

Sara Ilonen, Tommi Raunila ja Mervi Tikkanen

## **TYÖSSÄKÄYVÄN OPISKELIJAN STRESSITEKIJÄT JA RESILIENSSI**

Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan monimuoto-opiskelijoiden töissä käymisen ja opintojen yhdistämisen stressitekijöiden vaikutus opiskelijoiden resilienssin kokemukseen.

## **TYÖSSÄKÄYVÄN OPISKELIJAN STRESSITEKIJÄT JA RESILIENSSI**

Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan monimuoto-opiskelijoiden töissä käymisen ja opintojen yhdistämisen stressitekijöiden vaikutus opiskelijoiden resilienssin kokemukseen.

Sara Ilonen, Tommi Raunila ja Mervi  
Tikkanen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2024  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

---

Tekijät: Ilonen Sara, Raunila Tommi & Tikkanen Mervi

Opinnäytetyön nimi: Työssäkäyvän opiskelijan stressitekijät ja resilienssi – Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan monimuoto-opiskelijoiden töissä käymisen ja opintojen yhdistämisen stressitekijöiden vaikutus opiskelijoiden resilienssin kokemukseen.

Työn ohjaajat: Koivisto Markku & Seppänen Liisa

Työn valmistusluku ja -vuosi: Kevät 2024

Sivumäärä: 47 + 2 liitettä

---

Korkeakouluopintojen monimuotototeutusten lisääntyessä ja opiskelijoiden sosiaaliturvan yhä tiukentuessa on korkeakouluopiskelijoiden työssäkäynti yleistymässä entisestään. Työn ja korkeakouluopintojen yhdistäminen haastaa opiskelijoiden jaksamista ja edellyttää opiskelijalta resilienssiä ja stressinsietokykyä.

Halusimme opinnäytetyössämme tutkia sitä, miten Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan työssäkäyvien monimuoto-opiskelijoiden työn ja opiskelun yhdistämisestä aiheutuva stressi kytkeytyy koettuun resilienssiin. Tavoitteenamme oli selvittää erityisesti resilienssin stressitekijöiden yleisyyttä sekä mitata niiden yhteyttä työssäkäyvien opiskelijoiden koettuun resilienssiin. Tavoitteenamme oli myös tuottaa yhteistyötahollemme Oulun ammattikorkeakoululle uutta tietoa, jota voidaan käyttää tutkinto-ohjelmien monimuoto-opintojen kehittämisessä.

Opinnäytetyömme tietoperusta pohjautui resilienssiteorioihin, sekä erityisesti aiempiin tutkimuksiin opiskelijoiden ja työssäkäyvien resilienssistä, sekä stressistä. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kokonaistutkimuksena, jonka aineisto hankittiin kaikille Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille avoimella survey-kyselyllä. Kyselyyn vastasi 159 opiskelijaa.

Aineistoa analysoitiin erityisesti ristiintaulukoimalla kategorisia muuttujia suhteessa analysoitaviin muuttujiin. Aineiston analyysi osoitti, että erilaisista työ- ja opiskeluperäisistä stressitekijöistä huolimatta Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan monimuoto-opiskelijat kokevat olevansa resilienttejä. Yleisimmät resilienssiin vaikuttavat stressitekijät liittyivät vapaa-ajanpuutteeseen ja palautumiseen sekä opintojen ja työelämän kuormitukseen.

Tutkimuksemme tuloksia voidaan hyödyntää monimuoto-opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi sekä monimuoto-opintojen suunnittelussa. Lisäksi tutkimus voi antaa lisätietoa monimuoto-opintoja harkitsevalle korkeakouluhakijalle.

---

Asiasanat: Resilienssi, stressi, monimuoto-opiskelu, työssäkäynti

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social services

---

Authors: Ilonen Sara, Raunila Tommi & Tikkanen Mervi

Title of thesis: Stress factors and resilience of working students within multiform studies in the degree programmes in social and health care at Oulu University of Applied Sciences – The impact of stress factors resulting from combining work and studies on students' resilience

Supervisors: Koivisto Markku & Seppänen Liisa

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2024

Number of pages: 46 + 2 appendices

---

With the increasing number of multiform learning implementations of higher education studies and the tightening of social security for students, it is becoming more and more common for higher education students to work. Combining work and higher education studies challenges students' ability to cope and requires resilience and stress tolerance from the student.

In our thesis, we wanted to investigate how the stress caused by combining work and multiform studies within the degree programmes in social and health care at Oulu University of Applied Sciences is connected to perceived resilience. The objective was to find out especially the prevalence of resilience stressors and to measure their connection to the perceived resilience of working students. Our goal was also to produce new information for Oulu University of Applied Sciences, that can be used in the development of multiform studies in the future.

The study was carried out as a quantitative overall study, the material of which was obtained by sending a survey to all students in the social and health care degree programmes of Oulu University of Applied Sciences. 159 students answered the survey.

The data was analysed in particular by cross-tabulating categorical variables in relation to the analysed variables. The analysis of the data showed that, despite various work- and study-related stressors, Oulu University of Applied Sciences' multiform students in the social and health care degree programmes feel that they are resilient. The most common stress factors affecting resilience were related to lack of free time and recovery, as well as the load of studies and working life.

The results of our research can be used to promote the well-being of multiform students and in the planning of multiform studies. In addition, the study can provide additional information about multiform studies for an applicant considering higher education.

---

Keywords: resilience, stress, multiform studies, working students

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TÖISSÄ KÄYVÄT MONIMUOTO-OPISKELIJAT .....	7
	2.1 Monimuoto-opinnot yleisesti .....	7
	2.2 Työskentely opintojen ohella .....	8
3	RESILIENSSI JA STRESSI .....	11
	3.1 Stressi .....	11
	3.2 Resilienssi .....	12
	3.3 Työn ja opiskelun stressitekijät .....	14
4	TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ .....	16
	4.1 Tutkimushypoteesi .....	16
	4.2 Oppimistavoitteet .....	17
5	MÄÄRÄLLISEN TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	18
	5.1 Aineiston hankinta ja kyselytutkimus .....	18
	5.2 Aineiston analysointi .....	21
6	KYSELYN TULOKSET .....	22
	6.1 Stressitekijöiden yleisyys .....	24
	6.2 Opiskelijoiden resilienssi .....	29
	6.3 Johtopäätökset .....	33
7	POHDINTA .....	37
	LÄHTEET .....	42
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo nousi laajaan julkiseen keskusteluun syksyllä 2023 hallituksen sosiaaliturvaan esittämien leikkausten, sekä niitä seuranneiden opiskelijamielenilmausten myötä. Myös Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijat asettuivat yhteiseen rintamaan Oulun yliopiston opiskelijoiden kanssa. (YLE 2023). Muutokset asumistukeen ja opintorahan indeksikorotusten jäädytys leikkaavat ison siivun opiskelijoiden toimeentulosta. Opiskelijat ovat lisäksi ainoa ihmisryhmä, joiden sosiaaliturvan kokonaisuuteen, opintotukeen lasketaan potentiaalinen mahdollisuus lainaan eli opintotuen valtion takaukseen. Jo vuoden 2021 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (KOTT-21) 66 % opiskelijoista oli täysin tai osittain samaa mieltä väittämästä ”Ilman ansiotyötä minulla ei olisi varaa opiskella”. Heikennykset sosiaaliturvaan tarkoittanevatkin käytännössä sitä, että yhä suurempi joukko opiskelijoista tulee jatkossa yhdistämään opiskelun ja työnteon turvatakseen toimeentulonsa opintojen aikana.

Työ ja opiskelu voivat jo itsessään tuoda arkeen monenlaisia stressitekijöitä (YTHS 2023), joten työssäkäyvien korkeakouluopiskelijoiden huoli paitsi toimeentulostaan, myös jaksamisestaan, opiskelun ja työn ristipaineessa on aiheellinen. Viime vuosien aikana korkeakouluopiskelijoiden uupumus on yleistynyt. Vuonna 2021 tehdyssä KOTT-21 tutkimuksessa (Parikka ym. 2021) todettiin joka kolmannen suomalaisen korkeakouluopiskelijan kärsivän ahdistus- ja/tai masennusoireista. Naisten kohdalla luku oli jopa 40 prosenttia. Erityisesti monimuoto-opiskelijoiden kokemaa stressiä kyselytutkimuksessaan kartoittaneet Penttinen ja Lahti puolestaan totesivat juuri työn olevan sairaanhoitajaopiskelijoiden suurin opiskelun ulkopuolinen stressitekijä (Lahti & Penttinen 2020, 32). Lisäksi sosiaali- ja terveysalalla usein työ itsessään koetaan kuormittavaksi, mikä haastaa työssäjaksamista ja on usein syynä myös alanvaihtoon (Airila & Savinainen 2023, 10).

Psyykinen kuormitus sekä siitä aiheutuva stressi haastavat jaksamista ja ne voivat altistaa yksilön mielenterveyden häiriöille (Baumgardner & Crothers 2014, 46). Mielenterveyden ongelmat ovatkin nuorten aikuisten kohdalla yleisin syy siirtyä työkyvyttömyyseläkkeelle (Kela 2023). Jopa puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on myönnetty mielenterveysperustein (Mieli ry 2023a). Koska työssäkäyvään opiskelijaan kohdistuu paineita sekä yhteiskunnan ja korkeakoulun että työelämän puolelta, on riski näiden ongelmien syntymiselle suuri. Selviytyminen tämänkaltaisesta stressaavasta elämäntilanteesta edellyttää resilienssiä, eli kykyä sietää stressiä ja palautua siitä

(Connors & Davidson 2003). Itsekin opiskelijoina olemme kiinnostuneita aiheesta ja haluamme opinnäytetyössämme tutkia sitä, millaisia kokemuksia opiskelijoilla on työn ja opiskelun yhdistämisestä suhteessa koettuun resilienssiin. Koska opiskelemme itse monimuoto-opintoina, haluamme tutkia nimenomaan kanssamonimuoto-opiskelijoiden kokemuksia. Lisäksi, koska monimuoto-opintojen suorittamisen mahdollisuuksia on viime vuosina lisätty, on mielenkiintoista tutkia, miten työssä käyminen ja korkeakouluopintojen suorittaminen monimuotona näyttäytyvät tuloksissa suhteessa resilienssiä haastaviin stressitekijöihin.

Koemme tutkimuksemme lisäävän laaja-alaisesti sosiaalialan osaamistamme, koska tutkimuksemme teemat pyörivät opiskelijan hyvinvoinnin ja elämän keskeisten teemojen, kuten ihmisen perustarpeet ja jaksaminen, kouluttautuminen ja työelämä, ympärillä. Erilaisten elämäntilanteiden ja taustojen tutkiminen sekä ymmärtäminen kehittävät taitojamme kohdata ihminen holistisena yksilönä ja kokonaisuutena. Lisäksi henkisen hyvinvoinnin riski- ja suojatekijöiden tunnistaminen kehittää asiakastyöosaamistamme sosiaalialan ammattilaisina. Tutkimuksemme avulla haluamme myös lisätä kehittämis- sekä työyhteisö- ja johtamisosaamistamme tuottamalla ja analysoimalla tietoa, jota voidaan käyttää edistämään niin meidän omaa kuin työyhteisömmekin työhyvinvointia. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2023.)

## 2 TÖISSÄ KÄYVÄT MONIMUOTO-OPISKELIJAT

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkintoa suorittavien monimuoto-opiskelijoiden, jatkossa opiskelijoiden, resilienssiä. Opinnäytetyön suunnitelman tekovaiheessa syksyllä 2023 Oulun ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan opintoja oli tarjolla monimuotona bioanalyytikon, fysioterapeutin, röntgenhoitajan, sairaanhoitajan, sosionomin, terveydenhoitajan ja toimintaterapeutin ammattikorkeakoulututkinto-ohjelmissa (Opintopolku 2023a).

Opinnäytetyön tutkimuksessa kohderyhmä on rajattu koskemaan sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita, koska koulutusaloja yhdistää auttajatyö. Huomion kiinnittäminen auttajatyöhön kouluttautuvien jaksamiseen on näkökulmana tärkeä, sillä se on osa sosionomin ammattikorkeakoulutuksen osaamistavoitteita ja kompetensseja (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2023). Auttajatyötä tekevien täytyy muistaa huolehtia myös itsestään, jotta he jaksavat auttaa muita.

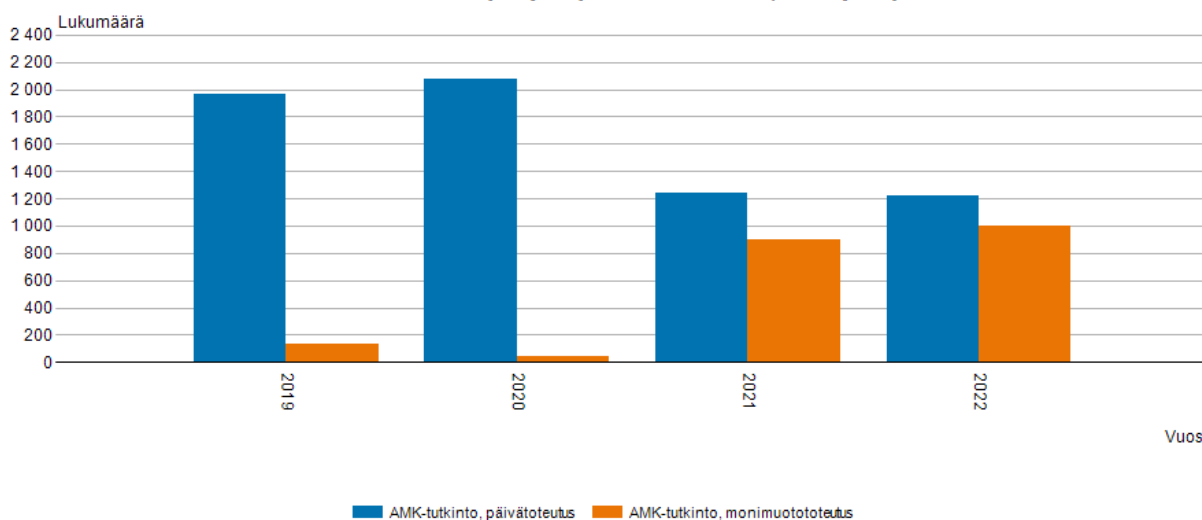
Toinen sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita yhdistävä nimittäjä on työssäkäynti. Yli puolet alojen opiskelijoista ovat olleet mukana työelämässä opintojen alkua edeltävän vuoden aikana (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 21). Lisäksi alojen opiskelijoista noin 40 % on yli 30-vuotiaita ja töissä käyminen opintojen ohella onkin yleisempää tässä ikäluokassa. Yli 30-vuotiaista opiskelijoista töissä käyviä on jo kaksi kolmesta (KUVIO 2).

### 2.1 Monimuoto-opinnot yleisesti

Ammattikorkeakoulun monimuoto-opinnot koostuvat päiväopinnoista poiketen aamu- ja iltapäiväopetuksen lisäksi verkko-, ilta ja viikonloppuopinnoista. Opetushallituksen ylläpitämä Opintopolku-verkkopalvelu (2023b) suosittelee monimuoto-opintoja jo työelämässä oleville hakijoille ja opiskelijoille, joiden osallistuminen päiväopetukseen voi olla haasteellisempaa. Myös Oulun ammattikorkeakoulu (2023) kuvaa verkkosivuillaan monimuotototeutuksen usein sopivan työskentelyn ohelle.

Oulun ammattikorkeakoulu on vuosien varrella lisännyt monimuototutkintojen aloituspaikkoja ja vuonna 2022 monimuoto-opiskelijoita oli jo noin puolet koko ammattikorkeakoulun opiskelijoista (KUVIO 1).

Ammattikorkeakoulujen opiskelijat ja tutkinnot. Muuttujina Koulutustyyppi ja Vuosi. Oulun ammattikorkeakoulu, KOKO MAA, Terveys- ja hyvinvointialat, Opiskelijat, yhteensä.



KUVIO 1. Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijat ja tutkinnot (Tilastokeskus 2023)

Monimuoto-opiskelijat ovat myös päivätoteutusopiskelijoita useammin perheellisiä ja työelämästä opintoihin suuntaavia. Lähes joka toinen monimuoto-opiskelija on perheellinen ja neljä viidestä monimuoto-opiskelijasta on suunnannut opintoihin työelämästä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023, 19). Voidaan siis todeta, että monimuoto-opiskelijat jakavat arkeaan usein perheenjäsenten kesken eikä opintoihin kuuluva harjoittelujakso ole heille pääsääntöisesti ensimmäinen kosketus työelämään.

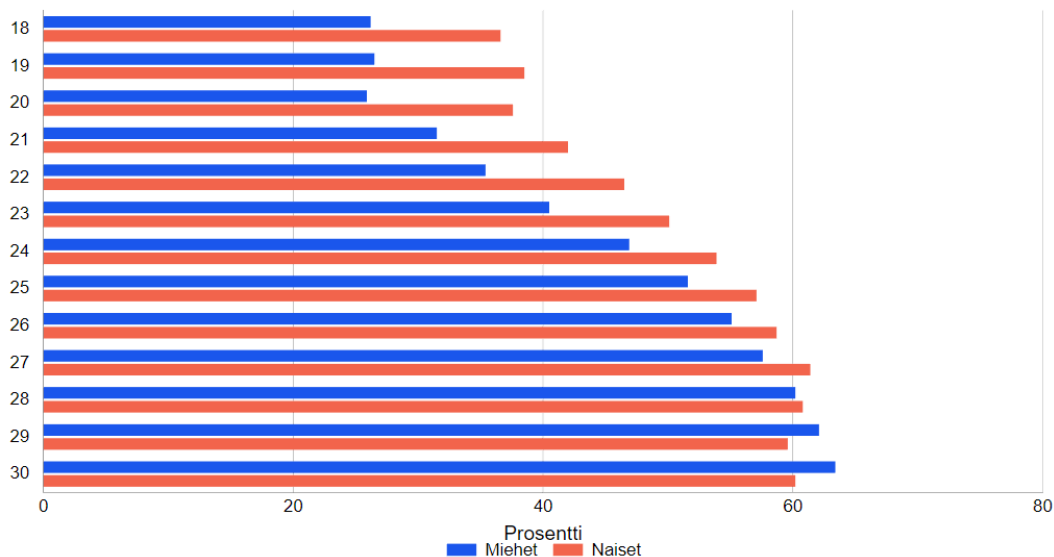
## 2.2 Työskentely opintojen ohella

Työssäkäynti korkeakouluopintojen ohella on yleistä. Tilastokeskuksen (2023) mukaan Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoiden työllisyysaste oli 55,6 % vuonna 2021. Koko maan opiskelijoiden työllisyysaste oli 52,5 %. Opintojen ohella työskentelyn motiivina on yleensä tarve hankkia tuloja elämiseen. Kaksi kolmesta opiskelijasta kokee, että opiskeluun ei olisi varaa ilman ansiotyötä (KOTT-21, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 36). Yli puolet opiskelijoista siis rahoittaa opintojen aikaista toimeentuloaan ainakin osittain käymällä

töissä. Monimuoto-opiskelijoista jopa 83 % kertoo peruselämisen rahoittamisen olevan syynä työssä käymiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023, 44).

Tilastokeskuksen mukaan työskentely opintojen ohella yleistyy iän myötä (KUVIO 2). Alle 20-vuotiasta opiskelijoista työssäkäyviä on alle 40 % ja yli 26-vuotiaista työskenteleviä on jo noin joka kolmas. Naisten keskuudessa työssäkäynti on yleisempää myös nuoremmalla iällä. Erot sukupuolten välillä kuitenkin tasoittuvat 28 ikävuoden jälkeen.

Opiskelijoiden työssäkäynti sukupuolen ja iän mukaan 2021  
Opiskelijoiden työllisyysaste, %



Lähde: Tilastokeskus, työssäkäynti

KUVIO 2. Opiskelijoiden työssäkäynti sukupuolen ja iän mukaan 2021 (Tilastokeskus 2023)

Työskentelyn määrä opintojen ohella vaihtelee opinnoista riippuen. Eurostudent VII – 2019-opiskelijatutkimuksen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 48, 61–62) mukaan työssäkäyvät ammattikorkeakouluopiskelijat työskentelevät viikkotunneissa mitattuna keskimäärin yliopisto-opiskelijoita enemmän. Tutkimus selittää tätä eroa muun muassa ammattikorkeakouluissa opiskelevien monimuoto-opiskelijoiden suurella viikkotuntimäärällä. Monimuoto-opiskelijoiden työtunnit kohosivat tutkimuksessa keskimäärin yli 25 tuntiin viikossa. Tehdyillä työtunneilla on myös selkeä vaikutus opiskeluun käytettävissä olevaan aikaan, ja monimuoto-opiskelijat kokivatkin työssäkäynnin olevan suurin opintojen hidastustekijä.

Eurostudent VII – 2019-opiskelijatutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden opiskeluun käyttämä aika on laskenut edellisestä vastaavasta tutkimuksesta. Ajankäytön laskun arvellaan aiheutuvan ensisijaisesti siitä, että opiskelijat käyvät entistä enemmän töissä opintojen ohella. Yli 20 tuntia viikossa työskentelevillä opiskelijoilla on noin 12–16 tuntia vähemmän aikaa käytettävissä opiskeluun viikossa verrattuna päätoimisesti opiskeleviin. Vähiten aikaa opiskeluun on perheellisillä työssäkäyvillä. Puolet yli 20 tuntia viikossa työskentelevistä haluaisi käyttää enemmän aikaa itsenäiseen opiskeluun ja yli kolmasosa haluaisi käyttää vähemmän aikaa palkkatyöhön. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 48, 61–62.)

### 3 RESILIENSSI JA STRESSI

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat stressi ja resilienssi. Niitä voisikin itseasiassa kutsua saman kolikon eri puoliksi. Jatkuvat muutokset, paineet ja uuden oppiminen eivät itsestään tee meistä stressiin mukautuvia yksilöitä, vaan tarvitsemme kykyä toipua, sietää ja mukautua epämukavaksi koettuun tilanteeseen. Tarvitsemme resilienssiä.

Stressi on kokemustason ilmiö, jonka tarkoitus on suojella meitä uhkaavissa tilanteissa. Valitsemaan taistelemisen ja pakenemisen välillä. Itse resilienssi on yksilön kyky muodostaa oma variaatio siihen, miten koettuun riskiin ja stressiin kulloinkin vastataan. (Valli 2020, 41–43). Opiskelijalle stressi voi olla luonnollinen reaktio haastaviin opiskelutilanteisiin, ja resilienssi ilmenee kykynä sopeutua näihin haasteisiin omien voimavarojen ja sisäänrakennetun joustavuuden avulla.

#### 3.1 Stressi

Stressin voi määritellä tilanteeksi, jossa ihmisen vireystila muuttuu haasteiden ja vaatimusten vuoksi hallitsemattomaksi sekä epämiellyttäväksi sopeutumisen voimavarojen joutuessa tiukoille (Mattila 2022; Poijula 2018, 48). Stressin fysiologinen tehtävä on valjastaa yksilön voimavarat kokonaisvaltaisesti käyttöön. Stressi nostaa kehon vireystilaa, joten pitkittyessään stressi voi aiheuttaa sydämen lyöntitiheyden kiihtymistä, nostaa verenpainetta ja lisätä lihasjännitystä.

Vaikka pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin vaarallista, ei kaikki stressi kuitenkaan ole haitallista. Ihminen kestää paremmin tilapäistä stressiä ja lyhytaikainen stressi voi pikemminkin auttaa ihmistä tekemään parhaansa. (Mattila 2022). Hyvä stressi voi lisätä yksilön voimavaroja ja motivoida. Tätä kutsutaan positiiviseksi eustressiksi (Pojjula 2018, 49). Opiskelija voi suoriutua yksittäisestä tentistä yli odotuksiansa, mutta kun tenttejä on useampia ja peräkkäisiä esseiden palautuspäiviä useampia hetkellinen stressi voi muuttua pitkittyneeksi.

Voimavaroja kuluttavaa ja hyvinvointia haastavaa stressiä kutsutaan kielteiseksi stressiksi, distressiksi (Pojjula 2018, 49). Kansankielellä stressistä puhuttaessa puhutaankin yleensä distressistä. Pitkittänyt, kuormittava stressi voi johtaa uupumukseen ja unihäiriöihin sekä muodostua riskiksi psyykkiselle hyvinvoinnille. (Mieli ry 2023b). Useamman vuoden kestävätkorkeakouluopinnot altistavat opiskelijan pitkittyneelle stressille. Pitkittyneessä ja haitallisessa

stressissä ihminen voi kokea itsensä kykenemättömäksi selviytymään häneen kohdistuvista haasteista ja vaatimuksista, jotka ylittävät hänen voimavaransa (YTHS 2023; Työterveyslaitos 2023a). Opiskelijan kohdalla koetuksella voi olla usko omiin kykyihin niin opiskelu- kuin työympäristössä.

Resilienssi vaikuttaa siihen, kokeeko yksilö stressin olevan sietokyvyn rajoissa ja kuinka yksilö käsittelee haitallista stressiä. Parhaimmillaan resilienssi yksilö voi muuttaa distressin voimavaraksi. Esimerkiksi jatkuvan kiireen voi kokea stressaavaksi, mutta resilienssin avulla kiireen voi nähdä positiivisemmin. Kun kiire ja aikataulumuutokset ovat jatkuvasti läsnä, voi niihin varautua. (Saari 2016). Tässä opinnäytetyössä käsitelimme nimenomaan haitallista distressiä sekä stressiä, joka haastaa ja kehittää yksilön resilienssiä.

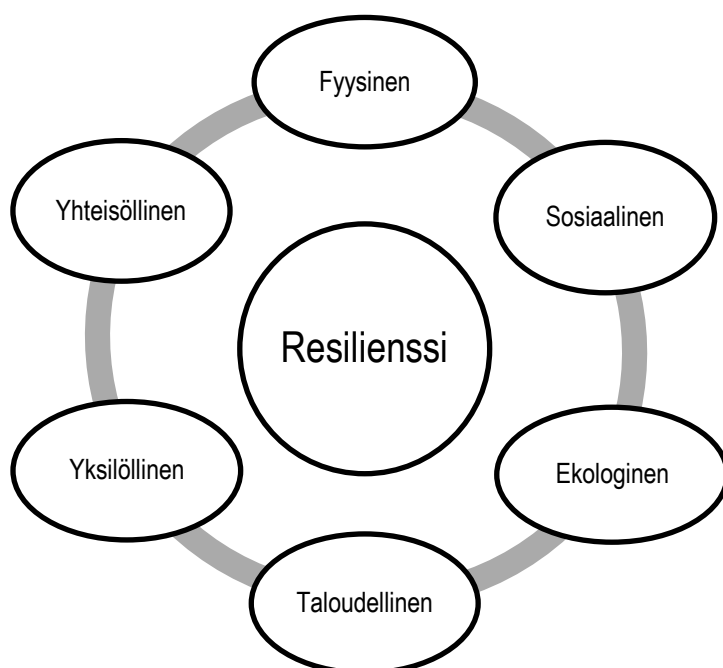
Yhdysvaltalainen psykologian professori ja positiivisen psykologian tutkija B. L. Fredrickson (2001, 218–226) on tutkinut opiskelijoiden resilienssin vaikutusta opiskelijalle tyypillisessä stressaavassa tilanteessa. Tutkimuksessa opiskelijoiden piti lyhyessä ajassa valmistella ja esittää puhe. Tutkimustuloksissa korostui resilienssin opiskelijoiden tiedostama tai tiedostamaton kyky suhtautua paineita luovaan tilanteeseen positiivisesti ja täten palautumaan tilanteesta nopeasti. Juuri positiivinen suhtautuminen stressaavaan tilanteeseen näyttäytyi yhtenä resilienssiä ja selviytymistä lisäävänä tekijänä.

### 3.2 Resilienssi

Resilienssiä on hankala kuvailla vain yhdellä suomen kielen sanalla. Sanan etymologia on lähtöisin latinan kielen sanoista *salire* - hypätä ja *re-salire* - hypätä takaisin. Termi on tuttu myös fysiikasta, jossa sitä on käytetty kuvaamaan materiaalin kimmoisuutta ja iskunkestävyyttä. (Pojula 2018, 16). Resilienssi-termin juuret liittyvät siis vahvasti subjektin toimintaan ja ominaisuuksiin, jonkinlaiseen palautumiseen toiminnan jälkeen.

Myös nykyinen resilienssin käsite on hyvin monitahoinen. Resilienssin määrittelyyn vaikuttavat esimerkiksi kulttuuri, sukupuoli, ikä, aikakausi, konteksti, sekä yksilön oma elämäntilanne (Connor & Davidson, 2003). Suomalainen sosiaalipsykologi Kriise Lipponen (2020, 15) kuvaa resilienssiä muun muassa selviytymiskykynä, muutosjoustavuutena, mielen kimmoisuutena sekä ketteryutenä. Resilienssi voidaan nähdä myös kykynä kohdata ja palautua hyvinvointia haastavista ja stressaavista tilanteista (Baumgardner, S. & Crothers, M. 2014, 46).

Määritelmiä yhdistää resilienssin määrittely yksilön tai yhteisön ominaisuudeksi. Kuviossa 3 esitetään resilienssin eri ulottuvuuksia, jotka Nguyen ja Rajendra (2020) ovat koonneet aiemman resilienssitutkimuksen pohjalta. Tässä opinnäytetyössämme päätimme keskittyä resilienssiin yksilön näkökulmasta. Keskeistä yksilön resilienssille on sen ilmeneminen erityisesti voimakasta stressiä aiheuttavissa elämäntilanteissa ja -vaiheissa, jotka edellyttävät yksilöltä sopeutumista (Poiijula 2018, 16–17). Työn ja opiskelun yhdistäminen voi olla juuri edellä kuvatun kaltainen tilanne.



KUVIO 3. Resilienssin eri ulottuvuudet mukailen Nguyen & Rajendra (2020)

Yksilön resilienssi voidaan liittää myös elämänhallintaan. Resilientille yksilölle on ominaista kyky luoda merkityksiä vastoinkäymisille tai kärsimyksille, joka mahdollistaa yksilölle toimintansa suuntaamisen kohti ennakoitua parempaa tulevaisuutta (Poiijula 2018, 17). Resilienssi tukee tulevaisuususkkoa ja voi auttaa yksilöä vaikeuksista huolimatta tekemään hyvää elämää tukevia valintoja. Sosiaalialan opiskelijoille suunnatussa tutkimuksessa useampi opiskelija mainitsi stressin ja kuormituksen vaikuttavan negatiivisesti resilienssiin (Pitkänen 2020, 55–56). Psykkisen joustavuuden ollessa koetuksella koettiin hyvien valintojen tekemisen arjessa olevan haastavampaa. Opiskelijat liittivät myös resilienssiin ja joustavuuteen kyvyn tunnistaa omat rajansa työelämässä, jotta työasiat jäävät työpaikalle ja palautuminen on tehokkaampaa.

Yksilön resilienssin ja stressisietokyvyn rakentuminen on subjektiivista. Resilienssi ei ole vain genetiikkaa eikä sitä voi määrittää yksittäiseksi tapahtumaksi tai pysyväksi ominaisuudeksi ihmisessä. Sen kehittyminen on yksilön ja tämän ympäristön välillä etenevää vuorovaikutusta, jossa etenkin vaikeuksilla ja niistä selviytymisellä on merkittävä rooli. (Lipponen 2020, 16). Se on siis eräänlainen jatkumo ja prosessi, joka voi muuttua ajan saatossa. Yksilön sisäiset voimavarat, ominaisuudet kuten optimismi, ympäristötekijät ihmissuhteineen sekä yhteenkuuluvuuden tunne muovaavat resilienssiä yhä uudelleen yksilön elämänkaarella. Toisilla resilienssi kehittyy nopeammin, toisilla hitaammin. Sen lisäksi, että resilienssi kehittyy yksilön kohtaamien prosessien kautta, on resilienssi myös opittavissa oleva taito. (Valli 2020, 46, 263–264).

### 3.3 Työn ja opiskelun stressitekijät

Yleensä stressiä tarkastellaan siihen reagoimisen kannalta. Kun stressin tarkastelu siirretään stressireaktiosta tapahtumiin, jotka aiheuttavat reaktion, voidaan puhua stressiärsykkeistä eli stressoreista. Stressorit voivat olla akuutteja, kestoaltaan rajattuja tai jaksottaisia ja ne voivat kroonistua. (Poijula 2018, 54). Opiskelijan elämässä esimerkiksi työhaastattelu voi olla kestoaltaan rajattu ja akuutti stressori. Esimerkki ajoittaisesta kroonisesta stressorista on opintojen mittaa toistuvat opintojaksotetit ja kroonisena stressorina voi näyttäytyä esimerkiksi opintojen aikainen ajanhallinta ja kiire. Tutkijoiden mukaan lähes mitkä tahansa myönteiset tai kielteiset muutokset voivat vaikuttaa ihmiseen stressaavasti riippuen tämän yksilöllisestä sieto- ja vastustuskyvystä sekä asenteesta ja näkökulmasta. Filosofin Epiktetoksen sanoin *“Eivät asiat sinänsä vaivaa meitä, vaan meidän käsityksemme niistä.”* (Mattila 2022).

Työ- ja opiskeluelämästä voidaan tunnistaa opiskelijoille yhteisiä stressoreita. Työelämässä ja opiskelussa stressiä aiheuttavat mm. kiire, ylimitoitettu työkuorma, ajanhallinnan ongelmat, heikko työ- tai opiskeluilmapiiiri, epävarmuus omasta osaamisesta ja kyvyistä, sekä puutteelliset työnhallintataidot (YTHS 2023). Työelämässä yleisin stressin aiheuttaja on liiallinen kuormitus, mutta stressiä lisää myös haastavat asiakastilanteet. Varsinkin sosiaali- ja terveysalalla haastavien asiakkaiden kohtaaminen on tuttu ilmiö. (Työterveyslaitos 2023b).

Opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä Nyyti ry (2024a) yhdistää uneen liittyvät ongelmat opiskelijoiden ajankäyttöön. Nukkumiselle jäävää aikaa haastaa itsenäisten tehtävien tekemisen sijoittuminen iltaan sekä opiskelun ohella tehtävä työ, varsinkin vuorotyö. Opiskelijan

arjesta voi puuttua säännöllisyys. Ajanpuutteen lisäksi uneen ja sen laatuun vaikuttaa stressi. Varsinkin pitkittynyt stressi voi altistaa unihäiriöille (Hintsala ym. 2019).

Myös yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden puute voi aiheuttaa resilienssiä heikentävää stressiä (Aivoliitto 2023; Lipponen 2020, 167). Yhteisyyssuhteet muihin ihmisiin ovatkin sosiologi Erik Allardt'n (1976, 38, 43) mukaan yksi ihmisen hyvinvointia turvaavista perustarpeista. Opiskelussa ja työelämässä yksinäisyydelle voi altistaa esimerkiksi etätyöskentely ja siitä johtuva yhteisöllisyyden puute. Lisäksi stressiä ja kuormittuneisuutta voi aiheuttaa muutokset ihmissuhteissa, kuormittavat elintavat sekä taloudelliset ongelmat (Nyyti ry 2024a).

Soveltaen tietoperustamme lähteitä päädyimme jakamaan stressitekijät neljään kategoriaan:

- Perustarpeisiin liittyvä stressi: uni, taloudellinen turva, elintavat, sosiaaliset suhteet
- Ajankäyttöön liittyvä stressi: kiire, ajanhallinnan ongelmat
- Sisäisiin tekijöihin liittyvä stressi: epävarmuus omasta osaamisesta ja kyvyistä, tulevaisuususkko
- Ulkoisiin tekijöihin liittyvä stressi: liiallinen kuormitus, työ- ja opiskeluilmapiiiri, haastavat asiakastilanteet, toistuvat määräajat ja tentit, muutokset ihmissuhteissa

Nämä neljä kategoriaa on operationalisoitu myöhemmin tutkimusmenetelmää käsittelevässä luvussa (TAULUKKO 1).

## 4 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, miten monimuoto-opintojen ja työn tekemisen yhteensovittaminen näyttäytyy suhteessa sosiaali- ja terveysalan korkeakouluopiskelijoiden koettuun resilienssiin. Tavoitteena oli selvittää erityisesti resilienssin stressitekijöiden yleisyyttä sekä mitata niiden yhteyttä työssä käyvien opiskelijoiden koettuun resilienssiin. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa Oulun ammattikorkeakoululle tietoa, jota voidaan käyttää tutkinto-ohjelmien monimuoto-opintojen kehittämisessä.

Tutkimuksella pyrittiin tuottamaan korkeakouluopintoihin hakevalle tietoa ja realistista kuvaa resilienssin merkityksestä töiden ja monimuoto-opintojen yhteensovittamisessa. Tutkimuksen tuottama tieto voi auttaa korkeakouluhakijaa valitsemaan monimuoto-opinnot, kun hän on jo työelämässä eikä hänellä ole työnsä vuoksi mahdollista ottaa osaa kokoaikaiseen päiväopetukseen.

### 4.1 Tutkimushypoteesi

Tutkimuksemme varhaisessa vaiheessa tutkimusryhmällämme oli omakohtaisiin kokemuksiin perustuva alustava hypoteesi: työssäkäyvän monimuoto-opiskelijan jaksamista ja resilienssiä haastaa etenkin resurssien puute vapaa-aikaan ja sosiaalisiin suhteisiin. Opiskelijan stressiä käsitelleet ja sitä sivunneet tutkimukset tukivat alustavaa hypoteesiamme, joten päädyimme asettamaan tutkimuksellemme tutkimuskysymyksen sijaan tutkimushypoteesin:

Monimuoto-opiskelijan työn ja opiskelun yhdistämisen stressitekijät heikentävät resilienssin kokemusta.

Tutkimuksessa halusimme tutkia kokonaistutkimuksena juuri Oulun ammattikorkeakoulun työssäkäyvien monimuoto-opiskelijoiden stressitekijöitä, joten valitsimme määrällisen tutkimuksen toteuttamiseksi ja aineiston keräämiseksi survey-tutkimuksen. Survey-tutkimus tarjosi mahdollisuuden selvittää, mitkä tekijät auttavat meitä tunnistamaan hypoteesin todennäköisiä kausaaliteetteja ja reliabiliteettia.

## 4.2 Oppimistavoitteet

Tutkimuksemme alustava hypoteesi perustui siis omakohtaisiin kokemuksiimme opintojen ja työn yhdistämisestä. Tämä perusajatus loi pohjaa myös tutkimuksen oppimistavoitteille. Sosiaalialan kompetensseihin kuuluu työyhteisöosaaminen, jonka osana on oman ja työyhteisön hyvinvoinnin edistäminen. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2023). Tutkimalla kanssamme samassa tilanteessa olevien opiskelijoiden resilienssiä ja stressiä reflektoimme samalla omaa hyvinvointiamme. Samalla pystyimme tuottamaan tietoa myös muiden opiskelijayhteisömme jäsenten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tutkimusryhmämme jäsenillä on myös työkokemusta asiakasohjauksesta. Opiskelijan ja ylipäättänsä ihmisen monimuotoisen hyvinvoinnin ymmärryksen laajentaminen sekä stressin ja resilienssin ilmiöiden esiintyvyyden tutkiminen auttavat meitä edelleen kehittämään asiakastyöosaamista. Tutkimuksemme avulla pääsimme analysoimaan konkreettisella tasolla, kuinka elämän perusasiat kuten uni voivat vaikuttaa jaksamiseen tilanteessa, jossa ihmisen elämään kohdistuu stressipainetta niin työn kuin opiskelun suunnalta.

Työyhteisö- ja asiakasosaamisen kompetenssien rinnalle kolmas oppimistavoitteemme oli tutkimuksellisen kehittämisosaamisen vahvistaminen. Omakohtaisten opiskelukokemuksien lisäksi halusimme oppia tutkimaan, analysoimaan sekä tuottamaan tietoa, jota Oulun ammattikorkeakoulu voisi organisaationa käyttää toimintansa kehittämiseen. Koko opinnäytetyötutkimuksen prosessi haastoi ja kehitti tutkimustyöosaamistamme jo tutkimuksen esivaiheiden ja suunnitelman laatimisesta aina tutkimuksen raportointiin, analysointiin ja pohdintaan asti. Myös opinnäytetyön oppimiskokemuksen reflektointi oli opettavainen kokemus oman ammatillisen osaamisen kehittymistä ajatellen.

## 5 MÄÄRÄLLISEN TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Pohtiessamme tutkimusmenetelmämme valintaa meitä ohjasi oma kiinnostuksemme tilastollisiin tutkimuksiin. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein mittareita kuvaamaan miten jokin vaikuttaa johonkin (Kananen 2011, 26–27). Näiden mittareiden luomiseksi päädyimme valitsemaan survey-kyselyn aineistomme keräämiseksi. Määrällisen tutkimuksen sanotaankin käsittelevän numeroita ja survey-kyselyä lähestytään yleensä määrällisin menetelmin. (Hirsjärvi ym. 2007, 133, 188–189). Keskiössä määrällisessä tutkimuksessa on ennen kaikkea eri havaittujen tekijöiden välisen suhteen kuvaaminen, analysointi ja tulkitseminen (Tähtinen ym. 2011, 12).

Opiskelijoiden resilienssiin liittyviä tutkimuksia on tehty runsaasti etenkin opinnäytetöiden muodossa viime vuosien aikana sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen menetelmin. Tutkimaamme ilmiötä ja siihen vaikuttavia tekijöitä tunnettiin siis jo, mikä onkin edellytys määrällisen tutkimuksen toteuttamiselle (Kananen 2011, 12; Hirsjärvi ym. 2007, 136). Määrällisessä tutkimuksessa tavoitteena ei ole kuvata yksittäistapauksia, vaan tutkimuskohteista löydettäviä yhdistäviä tekijöitä. Määrällisen tutkimuksen keinoin pystyimme mittamaan resilienssiin vaikuttavia stressitekijöitä eli muuttujia, sekä tutkimaan niiden esiintyvyyttä ja keskinäisiä vuorovaikutussuhteita (Kananen 2011, 12).

Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät antoivat mahdollisuuden kuvata ilmiöiden vaihtelua. Tutkimusmenetelmän valintaan vaikutti myös se, että kvantitatiivisella menetelmällä emme pyrkineet selittämään ilmiön eli opiskelijoiden resilienssin olemassaoloa, sen olemisen vakiota tai yksittäistä tapausta. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla pyrimme selvittämään, mihin tutkimuksen kuuluvien yksikköjen, eli opiskelijoiden, sisäinen vaihtelu liittyy. (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta, 2019).

### 5.1 Aineiston hankinta ja kyselytutkimus

Kokonaistutkimus toteutettiin Webropol –kyselylomaketta käyttäen. Määrällisiä menetelmiä noudattaen kyselylomake sisälsi vain strukturoituja kysymyksiä, joihin vastausvaihtoehdot oli jo annettu valmiiksi. Pyrimme jo kyselytutkimuksen saatekirjeessä (*LIITE 1*) motivoimaan vastaajajoukkoa kyselyyn vastaamisessa, jotta saisimme mahdollisimman paljon vastaajia. (Kananen 2011, 30). Saatekirje ja kyselylomake jaettiin sähköisesti kaikille keväällä 2024 Oulun

ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkintoa monimuotona suorittaville opiskelijoille. Päädyimme tähän, jotta vastaajajoukko olisi riittävän suuri kyselytutkimuksen reliabiliteetin varmistamiseksi. Rajataksemme lopullisen vastaajajoukon kyselyn alkuun sijoitettiin kolme vastaajaa karsivaa kysymystä. Näin kyselyä jatkamaan ja tutkimuksen varsinaisiin kysymyksiin vastaamaan pääsi vain työssäkäyvät monimuoto-opiskelijat.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen käsitteiden operationalisointi

YLÄKÄSITE	ALAKÄSITTEET	RESILIENSSIÄ ILMENTÄVÄT VÄITTÄMÄT
Perustarpeisiin liittyvä stressi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uni</li> <li>- Taloudellinen turva</li> <li>- Elintavat</li> <li>- Sosiaaliset suhteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Olen huolissani riittävästä unen saannista.</li> <li>- Tuloni riittävät kattamaan menoni.</li> <li>- Tunnen lipsuvani huonoihin elintapoihin.</li> <li>- Koen olevani yksinäinen.</li> </ul>
Ajankäytön liittyvä stressi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiire</li> <li>- Ajanhallinnan ongelmat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Joudun usein tinkimään arjen askareista kiireen vuoksi.</li> <li>- Koen, että töiden takia minulla ei ole riittävästi aikaa opiskeluun.</li> </ul>
Sisäisiin tekijöihin liittyvä stressi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Epävarmuus omasta osaamisesta ja kyvyistä</li> <li>- Tulevaisuususkko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koen epävarmuutta omasta ammatillisesta osaamisestani ja -kyvystäni.</li> <li>- Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteen.</li> </ul>
Ulkoisiin tekijöihin liittyvä stressi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liiallinen kuormitus</li> <li>- Työ- ja opiskeluilmapiiri</li> <li>- Haastavat asiakastilanteet</li> <li>- Toistuvat määräajat ja tentit</li> <li>- Muutokset ihmissuhteissa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koen, että töiden kuormittavuus vaikuttaa opintojeni etenemiseen.</li> <li>- Työyhteisöni kannustaa minua opiskelemaan.</li> <li>- Ansiotyössä kohtaamani haastavat asiakastilanteet pyörivät vapaa-ajalla helposti mielessäni.</li> <li>- Minulla on haasteita opintoihini liittyvien tehtävien määräaikojen noudattamisessa.</li> <li>- Muutokset ihmissuhteissani vaikuttavat merkittävästi suoriutumiseeni opinnoista tai töistä.</li> </ul>

Helpottaaksemme kyselyn laatimista sekä jäsentääksemme kysymyksiä hyödynsimme operationalisointia (TAULUKKO 1) sekä aiemmin tietoperustassa tekemäämme stressitekijöiden jaottelua. Operationalisoinnin tarkoitus oli määrittellä tutkimuksen abstraktit käsitteet sellaisiksi analyttisiksi määritteiksi, joita voidaan mitata (Tietoarkisto 2024). Käsitteiden määrittelystä luotu mittaristo muodosti kyselyn kysymyspatteriston. Taustatietojen, opiskelijan perusmuuttujien kuten

asumisen ja perhetilanteen sekä resilienssin lisäksi kysymykset on jaettu neljään teemaan: perustarpeisiin, ajanhallintaan, sisäisiin tekijöihin ja ulkoisiin tekijöihin liittyvät stressitekijät.

Kyselylomake rakennettiin käyttäen monivalintakysymyksiä sekä viiden portaan Likert-asteikkoa. Likert-asteikossa kyselyn asteikot rakennetaan niin, että 1 tarkoittaa täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä eli pienempi luku viittaa ilmiön pienempään olemassaoloon (Tähtinen ym. 2011, 23). Noudatimme kyselyn rakennetta miettiessämme Hirsjärven ym. (2007) suosituksia. Kysymyksiä laatiessamme päädyimme yleisen tavan mukaan sijoittamaan helpommat ja vastaajan taustatietoihin liittyvät kysymykset kyselyn alkuun jättäen tarkemmat resilienssiin liittyvät kysymykset kyselyn loppuun.

Kyselyllä tuotettiin tutkimuksessamme tarvittava tieto, joten tutkimuksen luotettavuus ja laatu perustuivat kysymysten toimivuuteen tiedonkerääjänä. Lisäksi tavoitteenamme oli pitää yllä niin vastaajan halua kuin kykyä vastata kysymyksiin. (Kananen 2011, 30). Tämän vuoksi kiinnitimme tarkkaan huomiota kysymysten muotoiluun sekä toimivuuteen. Teimme tietoisien valinnan muotoilla kyselyn kysymykset minäväittämien muotoon. Minäväittämät itsessään helpottavat vastaajaa tunnistamaan onko väittämä samaistuttava vai ei. Koska tutkimuskysymys vaikuttaa siihen, mikä on oikea tapa kulloinkin kysyä (Tähtinen ym. 2011, 22) ja koska tutkimme stressitekijöiden vaikutusta koettuun resilienssiin, minäväittämien käyttöä tuki myös tutkimuksemme tarkoitus.

Huomioimme väittämiä laatiessamme myös tavoitteen saada kyselystä luotettavia tuloksia ja varmistaa vastausten johdonmukaisuus. Tästä syystä päädyimme asettamaan osan väittämistä lähtökohtaisesti negatiiviseksi ja osan positiiviseksi. Tietoperustassamme kartoitimme stressiä painottaen haitalliseen stressiin, joten päädyimme asettamaan useat väittämät negaation kautta. Esimerkkinä väittämä: "Opinnot kuormittavat minua liikaa". Itse resilienssin kokemukseen ja resilienssiin suoraan pohjautuvien väittämien muotoiluun otimme kuitenkin positiivisen asetelman. Esimerkiksi: "Selviydyn hyvin ongelmatilanteista".

Pyrimme muotoilemaan kysymykset mahdollisimman spesifisti vähentääksemme kysymysten tulkinnanvaraisuutta ja testasimme myös kyselyn täyttämiseen kuluva aika tuttavapiiristämme muodostetulle testiryhmälle, jotta vastaamiseen kuluva aika ei venyisi liian pitkäksi. Lomakkeen esitestauksella kyselylomaketta voitiin arvioida ja parantaa niin muodon kuin järjestyksen suhteen sekä muokata vastausohjetta. Esitestauksen jälkeen tehdyillä muutoksilla pyrimme parantamaan kyselyn reliabiliteettia. (Tähtinen ym. 2011, 24).

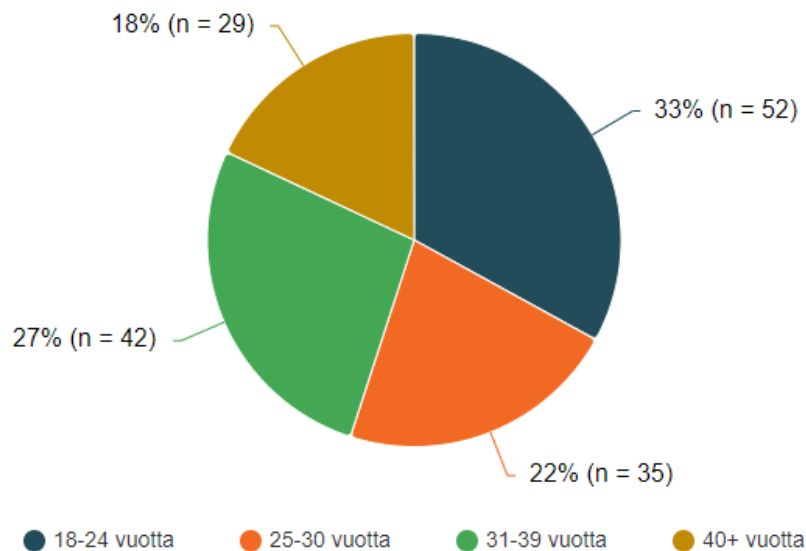
## 5.2 Aineiston analysointi

Kokonaistutkimuksen tuottaman aineiston analyysissä päädyimme hyödyntämään tutkittavien muuttujien välisen yhteyden eli riippuvuuden analysoinniksi ristiintaulukointia. Ristiintaulukoinnin avulla pyrimme löytämään yhteyksiä myös resilienssiin vaikuttavista taustatekijöistä. Koska kyseessä oli kuvaileva tutkimus, olivat ristiintaulukointi, riippuvuusanalyysit sekä aineiston rakennetta kuvaavat tunnusluvut riittäviä analyysimenetelmiä (Kananen 2011, 85).

Sen lisäksi, että ristiintaulukointi on yksi käytetyimmistä ja yksinkertaisimmista määrällisen tutkimuksen analyysitavoista, sen avulla oli myös helppo hahmottaa tutkimusaineiston kategoristen muuttujien suhteita analysoitavaan muuttujaan (Tähtinen ym. 2011, 123). Tällaisia kategorisia muuttujia tutkimuksessamme olivat esimerkiksi koulutusala, työsuhteen luonne, ikä sekä perhetilanne. Ristiintaulukoinnin avulla myös kategorisen muuttujan vaihtaminen oli mahdollista, kun kategorisella muuttujalla ei ollutkaan havaittavissa vaikutusta analysoitavaan muuttujaan (Kananen 2011, 93). Tämä mahdollisti tutkimuksessamme keskittymisen nimenomaan niihin kategorisiin muuttujiin, jolla on vaikutusta resilienssiin.

## 6 KYSELYN TULOKSET

Tutkimuksemme Webropol-kysely oli sähköisesti vastattavissa ajalla 14.-28.03.2024. Kyselyyn vastasi 206 Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijaa. Kyselyn alussa taustamuuttujakysymysten ohella olleen kolmen karsivan kysymyksen perusteella lopulliseen vastaajajoukkoon valikoituivat ainoastaan kohderyhmään (työssäkäyvät sosiaali- ja terveysalan monimuoto-opiskelijat) kuuluvat vastaajat. Kohderyhmään kuuluvia vastaajia oli 159 kappaletta. Kyselyn julkaisuhetkellä läsnä olevaksi ilmoittautuneita kohderyhmään kuuluvia opiskelijoita oli 967 (De Bruijn 2024). Näin kyselyn lopulliseksi vastaajaprocentiksi muodostui 16,4 prosenttia.



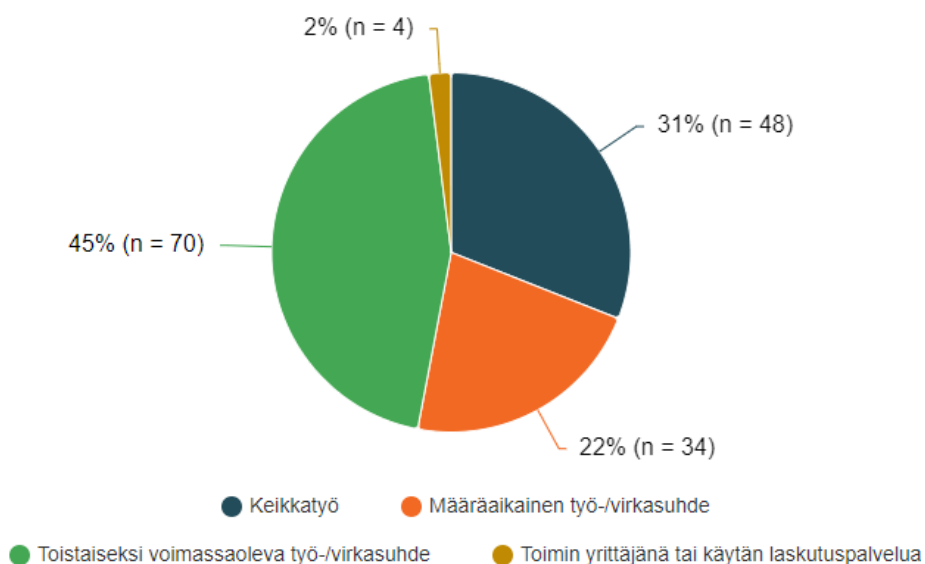
KUVIO 4. Eri ikäryhmien osuus vastaajista (n=158)

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 90 % oli naisia ja loput 10 % miehiä, mikä noudattaa hyvin sosiaali- ja terveysalojen naisvaltaista sukupuolijakaumaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 18). Monimuoto-opiskelijoiden keski-ikä on yleensä päiväopiskelijoita korkeampi, mikä toteutui myös kyselymme vastaajajoukossa. Vastaajien estimoitu keski-ikä oli 30,5 vuotta. Kuten kuviosta 4 näkee, alle 25-vuotiaat opiskelijat muodostivat kuitenkin tämän kyselyn suurimman ikäryhmän ja antoivat kolmanneksen kaikista vastauksista. Yli puolet (62 %) vastaajista oli ensimmäisen tai toisen vuoden opiskelijoita. Eurostudent VIII-tutkimuksen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023, 19) tilastoa mukaillen, oli lähes puolet vastaajista perheellisiä. Noin joka viides (21 %) vastaaja puolestaan asuu yksin.



KUVIO 5. Eri tutkinto-ohjelmien opiskelijoiden osuus vastaajista (n=159)

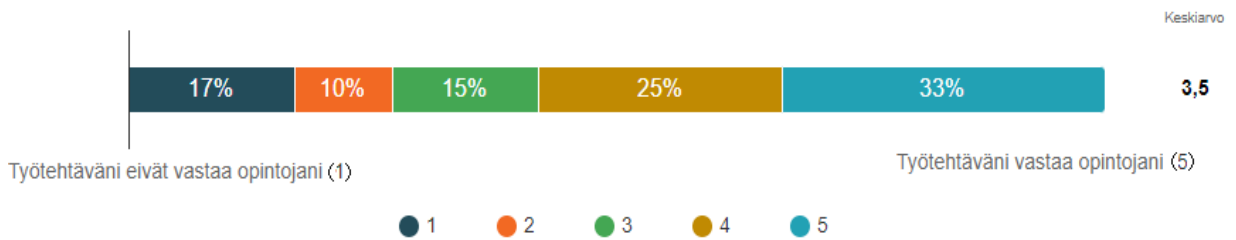
Kyselyn suurimmat vastaajaryhmät tutkinto-ohjelmittain tarkasteltuna olivat sairaanhoitajat (38 %) ja sosionomit (25 %). Kolmanneksi suurin vastaajaryhmä oli toimintaterapeutit (12 %). Vastaajista 79 prosentilla korkein aiemmin suoritettu tutkinto oli toisen asteen tutkinto ja noin joka viidennellä (21 %) vastaajalla oli aiemmin suoritettu korkeakoulututkinto.



KUVIO 6. Vastaajien osuus työsuhteen muodon mukaan (n=156)

Lähes puolet (45 %) opiskelijoista oli vakituksessa työ- tai virkasuhteessa (KUVIO 6). Keikkatyösuhteisten määrä oli toiseksi suurin ja keikkalaisina työskenteli noin joka kolmas (31 %). Määräaikaisesti työskenteli 22 % vastaajista ja yrittäjänä tai laskutuspalvelun kautta työskenteli 2,2 %. Työssäkäyntiin viikoittain käytettävä aika jakaantui vastaajajoukossa melko tasaisesti eikä

mikään ryhmä (0–15 h, 16–30 h, yli 30 h) erottunut erityisesti. Myöskään opiskeluvuosien määrä ei korreloinut merkittävästi työssäkäynnin määrään.

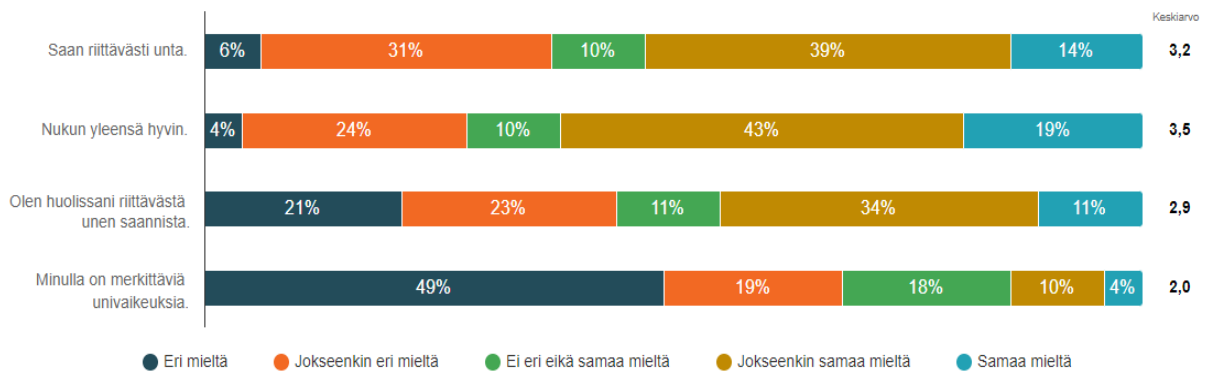


KUVIO 7. Työskentely opintoja vastaavalla alalla (n=157) työtehtäväni eivät vastaa opintojani (1) - työtehtäväni vastaavat opintojani (5)

Kuvio 7 kuvaa, kuinka paljon opiskelijoiden tekemät työtehtävät vastaavat alaa, jota he opiskelevat. Yli puolet (58 %) opiskelijoista työskentelee jokseenkin tai täysin nykyisiä opintojaan vastaavalla alalla. Säännöllistä päivätyötä teki 37 % vastaajista, kaksivuorotyötä 34 %, kolmivuorotyötä 27 % ja pelkästään yötyötä 2 %. Vastaajien taloudellinen toimeentulo koostui ansiotulojen lisäksi osin muista tulonlähteistä. Esimerkiksi opintorahaa ilmoitti saavansa puolet (50 %) vastaajista, mutta opintolainaa nostaneiden määrä jäi 39 prosenttiin.

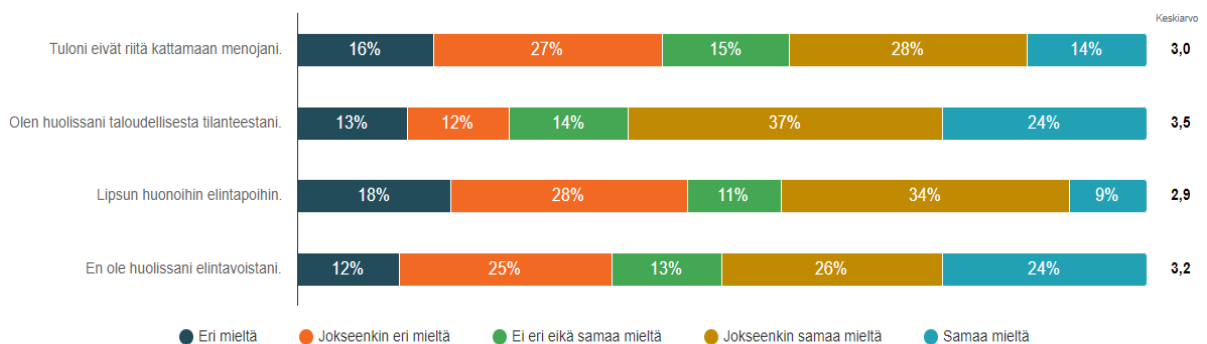
## 6.1 Stressitekijöiden yleisyys

Perustarpeisiin liittyvää stressiä vastaajilla oli etenkin unesta ja taloudesta. Vaikka suurin osa (62 %) vastaajista koki nukkuvansa hyvin (KUVIO 8), oli riittävästä unensaannista huolissaan 45 % vastaajista ja merkittäviä univaikeuksia oli 14 % vastaajista. Varsinkin kolmannen opiskeluvuoden kohdalla ja sen jälkeen uneen liittyvät haasteet lisääntyivät jonkin verran. Pitkäaikainen stressi altistaakin univaikeuksille (Mieli ry 2023b) ja opintojen edetessä opiskelijan kokema stressi voi pitkittyä.



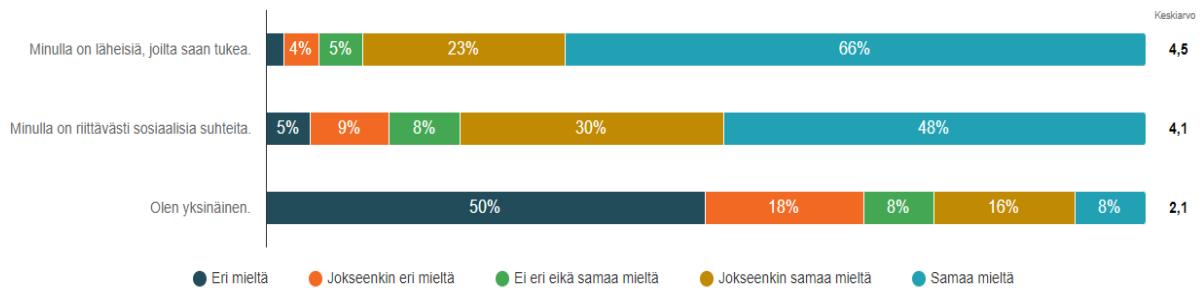
KUVIO 8. Uneen ja nukkumiseen liittyvien väittämien vastausten jakautuminen (n=159)

Vain noin puolet (43 %) vastaajista koki, että heidän tulonsa riittävät kattamaan heidän menonsa ja huolissaan taloudellisesta tilanteestaan oli 61 % (KUVIO 9). Ne vastaajat, joiden toimeentulo koostuu ainakin osittain opintolainasta, olivat eniten huolissaan toimeentulostaan. Huonoihin elintapoihin lipsuvansa koki 43 % vastaajista, mutta huolta elintavoistaan koki vain 37 %. Elintavoista ei siis koeta verrattain niin paljon huolta, vaikka huonoihin tapoihin lipsuminen on kohtuullisen yleistä.



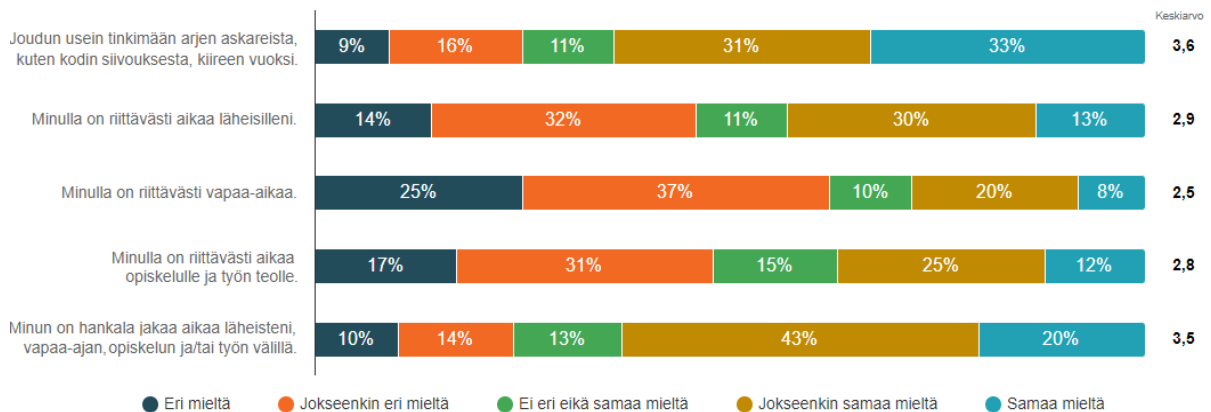
KUVIO 9. Taloutteen ja elintapoihin liittyvien väittämien vastausten jakautuminen (n=159)

Joka neljännes (24 %) vastanneista opiskelijoista koki yksinäisyyttä, kun sosiaalisista suhteista puutetta koki 14 % vastaajista (KUVIO 10). Useampi vastaaja siis koki yksinäisyyttä kuin puutetta sosiaalisista suhteista. Yksinäisyyden kokemusta voikin selittää, että jopa 46 % vastaajista koki, että heillä on riittämättömästi tai jokseenkin riittämättömästi aikaa läheisilleen (KUVIO 11).



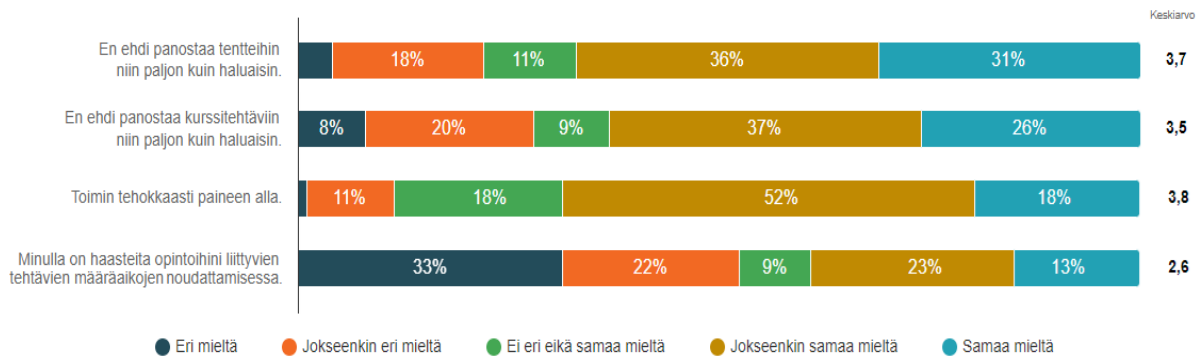
KUVIO 10. Sosiaalisiin suhteisiin ja yksinäisyyteen liittyvien väittämien vastausten jakautuminen (n=159)

Ajankäyttöön liittyvän stressin aiheuttama haitta näkyikin etenkin kiireenä ja ajanpuutteena (KUVIO 11). Vastaajista 64 % koki joutuvansa tinkimään arjen askareista ja lähes saman verran (63 %) vastaajia koki haasteita ajan jakamisessa läheisten, vapaa-ajan, opiskelun ja töiden kesken. Kiire näkyi myös ajan puutteena. Vain 37 % vastaajista koki aikaa olevan edes jokseenkin riittävästi töille ja opiskelulle. Vastaajista 43 % koki läheisille jäävän ajan riittäväksi tai jokseenkin riittäväksi. Kaikista vähiten aikaa riitti vapaa-ajalle ja vapaa-ajan koki riittämättömäksi jopa 62 % vastaajista. Vapaa-ajan riittämättömyys korostui varsinkin kokoaikatyössä olevien vastaajien kohdalla. Heistä 75 % koki vapaa-aikansa riittämättömäksi tai jokseenkin riittämättömäksi. Vaikka vastauksissa näkyi kiire ja ajanpuute, vain joka neljäs (26 %) koki töissä käymisen hidastavan opintoja.



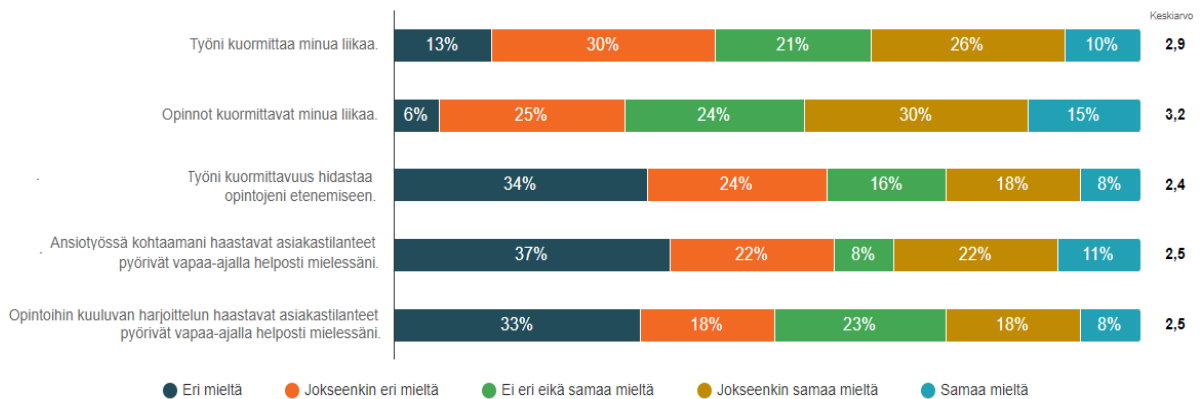
KUVIO 11. Ajanhallintaan ja kiireeseen liittyvien väittämien vastausten jakautuminen (n=159)

Kiire näyttäytyi myös ulkoisiin tekijöihin liittyvän stressin kysymyksissä. Noin joka kolmannella (36 %) vastaajalla oli haasteita määräaikojen noudattamisen suhteen. Vastaajista 67 % koki, etteivät ehdi panostaa tarpeeksi opintojaksojen tentteihin, kun opintojaksotehtävien kohdalla vastaava luku oli 63 %.



KUVIO 12. Toistuviin määräaikoihin ja paineeseen liittyvien väittämien vastausten jakautuminen (n=159)

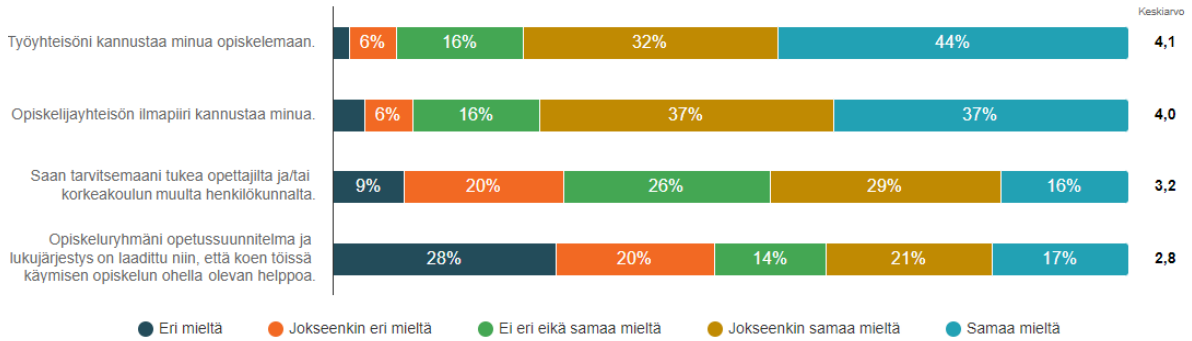
Kuviossa 12 ilmeneviä pieniä eroja voi selittää tehtäviin ja tentteihin käytävissä oleva aika. Tentin suorittamiselle on käytössä tietty lyhyt ja rajattu aika, mutta opintojaksotehtävät ovat usein laajempia ja niiden työstämiseen voi olla käytössä jopa kuukausia. Vaikka opinnoissa erilaiset määräajat ovat toistuvia, koki 70 % vastaajista toimivansa tehokkaasti paineen alla. Tentit aiheuttavat usein tilapäistä ja lyhytaikaista stressiä, joka voi auttaa opiskelijaa tekemään parhaansa (Mattila 2022) eli toimimaan tehokkaasti myös paineen alla.



KUVIO 13. Työn ja opintojen kuormittavuuteen liittyvien väittämien vastausten jakautuminen (n=159)

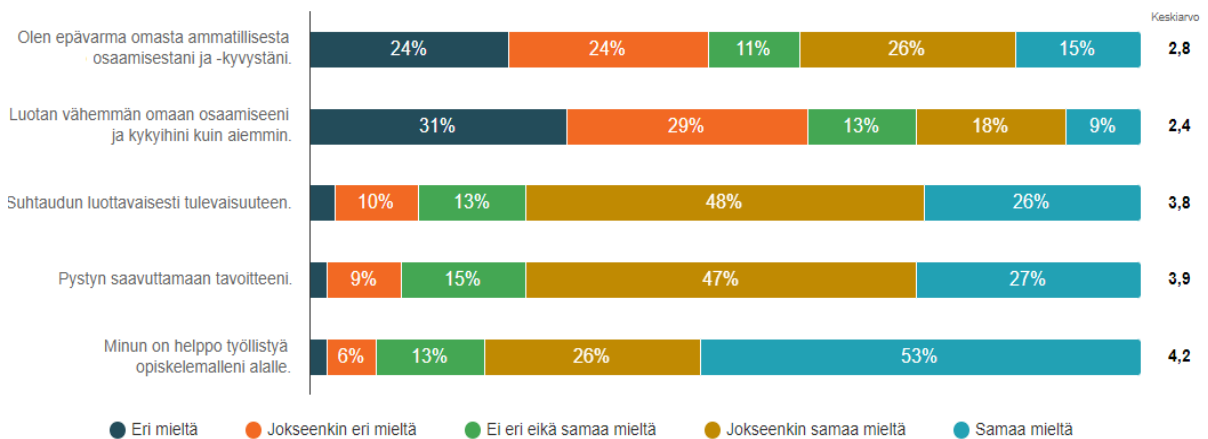
Kiireen lisäksi ulkoisista stressitekijöistä korostui työn ja opintojen kuormittavuus (KUVIO 13). Opinnot kuormittivat liikaa lähes puolia (45 %) kyselyyn vastanneista. Työnsä koki liian kuormittavaksi noin joka kolmas (36 %), ja joka neljäs (26%) koki sen hidastavan opintoja. Varsinkin työn kuormittavuus vaikutti opintojen hidastamiseen. Työn liian kuormittavaksi kokevista jopa 67 % koki työn hidastavan ainakin osittain opintojen etenemistä. Työn kuormittavuutta on voinut lisätä

myös sosiaali- ja terveystalalle tyypilliset haastavat asiakastilanteet (Työterveyslaitos 2023b). Työelämän haastavat asiakastilanteet seurasivat kotiin joka kolmatta (33 %) vastaajaa ja opintoihin liittyvät haastavat asiakastilanteet taas joka neljättä (26 %).



KUVIO 14. Työ- ja korkeakoulu-yhteisön tukeen liittyvien väittämien vastausten jakautuminen (n=159)

Joka toinen (48 %) vastaaja koki myös, ettei oman ryhmän opetussuunnitelma ja lukujärjestys tee töissä käymisestä opintojen ohella helppoa (KUVIO 14). Ulkoisiin tekijöihin liittyvässä stressissä oli tunnistettavissa myös suojaavia tekijöitä. Vastaajista 74 % koki opiskelija- ja työyhteisön olevan kannustava opintojen suhteen ja lähes joka toinen (45 %) vastaaja sai tukea myös ammattikorkeakoulun henkilökunnalta.

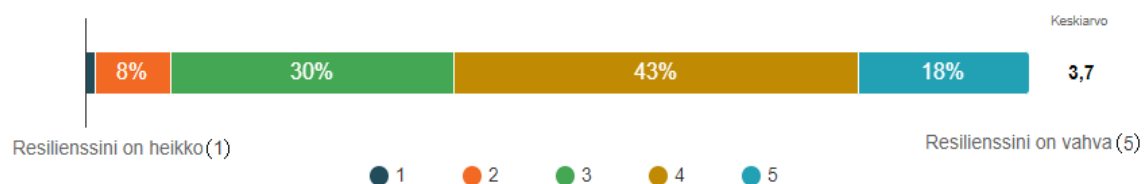


KUVIO 15. Itseluottamukseen ja tulevaisuususkoon liittyvien väittämien vastausten jakautuminen (n=159)

Vastaajat olivat pääosin luottavaisia tulevaisuutensa suhteen (KUVIO 15). Jopa 74 % opiskelijoista vastasivat suhtautuvansa luottavasti tulevaisuuteen. Vastaava osuus (74 %) opiskelijoista uskoi pystyvänsä saavuttamaan tavoitteensa. Opiskelijoista jopa 79 % koki työllistymisen opintoja vastaavalle alalle helpoksi. Sisäisiin tekijöihin liittyvä stressi heijastui tulevaisuususkoa enemmän epävarmuuteen omasta osaamisesta sekä kyvyistä. Opiskelijoista 41 % koki epävarmuutta omista kyvyistään ja noin joka neljäs (27 %) opiskelija luotti kykyihinsä vastaushetkellä vähemmän kuin aiemmin.

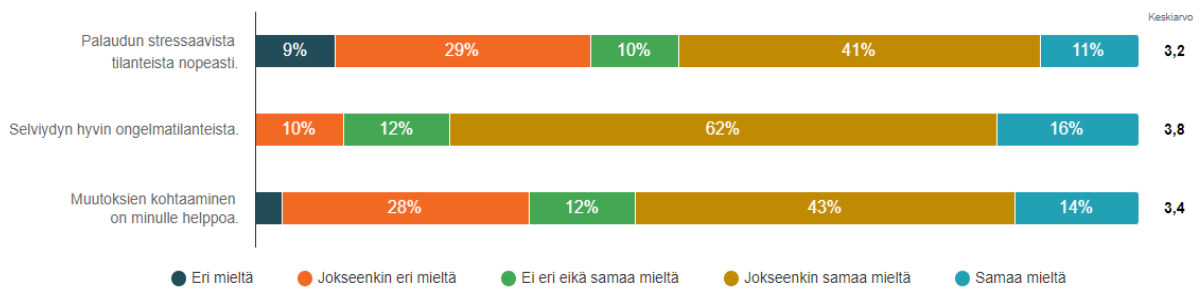
## 6.2 Opiskelijoiden resilienssi

Opiskelijoiden resilienssin kokemus näyttäytyi kyselyssä vahvana. Asteikolla 1-5 (1=heikko, 5=vahva) opiskelijoiden resilienssin keskiarvo oli 3,7. Yli 60 % opiskelijoista koki resilienssistä vahvaksi tai jokseenkin ja vain 9 % kuvasi resilienssiään heikoksi (KUVIO 16). Ristiintaulukoimalla opiskelijoiden resilienssin kokemusta kyselyn väittämiin esiin nousi resilienssiin vaikuttavia heikentäviä ja suojaavia tekijöitä.



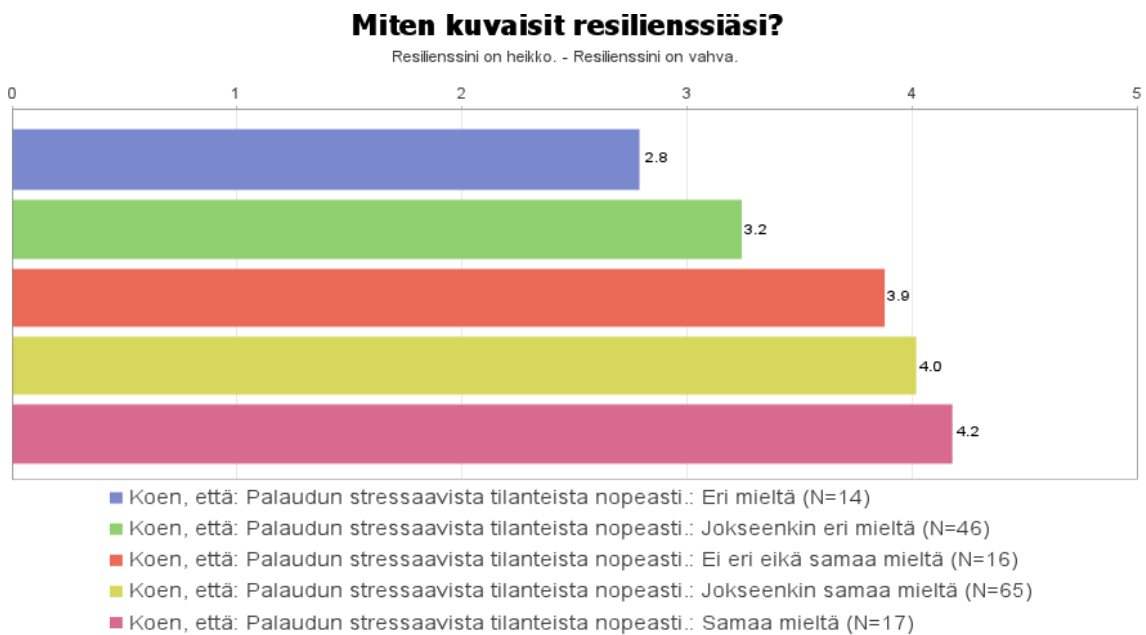
KUVIO 16. Vastaajien resilienssin kokemus (n=158) asteikolla resilienssini on heikko (1) – resilienssini on vahva (5)

Opiskelijoiden vahvaa resilienssin kokemusta tukivat myös vastaukset resilienssiä yksilöä kuvaaviin väittämiin (KUVIO 17). Opiskelijoista 78 % koki selviytyvänsä hyvin tai jokseenkin hyvin ongelmatilanteista. Myös muutosten kohtaamisen koki pääosin helpoksi tai jokseenkin helpoksi 57 % opiskelijoista. Palautuminen näyttäytyi vastausten perusteella haasteellisimpana näistä kolmesta resilienssin ulottuvuudesta. Puolet (52 %) vastaajista kokivat palautuvansa stressaavista tilanteista nopeasti, mutta eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä väittämästä oli 38 % opiskelijoista.



KUVIO 17. Resilienssiä kuvaavien väittämien vastauksien jakautuminen (n=159)

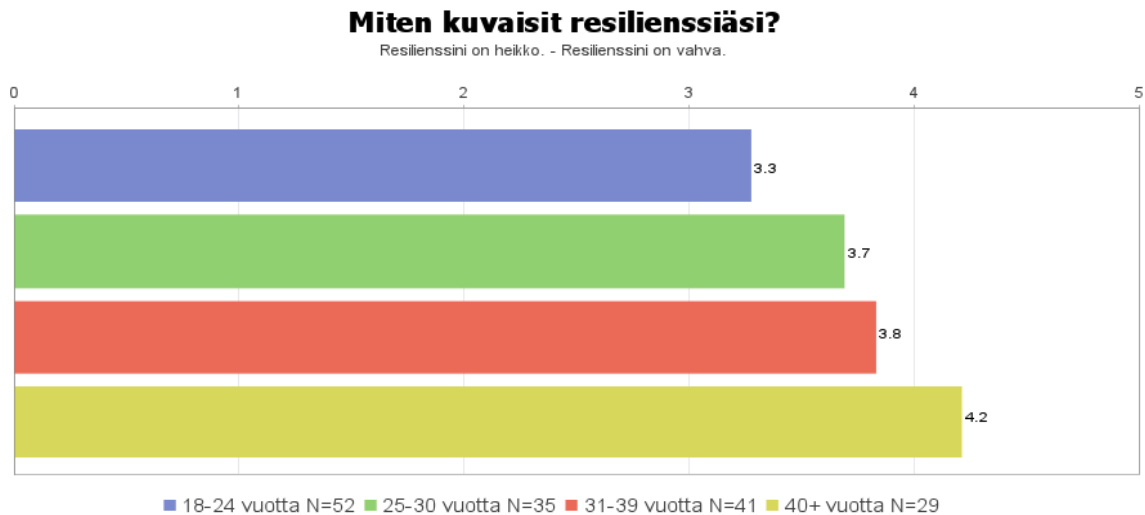
Palautuminen heijastui myös suoraan resilienssin kokemukseen (KUVIO 18). Nopean palautumisen helpoksi kuvanneet kokivat resilienssinsä korkeaksi ja heidän resilienssinsä keskiarvo oli 4,2. Palautumisen vaikeaksi kokevien resilienssin kokemuksen keskiarvo oli vastaavasti vain 2,8. Palautumisen vaikeutta voi selittää opiskelijoiden vapaa-ajan puute, koska 62 % opiskelijoista koki vapaa-aikansa riittämättömäksi. Vapaa-ajan riittäväksi kokevat opiskelijat kuvasivat resilienssiään 0,8 vahvemmaksi kuin ne opiskelijat, jotka kokivat vapaa-ajan riittämättömäksi.



KUVIO 18. "Palautun stressaavista tilanteista nopeasti" -väittämä suhteessa resilienssin keskiarvoon (n=158) asteikolla resilienssini on heikko (1) – resilienssini on vahva (5)

Myös sujuva ongelmatilanteista selviytyminen heijastui vahvasti resilienssiin. Hyvin ongelmatilanteista selviävien resilienssin keskiarvo oli 4,2 ja ongelmatilanteet haasteelliseksi tai jokseenkin haasteelliseksi kokevien resilienssin keskiarvo oli 2,9. Se kuinka helpoksi vastaajat kokivat muutoksien kohtaamisen, oli myös kytköksissä resilienssiin, mutta vastauksista huolimatta

resilienssin kokemus oli korkeampi kuin kahdella muulla väittämällä. Muutoksien kohtaamisen helpoksi kokeneiden resilienssin keskiarvo oli 4,4 ja eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä kohdalla keskiarvo oli 3,2.



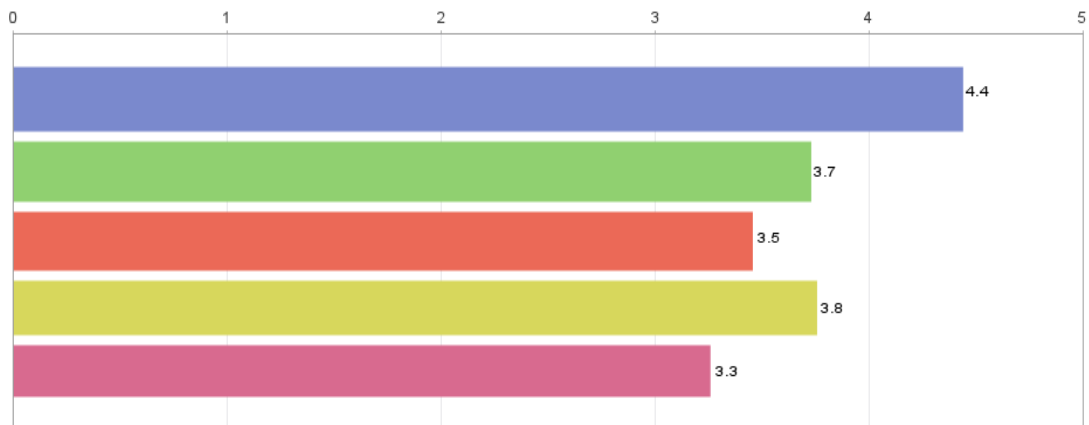
*KUVIO 19. Vastaajien resilienssin keskiarvo ikäryhmittäin (n=158) asteikolla resilienssini on heikko (1) – resilienssini on vahva (5)*

Resilienssiä on usein kuvattu jatkumoksi ja se on piirre, jota voi kehittää ja jossa voi kehittyä (Valli 2020, 46, 263–264). Kuten kuviossa 19 näkyy, vastaajajoukossa alle 25-vuotaiden resilienssin vahvuuden keskiarvo oli 3,3 ja keskiarvo nousi iän lisääntyessä. Yli 40-vuotiailla vastaajilla resilienssin keskiarvo oli jo 4,2. Myös perheellisyys vaikuttaisi lisäävän resilienssin kokemusta, koska lasten kanssa asuvien resilienssi näyttäytyi kyselyssä vahvempana kuin lapsettomien. Yleisesti ottaen kaikki läheiset sosiaaliset suhteet sekä niihin käytettävissä oleva aika tukivat resilienssiä. Vastaavasti yksinäisyyttä kokevat arvioivat myös resilienssinsä heikommaksi.

Resilienssin kokemukseen vaikutti vastaajien keskuudessa jonkin verran myös työsuhteen muoto. Tyypillisesti epäsäännöllistä keikkatyötä tekevät vastaajat arvioivat resilienssin kokemuksensa 0,4 yksikköä pienemmäksi (3,5) kuin säännöllisessä toistaiseksi voimassa olevassa työ- tai virkasuhteessa olevat (3,9). Tutkinto-ohjelmalla ei ollut merkittävää vaikutusta resilienssin kokemuksessa.

## Miten kuvaisit resilienssiäsi?

Resilienssini on heikko. - Resilienssini on vahva.



- Ajanhallinta: Minun on hankala jakaa aikaa läheisten, vapaa-ajan, opiskelun ja/tai työn välillä.: Eri mieltä (N=16)
- Ajanhallinta: Minun on hankala jakaa aikaa läheisten, vapaa-ajan, opiskelun ja/tai työn välillä.: Jokseenkin eri mieltä (N=22)
- Ajanhallinta: Minun on hankala jakaa aikaa läheisten, vapaa-ajan, opiskelun ja/tai työn välillä.: Ei eri eikä samaa mieltä (N=20)
- Ajanhallinta: Minun on hankala jakaa aikaa läheisten, vapaa-ajan, opiskelun ja/tai työn välillä.: Jokseenkin samaa mieltä (N=69)
- Ajanhallinta: Minun on hankala jakaa aikaa läheisten, vapaa-ajan, opiskelun ja/tai työn välillä.: Samaa mieltä (N=31)

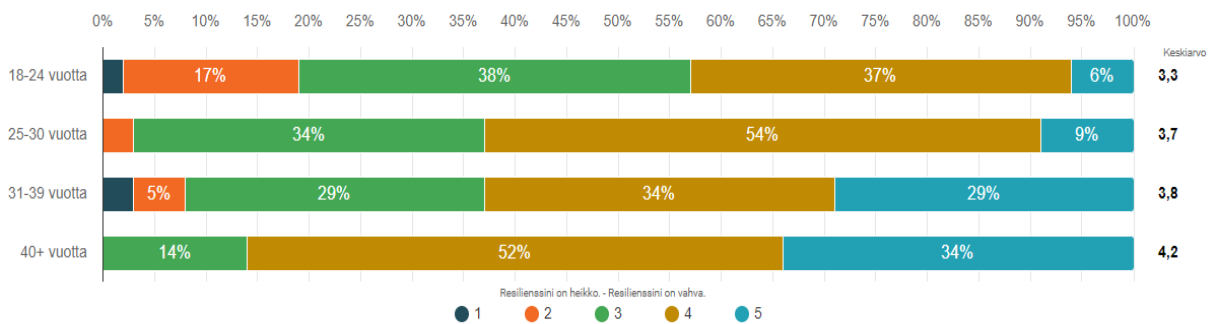
*KUVIO 20. "Minun on hankala jaa aikaa läheisten, vapaa-ajan, opiskelun ja/tai työn välillä" - väittämä suhteessa resilienssin keskiarvoon (n=158) asteikolla resilienssini on heikko (1) – resilienssini on vahva (5)*

Kuvio 20 ilmentää resilienssin ja ajanhallinnan välillä olevaa suoraa yhteyttä. Vastaajista niillä, joilla ei ollut haasteita jakaa aikaa läheisten, vapaa-ajan, opiskelun ja työn kesken (4,4) oli jopa 1,1 yksikköä vahvempi resilienssin kokemus kuin vastaajilla, jotka kokivat ajan jakamisessa haasteita (3,3). Ajanhallinnan ongelmat voivat kuitenkin itsessään haastaa resilienssiä tai olla stressin aiheuttamia.

Vastaukset osaan kyselyn väittämistä eivät kerro suoraan resilienssin lisääntymisestä, vaan ne voidaan tulkita myös resilienssin tai heikon resilienssin seurauksiksi. Tällaisia olivat esimerkiksi vastaukset kysymyksiin itseluottamuksesta ja tulevaisuususkosta. Resilientin yksilön piirteitä ovat hyvä itseluottamus ja tulevaisuususko, mutta ne auttavat myös resilienssiä rakentamaan vahvemmaksi. Omaan ammatilliseen osaamiseensa ja kykyihinsä sekä tulevaisuuteensa luottavat opiskelijat kokivat resilienssin kokemuksensa vahvaksi keskiarvon ollessa 4,2, kun epävarmuutta kokevien opiskelijoiden vastaava luku oli vain hieman yli 3.

### 6.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyön alussa asetimme tutkimushypoteesiksemme monimuoto-opiskelijoiden työn ja opiskelun yhdistämisen stressitekijöiden heikentävän resilienssin kokemusta. Rakentaessamme tutkimuksemme tietoperustaa jaottelimme stressitekijät neljään eri kategoriaan: perustarpeisiin liittyvä stressi, ajankäyttöön liittyvä stressi, sisäisiin tekijöihin liittyvä stressi ja ulkoisiin tekijöihin liittyvä stressi. Kyselyn vastaukset tukivat hypoteesiamme ja stressitekijöiden yleisyys vaikutti resilienssin kokemukseen.



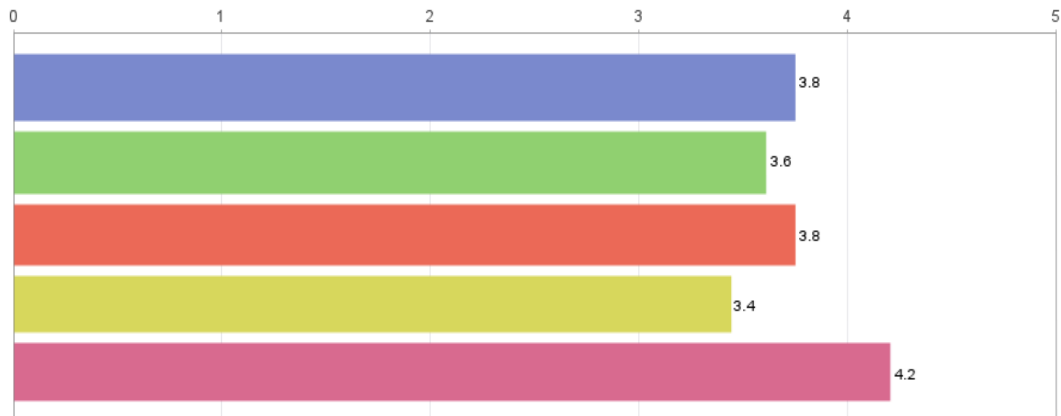
KUVIO 21. Resilienssin vahvuuden jakautuminen ikäryhmittäin (n=158) asteikolla resilienssini on heikko (1) – resilienssini on vahva (5)

Osa stressitekijöistä korreloi myös resilienssin yksilön piirteiden kanssa. Näiden stressitekijöiden kohtaaminen vaikuttaa resilienssin kokemukseen ja resilienssi vahvistaa kykyä kohdata stressitekijät. Resilienssi näyttäytyikin tutkimuksessa eräänlaisena monisyisenä jatkumona, joka jo itsessään voi vahvistaa itseään. Resilienssin kehittyminen jatkumona elämän varrella ilmeni siinä, että resilienssin kokemus oli vahvempi vanhemmilla opiskelijoilla. Alle 25-vuotiaista resilienssiään heikoksi tai jokseenkin heikoksi kuvasi 19 % ikäryhmän vastaajista (KUVIO 21), kun vastaavasti yksikään yli 40-vuotiaista vastaajista ei kuvannut resilienssiään heikoksi. Varsinkin resilienssiään vahvaksi kuvanneiden määrä kasvoi ikäryhmittäin. Selkeä harppaus ja yli kolminkertaistuminen tapahtui 31 ikävuoden jälkeen.

Resilienssin vahvistumista iän myötä tuki myös Yle Akuutti Liven (2024) toteuttama Taloustutkimus. Taloustutkimuksessa 15–25-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset kokivat mielenterveytensä huonommaksi kuin aikuiset ja varsinkin iäkkäät vastaajat. Taloustutkimusta kommentoinut psykoterapeutti Ylva Launos kommentoikin, että iäkkäille on voinut elämäkokemuksen myötä kertynyt resilienssiä, jota nuorilla välttämättä vielä ole.

## Miten kuvaisit resilienssiäsi?

Resilienssini on heikko. - Resilienssini on vahva.



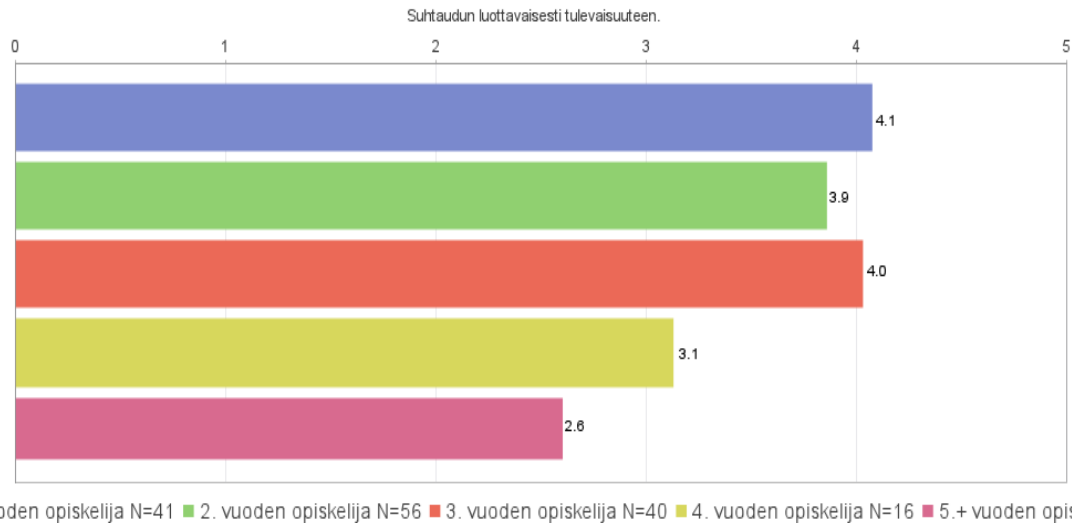
■ 1. vuoden opiskelija N=41 ■ 2. vuoden opiskelija N=56 ■ 3. vuoden opiskelija N=40 ■ 4. vuoden opiskelija N=16 ■ 5. + vuoden opiskelija N=5

*KUVIO 22. Resilienssin keskiarvo vastaajien opiskeluvuoden mukaan (n=158) asteikolla resilienssini on heikko (1) – resilienssini on vahva (5)*

Sen sijaan opiskeluvuodella ei ollut vastaavaa yhteyttä resilienssin lisääntymiseen, vaan opiskeluvuosien välillä esiintyi hajontaa (KUVIO 22). Tätä voi selittää ikäjakauman heterogeenisyys suhteessa opiskeluvuoteen. Heikoimmaksi (3,4) resilienssinsä kuvasivat 4. vuoden opiskelijat, mutta jopa yllättäen tutkinnon tavoiteajan ylittäneet 5. + vuoden opiskelijat kuvasivat resilienssinsä vahvimmaksi (4,2). Opintojen tahdin hidastuminen töiden vuoksi kuitenkin haastoi resilienssiä ja väittämän kanssa samaa mieltä olevien resilienssin kokemuksen keskiarvo oli 3,9. Aineiston perusteella vaikuttaakin siltä, että opintojen hidastumisesta stressiä kokivat enemmän opiskelijat, joiden tutkinnon tavoiteaika ei ole vielä tullut täyteen.

Resilienssiä kuvaavissa kysymyksissä ilmeni, että 38 % opiskelijoista koki haasteita palautumisen kanssa (KUVIO 17). Haasteita kokevien resilienssi oli myös 1,4 yksikköä heikompi kuin palautumisen helpoksi kokevien (KUVIO 18). Vastaukset noudattivatkin B. L. Fredricksonin (2001, 218–226) opiskelijatutkimusta, jossa resilienssiä opiskelevat myös palautuivat stressaavista tilanteista nopeammin. Muita kyselyn vastauksissa korostuneita resilienssiin ja palautumiseen liittyviä stressitekijöitä olivat uni ja vapaa-ajan puute. Palautumiseen voi vaikuttaa myös se, että vastaajat kokivat haastavien asiakastilanteiden seuraavan töistä kotiin.

## Itseluottamus ja tulevaisuusku



KUVIO 23. ”Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteen” -väittämän keskiarvot opiskeluvuoden mukaan (n=158) asteikolla eri mieltä (1) – samaa mieltä (5)

Tulevaisuususkoon liittyvät stressitekijät kytkeytyivät vahvasti resilienssiin kyselyn tuloksissa. Opiskelu voidaan nähdä eräänlaisena elämän taitevaiheena, joka muovaa yksilön identiteettiä ja vaikuttaa vahvasti tulevaisuuteen. Vastajat olivat pääosin luottavaisia tulevaisuutensa ja ammatillisten kykyjensä suhteen. Luottamus heijastui suoraan myös resilienssiin. Opiskelijat, jotka olivat vähemmän luottavaisia, kuvasivat myös resilienssinsä heikommaksi (KUVIO 23). Tulevaisuususkon suhteen luottavimpia olivat ensimmäisen ja kolmannen vuoden opiskelijat, muuten luottamus laski suhteessa opiskeluvuosien määrään.

Tutkimuksessamme merkittäväksi stressitekijäksi nousi opintojen ja työelämän kuormitus (KUVIO 13). Opintojen ja työelämän kuormituksen yleisyys näkyi myös Ylen Akuutti Liven (2024) Taloustutkimuksessa, jossa varsinkin nuorten, alle 25-vuotiaiden, ahdistuksen yleisin syy oli opiskeluun tai työelämään liittyvät vaatimukset. Tutkimuksen perusteella voidaan siis todeta, että työn ja opintojen yhdistämisen stressitekijät haastavat Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan töissä käyvien monimuoto-opiskelijoiden resilienssiä.

Resilienssiä on kuvattu muutosjoustavuudeksi sekä mielen palautumis- ja selviytymiskyvyksi (Lipponen 2020, 15; Poijula 2018, 17). Resilienssin määritelmistä ja piirteistä muodostetuissa kysymyksissä opiskelijat vastasivat piirteiden kuvaavan heitä keskimäärin jokseenkin. Opiskelijat kuvasivat kuitenkin resilienssiään vahvaksi ja kokivat työllistymisnäkönsä valoisina. Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden vahvaa resilienssiä ilmensi myös

vertailu Nyyti ry:n ja HelsinkiMission tuore Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyskyselyn tuloksiin (Nyyti ry 2024b). Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyskyselyssä yksinäisyyttä koki melko usein tai jatkuvasti 51 % vastaajista. Vastaavasti tutkimuksemme kyselyssä yksinäiseksi tai jokseenkin yksinäiseksi itsensä koki 24 % vastanneista (*KUVIO 10*).

Tutkimuksemme perusteella voidaan siis sanoa, että haasteiden ja stressitekijöiden yleisyydestä huolimatta Oulun ammattikorkeakoulun töissä käyvien sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden resilienssi näyttäytyi vahvana. Stressitekijöiden ohella tutkimuksessa ilmeni myös mielenterveyttä suojaavia ja resilienssiä kehittäviä tekijöitä.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tutkia Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan työssäkäyvien monimuoto-opiskelijoiden resilienssiä, sekä sitä mitkä työn ja opiskelun yhdistämisen stressitekijät sitä haastavat. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kokonaistutkimuksena, jonka aineisto hankittiin jakamalla survey-kysely kaikille Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille keväällä 2024.

Aiheen ideointi käynnistyi alkuvuodesta 2023. Teoreettiseen perustaan ja kvantitatiivisen tutkimuksen periaatteisiin perehtyminen vei kuitenkin odotettua enemmän aikaa. Lisäksi aikataulullisia haasteita toi muiden tutkintoon kuuluvien opintojaksojen loppuun suorittaminen. Oma aikansa kului, kun haimme kolmen hengen opinnäytetyöryhmällemme sopivaa työskentelymuotoa. Kun olimme todenneet opinnäytetyön työstämisen yhdessä samassa tilassa olevan tuottoisampaa, alkoi opinnäytetyön suunnitelma edistyä. Koimme yhdessä työskentelyn olleen aiheellemme myös eduksi, sillä mahdollisuus keskustella luonnollisesti ja reaaliaikaisesti opinnäytetyön teemoista auttoi meitä rajaamaan aihetta ja muodostamaan yhteisen konsensuksen pyrkimyksistämme. Tämä vaati myös työstöä yhteisen aikataulun luomiseksi. Haasteet opinnäytetyön suunnitelman etenemisessä ja ryhmätyöskentelyssä saivat meidät todella sisäistämään työyhteisötaitojen ja ryhmätöiden merkityksen sosionomin tutkinto-ohjelmassa ja kompetensseissa.

Koemmekin saavuttaneemme alun perin itsellemme asettamamme oppimistavoitteet sosionomin kompetenssien osalta. Tutkimuksemme tulokset tukivat teorian ja aiempien tutkimusten kautta muodostettua tutkimushypoteesiamme. Saimme tutkimuksesta vahvistusta ennalta asetetulle hypoteesillemme, mutta tutkimuksemme auttoi meitä myös laajentamaan näkökulmaamme opiskelijaelämästä. Tämä lisäsi ymmärrystämme niistä ihmiselämän kokonaisuuteen liittyvistä peruselementeistä, jotka rakentavat ja tukevat yksilön resilienssiä stressaavassa elämäntilanteessa. Tätä ymmärrystä voimme jatkossa hyödyntää paitsi toimiessamme sosiaaliohjauksen ammattilaisina asiakastyössä, myös toimiessamme osana työyhteisöä. Lisäksi voimme soveltaa oppimaamme omasta työssäjaksamisesta huolehtimiseen, sekä työyhteisön muiden jäsenten hyvinvoinnin tukemiseen joko kollegan tai esihenkilön roolissa.

Koemme saavuttaneemme myös ammattikorkeakoulun opinnäytetyölle asetetut oppimistavoitteet tutkimuksen teon suhteen. Pyrimme koko tutkimuksen ajan noudattamaan hyvää tieteellistä

käytäntöä ja täyttämään tutkimuksen teon eettiset vaatimukset. Kerätessämme tietoperustaa päädyimme useaan otteeseen pohtimaan lähteiden luotettavuutta sekä kokoamaan tietoperustan riittävän laajasti myös kansainvälisiä ja digitaalisia lähteitä käyttäen perinteisten painettujen teosten lisäksi. Koska tutkimushypoteesimme perustui empiriseen ennakkohypoteesiin viitaten varsin vahvasti tutkimusryhmämme elämäntilanteeseen, kiinnitimme jo tietoperustaa rakentaessa erityistä huomioita aiheen objektiiviseen tarkasteluun itseämme tutkimuksesta etäännyttämällä. (Hirsjärvi ym. 2007, 18–19, 23–25). Kun opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksytty, haimme Oulun ammattikorkeakoululta tutkimuslupaa sekä allekirjoitimme tietosuojasopimuksen kyselyssä käsiteltävien opiskelijoiden henkilötietoja varten.

Noudatimme kyselyssä eettisyyttä ja läpinäkyvyyttä. Kysely oli sähköisesti avoinna kaikille Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille ja siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Kerroimme saatekirjeessä, mihin jätettyjä henkilötietoja ja vastauksia käytetään sekä milloin ne tuhoetaan. Lisäksi kerroimme vastaajille kyselyn olevan anonyymi ja siksi lahjakorttiarvontaa varten jätetyt henkilötiedot kerättiin kyselyn lopussa avautuneeseen uuteen kyselyyn. Arvontaa varten jätetyt henkilötiedot tuhosimme heti arvonnän jälkeen. Pyrimme myös jo kyselyn suunnitteluvaiheessa häivyttämään mahdollista vastaajien tunnistettavuutta asettamalla esimerkiksi ylimmän ikävaihtoehdon +40 vuoteen, koska arvioimme vastaajajoukon olevan pieni.

Aineistoa käsitellessämme häivyttimme tuloksista myös liikaa tunnistettavuudelle alistavia kohtia, joissa vastaajina oli vain yksi opiskelija. Kunnioitimme kyselyssä vastaajien vapautta jättää vastaamatta ja ainoat pakolliset kysymykset olivat kyselyn alussa olleet kolme kohderyhmää rajaavaa kysymystä. Vaikka edustimme itse kohderyhmää, päätimme tutkimuksen objektiivisuuden vuoksi jättää itse vastaamatta kyselyyn. Tämä auttoi meitä myös paremmin etäännyttämään itseämme aineistosta ja lisäämään tulosten luotettavuutta.

Tutkimuksen lähtökohtaisena tavoitteena onkin aina luotettavan tiedon tuottaminen. Määrällisessä tutkimuksessa tutkimustulosten luotettavuutta voidaan tarkastella validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden avulla. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on mitattu ja tutkittu tutkimusongelman kannalta oikeita asioita, ja reliabiliteetti sitä, että tutkimustulokset ovat pysyviä, eivätkä johdu sattumasta. (Kananen 2015, 118). Olimme luottavaisia sen suhteen, että saisimme runsaasti vastauksia kyselyymme ja uskoimme kyselyn aihepiiriin kiinnostavan opiskelijoita. Opiskelijoiden aktiivisuuteen vaikutti varmasti myönteisesti myös kaksi vastaajien kesken arvottua S-ryhmän lahjakorttia. Vaikka kyselyn vastaajaprosentti jäikin 16,4 prosenttiin, olimme tyytyväisiä

vastaajien määrään (159). Vastaajien määrä ylitti määrälliselle tutkimukselle nyrkkisääntönä asetetun 100 vastaajan vaateen, joka on riittävä määrä tilastollisten analyysien tekemiseksi (Kananen 2015, 264).

Kyselytuloksissa merkityksellistä oli myös, että kaikki vastaajat (159) vastasivat 75 prosenttiin kyselyn kohdista. Pienimmilläänkin vastaajien määrä yksittäisessä kohdassa oli 156. Tämä tukee kokonaistutkimuksemme luotettavuutta, koska suurin osa vastaajista vastasi lähes kaikkiin kyselyn kohtiin. Kyselyn reliabiliteettia tukee myös vastaajien motivaatio, koska kyselyn avanneista jopa 94 % eteni kyselyn loppuun asti. Tämä kertoo myös kyselyn rakenteen, väittämien ja käsitteiden operationalisoinnin onnistumisesta.

Otimme tutkimuksemme suunnitteluvaiheessa validiteetin huomioon erityisesti laatiessamme kyselyä, joka perustui aiempien aihepiiristä tehtyjen tutkimusten ja taustateorioiden kautta saatuun tietoon. Operationalisoinnin avulla pystyimme tarkentamaan tutkimuksessa mitattavien muuttujien vastaavuutta kyselyn tarjoamaan tietoon. Tutkimuksemme validiteettia tukee se, että pystyimme tekemään kyselyn perusteella selkeitä johtopäätöksiä syy-seuraussuhteista ristiintaulukointien kautta. Validiteettia tuki myös saatujen tuloksien vastaavuus suhteessa aiheesta aiemmin tehtyjen tutkimuksien tuloksiin. Analysoidessamme kyselyaineistoa operationalisointi näyttäytyi siis onnistuneena.

Reliabiliteetin osalta tulosten pysyvyyttä voidaan tarkastella niiden yhteneväisyyden, eli konsistenssin kautta (Kananen 2011, 120). Tutkimustulostemme konsistenssi osoittautui aineistoa analysoitaessa hyväksi. Pyrimme kyselyssä mittaamaan tiettyjä muuttujia kahdella eri kysymyksellä, jotka lähestyivät samaa asiaa vastakkaisista näkökulmista. Esimerkiksi väittämät ”Nukun yleensä hyvin” vs. ”Minulla on merkittäviä univaikeuksia”. Näistä saadut tulokset korreloivat hyvin keskenään, eli tulokset olivat yhdenmukaisia.

Tutkimustuloksissa koimme kuitenkin jopa hieman yllättäväksi, että vaikka opiskelijat kokivat huolta taloudellisesta tilanteestaan, ei huoli heijastunut merkittävästi resilienssin kokemukseen. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat osoittautuivat muutenkin selkeästi odotuksiamme resilientimmiksi. Pohdimmekin voivatko sosiaali- ja terveysalan opiskelijat olla resilientimpiä kuin ammattikorkeakouluopiskelijat keskimäärin sen vuoksi, että omasta jaksamisesta huolehtiminen kuuluu alojen kompetensseihin.

Mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe olisi tutkia, onko omasta jaksamisesta huolehtiminen sosiaali- ja terveysalan kompetenssina resilienssiä ja mielenterveyttä tukeva tekijä. Kiinnostava ajatus jatkotutkimuksiin olisikin tutkia resilienssin kokemusta myös eri koulutusalojen kuten tekniikan ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kesken. Lisäksi vertaileva tutkimus eri korkeakoulujen välillä voisi antaa tietoa, missä määrin esimerkiksi korkeakoulun opintosuunnitelmat tai henkilökunnalta saatu tuki vaikuttavat resilienssiin.

Erilaisia tutkimuksia opiskelijoiden mielenterveydestä, ahdistuneisuudesta, masennuksesta ja yksinäisyydestä löytyi taustatutkimusta tehdessä useita. Tutkimuksen edetessä entistäkin kiinnostavammaksi teemaksi nousi myös palautuminen. Resilienssi kuvaa hyvin psyykkistä palautumista, mutta varsinkin stressistä puhuttaessa ei voida täysin irrottaa fysiologista aspektia palautumisesta. Humanistinen jatkotutkimus opiskelijan resilienssistä ja palautumisesta psykofyysissosiaalisena kokonaisuutena voisi antaa lisätietoa kausaliiteetista resilienssin, stressin ja mielenhyvinvoinnin välillä. Mielenkiintoista voisi olla myös poikkitieteellinen tutkimus sosiaali- ja terveystieteiden kesken. Tutkimus antaa hyvää pohjaa mahdollisille tuleville tutkimuksillemme. Voimme kuvitella laajentavamme tutkimusta esimerkiksi mahdollisen ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön prosessi itsessään oli hyvin opettavainen kokemus. Tehokkaan ryhmätyöskentelytavan löytäminen vaati jokaisen oman osaamisen reflektointia sekä muiden työryhmäläisten osaamisen tukemista kehittäen projekti- ja työyhteisöosaamistamme. Pitkä yhteinen oppimisprosessi kuitenkin koetteli niin työryhmämme kuin sen jäsenten resilienssiä varsinkin, kun kohtasimme suvantovaiheita työn etenemisessä. Kokoajatöiden ja muiden opintojen rinnalla motivaatio sekä jaksaminen opinnäytetyötä kohtaan tuntuivat välillä olevan ääri rajoilla. Oman resilienssin koettelemukset näkyivät myös arvosanatavoitteissa. Ei ollut kerta tai kaksi, kun leikittelimme ajatuksella mennä sieltä, mistä aita on matalin. Saimme kuitenkin ohjaavilta opettajiltamme Liisa Seppäselältä ja Markku Koivistolta tukea sekä uskoa akateemiseen suoriutumiseemme ja jatkoimme päättäväisesti opinnäytetyön työstämistä omien osaamistavoitteidemme mukaisesti.

Oma päänvaivansa oli myös määrällisen tutkimuksen valinta. Sosiaalialan tutkinto-ohjelmissa laadullisen tutkimuksen valinta on tyypillisempää ja sen valitseminen olisikin voinut olla työryhmällemme luontaisempaa. Vain yhdellä työryhmämme jäsenistä oli aiempaa kokemusta osittain määrällisestä opinnäytetyöstä. Puhtaasti määrällinen tutkimus oli kuitenkin suurelta osin

uutta meille kaikille. Tässä päädyimme hyödyntämään opinnäytetyötämme ohjaavien opettajien lisäksi myös Oulun ammattikorkeakoulun lehtori Jari Jokisen ammattitaitoa määrällisen tutkimuksen tekemisestä ja analysoimisesta. Lopulta määrällisen tutkimuksen tekeminen olikin antoisa ja opettavainen kokemus, josta selvisimme kiittävästi.

## LÄHTEET

Airila, Auli & Savinainen, Minna 2023. Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma. Tietoa työkyvystä 1/2023. SOSIAALI- JA TERVEYSALA – tutkittua tietoa ja keinoja työn kuormituksen hallintaan. Hakupäivä 30.9.2023. <https://www.varma.fi/globalassets/tyonantaja/tietoa-tyokyvysta-sosiaali-ja-terveysala.pdf>

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki. WSOY.

Connor, Katherine & Davidson, Jonathan 2003. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety* 18, 76–82. Hakupäivä 10.11.2023. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/da.10113>

De Bruijn, Onno 2024. Soten monimuoto-opiskelijoiden lukumäärä. Henkilökohtainen sähköpostiviesti 29.4.2024. Vastaanottaja: Tommi Raunila

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. Hakupäivä 22.11.2023. APA PsycArticles –tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden.

Hintsa Taina, Honkalampi Kirsi & Flink Niko 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 135(20), 961-966. Hakupäivä 29.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189>

Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko & Sajavaara Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry 2022. Nuoren resilienssi ja itsetuntemus (MIELI ry). Hakupäivä 09.10.2023. [Nuoren resilienssi ja itsetuntemus \(MIELI ry\)](#)

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Suomen Yliopistopaino Oy.

Kela 2023. Työkyvyttömyyseläkettä saaneiden nuorten määrän väheneminen jatkui vuonna 2022. 4.12.2023. <https://tietotarjotin.fi/uutinen/779315/tyokyvyttomyyselaketta-saaneiden-nuorten-maaran-vaheneminen-jatkui-vuonna-2022>

Kähkönen, Essi. 2023. Työkykyisyys syö terveyttä ja mielialaa. Aivoliitto. Hakupäivä 29.1.2024. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/tyoyksinaisyys-syo-terveytta-ja-mielialaa/#05911a92>

Lahti, O ja Penttinen, M. 2020. Opiskelijoiden kokemuksia opiskelumuodon vaikutuksesta stressitasoon. Kyselytutkimus sairaanhoitajaopiskelijoille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. Hakupäivä 27.7.2023. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/354010/Opinnaytetyo\\_Lahti\\_Penttinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/354010/Opinnaytetyo_Lahti_Penttinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Lipponen, Krisse 2020. Resilienssi arjessa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Madewell, Amy N. ja Ponce-Garcia, Elisabeth 2016. Assessing resilience in emerging adulthood: The Resilience Scale (RS), Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and Scale of Protective Factors (SPF). Personality and Individual Differences 97, 249-255. Hakupäivä 10.11.2023. Elsevier ScienceDirect -tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden.

Mattila, Antti 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 21.12.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Mieli ry 2023a. Tilastotietoa mielenterveydestä. Hakupäivä 04.12.2023. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Mieli ry 2023b. Stressin hallinta. Hakupäivä 04.12.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/>

Nguyen, Hoang Long ja Rajendra Akerkar 2020. Modelling, Measuring, and Visualising Community Resilience: A Systematic Review. Sustainability 12, no. 19: 7896. Hakupäivä 12.12.2023.  
<https://www.mdpi.com/2071-1050/12/19/7896>

Nyyti ry 2024a. Uni. Hakupäivä 29.1.2024. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/uni/>

Nyyti ry 2024b. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyskysely: Yksinäisyys näkyy suurella osalla opiskelijoista mielenterveysongelmina – vain harvalle on tarjottu apua. Hakupäivä 4.5.2024  
[https://www.nyyti.fi/uutinen/korkeakouluopiskelijoiden-yksinaisyyskysely-yksinaisyys-nakyy-suurella-osalla-opiskelijoista-mielenterveysongelmina-vain-harvalle-on-tarjottu-apua/?\\_gl=1\\*1fip48u\\*\\_up\\*MQ..\\*\\_ga\\*MjcyNDM3NTQ1LjE3MTQ4MTg4NDk.\\*\\_ga\\_BB9D7QV1L6\\*MTcxNDgxODg0OS4xLjAuMTcxNDgxODg0OS4wLjAuMA..\\*\\_ga\\_YCGYB5MTSM\\*MTcxNDgxODg0OS4xLjAuMTcxNDgxODg0OS4wLjAuMA..](https://www.nyyti.fi/uutinen/korkeakouluopiskelijoiden-yksinaisyyskysely-yksinaisyys-nakyy-suurella-osalla-opiskelijoista-mielenterveysongelmina-vain-harvalle-on-tarjottu-apua/?_gl=1*1fip48u*_up*MQ..*_ga*MjcyNDM3NTQ1LjE3MTQ4MTg4NDk.*_ga_BB9D7QV1L6*MTcxNDgxODg0OS4xLjAuMTcxNDgxODg0OS4wLjAuMA..*_ga_YCGYB5MTSM*MTcxNDgxODg0OS4xLjAuMTcxNDgxODg0OS4wLjAuMA..)

OAMK 2023. Ammattikorkeakoulututkinnot. Hakupäivä 29.12.2023.  
<https://www.oamk.fi/fi/koulutus/ammattikorkeakoulututkinnot>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020. Eurostudent VII – Opiskelijatutkimus 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:25. Hakupäivä 29.12.2023.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162449/OKM\\_2020\\_25.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162449/OKM_2020_25.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023. Eurostudent VIII – Opiskelijatutkimus 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2023:34. Hakupäivä 25.01.2024.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165195/OKM\\_2023\\_34.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165195/OKM_2023_34.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Opintopolku 2023a. Hakutulokset. Hakupäivä 29.12.2023.  
[https://opintopolku.fi/konfo/fi/haku?koulutusala=kansallinenkoulutusluokitus2016koulutusalataso1\\_09,kansallinenkoulutusluokitus2016koulutusalataso2\\_090,kansallinenkoulutusluokitus2016koulu\\_tusalataso2\\_091,kansallinenkoulutusluokitus2016koulutusalataso2\\_092&koulutustyyppi=amk-alempi&opetustapa=opetuspaikkakk\\_4&order=desc&sijainti=kunta\\_564&size=20&sort=score](https://opintopolku.fi/konfo/fi/haku?koulutusala=kansallinenkoulutusluokitus2016koulutusalataso1_09,kansallinenkoulutusluokitus2016koulutusalataso2_090,kansallinenkoulutusluokitus2016koulu_tusalataso2_091,kansallinenkoulutusluokitus2016koulutusalataso2_092&koulutustyyppi=amk-alempi&opetustapa=opetuspaikkakk_4&order=desc&sijainti=kunta_564&size=20&sort=score)

Opintopolku 2023b. Ammattikorkeakoulututkinnot. Hakupäivä 29.12.2023.  
<https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/ammattikorkeakoulututkinnot>

Parikka Suvi, Holm Noora, Ikonen Jonna, Koskela Timo, Kilpeläinen Heikki, & Lundqvist Annamari  
2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT  
2021-tutkimuksen tuloksia. Hakupäivä 5.10.2023.  
<https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>

Pitkänen, Kaisu 2020. Sosiaalityön opiskelijoiden psykologinen pääoma työhyvinvoinnin  
voimavarana. Itä-Suomen yliopisto. Sosiaalityö. Pro Gradu –tutkielma. Hakupäivä 24.1.2024.  
[https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23317/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20201246.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23317/urn_nbn_fi_uef-20201246.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pojjula, Soili 2018. Resilienssi – Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja. Helsinki.

Saari, T. 2016. Resilienssi työntekijän voimavarana asiantuntijatyön aikapaineiden hallinnassa.  
Hallinnon tutkimus 35(3), 232–243. Hakupäivä 04.12.2023.  
<https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/98509/56283>

Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2023. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit.  
Hakupäivä 9.10.2023. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>

Tietoarkisto 2024. Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. Hakupäivä 13.02.2024  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/mittaaminen/luotettavuus/>

Tilastokeskus 2023a. Opiskelijoiden työllisyysaste kasvoi vuonna 2021. Hakupäivä 21.04.2023  
<https://stat.fi/julkaisu/cl8l7pv1zkajm0dutajzrsua>

Tilastokeskus 2023b. Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijat ja tutkinnot. Hakupäivä 29.12.2023  
[https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_opiskt/statfin\\_opiskt\\_pxt\\_13k5.px/chart/chartViewColumn/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_opiskt/statfin_opiskt_pxt_13k5.px/chart/chartViewColumn/)

Työterveyslaitos 2023a. Stressi ja työuupumus. Hakupäivä 4.12.2023.  
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>

Työterveyslaitos 2023b. Haastavat asiakastilanteet ovat kasvava työstressin aiheuttaja työpaikoilla – nyt on aika tunnistaa riskit. Hakupäivä 5.12.2023.  
<https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/haastavat-asiakastilanteet-ovat-kasvava-tyostressin-aiheuttaja-tyopaikoilla-nyt-on-aika-tunnistaa>

Tähtinen Juhani, Laakkonen Eero & Broberg Mari 2011. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos ja Opettajankoulutuslaitos. Turku.

Ye, Y. C., Wu, C. H., Huang, T. Y., & Yang, C. T. 2022. The Difference Between the Connor–Davidson Resilience Scale and the Brief Resilience Scale when Assessing Resilience: Confirmatory Factor Analysis and Predictive Effects. *Global Mental Health*, 9, 339-346. Hakupäivä 10.11.2023. <https://www.cambridge.org/core/journals/global-mental-health/article/difference-between-the-connordavidson-resilience-scale-and-the-brief-resilience-scale-when-assessing-resilience-confirmatory-factor-analysis-and-predictive-effects/6839F7D3AF7388D2BEB734CB4AB71256>

Yle 2023. Opiskelijat vallanneet korkeakouluja eri puolilla maata – 15 000 euroa opintolainaa ottanut opiskelija: ”Opintotuella ei oikeasti eletä”. Hakupäivä 22.11.2023. <https://yle.fi/a/74-20051693>

Yle 2024. Koetko ahdistusta samoista asioista kuin muut? Näin suomalaiset vastasivat Ylen kyselyssä. Hakupäivä 24.4.2024. <https://yle.fi/a/74-20084574>

YTHS 2023. Stressinhallinta. Hakupäivä 4.12.2023.  
<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>

Valli, Laura 2020. Kuolema kuittaa univelan? Tutkimus resilienssistä ja resilienssipotentiaaloin johtamisesta kriisinhallintaorganisaatioissa. Tampereen yliopiston väitöskirjat 264. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Hakupäivä 29.1.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1587-0>.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta 2019. Opi ymmärtämään tutkimusmenetelmiä:  
Kvantitatiiviset aineistot ja menetelmät. Hakupäivä 09.09.2023.  
<https://www.youtube.com/watch?v=QSnmUOhKW1U>

Monimuoto-opiskelija! Vastaa kyselyyn työn ja opintojen yhteensovittamisesta ja voita S-ryhmän lahjakortti!

Hyvät kanssaopiskelijat!

Teemme tutkimusta työssäkäyvien sosiaali- ja terveysalan monimuoto-opiskelijoiden opintojen ja työn yhdistämisestä. Kysely on osa meidän sosiaalialan tutkinto-ohjelman opinnäytetyötä ja toivomme siihen teiltä laajaa osallistumista.

Tutkimuksella haluamme antaa vertaistukea ja tuottaa tietoa sote-alan monimuoto-opintoja harkitsevalle hakijalle. Tutkimuksella viestimme Oulun ammattikorkeakoululle meidän opiskelijoiden hyvinvointia ja siksi jokaisen opiskelijan ääni on tärkeä.

Kyselyyn pääset vastaamaan täältä: <https://link.webpolsurveys.com/S/2F050B46EB797A01>  
Vastaamiseen menee noin 5–10 minuuttia ja kysely on avoinna 28.03.2024 klo 23:59 saakka.  
Jokainen vastaus on meille arvokas.

Arvomme vastaajien ja yhteystietonsa jättäneiden kesken 2 kpl 15 € S-ryhmän lahjakortteja. Henkilötietoja ei säilytetä arvonnän suorittamisen jälkeen eikä niitä jaeta missään vaiheessa ulkopuolisille. Kyselyn vastaukset ovat anonymoituja eikä niitä yhdistetä arvontaa varten jätettyihin henkilötietoihin.

Vastauksistanne kiittäen ja kumartaen,  
Sara Ilonen, Mervi Tikkanen ja Tommi Raunila (SOS20KM)

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn työssäkäyvien monimuoto-opiskelijoiden opintojen ja työn yhdistämisestä. Kysely on osa Oulun ammattikorkeakoulun sosiaalialan tutkinto-ohjelman opinnäytetyötä.

Kyselyn lopuksi pääset jättämään yhteystietosi arvontaa varten. Yhteystietonsa jättäneiden kesken arvotaan 2 kpl 15 € S-ryhmän lahjakortteja. Kyselyn vastaukset ovat anonymoja eikä niitä yhdistetä arvontaa varten jättäneiden henkilötietoihin.

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

1. Sukupuoleni
  - Nainen
  - Mies
  - Muu
  
2. Ikäni
  - 18-24 vuotta
  - 25-30 vuotta
  - 31-39 vuotta
  - 40+ vuotta
  
3. Ylin suorittamani tutkinto
  - Peruskoulu
  - Ylioppilas
  - Ammatillinen tutkinto
  - Alempi korkeakoulututkinto
  - Ylempi korkeakoulututkinto
  
4. Opiskelumuotoni\*
  - Päivämuoto-opiskelija
  - Monimuoto-opiskelija
  
5. Olen
  - 1. vuoden opiskelija
  - 2. vuoden opiskelija
  - 3. vuoden opiskelija
  - 4. vuoden opiskelija
  - 5.+ vuoden opiskelija
  
6. Tutkinto, jota suoritan\*

Bioanalytikko  
Fysioterapeutti  
Röntgenhoitaja  
Sairaanhoitaja  
Sosionomi  
Terveystenhoitaja  
Toimintaterapeutti  
Muu, mikä?

7. Työskentelen opintojen ohella keskimäärin\*

0-15 tuntia viikossa

16-30 tuntia viikossa

Yli 30 tuntia viikossa

En työskentele opintojen ohella

8. Työskentelen nykyisiä opintoja vastaavalla alalla

	1	2	3	4	5	
Työtehtäväni eivät vastaa opintojani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Työtehtäväni vastaa opintojani

9. Työ-/virkasuhteeni on

Keikkatyö

Määräaikainen työ-/virkasuhde

Toistaiseksi voimassa oleva työ-/virkasuhde

Toimin yrittäjänä tai käytän laskutuspalvelua

10. Työaikani on pääosin

Säännöllinen päivätyö

Kaksivuorotyö

Kolmivuorotyö

Yötyö

11. Asun

Yksin

Kämpin kanssa

Lapsen/lasten kanssa

Kaksin puolisoni kanssa

Puolison ja lapsen/lasten kanssa

Vanhempieni luona

Muuten, miten?

12. Tuloni koostuvat

Voit valita useita vaihtoehtoja

- Ansiotuloista
- Opintorahasta
- Opintolainasta
- Toimeentulotuesta
- Työttömyysetuudesta
- Aikuiskoulutustuesta
- Asumistuesta
- Vanhempien taloudellisesta tuesta
- Muusta tulosta, mistä?

### 13. Uni ja nukkuminen

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
Saan riittävästi unta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukun yleensä hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen huolissani riittävästä unen saannista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on merkittäviä univaikeuksia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 14. Taloudellinen tilanne ja elintavat (liikunta, ruokailutottumukset, päihteet)

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
Tuloni eivät riitä kattamaan menojeni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen huolissani taloudellisesta tilanteestani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lipsun huonoihin elintapoihin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ole huolissani elintavoistani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 15. Ajanhallinta

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
En ehdi panostaa tentteihin niin paljon kuin haluaisin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ehdi panostaa kurssitehtäviin niin paljon kuin haluaisin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joudun usein tinkimään arjen askareista, kuten kodin siivouksesta, kiireen vuoksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työssäkäynti on hidastanut opintojeni etenemistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Töiden takia minulla ei ole riittävästi aikaa opiskeluun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on vaikeuksia hallita ajankäyttöäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on riittävästi aikaa läheisilleni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on riittävästi aikaa opiskelulle ja työn teolle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun on hankala jakaa aikaa läheisten, vapaa-ajan, opiskelun ja/tai työn välillä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 16. Itseluottamus ja tulevaisuususkko

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
Olen epävarma omasta ammatillisesta osaamisestani ja -kyvystäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luotan vähemmän omaan osaamiseeni ja kykyihini kuin aiemmin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn saavuttamaan tavoitteeni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun on helppo työllistyä opiskelemalleni alalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 17. Haastavat tilanteet ja kuormitus

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
Työni kuormittaa minua liikaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opinnot kuormittavat minua liikaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työni kuormittavuus hidastaa opintojeni etenemiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiotyössä kohtaamani haastavat asiakastilanteet pyöriivät vapaa-ajalla helposti mielessäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintoihin kuuluvan harjoittelun haastavat asiakastilanteet pyöriivät vapaa-ajalla helposti mielessäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimin tehokkaasti paineen alla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on haasteita opintoihini liittyvien tehtävien määräaikojen noudattamisessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 18. Työ- ja opiskeluilmapiiiri sekä sosiaaliset suhteet

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
Työyhteisöni kannustaa minua opiskelemaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijayhteisön ilmapiiri kannustaa minua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan tarvitsemaani tukea opettajilta ja/tai korkeakoulun muulta henkilökunnalta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskeluryhmäni opetussuunnitelma ja lukujärjestys on laadittu niin, että koen töissä käymisen opiskelun ohella olevan helppoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on läheisiä, joilta saan tukea.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on riittävästi sosiaalisia suhteita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen yksinäinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muutokset ihmissuhteissa (esim. uusi ihmissuhde, riitaantuminen, menetys) vaikuttavat merkittävästi opintoihini.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Termillä resilienssi kuvataan psyykkistä palautumis- ja selviytymiskykyä sekä muutosjoustavuutta. Resilienssi voidaan nähdä myös kyynä kohdata ja palautua hyvinvointia haastavista ja stressaavista tilanteista.

## 19. Koen, että

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
Palaudun stressaavista tilanteista nopeasti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selviydyn hyvin ongelmatilanteista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muutoksien kohtaaminen on minulle helppoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Miten kuvaisit resilienssiäsi?

	1	2	3	4	5	
Resilienssini on heikko.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Resilienssini on vahva.

21. Kiitos vastauksistasi. Halutessasi voit jättää palautetta tai kommentoida kyselyä

Kyselyn lähettämisen jälkeen sinut ohjataan sivulle, jossa voit jättää yhteystietosi arvontaa varten. Yhteystietonsa jättäneiden kesken arvotaan kaksi S-ryhmän 15€ lahjakorttia. Voittajiin ollaan yhteydessä henkilökohtaisesti.