskelijoille. Tiedotteessa kerrottiin tulevasta kyselystä ja sen tarkoituksesta. Varsinainen kysely lähetettiin 7.12.2016 ja kyselystä lähetettiin ensimmäinen muistutus 14.12.2016 ja toinen muistutus 20.12.2016 kaksi päivää ennen kyselyn sulkeutumista.

Kyselyyn vastasi kaikkiaan yhteensä 990 (31 %) opiskelijaa ja 771 (24 %) täytti kyselyn loppuun saakka. Kyselyyn vastanneiden keski-ikä oli 26 vuotta. Kandidivaiheessa vastaajista oli 55 % ja maisterivaiheessa 43 %. Vastaajista päätoimisesti opiskeli 88 %. Naisia vastanneista oli 59,1 % ja työssäkäyviä 30,5 %. Kysely lähetettiin 2. ja 4. vuosikurssin opiskelijoille siksi, että 1., 3. ja 5. vuosikurssin opiskelijoille lähetetään Jyväskylän yliopistossa myös opiskelijapalautekysely, joten opiskelijoita ei haluttu kuormittaa temaattisesti toisiinsa liittyvillä kyselyillä. Oma tutkimusasetelmaamme ajatellen tutkimusjoukko on sopiva, koska toisen ja neljännen vuoden opiskelijoilla on jo kokemusta opiskelusta ja mahdollisesti myös opiskelusta johtuvasta stressistä ja siitä palautumisesta.

2.2 Menetelmät ja muuttujat

Kyselylomakkeessa stressin on kuvattu olevan tila, *”jossa ihminen kokee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi”* (Elo, Leppänen, Lindström, Ropponen 1990). Vastaajilta kysyttiin *”Tunnetko Sinä tämän kaltaista stressiä?”* ja he arvioivat tuntemuksiaan asteikolla 1 (*En lainkaan*) – 5 (*Erittäin paljon*). Kyselyssä stressiä aiheuttavat tekijät oli edellisen kysymyksen jälkeen vielä jaettu kahdeksaan tarkentavaan teemaan: opiskelu, kodinhoito, työ, harrastukset, ystävät, perhe, oma itse ja oleminen sekä muuhun. Stressin kokemista tarkentava kysymys kunkin teeman kohdalla oli: *”Missä määrin edellä kuvatut stressin tuntemukset liittyvät Sinun kohdallasi seuraaviin asioihin?”*. Kukin teema arvioitiin asteikolla 1 (*En koe stressiä tästä asiasta*) - 4 (*Täysin*).

Palautumisen tarvetta kyselyssä mitattiin kysymällä *”Kuinka hyvin koet yleensä palautuvasi opiskelusi (ja työsi, jos olet töissä) mahdollisesti aiheuttamasta kuormituksesta opiskelu- (ja työ-) päiväsi jälkeen”*. Vastauksia arvioitiin asteikolla 1 (*Hyvin*) – 5 (*Huonosti*).

Palautumisen mekanismeja mitattiin 12 väittämällä. Mekanismeja ovat psykologinen irrottautuminen (*”Siirrän työ- ja opiskeluasiat pois mielestäni”*), rentoutuminen (*”Teen rentouttavia asioita”*), pätevyyden kokemukset (*”Etsin älyllisiä haasteita”*) ja vapaa-ajan kontrolli (*”Varaan itselleni vapaa-aikaa”*). Väittämiä arvioitiin asteikolla 1 (*täysin eri mieltä*) - 5 (*täysin samaa mieltä*). Kutakin neljästä palautumisen mekanismista mitattiin siis kolmella väittämällä, joista muodostettiin omat summamuuttujat. Näiden summamuuttujien reliabiliteettitarkastelut on esitetty Taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Palautumisen mekanismien summamuuttujien reliabiliteettitarkastelu

	Väittämien lukumäärä	Vaihteluväli	Cronbachin alfa
Palautumisen mekanismit	12	12-60	0.68
Psykologinen irrottautuminen	3	3-15	0.78
Rentoutuminen	3	3-15	0.75
Taidonhallinnan kokemukset	3	3-15	0.87
Vapaa-ajan kontrolli	3	3-15	0.76

Taustatiedoista muuttujiksi valittiin opintojenvaihe (1 = kandi, 2 = maisteri, 3 = muu opiskelija) sukupuoli (1 = mies, 2 = nainen, 3 = muu / en halua määritellä), työssäkäynti (1 = en, 2 = kyllä) ja viikoittainen opiskelutuntimäärä, koska ne katsottiin merkityksellisiksi tutkimuksemme kannalta, sillä näistä taustatekijöistä sukupuoli on aiemmin ollut yhteydessä stressiin ja sen kokemiseen muissa tutkimuksissa (ks. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimus 2016). Opintojenvaihe ja viikoittainen opiskelutuntimäärä valikoituivat, koska niistä kaikki ovat yhteydessä suoraan opiskeluun tai siihen käytettävään aikaan. Työssäkäynti valikoitui sen vuoksi, että sen katsottiin olevan kuormittava tekijä opiskelijan arjessa.

Sukupuolimuuttujan analyysiin otettiin mukaan vain naiset (59,1 %) ja miehet (18,7 %). Muu sukupuoli (0,1 %) jätettiin tarkastelun ulkopuolelle, koska ryhmä oli marginaalinen, eikä olisi mahdollistanut tilastollisesti luotettavia analyysejä tämän ryhmän osalta. Opiskelutuntimäärän vastaaja arvioi vastaamalla kysymykseen *“Kuinka monta tuntia keskimäärin käytät opiskeluun a) arkipäivänä ja b) viikonloppuna, eli lauantaina ja sunnuntaina yhteensä?”*. Vastauksissa ilmeni, että osa vastaajista oli ilmoittanut keskimääräisen viikko-opiskelutuntimäärän (tuntimäärät 16-50). Nämä poikkeavat päiväkohtaiset opiskelutuntimäärät uudelleen koodattiin siten, että vastaajan raportoima tuntimäärä jaettiin viidellä (= arkipäivien määrä viikossa). Uudelleen koodauksessa otimme huomioon myös, oliko ilmoitettu alkuperäinen opiskelutuntimäärä mahdollinen. Sama uudelleen koodaus suoritettiin myös viikonlopputuntimäärille. Tuntimäärien uudelleen koodaamisen jälkeen muodostimme summamuuttujan, jossa arkipäivien opiskelutuntimäärä kerrottiin viidellä ja siihen lisättiin ilmoitettu viikonloppuopiskelutuntimäärä. Näin viikoittaiset opiskelutuntimäärät vaihtelivat 0 tunnista 105 tuntiin. Keskiarvo oli 30,93 ja keskihajonta 14,87.

Työskentelyä opintojen ohessa mitattiin kysymällä *“Työskenteletkö tällä hetkellä opintojesi ohessa?”*. Vastaajista 30,5 % ($n = 302$) ilmoitti työskentelevänsä opintojensa ohessa, kun taas 48,3 % ($n = 478$) ilmoitti ettei työskentele tällä hetkellä opintojensa ohessa.

Osallistumista Student Life -toimintaan kysyttiin seuraavasti *“Tunnetko tai oletko osallistunut seuraaviin Student Life -toimintoihin ja millaisina koet ne?”* Kyse-lyssä kysyttiin jokaisesta Student Life -toiminnasta erikseen (esim. HYVY001-kurssi: *Akateeminen opiskelukyky, muutakin kuin pisteitä*). Vastauksia mitattiin 7-portaisella asteikolla (*1 en tunne tätä toimintaa - 7 olen osallistunut ja koen hyödylliseksi*). Osallistuminen Student Life -toimintoihin uudelleen koodattiin sen mukaan, onko osallistunut toimintaan vai ei. Näistä muodostimme ryhmät yhdeksi muuttujaksi, joka saa arvot 1 = Ei ole osallistunut 2 = On osallistunut ainoastaan HYVY-kurssille ja 3 = On osallistunut HYVY-kurssille ja sen lisäksi vähintään yhteen muuhun toimintaan.

2.3 Aineiston analyysi

Aineiston tilastollinen analyysi toteutettiin SPSS-ohjelmistolla (IBM SPSS Statistics Version 24). Stressiä, opiskelusta palautumisen tarvetta ja palautumisen mekanismeja suhteessa Student Life -palveluita käyttäneisiin ryhmiin tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä, jota Nummenmaan (2009, 194) mukaan käytetään, kun halutaan tarkastella, poikkeavatko ryhmien väliset keskiarvot toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Varianssianalyysiä käytetään, kun vertailtavia ryhmiä on enemmän kuin kaksi, jolloin t-testiä ei voida tehdä (Nummenmaa 2009, 184). Student Life -toimintoihin osallistuneiden ryhmien eroavaisuutta tarkasteltiin Post Hoc Bonferronin testin avulla, joka Metsämuurosen (2005, 1182) mukaan käytetään, kun vertailtavia ryhmiä on kaksi tai enemmän.

Stressin, opiskelusta palautumisen tarpeen ja palautumisen mekanismien yhteyttä taustamuuttujiin (sukupuoli, työssäkäynti ja opiskeluvaihe) tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä, jota Nummenmaan (2009, 172) mukaan käytetään tilanteissa, joissa tehdään tutkittavien välistä vertailua, kun vertailtavia ryhmiä on kaksi. T-testi suoritettiin jokaiselle taustamuuttajalle vuorollaan suhteessa stressiin, palautumisen tarpeeseen ja sen mekanismeihin. Taustamuuttu-

jista viikoittaisen opiskelutuntimäärän yhteyttä stressiin, opiskelusta palautumisen tarpeen ja palautumisen mekanismeihin tarkasteltiin Pearsonin korrelaatio-kertoimella, joka Nummenmaan (2009, 279) mukaan ilmoittaa kahden jatkuvan muuttujan välisen yhteyden voimakkuuden.

Palautumisen mekanismien eroja palautumisen mekanismien käytön yleisyydestä ja stressiä aiheuttavien tekijöiden eroja koko aineistosta tutkittiin toistettujen mittausten t-testillä. Nummenmaan (2009, 183) mukaan toistettujen mitausten t-testiä käytetään, kun selvitetään kahden, toisistaan riippuvan, jakauman keskiarvoja toisiinsa.

Student Life toimintaan osallistuneiden ryhmien stressiä ja opiskelusta palautumisen tarpeen ja palautumisen mekanismeja tutkittiin kovarianssianalyysillä, jonka avulla Metsämuurosen (2008, 182) mukaan vakioidaan taustamuuttujien vaikutus pois riippuvista muuttujista eli joiden suhteen tehdään tarkastelua, eroavatko ryhmät toisistaan vai eivät.

2.4 Eettiset ratkaisut

Sähköisen kyselyn saatesähköpostissa kerrottiin, että kysely on Student Life -rahoitteinen opiskelijatutkimus, jolla pyritään opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskeluolosuhteiden parantamiseen yliopistossamme. Tämän vuoksi opiskelijoiden sähköpostit on saatu tutkimuskäyttöön. Kyselylomake lähetettiin sähköisesti opiskelijoille ja sen alussa kerrottiin tutkimuksen olevan vapaaehtoinen ja tutkitavilta varmistettiin, että he ovat saaneet riittävästi tietoa osallistuakseen tutkimukseen. Esitiedoissa kerrottiin tutkittaville, että tutkimuksen kulussa noudatetaan henkilötietosuojalakea sekä tutkimuseettisiä sääntöjä. Ennen kyselyn aineiston analysointia henkilökohtaiset tunnistetiedot, kuten nimi ja sähköposti, poistettiin, joten aineisto on täysin anonyymi eikä aineiston tutkijoilla ole täten tietoa, kenen vastauksia he analysoivat. Kyselyn lopussa vastaajilla oli mahdollisuus antaa palautetta kyselystä.

TULOKSET

2.5 Aineiston alustavat tarkastelut koko vastaajajoukossa

Kyselyssä mukana olleista Student Life -toimintamalleista eniten käytetty oli HYVY-kurssi. Vastanneista 23,2 % ($n = 230$) ilmoitti käyneensä kurssin. Toiseksi eniten vastaajat olivat käyttäneet itsenäistä ePortfoliota 10,1 % ($n = 100$). Hyvis-ohjatusta oli käyttänyt vastanneista 7,7 % ($n = 76$) ja Opiskelijan kompassia itsenäisesti oli käyttänyt 5,2 % ($n = 51$). Tuettua ePortfoliota oli käyttänyt 6,6 % ($n = 66$) ja tuettua Opiskelijan kompassia oli käyttänyt 13 % ($n = 13$) vastaajista. Taulukossa 2 on esitelty Student Life -toimintoja käyttäneistä opiskelijoista muodostetut kolme ryhmää.

TAULUKKO 2. Student Life -toimintaan osallistuneet

	<i>n</i>	%
1. Ei osallistunut mihinkään	642	64,8
2. Osallistunut vain HYVY-kurssille	158	16,0
3. HYVY-kurssi ja joku muu	72	7,3

Kaikista kyselyyn vastanneista 24,9 % ($n = 192$) koki stressiä vähän tai ei lainkaan. Jonkin verran stressiä koki 37,4 % ($n = 288$), kun taas melko tai erittäin paljon stressiä koki 37,6 % ($n = 290$). Stressiä aiheuttavista tekijöistä opiskelu nousi yleisimmäksi (k.a. 2,83). Tässä vastaajista 36,2 % kertoi opiskelun luovan stressiä "suurimmaksi osaksi". Seuraavaksi eniten stressiä koettiin omasta itsestä ja olemisesta (k.a. 1,97) ja töiden tekemisestä opintojen ohella (k.a. 1,77). Melkein kaikki stressiä aiheuttavat tekijät erosivat tilastollisesti merkitsevästi keskenään, kuten taulukosta 3 voidaan havaita.

TAULUKKO 3. Stressiä aiheuttavien tekijöiden keskiarvot ja niiden väliset erot

	k.a. (k.h.)	1	2	3	4	5	6	7
1. Opiskeluun liittyvä stressi	2,83 (0,80)	-	1,38***	1,1***	1,33***	1,23***	1,23***	0,86***
2. Kodinhoitoon liittyvä stressi	1,45 (0,65)	-	-	0,32***	0,05	0,15***	0,14***	0,52***
3. Työssäkäyntiin liittyvä stressi	1,77 (0,90)	-	-	-	0,27***	0,17***	,018***	0,19***
4. Harrastuksiin liittyvä stressi	1,50 (0,66)	-	-	-	-	0,10**	0,10**	0,47***
5. Ystävyyssuhteisiin liittyvä stressi	1,60 (0,67)	-	-	-	-	-	0,01	0,37***
6. Perhesuhteisiin liittyvä stressi	1,59 (0,77)	-	-	-	-	-	-	0,37***
7. Omaan itseen ja olemissen liittyvä stressi	1,97 (0,88)	-	-	-	-	-	-	-

* $p < 0,01$, ** $p < 0,05$, *** $p < 0,001$

Hyvin tai melko hyvin vastanneista koki palautuvansa 52,3 % ($n = 403$), kohtalaisesti 31,9 % ($n = 246$), ja melko huonosti tai huonosti 15,8 % ($n = 122$). Palautumisen mekanismeille suoritettu parittaisten otosten t-testi osoitti puolestaan mekanismien käytön erojen olevan tilastollisesti merkitseviä, kuten taulukossa 4 on esitetty. Palautumisen mekanismeista eniten käytetty oli kontrolli vapaa-ajasta (k.a. 3,94) ja rentoutuminen (k.a. 3,75). Psykologista irrottautumista (k.a. 3,28) ja taidon hallintakokemuksia (k.a. 3,16) käytettiin vähemmän.

TAULUKKO 4. Keskiarvoerot palautumisen mekanismien käytön yleisyydessä

	k.a. (k.h.)	1.	2.	3.	4.
1. Psykologinen irrottautuminen	3,29 (0,93)	-	0,47***	0,65***	0,120**
2. Rentoutuminen	3,75 (0,80)	-	-	0,18***	0,59***
3. Kontrolli vapaa-ajasta	3,94 (0,73)	-	-	-	0,77***
4. Taidonhallinta	3,16 (0,86)	-	-	-	-

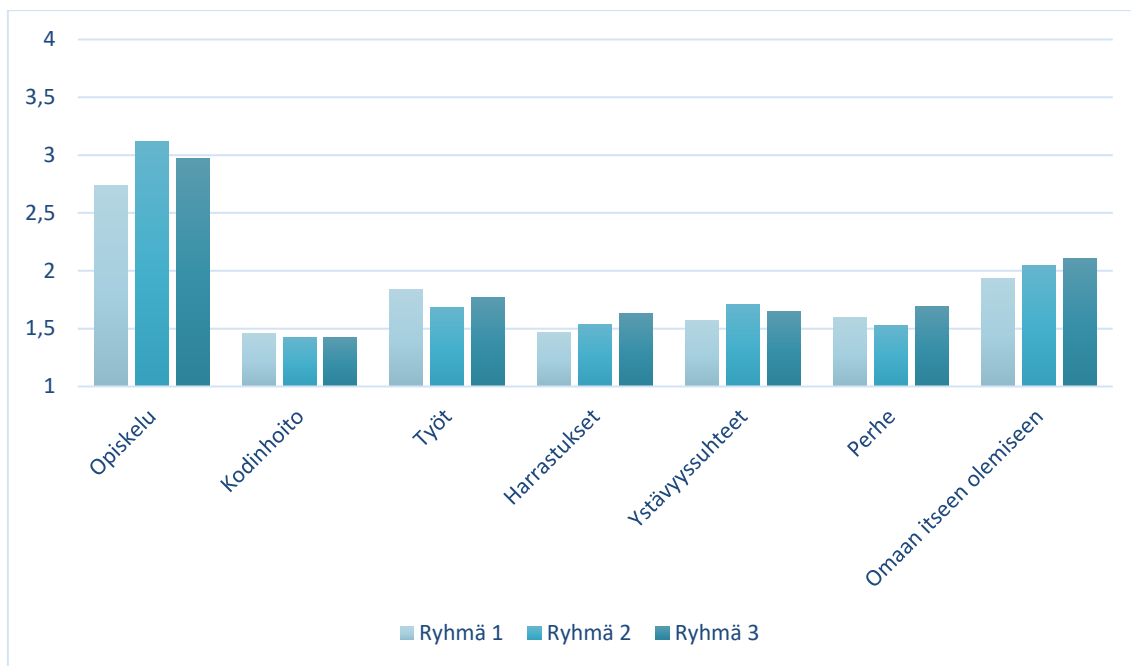
** $p < 0,001$, *** $p < 0,01$

2.6 Stressin kokeminen Student Life -toimintaryhmissä

Student Life -toimintoihin osallistumista kuvaavan kolmen ryhmän välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa stressin kokemisessa yleisellä tasolla ($F(2,777) = 0,899, p = .407$). Taustamuuttujien vakioimisen jälkeen opiskelijat ryhmissä kokivat stressiä ($F(6,777) = 2,83, p = .010$), mutta Post Hoc Bonferronin testin mukaan ryhmien väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Kuviossa 1 on esitetty Student Life -ryhmien (1) opiskelijat, jotka eivät ole käyttäneet Student Life -palveluita 2) opiskelijat, jotka ovat käyneet HYVY-kurssin ja 3) opiskelijat, jotka ovat käyneet HYVY-kurssin ja käyttäneet jotakin muuta Student Life -palvelua), keskiarvot stressiä aiheuttavien tekijöiden mukaan.

Varianssianalyysin mukaan opiskelijaryhmien välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja opiskelun ja töiden teon osalta. Dunnett T3 Post Hoc -testin mukaan ryhmän 1 ja 2 opiskelijat erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi, ($p = .000$), siten, että HYVY-kurssille osallistuneet (ryhmä 2) kokivat enemmän stressiä opiskeluista kuin ryhmä 1, jotka eivät olleet osallistuneet Student Life -toimintaan. Opiskelijat ryhmissä 1 ja 3 eivät eronneet toisistaan opiskelusta koetun stressin suhteen ($p = 0.43$). Opiskelijat ryhmässä 1 kokivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän stressiä työstä kuin opiskelijat ryhmässä 3 ($p = .000$) ja ryhmän 3 opiskelijat kokivat työstä aiheutuvaa stressiä enemmän kuin opiskelijat ryhmässä 2 ($p = .014$). Kodinhoidon, harrastusten, ystävyysuhteiden, perheen ja oman olemisen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä.



KUVIO 1. Ryhmien 1) opiskelijat, jotka eivät ole käyttäneet Student Life -palveluita 2) opiskelijat, jotka ovat käyneet HYVY-kurssin ja 3) opiskelijat, jotka ovat käyneet HYVY-kurssin ja käyttäneet jotakin muuta Student Life -palvelua kokemat erot stressiä aiheuttavista tekijöistä

Kuten taulukosta 5 ilmenee, Student Life -toimintaan osallistuneiden opiskelijoiden ryhmät kokivat stressiä opiskelusta, työssäkäynnistä, harrastuksista, ystävyysuhteista ja omasta itsestään ja olemisestaan myös silloin, kun taustamuuttajat (sukupuoli, työssäkäynti, viikoittainen opiskelutuntimäärä ja opintojen vaihe) oli vakioitu. Opiskelijaryhmien välisiä eroja ilmeni ainoastaan opiskeluun liittyvässä stressissä siten, että opiskelijat ryhmässä 2 kokivat stressiä enemmän kuin opiskelijat ryhmässä 1 taustamuuttajien vakioimisen jälkeen.

TAULUKKO 5. Student Life -toimintaan osallistuneiden ryhmien kokema stressi eri elämäalueista, kun taustamuuttajat ovat vakioitu.

	F-testin tulos <i>F(df)</i>	Parittaiset vertailut ryhmien ^a välillä stressin kokemisessa, kun tilastollisesti merkitseviä eroja oli (Bonferroni, $p < .05$)
1. Opiskeluun liittyvä stressi	14,54(6,766) ***	1 < 2
2. Kodinhoitoon liittyvä stressi	1,77(6,766)	-
3. Työssäkäyntiin liittyvä stressi	72,13(6,766) ***	-
4. Harrastuksiin liittyvä stressi	2,48 (6,766) *	-
5. Ystävyys-suhteisiin liittyvä stressi	2,59(6,766) *	-
6. Perhesuhteisiin liittyvä stressi	0,48(6,766)	-
7. Omaan itseen ja olemiseen liittyvä stressi	4,53(6,766) ***	-

* $p < 0,01 < p < 0,05$, *** $p < 0,001$

^a1 = Opiskelijat, jotka eivät ole käyttäneet Student Life -palveluita, 2 = opiskelijat, jotka ovat käyneet HYVY-kurssin ja 3 = opiskelijat, jotka ovat käyneet HYVY-kurssin ja käyttäneet sen lisäksi jotakin muuta Student Life -palvelua.

Huom. Vakioidut taustamuuttajat olivat sukupuoli, työssäkäynti, viikoittainen opiskelutuntimäärä ja opintojenvaihe.

Taustamuuttajien tarkempi tarkastelu osoitti, että naiset ja miehet erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan siten, että naiset (k.a. 3,30) kokivat yleisesti stressiä enemmän kuin miehet (k.a. 2,90, $t(767) = -4,867$, $p = 0.000$). Myös opiskeluvaiheella oli merkitystä stressin kokemisessa. Kandidivaiheessa stressiä (k.a. 3,29) koettiin maisterivaihetta (k.a. 3,13) hieman enemmän ($t(777) = 2,232$, $p = 0.026$). Työssäkäyvien ja ei-työssäkäyvien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa stressin kokemisessa, mutta viikoittaisen opiskelutuntimäärän ja stressin välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ($r = .084$, $n = 796$, $p = 0.19$) siten, että, mitä enemmän käytettiin aikaa opiskeluun, sitä enemmän koettiin myös stressiä.

Stressin kokemista tarkasteltiin elämäalueittain suhteessa taustamuuttajiin. Taulukosta 6 havaitaan, että taustamuuttajista sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä opiskelusta ($p = .000$) ja kodinhoidosta ($p = .007$) aiheutuvaan stressiin, siten että naiset kokivat näiden asioiden aiheuttavan stressiä enemmän kuin miehet. Tilastollinen yhteys ilmeni myös siten, että naiset kokivat miehiä enemmän stressiä työstä ($p = .038$) sekä omaan itsestä ja olemisesta ($p = .021$).

Niin ikään opiskeluvaihe oli yhteydessä opiskelusta, työstä ja harrastuksista aiheutuvaan stressiin. Kandidivaiheen opiskelijat kokivat stressiä tilastollisesti erittäin merkitsevästi maisterivaihetta enemmän opiskelusta, harrastuksista ja ystävyys-suhteista sekä itsestään ja olemisestaan. Maisterivaiheessa koettiin puolestaan työstä aiheutuvaa stressiä kandidivaihetta tilastollisesti merkitsevästi enemmän.

Työssäkäyvät kokivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän työstä aiheutuvaa stressiä kuin vastaajat, jotka eivät käyneet töissä. Omasta itsestään ja olemisestaan sen sijaan koki stressiä enemmän ei-työssäkäyvät ja myös opiskelusta aiheutuvaa stressiä ei-työssäkäyvät kokivat työssäkäyviä enemmän.

TAULUKKO 6. Stressiä aiheuttavien tekijöiden yhteydet sukupuoleen, opiskeluvaiheeseen ja työssäkäyntiin

	Sukupuoli			Opiskeluvaihe			Työssäkäynti		
	<i>k.a.</i> miehet naiset	<i>t</i> (df)	<i>p</i>	<i>k.a.</i> kandi maisteri	<i>t</i> (df)	<i>p</i>	<i>k.a.</i> ei kyllä	<i>t</i> (df)	<i>p</i>
1. Opiskeluun liittyvä stressi	2,57 2,90	-4,94 (767)	.000**	2,94 2,69	4,40 (736,05)	.000***	2,88 2,74	2,404 (777)	.016*
2. Kodinhoitoon liittyvä stressi	1,33 1,48	-2,62 (767)	.007**	1,41 1,49	-1,57 (719)	.118	1,45 1,44	,328 (777)	.743
3. Työssäkäyntiin liittyvä stressi	1,65 1,80	-2,08 (767)	.038*	1,64 1,93	-4,40 (687)	.000***	1,35 2,43	-18,83 (502)	.000***
4. Harrastuksiin liittyvä stressi	1,43 1,51	-1,44 (767)	.152	1,56 1,43	2,82 (775)	.005**	1,48 1,53	-0,94 (777)	.338
5. Ystävyys-suhteisiin liittyvä stressi	1,56 1,60	(767) -0,788	.431	1,67 1,52	3,24 (777)	.001**	1,60 1,60	-0,062 (777)	.950
6. Perhesuhteisiin liittyvä stressi	1,57 1,59	-0,22 (767)	.826	1,59 1,61	-,351 (777)	.726	1,58 1,62	-0,62 (777)	.538
7. Omaan itseen ja olemiseen liittyvä stressi	1,83 2,00	-2,31 (767)	.021*	2,06 1,86	3,22 (777)	.001**	2,05 1,83	3,31 (777)	.001**

* $p < 0,01$, ** $p < 0,05$, *** $p < 0,001$

Kuten taulukosta 7 havaitaan, opiskelutuntimäärä ja opiskelun ja työnteon aiheuttama stressi olivat ainoana stressiä aiheuttavista tekijöistä yhteydessä toisiinsa. Viikoittaisen opiskelutuntimäärän ollessa korkea koettiin myös opiskelun aiheuttamaa stressiä paljon. Lisäksi ne, jotka käyttivät opiskeluun vähemmän aikaa viikossa, kokivat enemmän stressiä töiden tekemisestä. Myös yleinen stressin kokemus oli korkea, kun opiskeluun käytettiin paljon aikaa viikossa.

TAULUKKO 7. Viikoittaisen opiskelutuntimäärän yhteys stressiä aiheuttaviin tekijöihin (*r*)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Opintotuntimäärä viikossa	-	,084*	,165***	,031	-,149***	,006	-,009	,007	-,017
2. Yleinen stressikokemus	-	-	,450***	,232***	,214***	,245***	,260***	,261***	,401***
3. Opiskeluun liittyvä stressi	-	-	-	,164***	,015	,171***	,175***	,091**	,166**
4. Kodin- ja lastenhoitoon liittyvä stressi	-	-	-	-	,087*	,193***	,111**	,256***	,129***
5. Työssäkäyntiin liittyvä stressi	-	-	-	-	-	,091*	,081*	,123**	,000
6. Harrastuksiin liittyvä stressi	-	-	-	-	-	-	,190***	,147***	,202***
7. Ystävyys-suhteisiin liittyvä stressi	-	-	-	-	-	-	-	,307***	,376***
8. Perhesuhteisiin liittyvä stressi	-	-	-	-	-	-	-	-	,303***
9. Omaan itseen ja olemiseen liittyvä stressi	-	-	-	-	-	-	-	-	-

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

2.7 Palautuminen Student Life -toimintaryhmissä

Opiskelijoilla, jotka eivät ole käyttäneet Student Life -palveluja (ryhmä 1) palautumisen tarve (k.a. 2,48) näyttäisi olevan alhaisempi kuin opiskelijoilla, jotka olivat käyneet HYVY-kurssin (ryhmä 2) (k.a. 2,57) ja opiskelijoilla, jotka olivat käyneet HYVY-kurssin ja sen lisäksi käyttäneet jotakin muuta Student Life palvelua (ryhmä 3) (k.a. 2,74). Yksisuuntaisella varianssianalyysillä tarkasteltuna erot ryhmien välillä eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä. Taustamuuttujien vakioimisen jälkeen opiskelijaryhmät kokivat palautumisen tarvetta ($F(6,767) = 3,30, p = .003$), mutta Post Hoc Bonferronin testin mukaan erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Taustamuuttujia tarkasteltaessa miehet näyttivät palautuvan (k.a. 2,41) hieman naisia paremmin (k.a. 2,55) opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta, mutta riippumattoman t-testin mukaan ($t(768) = -1,662, p = 0.097$) tämän tuloksen tilastollinen merkitsevyys oli vain suuntaa antava.

Kandidivaiheen opiskelijat raportoivat suurempaa palautumisen tarvetta (k.a. 2,57) kuin maisterivaiheen opiskelijat (k.a. 2,46), mutta tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Myöskään työssäkäyvien ja ei-työssäkäyvien koettu palautumisen tarve (k.a. 2,55 ja k.a. 2,50) ei eronnut toisistaan tilastollisesti merkitsevästi.

Viikoittaisen opiskelutuntimäärän ja palautumisen tarpeen välistä yhteyttä tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla, joka osoitti tilastollisesti merkitsevää ($r = .112, n = 781, p = 0.002$) yhteyttä siten, että korkea viikoittainen opiskelutuntimäärä oli yhteydessä korkeaan palautumisen tarpeeseen.

2.8 Palautumisen mekanismit Student Life -toimintaryhmissä

Myös palautumisen mekanismien käyttöä verrattiin Student Life -toimintoihin osallistuneiden opiskelijoiden ryhmissä. Yksisuuntaisen varianssianalyysin perusteella ryhmät eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi palautumisen mekanismien kokonaiskäytössä. Sen sijaan ryhmät erosivat toisistaan taidonhallinnan mekanismin käytössä ($F(2,780) = 5,05, p = .007$). Post Hoc Bonferronin

-testin mukaan opiskelijat ryhmässä 1 käyttivät enemmän taidon hallintaa palautumisen mekanismeina kuin opiskelijat ryhmässä 2 ($p = .043$).

Taustamuuttujien vakioimisen jälkeen Student Life -toimintaan osallistuneiden opiskelijoiden palautumisen mekanismien kokonaiskäyttö oli tilastollisesti merkitsevää ($F(6,767) = 3,79, p = .001$). Student Life -toimintaan osallistuneet ryhmät käyttivät palautumisen mekanismeista psykologista irrottautumista ($F(6,767) = 2,99, p = .007$), rentoutumista ($F(6,767) = 2,88, p = .009$) ja taidonhallintaa ($F(6,767) = 10,06, p = .000$). tilastollisesti merkitsevästi myös silloin, kun taustamuuttujat oli vakioitu. Post Hoc Bonferronin -testin mukaan eroja ryhmien välillä ei ollut.

Palautumisen mekanismeja verrattiin myös taustamuuttujiin. Kuten taulukosta 8 ilmenee, miehillä ja naisilla vain palautumisen mekanismien kokonaiskäyttö ($p = .006$) ja taidonhallinnan kokemukset ($p = .000$) erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Taidonhallinnan mekanismi erosi myös kandidivaiheen ja maisterivaiheen opiskelijoiden kesken siten, että maisterivaiheen opiskelijat käyttivät sitä enemmän. Työssäkävien ja ei-työssäkävien välillä vain ero rentoutumisessa palautumisen mekanismeista oli tilastollisesti merkitsevä. Työssäkävillä opiskelijoilla esiintyi vähemmän rentoutumisen kokemuksia kuin ei-työssäkävillä.

TAULUKKO 8. Palautumisen mekanismien yhteys taustamuuttujiin

	Sukupuoli			Opiskeluvaihe			Työssäkäynti		
	<i>k.a.</i> miehet naiset	<i>t</i> (<i>df</i>)	<i>p</i>	<i>k.a.</i> kandi maisteri	<i>t</i> (<i>df</i>)	<i>p</i>	<i>k.a.</i> ei kyllä	<i>t</i> (<i>df</i>)	<i>p</i>
1. Palautumisen me- kanismien koko- naiskäyttö	3,65 3,51	2,78 (282)	.006**	3,52 3,55	-0,61 (780)	,545	3,56 3,50	1,42 (778)	.158
2. Psykologinen irrottautuminen	3,35 3,28	0,95 (768)	.340	3,28 3,29	-0,12 (780)	,902	3,31 3,24	1,09 (778)	.275
3. Rentoutuminen	3,75 3,76	6,90 (768)	.854	3,78 3,72	0,94 (780)	.346	3,80 3,66	2,39 (778)	.017*
4. Taidonhallinta	3,54 3,05	6,90 (768)	.000***	3,09 3,26	-2,84 (780)	.005*	3,15 3,18	-0,38 (778)	.705
5. Kontrolli vapaa- ajasta	3,97 3,93	0,62 (768)	.534	3,95 3,92	0,48 (780)	.633	3,95 3,90	1,05 (778)	.292

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

Kuten taulukosta 9 voidaan havaita, viikoittainen opiskelutuntimäärä ja palautumisen mekanismien kokonaiskäyttö korreloivat negatiivisesti keskenään. Tämä tarkoittaa, että opiskelutuntimäärän ollessa korkea palautumisen mekanismien kokonaiskäyttö oli alhainen. Yksittäisistä palautumisen mekanismeista viikoittaisen opintotuntimäärän kanssa korreloi tilastollisesti merkitsevästi ainoastaan psykologinen irrottautuminen siten, että opiskelutuntimäärän ollessa korkea psykologisen irrottautuminen käyttö palautumisen mekanismina oli alhainen.

TAULUKKO 9. Viikoittaisen opiskelutuntimäärän yhteys opiskelusta palautumisen tarpeeseen ja palautumisen mekanismeihin (*r*)

	1	2	3	4	5	6	7
1. Opiskelutuntimäärä	-	,112***	-,093**	-,135***	-,078*	-,010	-,033
2. Palautumisen tarve	-	-	-,580***	-,499***	-,511***	-,180***	-,482***
3. Palautumisen mekanismien kokonaiskäyttö	-	-	-	,778***	,789***	,537***	,771***
4. Psykologinen irrottautuminen	-	-	-	-	,592***	,156***	,427***
5. Rentoutuminen	-	-	-	-	-	,099**	,603***
6. Taidonhallinnan kokemukset	-	-	-	-	-	-	,266***
7. Kontrolli vapaa-ajasta	-	-	-	-	-	-	-

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

3 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Student Life -toimintoihin osallistuneiden Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden kokemaa stressiä, opiskelukuormituksesta palautumista ja palautumisen mekanismien käyttöä. Lisäksi tarkastelimme opiskelijoille stressiä aiheuttavia tekijöitä ja sitä, miten palautumisen mekanismit olivat yhteydessä taustamuuttujiin (sukupuoli, työssäkäynti, viikoittainen opiskelutuntimäärä ja opiskeluvaihe) tässä aineistossa.

3.1 Keskeiset tulokset

Student Life -toiminta. Yli puolet opiskelijoista (64,8 %) kuului ryhmään 1, eli he eivät olleet osallistuneet mihinkään Student Life -toimintaan. Osallistumisen käyttöasteen alhainen taso voi selittyä sillä, että opiskelijat eivät koe Student Life -toimintojen olevan itselleen hyödyksi tai toiminnoista ei olla tietoisia. Student Life -toiminnoista suosituin oli HYVY-kurssi, jonka oli käynyt 16 % vastaajista. Suosiota voi selittää kurssin pakollisuus osalle opiskelijoista. Alustavasti olettimme, että stressin kokeminen olisi ollut vähempää niillä opiskelijoilla, jotka ovat käyttäneet Student Life -palveluita. Oletuksista poiketen Student Life -toimintaan osallistuneet ryhmät: 1) opiskelijat, jotka eivät ole käyttäneet Student Life -palveluita 2) opiskelijat, jotka ovat käyneet HYVY-kurssin ja 3) opiskelijat, jotka ovat käyneet HYVY-kurssin ja käyttäneet jotakin muuta Student Life -palvelua eivät eronneet toisistaan stressin kokemisessa merkitsevästi.

Opiskelusta aiheutuva stressi oli tilastollisesti merkitsevästi yleisempää HYVY-kurssin käyneiden ryhmässä kuin ryhmässä, jotka eivät olleet käyttäneet Student Life -palveluita. HYVY-kurssille saattaakin hakeutua opiskelijoista ne, jotka kokevat opinnot stressaaviksi. Ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero myös silloin, kun taustamuuttujat olivat vakioitu. Student Life -toimintaan osallistuneiden ryhmien havaittiin kokevan stressiä myös työstä, harrastuksista ja omasta itsestä ja olemisestaan taustamuuttujien vakioimisen jälkeen. Näiden

stressitekijöiden voidaan ajatella olevan tekijöitä, joista yksilöt stressaavat sukupuolesta tai muista taustatekijöistä riippumatta. Student Life -toimintaan osallistuneiden opiskelijoiden määrä oli melko alhainen tutkimusaineistossamme, joka voi osaltaan selittää sitä, miksi ryhmien väliset erot jäivät hyvin pieniksi.

Stressi ja stressiä aiheuttavat tekijät. Vastaajista yli 35 % koki stressiä erittäin paljon. Tulos on samansuuntainen Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016) kanssa, jonka mukaan 33 % opiskelijoista kokee runsasta stressiä. Kaiken kaikkiaan stressiä koki huomattava osuus Jyväskylän yliopiston opiskelijoista, koska vähintään jonkin verran stressiä koki kaikkiaan 75 % vastaajista. Stressiä aiheuttavia tekijöitä tarkemmin kysyttäessä selvisi, että stressiä koettiin eniten opiskelusta. Myös Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (2016) stressiä aiheutti muun muassa vaikeus saada ote omista opiskeluista.

Stressin kokeminen oli yhteydessä sukupuoleen, opintojen vaiheeseen ja viikoittaiseen opiskelutuntimäärään. Naiset kokivat miehiä enemmän stressiä ja samansuuntaisia tuloksia on saatu Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (2016) sekä muissa tutkimuksissa (Aro 2001 40, 49; Salmela-Aro 2011, 43–45; Tilastokeskus 2011). Naiset stressaavat miehiä enemmän opiskelusta. Sukupuolten välinen ero tulee esille myös Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (2016), jonka mukaan naiset kokivat opiskelu-uupumusta miehiä enemmän. Liuskan (1998, 69–70) tutkimuksen mukaan naiset pitävät opiskelua todella tärkeänä mutta kärsivät samalla ajanpuutteesta, joka ilmenee siten, ettei aikaa ystäville ja perheelle ole tarpeeksi. Yhtenä stressiltä ja uupumukselta suojaavana tekijänä nähdään kuitenkin juuri sosiaaliset suhteet (Liuska 1998, 61), jotka naisilla saattavat jäädä opiskeluiden vuoksi vähemmälle. Myös kotitöistä, työstä ja omasta itsestään ja olemisesta stressaaminen oli naisilla yleisempää kuin miehillä. Kotitöistä stressaamisen syynä saattaa olla edelleen perinteiset vallitsevat sukupuoliroolit, jonka mukaisesti kotityöt jäävät usein, esimerkiksi parisuhteessa naisen vastuulle (ks. Takala 2005, 84–85).

Opintojen vaihe vaikutti stressin kokemiseen siten, että kandidivaiheessa stressiä koettiin hieman enemmän kuin maisterivaiheessa. Laaksosen (2005) tut-

kimuksessa opintojen vaiheella ei puolestaan havaittu yhteyttä psyykkiseen oireiluun. Eroa tuloksissa voisi selittää esimerkiksi se, että kandidivaiheeseen liittyy paljon muitakin elämänmuutoksia kuin pelkästään opiskeluiden aloittaminen korkeakoulussa (ks. Aittola 1992, 75–78). Kandidivaiheessa opiskelijat stressasivat maisterivaiheita enemmän juuri opinnoista, harrastuksista, ystävyysuhteista ja omaan itseensä liittyvistä omasta itsestään ja olemisestaan. Nämä kaikki voidaan nähdä liittyvän myös elämänmuutokseen, joka opiskeluiden alkaminen tuo mukanaan.

Työssäkäyvät eivät kokeneet yleistä stressiä enempää kuin opiskelijat, jotka eivät työskentele opintojensa ohessa. Työssäkäyvät opiskelijat kokivat jopa vähemmän stressiä opiskelusta, mikä on samassa linjassa muun muassa Curtisin (2007, 385) tutkimustulosten kanssa. Mounseyn, Vandehey'n ja Diekhoffi'n (2013, 387) mukaan työssäkäyvät opiskelijat ovat joutuneet omaksumaan elämäntapoja, joiden avulla he tasapainoilevat töiden ja opiskelujen välillä. Töitä tekevillä opiskelijoilla opiskeluun käytetty aika saattaa olla tehokkaampaa, koska niihin käytettävä aika on vähäisempää. Toisaalta taas opiskelijat, jotka eivät käy töissä, ehtivät enemmän stressata tekemättömistä koulutöistä tai toisaalta he ehtivät panostaa opintoihinsa niin paljon, että ne käyvät stressaavaksi.

Opiskeluun käytetyllä ajalla ja koetulla stressillä olikin yhteys toisiinsa: mitä enemmän opiskeluun käytettiin aikaa, sitä enemmän opiskelusta koettiin stressiä. Lisäksi opiskelutuntimäärä ja työnteosta aiheutuva stressi olivat myönteisesti yhteydessä toisiinsa: kun opiskelutuntimäärä oli alhainen, niin työnteosta aiheutuva stressi oli korkea. Mitä enemmän opiskelija käyttää aikaansa opiskeluun, sitä vähemmän hänellä on vapaa-aikaa, joka osaltaan luo usein stressiä. Työnteko ja opiskelutuntimäärä taas korreloivat negatiivisesti, jolloin työtä tekevät opiskelijat käyttivät vähemmän aikaa opiskeluun ja sen sijaan stressaavat töistään.

Palautumisen tarve ja palautumisen mekanismit. Yleisesti Jyväskylän yliopiston toisen ja neljännen vuosikurssin opiskelijat kokivat palautuvansa opiskelujen aiheuttamasta kuormituksesta hyvin, sillä vain noin 15 % vastasi palautuvansa

melko huonosti tai huonosti. Palautumisen tarpeen suhteen Student Life -toimintaan osallistuneet ryhmät eivät eronneet toisistaan. Tutkituista taustamuuttujista korkea viikoittainen opiskelutuntimäärä oli yhteydessä vahvempaan palautumisen tarpeeseen. Tätä selittää luultavasti se, ettei aikaa opiskelulta jäänyt palautumiselle.

Vastoin työkontekstissa tehtyjä palautumisen tutkimuksia, eniten palautumisen mekanismeista yliopisto-opiskelijat käyttivät kontrollia vapaa-aikansa suhteen sekä rentoutumista. Työhyvinvointia tutkittaessa käytetyimmän mekanismin on havaittu olevan psykologinen irrottautuminen työasioista (mm. Kinnunen & Feldt 2009; Siltaloppi, Kinnunen & Feldt 2009; Kinnunen, Feldt, Siltaloppi & Sonnentag 2011). Tutkimuksessamme psykologinen irrottautuminen oli ainoastaan taidonhallinnan kokemuksia useammin käytetty. Nämä tulokset ovat samassa linjassa Talvitien (2010, 18) ammattikorkeakouluopiskelijoita koskevan tutkimuksen kanssa. Vapaa-ajan kontrollin yleisyys opiskelijoita koskevassa tutkimuksessa saattaa johtua ensinnäkin siitä, että opiskelijoilla selkeää työaikaa ei ole toisin kuin työssäkäyvillä. Laaksosen (2005, 22) mukaan opiskelijoiden päivittäinen rytmi on hyvin erilainen kuin palkkatyössä, jolloin vastuu omasta opiskelusta ja vapaa-ajasta kasvaa. Toisaalta opiskelijat odottavat, että työelämään siirryttäessä työn ja vapaa-ajan ero selkeytyy. Monilla maisterivaiheen opiskelijoilla ei ole pakollista läsnä olollista opetusta juuri lainkaan, joten kontrolli omasta vapaa-ajasta ja ajankäytöstä korostuu, varsinkin perheettömillä opiskelijoilla. Mitä pidemmällä opiskelut ovat, sitä enemmän opiskelua suoritetaan itsenäisesti ja vastuu omasta etenemisestä kasvaa muun muassa gradun teon yhteydessä. Koska opiskelijoiden palautumista koskevia tutkimuksia on tehty niin vähän, ei varmoja johtopäätöksiä tuloksista voida tehdä.

Toisekseen Kinnusen ja Feldtin (2009) mukaan parisuhde ja kotona asuvat lapset olivat yhteydessä vähäisempään kontrollin tunteeseen vapaa-ajalla. Tässä nyt tehdyssä tutkimuksessamme 59,6 % vastaajista asui yksin tai solu/kimppakämpässä. Koska suurimmalla osalla opiskelijoista ei ole vielä lapsia ja moni asuu yksin, saa vapaa-aikansa käyttää haluamallaan tavalla. Opiskelujen tuoma vapaus ja opiskeluaikainen elämäntilanne saattavat yhdessä vaikuttaa siihen,

että kontrolli vapaa-ajasta nousi tässä tutkimuksessa yleisimmäksi palautumisen mekanismiksi.

Miehet käyttivät kaikkia palautumisen mekanismeja suuntaa antavasti enemmän kuin naiset. Tätä voisi selittää osaltaan naisten yleisempi stressaaminen muun muassa opinnoista. Tutkimustulos on myös samansuuntainen työkontekstissa (Mauno ym. 2009). Talvitien (2010, 18) tutkimuksessa miehet käyttivät enemmän psykologista irrottautumista ja taidonhallintaa. Myös tässä tutkimuksessa miehet käyttivät palautumisen mekanismina taidonhallintaa naisia useammin. Tämä saattaa johtua esimerkiksi liikuntaharrastusten eroavaisuuksilla. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016) mukaan naisten ja miesten välillä ei ollut määrällisesti eroa liikunnanharrastamisessa yliopisto-opiskelijoilla, mutta Vähäsarjan (2017, 44) Pro gradu -tutkimuksesta kuitenkin selviää, että Jyväskylän yliopiston opiskelijoista miehet käyttivät enemmän palloilun vapaa-ajasta, kun taas naiset osallistuivat ryhmäliikuntatunneille. Tämän perusteella miesten liikunnanharrastamisen voisi ajatella olevan enemmän taidonhallintaan liittyvää kuin naisilla, mikä selittäisi osaltaan taidonhallinnan käyttöä palautumisen mekanismina.

Myös maisterivaiheen opiskelijat käyttivät kandidivaiheen opiskelijoita enemmän taidonhallintaa palautumisen mekanismina. Kinnusen ja Feldtin (2009) työntekijöihin kohdistuneessa tutkimuksessa vanhempien työntekijöiden keskuudessa havaittiin esiintyvän enemmän taidonhallinnan kokemuksia, mitä selitettiin rauhallisemmalla perhetilanteella, jolloin aikaa jää enemmän harrastuksille. Suoraan opiskelijakontekstiin tulosta ei voi siirtää, mutta on mahdollista, että maisterivaiheen opiskelijoilla elämä on jo vakiintunut opiskelukaupunkiin, jolloin erilaisia harrastuksia saattaa löytyä enemmän.

Työssäkäyvillä opiskelijoilla ilmeni vähemmän rentoutumisen kokemuksia kuin opiskelijoilla, jotka eivät työskennelleet opintojensa ohessa. Työssäkäyvillä on vähemmän aikaa rentoutua kuin pelkästään opintoihinsa keskittyvillä, koska työn lisäksi myös opiskeluun on käytettävä aikaa. Rentoutumisen kokemusten onkin havaittu olevan vähäisempiä työntekijöillä, jotka tekevät pitkää työviikkoa (Mauno ym. 2009).

3.2 Tutkimuksen arviointi ja luotettavuus

Tutkimukseen vastasi 990 opiskelijaa, mikä on 31 % kokonaisotoksesta. Vastausprosentti oli samansuuntainen kuin muissa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia koskevissa tutkimuksissa (ks. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimus 2016; Opiskelijabarometri 2016). Jyväskylän yliopistossa vuonna 2011 aloittaneista 59,8 % oli naisia (Jyväskylän yliopisto 2012), kun taas tässä tutkimuksessa naisia oli 59,1 %, joten otos on yhdenmukainen koko yliopiston sukupuolijakauman kanssa. Eniten vastaajia oli kasvatustieteistä 18,6 % ja humanistisesta tiedekunnasta 18,5 %. Vähiten taas ja liikuntatieteiden laitokselta 12,5 % ja Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulusta 9,0 %. Otos mukailee Jyväskylän yliopiston tiedekuntien opiskelijamääriä.

Tutkimuksen vahvuutena on suuri otoskoko, joten tutkimustulokset ovat melko hyvin yleistettävissä koko Jyväskylän yliopiston opiskelijoihin. Tutkimus tuo myös suuntaa antavaa tietoa koko Suomen korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Koska tulokset ovat yhteneväisiä Talvitien (2010) pro gradu -tutkielman kanssa, sekä Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen (2016) kanssa, voidaan niitä jossain määrin yleistää koskemaan kaikkia suomalaisia korkeakouluopiskelijoita.

Tutkimuksen heikkoutena on se, että se perustuu itsearvioituun kokemukseen stressistä ja palautumisesta. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joten tulokset perustuvat vastaajan omaan arvioon kokemastaan stressistä ja palautumisen tilasta. Hyvä esimerkki, on kysymys, jossa selvitettiin opiskeluun käytettävää tuntimäärää avoimella kysymyksellä. Vastauksissa ilmeni, että moni vastaaja oli ilmoittanut päivän tuntien sijaan koko viikon tunnit. Jaoinme nämä selvät tapaukset (16-60 h vastanneet) viidellä, arkipäivien mukaan. Vertasimme epäselviä vastauksia myös saman vastaajan ilmoittamaan työtuntimäärään, jotta pystyimme päättämään, ovatko ilmoitetut tuntimäärät realistisia. Teimme tietoisesti valinnan pitämällä ilmoitetut arkipäivien tunnit melko korkeana, sillä emme halunneet poistaa oikein mahdollisesti annettuja arvoja, jotta tutkimuk-

semme toisi mahdollisimman kattavasti tietoa erilaisista opiskelijoista. On mahdollista, että varovaisuudesta huolimatta poistimme tiedoista opiskelijoita, jotka opiskelevat suurimman osan vuorokaudesta, ja tämä luonnollisesti vaikuttaa tutkimuksemme luotettavuuteen. Ison otoskoon vuoksi vaikutus ei liene kuitenkaan olevan hyvin suuri, vaan se mahtuu kyselyissä aina mukana olevaan kohtuulliseen mittausvirheeseen.

Kysely on myös kerätty juuri ennen joululomaa, jolloin tentit ja muut kursien palautukset ovat ajankohtaisia, mikä voi osaltaan vaikuttaa tulokseen siten, että opiskelijan tuomaa kuormitusta voi olla enemmän kuin muina ajankohtina. Ilmiön tavoittamisen kannalta on kuitenkin perusteltua tutkia stressiä ja kuormituksesta palautumista lukukauden lopulla. Koska aineisto kerättiin juuri syyslukukauden lopulla, voi olla, että se tavoitti suurilta osin vastaajiksi sellaisia opiskelijoita, joilla oli aikaa ja energiaa vastata kyselyyn, mikä voisi tarkoittaa, että juuri ne opiskelijat, jotka kokivat eniten opiskelukuormitusta ja palautumisen tarvetta jättivät vastaamatta muiden kiireiden vuoksi.

Palautumisen mekanismeista luoduille summamuuttujille tehtiin luotettavuus eli reliabiliteettitarkastelut Cronbachin alfan avulla. Koska kaikki muuttajat saivat arvoksi < 0.60 , jota Metsämuurosen (2005) mukaan pidetään luotettavana raja-arvona, voidaan mittari tällä tarkastelutavalla todeta luotettavaksi. Stressin koettua määrää tarkasteltiin Työterveyslaitoksen Työstressikyselystä sovelletulla mittarilla. Työstressikyselyä ja sen osia on käytetty työkontekstissa laajasti, ja se on todettu käyttökelpoiseksi ja luotettavaksi. (Elo, ym. 1990, 32.) Täten voidaan olettaa sen olevan validi kysymyssarja opiskelijakontekstiinkin.

3.3 Yhteenveto

Tämä tutkimus osoitti, että Jyväskylän yliopiston Student Life -toimintaan osallistumisella ei ollut yhteyttä yleiseen stressin kokemiseen ja palautumiseen. Opiskelusta aiheutuvaa stressiä koki kuitenkin enemmän ne opiskelijat, jotka olivat käyneet HYVY-kurssin ja osallistuneet johonkin muuhunkin Student Life -

toimintaan. Student Life -toimintaan näyttävätkin osallistuvan ne opiskelijat, joiden hyvinvointia opiskelu on jo kuormittanut tai kuormittaa kyseessä olevalla hetkellä. Toimintaa ei siis välttämättä voi nähdä ennaltaehkäisevinä, vaan ehkäpä korjaavina toimenpiteinä.

Tutkimuksessa ilmeni myös, että taustatekijöistä sukupuolella oli merkitystä sekä stressin kokemiseen, että palautumisen mekanismien käyttöön. Naiset kokivat miehiä enemmän stressiä sekä opiskelusta ja kodinhoidosta. Miehet puolestaan käyttivät palautumisen mekanismina enemmän taidonhallintaa.

Kaiken kaikkiaan Jyväskylän yliopiston opiskelijoista huomattavan suuri osa koki stressiä. Yleisin stressiä aiheuttava tekijä oli opiskelu. On esitetty, että stressi kuuluu olennaisena osana opiskelijaelämään (ks. Salmela-Aro 2009b, 51–52), vaikka työelämässä se nähdään haitallisena ja työntekoa heikentävänä tekijänä. Samaan aikaan yhteiskunnan vaatimukset opiskelijalle toimeentulon ja opintojen suorittamisen suhteen nousevat. Vaikka stressiä koettiin tämän tutkimuksen mukaan paljon, kokivat Jyväskylän yliopiston opiskelijat kokonaisuutena joukkona kuitenkin palautuvansa opiskelusta suhteellisen hyvin. Palautumisen suhteen taustamuuttujista ainoastaan viikoittaisella opiskelutuntimäärällä oli yhteys palautumisen tarpeeseen siten, että mitä enemmän vastaaja käytti aikaa opiskeluun, sitä suurempi palautumisen tarve hänellä oli. Käytännössä tämä viittaa siihen, että korkea viikoittainen opiskelutuntimäärä ei mahdollista riittävää opiskelukuormituksesta palautumista.

Jatkossa tarvitaan lisää tutkimusta siitä, mikä opiskelusta tekee stressaavaa. Täten paremmin kohdennettuja tukitoimia voidaan luoda. Myös opiskelijoiden opiskelusta palautumista ja palautumisen mekanismeja tulee tutkia enemmän, jotta ymmärrys siitä, mitkä tekijät palautumisen tarvetta lisäävät, ja mitä mekanismeja opiskelijat käyttävät, lisääntyy. Tämä voisi osaltaan edistää myös Student Life -toimintaa, jolloin esimerkiksi HYVY-kurssin sisällössä voitaisiin painottaa esimerkiksi rentoutumisen ja vapaa-ajan tärkeyttä opiskeluiden ohessa. Jatkotutkimusta voitaisiin tehdä myös tieteenalojen sisällä siten, että tutkittaisiin eri alojen opiskelijoita tarkemmin ja selvitetäisiin, onko eri tiedekuntien opiskelijoilla eri tekijöitä, jotka aiheuttavat stressiä ja opiskelukuormitusta. Tämä voisi

paljastaa myös yliopiston sisäisiä toimintatapoja, jotka eivät palvele opiskelijan opiskelua ja hyvinvointia, esimerkiksi kurssien suorittamisen ajankohta. Tämä tutkimus on poikkileikkaustutkimus, jonka vuoksi ei voida tehdä päätelmiä opiskelijoiden kokemasta pidempiaikaisesta stressistä ja opiskelukuormituksesta palautumisesta tai palautumisen tarpeesta. Pitkittäistutkimuksen avulla voitaisiin päätellä syy-seuraussuhteista koskien opiskelijoiden stressiä, opiskelukuormitusta ja palautumisen tarvetta.

Tämän tutkimuksen perusteella Student Life -toimintoja tulisi keskittää enemmän opiskelijoiden opintoja ja hyvinvointia ennaltaehkäisevään toimintaan. Kandidvaiheessa opiskelijoille voisi suunnata palveluita, jotka auttavat opiskelijaa kiinnittymään yliopisto-opiskeluun, koska kandidvaiheen opiskelijat kokivat maisterivaihetta enemmän stressiä juuri opinnoistaan. Maisterivaiheessa puolestaan koettiin enemmän stressiä työstä kuin kandidvaiheessa. Student Life -toiminnassa tämä voitaisiin huomioida markkinoimalla enemmän palveluita, joissa maisterivaiheen opiskelijat saisivat tukea työnhakuun ja työhön liittyvissä asioissa. Kustannustehokas ja useita opiskelijoita tavoittava keino on HYVY-kurssi, joka onkin jo pakollinen osalle tiedekunnista. Lisäksi stressin ennaltaehkäisyyn, tunnistamiseen ja lievittämiseen tulisi antaa riittävästi välineitä. Kaiken kaikkiaan opiskelijoiden keskuuteen tarvitaan ilmapiiri, jossa stressi ei jatkuvana tuntemuksena kuulu normaaliin opiskelijaelämään.

LÄHTEET

- Aittola, H. & Aittola, T. 1985. "Yliopisto-opiskelun mielekkyyden kokeminen ja opiskelijoiden elämismaailman perusrakenteet." *Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja* 359/1985. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Aittola, H. & Aittola, T. 1990. "Yliopisto elämismaailmana. Opiskelun ja hallinnon muutosprosessit 1980-luvun yliopistossa." *Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, julkaisusarja* 31/1990. Kopi-Jyvä Oy, Jyväskylä.
- Aittola, T. 1998. *Uuden opiskelijatyypin synty: opiskelijoiden elämänvaiheet ja tieteenalanspesifien habitusten muovautuminen 1980-luvun yliopistossa.* Väistökirja.
- Andrews, B. & Hejdenberg, J. 2007. *Stress in University Students.*
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123739476007327>. Viitattu 10.11.2016.
- Aro, A. 2001. *On niin kiire, ettei ehdi tehdä mitään.* Helsinki: Oy Edita Ab.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. 2007. The Job Demands-Resources model: State of art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309–328.
- Curtis, Susan 2007. "Students' Perceptions of the Effects of Term-time Paid Employment." *Education + Training* Vol. 49, No. 5, p380–390. Emerald Group Publishing.
- Elo, A-L., Leppänen, A., Lindström, K., Ropponen, T. 1990. TSK-miten käytät työstressikyselyä. *Työterveyshuolto* 17. Työterveyslaitos.
- Feldt, T., Kinnunen, U., Rönkä, T., Kinnunen, M-L., & Rusko, H. 2007. Työkuorimituksesta palautuminen ja sen mittaaminen: psykologinen ja Fysiologinen näkökulma. Teoksessa: Aro, A., Feldt, T., & Ruohomäki, V. *Puheenvuoroja työ- ja organisaatiopsykologiasta.* Edita, 60–81.
- Fisher, S. 1994. *Stress in Academic Life, the Mental Assembly Line.* Buckingham: Society for Research into Higher Education & Open University Press.
- Geurts, S. A. E., & Sonnentag, S. 2006. Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 32 (6), 482–492.
- Hamaideh, S.H. 2011. Stressors and reactions to stressors among university students. *International Journal of Social Psychiatry* 57(1), 69–80.
<http://isp.sagepub.com/content/57/1/69.full.pdf+html>. Viitattu 10.11.2016.

- Hobfoll, S.E. 1989. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44 (3), 513-524.
- Hobfoll, S. E., & Ford, J. S. 2007. Conservation of resources theory. Teoksessa G. Fink (toim.), *Encyclopedia of stress*, 2. painos. San Diego, CA: Academic Press, 562-567.
- Jyväskylän yliopisto. 2012. Jyväskylän yliopiston tasa-arvo - ja yhdenvertaisuussuunnitelma vuosille 2013–2015. https://www.jyu.fi/hallinto/strategia/muut/tasa_arvosuunnitelma2013_15. Viitattu 18.09.2017.
- Keintz, B. 1999. Student Relationships: An Analysis of Peer, Faculty, and Staff Effectiveness. *Journal of Student Affairs*, 8, 59-69.
- Kinnunen, U. 1993. Stressi ja sen hallinta. Teoksessa K-L. Kuusinen (toim.) *Terveyspsykologia*. WSOY: Helsinki.
- Kinnunen, M-L. 2005. Allostatic Load in Relation to Psychosocial Stressors and Health. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Kinnunen, U., & Feldt, T. 2009. Työkuormituksesta palautuminen: Psykologinen näkökulma. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.), *Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Tampereen yliopistopaino oy, 7-27.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Siltaloppi, M., & Sonnentag, S. 2011. Job demands-resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 20 (6), 805-832.
- Korkeakoulujen terveystutkimus. 2000. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätö. http://www.yths.fi/filebank/1671-OTT_2000.pdf. Viitattu 10.11.2016
- Korkeakoulujen terveystutkimus. 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätö. http://www.yths.fi/filebank/4155-terveystutkimus_KOTT_1016_yths_fi_nal_uusi_web.pdf viitattu 11.04.2017
- Kunttu, K. 2008. Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. *Suomen Lääkärilehti*, 37, 3018-3021.
- Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. *Työterveyslääkäri*, 27, 21-24.
- Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa (toim.) K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen. *Opiskeluterveys*. Porvoo: Bookwell Oy, 34-45.

- Laaksonen, E. 2005. Yliopisto-opiskelijan psyykkinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 38. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Laitinen, H., Laakkonen, I., Penttinen, L. & Anttonen T. 2014. Nuorison parasta tässä harrastetaan: Student Life- tutkimuslähtöistä työtä opiskelijan hyvinvoinnin ja osaamisen hyväksi, Teoksessa: S. Pihlajaniemi, T. Villa, E. Lavikainen ja L. Valkeasuo (toim.), Oppia ikä kaikki, Kouluttautumisen edellytykset eri elämänvaiheissa, Opiskelijatutkimuksen vuosikirja 2014. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö: Otus. s. 108-126.
- Liuska, H. 1998. Jaksako opiskelija? – Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisuja. Sarja A. Oulu: Oulun yliopistopaino.
- Mauno, S., Rantanen, J. & Kinnunen, U. 2009. Palautuminen työn ja perheen yhdistämisen palapelissä. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.), Irritotioja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen yliopistopaino oy, 67–85.
- McEwen, B. S., & Seeman, T. 1999. Protective and damaging effects of mediators of stress: Elaborating and testing the concepts of allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896, 30–47.
- Meijman, T. & Mulder, G. 1998. Psychological aspects of workload. Teoksessa P. Drenth & H. Thierry (toim.), *Handbook of work and organizational psychology*, vol.2: Work psychology. Hove, England: Psychology Press, 5–33.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp 2008.
- Metsämuuronen, J. 2008. Monimuuttujamenetelmien perusteet. Helsinki: International Methelp 2008.
- Mounsey, R. Vandehey, M. A. & Diekhoff, G. M. 2013. "Working and Nonworking University Students: Anxiety, Depression, and Grade Point Average." *College Student Journal*. Summer 2013, Vol. 47 Issue 2, p379–389.
- Mäkikangas, A., Feldt, T. & Kinnunen, U. 2005. Positiivisen psykologian näkökulma työhön ja työhyvinvointiin. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. (toim.) *Työ leipälajina: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. 56–74.
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Opiskelijabarometri 2014. 2016. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS.

- Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa (toim.) K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen. *Opiskeluterveys*. Porvoo: Bookwell Oy, 43–45.
- Salmela-Aro, K. 2010. Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri. *Psykologia* 45 (05–06), 448–459.
- Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 4–5/2011.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., Nurmi, J-E. 2009a. School burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *Journal of Psychological Assessment*. 25 (1) 48–57.
- Salmela-Aro, K. 2009b. Opiskelu-uupumusmittari. SBI-9. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. <http://search.proquest.com/docview/614493687?accountid=11774#s14>. Viitattu 15.10.2016.
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. 2013. School burnout and engagement in the context of demands-resources mode. *British Journal of Educational Psychology* 87 (1), 137–151. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjep.12018/full>. Viitattu 15.11.2016
- Selye. H. 1972. *Stressi*. Tampere: Tampereen kirjapaino.
- Siltaloppi, M., Kinnunen, U., & Feldt, T. 2009. Recovery experiences as moderators between psychosocial work characteristics and occupational well-being. *Work & Stress*, 23 (4), 330–348.
- Siltaloppi, M., Kinnunen, U., Feldt, T., & Tolvanen, A. 2011. Identifying patterns of recovery experiences and their links to psychological outcomes across one year. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84 (8), 877–888
- Sonnentag S., Binnewies, C. & Mojza, E. J. 2008. “Did you have a nice evening?” A day-level study on recovery experiences, sleep and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93 (3), 674–684.
- Sonnentag, S. & Natter, E. 2004. Flight attendants’ daily recovery from work: Is there no place like home? *International Journal of Stress Management*, 11 (4), 366–391.
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F.R.H. 2006. Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91 (2), 330–350.

- Student life. 2017. Toiminta-ajatus. Jyväskylän yliopisto. Internet-sivusto. <https://www.jyu.fi/studentlife>. Viitattu 12.3.2017.
- Säntti, J. 1999. Opiskelukyvyn jäljillä. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs.
- Takala, Pentti. 2005. Selittävätkö puolisoiden tuloerot kotitöiden jakoa? Teoksessa: Pääkkönen, Hannu (toim.), Perheiden ajankäyttö, s. 83-102. Tilastokeskus, Helsinki.
- Talvitie, Jyrki. 2010. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuorimituksesta palautuminen. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Tilastokeskus. 2011. Stressi haittaa korkeakouluopiskelijan opintoja. Viitattu 14.9.2017. www.stat.fi
- Tilastokeskus. 2017. Opiskelijoiden työssäkäynti. http://tilastokeskus.fi/til/opty/2014/opty_2014_2016-03-17_tie_001_fi.html. Viitattu 16.11.2016.
- Tyrrell, J. 1992. Sources of stress among psychology undergraduates. *The Irish Journal of Psychology*. 13: 184-192.
- Vasalampi, K. & Salmela-Aro, 2014. Sisäinen motivaatio ja kouluinnokkuus edistävät nuorten opintopolkua. Teoksessa (toim.) S. Pihlajaniemi, T. Villa, E. Lavikainen, L. Valkeasuo. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. Opiskelijatutkimusverkosto, 12-23. <https://drive.google.com/file/d/0Bz1V9P-a-cT2N2F1RWt-rYnlJR0k/view?pli=1>. Viitattu 15.11.2016.
- Vasalampi, K., Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2010. Sisäinen motivaatio ja hyvinvoinnin rooli onnistuneessa koulutussiirtymässä. *Psykologia* 45 (05-06), 402-411. <http://elektra.helsinki.fi/se/p/0355-1067/45/5-6/sisaisen.pdf>. Viitattu 15.11.2016.
- Vähäsarja, M. 2017. Jyväskylän yliopisto-opiskelijoiden liikuntaharrastus, liikuntamotivaatio ja harrastuksen esteet yliopistoliikunnan palveluissa. Liikuntatieteenlaitos. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu.
- Zijlstra, F. R. H. & Sonnentag, S. 2006. After work is done: Psychological perspectives of recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15 (2), 129-138.