

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Anna-Reetta Mononen

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULUN NUORTEN KOULUTUK-
SEN OPISKELIJOIDEN STRESSIN JA OPISKELU-UUPUMUKSEN
KOKEMINEN

Opinnäytetyö
Toukokuu 2014



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2014
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
Puh. 050 405 4816

Tekijä
Anna-Reetta Mononen

Nimeke
Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijoiden stressin ja opiskelu-uupumuksen kokeminen

Toimeksiantaja
Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveystoimi, opiskeluterveydenhuolto

Tiivistelmä

Pitkään jatkunut opiskeluihin liittyvä stressialtistus johtaa pahimmillaan opiskelu-uupumuksen syntymiseen ja opiskelukyvyn alenemiseen. Opiskelu-uupumus voi johtaa psyykkiseen oireiluun ja vaikuttaa merkittävästi opiskelijan kykyyn selviytyä opinnoistaan ja jokapäiväisestä elämästään.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kuinka paljon Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat kokevat stressiä, opiskelu-uupumusta ja stressiin sekä uupumukseen liittyviä fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Tarkoituksena oli myös selvittää näiden asioiden liittymistä opintoihin. Aineiston keruu toteutettiin sähköisesti kvantitatiivisena, puolistrukturoituna kyselytutkimuksena tammi-helmikuun vaihteessa 2014. Vastajamäärä tutkimuksessa oli 521. Aineiston analyysissä hyödynnettiin SPSS-tilasto-ohjelmaa.

Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat kokivat stressiä ja opiskelu-uupumusta vähemmän, mutta stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyvien oireiden kokeminen oli yleisempää verrattuna aiempiin tutkimustuloksiin. Yleisimmin opiskelijat kokivat niska-hartiaseudun kipuja, jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta, keskittymisvaikeuksia sekä väsymystä tai heikkouden tuntemuksia. Naiset kokivat miehiä useammin stressin ja uupumuksen tunteita ja niihin liittyviä oireita. Koulutusaloittain vertailluna kulttuurialan sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijat olivat muiden alojen opiskelijoita stressaantuneempia ja uupuneempia, ja he kokivat erilaisia oireita enemmän.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää opiskeluterveydenhuollon työn toteuttamisessa ja kehittämisessä sekä Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyön tuloksien avulla opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia pystytään tukemaan kohdennetusti niin koulutusaloittain, opintojen aloitusvuosittain kuin sukupuolenkin mukaisesti.

Kieli
suomi

Sivuja 91
Liitteet 8
Liitesivumäärä 18

Asiasanat
opiskeluihin liittyvä stressi, opiskelu-uupumus, opiskelukyky



THESIS
May 2014
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI 80220 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Author
Anna-Reetta Mononen

Title
The Experience of Stress and Study Burnout among the Youth Education Students in the Karelia University of Applied Sciences

Commissioned by
City of Joensuu, Social and Health Services, Student Health Care

Abstract

Long-standing study-related stress exposure leads at its worst to study burnout and decreases the academic performance. Study burnout can lead to mental symptoms and significantly affect the student's ability to cope with studies and everyday living.

The purpose of this thesis was to determine how much the youth education students of Karelia University of Applied Sciences experience stress and study burnout. The purpose was also to determine how much the students experience stress- and burnout-related physical and psychological symptoms. The aim was also to find out how these things are connected to the studies. The collection of the data was executed electronically as a quantitative, semi-structured questionnaire survey at the turn of January and February 2014. The number of the respondents in this study was 521. The statistical software SPSS was utilized in the analysis of the data.

The students of youth education in the Karelia University of Applied Sciences experienced less the feeling of stress and study burnout, but the experience of stress- and burnout-related symptoms was more common compared to previous research results. Most commonly, the students experienced neck- and shoulder-area pains, anxiety or nervousness, concentration difficulties and exhaustion and feelings of weakness. Women experienced more often the feelings of stress and burnout and the symptoms related to these things than men. In a comparison between the fields of study, the students of Culture and Social Sciences, Business and Administration were feeling more stressed and exhausted and they experienced symptoms related to these factors more often.

The results of this thesis can be exploited in the execution and development of the student healthcare as well as in supporting the well-being of the students in the Karelia University of Applied Sciences. The results of this thesis will make the targeting of the psychological well-being support possible by the field of studies, by the starting time of the studies as well as by gender.

Language
Finnish

Pages 91
Appendices 8
Pages of Appendices 18

Keywords
study-related stress, study burnout, academic performance

Sisältö

Tiivistelmä
Abstract

1	Johdanto	6
2	Opiskelukyky korkeakouluopinnoissa	7
2.1	Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät	8
2.2	Opiskelukyvyn tukemisen tärkeys	9
2.3	Opiskelukykyä uhkaavat tekijät	9
3	Korkeakouluopintoihin liittyvä stressi	10
3.1	Stressin oireet ja vaikutukset toimintakykyyn	11
3.2	Opiskelustressiin vaikuttavat tekijät	13
3.3	Opiskelustressin vaiheet ja kehittyminen	15
3.4	Stressin hallinta	17
4	Opiskelu-uupumus korkeakouluopinnoissa	18
4.1	Opiskelu-uupumuksen oireet ja vaikutus toimintakykyyn	18
4.2	Opiskelu-uupumukseen vaikuttavat tekijät	19
4.3	Opiskelu-uupumuksen vaiheet ja kehittyminen	20
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	22
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat	22
5.2	Tutkimusmenetelmä	23
5.3	Kohdejoukko	24
5.4	Aineiston hankkiminen ja kyselylomake	25
5.5	Aineiston käsittely ja analyysi	29
6	Tutkimustulokset	32
6.1	Vastaajien taustatiedot	32
6.2	Stressin kokeminen	36
6.2.1	Stressin kokeminen koulutusaloittain	37
6.2.2	Stressin kokeminen opintojen aloitusvuoden mukaisesti	39
6.2.3	Stressin kokeminen sukupuolen mukaisesti	41
6.3	Stressiä ja psyykkisiä paineita aiheuttavat tekijät	42
6.3.1	Opintoihin liittyvät stressiä ja psyykkisiä paineita aiheuttavat tekijät	42
6.3.2	Stressiä ja psyykkisiä paineita aiheuttavat muut tekijät	44
6.4	Uupumuksen kokeminen	48
6.4.1	Uupumuksen kokeminen koulutusaloittain	49
6.4.2	Uupumuksen kokeminen opintojen aloitusvuoden mukaisesti	51
6.4.3	Uupumuksen kokeminen sukupuolen mukaisesti	52
6.5	Stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyvien oireiden ja tuntemusten kokeminen	53
6.5.1	Oireiden ja tuntemusten kokeminen koulutusaloittain	57
6.5.2	Oireiden kokeminen opintojen aloitusvuoden mukaisesti	65
6.5.3	Oireiden kokeminen sukupuolen mukaisesti	69
7	Pohdinta	73
7.1	Tutkimustulosten tarkastelu	73
7.1.1	Stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyvien oireiden ja tuntemusten kokeminen	74
7.1.2	Tulokset koulutusaloittain	77
7.1.3	Tulokset opintojen aloitusvuoden mukaisesti	79
7.1.4	Tulokset sukupuolen mukaisesti	80

7.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	81
7.3	Tutkimuksen eettisyys	85
7.4	Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet.....	86
	Lähteet.....	88

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Kyselylomake
Liite 3	Saatekirje
Liite 4	SPSS-tulosteet: ristiintaulukointien testaukset
Liite 5	Väittämät: alakohtaiset ristiintaulukoinnit
Liite 6	Muuttujaluettelo
Liite 7	Tutkimuslupa Karelia-ammattikorkeakoulu
Liite 8	Tutkimuslupa Joensuun kaupunki

1 Johdanto

Opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin ja stressin sekä opiskelu-uupumuksen kokemuksiin on kiinnitettävä huomiota kaikissa opiskelun vaiheissa. Mielenterveydenhäiriöiden, kuten masennuksen, riskitekijöinä nähdään alentunut stressinsietokyky ja pitkään jatkunut uupumus (Karlsson 2011, 287). Erityisesti psyykinen oireilu ja sairastavuus alentavat opiskelukykyä ja ovat uhka opiskelukyvyyn menettämislle (Lounasmaa, Tuori, Kunttu & Huttunen 2004, 184–185). Haasteena on tunnistaa stressaantuneet ja uupuneet opiskelijat sekä heidän tuen tarpeensa, jolloin opiskeluterveydenhuollon rooli on tärkeä opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa ja edistämässä.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksilla on kartoitettu vuodesta 2008 lähtien myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydentilaa fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta katsottuna. Terveystutkimuksissa on kartoitettu lisäksi opiskelijoiden terveystyötyymistä sekä siihen liittyviä tekijöitä. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2013.) Vuoden 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 30 % korkeakouluopiskelijoista koki huomattavasti stressiä, ja joka kymmenennellä oli selkeästi kasvanut uupumusriski (Kunttu & Pesonen 2012, 45, 79). Opiskelijatutkimus 2010:n mukaan stressi on terveydellisistä tekijöistä merkittävin opintoja hidastava tekijä ja erilaiset mielenterveyden häiriöt ovat uhka opinnoille. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden opintoja hidastavina ja uhkaavina tekijöinä nähdään myös heikko opiskelumotiivaatio ja psykososiaaliseen hyvinvointiin liittyvät haasteet. Opiskelijatutkimus 2010:n mukaan korkeakouluopiskelijoista peräti 34 % kärsii stressistä (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010, 5).

Opinnäytetyön aiheena on Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksessa opiskelevien opiskelu-uupumuksen ja stressin kokemukset sekä tuntemukset. Opinnäytetyössä on kartoitettu kokemusten ja tuntemusten lisäksi stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyviä psyykkisiä ja fyysisiä oireita. Lisäksi opinnäytetyössä selvitettiin opiskelijoiden kokemusten ja tuntemusten liittymistä opintoihin ja opiskeluiden ulkopuoliseen elämään. Opinnäytetyö on toteutettu kvantita-

tiivisena kyselytutkimuksena sähköisesti, ja tutkimuksella on selvitetty Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksessa opiskelevien opiskelijoiden stressin ja uupumuksen kokemuksia ja vallitsevaa tilannetta.

Karelia-ammattikorkeakoulun strategiassa on nostettu esille opiskelijoita koskeviin keskeisiin kehittämiskohteisiin ilmapiiri, opiskelukyvyn edistäminen sekä varhainen ja ennakoiva tuki (Auvinen, Elsinen, Ilvonen, Kukkonen, Moilanen, Neuvonen, Peltonen, Penttinen & Raivo 2013, 25). Vastaavaa tutkimusta ei Karelia-ammattikorkeakoulussa ole aiemmin tehty, joten tutkimuksesta saatavaa uutta tietoa pystytään hyödyntämään tarvittaessa Karelia-ammattikorkeakoulun kehittämisessä ja strategian toteuttamisessa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen opiskeluterveydenhuolto, joka järjestää Karelia-ammattikorkeakoulussa opiskelijoiden terveydenhuollon. Opinnäytetyö antaa myös opiskeluterveydenhuollolle tietoa, jota pystytään hyödyntämään työn toteuttamisessa ja kehittämisessä.

2 Opiskelukyky korkeakouluopinnoissa

Opiskelukyvyn määritelmä ei ole vakiintunut, mutta opiskelukyky on käsitteenä osittain verrattavissa työkyky-käsitteeseen. Opiskelu- ja työkyky-käsitteissä on samoja elementtejä, mutta niistä löytyy myös piirteitä, jotka erottavat ne toisistaan. Opiskelijan työnä nähdään opiskelu, työympäristönä oppilaitos. Samoin kuin työelämässä työntekijä tarvitsee työkykyä suoriutuakseen työstään, tarvitsee opiskelija opiskelukykyä suoriutuakseen opinnoistaan. Voidaan sanoa, että opiskelukyvillä kuvataan opiskelijan työkykyä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 22; Kunttu 2008, 3018; Kunttu 2011, 34–35.)

2.1 Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät

Opiskelukyky on kokonaisuus, johon vaikuttavat monet eri tekijät. Opiskelukykymallin mukaisesti opiskelukykyyn vaikuttavat opiskelijan omat voimavarat ja opiskelutaidot sekä ulkoiset tekijät, kuten opetustoiminta ja opiskeluympäristö. Eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa, ja opiskelukyvyyssä onkin kyse eri osa-alueiden tasapainosta. (Kunttu 2011, 34–35.)

Omilla voimavaroilla tarkoitetaan opiskelijan persoonallisuutta ja identiteettiä, elämänhallintaa sekä elämäntilannetta. Voimavaroihin lukeutuvat myös sosiaaliset vuorovaikutussuhteet, niin fyysinen kuin psyykinenkin terveys sekä käyttäytymiseen liittyvät tekijät. (Kunttu 2008, 3020.) Lisäksi opiskelijan opiskelukykyä määrittää opiskelijan toimeentulo ja opiskelukykyä voi haitata liiallinen huolehtiminen toimeentulosta (Lounasmaa ym. 2004, 164–165). Opiskelutaidot kuvaavat opiskelijan ammatillista osaamista ja osa-alueita, joita tarvitaan opinnoista suoriutumisessa. Opiskelutaidot sisältävät monia eri tekijöitä, jotka ovat yhteydessä opiskelijan ominaisuuksiin ja orientaatioon. Opiskelutekniikka, oppimisen tyylit ja tavat sekä kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisutaidot ovat opiskelijan taitoja, joita tarvitaan opiskeluissa. Muita tarvittavia taitoja opinnoissa suoriutumisessa ovat sosiaalinen kyvykyys, suunnitelmallisuus sekä ajankäytön suunnittelu ja hallinta. (Kunttu 2008, 3020; Kunttu 2011, 34–35.)

Opetustoiminta ja ohjaus sisältävät ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelijan opiskelukykyyn. Opiskelukyvyn rakentumiseen tarvitaan asianmukaista opetus- ja ohjaustoimintaa. Vuorovaikutuksen syntyminen opettajan ja opiskelijan välillä on tärkeää, ja tämän lisäksi opiskelija tarvitsee riittävää palautetta ja arviointia omasta työskentelystään. Opiskeluympäristöllä kuvataan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista opiskeluympäristöä. Fyysisellä opiskeluympäristöllä tarkoitetaan oppimisympäristöjä ja opiskeluolosuhteita, välineistöä, tiloja sekä opintojen järjestämistä. Psyykkiseen ja sosiaaliseen opiskeluympäristöön kuuluvat henkilökunnan ja opiskelijoiden välinen vuorovaikutus, ilmapiiri sekä opiskelijayhteisöt. (Kunttu 2008, 3019–3020.)

Opiskelukyvyn rakentumisessa näkyvät myös opiskelukykymallin taustalla olevat tekijät, jotka vaikuttavat opiskelukykyyn joko vahvistavasti tai heikentävästi. Näitä tekijöitä ovat erilaiset olosuhteet ja asenteet, jotka ovat yhteydessä yhteiskunnallis-taloudelliseen, kulttuurisiin tai ympäristöllisiin osa-alueisiin. (Kunttu 2009.)

2.2 Opiskelukyvyn tukemisen tärkeys

Opiskelukyky on moniosainen kokonaisuus, jossa osatekijöillä on vaikutusta toisiinsa. Opiskelijan opiskelukykyä voidaan tukea vaikuttamalla kaikkiin osatekijöihin ja eri osien väliseen tasapainoon. Jos jossain osatekijässä on puutteita, voidaan muiden osa-alueiden tasapainolla vaikuttaa positiivisesti opiskelukyvyn säilymiseen. (Kunttu 2008, 3019–3020.)

Opiskelukyvyn tukemisen tärkeys nousee esille erilaisten haasteiden yhteydessä. Pitkittyneet opiskeluajat, varhainen työllistyminen ja paine pidentää työuria luovat tarpeen myös opiskelukyvyn tukemiselle. Opiskelijat, joiden opiskelukyky on hyvä ja riittävä, hallitsevat työelämätaidot, ja he pystyvät huolehtimaan tulevaisuudessa myös työkyvystään ja omasta jaksamisestaan. Opiskelukyvyn tukemisella pystytään vaikuttamaan myös valmistumisen jälkeiseen elämään, ja hyvä opiskelukyky luo edellytykset työkyvylle ja työelämän vaatimuksille. (Kujala 2009, 6.)

2.3 Opiskelukykyä uhkaavat tekijät

Opiskelukyvyn puutteen ja opiskelukyvttömyyden taustalla voidaan nähdä terveydentilan aleneminen ja erilaiset oireet. Erityisesti psyykkinen oireilu ja sairastavuus alentavat opiskelukykyä ja ovat uhka opiskelukyvyn menettämiselle. (Lounasmaa ym. 2004, 184–185.) Erilaisten mielenterveydenhäiriöiden lisääntyminen myös opiskelijoiden keskuudessa lisää tarvetta kiinnittää huomiota opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin (Puusniekka & Kunttu 2011, 36–37).

Otteen saamisen heikentyminen opiskeluista kuvastaa selkeällä tavalla opiskelukyvyyn alenemista (Lounasmaa ym. 2004, 184). Vuoden 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa noin kolmannes opiskelijoista koki, että heillä oli ongelmia saada otetta opiskeluista. Mielialansa, tulevaisuuden suunnittelun ja omat voimansa sekä kykynsä koki negatiiviseksi noin viidennes vastaajista. (Kunttu & Pesonen 2012, 45-46.)

Opiskelukykyyn vaikuttavat monet eri tekijät, ja kaikkien osatekijöiden tukemisella voidaan vahvistaa opiskelijan kykyä suoriutua opinnoistaan. Opiskelijan toiminta- ja opiskelukykyä uhkaavat psyykinen oireilu ja erilaiset mielenterveyden häiriöt. Yleisimmin opiskelijan mielenterveyden häiriönä diagnosoidaan erilaisia masennustiloja, ahdistuneisuushäiriöitä, pakko-oireisia häiriöitä ja erilaisten oireilojen yhdistelmiä (Pylkkänen 2011, 277). Mielenterveyden häiriöiden, kuten masennuksen, riskitekijöinä nähdään alentunut stressinsietokyky ja pitkään jatkunut uupumus (Karlsson 2011, 287), ja korkeakouluopiskelijoiden psyykkisten ja fyysisten oireilujen taustalta löydetään usein stressiä ja opiskeluihin liittyviä paineita (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 77). Psyykkisten oireiden ja mielenterveydenhäiriöiden varhainen tunnistaminen ja hoitaminen on tärkeää, sillä varhainen tunnistaminen ja hoito mahdollistavat sen, että opiskelukyky ja opiskelijan terveys säilyvät (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 76-77).

3 Korkeakouluopintoihin liittyvä stressi

Psyykkisellä stressillä tarkoitetaan ulkoisten haasteiden ja sisäisten voimavarojen välistä epätasapainoa. Stressitekijät liittyvät yleensä muutoksiin tai muutosten uhkiin merkityksellisissä ihmissuhteissa, terveydessä ja työssä. (Henriksson & Lönnqvist 2007, 276.) Sopeutuminen stressitekijöihin on yhteydessä siihen, kuinka hyvin stressitekijät ovat ennustettavissa ja siihen, kuinka stressitekijät ovat säädeltävissä. Stressin aiheuttamat seuraukset riippuvat myös yksilön tunteiden, tuntemusten ja elämän hallinnasta sekä käytössä olevista voimavaroista. (Henriksson & Lönnqvist 2007, 276; Feldt, Mäkikangas & Piitulainen 2005,

105.) Stressi aiheuttaa elimistössä erilaisia psyykkisiä ja fysiologisia muutoksia, jotka vaikuttavat toimintakykyyn ja selviytymiseen (Lönqvist 2009).

3.1 Stressin oireet ja vaikutukset toimintakykyyn

Stressitilanteessa elimistössä aktivoituu kolme laajaa elinjärjestelmää, jotka aiheuttavat elimistössä erilaisia reaktioita stressiin. Väliaivojen pohjaosassa ja limbisessä järjestelmässä tapahtuu muutoksia stressitilanteessa, jolloin kolme laajaa elinjärjestelmää: hormoneja tuottavat elinjärjestelmät, autonominen hermosto sekä immunologinen järjestelmä, aktivoituvat. (Vartiovaara 2004, 53.) Voimavaroja voimakkaasti kuluttava ja pitkään jatkunut stressialtistus synnyttää toimintakykyä häiritseviä oireita, aiheuttaa elintoimintojen haitallisia muutoksia ja voi johtaa äärimmillään fyysiseen tai psyykkiseen sairastumiseen (Niemi 2013).

Stressi muuttaa myös aivosolujen toimintaa, ja stressin vaikutuksesta hippokampuksen, eli aivoturson, ja manteliumakkeen toiminta muuttuu. Stressitilanteessa hormonitoiminnassa tapahtuu muutoksia, ja elimistö alkaa tuottaa erilaisia neuromodulaattoreita, jotka ovat synapsivälitykseen vaikuttavia yhdisteitä, hormoneja tai välittäjäaineita (esimerkiksi glukokortikoideja, 5-hydroksitryptofaaneja, adrenaliinia, noradrenaliinia, dopamiinia ja enkefaliineja). Nämä vaikuttavat joko suoraan tai epäsuorasti hippokampuksen ja manteliumakkeen toimintaan. Stressi häiritsee kognitiivisia toimintoja, kuten oppimista ja muistia, jolloin yksilön elämänlaatu heikkenee. (Kim & Diamond 2002, 453–454, 459–460.)

Stressin aiheuttamat fyysiset muutokset liittyvät autonomisen hermoston aktivoitumiseen, jolloin elimistössä syntyy hälytysvaihe. Autonominen hermosto vaikuttaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan, ja stressin vaikutuksesta sydämen syke ja verenpaine nousevat sekä hengityksen tiheys kasvaa. Stressi aiheuttaa elimistössä ruoansulatuskanavan oireilua, kuten ummetusta tai ripulia. Stressi aiheuttaa elimistössä myös hormonaalisen tuotannon muutoksia, jotka ovat yhteydessä mielialan muutoksiin, unihäiriöihin, aineenvaihdunnan häiriöihin

sekä kohonneeseen infektioriskiin. (Lindholm 2013, 3,17.) Stressin pitkittyessä ja voimistuessa immuunipuolustus heikkenee, jolloin altistuminen tartuntataudeille yleistyy (Niemi 2013). Stressin aiheuttamien fysiologisten muutoksien vuoksi myös virtsaamistarve voi tihentyä ja pahoinvointi, hikoilu sekä ihon punoitus lisääntyvät, ja somaattiset perussairaudet voivat pahentua (Lönngqvist 2009).

Stressi lisää myös elimistön lihasjännitystä, ja erilaiset kiputilat lisääntyvät. Esimerkiksi niska-hartiaseudun jännittyneisyys haittaa lihaksissa tapahtuvaa verenkiertoa, jolloin lihasten hapettuminen heikkenee. Tämän seurauksena päänsäryt lisääntyvät. (Niemi 2013.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2012 mukaan ammattikorkeakouluissa opiskelevilla naisilla päänsärky oli yleisempää kuin miehillä. Naisista 20,3 % ja miehistä 7,6 % ilmoitti kärsivänsä päänsärystä viikoittain. Päivittäin tai lähes päivittäin päänsärkyä ilmoitti kokevansa naisista 4,3 % ja miehistä 0,7 %. (Kunttu & Pesonen 2012, 131.)

Stressi aiheuttaa myös erilaisia psyykkisiä oireita, jotka vaikuttavat yksilön toimintakykyyn ja selviytymiseen. Stressi aiheuttaa mielialan vaihteluita ja yliherkkyyttä, jolloin itkuisuus lisääntyy. Muistin heikkeneminen ja ajatusten sekavuus lisääntyvät stressin vaikutuksesta, ja unihäiriöiden yleisyys lisääntyy. (Kelley 2009, 37.) Unihäiriöt ilmenevät etenkin heräilynä aamuyöstä, jonka jälkeen unen saanti häiriintyy (Niemi 2013). Stressin aiheuttamiin psyykkisiin oireisiin lukeutuvat myös jännittyneisyys, levottomuus ja ahdistuneisuus (Lönngqvist 2009). Myös turhautuneisuuden ja ärtyneisyyden tuntemukset lisääntyvät. Stressi voi aiheuttaa myös ruokahalussa tapahtuvia muutoksia ja seksuaalisuuteen liittyviä haluttomuuden tunteita. (Niemi 2013.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa on kartoitettu psyykkisten oireiden, kuten uniongelmien, keskittymisvaikeuksien, jännittyneisyyden, masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden kokemuksia ja näiden yleisyyttä opiskelijoiden keskuudessa. Vuoden 2012 tutkimuksen mukaan nukahtamisvaikeuksia tai yöllistä heräilyä viimeisen kuukauden aikana oli kokenut viikoittain 13,1 % ja päivittäin tai lähes päivittäin 5,6 % ammattikorkeakouluopiskelijoista. Satunnaisesti keskittymisvaikeuksia koki 32,5 % ja jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta

34,1 % ammattikorkeakouluopiskelijoista. Masentuneisuutta tai alakuloisuutta koki satunnaisesti 31,5 % naisista ja 21,9 % miehistä. Satunnaisesti ahdistuneisuutta viimeisen kuukauden aikana ilmoitti kokeneensa 22,5 % ammattikorkeakouluopiskelijoista. (Kunttu & Pesonen 2012, 154–158.)

3.2 Opiskelustressiin vaikuttavat tekijät

Opiskeluista suoriutuminen vaatii fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja sekä riittävästä terveyttä. Fyysisen terveyden ja suorituskyvyn lisäksi psyykkiseen hyvinvointiin tulee suhtautua vakavasti, sillä merkittävimpiä opiskelukyvyyttömyyden aiheuttajia ovat mielenterveydenhäiriöt. Opiskelijan hyvinvointia lisäävät asianmukaiset terveystottumukset, joihin kuuluvat riittävä lepo, hyvä ravitsemus ja liikunta. Myös sosiaaliset suhteet ja sosiaalisista verkostoista saatava tuki ovat tärkeitä osatekijöitä opiskelijan hyvinvoinnin kannalta. (Puusniekka & Kunttu 2011, 36–39.)

Stressin kokeminen on hyvin yksilöllistä, ja opiskelijoiden stressiin vaikuttavat monet tekijät. Eri alojen väliset erot opetuksen järjestämisessä, vaatimuksissa ja työmäärissä sekä opiskelijoiden lähtökohdat ja taustat voivat erota toisistaan. Nämä eroavaisuudet voivat selittää sen, että osa opiskelijoista tuntee stressiä enemmän kuin toiset opiskelijat. (Mikkonen & Nieminen 2011, 40.)

Opiskeluihin liittyvät vaatimukset kuormittavat opiskelijoita. Ajanpuute ja epärealistiset tavoitteet voivat johtaa stressiin ja uupumiseen. Opiskelijan omien vaatimuksien lisäksi kuormitusta lisää ympäristön aiheuttama paine. Vaatimusten ja tavoitteiden saavuttamattomuus voi johtaa negatiiviseen kierteeseen, jolloin omaa ja muiden suoriutumista verrataan toisiinsa. Tämä aiheuttaa sen, että opiskelijan itsetsyytökset ja tunne huonoudesta alkavat haitata opiskeluita. (Mikkonen & Nieminen 2011, 40–41.)

Liiallinen kuormitus opiskeluissa voi luoda aikaansaamattomuutta, jolloin tehtävien aloittaminen ja loppuunsaattaminen viivästyvät. Erilaiset määräajat rytmittävät opintoja, ja määräaikojen lähestyessä opiskelijan kuormitus lisääntyy. Pal-

jon energiaa ja keskittymistä vaativat tehtävät lisäävät kuormitusta, ja kuormituksesta palautumiseen ei opiskelijalla ole välttämättä riittävästi aikaa. Jos palautuminen jää vaillinaiseksi, voi uusiin tehtäviin paneutuminen olla vaikeaa. Epäonnistuminen opiskelussa voi heikentää itseluottamusta ja aiheuttaa it-sesyytöksiä, negatiivisia ajatuksia ja tunteita. (Mikkonen & Nieminen 2011, 41–42.) Opiskeluun liittyvään stressiin voidaan vaikuttaa eri tavoin. On mahdollista vaikuttaa joko opiskelijan kokemuksiin ja elämönhallinnan tunteisiin tai muutoksia voidaan tehdä työskentely-ympäristöön ja työskentelyolosuhteisiin. Stressiä aiheuttavia tekijöitä voidaan eliminoida tai niitä voidaan vähentää silloin, kun stressitekijät ovat tiedostettuja ja niihin puuttuminen on mahdollista. (Laajasalo & Pirkola 2012, 65.)

Myös opintoihin liittymättömät asiat voivat olla myötävaikuttamassa opiskelijan stressin syntymistä. Opiskelijan elämäntilanne sisältää monia eri osatekijöitä, jotka vaikuttavat psyykkiseen kuormittumiseen. Elämäntilanteeseen liittyviä mahdollisia muutoksia ovat esimerkiksi aikuistuminen ja siihen liittyvä psykologinen kehitys, vastuunottaminen, parisuhteen muodostaminen ja perheellistyminen sekä tulevaisuutta koskevat päätökset. Vaikka elämäntilanteeseen liittyvät tapahtumat ja muutokset olisivat positiivisia, ne aiheuttavat kuitenkin psyykkistä räsitystä ja kuormitusta. (Kunttu, Ollitervo-Peltonen, Seppänen & Ahola 2002, 263–264.)

Holmes ja Rahe (1967) selvittivät stressiä ja psyykkistä räsitystä aiheuttavia tekijöitä, ja tutkimuksessaan he pisteyttivät erilaiset elämään liittyvät tapahtumat stressipisteillä. Suurimman pistemäärän (100) sai puolison kuolema, jonka koettiin aiheuttavan eniten psyykkistä huonovointisuutta. Holmes ja Rahe listasivat 43 erilaista elämäntapahtumaa, jotka sisälsivät muun muassa muutoksia taloudessa, elinoloissa, perheessä ja henkilökohtaisessa elämässä sekä työssä, koulutuksessa ja terveydessä. Stressiä aiheuttavia ja sopeutumista vaativia elämäntilanteita ja muutoksia olivat muun muassa raskaus, työssä tai vastuussa tapahtuvat muutokset, suuret henkilökohtaiset saavutukset, muutokset opiskeluissa, unessa tai ruokailutottumuksissa. Stressiä aiheuttivat negatiivisten asioiden lisäksi myös positiiviseksi koetut muutokset ja tilanteet. (Holmes & Rahe 1967, 213,216.)

Yhteisöllisyyden tunteet ja toimivat sosiaaliset verkostot vähentävät opiskelijoiden psyykkistä rasittumista ja stressin tuntemuksia. Opiskeluyhteisöltä saatava tuki, ohjaus ja yhteisöllisyys ovat tärkeitä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Opiskeluiden edetessä on tärkeää löytää sekä omia että ulkopuolisia voimavaroja, jotka tukevat jaksamista. Sosiaalisen tuen merkitys opinnoissa jaksamisessa on tärkeää. (Kunttu ym. 2002, 267–270.)

Darling, McWey, Howard ja Olmstead tutkivat Yhdysvalloissa korkeakouluopiskelijoiden (n=596) stressiä ja sitä, kuinka ihmissuhteet ja elämänhallinnan tunne vaikuttavat stressin kokemuksiin. Eniten stressiä opiskelijat kokivat arvosanoistaan, taloudellisesta tilanteestaan ja epävarmasta ammatillisesta tulevaisuudestaan. Muita stressiä aiheuttavia tekijöitä olivat opintojen pääaine, opiskeluajan puute, kotitehtävien määrä ja vanhempien odotukset opiskeluista suoriutumisesta. Myös sosiaalisen elämän puute ja ystävyysuhteiden vähäisyys koettiin stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi. Naisilla ihmissuhteiden vaikutus stressiin oli suurempi kuin miehillä, ja naiset kokivat stressiä enemmän kuin miehet. Elämänhallinnan ja stressin hallinnan tunteisiin vaikuttivat ihmissuhteet niin perheenjäsenten kuin ystävien kanssa. Stressin vähäisyyttä ennustivat hyvä psyykinen ja fyysinen terveys sekä elämän laatu. (Darling, McWey, Howard & Olmstead 2007, 215–227.)

3.3 Opiskelustressin vaiheet ja kehittyminen

Erilaisten mallien ja teorioiden avulla pyritään kuvaamaan stressin vaiheita ja kehittymistä. Stressiä voidaan kuvata joko fysiologisilla tai psykologisilla malleilla. Fysiologisia malleja yhdistää se, että näissä malleissa stressi on kuvattu perustaltaan neutraaliksi ja osittain positiiviseksi ilmiöksi. Stressi nähdään aktivoijana, joka auttaa haasteissa selviytymisessä. Haitalliset vaikutukset johtuvat stressaavan tilanteen jatkumisesta ja tämän aiheuttamista fysiologisista muutoksista. Psykologisissa stressimalleissa reagointia stressitilanteessa kuvataan psyykkisten reaktioiden kautta. Malleissa kuvataan yksilön ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä, ja yksilö kokee stressaavan tilanteen hyvinvointinsa uhkana. (Ahola & Lindholm 2012, 21.)

Hans Selye esitti jo vuonna 1950 tutkimukseensa perustuen, että kaikki elolliset olennot reagoivat stressiin ja reaktiot stressinaiheuttajaan perustuvat elimistön mukautumiseen. Stressireaktio ei ole riippuvainen stressin aiheuttajasta, vaan stressi aiheuttaa elimistössä aina samankaltaisen vasteen. Kaikki stressiä aiheuttavat tekijät vaarantavat toimintakykyä, jollei elimistö kykene sopeutumaan ja reagoimaan stressiin. Selyen nimeämä yleinen adaptaatio-oireyhtymä (General Adaptation Syndrome, GAS) kuvaa elimistön reaktioita ja sopeutumista stressiin fysiologisesta näkökulmasta. Selye määrittelee stressille kolme erillistä toisiaan seuraavaa vaihetta: hälytysreaktio, sopeutumisvaihe ja uupumisvaihe. Hälytysvaiheessa keho reagoi stressiä aiheuttavien tekijöiden aiheuttamiin muutoksiin ja vastaa ärsykkeisiin. Hälytysreaktion jälkeen keho alkaa sopeutua stressin aiheuttajaan. Uupumisvaiheessa stressiä aiheuttavat tekijät ovat jatkuneet liian kauan, ja elimistö reagoi uupumalla. (Selye 1950, 1383–1384.)

Psykologisen näkökulman mukaisesti yksilö ei reagoi suoraan ympäristöön tai stressiä aiheuttaviin tekijöihin. Psykologisessa stressissä on siis kyse yksilön tulkinnoista ja ajattelun sekä tunteiden välittämistä reaktioista. (Ahola & Lindholm 2012, 25.) Lazarus ja Folkman (1984, 19) määrittelevät psyykkisen stressin pohjautuvan vuorovaikutukselliseen suhteeseen yksilön ja ympäristön välillä. Psykologisessa stressissä ympäristö ja eri tekijät vaikuttavat yksilön voimavaroihin heikentävästi, ja hyvinvointi vaarantuu.

Andrewsin ja Wildingin (2004) pitkittäistutkimuksessa seurattiin Isossa-Britanniassa korkeakouluopiskelijoiden (n=351) ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden lisääntymistä opintojen eri vaiheissa. Opiskeluiden edetessä aiemmin oireettomilla opiskelijoilla masennuksen ja ahdistuneisuuden tuntemukset lisääntyivät. Taloudelliset vaikeudet olivat selvässä yhteydessä masennukseen ja ihmissuhdevaikeuksiin, ja nämä vaikeudet ennustivat opinnoista suoriutumisen laskua ja heikensivät opiskelijoiden opiskelukykyä. (Andrews & Wilding 2004, 509, 513–515.)

Vuoden 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan ammattikorkeakoulussa opiskelevista naisista (n=1267) 33 % ja miehistä (n=711) 25 % koki runsasta stressiä. Erittäin runsasta stressiä koki 13 % naisista ja 12 %

miehistä. Eniten stressiä opiskelijoilla aiheuttivat vaikeudet esiintymisessä ja otteen saaminen opiskeluissa. Noin 20 % vastaajista koki negatiivisia tunteita mielialan, tulevaisuuden suunnittelemisen, voimien ja kykyjensä osalta. Opiskelijat kokivat ongelmiksi jatkuvat ylirasituksen kokemukset, onnettomuuden ja masentuneisuuden tunteet, keskittymisvaikeudet sekä valvomisen ongelmien ja huolien vuoksi. Eroja eri koulutusalojen välillä löytyi, sillä ammattikorkeakouluissa myönteisimpiä kokemuksia opiskeluissansa kokivat sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat. Negatiivisimpia kokemuksia oli eniten matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoilla. (Kunttu & Pesonen 2012, 9, 44–45.)

3.4 Stressin hallinta

Stressin hallinnalla tarkoitetaan tasapainoista tilaa ulkoisten haasteiden ja omien voimavarojen välillä. Stressin hallinta syntyy ulkoisia kuormitustekijöitä muuttamalla tai omia voimavaroja lisäämällä. (Henriksson & Lönnqvist 2007, 276.) Stressin hallintaa edistäviin voimavaroihin kuuluvat yksilön persoonallisuuteen liittyvät piirteet ja sosioekonominen tilanne. Molempiin osa-alueisiin liittyy sosiaalisia voimavaratekijöitä, joita ovat esimerkiksi sosiaaliin tilanteisiin liittyvät vuorovaikutustaidot, parisuhde sekä erilaisista vuorovaikutusympäristöistä koostuvat sosiaaliset verkostot. (Kunttu ym. 2002, 264.)

Stressi ja stressin aiheuttamat seuraukset voivat olla myös myönteisiä yksilön terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Jos stressi on psyykkisesti siedettävillä rajoilla, stressi voi johtaa myönteisiin tapahtumiin ja uuden oppimiseen. Yksilöt, joilla on vahva koherenssi, eli elämänhallinnan tunne, voivat kokea stressitekijät harmittomina haasteina. Ne yksilöt, joilla on vahva koherenssin tunne pyrkivät stressitekijöissä ongelmälähtöiseen ratkaisumalliin, jolloin hyödynnetään omia kestokyvyn voimavaroja. Stressitekijöiden lauettua nämä yksilöt kykenevät arvioimaan omaa suoriutumistaan, jolloin syntyy toimintamalli myös tulevien stressitilanteiden käsittelyyn. Heikkoa elämänhallinnan tunnetta kokevat ihmiset tulkitsevat stressitekijät uhkaksi, eivätkä he pysty hyödyntämään omia kestokykynsä voimavarojaan stressitilanteiden ratkaisussa. Heikkoa koherenssin tunnetta kokevat yksilöt eivät kykene arvioimaan omaa toimintaansa

stressitilanteissa, jolloin tulevien stressitekijöiden ja - tilanteiden käsittely jää vajavaiseksi. (Feldt ym. 2005, 105–107.)

4 Opiskelu-uupumus korkeakouluopinnoissa

Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, jonka syntyä edeltää jatkuva opiskeluihin liittyvä stressi (Salmela-Aro 2009, 12). Uupumuksen taustalla on voimakas ja pitkäaikainen stressialtistus, joka aiheuttaa ylikuormittumista, ja uupumus nähdään jatkumona stressin kokemuksille. Opiskeluihin liittyvässä uupumuksessa nähdään samoja piirteitä ja asioita kuin työuupumuksessa; kielteiset muutokset kokemuksissa, käyttäytymisessä ja suorittumisessa ovat merkki uupumuksen syntymisestä. (Toppinen-Tanner & Lindholm 2012, 120–121.)

4.1 Opiskelu-uupumuksen oireet ja vaikutus toimintakykyyn

Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä on tärkeää tunnistaa ne opiskelijat ja opiskeluryhmät, joilla on kohonnut uupumusriski. Ennaltaehkäisyssä tärkeitä osatekijöitä ovat opiskelijan lähipiiri ja sosiaaliset verkostot sekä opetushenkilöstö. Yhteisöllisyys ja opiskeluyhteisö, joka ei painosta ainoastaan suorittamiseen, antavat opiskelijalle tukea. Myös elämänhallinnan kehittäminen alentaa opiskelu-uupumuksen riskiä ja ehkäisee opiskelu-uupumuksen syntymistä. (Salmela-Aro 2009, 51-52.)

Opiskelu-uupumuksen riskit ja ennako-oireet näkyvät opiskelijan opiskelukyvyn laskuna, ja ne uhkaavat opiskelukykyä. Ensimmäisinä oireina opiskelu-uupumuksesta voivat olla unihäiriöt ja voimakas väsymys, jotka aiheuttavat uupumuksen tunteita. Uupumusasteinen väsymys voi johtaa opiskelijan psyykkiseen oireiluun. Opiskelija miettii jatkuvasti opiskeluihinsa liittyviä asioita, ja opintojen mielekkyys alkaa kadota. Opiskelu-uupumuksen oireena voi olla myös

opinnoista suoriutumisen äkillinen lasku, jolloin otteen saaminen opinnoista vaikeutuu. (Salmela-Aro 2009, 12, 51.)

Opiskelu-uupumuksen aiheuttamia oireita ovat myös masentuneisuuden tunteet ja psyykkiset oireet. Jännittyneisyys, stressaantuneisuus, yksinäisyys ja vieraantumisen tunteet voivat olla merkki opiskelu-uupumuksesta. (Salmela-Aro 2009, 34–35.) Uupumus voi aiheuttaa myös ihmissuhdevaikeuksia ja sosiaalisista tilanteista vetäytymistä (Vilkkö-Riihelä 1999, 567).

ICD-10-tautiluokituksessa työ- tai opiskelu-uupumusta ei määritellä mielenterveydenhäiriöihin. Työuupumus (Z73.0) kuuluu elämäntilanteen hallintaan liittyviin ongelmiin, ja diagnoosiryhmä Z tarkoittaa erilaisia osatekijöitä, joilla on vaikutusta terveydentilaan eikä työuupumus voi olla päädiagnoosi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 839.) Työ- tai opiskelu-uupumus on siis oireenmukainen diagnoosi, joka voi olla vain lyhytaikaisen sairausloman syynä. Jos uupumus aiheuttaa pitkäkestoista toiminta- tai työkyvyn laskua, asetetaan tällöin diagnoosi mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöstä, joka on tautiluokituksessa F-diagnoosiryhmää. Pitkittyneissä ja toimintakykyä laskevissa työ- tai opiskelu-uupumustapauksissa käytetään usein masennusdiagnoosia, ja uupumus nähdään tällöin osatekijänä masennuksen kehittymisessä. (Kinnunen & Häätinen 2005, 48.)

4.2 Opiskelu-uupumukseen vaikuttavat tekijät

Opiskeluihin liittyvän uupumuksen syntymiseen vaikuttavat erilaiset tekijät, mutta pohjimmiltaan uupumuksen taustalla ovat motivaation lasku sekä opiskeleminen liittyvän positiivisuuden katoaminen. Näiden taustatekijöiden lisäksi uupumuksen syntymiseen vaikuttavat epäselvät tavoitteet, riittämättömät selviytymiskeinot ja liiallinen kuormittuminen. (Aro 2001, 19.)

Opiskeluihin liittymättömät tekijät voivat vaikuttaa opiskelu-uupumuksen kehittymiseen. Erilaiset muutokset ja kuormittavat tekijät henkilökohtaisessa elämässä alentavat myös opiskelijan kykyä selviytyä opinnoistaan. Opiskelun kuormi-

tus ja muun elämän ristiriidat ja kuormitus ovat yhteydessä uupumuksen kehittymiseen, vaikka opiskelu-uupumus nähdään ensisijaisesti opiskeluperäiseksi asiaksi. (Hakanen 2004, 13.) Opiskelu-uupumus voi kuitenkin pahentua opiskelun ulkopuolisten kuormitustekijöiden vuoksi, jolloin keinot selvitä uupumuksesta heikkenevät. Uupumus näyttäytyy psyykkisenä huonovointisuutena, joka lisää myös opiskelun ulkopuolisen elämän ongelmien riskiä. (Henriksson & Lönnqvist 2007, 285.)

Salmela-Aron ja Upadyayan (2013) pitkittäistutkimuksessa seurattiin suomalaisten opiskelijoiden (n=1709) opiskelu-uupumusta ja opiskeluihin sitoutumista. Ensimmäisen kerran tutkimus tehtiin peruskoulusta jatko-opintoihin siirtyessä, jonka jälkeen opiskelijoita tutkittiin kahdesti peruskoulun jälkeisissä opinnoissa ja kertaalleen kahden vuoden kuluttua opintojen päättymisestä. Opiskeluiden vaatimukset ovat selkeästi yhteydessä opiskelu-uupumuksen syntyyn, ja opiskeluihin liittyvät ja opiskelijan henkilökohtaiset voimavarat lisäävät opiskeluun sitoutumista. Voimavarojen puuttuminen taas lisää huomattavasti opiskelu-uupumuksen riskiä. Pitkittäistutkimuksessa huomattiin, että opiskeluihin sitoutuminen ennusti hyvää elämänlaatua myöhemmässä elämässä ja opiskeluiden aikana uupumuksesta kärsineet olivat tyytymättömämpiä elämäänsä. (Salmela-Aro & Upadyaya 2013.)

4.3 Opiskelu-uupumuksen vaiheet ja kehittyminen

Opiskelu-uupumus näkyy kolmena eri tekijänä, jotka voidaan nähdä toistensa jatkumoina. Opiskelu-uupumus alkaa ekshaustiona, jolla tarkoitetaan opiskeluihin liittyvää voimakasta väsymystä. Väsymys ei lieivity tai poistu nukkumalla tai lepäämällä. Opiskeluihin liittyvä väsymys syntyy, kun tavoitteita yritetään pitkään saavuttaa ilman riittäviä edellytyksiä. (Salmela-Aro 2009, 12–13.) Uupumisasteinen väsymys vaikuttaa opiskelijan kokonaisvaltaiseen suoriutumiseen eikä se liity yksittäisiin kuormitushuippuihin, vaan on kauan jatkuneen ponnistelun tulos (Ahola 2006, 47).

Ekshaustiota, eli voimakasta väsymystä, seuraa opiskeluihin liittyvä kyynisyys, jolloin aliarvioidaan opiskelun merkitystä ja mielekkyys opinnoissa katoaa (Salmela-Aro 2009, 12–13). Kyynisyys antaa tunnetasolla etäisyyttä ja suojaa vaikeaksi koetussa tilanteessa (Ahola 2006, 47). Kyynisyyden vaiheessa opiskelija kokee, ettei hänellä ole mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työskentelyynsä, ja opiskeluinnon kokemukset vähenevät. Yksinäisyyden ja vieraantumisen tunteet sekä sosiaalisiin ryhmiin kuulumattomuus ovat merkki opiskelu-uupumukseen liittyvästä kyynistyneisyydestä. (Salmela-Aro 2009, 34–35.)

Kyynisyyttä seuraa riittämättömyys, jolloin opiskelija kokee opiskeluihin liittyvän itsetuntonsa madaltuneen, ja opintoihin liittyvä innostuneisuus laskee. Riittämättömyyden tunteiden kokeminen on viimeinen vaihe opiskelu-uupumusprosessissa. Tuolloin opiskelija kokee olevansa tehoton ja riittämätön ja kokee suoriutuvansa opinnoistaan huonommin kuin muut opiskelijat. (Salmela-Aro 2009, 12–13, 33.) Riittämättömyyden vaiheessa uupumus on edennyt pitkälle, ja pystyvyyden sekä aikaansaamisen tuntemukset vähenevät selkeästi (Ahola 2006, 47).

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan joka kymmenennellä opiskelijalla oli selvästi kasvanut uupumusriski. Ammattikorkeakoulussa opiskelevista naisista 13 %:lla ja miehistä 12 %:lla uupumusriski oli selvästi kohonnut. Opiskeluihin liittyvien asioiden murehtiminen vapaa-ajalla oli yleistä, viidennes vastaajista huolehti vapaa-ajallaan opiskeluihin liittyvistä asioista. Opiskeluihin liittyvä työmäärä koettiin tutkimuksen mukaan osittain liian raskaaksi, 14 % vastaajista tunsu hukkuvansa työmääräänsä. Uupumuksen kokeminen oli yleisempää naisilla kuin miehillä. (Kunttu & Pesonen 2012, 79, 96.)

5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijoille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ajantasaista ja luotettavaa tietoa Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijoiden stressin ja opiskelu-uupumuksen määrästä ja laadusta. Opinnäytetyön tulokset on tarkoitettu hyödynnettäväksi opiskeluterveydenhuollossa, joka oli opinnäytetyön toimeksiantaja. Opinnäytetyöstä tehtiin toimeksiantosopimus (liite 1) Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen opiskeluterveydenhuollon kanssa, joka järjestää Karelia-ammattikorkeakoulussa opiskelijoiden terveydenhuollon.

Tutkimuksella oli tarkoitus löytää vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Kuinka paljon Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat kokevat stressiä?

- a) Minkälaisia stressin oireita opiskelijoilla on?
- b) Onko eri alojen opiskelijoiden välillä eroja stressin kokemisessa?
- c) Onko eri vuosikurssien opiskelijoiden välillä eroja stressin kokemisessa?
- d) Onko eri sukupuolten välillä eroja stressin kokemisessa?

2. Kuinka paljon Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat kokevat uupumusta?

- a) Minkälaisia uupumuksen oireita opiskelijoilla on?
- b) Onko eri alojen opiskelijoiden välillä eroja uupumuksen kokemisessa?
- c) Onko eri vuosikurssien opiskelijoiden välillä eroja uupumuksen kokemisessa?
- d) Onko eri sukupuolten välillä eroja uupumuksen kokemisessa?

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten koulutuksen opiskelijoiden kokemia stressin ja uupumuksen oireita ja niiden laajuutta. Taustamuuttujina kyselytutkimuksessa olivat opiskelijoiden ikä, sukupuoli, perheellisyys, asuminen, opintojen aloitusajankohta sekä koulutusohjelma. Taustatietojen avulla mahdollistettiin tulosten vertailu muun muassa eri sukupuolten ja eri aloilla opiskelevien nuorten koulutuksen opiskelijoiden välillä.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista lähestymistapaa. Kvantitatiivisessa, eli määrällisessä, lähestymistavassa selvitetään eri muuttujien välisiä yhteyksiä ja tutkittavan ilmiön mahdollisia muutoksia. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään yleistämään tuloksia tilastollisen päättelyn avulla, ja tarkoituksena on kartoittaa vallitseva tilanne. (Heikkilä 2008, 16.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on erilaisia muuttujia, kuten riippumattomia eli selittäviä muuttujia sekä riippuvia eli selitettäviä muuttujia. Riippumattomia muuttujia ovat esimerkiksi vastaajan taustatiedot, kuten ikä ja sukupuoli. Riippuvia muuttujia ovat esimerkiksi vastaajan kokemukset ja mielipiteet. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55.)

Kyselytutkimus toteutettiin poikkileikkaustutkimuksena, ja tarkoituksena oli kerätä primaariaineisto. Poikkileikkaustutkimuksessa aineiston keräys toteutetaan kertaluontoisesti, jolloin tarkoituksena ei ole tarkastella ilmiön muuttumista suhteessa ajan kulumiseen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 56). Primaariaineistolla tarkoitetaan aineistoa, joka sisältää suoraa tietoa tutkittavasta kohteesta ja aineisto kerätään spesifisesti yhteen tutkimukseen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 113).

Opinnäytetyö toteutettiin kokonaistutkimuksena. Kokonaistutkimuksessa kohteena on perusjoukon jokainen jäsen, ja kokonaistutkimus on suositeltavaa tehdä silloin, kun perusjoukko on pieni. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pienenä perusjoukkona pidetään alle sata yksikköä sisältävää joukkoa. Kuitenkin kyselytutkimuksessa voidaan pienenä perusjoukkona pitää jopa 200–300 yksikköä

sisältävä joukko. (Heikkilä 2008, 33.) Kysely osoitettiin Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijoille, eikä erillistä otantaa tehty. Vuoden 2013 lopulla nuorten koulutuksessa kuudella eri koulutusalaalla opiskeli yhteensä 2 499 opiskelijaa (Opiskelijapalvelut 2014). Kokonaistutkimuksen toteuttamiseen päädyttiin sopivan otantamenetelmän valintavaikeuden vuoksi. Kokonaistutkimuksen toteuttaminen oli toimiva valinta opinnäytetyön tarkoituksen kannalta, sillä opinnäytetyössä oli tavoitteena saada vastauksia mahdollisimman laajalti perusjoukon keskuudesta.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin kyselyllä, joka on keskeinen menetelmä survey-tutkimuksessa. Survey-tutkimuksessa aineisto voidaan kerätä standardoidusti kyselylomakkeen avulla ja menetelmällä pystytään keräämään laaja aineisto isolta henkilömäärältä ja kohdejoukolta pystytään kysymään useita asioita samanaikaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193-195).

Kyselytutkimuksella tuotetut aineistot muunnetaan numeeriseen muotoon, joilla kuvataan vastauksia. Kyselylomakkeessa kysymykset on muotoiltu sanalliseen muotoon, ja niiden avulla pystytään muodostamaan numeerisia vastauksia. Sellaiset kysymykset, joiden vastauksia ei pystytä muokkaamaan numeeriseen muotoon, esitetään sanallisina. (Vehkalahti 2008, 13.)

5.3 Kohdejoukko

Opinnäytetyön perusjoukkona olivat Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksessa opiskelevat opiskelijat. Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon ja aikuiskoulutuksen opiskelijat rajattiin kyselystä pois. Ylemmän ammattikorkeakoulun ja aikuiskoulutuksen opiskelijoiden elämäntilanne eroaa paljon nuorisokoulutuksessa opiskeleviin verrattuna, sillä opiskelu tapahtuu usein työn ohella. Opiskeluihin liittyvät stressitekijät ja uupumuksen aiheuttajat ovat erilaisia, ja näiden syiden vuoksi päädyttiin rajaamaan tutkimus koskemaan nuorten koulutuksessa opiskelevia opiskelijoita.

Karelia-ammattikorkeakoululla on neljä eri koulutus- ja tutkimuskeskusta, biotalouden keskus, liiketalouden ja tekniikan keskus, luovan talouden keskus sekä sosiaali- ja terveysalan keskus. Koulutus- ja tutkimuskeskuksissa pystyy suorittamaan ammattikorkeakoulututkinnon 19 eri koulutusohjelmassa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013a.)

Biotalouskeskuksessa voi opiskella maaseutuelinkeinojen, metsätalouden ja ympäristötekniikan koulutusohjelmissa. Liiketalouden ja tekniikan keskuksessa voi opiskella kone- ja tuotantotekniikan, liiketalouden, rakennustekniikan, sähkötekniikan, tietojenkäsittelyn, tietotekniikan sekä englanninkielisessä kansainvälisen liiketalouden (Degree Programme in International Business) koulutusohjelmissa. Luovan talouden keskuksessa järjestetään matkailun, muotoilun, musiikin, viestinnän sekä englanninkielinen muotoilun (Degree Programme in Design) koulutusohjelmien opetus. Sosiaali- ja terveysalan keskuksessa voi opiskella bioanalytiikan, fysioterapian, sosiaalialan sekä hoitotyön koulutusohjelmissa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013a.)

Lisäksi Karelia-ammattikorkeakoulu järjestää opetusta ylempiin ammattikorkeakoulututkintoihin ympäristötekniikan, teknologiaosaamisen johtamisen sekä sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelmissa. Ylemmät ammattikorkeakoulututkinnot on suunnattu aiemman korkeakoulututkinnon suorittaneille henkilöille, ja opiskelu toteutetaan monimuoto-opiskeluna työn ohessa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013b). Karelia-ammattikorkeakoulussa on mahdollista suorittaa ammattikorkeakoulututkinto myös aikuiskoulutuksessa, jolloin osa opiskelusta toteutetaan monimuoto-opiskeluna (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013c).

5.4 Aineiston hankkiminen ja kyselylomake

Aineisto hankittiin kyselylomakkeen (liite 2) avulla. Opinnäytetyön tutkimuksen kohdejoukko oli laaja, ja kysely toteutettiin sähköisesti hyödyntäen Typala-järjestelmää. Sähköisen kyselyn positiivisena puolena on aineiston nopea ke-

rääminen ja Internetin kautta tapahtuvalla kyselyllä tavoitetaan kattavasti kohdejoukko (Heikkilä 2008, 69).

Opinnäytetyön aineisto kerättiin aikavälillä 20.1.–7.2.2014. Linkki Typala-järjestelmässä olevaan kyselyyn toimitettiin opiskelijapalveluihin ja opiskelijapalveluista linkki siirrettiin Karelia-ammattikorkeakoulun Pakki-portaaliin. Pakki-portaali on Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijaportaali, josta opiskelijat voivat etsiä tietoja liittyen opintoihin ja opiskelijoiden palveluihin (Karelia-ammattikorkeakoulu 2014). Internetin kautta tapahtuvassa kyselyssä on tärkeää saada tieto kattavasti kohdejoukon tietoon (Heikkilä 2008, 69). Kyselyn aukeamista edeltävänä päivänä lähetettiin sähköpostitse saatekirje (liite 3) kaikkien keskuksien koulutus- ja kehittämispäälliköille ja pyyntö informoida nuorten koulutuksen tuutori-opettajia kyselystä, jotta tuutori-opettajat voisivat välittää viestin omille opiskelijoilleen. Kyselyn toisella aukioloviikolla Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta POKAn tuutori- ja edunvalvontasihteeri lähetti sähköpostitse kaikille opiskelijoille viestin opinnäytetyön kyselystä ja pyynnön vastata kyselyyn. Kyselyn viimeisellä aukioloviikolla lähetettiin koulutus- ja kehittämispäälliköille uusintapyyntö informoida nuorten koulutuksen tutor-opettajia ja heitä pyydettiin muistuttamaan opiskelijoita vastaamisesta. Opinnäytetyön kyselyyn saatiin vastauksia 521 opiskelijalta. Nuorten koulutuksessa opiskelee vuonna 2013 tai sitä aiemmin opintonsa aloittaneita opiskelijoita 2 499 (Opiskelijapalvelut 2014).

Käsitteiden määrittäminen on tärkeässä asemassa tiedonhankinnassa. Tavoitteena ja lähtökohtana on se, että tutkimus perustuu käsitteellisille ratkaisuille. Tutkimuksessa käytettävien käsitteiden on oltava määriteltynä selkeästi, sillä määritelmillä rajataan ja täsmennetään käsitteitä. Määritelmät antavat myös käsitteille merkityksen, ja ne luovat normit käsitteen käytölle. Määritelmien pohjana toimii teorian tieto, ja tutkijan tehtävänä on rajata käsitteet. (Hirsjärvi ym. 2009, 146–152.)

Kyselytutkimuksen mittausvälineenä eli mittarina toimii kyselylomake, jonka avulla tutkija kerää vastaajilta tietoa tutkimustaan aiheesta. Mittarit koostuvat kysymyksistä ja väitteistä, ja niillä on tarkoitus mitata erilaisia ilmiöitä. (Vehka-

lahti 2008, 11–13.) Kysymysten sisällöt voivat liittyä tosiasioihin, käyttäytymiseen ja toimintaan, tietoihin, arvoihin, asenteisiin sekä uskomuksiin, käsityksiin ja mielipiteisiin. Kyselylomakkeissa voidaan lisäksi kysyä arviointeja tai erilaisia perusteluja aiemmin mainittuihin kysymysten sisältöihin. Usein kyselylomakkeessa kartoitetaan myös vastaajien omia tietoja taustakysymyksillä. Taustakysymyksiä voivat olla esimerkiksi vastaajan sukupuoli, ikä, koulutus ja perhesuhteet. Kyselylomakkeessa kysymykset voidaan asetella erilaisiin muotoihin. Avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys, johon vastaaja saa vastata omin sanoin. Monivalintakysymyksissä on laadittu valmiit vastausvaihtoehdot. Asteikkoihin perustuvissa kysymyksissä esitetään väittämiä, ja vastaajalla on mahdollisuus valita vastausvaihtoehdoista omaa mielipidettään kuvaavin vaihtoehto. (Hirsjärvi ym. 2009, 197–200.)

Opinnäytetyön aineiston keruussa käytetty kysely (liite 2) pohjautui tietoperustaan, joka kirjoitettiin ennen mittarin laatimista. Määritelmät ja käsitteet rajattiin tietoperustan kirjoittamisen aikana, jolloin kyselyn laatiminen helpottui. Käytetty mittari koostui 15 kysymyksestä. Kyselylomakkeen kielenä oli suomi, jolloin vaihto-opiskelijat tai englanninkielisten koulutusohjelmien opiskelijat, joiden äidinkielenä ei ole suomi, rajautuivat kyselyn kohdejoukosta pois. Kysymykset yhdestä kuuteen käsittelivät vastaajien taustatietoja. Taustatiedoissa kysyttiin vastaajan ikää, sukupuolta, perheellisyyttä, asumismuotoa, opiskeluiden aloitusvuotta ja koulutusohjelmaa, jossa opiskelija opiskelee.

Kysymyksessä numero seitsemän käsiteltiin stressin ja opiskelu-uupumuksen aiheuttamia erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Kysymyksessä hyödynnettiin korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen kyselylomakkeen kysymystä numero 20 (Kunttu & Pesonen 2012, 399). Kysymyksestä poimittiin psyykkiset oireet (nukahtamisvaikeudet tai yöllinen heräily, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyys tai hermostuneisuus, masentuneisuus tai alakuloisuus sekä ahdistuneisuus). Kyselylomakkeessa käytettiin neliportaista asteikkoa, jossa vastausvaihtoehtoina olivat: en lainkaan, satunnaisesti, viikoittain ja päivittäin tai lähes päivittäin. Asteikko on sama kuin Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (Kunttu & Pesonen 2012) jolloin vastauksia voidaan verrata toisiinsa.

Kysymys kahdeksan käsitteli opiskelijoiden stressin tuntemuksia. Vastausvaihtoehtoina olivat: en lainkaan, erittäin vähän, jonkin verran, melko paljon ja erittäin paljon. Kysymyksellä yhdeksän kartoitettiin stressin tuntemusten liittymistä opintoihin liittyneisiin asioihin ja vastausvaihtoehdot olivat samat kuin edellisessä kysymyksessä.

Kysymyksessä kymmenen kartoitettiin opiskelijoiden tulemista kouluun sairauden aikana. Kysymyksen vastausvaihtoehtoina olivat kyllä tai ei. Jos opiskelija vastasi tullessaan opiskelemaan sairaana, kysyttiin opiskelijalta syytä sairaana kouluun tulemiseen. Kysymys oli toimeksiantajan pyynnöstä mukana kyselylomakkeessa, sillä opiskeluterveydenhuolto halusi saada tietoonsa kyseisen asian.

Kyselylomakkeen kysymyksessä numero 11 kartoitettiin opiskeluihin liittyviä tekijöitä, jotka olivat aiheuttaneet stressiä ja psyykkisiä paineita. Kysymys sisälsi seitsemän eri tekijää, jotka voivat aiheuttaa stressiä tai psyykkisiä paineita; kirjalliset työt, tentit, nopea opiskelutahti, omien tavoitteiden saavuttaminen, muiden asettamisen tavoitteiden saavuttaminen, ryhmäytyminen tai sopeutuminen uuteen ryhmään ja esiintymisvaikeudet. Vastausvaihtoehtoja kysymyksessä oli viisi; en lainkaan, erittäin vähän, jonkin verran, melko paljon ja erittäin paljon.

Kysymyksessä 12 kysyttiin opiskeluun liittymättömien tekijöiden ja asioiden stressaavuutta. Kysymyksessä oli lueteltuna kahdeksan eri tekijää: töissä käynti, taloudellisen tilanteen epävarmuus, parisuhde, muutokset parisuhteessa tai terveydentilassa, muutto uudelle paikkakunnalle tai paikkakunnan sisäisesti, yksinäisyys ja sosiaalisen elämän vähäisyys. Kysymyksen vastausvaihtoehtoina olivat: ei lainkaan, erittäin vähän, jonkin verran, melko paljon ja erittäin paljon. Lisäksi kysymyksessä oli avoin kohta, johon vastaaja pystyi kertomaan jonkin mahdollisen muun tekijän elämässään, joka on aiheuttanut stressiä.

Opiskelu-uupumusta käsittelevät kysymykset 13 ja 14. Kysymyksessä 13 pyydettiin opiskelijaa arvioimaan uupumuksen tuntemustaan. Vastausvaihtoehtoina olivat: en lainkaan, erittäin vähän, jonkin verran, melko paljon ja erittäin paljon.

Kysymyksellä 14 kartoitettiin uupumuksen tuntemusten liittymistä opintoihin liittyneisiin asioihin, ja vastausvaihtoehdot olivat samat kuin kysymyksessä 13.

Kyselylomakkeen viimeisessä kysymyksessä (numero 15) vastaajaa pyydettiin ottamaan kantaa erilaisiin väittämiin. Ensimmäinen väittämä käsitteli opiskelijoiden huonommuuden tunnetta verrattuna toisiin opiskelijoihin. Väittämällä kaksi kartoitettiin opiskeluiden merkityksellisyyttä. Väittämät kolmesta kuuteen poimittiin SBI-9 (Study Burnout Inventory)-opiskelu-uupumusmittarista (Salmela-Aro 2009, 61). Kolmas ja neljäs väittämä mittasivat uupumusasteista väsymystä, viides väittämä kyynisyyttä ja kuudes väittämä riittämättömyyden tuntemuksia (Salmela-Aro 2009, 14–15). Seitsemännessä väittämässä kysyttiin opiskelijoiden huolestuneisuutta omasta jaksamisestaan, ja kahdeksas väittämä käsitteli fyysisen ja psyykkisen terveydentilan kokemuksia. Väittämässä yhdeksän kartoitettiin opiskelijoiden voimavarojen kokemista. Väittämät seitsemän, kahdeksan ja yhdeksän mittasivat stressin hallintaan ja vähäisyyteen liittyviä tekijöitä. Sekä stressin että uupumuksen vähäisyyteen liittyvä elämänhallinta kartoitettiin väittämässä kymmenen. Väittämän 11 avulla selvitettiin opiskelijoiden avuntarvetta liittyen psyykkiseen jaksamiseen, ja väittämässä 12 selvitettiin, oliko opiskelija hakenut apua psyykkiseen jaksamiseensa.

5.5 Aineiston käsittely ja analyysi

Aineisto kerättiin sähköisesti Typala-järjestelmää hyödyntäen. Sähköisen järjestelmän etuna oli ison aineiston käsittelyn helpottuminen, sillä Typala-järjestelmän kautta raakadata saatiin Excel-muotoisena. Excel-muotoinen raakadata ja havaintomatriisi pystyttiin muuntamaan SPSS-tilasto-ohjelmassa käsiteltävään muotoon, jolloin manuaalinen tulosten siirto ei ollut tarpeellista. SPSS-tilasto-ohjelmassa havaintomatriisin otsikoinnit muutettiin kysymysten asettelua vastaaviin muotoihin, jolloin matriisin luettavuus helpottui.

Aineiston analyysin ensimmäisessä vaiheessa järjestetään aineisto ja tarkistetaan tiedot. Tarkistuksessa varmistetaan, ettei aineistossa ole selkeitä virheellisyksiä eikä tietoja puutu. Tarkistusvaiheessa aineistosta voidaan rajata pois

vaillinaisesti tai epäasiallisesti täytetyt kyselylomakkeet. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston järjestämisellä tarkoitetaan sitä, että aineistosta luodaan muuttujia ja aineisto järjestellään muuttujaluokituksen mukaisesti. Jokaiselle havaintoyksikölle luokitellaan arvo jokaista muuttujaa kohtaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 221–222.)

Ensimmäisen vaiheen tarkistuksessa huomattiin yhdestä havaintoyksiköstä puuttuvan taustatiedot. Vaikka taustatietojen puuttumisen ehkäisemiseksi Typala-järjestelmässä oli asetettu pakotettu vastaus, oli kuitenkin yksi vastaajista päässyt ohittamaan taustatietoihin vastaamisen. Syy taustatietojen puuttumiseen johtui luultavammin teknisistä ongelmista, selkeää selitystä tietojen puuttumiselle ei löydetty. Taustatietojen puuttumisesta huolimatta päätettiin hyväksyä kyseisen vastaajan muut vastaukset, sillä kyselyyn oli vastattu asiallisesti ja vastaaja toi arvokasta tietoa tutkimukselle. Muut vastaukset käytiin läpi, ja jokainen annettu vastaus oli täytetty asianmukaisesti.

Aineistolle tehtiin käsittelyvaiheessa uudelleenluokittelut kolmelle muuttujalle. Koulutusohjelmat yhdistettiin koulutusaloiksi, jolloin 19 muuttujan sijaan saatiin kuusi muuttujaluokkaa. Koulutusohjelmat luokiteltiin koulutusaloihin seuraavalla tavalla: luonnonvara- ja ympäristöala sisälsi maaseutuelinkeinojen ja metsätalouden koulutusohjelmat, tekniikan ja liikenteen ala sisälsi kone- ja tuotantotekniikan, rakennustekniikan, sähkötekniikan, tietotekniikan ja ympäristötekniikan koulutusohjelmat. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alaan sisältyivät Degree Programme in International Business sekä liiketalouden ja tietojenkäsittelyn koulutusohjelmat. Kulttuuriala sisälsi Degree Programme in Design sekä muotoilun, musiikin ja viestinnän koulutusohjelmat. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala piti sisällään matkailun koulutusohjelman ja sosiaali-, terveys- ja liikunta-alaan sisältyivät fysioterapian, hoitotyön ja sosiaalialan koulutusohjelmat. Opintojen aloitusajankohdat uudelleenluokiteltiin vuosikohtaisiksi muuttujien määrän vähentämiseksi. Aineiston käsittelyvaiheessa väittämien luokat täysin samaa mieltä ja samaa mieltä yhdistettiin yhdeksi luokaksi ”samaa mieltä”. Väittämien luokat osittain eri mieltä ja osittain samaa mieltä yhdistettiin yhdeksi luokaksi ”osittain eri tai samaa mieltä”. Väittämäluokat eri mieltä ja täysin eri mieltä yhdistettiin omaksi luokakseen, joka nimettiin kohdaksi ”eri mieltä”.

Avoimien kysymyksien vastaukset käytiin läpi, jonka jälkeen vastaukset luokiteltiin. Avoimien vastauksien luokitteluja yhdisteltiin, sillä materiaalin runsauden vuoksi luokitteluja syntyi määrällisesti paljon. Avointen kysymysten vastaukset purettiin sanalliseen muotoon raportointia varten luokkien mukaisesti. Avoimina kysymyksinä opinnäytetyössä olivat syyt sairaana kouluun tulemiseen ja muut mahdolliset stressiä aiheuttavat tekijät. Vastaaja pystyi ilmoittamaan asumismuodokseen myös muun vaihtoehdon annettujen vastausvaihtoehtojen lisäksi.

Aineistosta otettiin ensimmäisenä suorat jakaumat jokaisesta muuttujasta ja jakaumista laadittiin taulukoinnit. SPSS-tilasto-ohjelmasta saadut taulukoinnit laadittiin tekstinkäsittelyohjelmassa uudelleen, jolloin pystyttiin yhdistämään yksittäisistä taulukoista yhtenäiset taulukot. Suorien jakaumien jälkeen aineistosta otettiin ristiintaulukoinnit koulutusalan, opintojen aloitusvuoden ja sukupuolen mukaisesti.

Aineistolle tehtiin myös luotettavuustestauksia analyysivaiheessa. Ristiintaulukoinneissa havaitut erot testattiin Khii-toiseen-testauksella. Khii-toiseen-testauksen avulla arvioidaan tilastollisesti kahden muuttujan välistä riippuvuutta (Holopainen, Tenhunen & Vuorinen 2004, 233). Muun muassa sairaana kouluun tulemisen ja stressaantuneisuuden yhteyden voimakkuutta testattiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella. Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella tarkastellaan kahden muuttujan (välimatka-asteikollisen muuttujan ja järjestysasteikon tasoisen muuttujan) välistä riippuvuutta. Spearmanin järjestyskorrelaatio ilmoittaa muuttujien välisen riippuvuuden ja Sig. (2-tailed)-arvo ilmoittaa tuloksen erehtymisriskin. Mitä lähempänä Sig. (2-tailed)-arvo on tulosta 0,000, sitä todennäköisemmin tulos kuvaa muuttujien välistä riippuvuutta eikä tulos ole sattumanvarainen. (Holopainen ym. 2004, 175-177.) Testien tulokset on ilmoitettuna niiden taulukoiden alapuolella, joille testaukset on tehty. Ristiintaulukoinneille tehdyt Khii-toiseen- ja Spearmanin järjestyskorrelaatiotestaukset ovat lisäksi liitteessä 4.

6 Tutkimustulokset

6.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajien taustatietoja kartoitettiin kuudella kysymyksellä. Vastaajilta kysyttiin sukupuolta, ikää, perheellisyyttä, asumismuotoa, opintojen aloitusajankohtaa sekä koulutusohjelmaa, jossa vastaaja opiskelee. Suurin osa vastaajista (n=520) oli naispuolisia (73,7 %) ja vastaajista 26,3 % oli miehiä.

Suurin osa vastaajista ilmoitti olevansa alle 25-vuotias: 65,7 % (n=342) vastaajista valitsi kyseisen ikäryhmän. Vastaajista 25–29-vuotiaita oli 16,0 % (n=83) ja 7,9 % (n=41) oli 30–34-vuotiaita. Vastaajista 35-vuotiaita tai vanhempia oli 10,4 % (n=54).

Lapsien määrää kysyttäessä 82,5 % (n=429) ilmoitti, ettei heillä ole lapsia. Vastaajista 17,5 %:lla (n=91) on lapsia ja 9,4 % vastaajista (n=49) ilmoitti lasten lukumääräksi kaksi lasta tai enemmän.

Vastaajista 38,5 % (n=200) ilmoitti asuvansa yksin omassa taloudessaan tai soluasunnossa. Toiseksi yleisin asumismuoto oli puolison kanssa (38,1 %, n=198). Puolison ja lapsen tai lapsien kanssa asui 13,9 % vastaajista (n=72) ja yksin lapsen tai lapsien kanssa asui vain 2,1 % vastaajista (n=11). Vanhempinsa tai sukulaistensa luona asui 4,0 % vastaajista (n=21). Yhteisasunnossa ilmoitti asuvansa 3,5 % vastaajista (n=18).

Vuoden 2013 opiskeluidensa aloitusajankohdaksi ilmoitti 31,7 % (n=165) vastaajista. Vuonna 2012 opiskelunsa aloittaneita oli 24,8 % (n=129) ja vuonna 2011 opiskelun ilmoitti aloittaneensa 27,1 % (n=141) vastaajista. Vastaajista 12,3 % (n=64) oli aloittanut opiskelunsa vuonna 2010 ja vuonna 2009 tai aiemmin opiskelunsa ilmoitti aloittaneensa 4,0 % (n=21) vastaajista.

Karelia-ammattikorkeakoulussa järjestetään nuorten koulutusta kuudella koulutuslalla: luonnonvara- ja ympäristöalalla, tekniikan ja liikenteen alalla, yhteis-

kuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla, kulttuurialalla, matkailu-, ravitsemis- ja talousalalla sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla. Vuoden 2013 lopulla nuorten koulutuksessa kuudella eri koulutusalaalla opiskeli yhteensä 2 499 opiskelijaa (taulukko 1). Suurimmat koulutusalat olivat tekniikan ja liikenteen ala, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala. (Opiskelijapalvelut 2014.) Kyselyyn vastanneista suurin osa (45,9 %, n=238) opiskeli sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevia vastaajista oli 15,8 % (n=82), ja 12,5 % (n=65) vastaajista opiskeli kulttuurialalla.

Taulukko 1. Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksessa opiskelevien opiskelijamäärä ja kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden määrä koulutusaloittain (n, %).

Koulutusala	Opiskelijamäärä	%	Vastaajien määrä	%	Vastanneiden osuus ilmoitetusta opiskelijamäärästä
Tekniikan ja liikenteen ala	644	25,8	60	11,5	9,3
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	600	24,0	238	45,9	39,7
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala	528	21,1	82	15,8	15,5
Kulttuuriala	379	15,2	65	12,5	17,2
Luonnonvara- ja ympäristö-ala	218	8,7	34	6,6	15,6
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	130	5,2	41	7,9	31,5
Yhteensä	2499	100,0	520	100,0	20,8

Verrattuna opiskelijamääriin eniten vastauksia saatiin sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla sekä matkailu-, ravitsemis- ja talousalalla opiskelevilta. Opiskelijamääriin verrattuna vähiten vastauksia saatiin tekniikan ja liikenteen alalta, luonnonvara- ja ympäristöalalta sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalta.

Koulutusohjelmittain tarkasteltuna eniten vastauksia saatiin hoitotyön koulutusohjelman sekä liiketalouden koulutusohjelman opiskelijoilta (taulukko 2). Vastaajista 28,7 % (n=149) oli hoitotyön koulutusohjelman ja 12,9 % (n=67) liiketalouden koulutusohjelman opiskelijoita. Vastaajista 11,0 % (n=57) ilmoitti opiskelevansa sosiaalialan koulutusohjelmassa.

Taulukko 2. Kyselyyn vastanneet koulutusohjelmittain (% , n=520).

Koulutusohjelma	n	%
Hoitotyön koulutusohjelma	149	28,7
Liiketalouden koulutusohjelma	67	12,9
Sosiaalialan koulutusohjelma	57	11,0
Matkailun koulutusohjelma	41	7,9
Viestinnän koulutusohjelma	34	6,5
Fysioterapian koulutusohjelma	32	6,2
Ympäristötekniikan koulutusohjelma	19	3,7
Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma	17	3,3
Metsätalouden koulutusohjelma	17	3,3
Muotoilun koulutusohjelma	17	3,3
Kone- ja tuotantotekniikan koulutusohjelma	12	2,3
Musiikin koulutusohjelma	12	2,3
Tietotekniikan koulutusohjelma	12	2,3
Rakennustekniikan koulutusohjelma	10	1,9
Degree Programme in International Business	8	1,5
Sähkötekniikan koulutusohjelma	7	1,3
Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma	7	1,3
Degree Programme in Design	2	0,4
Bioanalytiikan koulutusohjelma	0	0
Yhteensä	520	100,0

Vähiten vastauksia kyselyyn saatiin englanninkielisen muotoilun (Degree Programme in Design) koulutusohjelman sekä bioanalytiikan koulutusohjelman opiskelijoilta. Vastaajista 0,4 % (n=2) ilmoitti opiskelevansa englanninkielisessä muotoilun koulutusohjelmassa. Yksikään vastaaja ei opiskellut bioanalytiikan koulutusohjelmassa.

Kyselyssä kartoitettiin myös vastaajien sairaana kouluun tulemistä. Kysymys sijoitettiin kyselylomakkeeseen toimeksiantajan pyynnöstä. Vastaajista 39,0 % (n=203) ilmoitti tulleensa sairaana kouluun. Myönteisen vastauksen antaneita

pyydettiin ilmoittamaan syy tai syyt sairaana kouluun tulemiseen. Avoimet vastaukset käytiin läpi, ja vastaukset luokiteltiin kuuteen luokkaan. Yhteensä kysymykseen saatiin 261 mainintaa. Sairaana kouluun tulemisen syiden luokiksi nousivat pakollinen läsnäolo, opetukseen osallistuminen, poissaolon korvaamiseen liittyvät tekijät, sairauden kokeminen riittämättömäksi, suhtautuminen poissaoloihin sekä opiskeluun liittyvät tekijät.

Luokassa **pakollinen läsnäolo** oli yhteensä 89 mainintaa. Läsnäolopakon vuoksi sairaana kouluun oli tullut 50 vastaajaa, ja 37 vastaajaa ilmoitti syyksi sairaana kouluun tulemiselleen 100 %:n läsnäolopakollisen tunnin. Kaksi vastaajaa ilmoitti syyksi sairaana kouluun tulemiselleen poissaolojen liiallisen määrän.

Luokassa **opetukseen osallistuminen** oli 69 mainintaa. 23 vastaajaa oli maininnut syyksi sairaana kouluun tulemiselleen pelon opintojen viivästyemisestä tai jälkeen jäämisestä, ja 22 vastaajaa tenttiin osallistumisen. Muita luokkaan sisältyneitä syitä olivat tärkeäksi koetut luennot (n=9), uhka kurssin keskeytymisestä (n=8), kontaktiopetuksen vähäisyys (n=3), sovittu tapaaminen (n=2) sekä seminaariin osallistuminen (n=2).

Poissaolon korvaamiseen liittyvissä tekijöissä oli mainintoja 29 kappaletta. 12 vastaajaa nimesi sairaana kouluun tulemiselleen syyksi korvaavien tehtävien laajuuden, ja 8 vastaajaa ilmoitti tulleen sairaana kouluun, koska ei halunnut korvaavia tehtäviä. Muita luokassa mainittuja syitä olivat korvausmahdollisuuden puuttuminen (n=5) ja korvaaminen toisen ryhmän kanssa (n=4). **Sairauden kokeminen riittämättömäksi** oli syynä 29 vastaajalla sairaana kouluun tulemiselle.

Luokassa **suhtautuminen poissaoloihin** oli 26 mainintaa. 15 vastaajaa ilmoitti syyksi sairaana kouluun tulemiselleen kokemuksen siitä, ettei koulusta voi olla poissa. Kuusi vastaajaa ilmoitti syyksi sallittujen poissaolojen tiukat rajat, ja kolme vastaajaa nimesi syyksi opettajien negatiivisen suhtautumisen. Muita syitä olivat poissaolojen selvittämisen vaikeus (n=1) ja joustamattomuus poissaolojen suhteen (n=1).

Opiskeluun liittyvissä tekijöissä oli 19 mainintaa. 10 vastaajaa ilmoitti syyksi sairaana kouluun tulemiselleen sen, ettei halunnut poissaoloja opinnoista. Muita syitä kyseisessä luokassa olivat töiden kasaantumisen ja kiireen välttäminen (n=3), oma halu osallistua ja varmistaa täten oppiminen (n=3) ja opetuksen nopeatahtisuus (n=3).

6.2 Stressin kokeminen

Vastaajilta kartoitettiin stressin tuntemusten kokemista sekä näiden tuntemusten liittymistä opintoihin. Vastaajista (n=521) 5,2 % (n=27) ilmoitti tuntevuansa itsensä erittäin paljon stressaantuneeksi. Melko paljon stressaantumisen tuntemuksia ilmoitti kokevuansa 22,6 % vastaajista (n=118). Jonkin verran stressaantumisen tuntemuksia oli 49,9 %:lla (n=260) vastaajista ja erittäin vähän 17,9 %:lla (n=93) vastaajista. Vastaajista 4,4 % (n=23) ilmoitti, ettei kokenut olevansa lainkaan stressaantunut.

Kysyttäessä kuinka paljon vastaaja koki stressin tuntemustensa liittyneen opintoihin liittyneisiin asioihin 16,9 % vastaajista (n=88) ilmoitti, että koki stressaantumistensa liittyneen erittäin paljon opintoihin liittyneisiin asioihin. Vastaajista 32,4 % (n=169) koki stressaantumistensa liittyneen opintoihin melko paljon ja 37,6 % (n=196) jonkin verran. Vastaajista 8,4 % (n=44) koki stressin tuntemustensa liittyneen opintoihin erittäin vähän ja 4,6 % (n=24) ilmoitti, ettei kokenut stressaantumistensa liittyneen lainkaan opintoihin.

Ne opiskelijat, jotka ilmoittivat tulleen kouluun sairaana, olivat kokeneet stressin tuntemuksia yleisemmin kuin opiskelijat, jotka eivät olleet tulleet sairaana opiskelemaan (taulukko 3). Sairaana kouluun tulleistä (n=203) 7,4 % ilmoitti kokeneensa erittäin paljon ja 24,6 % melko paljon stressin tuntemuksia. Vastaavat lukemat opiskelijoilla, jotka eivät olleet tulleet kouluun sairaana (n=318) olivat 3,8 % ja 21,4 %. Sairaana kouluun tulleistä opiskelijoista 3,4 % ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan stressin tuntemuksia.

Taulukko 3. Stressin tuntemusten kokeminen sairaana kouluun tulemisen mukaisesti (% , n=521).

Tullut sairaana kouluun	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	En lainkaan
Kyllä (n=203)	7,4	24,6	51,7	12,8	3,4
Ei (n=318)	3,8	21,4	48,7	21,2	5,0
Yhteensä (n=521)	5,2	22,6	49,9	17,9	4,4

Stressin tuntemusten kokemisen ja sairaana kouluun tulemisen yhteyttä testattiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Testauksessa (liite 4) tulokseksi saatiin korrelaatiokertoimen arvo $r_s=0,119$ ($p=0,007$). Sairaana kouluun tulemisen ja stressin kokemisen välillä on merkitsevä tilastollinen riippuvuus. Ne opiskelijat, jotka olivat tulleet sairaana kouluun, kokivat stressin tuntemuksia enemmän kuin ne opiskelijat, jotka eivät olleet tulleet sairaana kouluun.

6.2.1 Stressin kokeminen koulutusaloittain

Koulutusaloittain tarkasteltuna stressin tuntemusten kokeminen vaihteli paljon (taulukko 4). Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevista 12,2 % koki erittäin paljon stressaantumista ja 18,3 % melko paljon. Kulttuurialalla opiskelevista 6,2 % ilmoitti olevansa erittäin paljon stressaantunut ja melko paljon stressaantuneita kulttuurialan opiskelijoista oli 32,3 %.

Vähiten stressiä koettiin luonnonvara- ja ympäristöalalla, matkailu-, ravitsemis- ja talousalalla sekä tekniikan ja liikenteen alalla. Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoista 14,7 % ja tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevista 8,3 % ilmoitti, ettei kokenut lainkaan stressin tuntemuksia. Vain 1,7 % tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoista koki erittäin paljon stressin tuntemuksia. Luonnonvara- ja ympäristöalan sekä matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista yksikään vastaaja ei kokenut erittäin paljon stressin tuntemuksia.

Taulukko 4. Stressin tuntemusten kokeminen koulutusaloittain (% , n=520).

Koulutusala	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	En lainkaan
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	12,2	18,3	47,6	19,5	2,4
Kulttuuriala (n=65)	6,2	32,3	55,4	3,1	3,1
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	5,0	19,3	53,4	18,9	3,4
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	1,7	20,0	36,7	33,3	8,3
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	0,0	34,1	53,7	9,8	2,4
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	0,0	26,5	41,2	17,6	14,7
Koulutusalat yhteensä (n=520)	5,2	22,5	50,0	17,9	4,4

Koulutusaloittain tarkasteltuna stressin kokemusten liittyminen opintoihin liittyneisiin asioihin vaihteli (taulukko 5). Kulttuurialalla opiskelevista 21,5 % koki stressin tuntemustensa liittyneen erittäin paljon ja 35,4 % melko paljon opintoihinsa. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla opiskelevista 21,0 % koki stressin tuntemustensa liittyneen erittäin paljon ja 31,1 % melko paljon opintoihin liittyneisiin asioihin. Kulttuurialan opiskelijoista 1,5 % ja sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoista 2,9 % ilmoitti, ettei kokenut stressin tuntemustensa liittyneen lainkaan opintoihinsa.

Taulukko 5. Stressin tuntemusten liittyminen opintoihin koulutusaloittain (% , n=520).

Koulutusala	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	Ei lainkaan
Kulttuuriala (n=65)	21,5	35,4	38,5	3,1	1,5
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	21,0	31,1	37,8	7,1	2,9
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	13,3	23,3	35,0	16,7	11,7
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	12,2	39,0	39,0	9,8	0,0
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	12,2	36,6	36,6	9,8	4,9
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	2,9	32,4	41,2	8,8	14,7
Koulutusalat yhteensä (n=520)	16,9	32,3	37,7	8,5	4,6

Vähiten stressin koettiin liittyvän opintoihin liittyneisiin asioihin luonnonvara- ja ympäristöalalla sekä tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevien keskuudessa.

Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoista 14,7 % koki, etteivät stressin tuntemukset liittyneet lainkaan opintoihin liittyneisiin asioihin, ja 8,8 % koki stressaantumisen liittyneen erittäin vähän opintoihin. Tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevista 11,7 % ilmoitti, etteivät stressin tuntemukset olleet liittyneet lainkaan opintoihin, ja 16,7 % alalla opiskelevista koki stressin tuntemustensa olleen sidoksissa opintoihinsa erittäin vähän.

6.2.2 Stressin kokeminen opintojen aloitusvuoden mukaisesti

Opintojen aloitusvuotta tarkasteltaessa eroavaisuuksia stressin kokemuksissa löytyi jonkin verran (taulukko 6). Eniten stressiä kokivat vuonna 2009 tai aiemmin opintonsa aloittaneet vastaajat (n=21), heistä 14,3 % ilmoitti kokevansa stressin tuntemuksia erittäin paljon ja melko paljon stressin tuntemuksia ilmoitti kokevansa 38,1 %. Vuonna 2012 opintonsa aloittaneista 5,4 % ilmoitti kokevansa stressin tuntemuksia erittäin paljon ja 28,7 % melko paljon. Vuonna 2013 opintonsa aloittaneista 9,1 % ei kokenut lainkaan stressin tuntemuksia, ja 20,6 % koki erittäin vähän stressin tuntemuksia.

Taulukko 6. Stressin tuntemusten kokeminen opintojen aloitusvuoden mukaisesti (% , n=520).

Opintojen aloitusvuosi	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	Ei lainkaan
2009 tai aiemmin (n=21)	14,3	38,1	38,1	9,5	0,0
2010 (n=64)	6,3	15,6	62,5	15,6	0,0
2011 (n=141)	6,4	21,3	53,9	16,3	2,1
2012 (n=129)	5,4	28,7	43,4	18,6	3,9
2013 (n=165)	2,4	19,4	48,5	20,6	9,1
Yhteensä (n=520)	5,2	22,5	50,0	17,9	4,4

Stressin tuntemusten kokemisen ja opintojen aloitusvuoden yhteyttä testattiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Testauksessa (liite 4) tulokseksi saatiin korrelaatiokertoimen arvo $r_s=0,133$ ($p=0,002$). Opiskeluiden aloi-

tusvuoden ja stressin kokemisen välillä on merkitsevä tilastollinen riippuvuus. Mitä vähemmän opiskelijalla oli opintoja takana, sen vähemmän stressin tunteuksia koettiin.

Opintojen aloitusvuotta tarkasteltaessa oli nähtävissä eroavaisuuksia stressin tuntemusten liittymisessä opintoihin (taulukko 7). Vuonna 2009 tai aiemmin opintonsa aloittaneista 38,1 % koki stressin tuntemustensa liittyneen erittäin paljon ja 19,0 % melko paljon opintoihin liittyneisiin asioihin. Vuonna 2010 opintonsa aloittaneilla vastaavat lukemat olivat 20,6 % ja 34,8 %. Vähiten stressin tuntemusten koettiin liittyneen opintoihin vuonna 2013 opintonsa aloittaneiden keskuudessa. Heistä 9,1 % ilmoitti, ettei kokenut stressin tuntemustensa liittyneen lainkaan opintoihin liittyneisiin asioihin, ja 7,9 % koki stressin tuntemusten liittyneen erittäin vähän opintoihin liittyneisiin asioihin. Vuonna 2013 opintonsa aloittaneista 10,9 % koki stressin tuntemustensa liittyneen erittäin paljon opintoihin liittyneisiin asioihin.

Taulukko 7. Stressin tuntemusten liittyminen opintoihin opintojen aloitusvuoden mukaisesti (% , n=520).

Opintojen aloitusvuosi	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	Ei lainkaan
2009 tai aiemmin (n=21)	38,1	19,0	42,9	0,0	0,0
2010 (n=64)	20,6	34,8	34,8	5,7	4,3
2011 (n=141)	17,2	34,4	35,9	12,5	0,0
2012 (n=129)	17,1	32,6	36,4	11,6	2,3
2013 (n=165)	10,9	30,9	41,2	7,9	9,1
Yhteensä (n=520)	16,9	32,3	37,7	8,5	4,6

Stressin tuntemusten liittymistä opintoihin ja opintojen aloitusvuoden yhteyttä testattiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Testauksessa (liite 4) tulokseksi saatiin korrelaatiokertoimen arvo $r_s=0,138$ ($p=0,002$). Opiskeluiden aloitusvuoden ja stressin tuntemusten liittymisessä opintoihin on merkitsevä tilastollinen riippuvuus. Mitä pidempään opinnot olivat kestäneet, sitä enemmän stressaantumisen tuntemukset liittyivät opintoihin.

6.2.3 Stressin kokeminen sukupuolen mukaisesti

Stressin kokemisessa oli nähtävissä eroja sukupuolten välillä, ja naiset kokivat stressaantumisen tuntemuksia enemmän kuin miehet (taulukko 8). Naisista 6,0 % ilmoitti kokevansa itsensä erittäin paljon stressaantuneeksi, kun taas miehistä vain 2,9 % koki samoin. Naisista 25,1 % ilmoitti kokevansa itsensä melko paljon ja 52,7 % jonkin verran stressaantuneeksi. Miehistä 10,2 % ilmoitti, ettei kokenut olevansa lainkaan stressaantunut, ja naisista vain 2,3 % koki samoin.

Taulukko 8. Stressin tuntemusten kokeminen sukupuolen mukaisesti (% , n=520).

Sukupuoli	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	En lainkaan
Nainen (n=383)	6,0	25,1	52,7	13,8	2,3
Mies (n=137)	2,9	15,3	42,3	29,2	10,2
Yhteensä (n=520)	5,2	22,5	50,0	17,9	4,4

Sukupuolen ja stressin tuntemusten kokemisen välillä on erittäin merkitsevä tilastollinen riippuvuus sekä Khiin-neliön (X^2 , $p=0,000$) että Spearmanin järjestykskorrelaatiokertoimen ($r_s=0,288$, $p=0,000$) mukaan (liite 4). Naiset kokivat miehiä enemmän stressin tuntemuksia.

Naiset kokivat stressin tuntemustensa liittyneen opintoihinsa useammin kuin miehet (taulukko 9). Naisista 18,5 % ilmoitti stressin tuntemustensa liittyneen erittäin paljon ja 35,5 % melko paljon opintoihin liittyneisiin asioihin.

Taulukko 9. Stressin tuntemusten liittyminen opintoihin sukupuolen mukaisesti (% , n=520).

Sukupuoli	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	Ei lainkaan
Nainen (n=383)	18,5	35,5	38,1	5,7	2,1
Mies (n=137)	12,4	23,4	36,5	16,1	11,7
Yhteensä (n=520)	16,9	32,3	37,7	8,5	4,6

Miehistä 16,1 % koki stressin tuntemustensa liittyneen erittäin vähän opintoihin. Miehistä 11,7 % ilmoitti, ettei kokenut stressin tuntemustensa liittyneen lainkaan opintoihin liittyneisiin asioihin, naisista vain 2,1 %:n kokiessa samoin.

Sukupuolen ja stressin tuntemusten liittymisessä opintoihin on erittäin merkitsevä tilastollinen riippuvuus sekä Khiin-neliön (X^2 , $p=0,000$) että Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen ($r_s=0,210$, $p=0,000$) mukaan (liite 4). Naiset kokivat miehiä enemmän stressin tuntemustensa liittyneen opintoihinsa.

6.3 Stressiä ja psyykkisiä paineita aiheuttavat tekijät

Stressiä ja psyykkisiä paineita aiheuttavia tekijöitä kysyttiin opintoihin sekä opintojen ulkopuoliseen elämään liittyvistä asioista monivalintakysymyksillä. Lisäksi stressiä aiheuttavia muita tekijöitä kartoitettiin avoimella kysymyksellä, johon vastaaja sai ilmoittaa mahdollisia muita asioita, jotka aiheuttivat stressin tunteuksia.

6.3.1 Opintoihin liittyvät stressiä ja psyykkisiä paineita aiheuttavat tekijät

Erittäin paljon stressiä ja psyykkisiä paineita koettiin kirjallisista töistä: 12,1 % vastaajista ilmoitti kokeneensa erittäin paljon stressiä ja psyykkisiä paineita kirjallisista töistä (taulukko 10). Vastaajista 29,4 % ilmoitti kokeneensa melko paljon stressiä kirjallisista töistä, ja vain 4,2 % vastaajista ilmoitti, ettei ollut kokenut kirjallisten töiden aiheuttavan stressin tunteuksia.

Myös esiintymisvaikeuksien koettiin aiheuttavan stressiä: vastaajista 9,4 % ilmoitti kokeneensa erittäin paljon stressiä esiintymisvaikeuksista. Omien tavoitteiden saavuttaminen ja tentit aiheuttivat opiskelijoille stressiä ja psyykkisiä paineita. Vastaajista 8,1 % ilmoitti kokeneensa erittäin paljon ja 19,4 % melko paljon stressiä ja psyykkisiä paineita omien tavoitteiden saavuttamisesta. Vastaajista 12,5 % ei ollut kokenut lainkaan stressaantumisen tunteuksia omien tavoitteiden saavuttamisesta. Vastaajista 7,9 % ilmoitti kokeneensa erittäin paljon

ja 26,3 % melko paljon stressiä ja psyykkisiä paineita tenteistä. Vastaajista 12,5 % ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan stressiä tai psyykkisiä paineita tenteistä.

Taulukko 10. Vastaajien stressin ja psyykkisten paineiden kokeminen opiskeluun liittyvistä tekijöistä (% , n=521).

	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	En lainkaan
Kirjalliset työt	12,1	29,4	38,6	15,7	4,2
Esiintymisvaikeudet	9,4	13,8	23,6	27,6	25,5
Omien tavoitteiden saavuttaminen	8,1	19,4	34,7	25,3	12,5
Tentit	7,9	26,3	39,3	20,3	6,1
Nopea opiskelutahti	6,3	17,5	29,6	31,5	15,2
Ryhmytyminen tai uuteen ryhmään sopeutuminen	4,8	11,1	18,8	31,7	33,6
Muiden asettamien tavoitteiden saavuttaminen	3,8	15,5	26,1	31,1	23,4
Etäopiskelu	3,3	6,3	16,5	29,6	44,3
Lähiopetukseen osallistuminen	2,5	6,9	20,3	35,9	34,4
Hidas opiskelutahti	1,3	6,3	16,9	29,0	46,4

Vähiten stressiä ja psyykkisiä paineita koettiin hitaasta opiskelutahdista, etäopiskelusta ja lähiopetukseen osallistumisesta. Vastaajista 46,4 % ei ollut kokenut lainkaan stressiä tai psyykkisiä paineita hitaasta opiskelutahdista, ja vain 1,3 % vastaajista ilmoitti kokeneensa erittäin paljon stressiä hitaasta opiskelutahdistaan.

Etäopiskelusta ei ollut kokenut lainkaan stressiä ja psyykkisiä paineita 44,3 % vastaajista ja vain 3,3 % vastaajista ilmoitti kokeneensa erittäin paljon stressin tunteita etäopiskelusta. Lähiopetukseen osallistumisesta ei ollut kokenut lainkaan stressiä tai psyykkisiä paineita 34,4 % vastaajista, ja 2,5 % ilmoitti kokeneensa erittäin paljon stressiä lähiopetukseen osallistumisesta.

6.3.2 Stressiä ja psyykkisiä paineita aiheuttavat muut tekijät

Vastaajilta kartoitettiin myös muita stressiä aiheuttavia tekijöitä (taulukko 11). Vastaajille annettiin mahdollisuus olla vastaamatta niihin tekijöihin, jotka eivät olleet koskettaneet vastaajaa. Muihin stressin aiheuttajiin oli listattuna töissä käyminen, taloudellisen tilanteen epävarmuus, parisuhde ja muutokset parisuhteessa, terveydentilan muutokset, uudelle paikkakunnalle tai paikkakunnan sisäisesti muuttaminen, yksinäisyys ja sosiaalisen elämän vähäisyys.

Opiskeluun liittymättömistä asioista vastaajille aiheutti eniten stressin tuntemuksia taloudellisen tilanteen epävarmuus. Vastaajista 15,9 % koki erittäin paljon stressiä taloudellisen tilanteen epävarmuuden vuoksi. Vastaajista 21,3 % ilmoitti kokeneensa melko paljon ja 26,9 % jonkin verran stressin tuntemuksia taloudellisen tilanteensa epävarmuudesta. Vastaajista vain 11,9 % ei ollut kokenut lainkaan stressin tuntemuksia taloudellisen tilanteensa epävarmuudesta. Töissä käymisestä stressiä ilmoitti kokevansa erittäin paljon 6,5 % vastaajista, ja 11,5 % vastaajista ilmoitti kokeneensa melko paljon stressiä töissä käymisestä. Töissä käyminen ei aiheuttanut stressiä 22,8 %:lle vastaajista.

Taulukko 11. Vastaajien stressin ja psyykkisten paineiden kokeminen yksityiselämään liittyvistä tekijöistä (% , n=521).

	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	Ei lainkaan	Asia ei koske minua
Taloudellisen tilanteen epävarmuus	15,9	21,3	26,9	17,7	11,9	6,3
Töissä käyminen	6,5	11,5	16,5	13,1	22,8	29,6
Muutokset parisuhteessa	5,6	6,7	11,7	12,3	37,6	26,1
Muutokset terveydentilassa	4,8	9,4	18,0	21,5	24,8	21,5
Sosiaalisen elämän vähäisyys	3,5	9,0	18,2	20,7	31,3	17,3
Yksinäisyys	3,3	8,1	13,8	19,0	36,7	19,2
Parisuhde	3,1	8,4	20,0	20,7	33,2	14,6
Muutto uudelle paikkakunnalle tai paikkakunnan sisäisesti	2,9	6,7	9,8	11,5	41,8	27,3

Vähiten stressiä koettiin muutosta uudelle paikkakunnalle tai paikkakunnan sisäisesti sekä parisuhteesta. Vastaajista 41,8 % ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan stressiä muuttamisesta, ja vain 2,9 % vastaajista oli kokenut erittäin paljon stressiä muuttamisesta. Parisuhteen koki aiheuttavan stressiä erittäin paljon vain 3,1 % vastaajista, ja 33,2 % vastaajista ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan stressiä parisuhteestaan.

Kysyttäessä muita mahdollisia stressiä aiheuttavia tekijöitä avoimella kysymyksellä 41,5 % vastaajista (n=216) ilmoitti yhden tai useamman stressiä aiheuttavan tekijän. Avoimet vastaukset käytiin läpi, ja vastaukset luokiteltiin viiteen luokkaan. Luokkiin jaettuna mainintoja saatiin 425 kappaletta. Avointen vastauksien luokiksi nimettiin opintojen järjestämiseen ja opintojen sisältöön liittyvät tekijät, elämäntilanne ja muutokset elämäntilanteessa, ajankäyttöön liittyvät tekijät, opiskelijan haasteet opinnoissa sekä tulevaisuuteen liittyvät tekijät.

Muihin stressiä aiheuttaviin tekijöihin saatiin eniten mainintoja luokkaan **opintojen järjestäminen ja opintojen sisältöön vaikuttavat tekijät**, yhteensä havaintoyksiköitä luokassa oli 133 kappaletta. Tämän luokan sisällä mainituista tekijöistä yleisimmät stressiä aiheuttavat asiat olivat päällekkäiset tehtävät ja projektit (n=18), tehtävät (n=12), opiskeluiden vaativuus (n=11), harjoittelut (n=10) ja ohjauksen puute (n=10). Lisäksi vastaajat toivat esille stressiä aiheuttavina tekijöinä projekti- ja ryhmätöiden toteuttamiseen liittyvät ongelmatilanteet (n=9) ja henkilökunnan negatiivisen asennoitumisen (n=9). Kahdeksan vastaajaa nimesi stressiä aiheuttavaksi tekijäksi ammattikorkeakoulun henkilökunnan joustamattomuuden, ja seitsemän vastaajaa koki stressiä informaation puutteesta tai huonosta informoinnista liittyen opintoihin. Myös muutokset opintojen järjestämisessä (n=7) koettiin stressaavaksi, ja seitsemän vastaajaa toi esille epäpätevien opettajien tai opetuksen huonon tason aiheuttamat stressin tunteukset. Opintojen järjestämiseen ja opintojen sisältöön liittyvistä stressiä aiheuttavista tekijöistä mainittiin lisäksi nopea työskentelytahti (n=6), etäopiskelu tai lähiopetuksen vähäisyys (n=5), opiskelupäivien pituus (n=5), pakolliset läsnäolot (n=3), opinnäytetyö (n=3), ammattikorkeakoulun puolelta tulevat paineet (n=2) ja opiskeluiden haastamattomuus (n=1).

Luokkaan **elämäntilanne ja muutokset elämäntilanteessa** sisältyi 114 mainintaa. Eniten stressiä koettiin sosiaalisten suhteista ja perhesuhteista sekä niiden ylläpidosta (n=25), perheenjäsenten ja ystävien elämäntilanteista (n=12), sairastumisesta lähipiirissä (n=10), omasta sairaudesta tai sairastumisesta (n=10) sekä harrastuksiin liittyvistä tekijöistä (n=10). Kahdeksan vastaajaa nimesi stressiä aiheuttavaksi tekijäksi taloudellisen tilanteensa ja vaikeudet siinä, ja kuusi vastaajaa toi esille elintapoihin liittyvät tekijät stressiä aiheuttavana. Myös raskaus tai synnytys opintojen aikana (n=5), huoli omasta jaksamisesta (n=4) ja ympäristöön liittyvät asiat (n=4) tuotiin esille stressiä aiheuttavina muina tekijöinä. Stressiä aiheuttavia ympäristöasioita olivat muun muassa säteilyvaara sekä työskentely loisteputkivalaistuissa tiloissa. Eräs vastaaja kiteytti kokemuksensa sosiaalisten suhteiden ylläpidosta seuraavanlaisesti:

*”...Kontaktit omiin kavereihin taas vähenivät opintoihin liittyvän aika-
taulun ja taloudellisen tilanteen takia: kahden eri maailman yhteenso-
vittaminen ei ikävä kyllä onnistunut.”*

Neljä vastaajaa ilmoitti läheisen menetyksen aiheuttaneen stressin tuntemuksia. Muita stressiä aiheuttavia tekijöitä olivat asumiseen liittyvät tekijät (n=4), yksinäisyys (n=3) sekä parisuhteen loppuminen tai pettymys vastakkaiseen sukupuoleen (n=3). Kaksi vastaajaa ilmoitti aiemman stressikokemuksen altistavan stressin kokemiselle uudestaan, ja neljä vastaajaa toi esille parisuhteen vaikutuksen stressin kokemiseen positiivisena tekijänä. Eräs vastaaja nosti esille parisuhteen positiivisen vaikutuksen seuraavanlaisesti:

”Omaan jaksamiseen ja stressin tuntemuksiin on vaikuttanut vähentävästi oman puolison tuki. Ilman vahvaa parisuhdetta ja tukiverkostoa opinnot olisivat varmasti aiheuttaneet enemmän stressiä ja paineita.”

Luokkaan **ajankäyttöön liittyvät tekijät** sisältyi 82 mainintaa. Eniten stressiä koettiin työn ja opiskelun yhdistämisestä (n=20), suunnittelun ja organisoinnin ongelmista (n=19) sekä perheen ja opiskelun yhdistämisestä (n=18). Stressiä koettiin lisäksi ajanpuutteesta (n=15) ja vapaa-ajan puutteesta (n=10). Eräs vastaaja ilmaisi näkökulmansa stressin kokemisesta:

”...Kotona stressaa se, että pitäisi olla lapsille aikaa enemmän. Haluaisin keretä paneutumaan myös lasten koulunkäyntiin paremmin, kuin pystyn nyt”

Luokassa **opiskelijan haasteet opinnoissa** oli 71 mainintaa. Kyseisen luokan sisällä eniten stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi nousivat omien tavoitteiden saavuttaminen (n=12), oppimisvaikeudet (n=7), opiskelumotivaation puuttuminen (n=7), vaikeudet ryhmähengessä tai ryhmäytymisessä (n=7) sekä pitkät välimatkat (n=7). Stressiä koettiin myös omien valintojen epävarmuudesta (n=6), opiskelualan sopivuudesta (n=5), ja viisi vastaajaa mainitsi stressiä aiheuttavaksi tekijäksi huolen opintojensa edistymisestä tai jälkeen jäämisestä opinnoissa. Muita mainittuja stressin aiheuttajia olivat tunnollisuus (n=4), uusi opiskelutilanne tai koulu (n=3), liikkumista hankaloittavat tekijät (n=3), esiintymislanteet (n=3) sekä koulukiusaus (n=2). Eräs vastaaja toi esille negatiivisen kokemuksen ryhmähenkeen ja ryhmäytymiseen liittyen:

”...Aikuisopiskelijana nuorisoryhmässä muodostui valitettavasti kohdalani epäonnistuneeksi kokemukseksi. Minut suljettiin ryhmän ulkopuolelle sosiaalisissa kontakteissa..”

Luokassa **tulevaisuuteen liittyvät tekijät** oli 25 mainintaa. Kyseisen luokan sisällä eniten stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi nousivat esille työllistyminen valmistumisen jälkeen (n=13), valmistumiseen liittyvät tekijät (n=5) sekä työllistyminen opintojen aikana (n=4). Lisäksi kolme vastaajaa toi esille stressiä aiheuttavana tekijänä huolen ammattitaitonsa riittävydestä. Eräs hoitotyön opiskelija ilmaisi huolestuneisuutensa ammattitaitonsa riittävydestä seuraavanlaisesti:

”...Lisäksi stressaa opettajien viljelemä ajatus ”keikkatöitä tehdessännehan te opitte ne kliiniset taidot, kun koululla ei riitä resurssit hoitotyöhön liittyvien kliinisten taitojen käymiseen ja ylläpitämiseen”. Se aiheuttaa paineita, että pitäisi käydä keikkatöissä, vaikka kokee, ettei ole vielä valmis. Välillä tuntuu, että olisi pitänyt käydä lähihoitajaksi ennen AMK:hon tulemistä, jotta osaisi jo ennakkoon käytännön työt. Tämä kaikki aiheuttaa ahdistusta ja stressiä, koska tulee tunne, ettei ole ikinä valmis tekemään hoitotyötä.”

6.4 Uupumuksen kokeminen

Vastaajilta kartoitettiin uupumuksen tuntemusten kokemista ja näiden tuntemusten liittymistä opintoihin. Vastaajista (n=521) 3,5 % (n=18) ilmoitti tuntevuansa itsensä erittäin paljon uupuneeksi. Uupumuksen tuntemuksia ilmoitti kokevuansa melko paljon 15,0 % (n=78) vastaajista ja jonkin verran uupumusta koki 44,1 % (n=230) vastaajista. Erittäin vähän uupumuksen tuntemuksia ilmoitti kokevuansa 23,6 % (n=123) vastaajista, ja 13,8 % (n=72) vastaajista ilmoitti, ettei kokenut lainkaan uupumuksen tuntemuksia.

Kysyttäessä kuinka paljon vastaaja koki uupumuksen tuntemustensa liittyvän opintoihin liittyneisiin asioihin 9,0 % (n=47) vastaajista ilmoitti uupumuksensa liittyneen erittäin paljon opintoihin liittyneisiin asioihin. Vastaajista 27,6 % (n=144) koki uupumuksen tuntemustensa liittyneen melko paljon opintoihin liittyneisiin asioihin. Jonkin verran uupumuksensa koki liittyneen opintoihin vastaajista 36,9 % (n=192) ja erittäin vähän 12,5 % (n=65) vastaajista. Vastaajista 14,0 % (n=73) ilmoitti, etteivät uupumuksen tuntemukset liittyneet lainkaan opintoihin.

Ne opiskelijat, jotka ilmoittivat tulleen sairaana kouluun, ilmoittivat kokevuansa uupumuksen tuntemuksia enemmän kuin ne opiskelijat, jotka eivät olleet tulleet sairaana kouluun (taulukko 12). Sairaana kouluun tulleista opiskelijoista 5,9 % ilmoitti kokevuansa erittäin paljon ja 16,3 % melko paljon uupumuksen tuntemuksia. Vastaavat lukemat opiskelijoilla, jotka eivät olleet tulleet sairaana kouluun olivat 1,9 % ja 14,2 %.

Taulukko 12. Uupumuksen tuntemusten kokeminen sairaana kouluun tulemisen mukaisesti (% , n=521).

Tullut sairaana kouluun	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	En lainkaan
Kyllä (n=203)	5,9	16,3	50,2	20,2	7,4
Ei (n=318)	1,9	14,2	40,3	25,8	17,9
Yhteensä (n=521)	3,5	15,0	44,1	23,6	13,8

Uupumuksen kokemisen ja sairaana kouluun tulemisen yhteyttä testattiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Testauksessa (liite 4) tulokseksi saatiin korrelaatiokertoimen arvo $r_s=0,172$ ($p=0,000$). Sairaana kouluun tulemisen ja uupumuksen kokemisen välillä on erittäin merkitsevä tilastollinen riippuvuus. Ne opiskelijat, jotka olivat tulleet sairaana kouluun, kokivat uupumuksen tuntemuksia enemmän kuin ne opiskelijat, jotka eivät olleet tulleet sairaana kouluun.

6.4.1 Uupumuksen kokeminen koulutusaloittain

Koulutus-aloittain tarkasteltuna uupumuksen kokemisessa oli eroja (taulukko 13). Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla sekä kulttuurialalla opiskelevat kokivat eniten uupumuksen tunteita. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevista 11,0 % koki olevansa erittäin paljon uupunut, ja melko paljon uupumusta ilmoitti kokevansa 12,2 % kyseisellä alalla opiskelevista.

Taulukko 13. Uupumuksen tuntemusten kokeminen koulutusaloittain (% , n=520).

Koulutusala	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	Ei lainkaan
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	11,0	12,2	35,4	25,6	15,9
Kulttuuriala (n=65)	7,7	27,7	47,7	13,8	3,1
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	1,7	11,8	48,7	23,9	13,9
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	0,0	22,0	46,3	26,8	4,9
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	0,0	17,6	29,4	20,6	32,4
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	0,0	11,7	40,0	30,0	18,3
Koulutusalat yhteensä (n=520)	3,5	15,0	44,0	23,7	13,8

Kulttuurialan opiskelijoista 7,7 % ilmoitti kokevansa erittäin paljon uupumuksen tuntemuksia, ja 27,7 % koki melko paljon uupumusta. Vain 3,1 % kulttuurialan opiskelijoista ilmoitti, ettei kokenut lainkaan uupumuksen tuntemuksia.

Vähiten uupumusta kokivat tuntevansa luonnonvara- ja ympäristöalan sekä tekniikan ja liikenteen alan opiskelijat. Luonnonvara- ja ympäristöalalla opiskelevista 32,4 % koki, ettei ollut lainkaan uupunut, tekniikan ja liikenteen alalla ei lainkaan uupumusta kokevia opiskelijoita oli 18,3 %. Luonnonvara- ja ympäristöalan sekä tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoista yksikään ei ilmoittanut kokevansa erittäin paljon uupumusta.

Eniten uupumuksen tuntemusten koettiin liittyvän opintoihin kulttuurialalla ja yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla (taulukko 14). Kulttuurialalla opiskelevista 13,8 % koki uupumusten tuntemustensa liittyneen erittäin paljon ja 36,9 % melko paljon opintoihin liittyneisiin asioihin. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevista koki uupumuksen tuntemustensa liittyneen opintoihin liittyviin asioihin erittäin paljon 12,2 % ja melko paljon 23,2 %.

Taulukko 14. Uupumuksen tuntemusten liittyminen opintoihin koulutusaloittain (% , n=521).

Koulutusala	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	Ei lainkaan
Kulttuuriala (n=65)	13,8	36,9	36,9	10,8	1,5
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	12,2	23,2	35,4	12,2	17,1
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	8,8	30,7	36,6	10,5	13,4
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	8,3	20,0	30,0	20,0	21,7
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	4,9	24,4	58,5	7,3	4,9
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	0,0	17,6	26,5	23,5	32,4
Koulutusalat yhteensä (n=520)	9,0	27,7	36,7	12,5	14,0

Vähiten uupumuksen koettiin liittyvän opintoihin luonnonvara- ja ympäristöalalla sekä tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevien keskuudessa. Luonnonvara- ja ympäristöalalla opiskelevista yksikään ei kokenut uupumuksen tuntemusten liittyneen erittäin paljon opintoihin liittyneisiin asioihin ja 32,4 % ilmoitti, etteivät uupumuksen tuntemukset liittyneet lainkaan opintoihin.

6.4.2 Uupumuksen kokeminen opintojen aloitusvuoden mukaisesti

Opintojen aloitusvuotta tarkastellessa uupumuksen kokemisessa oli jonkin verran eroavaisuuksia (taulukko 15). Eniten uupumusta kokivat vuonna 2009 tai aiemmin opintonsa aloittaneet. Heistä 19,0 % koki erittäin paljon ja 28,6 % melko paljon uupumuksen tuntemuksia. Vuonna 2010 opintonsa aloittaneista 6,3 % ilmoitti kokevansa erittäin paljon ja 10,9 % melko paljon uupumuksen tuntemuksia.

Taulukko 15. Uupumuksen tuntemusten kokeminen opintojen aloitusvuoden mukaisesti (% , n=520).

Opintojen aloitusvuosi	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	Ei lainkaan
2009 tai aiemmin (n=21)	19,0	28,6	38,1	9,5	4,8
2010 (n=64)	6,3	10,9	40,6	21,9	20,3
2012 (n=129)	4,7	20,9	40,3	22,5	11,6
2011 (n=141)	1,4	18,4	47,5	22,7	9,9
2013 (n=165)	1,2	7,3	46,1	27,9	17,6
Yhteensä (n=520)	3,5	15,0	44,0	23,7	13,8

Vähiten uupumusta koettiin vuonna 2010 ja 2013 opintonsa aloittaneiden opiskelijoiden keskuudessa. Vuonna 2010 opintonsa aloittaneista 20,3 % ilmoitti, ettei ollut lainkaan uupunut, ja vuonna 2013 opintonsa aloittaneista 17,6 % koki samoin.

Opintojen aloitusvuotta tarkastellessa eroavaisuuksia uupumuksen tuntemusten liittymisessä opintoihin oli nähtävissä. Eniten uupumuksen tuntemusten koettiin liittyvän opintoihin liittyneisiin asioihin vuonna 2009 tai aiemmin aloittaneiden opiskelijoiden keskuudessa (taulukko 16). Heistä 23,8 % koki uupumuksen tuntemusten liittyneen erittäin paljon ja 38,1 % melko paljon opintoihin liittyneisiin asioihin. Myös vuonna 2011 opintonsa aloittaneet erottuivat vertailussa: heistä 11,3 % koki uupumuksen tuntemusten liittyneen erittäin paljon ja 33,3 % melko paljon opintoihin liittyneisiin asioihin.

Taulukko 16. Uupumuksen tuntemusten liittyminen opintoihin opintojen aloitusvuoden mukaisesti (% , n=520).

Opintojen aloitusvuosi	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	Ei lainkaan
2009 tai aiemmin (n=21)	23,8	38,1	33,3	0,0	4,8
2010 (n=64)	9,4	23,4	31,3	14,1	21,9
2011 (n=141)	11,3	33,3	32,6	13,5	9,2
2012 (n=129)	9,3	29,5	37,2	11,6	12,4
2013 (n=165)	4,8	21,8	42,4	13,3	17,6
Yhteensä (n=520)	9,0	27,7	36,7	12,5	14,0

Vähiten uupumuksen koettiin liittyneen opintoihin vuonna 2013 ja 2010 opintonsa aloittaneiden keskuudessa. Vuonna 2010 opintonsa aloittaneista 21,9 % koki, ettei uupumuksen tuntemukset liittyneet lainkaan opintoihin liittyneisiin asioihin, vastaava lukema oli 17,6 % vuonna 2013 opintonsa aloittaneilla.

6.4.3 Uupumuksen kokeminen sukupuolen mukaisesti

Sukupuolten välillä oli erittäin merkittäviä eroja uupumuksen kokemisessa (taulukko 17). Naisista 3,7 % koki erittäin paljon ja 16,7 % melko paljon uupumuksen tuntemuksia. Miehistä 2,9 % ilmoitti kokevansa erittäin paljon ja 10,2 % melko paljon uupumuksen tuntemuksia.

Taulukko 17. Uupumuksen tuntemusten kokeminen sukupuolen mukaisesti (% , n=520).

Sukupuoli	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	Ei lainkaan
Nainen (n=383)	3,7	16,7	47,3	23,2	9,1
Mies (n=137)	2,9	10,2	35,0	24,8	27,0
Yhteensä (n=520)	3,5	15,0	44,0	23,7	13,8

Naisista 9,1 % ilmoitti, ettei kokenut olevansa lainkaan uupunut. Miehistä 27,0 % ilmoitti, ettei kokenut olevansa lainkaan uupunut.

Sukupuolen ja uupumuksen tuntemusten kokemisen välillä on erittäin merkitsevä tilastollinen riippuvuus sekä Khiin-neliön (X^2 , $p=0,000$) että Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen ($r_s=0,196$, $p=0,000$) mukaan (liite 4). Naiset kokivat uupumuksen tuntemuksia huomattavasti enemmän kuin miehet.

Naiset kokivat miehiä useammin uupumuksen tuntemusten olevan sidoksissa opintoihin (taulukko 18). Naisista 9,4 % koki uupumuksen liittyneen erittäin paljon ja 30,5 % melko paljon opintoihin. Miehistä 8,0 % koki uupumuksen liittyneen erittäin paljon ja 19,7 % melko paljon opintoihin liittyneisiin asioihin.

Taulukko 18. Uupumuksen tuntemusten liittyminen opintoihin sukupuolen mukaisesti (% , n=520).

Sukupuoli	Erittäin paljon	Melko paljon	Jonkin verran	Erittäin vähän	Ei lainkaan
Nainen (n=383)	9,4	30,5	39,9	11,0	9,1
Mies (n=137)	8,0	19,7	27,7	16,8	27,7
Yhteensä (n=520)	9,0	27,7	36,7	12,5	14,0

Miehet kokivat uupumuksen tuntemusten liittyvän opintoihin naisia vähemmän. Miehistä 27,7 % ilmoitti, ettei tuntenut uupumuksensa liittyneen lainkaan opintoihin ja naisilla vastaava luku oli 9,1 %.

Sukupuolen ja uupumuksen tuntemusten liittymisessä opintoihin on erittäin merkitsevä tilastollinen riippuvuus sekä Khiin-neliön (X^2 , $p=0,000$) että Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen ($r_s=0,201$, $p=0,000$) mukaan (liite 4). Naiset kokivat uupumuksen tuntemusten liittyvän opintoihin huomattavasti useammin kuin miehet.

6.5 Stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyvien oireiden ja tuntemusten kokeminen

Oireita kartoittavaan kysymykseen oli listattuna erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita, joita stressi tai uupumus voi aiheuttaa ihmiselle. Oireiden ajankohdaksi määriteltiin opintojen aikana koetut tuntemukset. Eniten vastaajat ilmoittivat

kokevansa niska-hartiaseudun kipuja, väsymystä tai heikkouden tunnetta, jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta ja keskittymisvaikeuksia. Väittämässä kartoitettiin stressiin, opiskelu-uupumukseen tai molempiin liittyviä tuntemuksia. Stressiin ja stressinhallintaan liittyvillä väittämillä kartoitettiin opiskelijoiden tuntemuksia omasta tilanteestaan. Alakohtaiset ristiintaulukoinnit väittämistä ovat liitteessä 5.

Stressiin liittyvistä oireista yleisimmin koettiin **niska-hartiaseudun kipuja** sekä **väsymystä tai heikkouden tunnetta** (taulukko 19). Vastaajista 13,8 % ilmoitti kokevansa niska-hartiaseudun kipuja päivittäin tai lähes päivittäin ja 29,6 % viikoittain. Vastaajista 17,3 % ilmoitti, ettei ollut kokenut opintojensa aikana lainkaan niska-hartiaseudun kipuja. Väsymystä tai heikkouden tunnetta ilmoitti tuntevansa päivittäin tai lähes päivittäin 8,4 % ja viikoittain 34,0 % vastaajista. Ainoastaan 9,6 % vastaajista ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan väsymystä tai heikkouden tunnetta opintojensa aikana.

Taulukko 19. Stressiin liittyvien oireiden kokeminen (% , n=521).

Stressiin liittyvät oireet	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Niska-hartiaseudun kipuja	13,8	29,6	39,3	17,3
Väsymystä tai heikkouden tunnetta	8,4	34,0	48,0	9,6
Vatsaoireita	6,0	13,4	37,8	42,8
Päänsärkyä	4,4	21,3	52,0	22,3
Masentuneisuutta tai alakuloisuutta	4,0	17,3	47,2	31,5
Sydämen tykytystä	1,2	7,5	33,0	58,2

Stressiin liittyvistä fyysisistä ja psyykkisistä oireista vähiten koettiin **sydämen tykytyksiä** ja **masentuneisuutta tai alakuloisuutta**. Vastaajista 58,2 % ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan sydämen tykytyksiä opintojensa aikana, ja vain 1,2 % ilmoitti kokeneensa sydämen tykytyksiä päivittäin tai lähes päivittäin. Masentuneisuutta tai alakuloisuutta koki päivittäin tai lähes päivittäin 4,0 % vastaajista, ja 31,5 % vastaajista ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan masentuneisuuden tai alakuloisuuden tuntemuksia opintojensa aikana.

Stressin kokemiseen ja stressinhallintaan liittyi viisi väittämää. Väittämissä kartoitettiin vastaajien kokemuksia omista voimavaroistaan, elämännhallinnastaan, terveydentilastaan, omasta jaksamisestaan ja huonommuuden tuntemuksista (taulukko 20).

Vastaajista 62,2 % koki, että heillä on voimavaroja, jotka tukevat jaksamista, ja vain 5,0 % ilmoitti kokevansa, ettei heillä ollut kyseisiä voimavaroja. Yli puolet vastaajista (52,9 %) koki hallitsevansa elämänsä, ja 5,1 % ilmoitti, ettei koe hallitsevansa elämänsä. Myös fyysinen ja psyykkinen terveys koettiin yleensä hyväksi, vastaajista 51,6 % oli samaa mieltä väittämän kanssa. Vastaajista 11,8 % koki pärjäävänsä opinnoissaan huonommin kuin muut opiskelijat, ja 20,6 % oli huolissaan omasta jaksamisestaan.

Taulukko 20. Opiskelijoiden (n=521) vastaukset stressin kokemiseen ja stressinhallintaan liittyviin väittämiin (%).

Stressin kokemiseen ja hallintaan liittyvät väittämät	Samaa mieltä	Osittain eri tai samaa mieltä	Eri mieltä
"Minulla on voimavaroja, jotka tukevat jaksamistani"	62,2	32,8	5,0
"Koen hallitsevani elämäni"	52,9	41,9	5,1
"Koen fyysisen ja psyykkisen terveyteni hyväksi"	51,6	45,7	11,8
"Olen huolissani omasta jaksamistani"	20,6	42,8	36,6
"Koen pärjääväni huonommin opinnoissani kuin muut opiskelijat"	11,8	35,9	52,4

Yksistään **opiskelu-uupumukseen liittyvänä oireena** kartoitettiin **väsymystä, joka ei poistu lepäämällä**. Vastaajista 5,6 % koki päivittäin tai lähes päivittäin väsymystä, joka ei poistu lepäämällä, ja viikoittain tällaista väsymystä koki 18,2 % vastaajista. Väsymystä, joka ei poistu lepäämällä, koki satunnaisesti 37,8 % vastaajista, ja lepäämällä poistumatonta väsymystä ei ollut kokenut lainkaan 38,4 % vastaajista.

Opiskelu-uupumuksen tuntemuksia kartoitettavia väittämiä oli neljä. Väittämillä kartoitettiin vastaajien tuntemuksia uupumusasteisesta väsymyksestä sekä kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteiden kokemisesta (taulukko 21). Vastaa-

jista 39,1 % ilmoitti murehtivansa opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikanaan, ja vain 19,2 % ilmoitti, ettei murehdi opiskeluasioita paljon vapaa-aikanaan.

Taulukko 21. Opiskelijoiden (n=521) vastaukset uupumuksen kokemiseen liittyviin väittämiin (%).

Uupumuksen kokemiseen liittyvät väittämät	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
"Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikanani"	39,1	41,7	19,2
"Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani"	19,2	42,2	38,5
"Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään"	18,6	51,7	29,8
"Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun"	13,9	24,5	61,6

Vastaajista 19,2 % ilmoitti kokevansa usein riittämättömyyden tunteita opinnoissaan, ja 18,6 % tunsu "hukkuvansa" opintoihinsa liittyvään työmäärään. Opintojensa keskeyttämistä mietti usein 13,9 % vastaajista, ja he tunsivat itsensä haluttomaksi opinnoissaan.

Stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyviä yhteisiä oireita olivat jännittyneisyys tai hermostuneisuus, keskittymisvaikeudet, nukahtamisvaikeudet tai heräily yöllä, ahdistuneisuus, yksinäisyys ja oppimisvaikeudet. Kaikkia näitä oireita koettiin opiskelijoiden keskuudessa (taulukko 22).

Taulukko 22. Stressiin ja uupumukseen liittyvien oireiden kokeminen (% , n=521).

Stressiin ja uupumukseen liittyvät oireet	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	9,2	25,3	53,4	12,1
Keskittymisvaikeuksia	8,8	28,4	52,8	10,0
Nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä	6,9	24,6	53,7	14,8
Ahdistuneisuutta	5,4	18,8	48,9	26,9
Yksinäisyyttä	4,6	9,4	33,8	52,2
Oppimisvaikeuksia	1,5	9,0	43,2	46,3

Päivittäin tai lähes päivittäin **jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta** koki 9,2 % vastaajista ja **keskittymisvaikeuksia** 8,8 % vastaajista. Vähiten koettiin **yksinäisyyttä** ja **oppimisvaikeuksia**: vastaajista 52,2 % ei ollut kokenut opintojensa aikana lainkaan yksinäisyyttä, ja 46,3 % ilmoitti, ettei ollut kokenut opintojensa aikana lainkaan oppimisvaikeuksia.

Opiskelu-uupumukseen ja stressiin liittyvät väittämät kartoittivat avuntarvetta ja avunhakemista psyykkiseen jaksamiseen sekä opintojen merkityksellisyyden vähenemistä (taulukko 23). Vastaajista 11,4 % ilmoitti tarvitsevansa apua psyykkiseen jaksamiseensa, ja 12,9 % ilmoitti hakeneensa apua psyykkiseen jaksamiseensa.

Taulukko 23. Opiskelijoiden (n=521) vastaukset stressiin ja opiskelu-uupumuksen kokemiseen liittyviin väittämiin (%).

Opiskelu-uupumuksen ja stressin kokemiseen liittyvät väittämät	Samaa mieltä	Osittain eri tai samaa mieltä	Eri mieltä
"Olen hakenut apua psyykkiseen jaksamiseeni"	12,9	9,0	78,1
"Koen tarvitsevani apua psyykkiseen jaksamiseeni"	11,4	27,7	61,1
"Koen, ettei opinnoillani ole väliä"	8,0	29,6	62,3

Opintojen merkityksellisyyden vähenemistä mitattiin väittämällä "Koen, ettei opinnoillani ole väliä". Vastaajista 8 % koki, ettei heidän opinnoillaan ole väliä, ja väittämän kanssa oli eri mieltä 62,3 % vastaajista.

6.5.1 Oireiden ja tunteiden kokeminen koulutusaloittain

Aloittain tarkasteltuna **stressiin liittyviä oireita** koettiin eniten kulttuurialalla ja yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla (taulukko 24). Vähiten stressiin liittyviä oireita koettiin luonnonvara- ja ympäristöalan sekä tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoiden keskuudessa. **Niska-hartiaseudun kipuja** ilmoitti kokevansa päivittäin tai lähes päivittäin 23,1 % kulttuurialan opiskelijoista ja 19,5 % yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoista. Viikoit-

tain niska-hartiaseudun kivuista kärsi 40,0 % kulttuurialan ja 26,8 % yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoista.

Taulukko 24. Niska-hartiaseudun kipujen, väsymyksen tai heikkouden tunteusten ja pääsärkyjen kokeminen koulutusalojen mukaisesti (% , n=520).

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Niska-hartiaseudun kipuja				
Kulttuuriala (n=65)	23,1	40,0	21,5	15,4
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	19,5	26,8	31,7	22,0
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	11,8	30,3	45,0	13,0
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	11,7	18,3	46,7	23,3
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	9,8	34,1	39,0	17,1
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	5,9	26,5	38,2	29,4
Koulutusalat yhteensä (n=520)	13,8	29,6	39,2	17,3
Väsymystä tai heikkouden tunnetta				
Kulttuuriala (n=65)	15,4	38,5	40,0	6,2
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	12,2	31,7	41,5	14,6
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	9,8	46,3	43,9	0,0
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	7,1	31,5	53,8	7,6
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	3,3	35,0	51,7	10,0
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	2,9	29,4	38,2	29,4
Koulutusalat yhteensä (n=520)	8,5	33,8	48,1	9,6
Pääsärkyä				
Kulttuuriala (n=65)	7,7	21,5	44,6	26,2
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	7,3	20,7	50,0	22,0
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	4,9	22,0	56,1	17,1
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	3,4	23,9	51,3	21,4
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	2,9	20,6	52,9	23,5
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	1,7	11,7	61,7	25,0
Koulutusalat yhteensä (n=520)	4,4	21,3	51,9	22,3

Väsymystä tai heikkouden tunnetta ilmoitti kokevansa päivittäin tai lähes päivittäin 15,4 % kulttuurialan opiskelijoista. 38,5 % kulttuurialan opiskelijoista koki väsymystä tai heikkouden tunnetta viikoittain. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoista väsymystä tai heikkouden tunnetta koki 12,2 % päivittäin tai lähes päivittäin ja viikoittain 31,7 %. Väsymystä tai heikkouden tunnetta koettiin yleisesti myös matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoiden keskuudessa. Heistä 9,8 % koki näitä tuntemuksia päivittäin tai lähes päivittäin ja 46,3 % viikoittain.

Päänsäryn kokemisessa oli eroja alojen välillä. Useimmiten päänsärkyä koettiin kulttuurialalla opiskelevien keskuudessa, ja harvinaisinta päänsäryn kokeminen oli tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevilla. Kulttuurialalla opiskelevista 7,7 % ilmoitti kokevansa päänsärkyä päivittäin tai lähes päivittäin ja viikoittain 21,5 %. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoista 7,3 % ilmoitti kokevansa päivittäin tai lähes päivittäin ja 20,7 % viikoittain päänsärkyä. Tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevista 1,7 % ilmoitti kokevansa päänsärkyä päivittäin tai lähes päivittäin ja viikoittain 11,7 %.

Opiskelijan **jaksamista tukevia voimavaroja** kartoitettiin väittämällä ”Minulla on voimavaroja, jotka tukevat jaksamistani” (liite 5). Eniten kyseisen väittämän kanssa samaa mieltä olivat sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan sekä luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijat. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoista 73,9 %:lla oli voimavaroja, jotka tukevat jaksamista, 58,8 % luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoista koki samoin. Vähiten jaksamista tukevia voimavaroja koettiin olevan kulttuurialalla ja tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevien keskuudessa. Kulttuurialan opiskelijoista 13,8 % ja tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoista 6,7 % ilmoitti olevansa eri mieltä väittämän ”Minulla on voimavaroja, jotka tukevat jaksamistani” kanssa.

Elämönhallintaa koskevassa väittämässä aloittain tarkasteltuna löytyi eroavaisuuksia (liite 5). Luonnonvara- ja ympäristöalalla opiskelevista 61,8 % ja sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla opiskelevista 61,3 % oli samaa mieltä väittämän ”Koen hallitsevani elämäni” kanssa. Kulttuurialalla opiskelevista 30,8 % ja matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista 34,1 % koki hallitsevansa elä-

määnsä. Eri mieltä väittämän ”Koen hallitsevani elämäni” kanssa oli 11,8 % luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoista ja 7,7 % kulttuurialan opiskelijoista.

Fyysisen ja psyykkisen terveyden kokemuksissa oli aloittain tarkasteltuna eroavaisuuksia (liite 5). Tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoista 65,0 % sekä 57,6 % sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoista oli samaa mieltä väittämän ”Koen fyysisen ja psyykkisen terveyteni hyväksi” kanssa. Kulttuurialan opiskelijoista samaa mieltä väittämän kanssa oli 27,7 %, ja 26,2 % ilmoitti olevansa väittämän kanssa eri mieltä. Tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoista 18,3 % koki, ettei heidän fyysinen ja psyykinen terveytensä ollut hyvä.

Eniten **huolestuneisuutta omasta jaksamisesta** ilmeni kulttuurialalla ja yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevien keskuudessa (liite 5). Kulttuurialalla opiskelevista 27,7 % ja yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevista 24,4 % ilmaisi olevansa huolissaan omasta jaksamisestaan. Vähiten huolestuneita omasta jaksamisestaan olivat tekniikan ja liikenteen alan opiskelijat. Heistä 15,0 % oli samaa mieltä ja eri mieltä 50,0 % väittämän ”Olen huolissani omasta jaksamisestani” kanssa.

Opiskelijoilta kartoitettiin myös **tuntemuksia opinnoissa pärjäämisestä verrattuna toisiin opiskelijoihin** (liite 5). Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista 14,6 % oli samaa mieltä väittämän ”Koen pärjääväni huonommin opinnoissani kuin muut opiskelijat” kanssa. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevilla lukema oli sama. Kulttuurialan opiskelijoista 13,8 % koki pärjäävänsä opinnoissansa huonommin kuin muut opiskelijat. Eniten pärjäämistä opinnoissa verrattuna muihin opiskelijoihin koettiin luonnonvara- ja ympäristöalalla, tekniikan ja liikenteen alalla sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla opiskelevien keskuudessa. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoista 56,7 % oli eri mieltä ja 9,2 % samaa mieltä väittämän ”Koen pärjääväni huonommin opinnoissani kuin muut opiskelijat” kanssa.

Uupumukseen liittyvää väsymystä, joka ei poistu lepäämällä, koettiin yleisimmin kulttuuri- sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon aloilla (taulukko 25). Kulttuurialalla opiskelevista 13,8 % ilmoitti kokevansa **väsymystä, joka**

ei poistu lepäämällä päivittäin tai lähes päivittäin ja viikoittain 24,6 %. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevista 11,0 % koki päivittäin tai lähes päivittäin ja 24,4 % viikoittain sellaista väsymystä, joka ei poistunut lepäämällä.

Tekniikan ja liikenteen sekä luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoista yksikään ei kokenut päivittäin tai lähes päivittäin väsymystä, joka ei poistuisi lepäämällä. Tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevista 51,7 % ja luonnonvara- ja ympäristöalalla opiskelevista 47,1 % ilmoitti, ettei ollut kokenut opintojensa aikana lainkaan sellaista väsymystä, joka ei poistunut lepäämällä.

Taulukko 25. Lepäämällä poistumattoman väsymyksen kokeminen koulutusalan mukaisesti (% , n=520).

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Väsymystä, joka ei poistunut lepäämällä				
Kulttuuriala (n=65)	13,8	24,6	44,6	16,9
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	11,0	24,4	22,0	42,7
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	9,8	19,5	43,9	26,8
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	2,9	15,1	42,0	39,9
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	0,0	16,7	31,7	51,7
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	0,0	14,7	38,2	47,1
Koulutusalat yhteensä (n=520)	5,6	18,3	37,9	38,3

Eniten **opintoihin liittyviä asioita murehdittiin** kulttuurialalla ja matkailu-, ravitsemis- ja talousalalla opiskelevien keskuudessa (liite 5). Kulttuurialalla opiskelevista 47,7 % ilmoitti murehtivansa opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikanaan, ja 43,9 % matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista vastasi samoin. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoista 42,7 % ilmoitti murehtivansa opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikanaan, sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla opiskelevista 41,6 % koki samoin. Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoista 35,3 % ilmoitti olevansa eri mieltä väittämän ”Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikani” kanssa, ja tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoista 30,0 % koki samoin. Tekniikan ja liikenteen alan

opiskelijoista 25,0 % ilmoitti murehtivansa paljon opiskeluasioita myös vapaa-aikanaan, luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoista 17,6 % koki samoin.

Riittämättömyyden tuntemuksia opinnoissaan kokivat eniten kulttuurialan sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijat (liite 5). Kulttuurialan opiskelijoista 35,4 % oli samaa mieltä väittämän ”Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani” kanssa, yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoista 18,3 % ilmoitti kokevansa samoin. Vähiten riittämättömyyden tunteita opinnoissansa kokivat luonnonvara- ja ympäristöalan sekä tekniikan ja liikenteen alan opiskelijat. Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoista 55,9 % ja tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoista 51,7 % ilmoitti olevansa eri mieltä väittämän ”Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani” kanssa.

Opintoihin ”hukkumisen” tuntemuksia koettiin aloittain tarkasteltuna eri määriä (liite 5). Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista 26,8 % tunsu ”hukkuvansa” opintoihinsa liittyvään työmäärään. Lähestulkoon sama osuus (25,6 %) yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevista tunsu samoin. Luonnonvara- ja ympäristöalalla työmäärään ”hukkumisen” tuntemuksia oli vain harvalla. Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoista 2,9 % tunsu ”hukkuvansa” opintoihin liittyvään työmäärään, ja 44,1 % oli väittämän ”Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään” kanssa eri mieltä.

Eniten **haluttomuutta opinnoissa ja opintojen lopettamisen ajatuksia** koettiin matkailu-, ravitsemis- ja talousalan ja kulttuurialan opiskelijoiden keskuudessa (liite 5). Matkailu-, ravitsemis- talousalan opiskelijoista 24,4 % ilmoitti olevansa samaa mieltä väittämän ”Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun”, kulttuurialalla opiskelevista 21,5 % vastasi samoin. Vähiten haluttomuutta opinnoissa ja opintojen lopettamisen ajatuksia koettiin sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla sekä luonnonvara- ja ympäristöalalla opiskelevien keskuudessa. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoista 68,9 % ilmoitti olevansa eri mieltä väittämän ”Tunnen itseni haluttomaksi ja ajattelen usein lopettaa opiskelun”, luonnonvara- ja ympäristöalalla opiskelevista 64,7 % koki samoin.

Koulutusaloittain tarkasteltuna **stressiin ja opiskelu-uupumukseen yhteisesti liittyviä oireita** koettiin eri määriä. Yleisimmin näitä oireita koettiin kulttuurialalla ja yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevien keskuudessa (taulukko 26).

Taulukko 26. Jännittyneisyyden tai hermostuneisuuden, keskittymisvaikeuksien ja nukahtamisvaikeuksien tai yöllisen heräilyn kokeminen koulutusalojen mukaisesti (% , n=520).

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta				
Kulttuuriala (n=65)	15,4	35,4	46,2	3,1
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	11,8	20,6	44,1	23,5
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	11,0	24,4	56,1	8,5
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	8,0	24,8	53,8	13,4
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	6,7	20,0	55,0	18,3
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	4,9	24,4	63,4	7,3
Koulutusalat yhteensä (n=520)	9,2	25,2	53,5	12,1
Keskittymisvaikeuksia				
Kulttuuriala (n=65)	15,4	36,9	41,5	6,2
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	14,6	28,0	54,9	2,4
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	8,3	23,3	46,7	21,7
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	7,3	43,9	43,9	4,9
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	5,9	26,1	57,1	10,9
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	5,9	17,6	61,8	14,7
Koulutusalat yhteensä (n=520)	8,8	28,3	52,9	10,0
Nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä				
Kulttuuriala (n=65)	13,8	30,8	47,7	7,7
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	11,0	26,8	50,0	12,2
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	10,0	26,7	40,0	23,3
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	7,3	36,6	46,3	9,8
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	5,9	17,6	50,0	26,5
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	2,9	20,6	61,8	14,7
Koulutusalat yhteensä (n=520)	6,9	24,6	53,7	14,8

Kulttuurialalla opiskelevista 15,4 % ilmoitti kokevansa päivittäin tai lähes päivittäin ja 35,4 % viikoittain **jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta**, luonnonvara- ja ympäristöalalla vastaavat lukemat olivat 11,8 % ja 20,6 %. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevista jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta koki päivittäin tai lähes päivittäin 11,0 % ja viikoittain 24,4 %.

Kulttuurialalla opiskelevista 15,4 % ilmoitti kokevansa **keskittymisvaikeuksia** päivittäin tai lähes päivittäin, viikoittain keskittymisvaikeuksista kärsi 36,9 % kulttuurialan opiskelijoista. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevista 14,6 % ilmoitti kokevansa keskittymisvaikeuksia päivittäin tai lähes päivittäin, ja matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista 43,9 % ilmoitti kokevansa keskittymisvaikeuksia viikoittain.

Kulttuurialan opiskelijat kokivat eniten **nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä**. Kulttuurialan opiskelijoista 13,8 % koki päivittäin tai lähes päivittäin ja 30,8 % viikoittain nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä. Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevista 11,0 % ilmoitti kokevansa nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä öisin päivittäin tai lähes päivittäin, ja matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista 36,6 % ilmoitti kokevansa näitä oireita viikoittain.

Vähiten **opintojen merkityksellisyyttä** koettiin matkailu-, ravitsemis- ja talousalalla ja kulttuurialalla opiskelevien keskuudessa. Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista 24,4 % koki, ettei heidän opinnoillansa ole väliä, kulttuurialalla opiskelevista 18,5 % koki samoin. Käänteisesti katsottuna eniten opintojen merkityksellisyyttä koettiin sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla sekä tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevien keskuudessa. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla opiskelevista 77,3 % koki opinnoillansa olevan väliä ja tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevista 67,7 % koki samoin. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoista 2,9 % ja tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoista 1,7 % oli samaa mieltä väittämän ”Koen, ettei opinnoillani ole väliä” kanssa.

Eniten **apua psyykkiseen jaksamiseensa** kokivat tarvitsevansa kulttuurialalla sekä luonnonvara- ja ympäristöalalla opiskelevat. Kulttuurialalla opiskelevista 24,6 % oli samaa mieltä väittämän ”Koen tarvitsevani apua psyykkiseen jaks-

miseeni”, luonnonvara- ja ympäristöalalla opiskelevista 17,6 % ilmoitti tuntevansa samoin. Kulttuurialalla opiskelevista 35,4 % oli eri mieltä kyseisen väittämän kanssa. Vähiten apua psyykkiseen jaksamiseensa kokivat tarvitsevansa tekniikan- ja liikenteen alan sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat. Tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoista 70,0 % sekä 66,8 % sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoista ilmoitti olevansa eri mieltä väittämän ”Koen tarvitsevani apua psyykkiseen jaksamiseen” kanssa.

Apua psyykkiseen jaksamiseen oli haettu koulutusaloittain tarkasteltuna vaihtelevasti. Kulttuurialan opiskelijoista 23,1 % ja matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista 14,6 % ilmoitti hakeneensa apua psyykkiseen jaksamiseensa. Tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevista vain 6,7 % oli samaa mieltä väittämän ”Olen hakenut apua psyykkiseen jaksamiseen” kanssa. Vähiten apua psyykkiseen jaksamiseen oli haettu tekniikan ja liikenteen sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevien keskuudessa. Tekniikan ja liikenteen alalla opiskelevista 90,0 % ja yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla opiskelevista 79,3 % oli eri mieltä väittämän ”Olen hakenut apua psyykkiseen jaksamiseen” kanssa.

6.5.2 Oireiden kokeminen opintojen aloitusvuoden mukaisesti

Opintojen aloitusvuoden mukaan tarkasteltuna **stressiin liittyviä psyykkisiä ja fyysisiä oireita** koettiin eri vuosina aloittaneiden keskuudessa eri määriä (taulukko 27). **Niska-hartiaseudun kipuja** koettiin eniten vuonna 2009 tai aiemmin aloittaneiden sekä vuonna 2011 aloittaneiden keskuudessa. 19,0 % vuonna 2009 tai aiemmin aloittaneista ja 17,0 % vuonna 2011 aloittaneista opiskelijoista koki niska-hartiaseudun kipuja päivittäin. Viikoittain niska-hartiaseudun kipuja ilmoitti kokevansa 23,8 % vuonna 2009 tai aiemmin opintonsa aloittaneista ja 31,2 % vuonna 2011 opintonsa aloittaneista.

Vuonna 2009 tai aiemmin opintonsa aloittaneista 14,3 % ilmoitti kokevansa **väsymystä tai heikkouden tunnetta** päivittäin tai lähes päivittäin. Viikoittain väsymystä tai heikkouden tunnetta koki 28,6 % vuonna 2009 tai aiemmin opinton-

sa aloittaneista. Vuonna 2011 opintonsa aloittaneista 12,1 % koki päivittäin tai lähes päivittäin ja 32,6 % viikoittain väsymystä tai heikkouden tunnetta.

Taulukko 27. Niska-hartiaseudun kipujen, väsymyksen tai heikkouden tuntemusten ja pääsärkyjen kokeminen opintojen aloitusvuoden mukaisesti (% , n=520).

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Niska-hartiaseudun kipuja				
2009 tai aiemmin (n=21)	19,0	23,8	42,9	14,3
2010 (n=64)	14,1	23,4	35,9	26,6
2012 (n=129)	17,0	31,2	36,9	14,9
2011 (n=141)	16,3	28,7	38,8	16,3
2013 (n=165)	8,5	32,1	42,4	17,0
Yhteensä (n=520)	13,8	29,6	39,2	17,3
Väsymystä tai heikkouden tunnetta				
2009 tai aiemmin (n=21)	14,3	28,6	42,9	14,3
2010 (n=64)	4,7	39,1	37,5	18,8
2012 (n=129)	12,1	32,6	50,4	5,0
2011 (n=141)	9,3	36,4	47,3	7,0
2013 (n=165)	5,5	31,5	51,5	11,5
Yhteensä (n=520)	8,5	33,8	48,1	9,6
Päänsärkyä				
2009 tai aiemmin (n=21)	0,0	14,3	66,7	19,0
2010 (n=64)	6,3	14,1	57,8	21,9
2012 (n=129)	5,0	22,0	54,6	18,4
2011 (n=141)	6,2	23,3	50,4	20,2
2013 (n=165)	2,4	23,0	46,7	27,9
Yhteensä (n=520)	4,4	21,3	51,9	22,3

Päänsärkyä ilmoitti kokevansa päivittäin tai lähes päivittäin 6,3 % vuonna 2010 opintonsa aloittaneista, 6,2 % vuonna 2012 opintonsa aloittaneista ja 5,0 % vuonna 2011 opintonsa aloittaneista. Vähiten päänsärkyä koettiin vuonna 2013 opintonsa aloittaneiden keskuudessa.

Opiskelu-uupumukseen liittyvää **väsymystä, joka ei poistu lepäämällä** kokivat useimmiten vuonna 2009 tai aiemmin opintonsa aloittaneet. Vuonna 2009 tai aiemmin opintonsa aloittaneiden keskuudessa 9,5 % ilmoitti kokevansa päivittäin tai lähes päivittäin ja 14,3 % viikoittain sellaista väsymystä, joka ei poistu lepäämällä (taulukko 28).

Taulukko 28. Lepäämällä poistumattoman väsymyksen kokeminen opintojen aloitusvuoden mukaisesti (% , n=520).

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Väsymystä, joka ei poistu lepäämällä				
2009 tai aiemmin (n=21)	9,5	14,3	61,9	14,3
2010 (n=64)	6,3	20,3	32,8	40,6
2011 (n=141)	7,1	17,7	39,0	36,2
2012 (n=129)	6,2	17,8	43,4	32,6
2013 (n=165)	3,0	18,8	31,5	46,7
Yhteensä (n=520)	5,6	18,3	37,9	38,3

Vähiten väsymystä, joka ei poistu lepäämällä, koettiin vuonna 2013 aloittaneiden opiskelijoiden keskuudessa. Heistä vain 3,0 % koki tällaista väsymystä päivittäin tai lähes päivittäin, ja 46,7 % ei ollut kokenut lainkaan väsymystä, joka ei poistuisi lepäämällä.

Opintojen aloitusvuotta tarkastellessa **stressiin ja opiskelu-uupumukseen yhteisesti liittyviä oireita** koettiin eri määriä. Opintonsa vuonna 2009 tai aiemmin aloittaneiden keskuudessa koettiin eniten **jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta** (taulukko 29). Vuonna 2009 tai aiemmin opintonsa aloittaneista 14,3 % koki jännittyneisyyden tai hermostuneisuuden tuntemuksia päivittäin tai lähes päivittäin ja viikoittain 33,3 %.

Useimmiten **keskittymisvaikeuksia** kokivat vuonna 2010 ja 2013 opintonsa aloittaneet. Vuonna 2010 opintonsa aloittaneista 10,9 % ja 9,7 % vuonna 2013 opintonsa aloittaneista ilmoitti kokevansa keskittymisvaikeuksia päivittäin tai lähes päivittäin. Vuonna 2009 tai aiemmin opintonsa aloittaneista 9,5 % ilmoitti

kokevansa keskittymisvaikeuksia päivittäin tai lähes päivittäin ja 42,9 % viikoittain.

Taulukko 29. Jännittyneisyyden tai hermostuneisuuden, keskittymisvaikeuksien ja nukahtamisvaikeuksien tai yöllisen heräilyn kokeminen opintojen aloitusvuoden mukaisesti (% , n=520).

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta				
2009 tai aiemmin (n=21)	14,3	33,3	47,6	4,8
2010 (n=64)	10,9	20,3	59,4	9,4
2011 (n=141)	10,6	20,6	57,4	11,3
2012 (n=129)	7,0	24,0	55,0	14,0
2013 (n=165)	8,5	30,9	47,3	13,3
Yhteensä (n=520)	9,2	25,2	53,5	12,1
Keskittymisvaikeuksia				
2009 tai aiemmin (n=21)	9,5	42,9	42,9	4,8
2010 (n=64)	10,9	28,1	51,6	9,4
2011 (n=141)	8,5	19,1	63,1	9,2
2012 (n=129)	7,0	31,8	51,2	10,1
2013 (n=165)	9,7	31,5	47,3	11,5
Yhteensä (n=520)	8,8	28,3	52,9	10,0
Nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä				
2009 tai aiemmin (n=21)	4,8	33,3	42,9	19,0
2010 (n=64)	3,1	23,4	48,4	25,0
2011 (n=141)	9,9	15,6	61,7	12,8
2012 (n=129)	5,4	26,4	54,3	14,0
2013 (n=165)	7,3	30,3	49,7	12,7
Yhteensä (n=520)	6,9	24,6	53,7	14,8

Nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä öisin kokivat useimmiten vuonna 2011 ja vuonna 2013 opintonsa aloittaneet. Vuonna 2011 opintonsa aloittaneista 9,9 % ja 7,3 % vuonna 2010 opintonsa aloittaneista ilmoitti kokevansa nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä päivittäin tai lähes päivittäin. Vähiten nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä koettiin vuonna 2010 opintonsa aloittaneiden keskuu-

deksi; heistä 3,1 % ilmoitti kokevansa näitä oireita päivittäin tai lähes päivittäin, ja 25,0 % ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan näitä oireita.

6.5.3 Oireiden kokeminen sukupuolen mukaisesti

Naiset kokivat **stressiin liittyviä fyysisiä ja psyykkisiä oireita** yleisemmin kuin miehet (taulukko 30). Naisista 17,0 % ja miehistä 5,1 % koki päivittäin tai lähes päivittäin **niska-hartiaseudun kipuja**. Naisista 11,2 % ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan niska-hartiaseudun kipuja, miehillä vastaava lukema oli 34,3 %.

Väsymyksen tai heikkouden tunnetta ilmoitti kokevansa päivittäin tai lähes päivittäin 10,2 % naisista ja 3,6 % miehistä. Naisista 6,3 % ja miehistä 19,0 % ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan väsymyksen tai heikkouden tuntemuksia opintojensa aikana.

Suurin ero oireiden kokemisessa sukupuolten välillä oli **päänsärlyn** kokemisen yleisyydessä. Naisista 5,7 % koki päänsärkyä päivittäin tai lähes päivittäin ja viikoittain 24,8 %. Miehistä vain 0,7 % ilmoitti kokevansa päänsärkyä päivittäin ja 11,7 % viikoittain. Yli kolmannes (38,0 %) miehistä ei ollut kokenut lainkaan opintojensa aikana päänsärkyä, naisilla vastaavan luvun ollessa 16,7 %.

Miehet kokivat hieman naisia yleisemmin **masentuneisuutta tai alakuloisuutta**: miehistä 5,1 % ilmoitti kokevansa näitä tuntemuksia päivittäin tai lähes päivittäin, naisilla vastaava lukema oli 3,7 %. Miehistä kukaan ei ilmoittanut kokevansa **sydämen tykytyksiä** päivittäin tai lähes päivittäin ja 62,8 % miehistä ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan näitä tuntemuksia opintojensa aikana.

Taulukko 30. Stressiin liittyvien oireiden kokeminen sukupuolen mukaisesti (% , n=520).

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Niska-hartiaseudun kipuja				
Nainen (n=383)	17,0	32,9	38,9	11,2
Mies (n=137)	5,1	20,4	40,1	34,3
Yhteensä (n=520)	13,8	29,6	39,2	17,3
Väsymystä tai heikkouden tunnetta				
Nainen (n=383)	10,2	36,8	46,7	6,3
Mies (n=137)	3,6	25,5	51,8	19,0
Yhteensä (n=520)	8,5	33,8	48,1	9,6
Vatsaoireita				
Nainen (n=383)	6,8	13,1	42,6	37,6
Mies (n=137)	3,6	14,6	24,8	56,9
Yhteensä (n=520)	6,0	13,5	37,9	42,7
Päänsärkyä				
Nainen (n=383)	5,7	24,8	52,7	16,7
Mies (n=137)	0,7	11,7	49,6	38,0
Yhteensä (n=520)	4,4	21,3	51,9	22,3
Masentuneisuutta tai alakuloisuutta				
Nainen (n=383)	3,7	19,1	48,6	28,7
Mies (n=137)	5,1	12,4	43,1	39,4
Yhteensä (n=520)	4,0	17,3	47,1	31,5
Sydämen tykytystä				
Nainen (n=383)	1,8	7,6	33,9	56,7
Mies (n=137)	0,0	7,3	29,9	62,8
Yhteensä (n=520)	1,3	7,5	32,9	58,3

Naiset kokivat miehiä useammin **uupumukseen liittyvää** väsymystä, joka ei poistu lepäämällä (taulukko 31). 6,0 % naisista koki päivittäin tai lähes päivittäin ja 19,6 % viikoittain sellaista **väsymystä, joka ei poistunut lepäämällä**. Miehistä 4,4 % koki sellaista väsymystä, joka ei poistu lepäämällä päivittäin tai lähes päivittäin ja 14,6 % viikoittain. Miehistä 51,8 % ei ollut kokenut lainkaan tällaista väsymystä.

Taulukko 31. Lepäämällä poistumattoman väsymyksen kokeminen sukupuolen mukaisesti (% , n=520).

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Väsymystä, joka ei poistu lepäämällä				
Nainen (n=383)	6,0	19,6	41,0	33,4
Mies (n=137)	4,4	14,6	29,2	51,8
Yhteensä (n=520)	5,6	18,3	37,9	38,3

Eroja sukupuolten välillä löytyi **stressiin ja opiskelu-uupumukseen yhteisesti liittyvien oireiden** kokemisessa. Naiset kokivat miehiä useammin jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta sekä keskittymisvaikeuksia ja ahdistuneisuutta (taulukko 32).

Taulukko 32. Jännittyneisyyden tai hermostuneisuuden, keskittymisvaikeuksia ja ahdistuneisuuden kokeminen sukupuolen mukaisesti (% , n=520)

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta				
Nainen (n=383)	9,9	27,4	53,0	9,7
Mies (n=137)	7,3	19,0	54,7	19,0
Yhteensä (n=520)	9,2	25,2	53,5	12,1
Keskittymisvaikeuksia				
Nainen (n=383)	9,1	31,6	52,0	7,3
Mies (n=137)	8,0	19,0	55,5	17,5
Yhteensä (n=520)	8,8	28,3	52,9	10,0
Ahdistuneisuutta				
Nainen (n=383)	5,5	20,9	51,4	22,2
Mies (n=137)	5,1	13,1	41,6	40,1
Yhteensä (n=520)	5,4	18,8	48,8	26,9

Naisista 9,9 % ilmoitti kokevansa päivittäin tai lähes päivittäin ja 27,4 % viikoittain **jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta**. Miehistä 19,0 % ei ollut kokenut opintojensa aikana lainkaan jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta. Naisista 9,1 % ilmoitti kokevansa päivittäin tai lähes päivittäin ja 31,6 % viikoittain **keskittymisvaikeuksia**. Miehillä vastaavat lukemat olivat 8,0 % ja 19,0 %. Miehistä

17,5 % ilmoitti, ettei ollut kokenut lainkaan opintojensa aikana keskittymisvaikeuksia.

Naiset kokivat miehiä useammin **ahdistuneisuutta**. Ahdistuneisuutta koki naisista päivittäin tai lähes päivittäin 5,5 % ja viikoittain 20,9 %. Miehillä vastaavat lukemat olivat 5,1 % ja 13,1 %.

Miehet kokivat hieman naisia useammin **nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä öisin** (taulukko 33). Miehistä 7,3 % koki päivittäin tai lähes päivittäin ja 25,5 % viikoittain nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä. Naisilla vastaavat lukemat olivat 6,8 % ja 24,3 %.

Taulukko 33. Nukahtamisvaikeuksien tai yöllisen heräilyn, yksinäisyyden ja oppimisvaikeuksien kokeminen sukupuolen mukaisesti (% , n=520).

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Satunnaisesti	En lainkaan
Nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä				
Mies (n=137)	7,3	25,5	41,6	25,5
Nainen (n=383)	6,8	24,3	58,0	11,0
Yhteensä (n=520)	6,9	24,6	53,7	14,8
Yksinäisyyttä				
Mies (n=137)	5,8	10,2	31,4	52,6
Nainen (n=383)	4,2	9,1	34,7	52,0
Yhteensä (n=520)	4,6	9,4	33,8	52,1
Oppimisvaikeuksia				
Mies (n=137)	2,2	13,1	40,9	43,8
Nainen (n=383)	1,3	7,6	43,9	47,3
Yhteensä (n=520)	1,5	9,0	43,1	46,3

Miehet kokivat myös **yksinäisyyttä** ja **oppimisvaikeuksia** hieman useammin kuin naiset. Miehistä 5,8 % koki päivittäin tai lähes päivittäin ja 10,2 % viikoittain yksinäisyyttä, vastaavat lukemat naisilla olivat 4,2 % ja 9,1 %. Miehistä 2,2 % koki päivittäin tai lähes päivittäin ja 13,1 viikoittain oppimisvaikeuksia, naisista 1,3 % ilmoitti kokevansa päivittäin tai lähes päivittäin ja 7,6 % viikoittain oppimisvaikeuksia.

7 Pohdinta

7.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimusongelmien mukaisesti opinnäytetyössä selvitettiin, kuinka paljon Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat kokevat stressiä ja uupumusta. Tutkimuksella selvitettiin myös oireiden kokemista ja kartoitettiin tuntemusten ja oireiden kokemista aloittain, opintojen aloitusvuosittain sekä sukupuolen mukaisesti. Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksissa on samansuuntaisuutta aiempien korkeakouluopiskelijoille tehtyjen tutkimusten kanssa (Kunttu & Pesonen 2012; Saarenmaa ym. 2010).

Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat kokivat vähemmän stressin ja opiskelu-uupumuksen tuntemuksia verrattuna aiempiin tutkimustuloksiin. Stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyvien psyykkisten ja fyysisten oireiden kokeminen oli kuitenkin aiempiin tutkimustuloksiin verrattuna yleisempää. Eniten stressiä, opiskelu-uupumusta ja näihin liittyviä oireita koettiin kulttuurialan, yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan sekä matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoiden keskuudessa. Vähiten oireita kokivat luonnonvara- ja ympäristöalan sekä tekniikan ja liikenteen alan opiskelijat. Opintojen aloitusvuotta tarkastellessa vuonna 2009 tai aiemmin opintonsa aloittaneet ilmoittivat kokevansa muita enemmän stressiä ja uupumusta. He myös ilmoittivat kokevansa erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä oireita muihin opiskelijoihin verrattuna enemmän. Naiset kokivat miehiä useammin stressaantumisen ja opiskelu-uupumuksen tuntemuksia, ja naiset kokivat myös stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyviä oireita miehiä enemmän.

Aiempien tutkimuksien mukaan korkeakouluopiskelijat kokevat suhteellisen paljon stressiä. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2012 tuloksien mukaan 30,0 % opiskelijoista koki runsaasti stressiä (Kunttu & Pesonen 2012, 45), ja vuoden 2010 opiskelijatutkimuksen mukaan 34,0 % korkeakouluopiskelijoista ilmoitti kokevansa stressiä (Saarenmaa ym. 2010, 57). Opinnäytetyöhön vastanneista opiskelijoista (n=521) 5,2 % koki olevansa erittäin stressaantunut, ja

melko paljon stressaantumista ilmoitti kokevansa 22,6 % opiskelijoista. Aiempiin Suomessa tehtyihin tutkimuksiin verrattuna Karelia-ammattikorkeakoulussa opiskelevat nuorten koulutuksen opiskelijat ilmoittivat kokevansa jonkin verran vähemmän stressin tuntemuksia.

Opiskelu-uupumukseen liittyvillä väittämillä kartoitettiin uupumusasteista väsymystä, kyynisyyttä ja riittämättömyyden tuntemuksia. Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat kokivat opiskelu-uupumukseen liittyviä tuntemuksia useammin kuin aiemmissä tutkimuksissa on tullut esille. Opintojen murehtiminen vapaa-aikana oli yleisempää Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijoilla kuin Kuntun ja Pesosen (2012, 298) tutkimukseen vastanneilla korkeakouluopiskelijoilla. Opintoihin hukkumisen tuntemuksia koettiin Kuntun ja Pesosen (2012, 292, 294) tutkimustuloksiin verrattuna hieman enemmän, ja Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat tunsivat riittämättömyyden tunteita opinnoissansa yleisemmin. Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat tunsivat useammin itsensä haluttomaksi opinnoissansa, ja he ajattelivat useammin lopettavansa opiskelun kuin Kuntun ja Pesosen (2012, 293) tutkimustuloksissa oli tullut ilmi.

7.1.1 Stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyvien oireiden ja tuntemusten kokeminen

Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat kokivat stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyviä **psykkisiä oireita** aiempiin tutkimustuloksiin verrattuna enemmän (taulukko 34). **Nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä öisin** koettiin opiskelijoiden keskuudessa enemmän kuin Kuntun ja Pesosen (2012, 154) tutkimustuloksissa oli tullut esille.

Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat kokivat myös **keskittymisvaikeuksia** huomattavan paljon enemmän kuin Kuntun ja Pesosen (2012, 155) ja Saarenmaan ym. (2010, 52) tutkimuksiin vastanneet korkeakouluopiskelijat. **Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta** koettiin myös enemmän opiskelijoiden keskuudessa kuin Kuntun ja Pesosen (2012, 156) tutkimuk-

sessä oli havaittu. **Ahdistuneisuutta, masentuneisuutta tai alakuloisuutta sekä väsymystä tai voimattomuutta** koettiin Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijoiden keskuudessa enemmän verrattuna Kuntun ja Pesosen (2012, 158, 157, 133) tutkimustuloksiin.

Taulukko 34. Stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyvien psyykkisten oireiden kokeminen (Karelia-ammattikorkeakoulu: nuorten koulutuksen opiskelijat ja Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus: ammattikorkeakouluopiskelijat) (%).

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Yhteensä
Nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä öisin			
Karelia-ammattikorkeakoulu (n=521)	6,9	24,6	31,5
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (n=1938)	5,6	13,1	18,7
Keskittymisvaikeuksia			
Karelia-ammattikorkeakoulu (n=521)	8,8	28,4	37,2
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (n=1939)	4,7	9,8	14,5
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta			
Karelia-ammattikorkeakoulu (n=521)	9,2	25,3	34,5
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (n=1938)	4,0	11,0	15,0
Ahdistuneisuutta			
Karelia-ammattikorkeakoulu (n=521)	5,4	18,8	24,2
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (n=1927)	2,9	6,6	9,5
Masentuneisuutta tai alakuloisuutta			
Karelia-ammattikorkeakoulu (n=521)	4,0	17,3	21,3
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (n=1937)	3,6	8,6	12,2
Väsymystä tai voimattomuutta			
Karelia-ammattikorkeakoulu (n=521)	8,4	34,0	42,4
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (n=1946)	8,3	21,9	30,2

Yksinäisyyttä koki päivittäin tai lähes päivittäin 4,6 % vastaajista, viikoittain 9,4 % vastaajista ja satunnaisesti 33,8 % vastaajista. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa vastaavan kaltaisessa kysymyksessä ammattikorkeakouluopiskelijoista 4,9 % vastasi kokevansa yksinäisyyttä usein ja 37,2 % ajoittain (Kunttu & Pesonen 2012, 337). Vastaajista 1,5 % ilmoitti kokevansa **oppimisvaikeuksia** päivittäin tai lähes päivittäin ja 9,0 % viikoittain. Vuoden 2010 opis-

kelijatutkimuksessa ammattikorkeakouluopiskelijoista 6,0 % ilmoitti kärsivänsä oppimisvaikeuksista, jotka vaikuttavat opintojen kulkuun heikentävästi (Saarenmaa ym. 2010, 53). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan ammattikorkeakoulussa opiskelevista 6,1 %:lla on todettu oppimisvaikeus tai oppimiseen vaikuttava sairaus tai vamma (Kunttu & Pesonen 2012, 81).

Stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyviä **fyysisiä oireita** koettiin Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijoiden keskuudessa enemmän kuin aiemmissa ammattikorkeakouluopiskelijoille tehdyissä tutkimuksissa on tullut esille (taulukko 35). **Niska-hartiaseudun kipuja** koettiin huomattavan paljon enemmän verrattuna Kuntun ja Pesosen (2012, 135) tutkimustuloksiin ja **päänsärlyn** kokeminen oli yleisempää.

Taulukko 35. Stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyvien fyysisten oireiden kokeminen (Karelia-ammattikorkeakoulu: nuorten koulutuksen opiskelijat ja Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus: ammattikorkeakouluopiskelijat) (%).

	Päivittäin tai lähes päivittäin	Viikoittain	Yhteensä
Niska-hartiaseudun kipuja			
Karelia ammattikorkeakoulu (n=521)	13,8	29,6	43,4
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (n=1943)	9,4	17,2	26,6
Päänsärkyä			
Karelia ammattikorkeakoulu (n=521)	4,4	21,3	25,7
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (n=1957)	3,0	15,8	18,8
Sydämen tykytystä			
Karelia ammattikorkeakoulu (n=521)	1,2	7,5	8,7
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (n=1919)	0,8	3,3	4,1
Vatsaoireita			
Karelia ammattikorkeakoulu (n=521)	6,0	13,4	19,4
Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (n=1952)	9,4	18,1	27,5

Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat kokivat myös **sydämen tykytyksiä** enemmän kuin Kuntun ja Pesosen (2012, 134) tutkimukseen vastanneet korkeakouluopiskelijat. Stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyvistä

fyysisistä oireista koettiin **vatsaoireita** vähemmän kuin Kuntun ja Pesosen (2012, 162) tutkimuksessa oli tullut ilmi.

Vaikka nuorten koulutuksessa opiskelevat ilmoittivat kokevansa aiempiin tutkimustuloksiin verrattuna vähemmän stressaantumista ja opiskelu-uupumusta, he kokivat stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyviä oireita ja tuntemuksia enemmän. Tulos voi kuvastaa sitä, että opiskelijoilla on vahva koherenssin eli elämänhallinnan tunne, jolloin stressialtistus ja stressaantuminen eivät aiheuta negatiivisia tuntemuksia. Opiskelijat eivät välttämättä siis koe tuntevansa itseään stressaantuneeksi tai uupuneeksi, vaikka stressiin ja uupumukseen liittyviä oireita koettaisiinkin. Stressialtistukseen ja uupumukseen tottuminen on voinut johtaa opiskelijoilla erilaisiin ratkaisumalleihin ja toimintatapoihin, jolloin stressin ja uupumuksen tuntemusten kokeminen on vähäisempää.

7.1.2 Tulokset koulutusaloittain

Koulutusaloittain tarkasteltuna stressiä, uupumusta ja erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä oireita koettiin eri tavoin ja eri määriä. Eniten stressin ja uupumuksen tunteita ilmoittivat kokevansa kulttuurialan (Degree Programme in Design, muotoilun koulutusohjelma, musiikin koulutusohjelma ja viestinnän koulutusohjelma) ja yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla (Degree Programme in International Business, liiketalouden koulutusohjelma ja tietojenkäsittelyn koulutusohjelma) opiskelevat. Näillä aloilla opiskelevien keskuudessa koettiin myös fyysisiä ja psyykkisiä oireita useammin kuin muilla aloilla. Negatiivisia tuntemuksia opinnoissa koettiin melko yleisesti myös matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoiden keskuudessa. Verrattuna muihin aloihin kulttuurialan opiskelijat kokivat vähiten elämänhallinnan tunteita, ja he olivat eniten huolissaan omasta jaksamisestansa. Kulttuurialan opiskelijat myös kokivat fyysisen ja psyykkisen terveytensä heikommaksi kuin muut opiskelijat. Kulttuurialan opiskelijat murehtivat opiskeluasioitaan vapaa-ajallaan useammin kuin muiden alojen opiskelijat, ja he kokivat riittämättömyyden tunteita opinnoissansa useammin kuin muut.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan psyykkisiä ongelmia koettiin eniten ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa humanistisen, kasvatustieteellisen ja kulttuurialan opiskelijoiden keskuudessa (Kunttu & Pesonen 2012, 44). Opinnäytetyön tulokset ovat samansuuntaisia kuin korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa: kulttuurialalla opiskelevien keskuudessa koettiin eniten stressiä, uupumusta ja oireilua. Eroja koulutusalojen välillä voivat selittää alojen erilaiset vaatimukset sekä opintojen toteutukseen liittyvät tekijät. Myös sukupuolijakauma eri aloilla voi olla vaikuttamassa tuloksiin; miesvaltaisilla aloilla koettiin vähemmän stressiä, uupumusta ja näihin liittyviä oireita.

Kulttuurialan opiskelijoista peräti 21,5 % oli samaa mieltä väittämän ”Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun” kanssa, matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoilla vastaava lukema oli 24,4 %. Vähiten haluttomuutta opinnoissa ja ajatuksia opiskelun lopettamisesta koettiin sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla sekä luonnonvara- ja ympäristöalalla opiskelevien keskuudessa. Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista 24,4 % koki, ettei heidän opinnoillansa ole väliä, kulttuurialalla opiskelevilla vastaava lukema oli 18,5 %. Eniten opintojen merkityksellisyyttä koettiin sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla opiskelevien keskuudessa.

Opintojen merkityksellisyyden väheksyminen ja haluttomuus opinnoissa sekä opintojen keskeyttämisen ajatukset voivat linkittyä työllistymisodotuksien kanssa. Opetushallinnon tilastopalvelu Vipusessa on tarkasteltu ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneiden työllistymistä vuoden kuluttua valmistumisesta. Työllistymistä pystytään tarkastelemaan ammattikorkeakoulukohtaisesti. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulusta (nykyisin Karelia-ammattikorkeakoulu) vuonna 2011 valmistuneista parhaiten työllistyivät sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalta, luonnonvara- ja ympäristöalalta sekä tekniikan ja liikenteen alalta valmistuneet. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalta valmistuneista työelämässä vuoden kuluttua valmistumisesta oli 90 % ja työttömänä 4 %, luonnonvara- ja ympäristöalalta valmistuneilla vastaavat lukemat olivat 72 % ja 9 %. Tekniikan ja liikenteen alalta valmistuneista työelämässä oli 75 % ja työttömänä 12 % vuoden kuluttua valmistumisesta. Kulttuurialalle valmistuneista 51 % oli työelämässä ja 21 % työttömänä tarkasteluajankohtana ja matkailu-, ravitsemis- ja talousalalta val-

mistuneista työelämässä oli 68 % ja työttömänä 20 % vuoden kuluttua valmistumisestaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014.) Kulttuurialalla työllisyys on heikentynyt kahdessa vuodessa 5 prosenttia verratessa vuosia 2010 ja 2012 (Tilastokeskus 2013).

Niillä aloilla, joilla työllistyminen on varmempaa, koettiin enemmän opintojen merkityksellisyyttä ja opiskelun intoa ja niillä aloilla, joilla työllistyminen on epävarmempaa, koettiin päinvastaisia tuntemuksia. Paineet tulevaisuudesta ja työllistymisestä opintojen jälkeen vaikuttavat jo opintojen aikana ja voivat vähentää merkittävästi opiskelumotivaatiota.

Opiskelijoista 12,9 % ilmoitti hakeneensa apua psyykkiseen jaksamiseensa, ja 11,4 % koki tarvitsevansa apua psyykkiseen jaksamiseensa. Tulosten mukaan näyttää siltä, että ne opiskelijat, jotka ovat tarvinneet apua, ovat sitä saaneet. Koulutusaloittain tarkasteltuna eniten apua psyykkiseen jaksamiseensa kaipaivat kulttuurialan ja luonnonvara- ja ympäristöalalla opiskelevat. Kulttuurialan opiskelijoista 24,6 % koki tarvitsevansa apua psyykkiseen jaksamiseensa ja heistä 23,1 % oli hakenut apua. Luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoista 17,6 % koki tarvitsevansa apua psyykkiseen jaksamiseensa, mutta kuitenkin vain 11,8 % heistä oli hakenut apua. Koulutusaloittain vertailtuna joidenkin alojen opiskelijat olivat kokeneet avuntarvetta psyykkiseen jaksamiseen enemmän kuin apua oltiin haettu. Tämä voi merkitä sitä, ettei kaikilla opiskelijoilla ole tiedossa tahoja, joilta he voisivat hakea apua psyykkiseen jaksamiseen. Palveluiden saatavuuden lisäksi on kiinnitettävä huomiota myös riittävään informointiin palveluista, jolloin opiskelijoilla on yhtenäiset valmiudet ja oikeudet saada tarvitsemiaan palveluita.

7.1.3 Tulokset opintojen aloitusvuoden mukaisesti

Opintojen aloitusvuotta tarkastellessa nousivat selkeästi esille vuonna 2009 tai aiemmin opintonsa aloittaneet, jotka kokivat eniten stressiä. Stressi liittyi paljolti opintoihin liittyneisiin asioihin, ja he olivat muina vuosina opintonsa aloittaneita uupuneempia. Ammattikorkeakoulututkinnon suorittamiseen kuuluu kokopäi-

väopintoina 3,5-4,5 vuotta (Opetushallitus 2014). Ne opiskelijat, jotka olivat aloittaneet opintonsa vuonna 2009 tai aiemmin ovat opiskelleet siis ammattikorkeakoulututkintoaan selkeästi yli viisi vuotta, joten voidaan sanoa, että heillä opinnot ovat kestäneet suunniteltua pidempään. Tilastokeskuksen (2014) mukaan nuorten koulutuksen ammattikorkeakoulututkinnon suorittaa neljässä ja puolessa vuodessa tai nopeammin 43 % opiskelijoista. Opintojen kesto korreloi suoraan opintojen läpäisyasteen nousuun; mitä pidempään on opintojen aloittamisesta, sitä korkeampi on läpäisyaste. Naiset valmistuvat miehiä nopeammin ammattikorkeakoulututkintoon.

Ne opiskelijat, jotka valmistuvat suunniteltua aikataulua myöhemmin, kokivat stressiä, uupumusta ja näihin liittyviä oireita enemmän kuin ne opiskelijat, jotka suorittivat opintojaan opetussuunnitelman mukaisesti. Opintojen aloitusvuotta tarkastellessa nousi esille myös vuonna 2011 opintonsa aloittaneet: he kokivat stressiä enemmän, ja stressin tuntemukset liittyivät opintoihin useammin kuin muina vuosina opintonsa aloittaneilla. Vuonna 2011 opintonsa aloittaneet opiskelevat ammattikorkeakoulututkintoaan kolmatta vuotta ja voi olla mahdollista, että stressin tuntemuksiin vaikuttavat paineet opinnoissa ja myös tuleva valmistuminen luo omia stressituntemuksia. Opintojen loppuun saattaminen sisältää opinnäytetyön tekemisen sekä joillakin aloilla opintojen loppuvaiheeseen kuuluvan pitkän harjoittelun.

7.1.4 Tulokset sukupuolen mukaisesti

Naiset kokivat miehiä enemmän stressin ja opiskelu-uupumuksen tuntemuksia ja näihin asioihin liittyviä oireita. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa vuonna 2012 tulokset olivat samansuuntaisia; naiset kokivat miehiä enemmän fyysisiä ja psyykkisiä oireita (Kunttu & Pesonen 2012, 42), ja ammattikorkeakoulussa opiskelevat naiset kokivat miehiä enemmän runsasta ja erittäin runsasta stressiä (Kunttu & Pesonen 2012, 45). Sukupuolen vaikutus näkyi myös alakohtaisessa vertailussa; miesvaltaisilla aloilla (tekniikan ja liikenteen ala sekä luonnonvara- ja ympäristöala) stressiä ja uupumusta koettiin vähemmän kuin muilla aloilla.

Aiempien tutkimuksien mukaan stressitekijät ovat samanlaisia molemmilla sukupuolilla, mutta miehet reagoivat naisiin verrattuna lievemmin stressiin (Economos, Hildebrandt & Hyatt 2008, 23-24) ja naiset ilmoittavat miehiä useammin kokevansa voimakkuudeltaan rasittavampaa stressiä (Landstedt & Gillander Gådin 2012, 87-88). Voidaan siis arvioida, että vaikka kyselyyn vastanneista naiset kokivat stressiä ja uupumusta miehiä yleisemmin, stressinaiheuttajat olivat molemmilla sukupuolilla samoja. Sukupuolten erot tavoissa ilmoittaa ja tunnistaa tuntemuksiaan ja kokemuksiaan voivat aiheuttaa aineistossa näkyvillä olevat erot. Tämä voi selittää myös sen, että vaikka luonnonvara- ja ympäristöalan opiskelijoiden keskuudessa koettiin vähän stressiä ja uupumusta, psyykkisen avuntarpeen määrä oli kuitenkin suuri.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on monia huomioitavia seikkoja. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla kahta tekijää: tutkimuksen sekä validiteettia että reliabiliteettia. Validiteettia arvioidessa tarkastellaan sitä, onko tutkimuksella mitattu sitä, mitä alun perin oli tarkoitus mitata. Validiteetin arvioinnissa on tärkeää huomioida se, että teoreettinen tietoperusta antaa pohjan tutkimukselle ja validiteettia arvioidessa tarkastellaan miten hyvin ja luotettavasti muuttujat on pystytty muodostamaan teoreettisista käsitteistä. Tutkimuksen tuloksien yleistettävyyteen vaikuttaa esimerkiksi se, kuinka hyvin perusjoukko on edustettuna tutkimusotoksessa. Ulkoiseen validiteettiin vaikuttavat myös mittaamisesta riippumattomat tekijät, ja on tärkeää arvioida väliintulevien muuttujien vaikutusta tutkimustuloksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189,193, 196.) Opinnäytetyön teoreettinen tietoperusta antoi pohjan kyselylomakkeelle, jonka avulla aineisto hankittiin. Tietoperustan laatimisessa hyödynnettiin aihepiireihin soveltuvia lähteitä, jotka perustuivat tutkittuun tietoon. Opinnäytetyön kohdejoukkona oli Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat. Perusjoukon määrittäminen ja tavoittaminen kyselytutkimusta varten oli haasteellista, mutta vastauksia katsottaessa nähdään, että jokainen koulutusala on edustettuna vastaajien joukossa. Voidaan siis sanoa, että kohdejoukko tavoitettiin, vaikka vastaajien määrän toivottiinkin

olevan suurempi. Verrattuna ilmoitettuihin opiskelijamääriin vastauksia saatiin 20,8 %:lta opiskelijoista.

Reliabiliteetin arvioinnilla pyritään selvittämään, kuinka pysyviä ja tarkkoja tulokset ovat. Tieteellisessä tutkimuksessa on muistettava, että tulokset voidaan yleistää koskemaan vain tutkimuksen pätevyysalueen sisäistä ryhmää. Tutkimuksen tekemisessä on oltava tarkka ja kriittinen, sillä tutkimuksen toteutukseen liittyy useita virhemahdollisuuksia. Potentiaalisia virhetilanteita voi tulla tiedon keruussa, syötössä, käsittelyssä tai tulkinnoissa. Reliabiliteettiin vaikuttaa myös otoskoon suuruus, sillä liian pienen otoskoon tulokset ovat sattumanvaraisia. Otskoossa on huomioitava myös se, että kohderyhmä vastaa tutkittavaa perusjoukkoa. (Heikkilä 2008, 30–31.) Opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus toteutettiin sähköisesti, jolloin tulokset pystyttiin siirtämään suoraan tilasto-ohjelmaan. Tällöin virhemarginaali aineiston syötössä ja käsittelyssä jäi vähäiseksi. Lisäksi aineisto käytiin manuaalisesti läpi vastaus kerrallaan, jolloin pystyttiin varmistamaan aineiston asiallisuus.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa vastaajien määrä. Mahdollisimman suuren vastaajamäärän varmistamiseksi tieto kyselytutkimuksesta pyrittiin antamaan kohdejoukolle. Koulutus- ja kehittämispäälliköille lähetetyllä sähköpostilla pyrittiin varmistamaan se, että tieto tutkimuksesta tavoittaisi nuorten koulutuksen opiskelijoiden tutor-opettajat. Vastuu tutkimuksesta informoisesta siirtyi opettajille, sillä linkki kyselytutkimukseen siirrettiin opiskelijapalveluista toimeksihaltijapäätöksen mukaisesti suoraan Pakki-portaaliin. Yhteistyötä tehtiin myös Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta POKAn kanssa; tuutori- ja edunvalvontasihteeri lähetti sähköpostitse opiskelijoille pyynnön osallistua tutkimukseen. Kohdejoukkoa yritettiin tavoittaa mahdollisimman laajalti kolmella erillisellä sähköpostiviestillä ennen vastausajan alkamista sekä vastausaikana. Näiden toimenpiteiden avulla vastauksia saatiin 521 opiskelijalta, joka vastaa 20,8 % perusjoukosta.

Kyselylomakkeeseen olisi tullut laittaa opiskeluvaihtoehdot näkyville, jolloin aineistosta olisi pystytty rajaamaan pois aikuiskoulutuksen opiskelijat. Koska vastaajilta ei erikseen kerätty tietoa siitä, onko vastaaja nuorten koulutuksessa

opiskeleva vai aikuiskoulutusopiskelija, ei pystytty varmistamaan sitä, oliko jokin vastaaja todellisuudessa nuorten koulutuksen opiskelija. Tämä voi aiheuttaa virhemahdollisuuden aineistoon, sillä ei pystytä varmasti sanomaan, vastasiko aineisto varmasti perusjoukkoa. Taustatiedoissa kartoitettiin kuitenkin vastaajien perheellisyyttä, ja suurin osa vastaajista (82,5 %) ilmoitti olevansa lapseton. Voidaan olettaa, että kyselyyn vastanneet ovat perheellisyyden mukaan tarkasteltuna suurimmaksi osin nuorten koulutuksen opiskelijoita.

Tutkimuksesta saatujen tuloksien arvioinnissa on otettava huomioon myös vastaajien mahdollinen valikoituminen. Voidaan olettaa, että kyselytutkimukseen vastasivat ne opiskelijat, joilla on kosketuspintaa opinnäytetyön aiheeseen. Tutkimukseen vastanneet edustavat luultavammin niitä opiskelijoita, jotka ovat jollain tavalla kiinnostuneita aiheesta ja joilla on kokemuksia opiskeluihin liittyvästä stressistä ja uupumuksesta. Opinnäytetyön tuloksia verratessa Kuntun ja Puustisen (2012) tutkimustuloksiin huomataan kuitenkin eroavaisuuksia stressin kokemisessa: opinnäytetyöhön vastanneet kokivat stressin tuntemuksia vähemmän, vaikka oireiden kokeminen oli yleisempää.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa huomioidaan myös puolueettomuus. Tulokset eivät saa olla riippuvaisia tutkijasta, eikä tutkijan omien mielipiteiden tai näkökulmien tule näkyä tutkimuksen tuloksissa. Tutkimusta arvioitaessa on tarkasteltava myös tutkimuksen hyödyllisyyttä ja käyttökelpoisuutta. Tärkeää on myös se, että tutkimus on relevantti ja tuottaa uutta tietoa. Tutkimuksen suorittamiseen on varattava tarpeeksi aikaa, sillä huolimattomasti tehty kyselylomake tai tiedonkeruu vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. (Heikkilä 2008, 32.) Tutkimuksella saatiin uutta tietoa, ja aineistolla saatiin asetettuihin tutkimusongelmiin vastaukset. Kyselylomakkeen kysymyksissä ja saatekirjeessä käytettiin neutraalia ja asiallista tekstityyliä. Tutkimukseen osallistujille ei välitetty ennakoasenteita tai oletuksia kysymysten muotoiluilla ja asetteluilla.

Kyselytutkimuksessa on arvioitava myös mittarin, eli kyselylomakkeen, luotettavuutta. Mittarin sisältövaliditeetin arviointi on tärkeää, sillä se voidaan nähdä koko kyselytutkimuksen luotettavuuden perustana. Mittaria arvioidessa on huomioitava kuinka hyvin mittari mittaa ilmiötä, jota sillä on tarkoitus mitata. Oikean

mittarin valinta, käsitteiden muuntaminen muuttujiksi ja mittarin riittävä kattavuus huomioidaan mittarin validiteetin arvioinnissa. Mittarin esitestaamisella testataan mittarin toimivuutta ja luotettavuutta ennen varsinaista tutkimusta. Eri-tyisesti uusien mittareiden testaaminen on tärkeää, sillä tällöin saadaan tietoa mittarin oikeellisuudesta ja tutkijalla on mahdollisuus muokata mittaria vielä ennen tutkimuksen toteutusta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 190–192.) Opinnäytetyössä käytetty kyselylomake laadittiin tietoperustan avulla ja joissakin kysymyksissä hyödynnettiin aiemmissa tutkimuksissa olleita kysymyksiä. Kyselylomake esitestattiin opinnäytetyön pienryhmäohjauksessa, jolloin varmistettiin lomakkeen toimivuus ja lomakkeeseen pystyttiin tekemään vielä tarvittavat korjaukset ja tarkennukset. Käytetty mittari luotiin siten, että sen avulla pystyttiin saamaan vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Mittarin osalta reliabiliteetti arvioidaan sillä, kuinka hyvin mittari tuottaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. Mittarin reliabiliteettia voidaan lisätä esimerkiksi käyttämällä ja testaamalla mittaria eri aineistoissa. Tulosten samansuuntaisuus viittaa siihen, että mittari on luotettava. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189–190.) Opinnäytetyön kyselylomakkeessa on hyödynnetty osittain Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (Kunttu & Pesonen 2012) sekä SBI-9-opiskelu-uupumusmittarin (Salmela-Aro 2009) kysymyksiä. Aiemmin laadittujen ja testattujen kysymyksien käyttämisellä lisättiin mittarin luotettavuutta. Kyselylomakkeessa käytettiin samoja vastausvaihtoehtoja kuin aiemmissa tutkimuksissa, jotta tuloksien keskinäinen vertailu mahdollistui. Kyselylomakkeen tiedoista ja kysymyksistä laaditaan muuttujaluettelo, joka huolellisesti tehtynä helpottaa analyysien tekemistä (Mikkonen & Haapala 2006, 20). Muuttujaluetteloon (liite 6) on merkitty mitattava asia ja sitä mittaavan kysymyksen numero sekä teorian tiedon löytyminen tietoperustasta sivunumeromerkinnällä. Muuttujaluettelon avulla pystyttiin varmistamaan, että jokainen kyselylomakkeen kysymys perustui tietoperustaan.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat myös teorian tietoon käytetyt lähteet. Lähteiden kriittinen arviointi on tärkeää jo ennen tietoperustan kirjoittamista. Lähteiden luotettavuutta arvioitaessa tulee ottaa huomioon erilaisia seikkoja. Lähteiden ikä tulee huomioida, ja tutkijan on suositeltavaa käyttää mahdolli-

simman tuoreita lähteitä. Alkuperäisten lähteiden käyttäminen lisää luotettavuutta, sillä useasti referoiduissa aineistoissa tiedon muuttumisen mahdollisuus kasvaa. Lähteiden valinnassa tulee kiinnittää huomioita myös aineistojen paikkaansa pitävyyteen ja tieteellisyteen. (Hirsjärvi ym. 2009, 113.) Opinnäytetyön tietoperustassa pyrittiin käyttämään opinnäytetyön aiheeseen soveltuvia ja spesifejä lähteitä. Tutkimustietoa ja mahdollisimman tuoreita lähteitä pyrittiin hyödyntämään laajalti, eikä opinnäytetyössä käytetty sekundaarilähteitä. Tiedonhaun, tiedon kriittiseen arvioimiseen ja tietoperustan rakentamiseen varattiin aikaa ja tiedonhaussa hyödynnettiin erilaisia luotettavia tietokantoja.

7.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyyttä arvioitaessa on huomioitava se, että tutkimuksen teos on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi ym. 2009, 23). Hyvään tieteelliseen käytäntöön sisältyy useita keskeisiä tekijöitä, joita on noudatettava tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. Lähtökohtana on se, että tutkimuksessa on noudatettu rehellisyyttä, ja kaikissa tutkimustyön osa-alueissa on toimittu huolellisesti ja tarkasti. Tutkimuksessa tulee soveltaa kriteerien mukaisia ja eettisiä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja tulokset tulee esittää avoimesti ja vastuullisesti. Myös muiden tutkijoiden työ ja saavutukset tulee huomioida ja lähdeviittausten tulee olla asianmukaisia. Tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa on yllettävä tieteelliselle tiedolle asetettuihin vaatimuksiin. Jos tutkimuksessa on rahoittaja tai muita sidonnaisuuksia, ne on ilmoitettava asianmukaisesti tutkimusta tehtäessä ja tuloksia julkaistaessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.)

Tutkimusluvan hankinnalla lisätään tutkimuksen eettisyyttä. Tutkimusluvalla tarkoitetaan lupaa, joka haetaan yleensä tutkittavan yksikön johtajalta tai johdolta. Tutkimuslupa on hankittava esimerkiksi silloin, kun tutkitaan organisaatiota tai yritystä tai näiden jäseniä. (Kuula 2006, 264.) Opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen, ennen kyselytutkimuksen suorittamista haettiin tutkimuslupa (liite 7) Karelia-ammattikorkeakoulun rehtorilta sekä Joensuun Kaupungin sosiaali- ja terveystoimen opiskeluterveydenhuollon ylihoitajalta (liite 8). Toi-

meksihaltijapäätösten saamisen jälkeen päästiin etenemään kyselylomakkeen muuttamiseen sähköiseen muotoon, jonka jälkeen tutkimus päästiin toteuttamaan.

Tutkimuksen toteuttamisessa on huomioitava vastaajien anonymiteetti, eikä yksittäistä vastaajaa saa tunnistaa. Osallistujia on informoitava heidän oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan, ja vastaajilla on oltava oikeus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 45). Tieto opinnäytetyöhön liittyvästä kyselystä lähetettiin koulutus- ja kehittämispäälliköille ja heitä pyydettiin informoimaan nuorten koulutuksen tutor-opettajia. Saatekirjeessä ja kyselylomakkeen alussa mainittiin, ettei yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa ja vastaajille luvattiin anonymiteetin ja luottamuksellisuuden säilyminen. Vastaajille tuotiin myös saatekirjeessä ja kyselyn alussa ilmi, että tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Kysymykset ja valmiit vastausvaihtoehdot oli asetettu siten, ettei yksittäistä vastaajaa pystytä erottamaan aineistosta. Aineiston käsittelyssä käytettiin hienovaraisuutta ja luottamuksellisuutta ja koko opinnäytetyöprosessin aikana varmistettiin aineiston asiallinen säilyttäminen.

7.4 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyössä on kartoitettu opiskelijoiden tilannetta, ja opinnäytetyön toimeksiantaja, opiskeluterveydenhuolto, voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia omassa työssään. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää myös Karelia-ammattikorkeakoulun kehittämisessä. Karelia-ammattikorkeakoulun strategiasa on nostettu esille opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä asioita, ja opinnäytetyöstä saatavat tulokset peilaavat tämänhetkistä tilannetta. Opinnäytetyön tuloksien avulla voidaan miettiä kehittämistarpeita, jotka liittyvät opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin ja opinnoissa jaksamiseen.

Opinnäytetyön tulosten mukaan eri aloilla opiskelevat opiskelijat kokevat stressiä ja opiskelu-uupumusta eri tavoin ja eri laajuuksin. Tulosten perusteella opiskelijoille voidaan kohdentaa tukea alakohtaisesti, jolloin niillä aloilla, joilla opis-

kelijat voivat toisilla aloilla opiskeleviin verrattuna heikommin, pystytään tarjoamaan tukea ja palveluita psyykkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Opinnäytetyön suunnitelma- ja toteuttamisprosessin aikana on tullut esille mahdollisia jatkotutkimusaiheita, jotka liittyvät ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressin ja opiskelu-uupumuksen kokemuksiin. Aiheeseen liittyen voitaisiin tehdä pitkittäistutkimus esimerkiksi yhdestä opiskelijaryhmästä opiskeluiden aloituksesta valmistumiseen ja seurata opiskeluihin liittyvien stressin ja opiskelu-uupumuksen kokemusten vaihteluita pidemmällä aikavälillä. Toisen pitkittäistutkimuksen joukoksi voitaisiin valita opiskeluissa uupuneet henkilöt, jolloin voitaisiin seurata opiskelu-uupumuksen mahdollista yhteyttä työuupumukseen.

Tutkimuksessa nousivat selkeästi esille eri alojen väliset erot stressin ja opiskelu-uupumuksen kokemisessa. Jatkotutkimuksena voitaisiin toteuttaa kohdennettu tutkimus niille aloille, joilla oltiin psyykkisesti rasittuneempia. Tällöin pystyttäisiin kartoittamaan tarkemmin stressiä ja opiskelu-uupumusta aiheuttavia asioita sekä syitä psyykkiseen pahoinvointiin. Tutkimus voitaisiin toteuttaa toisaalta myös niillä aloilla, joilla opiskelijat voivat muiden alojen opiskelijoihin verrattuna psyykkisesti paremmin. Tällöin pystyttäisiin kartoittamaan niitä tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet myönteisesti opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin.

Opinnäytetyössä kohdejoukoksi valittiin Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat. Stressiin ja opiskelu-uupumukseen keskittyvä tutkimus olisi tärkeää tehdä myös aikuiskoulutuksen opiskelijoille sekä ylempää ammattikorkeakoulututkintoa suorittaville opiskelijoille.

Tämä opinnäytetyö on keskittynyt psyykkisen hyvinvoinnin negatiivisiin osaluaisiin: opiskeluihin liittyviin stressin kokemuksiin ja opiskelu-uupumukseen. Opiskelijoiden keskuudessa voitaisiin kartoittaa myös opiskeluun liittyviä, psyykkiseen hyvinvointiin kuuluvia positiivisia puolia, kuten opiskelun intoa ja niin kutsuttua opintojen ”imua”.

Lähteet

- Andrews, B. & Wilding, J. 2004. The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology* 95 (4), 509-521.
- Ahola, K. 2006. Kuormittuminen, sairastaminen ja työ. Teoksessa Ahola, K., Kivistö, S. & Vartia, M. (toim.). *Työterveyspsykologia*. Helsinki: Työterveyslaitos, 41-56.
- Ahola, K. & Lindholm, H. 2012. Miten stressi kehittyy? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.). *Kaikkeä stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos, 21-26.
- Aro, A. 2001. *On niin kiire, ettei ehdi tehdä mitään*. Helsinki: Edita.
- Auvinen, P., Elsinen, E., Ilvonen, A., Kukkonen, T., Moilanen, R., Neuvonen, L., Peltonen, J., Penttinen, M. & Raivo, P. (toim.). 2013. *Strategia 2013-2017 Karelia-ammattikorkeakoulu aluetta palveleva, laadukas ja työelämäläheinen*. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:5. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu.
- Darling, C., McWey, L., Howard, S. & Olmstead, S. 2007. College student stress: the influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health* 23 (4), 215-229.
- Economos, C., Hildebrandt, L. & Hyatt R. 2008. College Freshman Stress and Weight Change: Differences by Gender. *American Journal of Health Behavior* 32 (1), 16-25.
- Feldt, T., Mäkikangas, A. & Piitulainen, S. 2005. Persoonallisuuden riski- ja suojaavat tekijät työhyvinvoinnin näkökulmasta. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. (toim.). *Työ leipälajina Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 95-118.
- Hakanen, J. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. *Työ ja ihminen Tutkimusraportti 27*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Henriksson, M. & Lönnqvist, J. 2007. Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.). *Psykiatria*. Helsinki: Duodecim, 276-305.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Holmes, T. & Rahe, R. 1967. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*.
<http://webs.wofford.edu/nowatkacm/Intro/Holmes%20and%20Rahe%201967.pdf>. 28.11.2013.
- Holopainen, M., Tenhunen, L. & Vuorinen, P. 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Järvenpää: Yrityssanoma.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2013a. Koulutus- ja tutkimuskeskukset. <http://www.karelia.fi/fi/tutustu-kareliaan/keskukset>. 22.10.2013.

- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2013b. Ylempi amk-tutkinto.
<http://www.karelia.fi/fi/hakijalle/koulutus/ylempi-amk-tutkinto>.
7.11.2013.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2013c. Aikuiskoulutus.
<http://www.karelia.fi/fi/hakijalle/koulutus/aikuiskoulutus>. 7.11.2013.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2014. Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijaportaali. <http://student.karelia.fi/>. 19.2.2014.
- Karlsson, L. 2011. Masennus. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 286-289.
- Kelley, D. 2009. The effects of exercise and diet on stress. *Journal of the Council on Nutrition of the American Chiropractic Association* 32 (1), 37-39.
- Kim, J. & Diamond, D. 2002. The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. *Neuroscience*. Nature Publishing Group.
<http://www.med.uottawa.ca/cellmed/assets/documents/5311a-stresshipp.pdf>. 21.10.2013.
- Kinnunen, U. & Hätinén, M. 2005. Työuupumus ja jaksaminen työelämässä. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. (toim.). *Työ leipälajina Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 38-55.
- Kujala, J. 2009. Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä. Opiskelukyvyn edistämisen suositukset yliopistoille. Helsinki: Suomen ylioppilaskuntien liitto.
- Kunttu, K. 2008. Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. Teoksessa Vertio, H., Ahonen, R., Fogelholm, M., Hyyppä, M., Kunttu, K., Larivaara, P., Lindström, B., Karttunen, M. & Sallinen, M. (toim.). *Suomen lääkärilehti* 63 (37), 3018-3021.
- Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=tll00577.
4.11.2013.
- Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 34-35.
- Kunttu, K., Ollitervo-Peltonen, R., Seppänen, E. & Ahola, V. 2002. Korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisten suhteiden yhteys opiskeluajan stressiin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 39 (4), 263-272.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveyshäiriön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Landstedt, E. & Gillander Gådin, K. 2012. Seventeen and stressed – Do gender and class matter? *Health Sociology Review* 21 (1), 82-98.
- Lazarus, R. & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lindholm, H. 2013. Physiological determinants and assessment of stress and recovery among media workers. Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health.

- Lounasmaa, J., Tuori, M.-R., Kunttu, K. & Huttunen, T. 2004. Opiskelukyky ja otteen saaminen opiskelusta. Teoksessa Kunttu, K. (toim.) Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000-aineistosta. Helsinki: Kela, 161-191.
- Lönnqvist, J. 2009. Stressi ja depressio. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00020&p_haku=stressi. 23.11.2013.
- Mikkonen, K. & Haapala, M. 2006. Aluetutkimuksen menetelmät. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 55. Aluetiede 4. Vaasa: Vaasan Yliopisto.
- Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 40-43.
- Niemi, M. 2013. Stressi. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/. 19.10.2013.
- Opetushallitus. 2014. Ammattikorkeakoulut. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/ammattikorkeakoulut_ja_yliopistot/ammattikorkeakoulut. 8.4.2014.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2014. Ammattikorkeakoulusta valmistuneiden työllistyminen. <http://vipunen.csc.fi/fi-fi/ammattikorkeakoulutus/sijoittuminen/Pages/Ammattikorkeakouluista-valmistuneiden-tyollistyminen.aspx>. 13.4.2014.
- Opiskelijapalvelut. 2014. Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijamäärä. Email Anna-Reetta.1.Mononen@edu.karelia.fi. 5.2.2014.
- Puusniekka, R. & Kunttu, K. 2011. Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 36-40.
- Pylkkänen, K. 2011. Mielen terveyden häiriöiden merkitys opiskelijoilla. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 275-278.
- Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen, V. 2010. Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Salmela-Aro, K. & Upadyadya K. 2013. School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjep.12018/full>. 28.11.2013.
- Selye, H. 1950. Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/>. 20.11.2013.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

- Toppinen-Tanner, S. & Lindholm, H. 2012. Miten stressi muuttuu työuupumukseksi? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.). Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos, 120-126.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Tautiluokitus ICD-10. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Tilastokeskus. 2013. Kulttuuritoimialojen työllisyys heikentynyt vuodesta 2010. http://www.stat.fi/til/kl/2012/01/kl_2012_01_2013-08-23_tie_001_fi.html. 13.4.2014.
- Tilastokeskus. 2014. Ammattikorkeakoulutuksen suorittaminen nopeutui. http://www.stat.fi/til/opku/2012/opku_2012_2014-03-20_tie_001_fi.html. 8.4.2014.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki: Duodecim.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Vilkkö-Riihelä, A. 1999. Psyhyke psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/tutkimus_ja_julkaisutoiminta/korkeakouluopiskelijoiden_terveystutkimus. 3.10.2013.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Joensuun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimi, opiskeluterveydenhuolto
Toimeksiantajan edustaja:	Anita Väisänen (opiskeluterveydenhoitaja)
Osoite:	Tikkarinne 9 E-talo, 80200 Joensuu
Puhelinnumero:	050-9135831 (Anita Väisänen)
Sähköposti:	anita.vaisanen@jns.fi


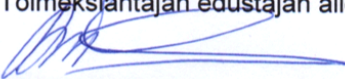
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1001276 Anna-Reetta Mononen
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	Anna-Reetta.1.Mononen@edu.karelia.fi

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja ei osallistu opinnäytetyössä aiheutuviin kustannuksiin. Toimeksiantaja saa käyttö- ja muokkausoikeudet opinnäytetyöhön. Asiantuntija-apua annetaan ja yhteyshenkilönä/asiantuntijana on Anita Väisänen, terveydenhoitaja.	

Opiskelijan sitoumukset	
Valmis opinnäytetyö luovutetaan opiskeluterveydenhuollon käyttöön.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Erja Moore

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
21.11.2013	 Anna-Reetta Mononen
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys
21.11.2013	 Anita Väisänen

Kyselylomake

Tervehdys,

teen opinnäytetyötäni aiheesta ”Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden stressin ja opiskelu-uupumuksen kokeminen”.

Opinnäytetyö toteutetaan kvantitatiivisena kyselytutkimuksena Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijoille. Toivon, että vastaat kyselylomakkeeseen ja osallistut tutkimukseeni.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että vastaat jokaiseen kysymykseen huolellisesti. Yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa vastauksien perusteella ja aineisto käsitellään nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Jos sinulla on kysyttävää kyselylomakkeesta tai tutkimuksesta, voit ottaa yhteyttä sähköpostitse: Anna-Reetta.1.Mononen@edu.karelia.fi

Lue kysymys huolella läpi ja vastaa jokaiseen kysymykseen.

Ympyröi oikea tai parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1. Ikä

- 1) – 24 vuotta
- 2) 25–29 vuotta
- 3) 30–34 vuotta
- 4) yli 35 vuotta

2. Sukupuoli

- 1) Mies
- 2) Nainen

3. Onko sinulla lapsia?

- 1) Ei ole lapsia
- 2) Yksi lapsi
- 3) Kaksi lasta tai enemmän

4. Asun

- 1) Yksin omassa taloudessani (tai so-luasunnossa)
- 2) Puolison kanssa
- 3) Yksin lapsen/lasten kanssa
- 4) Puolison ja lapsen/lasten kanssa
- 5) Vanhempieni tai sukulaisten luona
- 6) Joku muu, mikä? _____

5. Olen aloittanut opintoni

- 1) Vuonna 2013
 - Keväällä
 - Syksyllä
- 2) Vuonna 2012
 - Keväällä

- Syksyllä
- 3) Vuonna 2011
 - Keväällä
 - Syksyllä
 - 4) Vuonna 2010
 - Keväällä
 - Syksyllä
 - 5) Vuonna 2009 tai aiemmin

6. Koulutusohjelma

- 1) Bioanalytiikan koulutusohjelma
- 2) Degree Programme in Design
- 3) Degree Programme in International Business
- 4) Fysioterapian koulutusohjelma
- 5) Hoitotyön koulutusohjelma
- 6) Kone- ja tuotantotekniikan koulutusohjelma
- 7) Liiketalouden koulutusohjelma
- 8) Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma
- 9) Matkailun koulutusohjelma
- 10) Metsätalouden koulutusohjelma
- 11) Muotoilun koulutusohjelma
- 12) Musiikin koulutusohjelma
- 13) Rakennustekniikan koulutusohjelma
- 14) Sosiaalialan koulutusohjelma
- 15) Sähkötekniikan koulutusohjelma
- 16) Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma
- 17) Tietotekniikan koulutusohjelma
- 18) Viestinnän koulutusohjelma
- 19) Ympäristötekniikan koulutusohjelma

7. Olen kokenut opintojeni aikana

	En lain- kaan	Satunnai- sesti	Viikoittain	Päivittäin tai lähes päivittäin
1) Nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä	1	2	3	4
2) Keskittymisvaikeuksia	1	2	3	4
3) Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	1	2	3	4
4) Masentuneisuutta tai alakuloisuutta	1	2	3	4
5) Ahdistuneisuutta	1	2	3	4
6) Yleistä väsymystä tai heikkouden tunnetta	1	2	3	4
7) Väsymystä, joka ei poistu lepäämällä	1	2	3	4
8) Niskahartia-seudun kipuja	1	2	3	4
9) Päänsärkyä	1	2	3	4
10) Sydämen tykytystä	1	2	3	4
11) Vatsaoireita	1	2	3	4
12) Oppimisvaikeuksia	1	2	3	4
13) Yksinäisyyttä	1	2	3	4

”Psyykkisellä stressillä tarkoitetaan ulkoisten haasteiden ja sisäisten voimavarojen välistä epätasapainoa.

Stressaantuneella ihmisellä voi olla vaikeuksia saattaa aloittamiaan töitään loppuun ja stressi voi aiheuttaa erilaisia psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia haittoja”

8. Tunnetko olevasi stressaantunut?

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

9. Miten paljon koet stressin tuntemustesi liittyneen opintoihin liittyneisiin asioihin?

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

10. Oletko tullut sairaana kouluun? Kyllä / Ei

Jos olet, miksi? _____

11. Olen kokenut opinnoissani stressiä ja psyykkisiä paineita

	En lain- kaan	Erittäin vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
1) Kirjallisista töistä	1	2	3	4	5
2) Tenteistä	1	2	3	4	5
3) Nopeasta opiskelutahdista	1	2	3	4	5
4) Hitaasta opiskelutahdista	1	2	3	4	5
5) Omien tavoitteiden saavuttamisesta	1	2	3	4	5
6) Muiden asettamien tavoitteiden saavuttamisesta	1	2	3	4	5
7) Ryhmytyemisestä tai uuteen ryhmään sopeutumisesta	1	2	3	4	5
8) Esiintymisvaikeuksista	1	2	3	4	5
9) Etäopiskelusta	1	2	3	4	5
10) Lähiopetukseen osallistumisesta	1	2	3	4	5

12. Koetko seuraavien tekijöiden vaikuttaneen stressin kokemuksiisi? (Jos mainittu asia ei kosketa sinua, jätä vastaamatta kyseiseen kohtaan)

	Ei lainkaan	Erittäin vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
1) Töissä käynti	1	2	3	4	5
2) Taloudellisen tilanteen epävarmuus	1	2	3	4	5
3) Parisuhde	1	2	3	4	5
4) Muutokset parisuhteessa	1	2	3	4	5
5) Muutokset terveydentilassa	1	2	3	4	5
6) Muutto uudelle paikkakunnalle tai paikkakunnan sisäisesti	1	2	3	4	5
7) Yksinäisyys	1	2	3	4	5
8) Sosiaalisen elämän vähäisyys	1	2	3	4	5
9) Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5

”Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, jonka syntyä edeltää jatkuva opiskeluihin liittyvä stressi. Kielteiset muutokset kokemuksissa, käyttäytymisessä ja suoriutumisessa ovat merkki uupumuksen syntymisestä. Opiskelu-uupumus alkaa voimakkaalla väsymyksellä, jota seuraavat kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteet”

13. Tunnetko olevasi uupunut?

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

14. Miten paljon koet uupumusten tuntemustesi liittyneen opintoihin liittyneisiin asioihin?

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

15. Väittämät

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1) ”Koen pärjääväni huonommin opinnoissani kuin muut opiskelijat”	1	2	3	4	5	6
2) ”Koen, ettei opinnoillani ole väliä”	1	2	3	4	5	6
3) ”Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään”	1	2	3	4	5	6
4) ”Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikanani”	1	2	3	4	5	6
5) ”Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun”	1	2	3	4	5	6
6) ”Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani”	1	2	3	4	5	6
7) ”Olen huolissani omasta jaksamisestani”	1	2	3	4	5	6
8) ”Koen fyysisen ja psyykkisen terveyteni hyväksi”	1	2	3	4	5	6
9) ”Minulla on voimavaroja, jotka tukevat jaksamistani”	1	2	3	4	5	6
10) ”Koen hallitsevani elämäni”	1	2	3	4	5	6
11) ”Koen tarvitsevani apua psyykkiseen jaksamiseen”	1	2	3	4	5	6
12) ”Olen hakenut apua psyykkiseen jaksamiseen”	1	2	3	4	5	6

Tervehdys!

Opiskelen kolmatta vuotta terveydenhoitajaksi Karelia-ammattikorkeakoulussa.

Teen opinnäytetyötäni aiheesta "Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden stressin ja opiskelu-uupumuksen kokeminen". Opinnäytetyön toimeksiantajana on Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen opiskeluterveydenhuolto, joka järjestää Karelia-ammattikorkeakoulussa opiskelijoiden terveydenhuollon.

Opinnäytetyö toteutetaan kvantitatiivisena kyselytutkimuksena Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijoille. Toimenhaltijapäätöksen mukaisesti opiskelijapalvelut siirtää sähköisen kyselylinkin Pakkiportaaliin, enkä itse pääse lähettämään tietoa ja linkkiä opiskelijoille suoraan.

Pyydän lähettämään tiedon kyselytutkimuksesta nuorten koulutuksen tutor-opettajille, jotka voisivat viedä viestiä eteenpäin opiskelijoilleen. Kyselytutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että tieto saavuttaisi mahdollisimman laajasti nuorten koulutuksessa opiskelevat opiskelijat.

Opinnäytetyön kysely löytyy Pakki-portaalin etusivulta tai osoitteesta
<http://typala.ncp.fi:80/typala/p.do?id=nPtjSHCxbQ>
Kysely on avoinna 20.1.–7.2.2014.

Jos ilmenee kysyttävää kyselystä tai opinnäytetyöstä, yhteyttä voi ottaa sähköpostitse: Anna-Reetta.1.Mononen@edu.karelia.fi

Ystävällisin terveisin
Anna-Reetta Mononen
1001276
STTNS11
Hoitotyön koulutusohjelma, Terveystoimija AMK
puh.
Anna-Reetta.1.Mononen@edu.karelia.fi

Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin

Sairaana kouluun tuleminen ja stressin tuntemusten kokeminen

		Correlations	
		Oletko tullut sairaana kouluun?	Tunnetko olevasi stressaantunut?
Spearman's rho		Correlation Coefficient	1,000
	Oletko tullut sairaana kouluun?	Sig. (2-tailed)	,119**
		N	521
		Correlation Coefficient	,119**
	Tunnetko olevasi stressaantunut?	Sig. (2-tailed)	,007
		N	521

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin

Opiskeluvuosi ja stressin tuntemusten kokeminen

		Correlations	
		Opiskeluvuosi	Tunnetko olevasi stressaantunut?
Spearman's rho		Correlation Coefficient	1,000
	Opiskeluvuosi	Sig. (2-tailed)	,133**
		N	520
		Correlation Coefficient	,133**
	Tunnetko olevasi stressaantunut?	Sig. (2-tailed)	,002
		N	520

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin

Opiskeluvuosi ja stressin tuntemusten liittyminen opintoihin

		Correlations	
		Opiskeluvuosi	Kuinka paljon koet stressin tuntemustesi liittyneen opintoihin liittyneisiin asioihin?
Spearman's rho		Correlation Coefficient	1,000
	Opiskeluvuosi	Sig. (2-tailed)	,138**
		N	520
		Correlation Coefficient	,138**
	Kuinka paljon koet stressin tuntemustesi liittyneen opintoihin liittyneisiin asioihin?	Sig. (2-tailed)	,002
		N	520

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Khii-toiseen

Sukupuoli ja stressin tuntemusten kokeminen

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	35,723 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	33,042	4	,000
Linear-by-Linear Association	28,358	1	,000
N of Valid Cases	520		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,06.

Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin

Sukupuoli ja stressin tuntemusten kokeminen

Correlations			
		Sukupuoli	Tunnetko olevasi stressaantunut?
Sukupuoli	Correlation Coefficient	1,000	,228**
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	520	520
Spearman's rho	Correlation Coefficient	,228**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	520	521

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Khii-toiseen

Sukupuoli ja stressin tuntemusten liittyminen opintoihin

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	39,716 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	35,573	4	,000
Linear-by-Linear Association	28,291	1	,000
N of Valid Cases	520		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,32.

Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin

Sukupuoli ja stressin tuntemusten liittyminen opintoihin

		Correlations		
			Sukupuoli	Kuinka paljon koet stressin tuntemustesi liittyneen opintoihin liittyneisiin asioihin?
Spearman's rho	Sukupuoli	Correlation Coefficient	1,000	,210**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	520	520	
	Kuinka paljon koet stressin tuntemustesi liittyneen opintoihin liittyneisiin asioihin?	Correlation Coefficient	,210**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	520	521

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin

Uupumuksen tuntemusten kokeminen ja sairaana kouluun tuleminen

		Correlations		
			Tunnetko olevasi uupunut?	Oletko tullut sairaana kouluun?
Spearman's rho	Tunnetko olevasi uupunut?	Correlation Coefficient	1,000	,172**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	521	521	
	Oletko tullut sairaana kouluun?	Correlation Coefficient	,172**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	521	521

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Khii-toiseen

Sukupuoli ja uupumuksen kokeminen

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	29,791 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	27,288	4	,000
Linear-by-Linear Association	20,810	1	,000
N of Valid Cases	520		

a. 1 cells (10,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,74.

Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin

Sukupuoli ja uupumuksen kokeminen

Correlations			
		Sukupuoli	Tunnetko olevasi uupunut?
Spearman's rho	Sukupuoli	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,196**
		N	520
Tunnetko olevasi uupunut?		Correlation Coefficient	,196**
		Sig. (2-tailed)	1,000
		N	520

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Khii-toiseen

Sukupuoli ja uupumuksen tuntemusten liittyminen opintoihin

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	36,188 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	33,436	4	,000
Linear-by-Linear Association	24,400	1	,000
N of Valid Cases	520		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,38.

Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin

Sukupuoli ja uupumuksen tuntemusten liittyminen opintoihin

Correlations			
		Sukupuoli	Kuinka paljon koet uupumuksen tuntemustesi liittyneen opintoihin liittyneisiin asioihin?
Spearman's rho	Sukupuoli	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,201**
		N	520
Kuinka paljon koet uupumuksen tuntemustesi liittyneen opintoihin liittyneisiin asioihin?		Correlation Coefficient	,201**
		Sig. (2-tailed)	1,000
		N	520

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Minulla on voimavaroja, jotka tukevat jaksamistani” koulutusalan mukaan (%).

”Minulla on voimavaroja, jotka tukevat jaksamistani”	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	73,9	23,5	2,5
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	58,8	35,3	5,9
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	56,1	39,0	4,9
Kulttuuriala (n=65)	52,3	33,8	13,8
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	51,7	41,7	6,7
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	41,5	56,1	2,4
Alat yhteensä (n=520)	62,3	32,7	5,0

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Koen hallitsevani elämäni” koulutusalan mukaan (%).

”Koen hallitsevani elämäni”	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	61,8	26,5	11,8
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	61,3	35,7	2,9
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	55,0	38,3	6,7
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	51,2	42,7	6,1
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	34,1	61,0	4,9
Kulttuuriala (n=65)	30,8	61,5	7,7
Alat yhteensä (n=520)	53,1	41,7	5,2

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Koen fyysisen ja psyykkisen terveyteni hyväksi” koulutusalan mukaan (%).

”Koen fyysisen ja psyykkisen terveyteni hyväksi”	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	65,0	16,7	18,3
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	57,6	35,3	7,1
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	55,9	32,4	11,8
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	50,0	39,0	11,0
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	36,6	56,1	7,3
Kulttuuriala (n=65)	27,7	46,2	26,2
Alat yhteensä (n=520)	51,7	36,5	11,7

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Olen huolissani omasta jaksamisestani” koulutusalan mukaan (%).

”Olen huolissani omasta jaksamisestani”	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
Kulttuuriala (n=65)	27,7	55,4	16,9
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	24,4	41,4	34,2
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	20,6	35,3	44,1
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	17,2	43,3	39,5
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	17,2	39,0	31,8
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	15,0	35,0	50,0
Alat yhteensä (n=520)	20,6	42,7	36,7

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Koen pärjääväni huonommin opinnoissani kuin muut opiskelijat” koulutusalan mukaan (%).

”Koen pärjääväni huonommin opinnoissani kuin muut opiskelijat”	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	14,6	51,2	34,1
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	14,6	34,1	51,2
Kulttuuriala (n=65)	13,8	43,1	43,1
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	13,3	30,0	56,7
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	11,8	29,4	58,8
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	9,2	34,0	56,7
Alat yhteensä (n=520)	11,7	35,8	52,5

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikanani” koulutusalan mukaan (%).

”Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikanani”	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
Kulttuuriala (n=65)	47,7	44,6	7,7
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	43,9	41,5	14,6
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	42,7	40,2	17,1
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	41,6	39,5	18,9
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	25,0	45,0	30,0
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	17,6	47,1	35,3
Alat yhteensä (n=520)	39,2	41,5	19,2

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani” koulutusalan mukaan (%).

”Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani”	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
Kulttuuriala (n=65)	35,4	50,8	13,8
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	18,3	47,6	34,1
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	17,2	40,3	42,4
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	16,7	31,7	51,7
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	14,7	29,4	55,9
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	14,6	53,7	31,7
Alat yhteensä (n=520)	19,2	42,1	38,7

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään” koulutusalan mukaan (%).

”Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään”	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	26,8	56,1	17,1
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	25,6	39,1	35,4
Kulttuuriala (n=65)	21,6	53,8	24,6
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	17,2	55,9	26,8
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	15,0	45,0	40,0
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	2,9	52,9	44,1
Alat yhteensä (n=520)	18,7	51,5	29,8

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun” koulutusalan mukaan (%).

”Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun”	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
	%	%	%
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	24,4	31,7	43,9
Kulttuuriala (n=65)	21,5	30,8	47,7
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	18,3	19,5	62,2
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	15,0	26,7	58,3
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	8,8	22,3	68,9
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	5,9	29,4	64,7
Alat yhteensä (n=520)	13,7	24,6	61,7

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Koen, ettei opinnoillani ole väliä” koulutusalan mukaisesti (%).

”Koen, ettei opinnoillani ole väliä”	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	24,4	43,9	31,7
Kulttuuriala (n=65)	18,5	43,1	38,5
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	11,0	33,0	56,1
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	5,9	26,4	67,7
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	1,7	41,7	56,7
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	2,9	19,7	77,3
Alat yhteensä (n=520)	7,9	29,6	62,5

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Koen tarvitsevani apua psyykkiseen jaksamiseen” koulutusalan mukaan (%).

”Koen tarvitsevani apua psyykkiseen jaksamiseen”	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
Kulttuuriala (n=65)	24,6	40,0	35,4
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	17,6	20,6	61,8
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	14,6	41,5	43,9
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	8,5	25,6	65,9
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	8,4	24,8	66,8
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	6,7	23,3	70,0
Alat yhteensä (n=520)	11,3	27,7	61,0

Opiskelijoiden (n=520) vastaukset väittämään ”Olen hakenut apua psyykkiseen jaksamiseen” koulutusalan mukaan (%).

”Olen hakenut apua psyykkiseen jaksamiseen	Samaa mieltä	Osittain samaa tai eri mieltä	Eri mieltä
Kulttuuriala (n=65)	23,1	20,0	56,9
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (n=41)	14,6	7,3	78,0
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (n=238)	12,2	7,6	80,3
Luonnonvara- ja ympäristöala (n=34)	11,8	8,8	79,4
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (n=82)	11,0	9,8	79,3
Tekniikan ja liikenteen ala (n=60)	6,7	3,3	90,0
Alat yhteensä (n=520)	12,9	9,0	78,1

Muuttujaryhmät	Teoriaosan sivu- numero (t)	Kysymyslomakkeen kysymys nro
Taustatiedot		
Ikä	23	1
Sukupuoli	23	2
Perheellisyys	23	3
Asuminen	23	4
Opiskeluiden aloitusvuosi ja vuodenaika	23	5
Koulutusohjelma	23	6
Kysymykset		
Oireisiin liittyvä		7
S= Stressin oireisiin liittyvät U= Uupumuksen oireisiin liittyvät		
S+U Univaikeudet	11,12,18	7. 1)
S+U Keskittymisvaikeudet	12	7. 2)
S+U Jännittyneisyys, hermostuneisuus	12,19	7. 3)
S Masentuneisuus, alakuloisuus	12,16,19	7. 4)
S+U Ahdistuneisuus	13, 16	7. 5)
S Väsymys, heikkous	18	7. 6)
U Lievittämätön väsymys	20	7. 7)
S Niska-hartiakivut	12	7. 8)
S Päänsärky	12	7. 9)
S Sydämen tykytys	11	7. 10)
S Vatsaoireet	11	7. 11)
U+S Oppimisvaikeudet	11	7. 12)
U+S Yksinäisyys	19,21	7. 13)
Stressin kokemisen tuntemus	10	8
Stressin liittyminen opintoihin	13,14	9
Stressiä aiheuttavat tekijät opinnoissa	13,14	11
Kirjalliset työt	15	11. 1)
Tentit	15	11. 2)
Opiskelutahdin nopeus	13	11. 3)
Opiskelutahdin hitaus	14	11. 4)
Omat tavoitteet	15	11. 5)
Muiden asettamat tavoitteet	15	11. 6)
Ryhmäytyminen, sopeutuminen ryhmään	15	11. 7)
Esiintymisvaikeudet	17	11. 8)

Etäopiskelu	8	11. 9)
Lähiopetukseen osallistumisesta	8	11.
Stressiä aiheuttavat tekijät muussa elämässä		12
Töissä käynti	14	12. 1)
Taloudellinen tilanne	14,15	12. 2)
Parisuhde	14,15	12. 3)
Muutokset parisuhteessa	14,15	12. 4)
Terveystilan muutokset	14	12. 5)
Muutto	14	12. 6)
Yksinäisyys	15	12. 7)
Sosiaalisen elämän vähäisyys	15	12. 8)
Muu		12. 9)
Uupumuksen kokemisen tuntemus	18	13
Uupumuksen liittyminen opintoihin	19,20	14
Väittämät		
Stressiin liittyvät = S Opiskelu-uupumukseen liittyvät = U		
S Pärjääminen opinnoissa, itsesyytökset	13,14	15. 1)
S+U Opintojen merkityksellisyys	21	15. 2)
U Opintoihin liittyvä työmäärä	21	15. 3)
U Opiskeluista murehtiminen	21	15. 4)
U Haluttomuus opinnoissa, opintojen lopettaminen	21	15. 5)
U Riittämättömyyden tuntemukset	21	15. 6)
S Jaksaminen, oma huoli		15. 7)
S Terveystila	13	15. 8)
S Voimavarat	10,17,20	15. 9)
S Elämäntilanne	13	15. 10)
S+U Avuntarve, psyykinen jaksaminen	13,15	15. 11)
S+U Avun hakeminen, psyykinen jaksaminen	13,15	15. 12)
Opiskeluterveydenhuollon kysymys sairaana kouluun tulemisesta	28	10


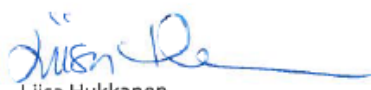
Karelia Ammattikorkeakoulu Oy
Karelia-ammattikorkeakoulu

Toimenhaltijapäätös
17.12.2013 § 141

Rehtori/Toimitusjohtaja

75/13.01/2013

Hakija/asianosainen	Mononen Anna-Reetta
Asia	Opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus/ Mononen Anna-Reetta
Päätös ja perustelut	<p>Myönnetään lupa kyselututkimuksen tekemiseen, jonka aiheena on Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden stressin ja opiskelu-uupumuksen kokeminen.</p> <p>Kyselyn kohdejoukkona ovat Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat. Aineisto kerätään tammi-helmikussa 2014.</p> <p>Pyydämme toimittamaan kyselylinkin 7.1.2014 mennessä opiskelijapalvelut@karelia.fi</p> <p>Saatuja tietoja ei saa käyttää muuhun kuin päätöksessä mainittuun tarkoitukseen.</p> <p>Tutkimuksessa on mainittava tämän päätöksen antaja ja päätösnumero.</p>
Allekirjoitus	Rehtori/Toimitusjohtaja  Petri Raivo
Tiedoksi	
Lisätietoja	Suvi Pajarinen, p. 050 311 6276

JOENSUUN KAUPUNKI	Viranhaltijapäätös	1
Sosiaali- ja terveyskeskus Ylihoitaja (terveys)	5.12.2013 § 12	189/00.01.03/2013
Hakija/asianosainen	Anna-Reetta Mononen	
Asia	Tutkimuslupa / Karelian ammattikorkeakoulu / Anna-Reetta Mononen	
Päätöksen perustelut	<p>Karelian ammattikorkeakoulun opiskelija Anna-Reetta Mononen hakee opinnäytetyöhönsä tutkimuslupaa aiheena Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden stressin ja opiskelu-uupumuksen kokeminen.</p> <p>Tutkimus on kvantitatiivinen kyselytutkimus. Aineisto kerätään sähköisesti, linkki kyselyyn sähköpostitse opiskelijoille.</p> <p>Kyselytutkimuksen suorittamisen ajankohta tammi-helmikuu 2014, aineiston analyysi ja opinnäytetyön valmistuminen keväällä 2014.</p>	
Päätös	<p>Myönnän tutkimusluvan opinnäytetyöhän opiskelija Anna-Reetta Monoselle liitteenä oleva tutkimussuunnitelman mukaisesti.</p> <p>Tutkimuksessa on huolehdittava tutkittavien tietojen lainmukaisesta salassapidosta ja ettei vastauksista ole yksilöitävissä henkilöitä.</p> <p>Opiskeluterveydenhuollossa yhdyshenkilöinä toimivat terveydenhoitaja Anita Väisänen ja osastonhoitaja Merja Parkkinen.</p>	
Toimivallan perusteet	Hallintosääntö 46§ ja 3 § Sosiaali- ja terveysjohtajan delegointipäätös 6.5.2013 § 14.	
Nähtävänäpito	Päätös asetetaan yleisesti nähtäväksi sosiaali- ja terveyskeskuksessa ennakoita ilmoitettuna aikana 13.12.2013	
Allekirjoitus	Ylihoitaja (terveys)	 Liisa Karikko
Tiedoksianto	<p>Päätöksen olen tänään antanut tiedoksi : STLTk, Anna-Reetta Mononen, Anita Väisänen ja Marjatta Partanen</p> <p>Päiväys: 5.12.2013</p> <p>Toimistos sihteeri</p> <p> Liisa Hukkanen</p> <p>Lisätietoja: 050 5540718</p>	