



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Mira Kaukonen & Joni Mäkelä

# TYÖNTEON YHTEYS OPISKELIJOIDEN MIELENTERVEYTEEN

Sosiaali- ja terveysala  
2013

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	9
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	10
2.1	Työ.....	10
2.2	Vuorotyö ja epäsäännölliset työajat.....	10
2.2.1	Epäsäännöllisten työaikojen vaikutus uneen.....	11
2.3	Opiskelu.....	12
2.3.1	Opiskelu ja työssäkäynti.....	13
2.3.2	Sosiaali ja terveystieteen sekä liikunta-alan opiskelijat.....	14
2.4	Mielenterveys.....	14
2.5	Mielenterveyshäiriöt.....	15
2.5.1	Masennus.....	16
2.6	Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät.....	17
2.6.1	Nuoruusiän mielenterveyteen vaikuttavat tekijät.....	20
2.6.2	Aikuisiän mielenterveyteen vaikuttavat tekijät.....	20
2.6.3	Uni ja unettomuus.....	21
2.6.4	Stressi.....	22
2.6.5	Opiskelustressi.....	23
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMA.....	24
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	25
4.1	Kohderyhmä.....	25
4.2	Tutkimusmenetelmät ja mittarit.....	25
4.3	Aineiston kerääminen.....	26
4.4	Aineiston analysointi.....	26
4.5	Tutkimuseettiset kysymykset.....	27
4.6	Tutkimuksen luotettavuus.....	27
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	30
5.1	Vastaajien taustatiedot.....	30
5.2	Työnteon vaikutus opintojen edistymiseen.....	34

5.3	Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät.....	35
5.4	Syyt työn tekemiseen koulun ohella .....	39
5.5	Onko vastaajan lukuvuodella yhteyttä hänen työnteon määrään? .....	40
5.6	Onko vastaajan työnteolla yhteyttä opintojen etenemiseen? .....	42
5.7	Onko vastaajien työnteon syillä yhteyttä mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin? .....	45
5.8	Onko vastaajien työnteon määrällä ja vapaa-ajan riittävyydellä yhteyttä mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin? .....	53
5.8.1	Vapaa-ajan riittävyyden yhteys mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin .....	53
5.8.2	Työnteon määrän yhteys mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin	
	57	
6	POHDINTA.....	59
6.1	Tutkimustulosten tarkastelu .....	59
6.2	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	62
	LÄHTEET .....	64
	LIITTEET	

## **TAULUKKOLUETTELO**

<b>Taulukko 1.</b> Mielen terveyteen vaikuttavat suojaavat sekä riskitekijät.	s.19
<b>Taulukko 2.</b> Kyselyyn vastanneiden taustatiedot.	s.31
<b>Taulukko 3.</b> Työnteon vaikutus opintojen edistymiseen.	s.34
<b>Taulukko 4.</b> Mielen terveyteen vaikuttavat tekijät.	s.36
<b>Taulukko 5.</b> Syyt työn tekemiseen koulun ohella.	s.39
<b>Taulukko 6.</b> Lukuvuoden yhteys työntekoon.	s.40
<b>Taulukko 7.</b> Lukuvuoden yhteys työnteon määrään.	s.41
<b>Taulukko 8.</b> Lukuvuoden yhteys työtaakan huomioon otamiseen.	s.42
<b>Taulukko 9.</b> Työnteon yhteys opintojen edistymiseen.	s.42
<b>Taulukko 10.</b> Työnteon määrän yhteys opintojen edistymiseen.	s.43
<b>Taulukko 11.</b> Opintojen edistymisen yhteys työtaakan huomioon otamiseen.	s.44
<b>Taulukko 12.</b> Työnteon syiden yhteys uneen.	s.45
<b>Taulukko 13.</b> Työnteon syiden yhteys mielialaan.	s.46
<b>Taulukko 14.</b> Työnteon syiden yhteys väsymiseen ja uupumiseen.	s.47
<b>Taulukko 15.</b> Työnteon syiden yhteys stressiin.	s.48
<b>Taulukko 16.</b> Työnteon syiden yhteys ongelmatilanteissa toimimiseen.	s.49
<b>Taulukko 17.</b> Työnteon syiden yhteys rasitukseen.	s.50
<b>Taulukko 18.</b> Työnteon syiden yhteys taloudelliseen toimeentuloon.	s.51
<b>Taulukko 19.</b> Työnteon syiden yhteys ahdistukseen ja jännittyneisyyteen.	s.52

**Taulukko 20.** Vapaa-ajan riittävyyden yhteys mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin.

s.55

## **LIITELUETTELO**

**Liite 1.** Saatekirje

**Liite 2.** Kyselylomake

**Liite 3.** Työnteon määrän yhteys mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin.

## TIIVISTELMÄ

Tekijät	Mira Kaukonen ja Joni Mäkelä
Opinnäytetyön nimi	Työnteon yhteys opiskelijoiden mielenterveyteen
Vuosi	2013
Kieli	suomi
Sivumäärä	65 + 3 liitettä
Ohjaaja	Virpi Välimaa

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ammattikorkeakoulun terveystalon opiskelijoiden työnteon ja sen yhteyttä heidän mielenterveyteensä. Tutkimus oli kvantitatiivinen ja tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2013 erään ammattikorkeakoulun terveystalon opiskelijoilta strukturoidun kyselylomakkeen avulla. Tutkimus rajattiin koskemaan nuorisoasteen opiskelijoita. Tulokset analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelman avulla. Kyselyyn osallistui 97 opiskelijaa, joista naisia oli 89 ja miehiä kahdeksan, iältään vastaajista suurin osa oli alle 25-vuotiaita.

Tutkimustulosten mukaan vastaajan lukuvuodella on yhteys hänen tekemäänsä työmäärään nostavasti, myöhemmillä lukuvuosilla opiskelevat tekivät keskimäärin enemmän töitä, kuin alemmilla lukuvuosilla olevat. Lisääntyneen työtaakan ei voitu osoittaa olevan yhteydessä opiskelijan opintojen viivästymiseen. Vastaajien taustatiedoilla havaittiin olevan yhteys heidän mielenterveyteensä, esimerkiksi stressi lisääntyi myöhempiä lukuvuosia kohden mennessä, ja vähäinen työmäärä oli yhteydessä hyvään mielialaan ja riittävään unimäärään. Vastaajien työnteon syillä oli melko vähän vaikutusta mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin, lukuun ottamatta niitä vastaajia, jotka olivat valinneet vastausvaihtoehdon ”En halua kieltäytyä työtarjouksesta”. Opiskelijat, jotka tekevät töitä, koska eivät halua kieltäytyä työtarjouksesta ovat tutkimuksen mukaan toisinaan alakuloisempia ja surullisempia, kuin muut opiskelijat. Sama ilmiö toistui lähes jokaisessa mielenterveyttä määrittelevässä kysymyksessä.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää opiskelun ja työn yhteensovittamisen tueksi esimerkiksi kouluterveydenhoitajan ohjauksessa, työjärjestyksien suunnittelussa ja opiskelijoiden oman työtaakan suunnittelun apuna.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
Hoitotyön koulutusohjelma

## ABSTRACT

Authors	Mira Kaukonen, Joni Mäkelä
Title	The Correlation between Working and Mental Health of Students
Year	2013
Language	Finnish
Pages	65 + 3 Appendices
Name of supervisor	Virpi Välimaa

---

The purpose of this bachelor's thesis was to find out how working and mental health are connected among the nursing students in a university of applied sciences. The study is quantitative and the research data was collected during spring of 2013 among nursing students using a structured inquiry. The study was limited to young adults. The results were analysed with the help of SPSS-statistics program. The study was participated by 97 students out of which 89 were female and 8 male students, most of the participants were under the age of 25.

According to the results there is a connection between the amount of working hours and at which stage of the studies the student is. The students that were seniors, also worked more on average than the first-second year students. The added work load cannot be proven to be connected to delay of study progress, though it was noted that background information was connected to mental health, for example stress was more common among the senior students and lighter workload was often connected to good mental health and sufficient sleep. The reasons why the respondents chose to work, seemed to have little effect on the factors related to mental health, except for the students who answered "I don't want to refuse a work offer". According to this study, the students who work because they do not want to turn down an offer tend to be more melancholy and sadder than other students. This phenomenon is repeated in almost all of the questions related to mental health.

The results of this bachelor's thesis can be used as a tool for supporting the coordination of studies and work eg. under the guidance of a school nurse. The results can also help in planning the academic schedules and the students' own work.

---

Keywords      Work, mental health, student



## 1 JOHDANTO

Mediassa on jatkuvasti esillä opiskelijoiden, varsinkin korkeakouluopiskelijoiden, työssäkäynti. Työssäkäynnistä puhutaan paljon taloudellisesta näkökulmasta poh-tien opiskelijoiden taloudellista toimeentuloa. Esimerkiksi Työ- ja elinkeinominis-teriön kesäkuussa 2012 teettämän tutkimuksen mukaan työssäkäynti opiskelujen ohella on hyödyllistä niin opiskelijalle itselleen, kuin yhteiskunnalle. Tutkimuk-sesta käy ilmi, että taloudellinen hyöty ajaa opiskelijan tekemään työtä opiskelun ohella. Myös halu parantaa omaa ammattitaitoa on osasyynä työntekoon opintojen aikana. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012.)

Tässä tutkimuksessa käsitellään opiskelijoiden työssäkäyntiä erilaisesta näkökul-masta. Näkökulmana on työssäkäynnin yhteys opiskelijoiden mielenterveyteen. Missä määrin työssäkäynti on voimavara ja milloin siitä mahdollisesti tulee uhka opiskelijan mielenterveydelle. Varsinkin sosiaali- ja terveysalalla työssäkäynti on yleistä, sillä jo hyvin varhaisessa vaiheessa opintoja alalla avautuu työmahdolli-suuksia.

Tutkimus rajattiin koskemaan terveysalan nuorisoasteen opiskelijoita jättäen pois aikuisopiskelijat. Kyselylomake kosketti siten ainoastaan nuorisoasteen opiskeli-joita ja myös saatekirjeeseen kirjattiin, että tutkimus kohdistuu pelkästään nuori-soasteen opiskelijoihin. Tutkimuksessa tuodaan esiin tutkimustuloksia työnteon yhteydestä opiskelijoiden mielenterveyteen. Aihe rajautuu mielenterveyden eri osa-alueista mielialaan, uneen, ahdistukseen, jännitykseen, väsymykseen, uupu-mukseen, ylirasitukseen, ongelmatilanteissa toimimiseen, keskittymiseen, stressiin ja taloudelliseen toimeentuloon. Tutkimuksessa kartoitettiin opiskelijoiden hyvin-vointia psyykkisen hyvinvoinnin kannalta rajaamalla pois fyysinen osuus.

## **2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS**

Tutkimuksen keskeiset käsitteet ovat työ, opiskelu ja mielenterveys. Tässä luvussa tarkastellaan työn keskeisiä käsitteitä teoreettisen aineiston pohjalta.

### **2.1 Työ**

Työnteon merkitys on alun perin ollut verrattavissa hengissä pysymiseen, johon kytkeytyi lähinnä perustarpeen tyydyttäminen eli ruuan saanti sekä kylmyydeltä suojautuminen. Työtä on tehty niin paljon, että on tultu toimeen ja elätetty perhe. Tuolloin työntulos näkyi heti ja työtä oli pakko tehdä, jotta pysyi hengissä. Kun työstä alettiin saada palkaksi rahaa, sen merkitys alkoi muuttua. Osa tekee työtä pelkästään rahan vuoksi, kun taas osa kokee työn merkitykselliseksi asiaksi joka tuo ihmiselle syvää tyydytystä. Työssäkäynti liittyy nuoren näkökulmasta vahvasti itsenäistymiseen ja oman talouden hallintaan. Osaamista ja ammattitaitoa arvostetaan, ja on myös tehtävä työtä eläkkeensaannin varmistamiseksi. Elintason ylläpitämiseksi työnteko on välttämätöntä. Työssäkäyvien päivistä suurin osa kuluu työtä tehdessä, joten työhyvinvoinnin merkitys kasvaa. Työ saa ihmiselle aikaan tunteen siitä, että kuuluu johonkin. Vain suhde toiseen ihmiseen tai vaihtoehtoisesti ryhmään saa ihmiselle aikaan kokemuksen omasta merkityksellisyydestään. Koh- tuudella nautittuna työnteko on terveellistä ja sen on ajateltu olevan jopa terapeutista. Kuntoutusmuotona työntekoa ajatellaan positiivisena ja parantavana tekijänä. (Huttunen & Mustajoki 2007, 175-180.)

### **2.2 Vuorotyö ja epäsäännölliset työajat**

Epäsäännölliset työajat hoitoalalla ovat yleisiä. Työaikojen vaikutus näkyy sekä potilaan että hoitajan terveydessä. Hoitajan vireys ja työpanos potilaan näkökulmasta on erittäin tärkeää. Mahdollisuus vaikuttaa omiin työaikoihin parantaa hoitajien työssä jaksamista, ja täten se vaikuttaa myös potilasturvallisuuteen. Työ- aikojen epäsäännöllisyys vaikuttaa työntekijän hyvinvointiin silloin, kun riittävän

pitkää aikaa työstä palautumiselle ei ole. Hoitajien vaikutus omiin työvuoroihin vaihtelee suuresti. Vaikutusmahdollisuuksien eroja selittää lähinnä johtamisen laatu, mahdollisuudet työvuoron vaihtoon ja työn määrälliset vaatimukset. Pahimmassa tapauksessa juuri epäsäännölliset työajat ja se, ettei omiin työvuoroihin ole mahdollista vaikuttaa, vaikuttavat siihen, että osa hoitajista harkitsee jopa alan vaihtoa. (Hakola & Kalliomäki-Levanto 2010, 9-10.)

Vuorotyön terveysvaikutuksista on tehty useita tutkimuksia, ja vuorotyöllä on todettu olevat yhteyksiä moniin ei sairauksiin ja sairauden oireisiin. Erilaisia sairauksia ja oireita on esimerkiksi: ruoansulatusoireet, stressiin liittyvät sairaudet, rintasyöpä, unihäiriöt, aineenvaihdintahäiriöt, väsymys, mielenterveysoireet ja jopa onnettomuudet ja kuolleisuus. Syy oireisiin löytyy vuorokausirytmien fysiologisesta häiriintymisestä. Fysiologinen vuorokausirytmitys taas häiriintyy esimerkiksi yövuorojen vuoksi. Vuorotyö tuo myös haittoja sosiaaliseen elämään, sillä työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen on haasteellista. (Hakola & Kalliomäki-Levanto 2010, 19.)

Hyvinvoinnille epäedullisia työskentelymalleja ovat ne, jotka vaikuttavat huomattavasti ihmisen sosiaalisiin suhteisiin. Toisin sanottuna ne, joilla on riittävästi aikaa ylläpitää sosiaalisia suhteita voivat paremmin. Kun ihmiselle ei jää tarpeeksi aikaa esimerkiksi harrastuksille ja joutenololle, hänen hyvinvointinsa laskee. Pitkät työajat ja se, ettei ole mahdollisuutta vaikuttaa omiin työaikoihin lisäävät pitkällä tähtäimellä stressiä. Tutkimuksista on käynyt ilmi, että mitä enemmän työntekijöillä on vapaa-aikaa, sitä tyytyväisempiä he ovat työaikoihinsa. Vuorotyö mahdollistaa parhaimmassa tapauksessa enemmän vapaa-aikaa esimerkiksi yövuorojen johdosta. (Hakola, Hublin, Härmä, Kandolin, Laitinen & Sallinen 2007, 40-41.)

### **2.2.1 Epäsäännöllisten työaikojen vaikutus uneen**

Epäsäännöllistä työtä tekevästä ihmisistä lähes jokainen kärsii ajoittain unettomuusoireista unijakson yhteydessä. Hereillä ollessaan ongelmat näkyvät uneliai-

suutena. Yötyöjaksot, jotka kestävät useamman päivän, aiheuttavat eniten ongelmia. Yötyöjakson aikana saattaa kertyä univajetta, jonka vuoksi palautuminen normaaliin päivärytmiin on haasteellista ja hidasta. Uni-valverytmiin liittyvät muutokset näkyvät valveajan vireydessä. Keskeisintä vireyden ylläpitämisessä on unen laatu ja määrä. Epäsäännölliset työajat ja sitä kautta epäsäännöllinen vuorokausirytmii vaikuttavat negatiivisesti ihmisen terveyteen ja saattavat aiheuttaa esimerkiksi ruuansulatuselimistön oireita. Oireet johtuvat lähinnä siitä, että vuorokausirytmii muutokset vaikuttavat stressihormoneihin epädullisesti. Myös piimeähormoniin ja verenhiyttymiseen vuorokausirytmii muutoksilla on todettu olevan negatiivinen vaikutus. (Työterveyslaitos 2012, 137-138.)

Epäsäännölliset työajat ja vuorotyö vaikuttavat myös sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin siten, että erityisesti ilta- ja viikonlopputyöt ovat erilaiset, kuin muilla perheenjäsenillä. Positiivisena asiana vuorotyö ja epäsäännöllinen työaika nähdään tavallista pidempinä vapaapäivinä ja arkivapaina. (Työterveyslaitos 2012, 138-140.)

Sosiaalinen tuki on tärkeää epäsäännöllistä työtä tekevälle ihmiselle. Unen kannalta sosiaalisella tuella tarkoitetaan lähinnä sitä, että perhe kunnioittaa ja suojelee vuorotyöläisen nukkumisaikoja. Nukkumisaikojen etukäteissuunnittelusta on todettu olevan hyötyä ja nukkumisaikoja voi pitää kotona esillä. Perheen kanssa on syytä keskustella unen merkityksestä ja nukkumisaikojen ajankohdista. (Työterveyslaitos 2012, 143.)

### **2.3 Opiskelu**

Korkeakouluihin hakee 2000-luvulla opiskelemaan yhä useampi. Toisille ammatikorkeakoulun ovet avautuvat ensimmäisellä hakukerralla ja osa joutuu yrittämään useamman kerran päästäkseen haluamalleen alalle opiskelemaan. Muutama vuosikymmenessä opiskelijaelämä on muuttunut paljon. Yhä jatkuvan muutoksen alaisena ovat tutkintorakenteet, opintotukiuudistukset ja erilaiset op-

pimis- ja opettamistekniikat. Nykyisin koulutus on arkipäiväisempää ja se koetaan yhtenä elämän osa-alueena, jonka rinnalle ovat nousseet työssäkäynti, harrastukset ja vapaa-aika. Opintojen kulkua voivat mutkistaa monet asiat, sillä ammattikorkeakouluopiskelijoista suurin osa elää vielä nuoruuttaan, jolloin elämään liittyvät erimerkiksi erilaiset ihmissuhdekriisit. Myös oman arvomaailman muotoutuminen liittyy vahvasti opiskelun ohella tapahtuviin muutoksiin. Toiset selviytyvät opinnoista helposti ja sujuvasti, kun taas toiset kamppailevat valmistumiseen asti esimerkiksi muiden asettamien toiveiden ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Osa opiskelijoista kokee opiskelun kamppailuksi tai jopa selviytymistaisteluksi aikuistumisen rinnalla. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 149-150.)

### **2.3.1 Opiskelu ja työssäkäynti**

Työssäkäyvä opiskelija on yleinen näky ammattikorkeakouluissa, eikä esimerkiksi ulkomailla harjoittelun suorittava ole enää harvinainen opiskelija. Korkea työvoimakysyntä vetää opiskelijan usein työmarkkinoille. Opiskelijoilla on erilaiset taustat ja näin myös erilaiset voimavarat selviytyä koulutuksesta. Osa opiskelijoista on vielä vahvasti kytköksissä omaan ydinperheeseen, kun taas osa opiskelijoista joutuu rakentamaan opiskelu-uran ilman vanhempien tukea ja turvaa. Opiskelija saattaa myös olla lapsiperheen äiti, joka hankkii lisäkoulutusta. Yhteiskunnan asettamat tavoitteet koskien opiskelijoiden tehokkuutta ja nopeutta opinnoissa eivät ota kokonaisvaltaisesti huomioon opiskelijoiden erilaisia lähtökohtia ja valmiuksia opintojen suorittamiseen. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 150-151.)

Korkeakoulujen yksi haaste on nuorten työllistyminen. Hämärtyvässä oleva raja koulutus- ja työuran välillä asettaa haasteita myös ammattikorkeakouluille. Opintoaikojen lyhentäminen ei kuitenkaan sovellu yhteen opiskelijoiden aikuistumistarpeen kanssa. Positiivisena seikkana kuitenkin nähdään, että työelämässä opiskelijoiden ei odoteta olevan ns. ”valmiita” työhönsä, vaan tietynlaista perehdyttämistä tarvitaan jokaisella alalla. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 152.)

Nykyistä opiskelujoukkoa voisi kuvata heterogeeniseksi ryhmäksi, jonka valmistumiseen vaikuttavat useat eri seikat. Myös opintonsa keskeyttäneiden opiskelijoiden valintoihin vaikuttavat lukuiset asiat, jotka tulisi ottaa jatkossa paremmin huomioon. Ratkaisujen etsimisessä tulee ottaa huomioon opiskelijoiden yksilöllisyys ja taustatekijät. Samanaikaisesti huomiota tulee kiinnittää myös eri koulutusalojen erityispiirteisiin. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 158.)

### **2.3.2 Sosiaali ja terveystieteiden sekä liikunta-alan opiskelijat**

Opintojen kesto alalla on keskimäärin 3,7 vuotta. Alaa opiskelevista 67 % opiskelee ammattikorkeakoulussa, loput yliopistoissa. Sosiaali- ja terveystieteiden sekä liikunta-alan opiskelijoista selvästi yli puolet on naisia. Alalle ominaista on se, että alaa opiskelevat kokevat muita aloja enemmän olevansa oikealla alalla ja tehneensä oikean uravalinnan. Opinnit keskeytyivät vuonna 2003 6,4 %:lla opiskelijoista. Sosiaali- ja terveystieteiden sekä liikunta-alan opiskelijat luottavat kaikista vahvimmin omaan työllistymiseen valmistumisen jälkeen. Jopa 88,3 % valmistuneista olivat saaneet oman alansa töitä valmistuttuaan. Alan opiskelijat kärsivät vähiten psyykkisistä ja fyysisistä ongelmista. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 144.)

## **2.4 Mielen hyvinvointi**

Eri tieteiden edustajat ja tutkijat määrittelevät mielen hyvinvoinnin käsitteen eri tavalla. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielen hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö kykenee toimimaan yhteisön jäsenenä ja työskentelemään tuottavasti ja tuottavasti. Tässä hyvinvoinnin tilassa ihminen ymmärtää omat kykynsä ja kykenee toimimaan elämän erilaisissa normaaleissa stressitiloissa. Mielen hyvinvointi on myös määritelty Sigmund Freudin mukaan kyvyksi rakastaa ja tehdä työtä, kun taas Erik H. Eriksonin mukaan ihminen, jonka mieli on terve, käsittää itsensä todenmukaisesti ja omaa ehjän minäkuvan. Mielen hyvinvointi voidaan myös ajatella voimavarana joka ylläpitää psyykkisiä toimintoja, ja joita ihminen käyttää

ohjatessaan omaa elämäänsä. (Kinnunen 2011, 20-21.) Muiden puitteiden, vaikuttamismahdollisuuksien ja työn lisäksi myös opiskelua ja sen mahdollisuutta pidetään mielenterveyttä tukevana tekijänä. (Lehtinen 2008, 13.)

Viime vuosien aikana käsitteen rinnalle on noussut myös toisenlainen käsite, joka jäsentää ja myös selkeyttää mielenterveyden ja mielisairauden välisiä käsitteellisiä eroja. Tätä käsitettä kutsutaan positiiviseksi mielenterveydeksi. Positiivinen mielenterveys painottaa sitä, että mielenterveys ei katoa vaikka ongelmia olisikin. Jatkuvassa vuorovaikutuksessa kehittyvä positiivinen mielenterveys on dynaaminen, monitahoinen sekä kokonaisvaltainen ilmiö. Joidenkin tutkijoiden mielestä käsitteille mielenterveys ja mielisairaus ei voida vetää selvää rajaa. (Kinnunen 2011, 20-21.)

## **2.5 Mielenterveyshäiriöt**

Mielenterveyshäiriöt ovat Suomessa yleisiä, ja joka viides suomalainen kärsii jonkin asteisesta mielenterveyshäiriöstä. Joka vuosi 1,5 % väestöstä sairastuu mielenterveyshäiriöihin. Mielenterveyshäiriöiden on todettu lisäävän riskiä ennenaikaiseen kuolemaan. Mielenterveyshäiriöiden taustalta löytyy monia syitä, eikä pelkästään perinnöllisyys ole selittävänä tekijänä, kun ihminen sairastuu psyykkisesti. Sairaudet ovat usein monien eri tekijöiden summa. Perinnöllisyys on yksi merkittävä tekijä esimerkiksi skitsofrenian tai kaksisuuntaisen mielialahäiriön puhkeamisessa. Sosiaalisen ympäristön vaikutus mielenterveyshäiriöiden kehittymiselle on huomattava. Sosiaalinen ympäristö voi joko vahvistaa tai heikentää yksilön mielenterveyttä ja riskiä sairastua johonkin mielenterveyshäiriöön. Lasten ja nuorten eri kehitysvaiheiden sujuminen ongelmitta tai lähes ongelmitta on myös yhteydessä sairastumiseen. Ratkaisevaa on tunne-elämän kehitys, sillä se vaikuttaa psyykkiseen terveyteen koko elämän ajan. (Hietaharju & Nuutila 2010, 27.)

Masennus on yleisin syy 45-54-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkkeen saamiselle. Pääasiassa mielenterveyden häiriöt eivät ole lisääntyneet, mutta väestötutkimus

osoittaa, että masennus on lisääntynyt ja sen osuus ajatellen kaikkia mielenterveyshäiriöitä on kasvanut. Mielenterveyshäiriöt ilmenevät monilla eri tavoilla, ja yhteisiä oireita on vähän, tai niitä ei ole lainkaan. Usein esimerkiksi läheisen kuolemasta johtuva suru aiheuttaa väliaikaisesti esimerkiksi masennukseen liittyviä oireita. Kuitenkin jokapäiväiset ja toimintakykyä selvästi haittaavat oireet uhkaavat ihmisen hyvinvointia. Psykosomaattiset oireet, joita voi olla esimerkiksi vatsakipu ja päänsärky, ovat usein seurausta pitkään jatkuneista psyykkisistä ongelmista. (Hietaharju & Nuutila 2010, 31.)

”Mielenterveyden häiriöstä on kyse silloin, kun oireet aiheuttavat henkilölle kärsimystä tai psyykkisen tasapainon heilahtelua, rajoittavat hänen toiminta- ja työkykyään tai osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksiaan jokapäiväisessä elämässä.” (Hietaharju & Nuutila 2010, 31).

### **2.5.1 Masennus**

Masennus eli depressio on mielenterveyden häiriö, jota sairastaa lähes viidesosa väestöstä elämänsä aikana. Se on Suomen yleisin mielenterveydenhäiriö ja naiset sairastuvat masennukseen yleisemmin, kuin miehet. Masennusta ilmenee kaikissa ikäluokissa, mutta selvästi yleisempää se on myöhäisessä keski-ässä. Nuorten ja vanhusten kohdalla masennuksen diagnosoiminen on haasteellista, sillä se saattaa sekoittaa esimerkiksi murrosikään, käytöshäiriöihin ja vanhusten kohdalla dementiaan. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 145.)

Masennuksen alkaminen ja sen oireet ovat moninaisia. Joillakin masennus saattaa puhjeta hyvin nopeasti, kun taas joillakin se saattaa tulla kuukausien kuluessa ensimmäisten oireiden alkamisesta. Masennukselle tyypillisiä oireita ovat erilaiset toimintakyvyn ja tunnetilan muutokset. Ihminen saattaa olla kovin alakuloinen, surullinen ja ahdistunut. Ihminen ei enää kykene kokemaan mielihyvää, tai mielihyvän tunteen kokeminen on tullut erittäin vaikeaksi. Ärtymys ja tyytymättömyys näkyvät jo lievemmissä masennuksissa. Ihminen saattaa kokea arvottomuutta, syyllisyyttä ja häpeää. Vakavassa masennuksessa itseinho ja itsetuhoinen käyttäy-



tyminen ovat yleisiä, ja toiveet kuolemasta saavat vallan ihmisen mielestä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 145-146.)

Masennus heikentää huomattavasti ihmisen lähimuistia ja kykyä tehdä päätöksiä. Myös kokonaisuuksien hahmottamisesta tulee hankalaa, eikä ihminen kykene loogisiin päättelyihin ja päätöksiin. Kun toimintakyky heikkenee, arkiaskareiden hoitaminen vaikeutuu ja ne tuntuvat raskailta. Masennus näkyy myös erilaisina uneen liittyvinä häiriöinä, kuten unettomuutena tai vastaavasti liiallisena nukkumisena. Usein väsymyksen tunne ei mene ohi lepäämällä. Toimintakyvyn heikentyessä ihmisen kasvot ovat ilmeettömät ja elekieli on hidastunut. Joskus masentunut ihminen saattaa kuitenkin olla myös rauhaton ja levoton. Masennuksen diagnosoiminen on mahdollista, kun masennusjakso on kestänyt kaksi viikkoa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 146-147.)

Masennuksen laukaisevia tekijöitä on useita. Esimerkiksi päihteet ja alkoholi aiheuttavat masennusta, mutta myös univaje, stressi ja erilaiset somaattiset sairaudet vaikuttavat masennuksen syntyyn. Masennusta voi aiheuttaa myös liiallinen itsekkriittisyys ja tunne siitä, että epäonnistuu jatkuvasti. Sosiaalisen verkoston luomat odotukset ja paineet saattavat aiheuttaa masennusta siinä missä yksilön kokemat menetykset ja kielteiset elämänmuutoksetkin. (Hietaharju & Nuutila 2010, 42.)

## **2.6 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät**

Ne tekijät, jotka vaikuttavat ihmisten mielenterveyteen, voidaan jakaa kahteen eri osa-alueeseen. Osa-alueita ovat mielenterveyttä suojaavat tekijät ja riskitekijät. Ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä voidaan karkeasti sanoa, että työtä tehdään vahvistamalla suojaavia tekijöitä ja vähentämällä riskitekijöitä. Suojaavat tekijät osaltaan voivat selittää myös sitä, miksi joillekin ihmisille ei kehity mielenterveydenhäiriötä tiettyjen tapahtumien vuoksi, ja toisten mielenterveys saattaa järkkäyä jo pienimmistä elämän vastoinkäymisistä. (Laajasalo & Pirkola 2012, 10-11.)

Suojaavat tekijät vahvistavat yksilön mielenterveyttä sekä auttavat selviytymään ihmisen elämän eri kriisitilanteissa. Suojaavat tekijät vaikuttavat positiivisesti toimintakykyyn ja elämäntilanteeseen. Altistuminen erilaisille riskeille on sitä vähäisempää, mitä voimakkaammat suojaavat tekijät yksilö omaa. Riskitekijät vähentävät yksilön turvallisuuden tunnetta ja elämän jatkuvuutta. Riskitekijät osaltaan heikentävät fyysistä terveyttä ja täten lisäävät riskiä sairastua niin fyysisesti, kuin psyykkisesti. Suojaavat tekijät sekä riskitekijät voidaan lisäksi jakaa ulkoisiin ja sisäisiin osioihin. (Suomen Mielenterveysseura 2012.)

Taulukossa 1 havainnollistetaan erilaiset mielenterveyttä suojaavat tekijät sekä riskitekijät niin sisäisellä tasolla, kuin ulkoisella.

**Taulukko 1.** Mielen terveyteen vaikuttavat suojaavat sekä riskitekijät.

<b>Sisäiset suojaavat tekijät</b>	<b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyvä fyysinen terveys ja perimä</li> <li>- Myönteiset varhaiset ihmissuhteet</li> <li>- Monipuoliset tunnetaidot</li> <li>- Riittävän hyvä itsetunto</li> <li>- Hyväksytyksi tuleminen tunne</li> <li>- Ongelmanratkaisutaidot</li> <li>- Ristiriitojen käsittelytaidot</li> <li>- Vuorovaikutustaidot</li> <li>- Kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita</li> <li>- Mahdollisuus toteuttaa itseään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sosiaalinen tuki, ystävät</li> <li>- Koulutusmahdollisuudet</li> <li>- Työ tai muu toimeentulo</li> <li>- Työyhteisön ja esimiehen tuki</li> <li>- Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamis- mahdollisuudet</li> <li>- Turvallinen elinympäristö</li> <li>- Lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät</li> </ul>
<b>Sisäiset riskitekijät</b>	<b>Ulkoiset riskitekijät</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biologiset tekijä, kuten kehityshäiriöt ja sairaudet</li> <li>- Itsetunnon haavoittuvuus</li> <li>- Avuttomuuden tunne</li> <li>- Huonot ihmissuhteet</li> <li>- Seksuaaliset ongelmat</li> <li>- Eristäytyneisyys</li> <li>- Vieraantuneisuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erot ja menetykset</li> <li>- Hyväksikäyttö ja väkivalta</li> <li>- Kiusaaminen</li> <li>- Työttömyys ja sen uhka</li> <li>- Päihteet</li> <li>- Syrjäytyminen, köyhyys, leimaantuminen</li> <li>- Psykkiset häiriöt perheessä</li> <li>- Haitallinen elinympäristö</li> </ul>

### **2.6.1 Nuoruusiän mielenterveyteen vaikuttavat tekijät**

Voimakkaat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset ovat läsnä nuoruusikään tultaessa. Nämä muutokset voivat osaltaan mahdollistaa yksilön kasvun, mutta pahimmassa tapauksessa muutokset lisäävät riskiä haitallisille kehityskuluille. Lähes puolet mielenterveyshäiriöistä alkaa ennen, kuin nuori on täyttänyt 14 vuotta ja 24 ikävuoteen mennessä mielenterveyshäiriöistä kolme neljänestä on saanut alkunsa. Itsenäistymiseen liittyy selvästi yksi riski, joka osaltaan voi haitata nuoren mielenterveyttä. Itsenäinen elämä, opiskeleminen ja parisuhteen muodostaminen ovat nuoruusiässä ajankohtaisia. Nykykäsitteiden mukaan biologisesti periytyviin mielenterveysongelmiin tarvitaan jokin stressitekijä, jotta sairaus puhkeaisi. Vanhempien luota pois muuttaminen ja itsenäistyminen on yksi iso stressitekijä nuoren elämässä. Nuoruuden päihdekäyttäytyminen ja elämishakuisuus aiheuttavat huomattavia riskitekijöitä nuoren mielenterveyttä ajatellen. Poikien erityiseksi riskitekijäksi korostuu impulsiivisen käyttäytymisen lisääntyminen. Nuoruusikä on tässä lähteessä määritelty osoittamaan 12-22-vuotiaita. (Laajasalo & Pirkola 2012, 46.)

Yksinäisyys ja ystävyysuhteissa ilmenevät vaikeudet saattavat osaltaan heikentää nuoren itsetuntoa ja näin ollen altistaa pahimmillaan mielenterveyshäiriölle. Sitä vastoin positiiviset kokemukset vahvistavat mielenterveyttä ja luovat hyvän pohjan aikuisiän mielenterveydelle. Nuoren saama tuki ja arvostus korostuvat ja esimerkiksi vertaisryhmän hyväksyntä suojaa nuoren mielenterveyttä. Ystävien merkitys korostuu voimakkaasti nuoruusiän suojaavana tekijänä, kuten myös vanhemmuus ja nuoren saamat myönteiset roolimallit. Koulussa kohdatut ongelmat ja mahdollinen kouluttautumattomuus voidaan havaita riskinä. Myös työttömyys on nuoruusiän myöhäisessä vaiheessa suuri riski. (Laajasalo & Pirkola 2012, 46.)

### **2.6.2 Aikuisiän mielenterveyteen vaikuttavat tekijät**

Aikuisuus nähdään yksilönkehityksessä pisimpänä elämänvaiheena, ja se voidaan jakaa varhaisaikuisuuteen, keski-ikään sekä myöhäisaikuisuuteen. Kehitystehtäviä

varhaisaikuisuudessa ovat esimerkiksi perheen perustaminen, elämän kumppanin löytäminen ja työuralla eteneminen. Myös talouden hallinta on yksi varhaisaikuisuuden kehitystehtävä. Näillä osa-alueilla on havaittavissa suojaavia tekijöitä, mutta myös mielenterveyteen vaikuttavia riskitekijöitä. (Laajasalo & Pirkola 2012, 61.)

Mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi voidaan määritellä elämänmyönteisyys sekä sosiaalinen tukiverkko. Muista ihmisistä huolehtiminen ja oman työuran edistäminen ja sen luominen määrittävät ihmisen elämää aikuisiässä. Aikuisiässä ulkoiset vaatimukset ja tapahtumat esimerkiksi työ tai elinympäristö ovat merkityksellisempiä, kuin aikaisemmissa kehitysvaiheissa. Negatiiviset tapahtumat elämässä voivat horjuttaa mielenterveyttä, ja usein näihin negatiivisiin tapahtumiin kytkeytyy vahvasti ulkoiset riskitekijät kuten esimerkiksi onnettomuudet ja läheisen kuolemantapaukset. Myös työttömyyden merkitys korostuu aikuisiällä. Työttömyyden vastakohtana voitaisiin ajatella myös työuupumusta, mikä on aikuisiän mielenterveydelle yksi yleinen riskitekijä. (Laajasalo & Pirkola 2012, 61.)

### **2.6.3 Uni ja unettomuus**

Yksi ihmisen tärkeimmistä perustarpeista on nukkuminen. Unessa pysymiseen ja nukahtamiseen vaikuttavat useat eri asiat. Unen tarkoituksena on palauttaa ja elvyttää aivoja ja sitä kautta myös kehon toimintakuntoa. Unen tarkoitukselle ja merkitykselle yleisesti hyväksyttyä selitystä ei ole. Todistetusti ainakin seuraavat asiat ovat tärkeitä funktioita unelle: soluvaurioiden korjaus, muistitoimintojen vahvistaminen, tiedonkäsittelyn vahvistaminen, energian säästö sekä aivojen energiavarastojen täydentäminen. Aikuisten riittävä unen määrä vaihtelee. Yksilöstä riippuen unen määrä vaihtelee 5-10 tunnin välillä. Suurin osa ihmisistä nukkuu keskimäärin 7-8 tuntia yössä, mutta pitkäuniset saattavat tarvita 9-10 tunnin yöunet. Lyhytuniset pärjäävät 4-5 tunnin yönillä. (Työterveyslaitos 2012, 8, 16-17.)

Unettomuudella tarkoitetaan nukahtamisvaikeuksia, yöllisiä heräämisiä, liian aikaisia heräämisiä tai virkistämättömiä unia. Edellä mainitut asiat luetellaan myös unettomuusoireiksi. Unettomuudesta kärsivä ihminen saattaa kokea enemmän uupumusta, stressiä ja mielialan laskua. Oireet aiheuttavat ärsyyntymisherkkyyttä, mielialan kokemisen vähentymistä sekä mielenkiinnon heikentymistä. Masennuksen yksi osatekijä on pitkittynyt unettomuus. Pitkittynyt unettomuus saattaa aiheuttaa myös ahdistushäiriöitä. Myös muisti- ja keskittymisvaikeudet ovat yleisiä ongelmia, jotka liitetään usein unettomuuteen ja unihäiriöihin. Unettomuuden vaikutukset toimintakykyyn ja terveyteen vaihtelevat paljon. Vaihteluun vaikuttavat unettomuuden vakavuusasteet, unettomuuden kesto sekä hoito ja unilääkkeiden käyttö. Myös muut sairaudet ja ihmisen ikä vaikuttavat siihen, miten unettomuus ihmisen elämässä ja terveydessä ilmenevät ja vaikuttavat. (Työterveyslaitos 2012, 21-22.)

#### **2.6.4 Stressi**

Stressi on ihmiselle alkukantainen ja luonnollinen reaktio ihmisen ulkoisia uhkia tai haasteita vastaan. Lähes jokainen ihminen on elämässään kokenut stressiä, sillä Kansanterveyslaitoksen teettämässä kyselyssä vain joka neljäs mies ja joka viides nainen ilmoitti, ettei ole kokenut lainkaan stressiä. Jokainen ihminen kokee stressaavan tilanteen eri tavalla ja usein arkikielessä ilmaistu ”minulla on paljon stressiä”, on vain pinta raapaisu stressin todellista määritelmää ajateltaessa. Stressi voidaan määritellä esimerkiksi asioiksi tai asiaksi, johon ihminen ei löydä tarpeellisia selviytymiskeinoja, ja täten kokee, että ei hallitse tilannetta. Liiallinen stressi on fyysisesti ja psyykkisesti erittäin kuormittavaa ja pitkäkestoisena hyvinkin vaarallista. Pieni stressimäärä taas lisää ihmisen toimintakykyä huomattavasti. Arkikielessä ihmiset kuitenkin ajattelevat käsitteen stressi negatiivisena asiana, jonka ei ajatella tuovan mukanaan mitään positiivista. Toiselle ihmiselle pienetkin asiat aiheuttavat stressiä, kun taas toinen saattaa ajatella samat asiat esimerkiksi jännittävinä haasteina. Stressinsietokykyyn vaikuttaa oma persoonallisuus, käytössä

olevat selviytymiskeinot, aiemmat kokemukset, käyttäytymismallit ja terveydentila. (Huttunen & Mustajoki, 161-163)

### **2.6.5 Opiskelustressi**

Opiskelijan näkökulmasta stressaavia tilanteita on paljon. Stressiä saattaa aiheuttaa esimerkiksi opiskeluista johtuva työmäärä, tiedonkulun vaikeudet ja opiskelu-ympäristön kohtuuttomat vaatimukset. Myös opiskelu-ympäristöstä tai työmäärästä aiheutuva stressi koetaan yksilöllisesti. Aikaansaamattomuus aiheuttaa opiskelijoille stressiä ja ajankäytön suunnittelu saattaa olla puutteellista. Stressiä aiheuttaa se, että opiskelija ei ole kyennyt vastaamaan haasteisiin, jotka hän on itse itselleen asettanut tai joita ympäristö on hänelle asettanut. Monet opiskelijat ajattelevat, että ”on vain pakko jaksaa”. Omien voimavarojen tunnistaminen on keskeistä stressinhallinnassa. Opiskelijan tulisikin kyetä priorisoimaan elämäänsä omien voimavarojen sallimissa rajoissa, jotta opiskelustressi ei kasvaisi negatiivisiin mitasuhteisiin. (Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen 2011, 40-42.)

### **3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMA**

Tutkimuksen tarkoitus on kuvailla ammattikorkeakoulun nuorisosaasteen terveysalan opiskelijoiden yhtäaikaisen työnteon ja opiskelun yhteyttä opiskelijan mielenterveyteen.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää opiskelijan oppimisen tukemisessa. Opiskelijat itse voivat muuttaa työskentelytapojaan lukemalla tutkimuksen ja ammattikorkeakoulu voi käyttää sitä työjärjestyksen teon tukena. Myös kouluterveydenhoitaja voi hyödyntää tutkimustuloksia ohjauksessaan.

Tutkimusongelma on ”miten opiskelun aikainen työssäkäynti on yhteydessä terveysalan nuorisosaasteen opiskelijan mielenterveyteen hänen itsensä arvioimana”.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavanlaiset:

1. Onko vastaajan lukuvuodella yhteyttä hänen työnteon määrään?
2. Onko vastaajan työnteolla yhteyttä opintojen etenemiseen?
3. Onko vastaajien työnteon syillä yhteyttä mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin?
4. Onko vastaajien työnteon määrällä ja vapaa-ajan riittävyydellä yhteyttä mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin?

Tässä tutkimuksessa mielenterveyteen vaikuttavina tekijöinä tutkitaan mielialaa, unta, ahdistusta, jännitystä, väsymystä, uupumusta, ylirasitusta, ongelmatilanteissa toimimista, keskittymistä, stressaantumista ja taloudellista toimeentuloa.



## **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

Tässä luvussa käsitellään erilaisia aiheita, jotka liittyvät tutkimuksen toteutukseen. Luku käsittelee tutkimuksen kohderyhmää ja esimerkiksi sitä, miten aineistoa on kerätty ja analysoitu. Myös tutkimuksen luotettavuuden arviointi on tässä luvussa käsitelty.

### **4.1 Kohderyhmä**

Tutkimuksen kohderyhmän muodosti erään suomalaisen ammattikorkeakoulun terveysalan nuorisoasteen opiskelijat. Terveysalan opiskelijoihin luetaan sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat. Syy aikuisopiskelijoiden poisrajaamiseen oli se, että heidän opintonsa on suunniteltu suoritettaviksi työnteon ohella, mikä saattaa vaikuttaa tutkimustuloksiin.

### **4.2 Tutkimusmenetelmät ja mittari**

Aineistonkeruumenetelmänä oli kysely ja tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä lähestymistapaa. Aineisto kerättiin käyttäen strukturoitua kyselylomaketta. (Liite 2.)

Kysely tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä ja se tarkoittaa kyselyn muotoa, jossa aineistoa kerätään standardoidusti eli siten, että jokaiselta kysytään asiaa tismalleen samalla tavalla ja perusjoukosta muodostuu tietty otos, joka kuvaa koko perusjoukkoa. Tällaisen tutkimuksen etuna on, että voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto ja otokselta voidaan myös kysyä monia asioita. (Hirsjärvi ym. 1997, 193-194.)

Kyselylomakkeessa käytettiin sekoitusta, jossa on vaikutteita sekä toisten tutkijoiden luomista mittareista, että kokonaan tätä tutkimusta varten kehitettyjä kysymyksiä. Nämä ulkopuolisten kehittämät mittarit ovat Salmela-Aron ”Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille” sekä ter-

veyden ja hyvinvoinnin laitoksen ”Kouluterveyskysely 2011”. Kyselyssä käytettiin ainoastaan valmiita monivalintakysymyksiä joihin oli laadittu valmiit vastausvaihtoehdot.

Kyselylomaketta tehtäessä on välttämätöntä kokeilla sitä käytännössä ennen varsinaista kyselytutkimuksen suoritusta, tällä tavoin voidaan vielä tarkistaa sanamuotoja ja muita ymmärrettävyyteen vaikuttavia asioita ja korjata ne tarvittaessa (Hirsjärvi ym. 2009, 204). Tässä tutkimuksessa käytetty kyselylomake esiteltiin neljällä ryhmään sopivalla, mutta varsinaiseen tutkimukseen kuulumattomalla opiskelijalla.

### **4.3 Aineiston kerääminen**

Kysely suoritettiin jakamalla kyselylomakkeet henkilökohtaisesti vastaajille luokahuoneissa. Tunteja pitäviin opettajiin otettiin yhteyttä sähköpostiviestillä, jossa kysyttiin lupaa kyselyn suorittamiseen. Tutkimusluvasta mainittiin ja kyselyyn kuluva aika ilmoitettiin kyseisessä viestissä. Ennen lomakkeiden antamista kerrottiin luokassa oleville opiskelijoille tutkimuksen tarkoitus, korostettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta ja annettiin suullisesti täyttämisohteet.

Vastaamiseen meni yksilöstä riippuen muutamasta minuutista kymmeneen minuuttiin. Odettaessa yhteyttä opettajaan kerrottiin aikaa kuluvan korkeintaan 15 minuuttia, jolloin aikaa oli varattuna riittävästi myös mahdollisille kysymyksille ja ennakoimattomille viivästyksille. Tarpeellinen vastauksien määrä oli suunniteltu olevan vähintään 50 mutta lopulliseksi vastausten määräksi muodostui 97. Vastausprosentti oli 100, sillä yhtään vastausta ei tarvinnut hylätä.

### **4.4 Aineiston analysointi**

Vastaukset tallennettiin ja analysoitiin IBM:n SPSS-tilasto-ohjelman (Statistical Package for Social Sciences) avulla, jota käyttäen saatiin frekvenssit, prosentit, taulukot ja ristiintaulukoinnit tarkastelua varten. Aineisto analysoitiin kvantitatiiv-

visesti eli määrällisesti. SPSS-ohjelman luomat taulukot ovat usein vaikeasti luettavia joten tuloksissa on käytetty niin sanottuja ”kolmen viivan taulukoita”, näin saadaan yhtenäinen ja helppolukuinen tapa antaa tietoa lukijalle.

#### **4.5 Tutkimuseettiset kysymykset**

Tietoisen suostumuksen toteuttamiseksi tulee tutkimukseen osallistuvilla kertoa tutkimuksesta, sen tarkoituksesta, tutkimustavoista, riskeistä ja hyödyistä, nimettömyydestä ja luottamuksellisuudesta sekä vapaaehtoisuudesta (Burns & Grove 2003, 177-178.)

Tämän tutkimuksen toteutuksessa pyrittiin tutkittavien tietoiseen suostumukseen ja nimettömyyteen. Tietoinen suostumus ja anonymiteetti on turvattu siten, että kyselylomakkeen mukana oli saatekirje. Saatekirjeessä kerrottiin ymmärrettävällä kielellä, että tutkimus on nimetön, tuloksia käytetään vain tätä tutkimusta varten sekä se, että vastaukset hävitetään jälkikäteen asianmukaisesti. Sekä tutkimuksen vapaaehtoisuus että sen tarkoitus on avattu saatekirjeessä mutta myös kerrottu sanallisesti paikan päällä. Koska kyseessä on informoitu kysely, voitiin tutkittavien kysymyksiin myös vastata välittömästi. Tutkimuslupa hankittiin kohdeorganisaation toimialajohtajalta ja tutkimusluvan olemassaolosta kerrottiin sekä tunteja pitävälle opettajille että luokassa oleville opiskelijoille. Vastauslomakkeet palautettiin pahvilaatikkoon ja opiskelijoilla oli täten mahdollisuus palauttaa myös tyhjä lomake kenenkään tietämättä. Pahvilaatikko säilytettiin tutkijan kotona siten, ettei kukaan ulkopuolinen pääse siihen käsiksi.

#### **4.6 Tutkimuksen luotettavuus**

Kyselytutkimuksen heikkoutena pidetään sen aineiston pinnallisuutta ja tutkimusta teoreettisesti vaatimattomana, esimerkiksi vastaajien rehellisyys ja vakava suhtautuminen on kyseenalaistettavissa. Vastausvaihtoehtojen tulkittavuus yksilöllisistä näkökulmista ovat ongelmallisia ja vaikuttavat tällaisen tutkimuksen reliabiliteettiin. (Hirsjärvi ym. 1997, 195.) Koska kysely suoritettiin paikan päällä, voi-

tiin tutkimukseen osallistuvilla selostaa kysely ja vastata heidän kysymyksiinsä epäselvyyksien ja tulkintavirheiden vähentämiseksi.

Kerätyn tiedon lähde on tärkeä tekijä kun pohditaan aineiston reliabiliteettiä ja validiteettiä Arvostetumpana datan lähteenä pidetään yleisesti primaariaineistoa joka saadaan henkilöltä joka on itse henkilökohtaisesti kokenut tutkittavan tilanteen ja antaa sen suoraan tutkijalle. (Burns & Grove 2003, 372.) Tässä tutkimuksessa kerätty aineisto on täten primaarista dataa.

Kyselylomake esitettiin neljällä 18-25-vuotiaalla nuorella aikuisella, jotka so-pivat perusjoukkoon. Esitettävien palaute huomioitiin kyselylomakkeeseen tehtä-viä muutoksia laatiessa. Esitettävissä kävi ilmi, että kysymykset ymmärrettiin hyvin ja muutokset koskivat vain sanamuotoja, jotka lukijan näkökulmasta vaikut-tivat väärinymmärrettäviltä. Tuloksia tulkittaessa huomattiin, että mittarina kyse-lylomake oli epäkäytännöllisen laaja, vastaukset kysymyksiin saatiin, mutta kaik-kea tietoa oli mahdotonta hyödyntää, koska muuten tutkimus olisi laajentunut huomattavasti.

Tutkimus tuotti paljon tietoa opiskelijoiden mielenterveydestä. Jossakin määrin tutkimus kuitenkin laajentui niin suureksi kokonaisuudeksi, että sisältöä jouduttiin rajaamaan paljon. Prosessina tämän tutkimuksen tekeminen on ollut pitkä, mikä on tuonut työhön niin negatiivisia, kuin positiivisia vaikutuksia. Prosessin piden-tyessä uusia ideoita syntyi paljon, minkä vuoksi rajaaminen oli ajoittain haasteel-lista. Tekijät ovat kuitenkin saaneet tutkimuksen avulla tuloksia niihin asioihin joihin alun perin lähdimme hakemaan vastauksia. Myös osa matkan varrella tul-leista uusista ideoista on osoittautunut käyttökelpoisiksi, ja tekijät ovat kehittyneet paljon ajatellen esimerkiksi tieteellisen tutkimuksen tekoa ja aiheen rajausta.

Tutkimustulokset ovat tutkijoiden näkemyksen mukaan luotettavia, sillä taulu-kointi lisää luotettavuutta. Kuitenkin joissakin taulukoissa olisi voinut prosenttien lisäksi olla näkyvillä myös vastaajien lukumäärä. Kyselylomakkeessa olleiden ky-symysten avulla olisi voinut tutkia monia muitakin asioita, kuin mitä tässä opin-

näytetyössä on tutkittu. Kyselylomaketta mittarina tulisi kehittää ja hioa, jotta se olisi käyttökelpoinen esimerkiksi tilanteessa, jossa tutkimus tehtäisiin uudelleen.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käsitellään tutkimustulokset aloittaen taustatiedoista ja siirtyen siten muita asioita käsitteleviin tutkimustuloksiin. Kaikki tutkimustulokset on myös taulukoitu.

### 5.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 97 opiskelijaa, joista suurin osa oli naisia (92 %). Vastaajista suurin osa sijoitti itsensä 20-23-vuotiaiden joukkoon. Vastaajista 8 % oli 18-19-vuotiaita. 20-21-vuotiaita oli 39 % ja 22-23-vuotiaita oli 35 %. Vastaajista 7 ilmoitti iäkseen 24-25-vuotta ja 25 vuotta tai vanhempia oli yhteensä 10. Vastanneiden lukuvuosijakauma oli tasainen lukuun ottamatta neljättä lukuvuotta, jota käyviä oli 2. Ensimmäistä lukuvuotta käyviä oli 32 %, toista lukuvuotta käyviä 33 % ja kolmatta lukuvuotta käyviä oli myös 33 %. Suurimmalla osalla (87 %) opiskelijoista opinnot olivat edenneet aikataulussa. Yhteensä 13 % vastaajista ilmoitti, etteivät opinnot olleet edenneet opetussuunnitelman mukaisesti. (Taulukko 2.)

Työntekoa kuvailevaan kysymykseen sai vastata useampaan eri kohtaan. Yli puolet (57 %) vastanneista ilmoitti tekevänsä töitä kesäisin. Opiskelijoista 17 ilmoitti tekevänsä töitä ja opiskelevansa samanaikaisesti, eli niin, että luentoja ja töitä on samana päivänä. Viikonloppuisin töitä tekeviä oli 34 % vastanneista. Satunnaisesti töitä tekeviä oli 37 eli 38 %. Kysymykseen, jossa kysyttiin, kuinka paljon opiskelijat tekivät töitä viikossa (tunteina), vastaajista 27 % ilmoitti, ettei tee töitä lainkaan. Opiskelijoista 1-10 tuntia viikossa töitä tekeviä oli suurin osa, eli 38 %. Vastanneista 25 % ilmoitti tekevänsä töitä 11-20 tuntia viikossa. (Taulukko 2.)

Kysymykseen onko joku läheisistäsi, ystävästäsi, työtovereistasi tai opettajistasi maininnut sinulle, että työmääräsi on liian suuri, vastasi kielteisesti 88 % vastanneista. Vastaavasti 10 % vastasi, että heille on mainittu liian suuresta työmäärästä. Opintojaan vastaavissa tehtävissä työskenteli yhteensä 71 % vastanneista. Muissa tehtävissä työskenteleviä oli 27 % vastanneista. Vastanneista 69 % ilmoitti, että

heille jää riittävästi aikaa ystäville opiskelun ja työnteon ohella. Vastanneista 28% ilmoitti, ettei heille jää riittävästi aikaa ystäville. (Taulukko 2.)

Kyselyyn vastanneista 87 % ilmoitti, että heillä on joku läheinen, jolle keskustella avoimesti ongelmistaan. Vastanneista 3 % vastasi kysymykseen kielteisesti, eli ettei heillä ole ketään, kenen kanssa keskustella avoimesti ongelmistaan. Yksi kymmenestä vastaajasta kertoi, että heillä on keskustelumahdollisuus toisinaan. (Taulukko 2.)

**Taulukko 2.** Kyselyyn vastanneiden taustatiedot (n=97)

<b>Taustamuuttujat</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sukupuoli</b>		
Mies	8	8
Nainen	89	92
<b>Ikä</b>		
18-19	8	8
20-21	38	39
22-23	34	35
24-25	7	7
25 tai vanhempi	10	10
<b>Opiskelijan lukuvuosi</b>		
1	31	32
2	32	33
3	32	33
4	2	2

**Opinnot edenneet aikataulussa**

Kyllä	84	87
Ei	13	13

**Työnteon kuvaus**

Teen töitä ja opiskelen yhtä aikaa	17	17
Teen töitä viikonloppuisin tai pyhinä	33	34
Teen töitä kesäisin	55	57
Teen töitä satunnaisesti, esimerkiksi keikkatyöt	37	38
En tee töitä lainkaan	6	6

**Keskimääräinen työaika viikossa**

1-10 tuntia	37	38
11-20 tuntia	24	25
21-30 tuntia	2	2
31-40 tuntia	4	4
yli 40 tuntia	2	2
En tee töitä lainkaan	26	27
Vastaamatta	2	2

**Läheiset, ystävät, työtoverit tai opettajat maininneet liiallisesta työmäärästä**

Kyllä	10	10
Ei	85	88
Vastaamatta	2	2



**Työskentely opintoja vastaavissa tehtävissä**

Kyllä	69	71
Ei	26	27
Vastaamatta	2	2

**Riittävästi vapaa-aikaa koulun ja työn ohella**

Kyllä	67	69
Ei	27	28
Vastaamatta	3	3

**Mahdollisuus keskustella ongelmista jonkun läheisen kanssa**

Kyllä	84	87
Toisinaan	10	10
Ei	3	3

---

## 5.2 Työnteon vaikutus opintojen edistymiseen

Kysyttäessä vastaajilta heidän arviota siitä, miten työnteke vaikuttaa heidän opintojen etenemiseen, oli lähes puolet (47 %) sitä mieltä, ettei sillä ollut mitään vaikutusta opintojen etenemiseen. Vastaajista 15 % vastasi, että työssäkäynnillä on jossain määrin haitallinen vaikutus opintojen etenemiseen. Opiskelijoista 11 oli sitä mieltä, että työnteke edistää opintoja jossain määrin ja neljä opiskelijaa vastasi, että työnteke edistää opintojen etenemistä huomattavasti. Vastaajista 18 % ei osannut vastata kysymykseen, ja kysymykseen vastaamatta jätti yksi opiskelija. (Taulukko 3.)

**Taulukko 3.** Työnteon vaikutus opintojen edistymiseen

Väite	n	%
Työnteke edistää opintojeni etenemistä huomattavasti	4	4
Työnteke edistää opintojeni etenemistä jossain määrin	11	11
Työssäkäynnillä ei ole vaikutusta opintojeni etenemiseen	46	47
Työssäkäynnillä on jossain määrin haitallinen vaikutus opintojeni etenemiseen	15	15
Työssäkäynnillä on selvästi haitallinen vaikutus opintojeni etenemiseen	2	2
En osaa sanoa	18	18
Vastaamatta jättäneet	1	1

### 5.3 Mielen terveyteen vaikuttavat tekijät

Opiskelijoiden hyvinvointia ja mielen terveyttä arvioitiin yhteensä yhdeksässä kysymyksessä. Yhdessä kysymyksessä opiskelijoita pyydettiin valitsemaan yksi vaihtoehto, joka kuvailee parhaiten heidän tämän hetkistä mielialaa. Vastanneista 72 % ilmoitti, että mieliala on hyvä. Opiskelijoista 28 % vastasi, että he ovat toisinaan alakuloisia ja surullisia. Vastanneista 58 % ilmoitti nukkuvansa yön hyvin ja säännöllisesti. Satunnaisesta unettomuudesta kärsi 37 %. Kolme opiskelijaa ilmoitti, että heillä on jatkuvaa unettomuutta. Kysymykseen oletko ahdistunut tai jännittynyt vastasi yli puolet (51 %), että he eivät tunteneet itseään ahdistuneeksi tai ”huonohermoiseksi”. Yksi viidesosa opiskelijoista ilmoitti ahdistuvansa sekä jännittyvänsä melko helposti. Erityisen helposti ahdistuneeksi, tuskaiseksi ja jännittyneeksi itseään kuvaili 5 opiskelijaa. (Taulukko 4.)

Väsymystä ja uupumusta kysyttäessä vastanneista 74 % ilmoitti, etteivät he väsy helpommin kuin aikaisemminkaan. Yksi viidesosa opiskelijoista ilmoitti väsyvänsä nopeammin kuin aikaisemmin ja vähäisenkin työn ilmoitti väsyttäväksi ja uuttavaksi 3 opiskelijaa. Yksi opiskelija vastasi, että on liian väsynyt tekemään mitään. Opiskelijoilta kysyttiin, olivatko he viimeaikoina tunteneet olevansa yliirasittuneita. Vastaajista lähes puolet, eli 48 % vastasi, etteivät he kokeneet olevansa enempää yllirasittuneempia, kuin aikaisemmin. (Taulukko 4.)

Vastaajista 33 % vastasi, ettei heistä ole viimeaikoina tuntunut ollenkaan siltä, että heillä olisi vaikeata toimia ongelmatilanteissa. Yli puolet opiskelijoista oli sitä mieltä, ettei ongelmatilanteissa toimiminen tuntunut vaikeammalta kuin tavallisesitikaan. Keskittämiskykyä arvioivassa kysymyksessä kysyttiin: oletko viimeaikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi (koulussa/töissä/vapaa-ajalla). Suurin osa, eli 72 % vastanneista vastasi, että he kykenevät keskittymään tehtäviin samalla tavalla kuin aikaisemmin. Noin yksi viidesosa vastaajista kykeni keskittymään tehtäviin jonkin verran huonommin, kuin aikaisemmin ja 2 opiskelijaa koki, että keskittyminen tehtäviin oli huomattavasti huonompaa, kuin aikaisemmin. (Taulukko 4.)

Opiskelijoista 12 % vastasi, että he eivät kokeneet stressin lisääntyneen kysyttäessä, olivatko opiskelijat viimeaikoina kokeneet olevansa stressaantuneita. Vastanneista 33 % vastasi, että stressitaso on sopiva. Hieman alle puolet vastanneista vastasi stressin lisääntyneen jonkin verran ja 10 % vastanneista ilmoitti stressitason olevan huomattavasti koholla. (Taulukko 4.)

Taloudellisen toimeentulon riittäväksi koki 47 % vastanneista ja vastaavasti riittämättömäksi taloudellisen toimeentulon koki 53 % vastanneista. (Taulukko 4.)

#### **Taulukko 4.** Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

<b>Kysymykset ja vastausvaihtoehdot (n=97)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Minkälaiseksi kuvailisit mielialasi?</b>		
Mielialani on hyvä	70	72
Olen toisinaan alakuloinen ja surullinen	27	28
Olen jatkuvasti alakuloinen ja surullinen	0	0
Olen erittäin masentunut	0	0
<b>Miten nukut yösi?</b>		
Nukun yöni hyvin ja säännöllisesti	56	58
Minulla on satunnaista unettomuutta	36	37
Minulla on jatkuvaa unettomuutta	3	3
Nukun mielestäni liikaa	1	1
Vastaamatta	1	1
<b>Oletko ahdistunut tai jännittynyt?</b>		
Pidän itseäni melko ”hyvähermoisena” enkä ahdistu kovin helposti	23	24
En tunne itseäni ahdistuneeksi tai ”huonohermoiseksi”	50	51
Ahdistun ja jännityn melko helposti	19	20

Tulen erityisen helposti ahdistuneeksi, tuskaiseksi tai jännittyneeksi	5	5
Tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat kuluneet loppuun	0	0
<b>Tunnetko väsymystä ja uupumusta?</b>		
Väsyminen on minulle lähes täysin vierasta	2	2
En väsy helpommin kuin aikaisemminkaan	72	74
Väsyn nopeammin kuin aikaisemmin	19	20
Vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua	3	3
Olen liian väsynyt tekemään mitään	1	1
<b>Oletko viimeaikoina tuntenut olevasi yllirasittunut?</b>		
En lainkaan	13	14
En enempää kuin aikaisemminkaan	47	48
Jonkin verran enemmän kuin aikaisemmin	31	32
Paljon enemmän kuin aikaisemmin	6	6
<b>Onko sinusta viimeaikoina tuntunut vaikealta toimia ongelmatilanteissa?</b>		
Ei ollenkaan	32	33
Ei enempää kuin tavallisesti	55	57
Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti	9	9
Paljon enemmän kuin tavallisesti	0	0
Vastaamatta	1	1
<b>Oletko viimeaikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi (koulussa/töissä/vapaa-ajalla)?</b>		
Paremmiin kuin aikaisemmin	5	5
Samalla tavalla kuin aikaisemmin	70	72
Jonkin verran huonommin kuin aikaisemmin	20	21

Huomattavasti huonommin kuin aikaisemmin	2	2
--	---	---

**Oletko viimeaikoina kokenut olevasi stressaantunut?**

En koe stressin lisääntyneen	12	12
------------------------------	----	----

Stressitasoni on sopiva	32	33
-------------------------	----	----

Stressi on lisääntynyt jonkin verran	43	44
--------------------------------------	----	----

Stressitaso on huomattavasti koholla	10	10
--------------------------------------	----	----

**Koetko, että taloudellinen toimeentulosi on riittävä?**

Kyllä	46	47
-------	----	----

En	51	53
----	----	----

---

#### 5.4 Syyt työn tekemiseen koulun ohella

Kyselylomakkeen viimeisenä kysymyksenä oli ”Miksi teet töitä koulun ohella?”. Opiskelijoista 71 vastasi, että tekevät töitä parantaakseen elintasoaan. Hieman alle puolet vastanneista teki töitä, koska ei halua ottaa opintolainaa. Työkokemusta halusi kerryttää 39 % opiskelijoista ja uutta halusi oppia 23 % opiskelijoista. Vastanneista 23 teki töitä, sillä keräsi rahaa jotakin varten. Opiskelijoista 14 % teki töitä, sillä he eivät halunneet kieltäytyä työtarjouksesta. (Taulukko 5.)

**Taulukko 5.** Syyt työn tekemiseen koulun ohella (vastanneet voineet valita usean eri vaihtoehdon).

Väite	n	%
Parantaakseni elintasoani	71	73
En halua ottaa opintolainaa	41	42
Haluan kerryttää työkokemusta	38	39
Haluan oppia uutta	22	23
Kerään rahaa jotain varten	23	24
En halua kieltäytyä työtarjouksesta	14	14

### 5.5 Onko vastaajan lukuvuodella yhteyttä hänen työnteon määrään?

Vastaajilta kysyttiin monettako lukuvuotta he käyvät, ja tätä verrattiin heidän työntekoonsa. Kaikissa lukuvuosissa yleisin työmuoto on kesällä tehtävä työ. On hyvä huomioida että työnteon kuvailuun sai vastata useampaan eri kohtaan ja että neljännen vuoden opiskelijoita on vain kaksi kappaletta. (Taulukko 6.)

**Taulukko 6.** Lukuvuoden yhteys työnteeseen (%).

Lukuvuosi	Teen töitä ja opiskelen yhtä aikaa	Teen töitä viikonloppuisin ja pyhinä	Teen töitä kesäisin	Teen töitä satunnaisesti	En tee töitä lainkaan
<b>1.lukuvuosi</b>	10 %	29 %	61 %	23 %	13 %
<b>2.lukuvuosi</b>	19 %	31 %	47 %	44 %	6 %
<b>3.lukuvuosi</b>	19 %	44 %	64 %	47 %	0 %
<b>4.lukuvuosi</b>	100 %	0 %	50 %	50 %	0 %



Vastaajilta kysyttiin monettako lukuvuotta he käyvät tällä hetkellä ja verrattiin sitä heidän tekemäänsä keskimääräiseen työmäärään. Yli 20 tuntia viikossa on vähiten vastauksia saaneet vaihtoehdot. On hyvä huomioida, että neljättä lukuvuotta käyviä on vain kaksi kappaletta ja että ”en tee töitä lainkaan” ei pois sulje sitä, ettei opiskelija tekisi töitä kesäisin. (Taulukko 7.)

**Taulukko 7.** Lukuvuoden yhteys työnteon määrään(%).

Lukuvuosi	Keskimääräinen työaika viikossa tunteina					Ei töitä lainkaan
	1-10	11-20	21-30	31-40	yli 40	
<b>Ensimmäinen lukuvuosi</b>	32 %	19 %	0 %	3 %	0 %	45 %
<b>Toinen lukuvuosi</b>	38 %	25 %	3 %	0 %	3 %	25 %
<b>Kolmas lukuvuosi</b>	47 %	31 %	3 %	3 %	3 %	13 %
<b>Neljäs lukuvuosi</b>	0 %	0 %	0 %	100 %	0 %	0 %

Vastaajilta kysyttiin heidän tämän hetkistä lukuvuottaan ja verrattiin sitä siihen onko heidän lähipiirinsä huomauttanut opiskelijan tekevän liian paljon töitä. Kaikissa ryhmissä yleisin vastaus on ”ei”. (Taulukko 8.)

**Taulukko 8.** Lukuvuoden yhteys työtaakan huomiointiin (%).

Lukuvuosi	”Onko joku läheisistäsi, ystävästäsi, työtovereistasi tai opettajistasi maininnut sinulle, että työmääräsi on liian suuri?”		
	Kyllä	Ei	Vastaamatta
1.Lukuvuosi	3 %	94 %	3 %
2.Lukuvuosi	9 %	88 %	3 %
3.Lukuvuosi	19 %	81 %	0 %
4.Lukuvuosi	0 %	100 %	0 %

### 5.6 Onko vastaajan työnteolla yhteyttä opintojen etenemiseen?

Vastaajilta kysyttiin, ovatko heidän opintonsa edenneet aikataulussa ja verrattiin sitä työnteokseen. Vastaajista 13 ilmoitti heidän opintojensa viivästyneen syystä tai toisesta. (Taulukko 9.)

**Taulukko 9.** Työnteon yhteys opintojen edistymiseen (%).

Opinnot edenneet aikataulussa	Teen töitä ja opiskelen yhtä aikaa	Teen töitä viikonloppuisin ja pyhinä	Teen töitä kesäisin	Teen töitä satunnaisesti	En tee töitä lainkaan
	<b>Kyllä</b>	17 %	35 %	60 %	39 %
<b>Ei</b>	23 %	31 %	39 %	31 %	23 %

Vastaajilta kysyttiin, ovatko heidän opintonsa edenneet opetussuunnitelman mukaan ja verrattiin sitä heidän keskimääräiseen työnteon määrään tunteina viikossa. Vastaajista 13 ilmoitti että heidän opintonsa eivät ole edistyneet opetussuunnitelman mukaan, viisi heistä teki töitä 1-10 tuntia viikossa, yksi 11-20 tuntia viikossa, kaksi 31-40 tuntia viikossa ja loput viisi eivät tehneet töitä lainkaan. (Taulukko 10.)

**Taulukko 10.** Työnteon määrän yhteys opintojen edistymiseen (%).

Opinnot edenneet aikataulussa	Opiskelijoiden työtuntimäärä viikossa					En tee töitä lainkaan
	1-10- tuntia	11-20- tuntia	21-30- tuntia	31-40- tuntia	yli 40- tuntia	
<b>Kyllä</b>	39 %	28 %	2 %	2 %	2 %	26 %
<b>Ei</b>	39 %	8 %	0 %	15 %	0 %	39 %

Vastaajilta kysyttiin onko heidän opintonsa edenneet aikataulussa (opintojaksot ja harjoittelut suoritettu opetussuunnitelman mukaan) ja verrattiin sitä siihen, onko joku heidän lähipiiristään maininnut heidän työmäärän olevan liian suuri. Vain heidän lähipiiri, joiden opinnot olivat edenneet normaalissa aikataulussa, olivat maininneet liiallisesta työmäärästä. (Taulukko 11.)

**Taulukko 11.** Opintojen edistymisen yhteys työtaakan huomiointiin (%).

---

<b>Opinnot edenneet aikataulussa</b>	”Onko joku läheisistäsi, ystävästäsi, työtovereistasi tai opettajistasi maininnut sinulle, että työmääräsi on liian suuri?”	
	Kyllä	Ei
<b>Kyllä</b>	12 %	88 %
<b>Ei</b>	0 %	100 %

---

## 5.7 Onko vastaajien työnteon syillä yhteyttä mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin?

Tutkimuksessa opiskelijoilta kysyttiin syitä siihen, miksi he tekevät töitä. Vastausvaihtoehtoja oli kuusi kappaletta ja vastaajalla oli mahdollisuus valita usea eri vaihtoehto.

Satunnaisesta unettomuudesta kärsii yli puolet opiskelijoista, jotka eivät halua kieltäytyä työtarjouksesta. Näistä opiskelijoista 29 % ilmoitti nukkuvansa hyvin ja säännöllisesti. Vastaava luku muihin vaihtoehtoihin vastanneilla oli yli 50 %. Esimerkiksi opiskelijat, jotka tekevät töitä parantaakseen elintasoaan, heistä 56 % ilmoitti nukkuvansa hyvin ja säännöllisesti. (Taulukko 12.)

**Taulukko 12.** Työnteon syiden yhteys uneen (%).

Työnteon syyt	Nukun yöni hyvin ja säännöllisesti	Minulla on satunnaista unettomuutta	Minulla on jatkuvaa unettomuutta	Nukun mielestäni liikaa
<b>Parantaakseni elintasoani</b>	56 %	41 %	1 %	1 %
<b>En halua ottaa opintolainaa</b>	56 %	42 %	0 %	2 %
<b>Haluan kerryttää työkokemusta</b>	58 %	40 %	0 %	3 %
<b>Haluan oppia uutta</b>	55 %	46 %	0 %	0 %
<b>Kerään rahaa jotain varten</b>	52 %	44 %	0 %	0 %
<b>En halua kieltäytyä työtarjouksesta</b>	27 %	64 %	7 %	0 %

Opiskelijat kuvailivat mielialansa joko hyväksi, tai kokivat olevansa toisinaan alakuloisia ja surullisia. Niistä opiskelijoista, jotka tekivät töitä koska eivät halunneet kieltäytyä työtarjouksesta yli puolet (57 %) vastasivat olevansa toisinaan alakuloisia ja surullisia. Muiden työnteon syiden kohdalla enemmistö koki, että mieliala on hyvä. Opiskelijoista, jotka tekevät töitä koska eivät halua ottaa opintolainaa, heistä 81 % koki mielialansa hyväksi. (Taulukko13.)

**Taulukko13.** Työnteon syiden yhteys mielialaan (%).

Työnteon syyt	Mielialani on hyvä	Olen toisinaan alakuloinen ja surullinen
<b>Parantaakseni elintasoani</b>	72 %	28 %
<b>En halua ottaa opintolainaa</b>	81 %	20 %
<b>Haluan kerryttää työkokemusta</b>	68 %	32 %
<b>Haluan oppia uutta</b>	73 %	27 %
<b>Kerään rahaa jotain varten</b>	65 %	35 %
<b>En halua kieltäytyä työtarjouksesta</b>	43 %	57 %

Opiskelijoilta kysyttiin tuntevatko he väsymystä tai uupumusta. Opiskelijoista, jotka eivät halunneet kieltäytyä työtarjouksesta, lähes puolet (43 %) koki väsyvänsä nopeammin kuin aikaisemmin. Muissa vastausvaihtoehdoissa ei ollut merkittäviä eroja. Esimerkiksi opiskelijoista, jotka tekivät töitä oppiakseen uutta, vajaa kolmannes vastasi, että he väsyivät mielestään nopeammin kuin aikaisemmin. Vastaavasti 23 % vastanneista, joiden työnteon yhtenä motiivina oli elintason pa-

rantaminen, koki väsyvänsä mielestään nopeammin, kuin aikaisemmin. (Taulukko 14.)

**Taulukko 14.** Työnteon syiden yhteys väsymiseen ja uupumiseen (%).

<b>Työnteon syyt</b>	<b>Väsyminen</b> on minulle lähes täysin vierasta	<b>En väsy</b> helpommin kuin aikaisemmin	<b>Väsyn</b> nopeammin kuin aikaisemmin	<b>Vähäinenkin</b> työ väsyttää ja uuvuttaa minua
<b>Parantaakseni</b>				
<b>elintasoani</b>	0 %	76 %	23 %	1 %
<b>En halua ottaa</b>				
<b>opintolainaa</b>	0 %	81 %	20 %	0 %
<b>Haluan kerryttää</b>				
<b>työkokemusta</b>	3 %	79 %	18 %	0 %
<b>Haluan oppia uutta</b>	0 %	77 %	23 %	0 %
<b>Kerään rahaa</b>				
<b>jotain varten</b>	0 %	74 %	22 %	4 %
<b>En halua kieltäytyä</b>				
<b>työtarjouksesta</b>	0 %	50 %	43 %	7 %

Myös stressin lisääntyminen on havaittavissa niillä opiskelijoilla, jotka eivät halua kieltäytyä työtarjouksista. Stressin lisääntymisestä tai huomattavasti koholla olevasta stressitasosta ilmoitti 71 % vastanneista. Vastaava luku esimerkiksi niillä opiskelijoilla, jotka tekevät töitä siksi etteivät he halua ottaa opintolainaa oli 51 %. (Taulukko 15.)

**Taulukko 15.** Työnteon syiden yhteys stressiin (%).

<b>Työnteon syyt</b>	En koe stressin lisääntyneen	Stressitasoni on sopiva	Stressi on lisääntynyt jonkin verran	Stressitaso on huomattavasti koholla
<b>Parantaakseni elintaso</b>	7 %	32 %	49 %	11 %
<b>En halua ottaa Opintolainaa</b>	10 %	39 %	44 %	7 %
<b>Haluan kerryttää työkokemusta</b>	13 %	32 %	42 %	13 %
<b>Haluan oppia uutta</b>	5 %	50 %	36 %	9 %
<b>Kerään rahaa jotain varten</b>	4 %	48 %	44 %	4 %
<b>En halua kieltäytyä työtarjouksesta</b>	14 %	14 %	57 %	14 %

Opiskeliijoista, jotka tekivät töitä, koska eivät halunneet kieltäytyä työtarjouksesta, 21 % koki, että ongelmatilanteissa toimiminen on ollut viimeaikoina jonkin verran vaikeampaa kuin tavallisesti. Vastaava luku muihin syihin verrattuna oli alle 10 %. Opiskeliijoista, jotka tekivät töitä koska eivät halunneet kieltäytyä työtarjouksesta, 14 % ei kokenut haasteita ongelmatilanteissa toimimisessa. Vastaava luku muissa työnteon syissä oli 34-41 %. (Taulukko 16.)



**Taulukko 16.** Työnteon syiden yhteys ongelmatilanteissa toimimiseen (%).

Työnteon syyt	”Onko sinusta viimeaikoina tuntunut vaikealta toimia ongelmatilanteissa?”		
	Ei ollenkaan	Ei enempää kuin tavallisesti	Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
<b>Parantaakseni elintasoani</b>	37 %	55 %	9 %
<b>En halua ottaa opintolainaa</b>	34 %	59 %	7 %
<b>Haluan kerryttää työkokemusta</b>	34 %	58 %	8 %
<b>Haluan oppia uutta</b>	41 %	55 %	5 %
<b>Kerään rahaa jotain varten</b>	39 %	52 %	9 %
<b>En halua kieltäytyä työtarjouksesta</b>	14 %	64 %	21 %

Opiskelijoista, jotka tekevät töitä koska eivät halua kieltäytyä työtarjouksesta, 57 % kertoi olevansa jonkin verran enemmän yllirasittuneempi kuin aikaisemmin. Vastaava luku esimerkiksi niillä opiskelijoilla, jotka tekevät töitä, koska haluavat kerryttää työkokemusta, oli 32 %. Opiskelijoista, jotka tekevät töitä koska haluavat oppia uutta, 68 % vastasi että he eivät tunne olevansa rasittuneempia, kuin aikaisemmin. (Taulukko 17.)

**Taulukko 17.** Työnteon syiden yhteys rasitukseen (%).

Työnteon syyt	”Oletko viimeaikoina tuntenut olevasi yllirasittunut?”			
	En lainkaan	En enempää kuin aikaisemmin	Jonkin verran enemmän kuin aikaisemmin	Paljon enemmän kuin aikaisemmin
<b>Parantaakseni elintasoani</b>	11 %	48 %	37 %	4 %
<b>En halua ottaa opintolainaa</b>	15 %	54 %	27 %	5 %
<b>Haluan kerryttää työkokemusta</b>	16 %	47 %	32 %	5 %
<b>Haluan oppia uutta</b>	9 %	68 %	18 %	5 %
<b>Kerään rahaa jotain varten</b>	13 %	52 %	26 %	9 %
<b>En halua kieltäytyä työtarjouksesta</b>	0 %	36 %	57 %	7 %

Työnteon syillä ei ole yhteyttä vastaajien kokemukseen omasta taloudellisesta toimeentulosta. Jokaisessa väittämässä vastaukset jakautuivat tasaisesti. Puolet opiskelijoista koki tulevansa taloudellisesti hyvin toimeen, ja vastaavasti puolet eivät mielestään tule taloudellisesti hyvin toimeen. (Taulukko18.)

**Taulukko 18.** Työnteon syiden yhteys taloudelliseen toimeentuloon (%).

Työnteon syyt	”Koetko, että taloudellinen toimeentulosi on riittävä?”	
	Kyllä	En
<b>Parantaakseni elintasoani</b>	51 %	49 %
<b>En halua ottaa opintolainaa</b>	51 %	49 %
<b>Haluan kerryttää työkokemusta</b>	68 %	32 %
<b>Haluan oppia uutta</b>	64 %	36 %
<b>Kerään rahaa jotain varten</b>	44 %	57 %
<b>En halua kieltäytyä työtarjouksesta</b>	43 %	57 %

Ahdistuneisuutta tai jännittyneisyyttä mitattaessa merkittäviä eroja ei syntynyt. Yli puolet vastanneista koki, etteivät he ole ahdistuneita tai ”huonohermoisia”. Vastaukset olivat samantyyllisiä riippumatta siitä, mitkä olivat vastaajien syyt työnteekoon. (Taulukko 19.)

**Taulukko 19.** Työnteon syiden yhteys ahdistukseen ja jännittyneisyyteen (%).

<b>Työnteon syyt</b>	Pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovin helposti	En tunne itseäni ahdistuneeksi tai huonohermoiseksi	Ahdistun ja jännityn helposti	Tulen erityisen helposti ahdistuneeksi, tuskaiseksi tai jännittyneeksi
<b>Parantaakseni elintasoani</b>	23 %	52 %	20 %	7 %
<b>En halua ottaa opintolainaa</b>	27 %	49 %	20 %	5 %
<b>Haluan kerryttää työkokemusta</b>	21 %	50 %	24 %	5 %
<b>Haluan oppia uutta</b>	18 %	59 %	23 %	0 %
<b>Kerään rahaa jotain varten</b>	30 %	44 %	22 %	4 %
<b>En halua kieltäytyä työtarjouksesta</b>	7 %	64 %	14 %	14 %

## **5.8 Onko vastaajien työnteon määrällä ja vapaa-ajan riittävydellä yhteyttä mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin?**

Tutkimusongelmana on selvittää työnteon määrän ja vapaa-ajan riittävyden yhteyttä mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin. Ne on jaettu kahteen eri osaluueeseen. Joista ensimmäisessä on ristiintaulukoitu opiskelijan kokemus siitä, on heillä riittävästi vapaa-aikaa mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin. Toisessa osassa ristiintaulukoitiin työn määrä ja mielenterveyteen vaikuttavat tekijät.

### **5.8.1 Vapaa-ajan riittävyden yhteys mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin**

Opiskelijoilta kysyttiin, jääkö heillä tarpeeksi aikaa ystäville opiskelun ja työn ohella. Opiskelijoista, jotka vastasivat, että heillä jää riittävästi aikaa ystäville, 79 % koki mielialansa hyväksi. Vastaava luku niillä opiskelijoilla, jotka kokivat ettei ystäville jää aikaa, oli 56 %. Opiskelijoista, joilla tutkimuksen mukaan jää aikaa ystäville opintojen ja työnteon ohella, 69 % nukkuu yönsä säännöllisesti ja 28 % kärsii satunnaisesta unettomuudesta. Vastaavat luvut opiskelijoilla, jotka kokevat ettei heillä jää riittävästi aikaa ystäville, oli 33 % ja 59 %. (Taulukko 20.)

Opiskelijoista, jotka ilmoittivat, ettei heillä jää ystäville riittävästi aikaa opiskelun ja työn ohella, 41 % ilmoitti ahdistuvansa ja jännittyvänsä helposti. Vastaava luku niillä opiskelijoilla, jotka ilmoittivat, että heillä jää ystäville aikaa, oli 10 %. Yli 60 % opiskelijoista, joilla jää riittävästi aikaa ystäville, vastasivat etteivät tunne itseään ahdistuneeksi tai ”huonohermoiseksi”. Vastaava luku niillä opiskelijoilla, joilla ei jää ystäville aikaa, oli 30 %. Väsymisen ja uupumisen kohdalla opiskelijat, jotka kokevat, että heillä jää riittävästi aikaa ystäville, heistä neljä viidesosaa vastasi, etteivät he väsy helpommin kuin aikaisemminkaan. Vastaava luku vertailuryhmällä oli 59 % eli lähes kolme viidesosaa. Noin joka kolmas opiskelija ilmoitti väsyvänsä nopeammin kuin aikaisemmin, mikäli he olivat ilmoittaneet, ettei heille jää riittävästi aikaa ystäville opiskelun ja työnteon ohella. (Taulukko 20.)

Opiskelijoista, jotka kokivat, etteivät he ole lainkaan yllirasittuneita, 12 ilmoitti, että heillä jää riittävästi aikaa ystäville. Vastaava luku vertailuryhmällä oli 1. Opiskelijoista, jotka ilmoittivat ettei heille jää riittävästi aikaa ystäville, 56 % vastasivat, että kokevat olevansa jonkin verran enemmän yllirasittuneita, kuin aikaisemmin. Vastaava luku opiskelijoilla, joilla jää mielestään riittävästi aikaa ystäville opintojen ja työnteon ohella, oli 24 %. (Taulukko 20.)

Opiskelijoista, jotka kokivat, että heille jää riittävästi aikaa ystäville opiskelun ja työnteon ohella, 42 % koki, ettei ongelmatilanteissa toimiminen ollut lainkaan vaikeaa. Vastaava luku vertailuryhmällä oli 15 %. Noin yksi neljäsosa opiskelijoista, joilla ei mielestään jäänyt riittävästi aikaa ystäville opintojen ohella, kokivat ongelmatilanteissa toimimisen vaikeaksi jonkin verran enemmän kuin tavallisesti. Vastaava luku vertailuryhmällä oli alle kymmenesosa. Opiskelijoista, jotka ilmoittivat, että heillä ei jää riittävästi aikaa ystäville, 33 % ilmoittivat että pystyvät keskittymään tehtäviinsä jonkin verran huonommin kuin aikaisemmin. Vastaava luku niillä opiskelijoilla, jotka ilmoittivat, että heillä jää riittävästi aikaa ystäville, oli 15 %. (Taulukko 20.)

Lisäksi tutkittiin myös opiskelijoiden vapaa-ajan riittävyyden yhteyttä stressiin. Opiskelijoista, jotka kokivat ettei heille jää riittävästi aikaa ystäville, 74 % ilmoitti stressin lisääntyneen jonkun verran. Vastaava luku opiskelijoilla, jotka ilmoittivat, että heillä on riittävästi aikaa ystäville, oli 34 %. Stressitason sopivaksi ilmoitti 43% niistä opiskelijoista, joilla jää riittävästi aikaa ystäville. Vastaava luku opiskelijoilla, joilla ei jäänyt aikaa ystäville, oli 7 %. Taloudellista toimeentuloa arvioidessa ei eroja syntynyt, opiskelijat joko kokivat taloudellisen toimeen tulon riittäväksi tai riittämättömäksi riippumatta siitä, jääkö heille riittävästi aikaa ystäville, vai ei. (Taulukko 20.)

**Taulukko 20.** Vapaa-ajan riittävyyden yhteys mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin (n=97)

Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät	Kyllä		Ei	
	n	%	n	%
	”Jääkö sinulle mielestäsi tällä hetkellä riittävästi aikaa ystäville opiskelun ja työn ohella”			
<i>Mielialan kuvaus</i>				
Mielialani on hyvä	53	79	15	56
Olen toisinaan alakuloinen ja surullinen	14	21	12	44
<i>Uni</i>				
Nukun yöni hyvin ja säännöllisesti	46	69	9	33
Minulla on satunnaista unettomuutta	19	28	16	59
Minulla on jatkuvaa unettomuutta	1	2	2	7
Nukun mielestäni liikaa	1	2	0	0
<i>Ahdistus ja jännitys</i>				
Pidän itseäni melko ”hyvähermoisena”, enkä ahdistu kovin helposti.	17	25	6	22
En tunne itseäni ahdistuneeksi tai ”huonohermoiseksi”.	40	60	8	30

<b>Ahdistun ja jännityn helposti.</b>	7	10	11	40
---------------------------------------	---	----	----	----

<b>Tulen erityisen helposti ahdistuneeksi,</b>				
--	--	--	--	--

<b>tuskaiseksi tai jännittyneeksi.</b>	3	5	2	7
--	---	---	---	---

*Väsymys ja uupumus*

<b>Väsyminen on minulle lähes täysin vierasta</b>	2	3	0	0
---	---	---	---	---

<b>En väsy helpommin kuin aikaisemminkaan</b>	54	81	16	59
---	----	----	----	----

<b>Väsyn nopeammin, kuin aikaisemmin</b>	10	15	9	33
--	----	----	---	----

<b>Vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua</b>	1	2	2	7
---	---	---	---	---

<b>Olen liian väsynyt tekemään mitään</b>	0	0	0	0
---	---	---	---	---

*Oletko viimeaikoina tuntenut olevasi yllirasittunut?*

<b>En lainkaan</b>	12	18	1	4
--------------------	----	----	---	---

<b>En enempää kuin aikaisemmin</b>	37	55	7	26
------------------------------------	----	----	---	----

<b>Jonkin verran enemmän kuin aikaisemmin</b>	16	24	15	56
---	----	----	----	----

<b>Paljon enemmän kuin aikaisemmin</b>	2	3	4	15
--	---	---	---	----

*Onko sinusta viimeaikoina tuntunut vaikealta toimia ongelmatilanteissa?*

<b>Ei ollenkaan</b>	28	42	4	15
---------------------	----	----	---	----

<b>Ei enempää kuin tavallisesti</b>	35	52	18	67
-------------------------------------	----	----	----	----

<b>Jonkin verran enemmän</b>				
------------------------------	--	--	--	--

<b>kuin tavallisesti.</b>	4	6	5	19
---------------------------	---	---	---	----



*Oletko viimeaikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi (koulussa/töissä/vapaa-ajalla?)*

<b>Paremmiin kuin aikaisemmin</b>	4	6	1	4
<b>Samalla tavalla kuin aikaisemmin</b>	51	76	17	63
<b>Jonkin verran huonommin kuin aikaisemmin</b>	10	15	9	33
<b>Huomattavasti huonommin kuin aikaisemmin</b>	2	3	0	0

*Stressi*

<b>En koe stressin lisääntyneen</b>	10	15	1	4
<b>Stressitasoni on sopiva</b>	29	43	2	7
<b>Stressi on lisääntynyt jonkin verran</b>	23	34	20	74
<b>Stressitaso on huomattavasti koholla</b>	5	8	4	15

*Koetko, että taloudellinen toimeentulosi on riittävä?*

<b>Kyllä</b>	33	49	12	44
<b>En</b>	34	51	15	56

---

**5.8.2 Työnteon määrän yhteys mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin**

Opiskelijoilta kysyttiin heidän keskimääräistä tuntityöaika viikossa ja tutkittiin sen yhteyttä mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin. Opiskelijoista, jotka tekevät töitä 1-10 tuntia viikossa, lähes 90 % ilmoitti, että mieliala on hyvä. Opiskelija, jotka eivät tee töitä lainkaan, heistä 77 % ilmoitti mielialansa hyväksi. Vastaukset jakautuivat tasan niiden opiskelijoiden kohdalla, jotka tekevät töitä 11-20 tuntia viikossa. Opiskelijoista, jotka tekevät viikossa keskimäärin 1-10 tuntia töitä, kaksi

kolmasosaa ilmoitti nukkuvansa yönsä hyvin ja säännöllisesti. Opiskelijoista, jotka eivät tee töitä lainkaan, lähes kaksi kolmasosaa ilmoitti nukkuvansa yönsä hyvin ja säännöllisesti. Satunnaisesta unettomuudesta ilmoitti kärsivänsä 46 % niistä opiskelijoista, jotka tekivät töitä 11-20-tuntia viikossa. (Liite 3.)

Ahdistuneisuutta kysyttäessä, ei opiskelijoille syntynyt eroja riippumatta siitä, kuinka paljon he viikossa tekevät töitä. Opiskelijoista, jotka ilmoittivat tekevänsä töitä keskimäärin 11-20 tuntia viikossa, 38 % vastasivat väsyvänsä nopeammin kuin aikaisemmin. Vastaava luku niillä opiskelijoilla, jotka eivät tee lainkaan töitä, oli 15 %. Viikossa 1-10 tuntia työskentelevistä opiskelijoista lähes 90 % ilmoitti, etteivät he väsyneet helpommin, kuin aikaisemmin. (Liite3.)

Viikkotuntimäärän ja yllirasittuneisuuden yhteyttä arvioitaessa merkittäviä eroja ei opiskelijoiden viikkotuntimääriä ajatellen tullut. Eroja ei syntynyt myöskään verrattaessa työntekoa ongelmatilanteissa toimimiseen. Opiskelijoista, jotka tekivät töitä 11-20 tuntia viikossa, 29 % ilmoitti, että pystyvät keskittymään tehtäviinsä jonkin verran huonommin, kuin aikaisemmin. Vastaava luku 1-10 tuntia töitä tekevillä oli 14 %. Opiskelijoista, jotka eivät tee töitä lainkaan, 27 % ilmoitti pystyvänsä keskittymään tehtäviin jonkin verran huonommin kuin aikaisemmin. Paremmin, kuin aikaisemmin tehtäviin pystyi keskittymään 15 % niistä opiskelijoista, jotka eivät tehneet lainkaan töitä. Vastaava luku eri tuntimäärissä oli 0-3 %. (Liite3.)

Opiskelijoista, jotka eivät tee töitä lainkaan, 35 % ilmoitti stressin lisääntyneen jonkin verran. Vastaava luku 11-20 tuntia töitä tekevillä oli 50 % ja 1-10 tuntia töitä tekevillä 43 %. Opiskelijoista, jotka tekevät töitä 1-10 tuntia viikossa, 16 % ilmoitti että he eivät kokeneet stressin lisääntyneen. Vastaava luku opiskelijoilla, jotka eivät tehneet töitä lainkaan, oli 19 %. Opiskelijoista, jotka tekivät töitä yli kymmenen tuntia viikossa, ei kukaan vastannut kohtaa ”en koe stressin lisääntyneen”. Opiskelijoista, jotka eivät tee töitä lainkaan, 62 % ilmoitti, että he eivät kokeneet toimeentuloaan riittäväksi. Töitä tekevien opiskelijoiden kohdalla, viikkotuntimäärästä riippumatta, opiskelijoiden mielipiteet taloudellisesta toimeentulosta jakautuivat tasan. (Liite 3.)

## 6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ammattikorkeakoulun terveystalon opiskelijoiden työntekoa ja sen yhteyttä heidän mielenterveyteensä.

### 6.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Kysyttäessä opiskelijoilta heidän mielipidettään siihen, vaikuttaako työnteko opintojen edistymiseen, suurin osa oli sitä mieltä, että sillä ei ole vaikutusta. Opiskelijoista 15 oli sitä mieltä, että työnteko haittaa opintojen edistystä, mutta myös saman verran vastaajista oli sitä mieltä, että työnteko edistää opintojen etenemistä. Tulosten perusteella voi siis ajatella, että työssäkäynnillä ei yksinään ole yksiselitteistä vaikutusta opintojen edistymiseen vaan vastausten eriävyys voi johtua vastaajien elämäntilanteesta tai muista yksilöllisistä tekijöistä.

Arvioitaessa opiskelijoiden mielenterveyttä, oli havaittavissa, että suurin osa opiskelijoista voi kohtalaisen hyvin. Kuitenkin vastaajista jopa neljäsosa ilmoitti jokaisessa kysymyksessä voivansa huonommin kuin opiskelijatoverinsa. Poikkeuksena oli kuitenkin opiskelijoiden arvio stressitasosta. Opiskelijoista lähes puolet ilmoitti, että heidän stressitasonsa on lisääntynyt jonkin verran. Jopa 10 % vastanneista ilmoitti stressitason olevan huomattavasti koholla. Satunnaisesta unettomuudesta kärsi jopa 37 % opiskelijoista ja jopa 31 % koki olevansa jonkin verran ylirasittuneempi kuin aikaisemmin. Opiskelijat ovat myös toisinaan alakuloisia ja surullisia(28 %). Opiskelijoista 19 ilmoitti ahdistuvansa ja jännittyvänsä melko helposti.

Opiskelijoista neljännes ilmoitti tuntevansa jonkin asteista väsymystä ja uupumusta. Lisäksi 38 % opiskelijoista koki jonkin asteista ylirasittuneisuutta. Ongelmatilanteissa toimimisen koki normaaliksi 90 % vastanneista. Opiskelijoista 23 % koki, että he eivät pysty keskittymään tehtäviinsä normaalilla tavalla. Näiden tulos-

ten perusteella keskimäärin yksi neljäsosa opiskelijoista tarvitsisi mielestämme tukea ja ohjausta selviytymiseen.

Opiskelijoista 47 % koki toimeentulonsa riittäväksi. Mielestämme tämä tulos on yllättävä ottaen huomioon opintotuen määrän, joka on mitoitettu vain ehdottomiin välttämättömyyksiin. Olisi mielenkiintoista saada tietää opiskelijoiden tulonlähteitä tai opintotuen lisäksi tulevaa kuukausittaista taloudellista tukea. Syitä työnteolla oli useita, mutta suurimmaksi yksittäiseksi syyksi ilmeni elintason parantaminen, elintaso halusi parantaa työnteon avulla 73 % opiskelijoista. Opiskelijoista 71% ilmoitti tekevänsä töitä opintojaan vastaavissa tehtävissä.

Tutkimuksen perusteella on havaittavissa, että mitä pidemmällä opinnot ovat, sitä suuremmalla todennäköisyydellä opiskelijat tekevät töitä. Opintojen edetessä myös viikkotuntimäärä ajatellen työnteoko nousee. Vaikka suurimmalla osalla lukuvuodesta riippumatta ei heidän lähipiirinsä ollut huomauttanut heidän työmäärästään, on ”kyllä” vastanneiden osuus kasvusuhdanteinen myöhempiä lukuvuosia kohden mennessä.

Ne opiskelijat, jotka vastasivat kyselyyn, etteivät tee töitä lainkaan olivat opinnoissaan jäljessä työtä tekeviä useammin. Myös ne opiskelijat, jotka tekivät viikossa vähän työtunteja, ilmoittivat opintonsa viivästyneen. Opiskelijoista, jotka ilmoittivat tekevänsä töitä vain kesäisin, 60 % ilmoitti opintojen edenneen aikataulussa. Tämän perusteella opinnoissa viivästyneet saattavat tehdä vähemmän töitä, kuin opintonsa aikataulun mukaan suorittaneet. Tutkimuksen perusteella työnteoko voi jopa vaikuttaa positiivisesti opintojen aikataulussa etenemiseen, tämä on toki melko mustavalkoinen tapa tulkita tuloksia sillä syy-yhteys voi olla josain muualla kuin koulunkäynnin ja työnteon välillä.

Opiskelijat, jotka tekevät töitä koska eivät halua kieltäytyä työtarjouksesta ovat tutkimuksen mukaan toisinaan alakuloisempia ja surullisempia, kuin muut opiskelijat. Sama ilmiö toistui lähes jokaisessa mielenterveyttä määrittelevässä kysymyksessä. Esimerkiksi 64 % näistä opiskelijoista kärsi satunnaisesta unettomuudesta kun vastaava luku muihin väittämiin vastanneista oli alle 46 %. Opiskelijat

jotka eivät halua kieltäytyä työtarjouksesta väsyvät muita aikaisemmin, heidän stressitaso on muita korkeammalla ja he kokevat olevansa ylirasittuneempia kuin muut kyselyyn vastanneet opiskelijat. Merkittävää yhteyttä työnteon syillä ja mielen terveyteen vaikuttavilla tekijöillä ei tämän tutkimuksen mukaan ole, muuten kuin niillä, jotka tekevät töitä koska eivät halua kieltäytyä työnteosta. Se, että opiskelija ei halua kieltäytyä työtarjouksesta, lisää opiskelijoiden alttiutta kärsiä erilaisista ongelmista ajatellen mielen terveyteen vaikuttavia tekijöitä.

Tutkittaessa vapaa-ajan riittävyden yhteyttä mielen terveyteen vaikuttaviin tekijöihin tulokset olivat huolestuttavia. Opiskelijat, joilla ei jää mielestään riittävästi aikaa ystäville opiskelun ja työn ohella, kokevat itsensä toisinaan alakuloisiksi ja surullisiksi useammin kuin opiskelijatoverit. Näillä opiskelijoilla on myös enemmän satunnaista unettomuutta ja kaksi opiskelijaa ilmoitti kärsivänsä jatkuvasta unettomuudesta. Opiskelijat, joilla ei jää mielestään riittävästi vapaa-aikaa, kokevat väsyvänsä nopeammin kuin aikaisemmin, lisäksi he ovat ylirasittuneempia, kuin vertailuryhmä. Tutkimuksen mukaan riittävä vapaa-aika on yhteydessä myös stressiin. Vastaajista 74 % ilmoitti stressin lisääntyneen jonkin verran, mikäli vapaa-aikaa ei jää ystäville riittävästi, vastaava luku vertailuryhmällä oli 34 %.

Ongelmatilanteissa toimimisen normaaliksi koki 94 % opiskelijoista, joiden mielestä heille jää riittävästi aikaa ystäville. Vastaava luku niillä opiskelijoilla, joilla ei jää mielestään riittävästi aikaa ystäville oli 82 %. Voidaan siis todeta, että ongelmatilanteissa toimimiseen vapaa-ajan riittävyydellä ei ole niin suurta merkitystä verrattaessa eroja muiden mielen terveyttä määrittelevien kysymysten kohdalla.

Tutkittaessa opiskelijoiden viikossa tekemää työtuntimäärää ja verrattaessa sitä mielen terveyteen vaikuttaviin tekijöihin mielenkiintoisia tutkimustuloksia tuli jonkin verran. Vastaajista suurin osa teki töitä 1-10 tuntia viikossa tai ei tehnyt töitä lainkaan. Yli 21 tuntia viikossa töitä tekeviä oli niin vähän, että niiden tulosten perusteella johtopäätöksiä ei voida vetää. Opiskelijat, jotka tekivät töitä 1-10 tuntia viikossa ilmoittivat mielialansa hyväksi useammin kuin opiskelijat, jotka tekevät töitä enemmän tai eivät tee töitä lainkaan. Ne opiskelijat, jotka tekivät töitä 1-10 tuntia viikossa, ilmoittivat muita useammin, etteivät väsy helpommin, kuin

aikaisemminkaan. Opiskelijat, jotka eivät kokeneet stressin lisääntyneet, tekivät töitä 1-10 tuntia viikossa, tai eivät tehneet töitä lainkaan. Vaikka opiskelijat tekivät töitä, ei se vaikuttanut heidän mielipiteeseen taloudellisesta toimeentulosta. Vastaukset näiltä osin jakautui jälleen tasan. Poikkeuksena kuitenkin opiskelijat, jotka ilmoittivat etteivät he tee töitä lainkaan, heistä 62 % ilmoitti, ettei taloudellinen toimeentulo ole riittävä.

## **6.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset**

Tutkimustulosten perusteella tehtiin seuraavanlaiset johtopäätökset.

Tutkimuksen perusteella ei voida yleisesti sanoa, että liiallinen työmäärä vaikuttaa opintoihin negatiivisesti, mutta sitä ei voi myöskään ajatella positiivisena asiana. Sen sijaan, että lähdetäisiin suoralta kädeltä tuomitsemaan työntekoa haittavaikutuksia opiskelun kannalta, on myös huomioitava, että joillakin yksilöillä työnteko parantaa hyvinvointia ja voi jopa lisätä opiskelumotivaatiota. Työntekoon ei myöskään mielestämme ole syytä kannustaa opiskelijoita, sillä jokainen opiskelija on yksilö.

Työnteolla ei ole suurta merkitystä opiskelijoiden mielenterveyteen. Pidämme kuitenkin huolestuttavana sitä asiaa, että niin suuri osa opiskelijoista kärsii esimerkiksi satunnaisesta unettomuudesta sekä kokevat olevansa ylipäättyneitä ja stressaantuneita. On kuitenkin muistettava, että nämä ovat opiskelijoiden subjektiivisia kokemuksia omasta mielenterveydestä ja siten tulokset ovat tärkeitä ajattelun opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Oppilaitoksissa tulisi paremmin ottaa huomioon opiskelijoiden yksilöllinen stressinsietokyky ja huomioida se, ettei jokaisella ole samanlaisia valmiuksia tai puitteita selvittää opintojen, arjen ja töiden tuomasta taakasta.

Usein ajatellaan, että opiskelijat tekevät töitä siksi, että taloudellinen toimeentulo olisi turvattu, mutta ainakin tämän tutkimuksen perusteella hoitoalan opiskelijoilla

syyt työn tekemiseen ovat moninaiset. Työkokemuksen kerryttäminen ja uuden oppiminen ovat opiskelijalle tärkeitä motiiveja työn tekemiseen.

Jatkotutkimukselle esitetään seuraavia aiheita:

- Mitkä syyt hidastavat opintojen etenemistä?
- Miten jokin toinen ala vertautuu tässä tutkimuksessa saatuun tietoon?

## LÄHTEET

Burns, N & Grove, S. 2003. Understanding nursing research. 3. uudistettu painos. Saunders.

Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Toimivat ja terveet työajat. 2 uudistettu painos. Työterveyslaitos Helsinki. Vammalan kirjapaino.

Hakola, T. & Kalliomäki-Levanto, T. 2012. Työvuorosuunnittelu hoitoalalla. Työterveyslaitos Helsinki. Vammalan kirjapaino Oy.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. 1. painos. Helsinki. Edita Prima.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Livonia Print, Latvia. Helsinki. Kirjoittajat ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita 15. uudistettu painos. Tammi.

Huttunen, J. & Mustajoki, P. 2007. Elämä pelissä. 1. painos. Helsinki. Duodecim. Gummerrus kirjapaino oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. 1. painos. WSOY.

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta - varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampereen yliopisto. Tampereen yliopistopaino OY – Juvenes Print. Viitattu 9.9.2011 <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8624-1.pdf>

Kunttu, K. Komulainen, A. Makkonen, K. Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Helsinki. Duodecim.



Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. THL, Raportti 47/2012. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Viitattu 27.11.2012. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN\\_ISBN\\_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1)

Lehtinen. 2008. Building up good mental health. Stakes

Mannisenmäki, E. & Valtari, M. 2005. Valmistumisen vallihaudalla. Opintojen kesto 2000-luvun hyvinvointivaltiossa. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille.

Suomen Mielenterveysseura. 2012. Vahvistamo. Mitä mielenterveys on. Viitattu 4.12.2012.

[http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/mita\\_mielenterveys\\_on/](http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/mita_mielenterveys_on/)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Kouluterveyskysely. Viitattu 06.11.2012. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a3081e2a-52be-4c3a-af4a-2193e9e0b6ab>

Työ- ja elinkeinoministeriö. Opiskeluaikainen työssäkäynti ja sen vaikutus. 6/2012. Viitattu 15.9.2012. [http://www.tem.fi/?89506\\_m=107001&s=2467](http://www.tem.fi/?89506_m=107001&s=2467)

Työterveyslaitos. 2012. Työikäisten unettomuuden hoito. Tammerprint Oy. Tampere.

**SAATEKIRJE**

Hei, opiskelemme sairaanhoitajiksi(AMK) ja teemme yhdessä opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kartoittaa yhtäaikaista työn ja opiskelun yhteyttä opiskelijan mielenterveyteen. Vastajiksi olemme rajanneet (nimi poistettu) ammattikorkeakoulun terveystieteiden nuorisosaaston opiskelijat.

Pyydämme Sinua täyttämään tämän kyselylomakkeen. Kysely on täysin vapaaehtoinen, mutta jokainen vastaus on tutkimuksellemme tärkeä. Kyselylomakkeet ovat nimettömiä ja käytämme niitä vain tähän tutkimukseen. Vastausten analysoinnin jälkeen hävitämme ne asianmukaisesti.

Aikaa kyselylomakkeen täyttämiseen kuluu noin 5-10 minuuttia. Kysymyksiin vastataan ympyröimällä tilannettasi tällä hetkellä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Kysymyksiin vastataan ympyröimällä vain yksi vaihtoehto, ellei toisin mainita. Jos vastauksista ei löydy tilanteeseesi sopivaa vaihtoehtoa, jätä vastaamatta ja siirry seuraavaan kysymykseen.

Terveisin Mira Kaukonen & Joni Mäkelä

## **LIITE 2**

1(6)

### **1. Sukupuoli**

- 1) Mies
- 2) Nainen

### **2. Ikä**

- 1) 18-19
- 2) 20-21
- 3) 22-23
- 4) 24-25
- 5) 25 tai vanhempi

### **3. Mikä lukuvuosi sinulla on meneillään?**

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4
- 5) 5

### **4. Ovatko opintosi edenneet aikataulussa?**

**(Opintojaksot ja harjoittelut suoritettu opetussuunnitelman mukaan)**

- 1) Kyllä
- 2) Ei

**5. Mikä näistä kuvaa parhaiten työntekoasi (voit vastata useampaan)**

- 1) Teen töitä ja opiskelen yhtä aikaa (luentoja ja töitä samana päivänä)
- 2) Teen töitä viikonloppuisin tai pyhinä jolloin ei ole koulua
- 3) Teen töitä kesäisin
- 4) Teen töitä satunnaisesti (esimerkiksi keikkatyöt)
- 5) En tee töitä lainkaan

**6. miten paljon teet keskimäärin töitä viikossa?**

- 1) 1-10 tuntia
- 2) 11-20 tuntia
- 3) 21-30 tuntia
- 4) 31-40 tuntia
- 5) Yli 40 tuntia
- 6) En tee töitä lainkaan

**7. Miten arvelet työnteon vaikuttavan opintojesi edistymiseen?**

- 1) Työnteko edistää opintojeni etenemistä huomattavasti
- 2) Työnteko edistää opintojeni etenemistä jossain määrin
- 3) Työssäkäynnillä ei ole vaikutusta opintojeni etenemiseen
- 4) Työssäkäynnillä on jossain määrin haitallinen vaikutus opintojeni etenemiseen
- 5) Työssäkäynnillä on selvästi haitallinen vaikutus opintojeni etenemiseen
- 6) En osaa sanoa

**8. Onko joku läheisistäsi, ystävistäsi, työtovereistasi tai opettajistasi maininnut sinulle, että työmääräsi on liian suuri?**

- 1) Kyllä
- 2) Ei

**9. Työskenteletkö opintojasi vastaavissa tehtävissä?**

- 1) Kyllä
- 2) En

**10. Minkälaiseksi kuvailisit mielialasi?**

- 1) Mielialani on hyvä
- 2) Olen toisinaan alakuloinen ja surullinen
- 3) Olen jatkuvasti alakuloinen ja surullinen
- 4) Olen erittäin masentunut

**11. Miten nuket yösi?**

- 1) Nukun yöni hyvin ja säännöllisesti
- 2) Minulla on satunnaista unettomuutta
- 3) Minulla on jatkuvaa unettomuutta
- 4) Nukun mielestäni liikaa

**12. Oletko ahdistunut tai jännittynyt?**

- 1) Pidän itseäni melko ”hyvähermoisena” enkä ahdistu kovin helposti
- 2) En tunne itseäni ahdistuneeksi tai ”huonohermoiseksi”
- 3) Ahdistun ja jännityn melko helposti
- 4) Tulen erityisen helposti ahdistuneeksi, tuskaiseksi tai jännittyneeksi
- 5) Tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat kulluneet loppuun

**13. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?**

- 1) Väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
- 2) En väsy helpommin kuin aikaisemminkaan
- 3) Väsyn nopeammin kuin aikaisemmin
- 4) Vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
- 5) Olen liian väsynyt tekemään mitään

**14. Jääkö sinulle mielestäsi tällä hetkellä riittävästi aikaa ystäville opiskelun ja työnteon ohella?**

- 1) Kyllä
- 2) Ei

**15. Onko sinulla mahdollisuuksia keskustella jonkun läheisen ihmisen kanssa avoimesti ongelmistasi?**

- 1) Kyllä
- 2) Toisinaan
- 3) Ei

**16. Oletko viimeaikoina tuntenut olevasi ylirasittunut?**

- 1) En lainkaan
- 2) En enempää kuin aikaisemmin
- 3) Jonkin verran enemmän kuin aikaisemmin
- 4) Paljon enemmän kuin aikaisemmin

**17. Onko sinusta viimeaikoina tuntunut vaikealta toimia ongelmatilanteissa?**

- 1) Ei ollenkaan
- 2) Ei enempää kuin tavallisesti
- 3) Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4) Paljon enemmän kuin tavallisesti

**18. Oletko viimeaikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi (koulussa/töissä/vapaa-ajalla)?**

- 1) Paremmin kuin aikaisemmin
- 2) Samalla tavalla kuin aikaisemmin
- 3) Jonkin verran huonommin kuin aikaisemmin
- 4) Huomattavasti huonommin kuin aikaisemmin

**19. Oletko viimeaikoina kokenut olevasi stressaantunut?**

- 1) En koe stressin lisääntyneen
- 2) Stressitasoni on sopiva
- 3) Stressi on lisääntynyt jonkin verran
- 4) Stressitaso on huomattavasti koholla

## **LIITE 2**

6(6)

### **20. Koetko, että taloudellinen toimeentulosi on riittävä?**

- 1) Kyllä
- 2) En

### **21. Miksi teet töitä koulun ohella? (voit vastata useampaan)**

- 1) Parantaakseni elintasoani
- 2) En halua ottaa opintolainaa
- 3) Haluan kerryttää työkokemusta
- 4) Haluan oppia uutta
- 5) Kerään rahaa jotain varten
- 6) En halua kieltäytyä työtarjouksesta



## Työnteon määrän yhteys mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin (n=97)

Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät	"Miten paljon teet töitä viikossa?"					
	1-10	11-20	21-30	31-40	yli 40	en tee töitä
	tuntia n %	tuntia n %	tuntia n %	tuntia n %	tuntia n %	lainkaan n %
<i>Mielialan kuvaus</i>						
Mielialani on hyvä	32 87	12 50	1 50	1 25	2 100	20 77
Olen toisinaan alakuloinen ja surullinen	5 14	12 50	1 50	3 75	0 0	6 23
<i>Uni</i>						
Nukun yöni hyvin ja säännöllisesti	24 65	12 50	1 50	1 25	1 50	16 62
Minulla on satunnaista unettomuutta	12 32	11 46	1 50	3 75	1 50	7 27
Minulla on jatkuvaa unettomuutta	0 0	1 4	0 0	0 0	0 0	2 8
Nukun mielestäni liikaa	1 3	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
<i>Ahdistus ja jännitys</i>						
Pidän itseäni melko "hyvähermoisena", enkä ahdistu kovin helposti.	9 24	5 21	1 50	2 50	1 50	5 19
En tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi".	18 49	12 50	1 50	1 25	1 50	15 58
Ahdistun ja jännityn helposti.	9 24	5 21	0 0	0 0	0 0	5 19
Tulen erityisen helposti ahdistuneeksi, tuskaiseksi tai jännittyneeksi.	1 3	2 8	0 0	1 25	0 0	1 4
<i>Väsymys ja uupumus</i>						
Väsyminen on minulle lähes täysin vierasta.	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	2 8
En väsy helpommin kuin aikaisemminkaan.	32 87	14 58	2 100	3 75	2 100	17 65
Väsyn nopeammin, kuin aikaisemmin.	5 14	9 38	0 0	1 25	0 0	4 15
Vähäinenkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua	0 0	1 4	0 0	0 0	0 0	2 8
Olen liian väsynyt tekemään mitään	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	1 4
<i>Oletko viime aikoina tuntenut olevasi ylirasitunut?</i>						
En lainkaan	5 14	2 8	0 0	1 25	0 0	5 19
En enempää kuin aikaisemmin	19 51	11 46	0 0	1 25	2 100	12 46
Jonkin verran enemmän kuin aikaisemmin	12 32	9 38	1 50	2 50	0 0	7 27
Paljon enemmän kuin aikaisemmin	1 3	2 8	1 50	0 0	0 0	2 8

## LIITE 3

2(2)

*Onko sinusta viimeaikoina tuntunut vaikealta toimia ongelmatilanteissa?*

Ei ollenkaan	11 30	10 42	1 50	1 25	1 50	8 31
Ei enempää kuin tavallisesti	24 65	12 50	1 50	2 50	1 50	14 54
Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti.	2 5	2 8	0 0	1 25	0 0	4 15

*Oletko viimeaikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi (koulussa/toivissa/vapaa-aikalla)?*

Paremmiin kuin aikaisemmin	1 3	0 0	0 0	0 0	0 0	4 15
Samalla tavalla kuin aikaisemmin	31 84	17 71	2 100	2 50	2 100	14 54
Jonkin verran huonommin kuin aikaisemmin	5 14	7 29	0 0	1 25	0 0	7 27
Huomattavasti huonommin kuin aikaisemmin	0 0	0 0	0 0	1 25	0 0	1 4

*Stressi*

En koe stressin lisääntyneen	6 16	0 0	0 0	0 0	0 0	5 19
Stressitasoni on sopiva	13 35	9 38	0 0	1 25	0 0	8 31
Stressi on lisääntynyt jonkin verran	16 43	12 50	2 100	2 50	2 100	9 35
Stressitaso on huomattavasti koholla	2 5	3 13	0 0	1 25	0 0	4 15

*Koetko, että taloudellinen toimeentulosi on riittävä?*

Kyllä	16 43	11 46	15 0	4 100	2 100	10 39
En	21 57	13 54	1 50	0 0	0 0	16 62

---