



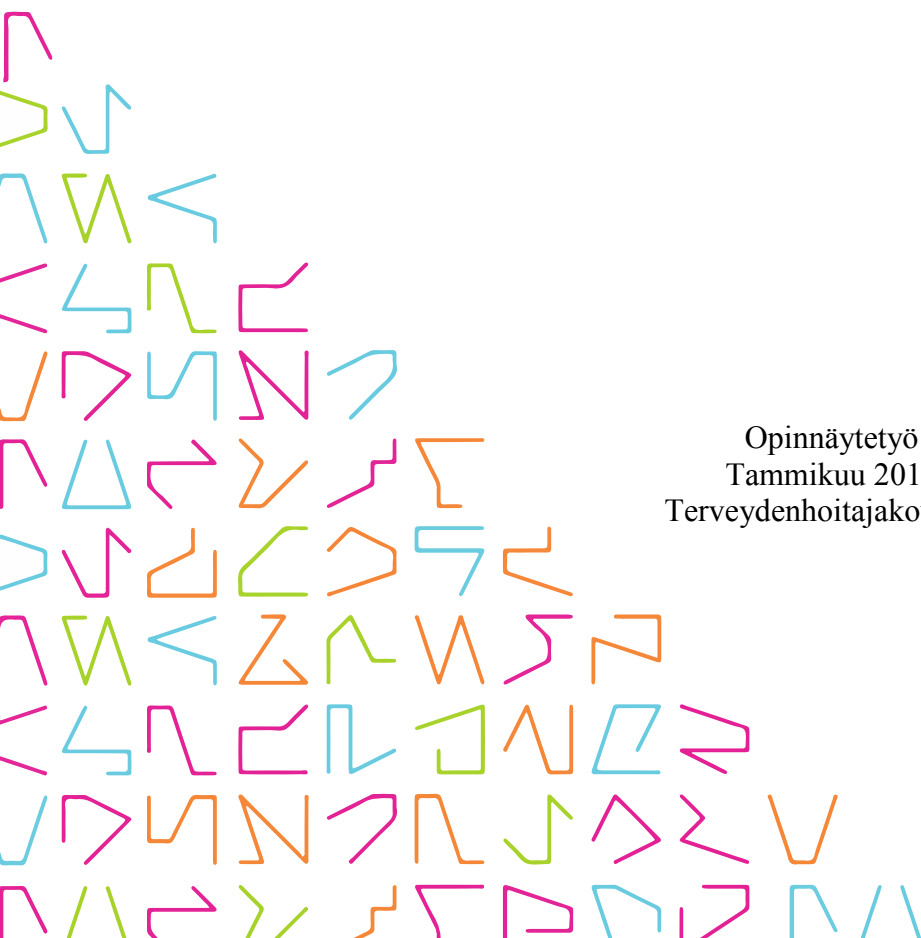
TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPISKELU-UUPUMUS TOISEN ASTEEN OPIS- KELIJOIDEN KOKEMANA

Veera Huvila

Laura Mittilä

Opinnäytetyö
Tammikuu 2019
Terveystieteiden koulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Terveystenhoitajakoulutus

HUVILA, VEERA & MITTILÄ, LAURA:
Opiskelu-uupumus toisen asteen opiskelijoiden kokemana

Opinnäytetyö 61 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Tammikuu 2019

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata toisen asteen opiskelijoiden kokemusta opiskelu-uupumuksen syistä, sekä ajatuksia hyödyllisistä keinoista opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisemiseksi. Tavoitteena oli tuottaa tietoa toisen asteen opiskelijoiden hyväksi näkemistä opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisykeinoista sekä heidän kokemistaan opiskelu-uupumuksen syistä. Opinnäytetyössä selvitettiin, mistä toisen asteen opiskelijat kokivat opiskelu-uupumuksen johtuvan, erosivatko ammattiin opiskelevien ja lukiossa opiskelevien kokemukset opiskelu-uupumuksesta ja miten opiskelu-uupumusta voitiin ehkäistä toisen asteen oppilaitoksissa opiskelijoiden mielestä.

Opinnäytetyön aineistona käytettiin Nyyti ry:n toisen asteen opiskelijoilta keräämän verkkokyselyn tuloksia. Vastauksia kyselyyn oli tullut 947 ja tästä aineistosta tehtiin perusjoukkoa kuvaava ositettu otanta (N=300). Pääasiassa tutkimusote oli kvantitatiivinen, mutta kvalitatiivista otetta hyödynnettiin yhden avoimen kysymyksen analysoinnissa. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelman avulla.

Toisen asteen opiskelijat kokivat opiskelu-uupumuksen johtuvan useimmiten liian suuresta työmäärästä. Opiskelijat nostivat esiin esim. stressin, liian pitkät työpäivät, aikataulutukseen liittyvät ongelmat ja suuret paineet sekä itseltään, opettajilta että yhteiskunnalta. Lukiolaiset kuormittuivat jatko-opiskelupaikkoihin liittyen ja ammattiin opiskelevat miehet nostivat esille motivaation puutteen. Opiskelu-uupumusta voitiin ennaltaehkäistä opiskelijoiden mielestä opiskeluhuollon henkilökunnan tuella ja tapaamisilla sekä opiskelijoiden kuormituksen huomioimisella.

Työn tuloksista oli pääteltävissä opiskelu-uupumuksen johtuvan opiskelijan kokemusmaailmasta, terveyteen ja opiskeluorganisaatioon liittyvistä tekijöistä sekä yhteiskunnan asettamista paineista. Opiskelu-uupumukseen tulisi puuttua ja sen tunnistamiseen pitää panostaa opiskeluhuollossa ja opiskeluterveydenhuollossa. Kouluorganisaation toimintaa tulisi kehittää opiskelijoiden jaksamista tukevaksi. Ennaltaehkäisyn keinoja kehitettäessä olisi hyvä tehdä interventiotutkimuksia, jotta saataisiin tietoa keinojen vaikuttavuudesta.

Asiasanat: uupumus, opiskelijat, toisen asteen koulutus, ennaltaehkäisy

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Public Health Nursing

HUVILA, VEERA & MITTILÄ, LAURA:
Study Burnout Experienced by Secondary Students

Bachelor's thesis 61 pages, appendices 3 pages
January 2019

The purpose of this study was to collect information about secondary students' experiences of study burnout and their ideas about useful ways to prevent it. This study intended to answer the following questions: what were the reasons which led to study burnout, how could study burnout be prevented and were there similarities or differences between the ways how students in vocational school and high school experienced study burnout.

The data was collected by Nyyti Ry online questionnaire. The majority of the data were analysed by mean of quantitative content analysis, but qualitative content analysis was used with one open question.

The results suggest that too much workload was the biggest reason to experience study burnout. Stress, too long work days, problems with schedules and too high expectations from student himself, teachers and the society were reasons affecting the students' experiences. Support and meetings with member of student welfare group and paying attention to the students' workload were the best ways to prevent study burnout.

Overall it would be important to recognise the students who might experience study burnout. Student welfare group and school health services should offer special support to those students. Even more important it is to prevent study burnout among students, and to support wellbeing at school.

Key words: burnout, students, secondary education, prevention

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPISKELU-UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISY OPISKELUHUOLLOSSA	8
2.1	Ennaltaehkäisyn yhteiskunnallinen merkitys.....	8
2.2	Ennaltaehkäisyn tasot	9
2.3	Opiskeluhoito ja opiskeluterveydenhoito ennaltaehkäisijöinä	11
3	OPISKELU-UUPUMUKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	13
3.1	Opiskelijan sisäiset tekijät	13
3.1.1	Oppimismotivaatio.....	13
3.1.2	Opiskelukyky	14
3.1.3	Opiskeluinto	17
3.2	Opiskelijan ulkoiset tekijät	18
3.2.1	Vanhemmat	19
3.2.2	Kaverit.....	20
3.2.3	Koulu ja opiskeluympäristö	21
4	OPISKELU-UUPUMUKSEN ILMENEMINEN, YLEISYYS JA TUNNISTAMINEN.....	23
4.1	Opiskelu-uupumuksen ilmenemisen muodot.....	23
4.2	Opiskelu-uupumuksen esiintyvyys	24
4.3	Uupuneen opiskelijan tunnistaminen.....	25
4.4	Uupumusmittarien hyödyntäminen.....	27
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	29
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	30
6.1	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät	30
6.2	Opinnäytetyön aineisto ja otanta.....	32
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	35
7.1	Millaisena ongelmana opiskelu-uupumus koetaan	35
7.2	Mistä opiskelu-uupumus johtuu.....	37
7.3	Miten opiskelu-uupumusta voitaisiin ennaltaehkäistä.....	43
7.4	Yhteenveto tuloksista.....	47
8	POHDINTA.....	49
8.1	Tulosten pohdinta	49
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	52
8.3	Jatkotutkimusaiheet	55
	LÄHTEET.....	56
	LIITTEET	59

Liite 1. Esimerkki kvalitatiivisesta sisällönanalyysistä ja toteutetusta alkuperäisten ilmausten pelkistämisestä ja jaottelusta	59
Liite 2. Määrällisesti esitetyt vastaukset kysymykseen: mistä opiskelu-uupumus opiskelijoiden mielestä johtuu	60
Liite 3. Lisäkysymyksenä olevassa avoimessa vastauskentässä opiskelijoiden esille tuomia keinoja opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisemiseksi	61

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Nyyti ry:n kanssa ja siinä on käytetty heidän keräämänsä verkkokyselyn vastauksia. Nyyti ry on valtakunnallinen yhdistys, joka edistää opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä. Koska tämä opinnäytetyö on tehty osana terveydenhoitajakoulutusta, korostuu työssä opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisemisen näkökulma ja terveydenhoitajan rooli. Opinnäytetyössä selvitetään, mistä toisen asteen opiskelijat kokevat opiskelu-uupumuksen johtuvan, eroavatko ammattiin opiskelevien ja lukiossa opiskelevien kokemukset opiskelu-uupumuksesta ja miten opiskelu-uupumusta voitaisiin ennaltaehkäistä.

Opiskelu-uupumus on aiheena ajankohtainen, sillä vuoden 2017 kouluterveyskyselyyn vastanneista lukiolaisista 13,3% ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista 6,8% oli vastausten perusteella uupuneita (THL 2018). Oppilaitoksen yleinen ilmapiiri, opiskeluterveydenhuolto ja opettajat ovat keskeisessä asemassa opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä (Salmela-Aro 2010, 449-450). Tämän vuoksi on tärkeää tutkia opiskelijoiden omaa näkemystä siitä, miten opiskelu-uupumukseen voitaisiin puuttua.

Opiskelu-uupumusta käsittelevissä lähteissä on käytetty termejä opiskelu-uupumus sekä koulu-uupumus. Jako on monesti tehty niin, että puhuttaessa korkeakouluopiskelijoiden uupumuksesta on käytetty termiä opiskelu-uupumus, ja termiä koulu-uupumus on käytetty, kun on viitattu peruskoululaisiin ja toisen asteen opiskelijoihin. Tässä opinnäytetyössä käytetään opiskelu-uupumus termiä, koska sitä oli käytetty aineiston keräämiseen käytetyssä kyselylomakkeessa ja koska toisella asteella opiskelevat nuoret yleisesti mielletään enemmän opiskelijoiksi kuin koululaisiksi.

Opiskelu-uupumukseen tulisi suhtautua vakavasti, sillä pitkittyessään se voi jopa johtaa masennukseen, koulusta pois jäämiseen ja sitä kautta yhteiskunnasta syrjäytymiseen (THL 2018). Yhteiskunnalle pitkittynyt opiskelu-uupumus voi tulla hyvinkin kalliiksi. On arvioitu, että yksi syrjäytynyt nuori maksaa valtiolle noin miljoona euroa. (Milén 2014, 15; Annala & Harjunen 2011, 173). Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy, tunnistaminen ja siihen puuttuminen nousevat tärkeään rooliin opiskeluhuollossa. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata toisella asteella opiskelevien nuorten kokemusta opiskelu-uupumuksen syistä ja heidän ajatuksiaan hyödyllisistä keinoista opiskelu-uupumuksen

ennaltaehkäisyssä. Työn tavoitteena on tuottaa tietoa toisen asteen opiskelijoiden hyväksi näkemistä opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisykeinoista sekä heidän kokemistaan opiskelu-uupumuksen syistä

2 OPISKELU-UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISY OPISKELUHUOLLOSSA

2.1 Ennaltaehkäisyn yhteiskunnallinen merkitys

Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan opiskeluun liittyvää pitkittynyttä stressioireyhtymää (Salmela-Aro 2011, 3). Aypayn (2017, 1347) mukaan opiskelijan kohdatessa lisääntyneitä vaatimuksia koulua ja opintoja kohtaan opiskelija alkaa tuntea paineita ja stressiä. Pitkä aika stressin ja paineiden alla ja nuoren kykenemättömyys käsitellä näitä tunteita saavat aikaan opiskelu-uupumusta. Salmela-Aro (2011, 3) on nostanut esiin myös yhteiskunnan arvojen koventumisen ja epävarmuuden tulevaisuudesta, jotka ilmenevät kilpailun korostumisena opiskelussa, huippusuoritusten tavoitteluna sekä yksilöiden korostamisena. Kaikki nämä ovat 2000-luvulla lisänneet opiskelijoiden ahdistusta, stressiä ja univaikeuksia. Pitkittyessään opiskelu-uupumus voi johtaa masennukseen, koulusta pois jäämiseen ja tätä kautta yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Tämän vuoksi opiskelu-uupumukseen tulisi suhtautua vakavasti. (THL 2018).

Pitkittyneen opiskelu-uupumuksen hinta voi käydä yhteiskunnalle kalliiksi, sillä yksi syrjäytynyt nuori voi maksaa valtiolle miljoona euroa (Milén 2014, 15; Annala & Harjunen 2011, 173). Lisäksi yhteiskunta kärsii menetetyistä työpanoksesta ja kuluista, joita laskelmassa ei ole huomioitu. On arvioitu, että kahden syrjäytyneen nuoren vuositasolla aiheuttamilla kustannuksilla voitaisiin samaksi ajaksi palkata yksi terveydenhoitaja lisää opiskeluhuoltoon tekemään ennaltaehkäisevää työtä. (Milén 2014, 15.) Perustellusti voidaankin nähdä opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisemisen tulevan yhteiskunnalle halvemmaksi, puhumattakaan inhimillisen kärsimyksen vähenemisestä.

Opiskelu-uupumus voi vaikuttaa jatko-opintoihin hakeutumiseen ja sitä kautta urapolun muodostumiseen. Uupumuksesta kärsivillä on havaittu olevan suhteessa enemmän väli-vuosia, kuin muilla (Salmela-Aro 2010, 451; Nurmi, Salmela-Aro & Vasalampi 2010, 408.) Lisäksi opiskelu-uupumus voi lisätä nuorten kielteistä suhtautumista koulua kohtaan ja tämä puolestaan voi aikuisuudessa jatkua kielteisenä asenteena yhteiskuntaa kohtaan (Salmela-Aro 2010, 451). Tämä voi edesauttaa syrjäytymistä ja pahimmillaan radikalisoitumista. Sitä vastoin opintojen aikainen hyvinvointi edesauttaa nuorelle oikean

koulutuspolun valintaa ja työelämään siirtymistä (Salmela-Aro 2010, 451). Työurien pidentämisen kannalta onkin myös syytä panostaa opiskelijoiden hyvinvointiin kaikilla koulutusasteilla.

Opiskelu-uupumus on aiheena ajankohtainen. Vuonna 2017 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan lukiolaisista 13,3% ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista 6,8% oli vastausten perusteella uupuneita (THL 2018). Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy on oletettavasti helpompaa ja vaatii vähemmän toimia kuin jo syrjäytyneen nuoren palauttaminen yhteiskunnan jäseneksi. Koulumaailmalla on oleellinen rooli nuorten elämässä. Koulussa voidaan ennaltaehkäistä uupumusta sekä tukea nuoria sitoutumaan opiskeluun ja tätä myötä vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa niin koulussa kuin sen ulkopuolella. (Salmela-Aro & Upadyaya 2014, 148.)

2.2 Ennaltaehkäisyn tasot

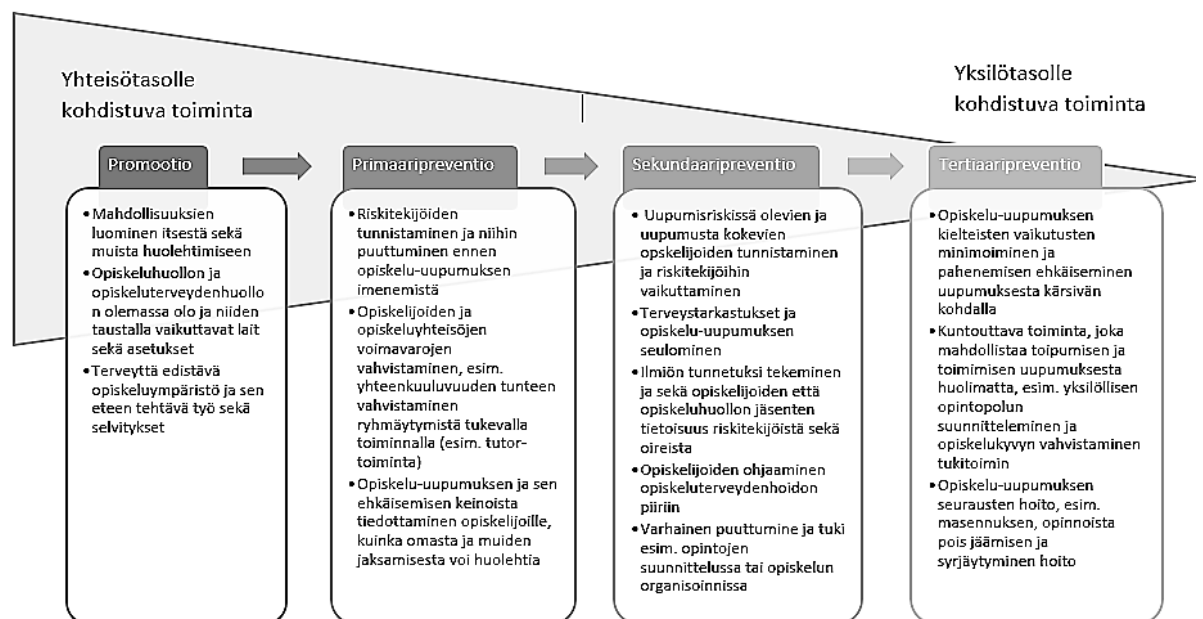
Ennaltaehkäisyn näkökulmaa lähestytään tässä työssä ennaltaehkäisyn tasojen kautta. Ennaltaehkäisyn tasot ovat promootio, primääripreventio, sekundaaripreventio ja tertiaaripreventio. Promootiolla tarkoitetaan toimintaa, joka luo mahdollisuuksia terveyden edistämiseksi ja itsestä sekä ympäristöstä huolehtimiselle (Haarala & Mellin 2015, 39-40). Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä promootiona voidaan nähdä oppilaitoksissa toimiva opiskeluhuolto ja kaikille opiskelijoille saatavilla olevana opiskeluterveydenhuolto, sekä näitä säätelevä lainsäädäntö. Opiskeluhuollon ja opiskeluterveydenhoidon tavoitteena on terveyttä edistävän ja ylläpitävän opiskeluympäristön ylläpitäminen sekä kehittäminen (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013).

Primääripreventiolla tarkoitetaan sairauksien ehkäisyä ennen niiden kehittymistä (Haarala & Mellin 2015, 40). Opiskelu-uupumuksen näkökulmasta se on esimerkiksi sellaisen tiedon jakamista, joka voi auttaa nuoria huolehtimaan itsestään ja jaksamisestaan. Sairauksien riskitekijöihin vaikuttaminen, ennen kuin nuori kokee opiskelu-uupumusta, on primääripreventiotason toimintaa. Tällaista toimintaa on opiskelijoiden kuormituksen huomioiminen ja tuen tarjoaminen varhaisessa vaiheessa ennen kuin kuormitus on johtanut uupumukseen. Esimerkkinä primääripreventiosta käytetään usein rokotteita. (Haarala &

Mellin 2015, 40.) Opiskelu-uupumusta vastaan ei ole olemassa rokotetta, mutta rokotteenä sitä vastaan voitaisiin ajatella olevan esim. hyvään ryhmähengen ja terveeseen itsetuntoon pyrkiminen sekä tuutoritoiminta.

Sekundaaripreventiolla puolestaan tarkoitetaan sairauden pahentumisen estoa riskitekijöitä eliminoimalla sekä pienentämällä niiden vaikutusta (Haarala & Mellin 2015, 40; Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 15). Käytännössä sekundaaripreventio kattaa toimet, joilla voidaan pyrkiä puuttumaan jo olemassa olevaan opiskelu-uupumukseen ja lievittämään sitä. Jotta kehittymässä olevaan opiskelu-uupumukseen voitaisiin puuttua ajoissa, on välttämätöntä, että opiskelijoiden parissa työskentelevät terveydenhoitajat tunnistaisivat siihen viittaavat merkit mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Seulonnat voidaan nähdä esimerkkinä sekundaaripreventiosta. (Haarala & Mellin 2015, 40.)

Tertiaaripreventio sisältää toimia, jotka ehkäisevät jo olemassa olevan sairauden pahentumista ja auttavat selviytymään sen kanssa. Esimerkiksi kuntoutus on tertiaaripreventiota (Haarala & Mellin 2015, 40). Opiskelu-uupumuksen osalta tämän tason toimintana voidaan nähdä opiskelu-uupumuksesta kärsivän opiskelijan auttaminen sekä opiskelu-uupumuksen pitkittymisen aiheuttamien haittojen minimoiminen. Opiskelu-uupumuksen hoitaminen on tertiaaripreventiota. Myös jos opiskelu-uupumus on johtanut masennukseen, voidaan masennuksen hoidon katsoa olevan tertiaaripreventiota. Kuvioon 1 on koottu esimerkkejä opiskeluhuollon mahdollisesta toiminnasta ennaltaehkäisyn eri tasoilla.



KUVIO 1. Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyn tasot ja opiskeluhuollon toiminnot

2.3 Opiskeluhoito ja opiskeluterveydenhoito ennaltaehkäisijöinä

Opiskeluhoitolla tarkoitetaan oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) säädettyä toimintaa, jonka tarkoitus on edesauttaa opiskelijoiden osallisuuden tunnetta, terveyttä ja oppimista, ylläpitää sekä kehittää terveyttä edistävää opiskelu ympäristöä ja turvata varhaisen tuen toimia niitä tarvitseville. Opiskeluhoito on laaja kokonaisuus, johon koko oppilaitoksen henkilökunta kuuluu. Opiskeluhoitosta vastaa moniammatillinen oppilaitoksen nimeämä opiskeluhoitoyhdistys. (Oppilas- ja opiskeluhoitolahti 1287/2013.)

Yleisen opiskelu ympäristön eteen tehtävän toiminnan lisäksi opiskeluhoitoon sisältyvät yksilötason toimet. Yksilökohtaiseen opiskeluhoitoon kuuluvat mm. psykologin, kuraattorin ja opiskeluterveydenhoiton palvelut. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolahti 1287/2013.) Opiskeluhoito voidaan nähdä pääosin promootio- ja primääripreventiotason toimintana ja yksilökohtainen opiskeluhoito puolestaan sekä primääri-, sekundaari- että tertiaari-prevention tasojen toimintana.

Opiskeluterveydenhoito on oleellinen osa opiskeluhoitoa (Oppilas- ja opiskelijahuoltolahti 1287/2013). Opiskeluterveydenhoito on terveydenhoitolain (1326/2010) edellyttämää toimintaa, joka on Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnon alla. Opiskeluterveydenhoitoon kuuluvat opiskeluterveydenhoitajan ja -lääkärin palvelut (Terveydenhoitolahti 1326/2010; Oppilas- ja opiskelijahuoltolahti 1287/2013). Opiskeluterveydenhoiton tehtävä on yksilön terveyteen kohdistuvan toiminnan lisäksi edistää kokonaisuudessaan oppilaitosten ja opiskeluyhteisöiden terveyttä. Yhteistyö oppilaitosten, niiden henkilökunnan ja opiskelijoiden välillä on olennaista. (Kunttu 2009.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut Opiskeluterveydenhoiton kehittämissuhtelman vuosille 2014-2018. Yksi kehittämissuhtelman keskeisimmistä tavoitteista on, että syrjäytymisvaarassa olevat nuoret tunnustettaisiin ja heille pystyttäisiin tarjoamaan varhaista tukea. Keinoiksi nostetaan mm. opiskeluterveydenhoiton terveydenhoitajien työn kehittäminen esim. terveystarkastuksissa tehtävien seulontojen kautta, sekä uusien hyvien käytäntöjen etsiminen ja jakaminen valtakunnallisesti. (Milén 2014, 6.) Tämän tavoitteen kannalta opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy, tunnustaminen ja siihen puuttuminen ovat keskeisiä.

Opiskeluhoiton kehittämissuhtelmassa nostetaan esiin, että opiskeluterveydenhoiton resurssit ovat puutteelliset ja toimia pitäisi pystyä kohdentamaan tehokkaasti. Tavoitteina

nähdään myönteinen vaikuttaminen opiskelukykyyn sekä pidemmällä aikavälillä opiskelijoiden siirtyminen työelämään työkykyisinä. Opiskeluhuollon kehittäminen on tarpeen etenkin toisella ja kolmannella asteella. Erityisesti ammattiin opiskelevien kohdalla tulisi huomioida opiskelukykyä ja terveyttä uhkaavat riskitekijät, sillä niiden on todettu olevan näissä ryhmissä erittäin merkittäviä. (Milén 2014, 8.) Jotta toiminnan kohdentaminen olisi mahdollista, onkin ensiarvoisen tärkeää, että opiskeluterveydenhuollossa työskentelevällä terveydenhoitajalla on hyvät valmiudet tunnistaa apua tarvitseva nuori.

Koulutuksen nivelvaihe siirryttäessä peruskoulusta toiselle asteelle on nuorille haastavaa aikaa ja nuoret tarvitsevatkin paljon tukea. (Salmela-Aro 2010, 451; Salmela-Aro 2008, 375.) Opiskelu vaatii vastuun ottamista omasta työskentelystä sekä oman työskentelyn hallintaa, mikä puolestaan edellyttää hyviä kognitiivisia taitoja, kuten tiedonkäsitteilyä ja ongelman ratkaisua. Näihin opiskelun vaatimiin kykyihin puolestaan voivat vaikuttaa esim. masennusoireet, nukkumisen häiriintyminen, ongelmat ihmissuhteissa, opiskelupuitteiden heikkous tai terveyteen liittyvät pulmat. Nämä ovat haasteita, joihin opiskeluterveydenhuollon on vastattava. (Kunttu 2009; Milén 2014, 13.)

Ei voida olettaa, että nuoret osaavat itse hakea apua kärsiessään uupumuksesta, vaan tukea opintoihin, niiden suunnitteluun ja omien tavoitteiden pohtimiseen on syytä tarjota kaikille osana opintoja (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 31). Tämä voi myös madaltaa opiskelijan kynnystä hakea apua, kun hän kokee sitä tarvitsevansa. Lisäksi nuorten kanssa päivittäin toimivien ammattilaisten, kuten opettajien, olisi hyvä olla tietoisia opiskelu-uupumuksesta ja sen merkeistä, jotta he voisivat tarvittaessa ohjata opiskelijan terveydenhoitajan luokse.

Oppilaitoksen yleinen ilmapiiri, opiskeluterveydenhuolto ja opettajat ovat keskeisessä asemassa opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä (Salmela-Aro 2010, 449-450). Peruskoulun puolella on havaittu, että mitä enemmän oppilaat saivat tukea esim. kouluterveydenhoitajalta tai koulupsykologilta, sitä vähemmän ilmeni opiskelu-uupumusta. Toisella asteella etenkin lukiolaisten parissa erittäin merkittäväksi on havaittu opettajalta saatu tuki ja motivointi. (Salmela-Aro 2008, 374.) Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyn keinoiksi on esitetty myös ryhmäinterventioita ja tietoisuuden lisäämistä opiskelu-uupumuksesta. Tiedon lisääminen opiskelu-uupumuksesta auttaisi ongelman tunnistamisessa. (Salmela-Aro 2005, 83-84.)

3 OPISKELU-UUPUMUKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

3.1 Opiskelijan sisäiset tekijät

Opiskelussa haasteiden kohtaamisen ja rentoutumisen tulisi olla tasapainossa. Stressinsietokyky ja hyvä itsetunto liitetään hyvään mielenterveyteen. (THL 2014, 24.) Positiiviset odotukset tulevaisuudesta auttavat nuorta kohtaamaan ongelmia joustavammin ja tätä kautta hänen on helpompi saavuttaa tavoitteensa. Stressin huomaa ajoissa paremmin, kun hyvinvointi on kunnossa, jolloin stressiin voidaan puuttua ennen kuin se muuttuu uupumukseksi. (Aypay 2017, 1349.)

Etenkin lukiossa koetaan olevan suuri työmäärä sekä kova etenemistahti. Heiliön (2013, 88) mukaan hyvinvoinnin eri osa-alueiden laiminlyönti, kuten unen ja ravinnon puute sekä vähäinen liikunta aiheuttavat uupumuksen tunteita. Ulmanen (2012, 11) on nostanut myös terveystottumuksista ravitsemuksen, liikunnan ja päihteidenkäytön merkittäviksi tekijöiksi nuoren hyvinvoinnin ja opiskelun näkökulmasta. Terveys vaikuttaa opiskelijan kykyyn opiskella, sillä havaintokyky ja kognitiivinen kyky vaikuttavat opiskelumenestykseen sekä poissaoloihin.

Positiivinen asenne tulevaisuuden suhteen ja yksilöllinen hyvinvointi ovat suojaavia tekijöitä uupumusta kohtaan. Opiskelijan oppimismotivaatio, opiskelukyky ja opiskeluinto ovat keskeisessä asemassa nuoren hyvinvoinnin kannalta ja auttavat suojaamaan opiskelu-uupumukselta. Jo uupunut nuori ei usko tulevaisuuteen, jolloin hänelle kehittyy negatiivinen asenne ja negatiivisia uskomuksia elämän tarkoitusta kohtaan. (Aypay 2017, 1349.)

3.1.1 Oppimismotivaatio

Motivaatioon liittyy uskomukset, havainnot, arvot, kiinnostuksen kohteet ja toiminta. Oppimismotivaatiolle on tyypillistä se, että se vaihtelee eri oppiaineiden kesken. Myöskin toiset opiskelijat ovat motivoituneempia kuin toiset. Oppimismotivaatio ei olekaan pysyvä piirre, vaan se muokkautuu ajan kuluessa niin sisäisten kuin ulkoisten tekijöiden myötä. (Kiuru 2018, 123.)

Motivaatio voi olla joko sisäistä tai ulkoista. Sisäinen motivaatio on opiskelijasta itsestään lähtöisin. Ulkoinen motivaatio on opiskelijan ulkopuolelta peräisin, esimerkiksi vanhemmista, opettajista tai yhteiskunnasta. Sisäinen motivaatio kannustaa opiskelijaa jaksamaan, sillä tavoitteet ovat hänen itsensä asettamia, kun taas ulkoisessa motivaatiossa tavoitteet tulevat muilta, jolloin opiskelu ei ole yhtä mielekästä. Ulkoisesti motivoituneet kokevat merkityksettömyyttä, väsymystä sekä uupumusta opiskelussaan. (Heiliö 2013, 13.)

Motivaatio vaikuttaa vahvasti opiskelijan menestykseen koulussa, sillä motivoitunut opiskelija oppii paremmin johtuen siitä, että itseään kiinnostava opiskeltava asia jää paremmin mieleen ja sen omaksuminen helpottuu. Opiskelijan oma tavoite opiskeluun liittyen antaa intoa tehdä enemmän töitä, jotta tavoite toteutuisi. Tämä tavoite motivoi opiskelijaa työskentelemään enemmän ja auttaa jaksamaan paremmin. (Heiliö 2013, 12.) Peruskoulun jälkeinen koulu siirtymä toisen asteen koulutukseen antaa nuorelle mahdollisuuden valita koulutuspolun hänen omien kiinnostuksen kohteidensa mukaan ja tämä antaa sisäistä motivaatiota opiskeluun (Vasalampi & Salmela-Aro 2014, 18).

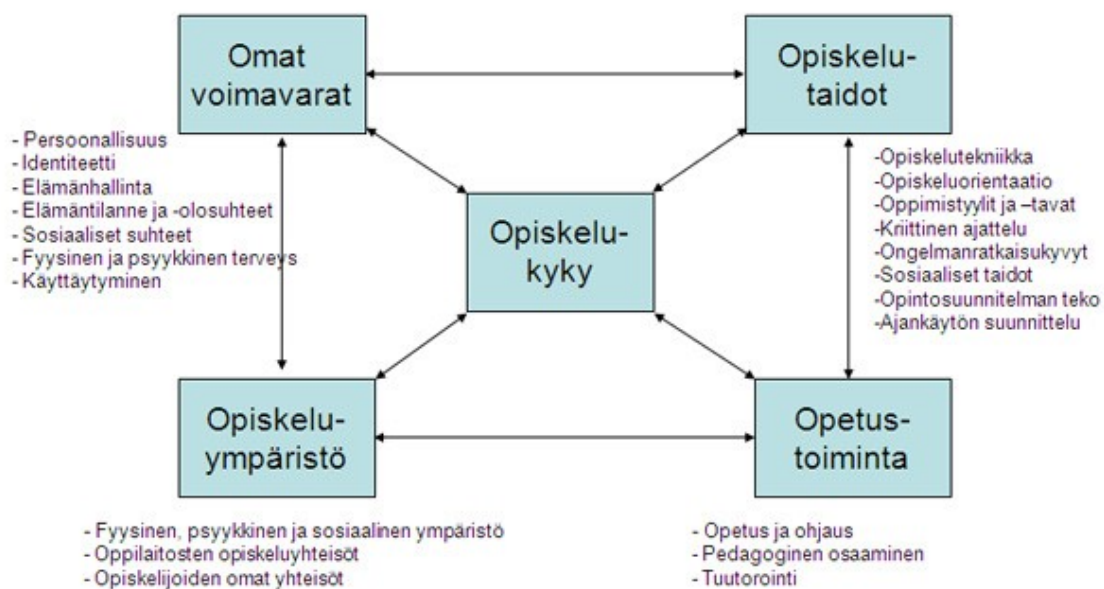
3.1.2 Opiskelukyky

Opiskelukyvillä tarkoitetaan opiskelijan työkykyä, joka mahdollistaa opiskelun ja siinä pärjäämisen. Opiskelukyky koostuu opiskelutaidoista, voimavaroista, opetuksesta ja ohjauksesta sekä opiskeluympäristöstä. Opiskelutaidoilla tarkoitetaan opiskelun vaatimia taitoja, kuten oppimistyyliä, ajankäytön hallintaa, esiintymistaitoja ja ongelmanratkaisutaitoja. Voimavaroilla tarkoitetaan yksilön elämänhallintaan ja -tilanteeseen, persoonallisuuteen ja tukiverkostoihin liittyviä seikkoja. Opetus- ja ohjaustoiminnalla viitataan riittävään vuorovaikutukseen opettajan ja opiskelijan välillä sekä tutorointitoimintaa, joka helpottaa opiskelijan liittymistä osaksi oppilaitoksen yhteisöä. Lisäksi opetus- ja ohjaustoiminta sisältää opetuksen. Opiskeluympäristö puolestaan käsittää sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen tilan, jossa opiskelu tapahtuu. (Kunttu 2009.) Lisäämällä opiskelukykyä vahvistetaan myös tulevaisuuden työkykyä (Salmela-Aro 2011, 5).

Opiskelukyvyn osatekijät ovat keskenään vuorovaikutuksessa ja voivat tarvittaessa paikata heikommalle jäävää osaa (Kunttu 2009). Opiskelukyvyn osa-alueet ja niiden välisiä

vaikutuksia kuvataan kuviossa 2. Esimerkiksi hyvät opiskelutaidot voivat paikata puutteellista ohjausta ja heikkotasoisesta opetusta. Opiskelukyvyn osa-alueisiin on mahdollista vaikuttaa ja sitä kautta voidaan myös vaikuttaa opiskelun kuormittavuuteen. Tätä kautta voidaan myös toimia opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisemiseksi. Opiskeluhoollolla on toisella asteella lakisääteinen velvollisuus toimia opiskelukykyä edistävasti. (Kunttu 2009.)

OPISKELUKYKYMALLI



KUVIO 2. Opiskelukyvyn osa-alueet (Kunttu 2009)

Kuntun (2008, 3018) mukaan voidaan ajatella, että opiskelu-uupumus vaikuttaa opiskelukyvyn negatiivisesti opiskelijan terveyden ja voimavarojen kautta. Hän tuo esiin myös sen, että heikko opiskelukyky voi osaltaan olla syynä opiskelu-uupumukseen, sillä se heikentää opiskelun tuloksellisuutta ja aiheuttaa suhteessa liian suurta kuormitusta ja stressiä. Opiskelukyvyn tukeminen voi olla yksi avain opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn. (Kunttu 2008, 3018.) Kuviossa 3 on kuvattu opiskelukyvyn ja -uupumuksen vaikutuksia toisiinsa mukaillen Kuntun teoriaa.



KUVIO 3. Opiskelukyvyn ja opiskelu-uupumuksen vaikutus toisiinsa (mukaillen Kunttu 2008, 3019-3020)

Opiskelukykyyn vaikuttavat vahvasti opiskelijan kokemus elämänhallinnasta, omien voimien ja kykyjensä riittävydestä sekä hänen saamansa sosiaalinen tuki. Omia voimavaroja pohjustavat opiskelijan oma persoonallisuus, elämäntilanne, hänen sosiaaliset suhteensa, terveydentila sekä terveystottumukset. Voimavarat kuluvat sekä uusiutuvat jatkuvasti elämän kuluessa hyvin yksilöllisesti, riippuen opiskelijan omista kokemuksista, hänen sosiaalisesta ympäristöstään sekä perimän vaikutuksesta. (Kunttu 2008, 3019.)

Opiskelukykyyn kuuluvat erilaiset oppimistaidot. Näitä taitoja voi kehittää ja siten parantaa opiskelukykyä. Opiskelijat kohtaavat monenlaisia vaikeuksia opiskeluun liittyen esimerkiksi tentteihin lukemisessa ja opintojen suunnittelussa itselle sopiviksi. Teknisiä opiskelutaitoja ovat juuri tiedonhaku- ja tiedonkäsittelytaidot, joihin kuuluvat tenttiin lukeminen, muistiinpanojen tekeminen luennoilla sekä tietolähteiden käyttö. (Kunttu 2008, 3019.)

Opiskelukykyä ajatellen tärkeitä taitoja opiskelijalle ovat myös ongelmanratkaisukyky, sosiaaliset taidot, kuten esiintyminen, ja kriittinen ajattelu. Jos nämä taidot ovat puutteelliset, vaikuttaa se niin opiskelutuloksiin kuin myös siihen, että tehty työmäärä tuntuu liian suurelta eivätkä tulokset vastaa sitä. Tämä tuo stressiä ja turhauttaa opiskelijaa, minkä myötä opiskelumotivaatio laskee. (Kunttu 2008, 3020.)

3.1.3 Opiskeluinto

Opiskeluinto on positiivista suhtautumista opiskeluun. Se on energisyyttä, sitoutumista ja uppoutumista opiskelemiseen (Salmela-Aro 2011, 5.) Kouluun liittyvät voimavarat lisäävät opiskeluinnostuksen kokemista läpi opiskelun. Näitä voimavaroja voivat olla sosiaalinen tuki koulussa, opettajien antama rohkaisu sekä opettajien oikeudenmukaisuus. Henkilökohtaisia, opiskelijaan liittyviä voimavaroja, ovat sisukkuus ja hyvä itsearvostus. (Salmela-Aro 2018, 27.)

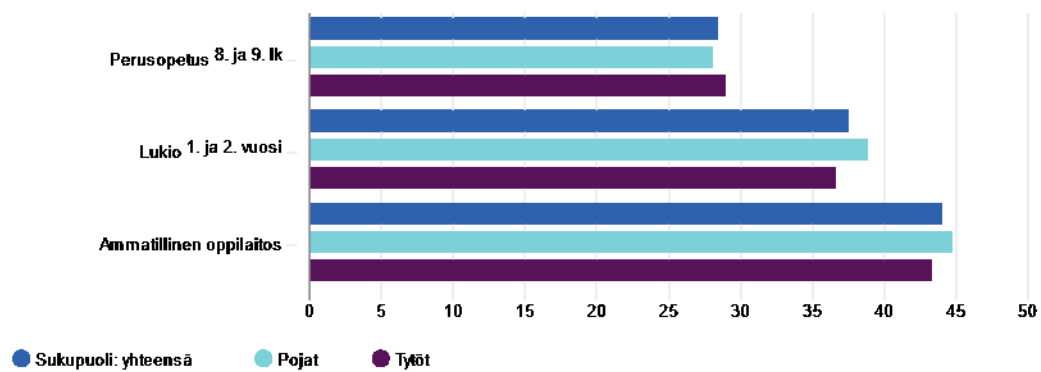
Korkea opiskeluinto ja matala opiskelu-uupumus lisäävät kouluhyvinvointia. (Vasalampi, Nurmi & Salmela-Aro 2010, 403). Hyvinvoiva nuori tarttuu helpommin uusiin haasteisiin ja hänellä on uskoa itseensä ja siihen, että haasteista selviytyy (Vahtera 2008, 62). Opiskeluinnostus laskee ja uupumus lisääntyy, kun nuorten tarpeet ja odotukset eivät kohtaa koulumaailman kanssa. Nuoret tahtovat kokea osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta, mutta koulu ei tarjoa tähän riittävästi mahdollisuuksia. (Salmela-Aro 2011, 3.)

Innokkuus ilmenee positiivisena ja opiskelukeskeisenä ajatteluna ja suhtautumisena. Innokas opiskelija omistautuu tehtävien teolle. (Vasalampi, Nurmi & Salmela-Aro 2010, 403.) Opiskeluinto ei silti tarkoita pelkkää tyytyväisyyttä ja sitä, että opiskelu olisi aina kivaa. Innostuksen seurauksena opiskelija saa positiivisia tuloksia koulussa. (Salmela-Aro 2018, 28.)

Kouluhyvinvoinnilla on positiivisia vaikutuksia nuoren tulevaisuuteen. Innokkuus auttaa nuorta löytämään hänelle sopivan koulutuksen ja koulutuspolun. (Vasalampi, Nurmi & Salmela-Aro 2010, 404.) Opiskelu-innostuksen lisääminen on merkittävää myös opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, sillä innostus opiskelua kohtaan lisää nuoren tyytyväisyyttä ja innostusta myös elämää kohtaan. (Salmela-Aro 2018, 27.)

Opiskeluintoa kokivat eniten ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat miehet ja vähiten intoa kokivat taas lukiossa opiskelevat naiset. (THL 2017). Taulukossa 1 on kuvattu opiskeluinnon kokemukset koulutuksen ja sukupuolen mukaan. Huomattavan suuria eroja ei ole, ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat kokevat hieman enemmän opiskeluinnon tunteita.

TAULUKKO 1. Opiskeluinnon % kokemus eri kouluasteilla 2017 (THL 2017)



3.2 Opiskelijan ulkoiset tekijät

Opiskelu-uupumukseen vaikuttavat sekä nuoren sisäiset tekijät että suurena vaikuttavana tekijänä on myös sosiaalinen ympäristö; koulu, koti ja kaverit (Salmela-Aro 2011, 3). Esiin on noussut oppilaiden viihtymättömyys ja väsymys kouluun liittyen. Oppilaat kokevat, ettei heillä ole tarpeeksi mahdollisuuksia vaikuttaa koulussa. (Salmela-Aro 2010, 456.)

Opiskelu ja oppilaitos ovat iso osa toisella asteella opiskelevan nuoren elämää. Siirtymävaihe peruskoulusta toiselle asteelle on nuorelle haastavaa aikaa, jolloin voi tapahtua merkittäviä muutoksia voinnissa (Salmela-Aro 2010, 450; Salmela-Aro 2008, 375). Samanaikaisesti nuoret itsenäistyvät ja suorittavat tutkintoa, joka liittyy tulevaan työuraan. Näiden kehityspsykologisten prosessien läpikäyminen on vaativaa ja nuori tarvitsee siihen ulkoisien tekijöiden apua ja tukea. (Salmela-Aro 2010, 450; Salmela-Aro 2008, 375; Kunttu 2009; Milén 2014, 13.)

Nuoret tavoittelevat hyviä arvosanoja ja menestyminen on tärkeää. Jos menestynyt opiskelija ei saa totutusti parasta arvosanaa, kiinnitetään tähän heti huomiota. Näin nuori luo itselleen helposti paineita ja paineita tulee myös vanhempien ja opettajien suunnalta. (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 26; Khani, Mohammadi, Anvari & Farsi 2018, 3.)

3.2.1 Vanhemmat

Toisen asteen opiskelijat ovat jo täysi-ikäisyyden kynnyksellä mutta silti kodilla ja perheellä on merkittävä osa nuoren elämässä. Vanhempien asema, heidän esimerkinsä, kannustaminen, osallistuminen ja rajojen asettaminen ovat tärkeitä. (Helve 2009, 254-255; Salmela-Aro 2010, 452.) Nuoret saavat entistä enemmän vastuuta omasta opiskelustaan ja ajankäytöstään, mutta vanhemmat voivat olla suureksi avuksi esimerkiksi rajoja asettamalla. On tyypillistä nuorelle valvoa myöhään yöhön tietokoneen tai kavereiden parissa. Tällöin yöunet jäävät vähäisiksi ja unirytmii on epäsäännöllinen. Vanhemmat voivat asettaa kotona selkeän vuorokausirytmii ja rajat tietokoneen käyttämiseen, jolloin he auttavat nuorta jaksamaan ja pitämään huolta hyvinvoinnista. (Mäkijärvi 2008, 137.)

Vanhempien omalla koulutustaustalla voi olla vaikutusta vanhemman suhtautumiseen nuoren koulutukseen ja tuen määrään. Korkeakoulutetut vanhemmat tukevat enemmän nuorta läpi koulu-uran osallistumalla opiskeluun. He pyrkivät aktiivisesti myös ennaltaehkäisemään opiskelu-uupumusta auttamalla aikataulujen luomisessa ja tätä kautta nuori voi hallita arkeaan paremmin. Koulutustasoltaan matalampien vanhempien nuoret ottavat enemmän vastuuta omasta oppimisestaan eivätkä saa samanlaista tukea kotoaan. Näillä nuorilla on vahvempi sisäinen tarve olla vahva ja löytää ratkaisu asioihin itsestään. Avun pyytäminen ulkopuoliselta on haastavampaa. (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 28.)

Vanhempien osallistumisella opiskeluun on suotuisia vaikutuksia oppimiseen. Sillä on monia positiivisia yhteyksiä koulumenestystä mittaavien indikaattoreiden kanssa. Vanhempien osallistuminen auttaa oppilaan itsesäätelykykyä. Yleisestikin oppilaan sosiaaliset taidot ovat paremmat ja menestyminen koulussa on parempaa. (THL 2012, 49.) Vanhemman kiinnostus nuoren opiskelua kohtaan auttaa nuorta eteenpäin ja voi olla suojaava tekijä nuorelle, kun kaveripiirissä on uupumusta (Salmela-Aro 2018, 31).

Vanhempien uupumus voi taas olla riski nuoren omalle jaksamiselle. Kiireisyys, huolet ja työuupumus vaikuttavat myös nuoreen. Taloudelliset huolet vaikuttavat myös koko perheen uupumiseen. (Salmela-Aro 2011,5.) Vanhempien työuupumus on yhteydessä nuorten opiskelu-uupumukseen, sillä uupuneiden vanhempien lapset uupuvat myös todennäköisemmin. Etenkin samaa sukupuolta olevan vanhemman uupumus vaikuttaa nuoren itsensä jaksamiseen. (Salmela-Aro 2010, 452.)

3.2.2 Kaverit

Kavereiden merkitys korostuu nuoruudessa, sillä nuoret viettävät enemmän aikaa kavერი-ryhmissä. Kaveripiiri onkin keskeinen tekijä kasvun kannalta, sillä vuorovaikutuksessa kavereidensa kanssa nuoret saavat uusia kokemuksia ja oppivat uusia taitoja sekä asenteita. (Salmela-Aro 2010, 451.) Koulusiirtymässä kaverit ovat oleellinen tekijä ja on huomattu, että kaverit päätyvätkin useasti samaan kouluun jatko-opiskelemaan (Vahtera 2008, 55).

Nuoret viihtyvät koulussa paremmin, jos he tuntevat kuuluvansa johonkin ryhmään (Vahtera 2008, 55). Kaveripiirillä on vaikutusta opiskeluissa jaksamiseen. Jos kaveripiirissä toisia tuetaan ja heistä moni menestyy koulussa, on tämä suojaava tekijä uupumukselta. (Salmela-Aro 2010, 451.) Kavereiden kanssa keskustellaan koulunkäyntiin ja tulevaisuuteen liittyvistä asioista ja näin voidaan vahvistaa toisten ajatuksia liittyen koulutyön tärkeyteen ja toisaalta myös merkityksettömyyteen. (Kiuru 2018, 129.)

Nuoret voivat uupua yhdessä, eli jos kaveripiirissä ei tueta toisia, altistaa tämä uupumukselle ja uupumus voi tarttua. Tämän vuoksi opiskelu-uupumus on merkittävä koulutuksellinen ongelma. (Salmela-Aro 2010, 455; Khani, Mohammadi, Anvari & Farsi 2018, 2.) On hyvä huomioida myös se, että kaverisuhteita tarkasteltaessa myös aiemmilla kokemuksilla on vaikutusta opiskelu-uupumuskokemuksiin. Aiemmat ongelmat, esimerkiksi kiusaaminen, voivat nousta esiin myöhemmin opiskelun aikana ja edesauttaa uupumista. (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 30-31.) Sosiaalisten vuorovaikutustaitojen ollessa puutteelliset, esiintyy herkemmin ahdistusta ja masennusoireita. Hyvät vuorovaikutustaidot taas edistävät mielenterveyttä. (THL 2012, 21.)

Kaverisuhteiden puuttuminen ja tunne, ettei kuulu mihinkään ryhmään lisäävät opiskelu-uupumuksen riskiä (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 22). Hyvinvointia vahvistaville kaverisuhteille ominaista on vastavuoroisuus ja aitous. Tällaisten vertaissuhteiden kautta on nuoren mahdollista nähdä itsensä arvokkaana ilman, että arvosanat merkitsisivät liikaa. (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 29.)

3.2.3 Koulu ja opiskeluympäristö

Suomalaista koulutusta ja koulujärjestelmää arvostetaan suuresti ja osaaminen kouluissa onkin korkealuokkaista. Kansainvälisissä Pisa-tutkimuksissa suomalaiset lapset ja nuoret ovat pärjänneet hyvin, mutta viime vuosina tulokset ovat heikentyneet, vaikka ne ovatkin Pohjoismaiden parhaimmat. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013.) Opiskelijoiden viihtyminen koulussa on kuitenkin huonontunut ja uupumista on alkanut esiintyä jo hyvin nuorilla opiskelijoilla.

Nuorilla koulu on keskeinen paikka, sillä sitä kautta avautuu uusi ja itsenäisempi maailma kaikkine odotuksineen ja mahdollisuuksineen. Kouluympäristö voi tukea hyvinvointia tai mahdollisesti lisätä pahoinvointia. Koulu on uudenlainen sosiaalinen ympäristö, jossa koetaan kilpailua ja valtasuhteita mutta myös yhteen kuulumista ja yhteisöllisyyttä. (Salmela-Aro 2012, 449.)

Opiskeluympäristöllä on oma vaikutus opiskelijoiden fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Parantamalla koulun fyysistä ympäristöä sekä sisäilmaa voidaan lisätä opiskelijoiden oppimiskykyä, tuotteliaisuutta sekä parantaa oppimistuloksia. Kun opiskelija kokee oppimisympäristön turvalliseksi paikaksi, jossa hänestä pidetään huolta, häntä arvostetaan ja hän saa apua ongelmiinsa, kokee hän yhteisöön kuulumisen tunnetta, joka usein parantaa koulumenestystä. (THL 2012, 27.)

Positiivinen oppimisympäristö ja ilmapiiri vahvistavat jaksamista. Näiden luomiseksi tarvitaan välittäviä vuorovaikutussuhteita, jolloin oppilas saa myötätuntoa ja luottamusta. Opiskelutavoitteiden on hyvä olla korkeat, mutta mahdolliset saavuttaa. Tällöin opiskelija joutuu työskentelemään, mutta saa tuntea myös onnistumista. Mahdollisuus osallistumiseen antaa opiskelijalle vastuuta, kuulumisen tunnetta ja tilaisuuden vaikuttaa. (THL 2013, 15.)

Kurssimuotoinen opiskelu, joka toteutetaan kontaktiopetuksella, edesauttaa opiskelijoiden yhteistyötä, mutta toisaalta taas asettaa paineita muiden tahdissa pysymisessä (Harjunen & Mikkola 2011, 173.) Salmela-Aron (2010) mukaan lukiossa opettajien positiivinen kannustaminen ja motivointi suojaavat opiskelu-uupumukselta. Opettajien oikeudenmukaisuus vähensi myös uupumusta kokevien määrää. Lindfors, Minkkinen, Rimpelä ja

Hotulainen (2018, 367-377) olivat myös tutkimuksensa tuloksissa samaa mieltä siitä, että hyvällä opettaja – oppilas suhteella on positiivisia vaikutuksia koulumenestykseen.

Erilaiset tukiverkot ovat suuressa roolissa opiskelu-uupumuksen synnyn sekä ehkäisyn kanssa. Heiliön (2013, 91) mukaan koulusta saatu tukiverkko, johon kuuluu opettajien tuki, opintojen ohjaus sekä terveydenhoitajan apu, on opiskelijoiden mielestä erittäin tärkeä ja opiskelijat toivoisivat tähän panostettavan enemmän. Salmela-Aron (2011, 4) mukaan opiskelu-uupumukselta voivatkin suojata myönteisesti suhtautuvat ja motivoivat opettajat. Salmela-Aron ja Updyayan (2014, 148) tutkimus osoitti myös, että opiskelijoiden tulisi saada positiivista palautetta koulussa. Positiivinen palaute oppilaille saa heidät luottamaan itsensä ja työskentelemään tehokkaammin ja sitoutumaan opiskeluun paremmin.

4 OPISKELU-UUPUMUKSEN ILMENEMINEN, YLEISYYS JA TUNNISTAMINEN

4.1 Opiskelu-uupumuksen ilmenemisen muodot

Opiskelu-uupumus näkyy niin fyysisenä, psyykkisenä kuin kognitiivisena opiskelijan arjessa (Aypay 2017, 1347). Yleinen väsymys ja voimattomuuden tunne hallitsevat arkea koulupäivän jälkeen. Päänsärky ja lihassärky lisääntyvät, ja uniongelmia, syömiseen liittyviä häiriöitä sekä masentuneisuutta ilmenee. (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 25.) Opiskelu-uupumus voi johtaa vakaviin seurauksiin, kuten toistuviin poissaoloihin koulusta, motivaation puutteeseen, koulun keskeyttämiseen sekä masennukseen (Aypay 2017, 1347; Khani, Mohammadi, Anvari & Farsi 2018, 2).

Pitkittynyt stressi opiskeluun liittyen muuttuu ajan myötä uupumukseksi. Salmela-Aro (2011, 3) on jakanut opiskelu-uupumuksen kolmeen erilaiseen ilmenemismuotoon;

1. uuvuttava väsymys
2. kyynisyys opintoja kohtaan
3. riittämättömyyden tunne

Uuvuttava väsymys ei mene edes nukkumalla pois (Vasalampi, Nurmi, Salmela-Aro 2010, 403). Se kehittyy siitä, kun opiskelija on pidemmän aikaa ponnistellut koulutöiden suhteen, eikä hänellä ole ollut riittäviä edellytyksiä, eikä hän ole saavuttanut palkitsevia tuloksia. Opiskelija on hyvin tietoinen tehtävien määrästä ja haasteesta ja tämä tietoisuus kuormittaa häntä ja vaikuttaa hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä koulussa että vapaa-ajalla. (Salmela-Aro 2008, 234.)

Kyynisyys opintoja kohtaan vähentää opiskelijan halua tehdä töitä saavuttaakseen tavoitteet, sillä hän ei koe tavoitteita merkityksellisiksi. Opiskelijalla ei ole energiaa opiskelemiseen ja otteen saaminen opiskeltavista asioista ja uppoutuminen opiskeluun on hankalaa. Esiin nousevat myös oppimisvaikeudet, lintsaaminen koulusta sekä unihäiriöt, masentuneisuus ja tyytymättömyys elämään. (Salmela-Aro 2008, 234-235.) On huomattu, että etenkin pojilla opiskelu-uupumus ilmenee kielteisyytenä koulua kohtaan sekä kyyni-

syytenä opintoihin (Salmela-Aro 2011, 4). Kyynistyneellä opiskelijalla on jopa nelinkertainen riski opinnoista putoamiseen ja sen myötä syrjäytymiseen. Kielteinen suhtautuminen koulua kohtaan voi vaikuttaa opiskelijan suhtautumiseen koko yhteiskuntaa kohtaan. (Salmela-Aro 2018, 36.)

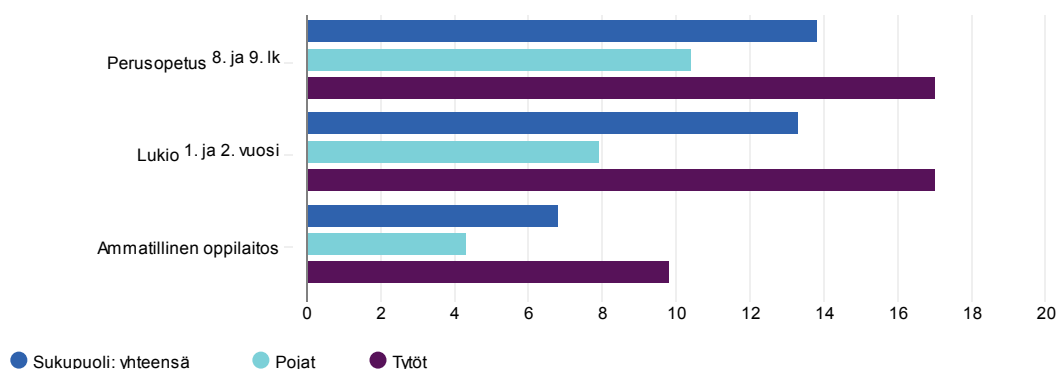
Tytöillä riittämättömyyden tunne on yleisempää kuin pojilla (Salmela-Aro 2011, 4). Riittämättömyyden tunne kasvaa siitä, kun opiskelija ei saa riittävästi aikaiseksi, eivätkä tavoitteet täten edisty. Opiskelijan itsetuntonsa alenee ja hän kokee itsensä ulkopuoliseksi. Fyysiset oireet ilmenevät myös niska-hartiakipuna, päänsärkynä, univaikeuksina, ongelmakäyttäytymisenä sekä alhaisena itsearvostuksena. (Salmela-Aro 2008, 235.)

4.2 Opiskelu-uupumuksen esiintyvyys

Peruskoulusta siirtyminen toisen asteen oppilaitokseen on haastava muutos nuoren elämässä (Salmela-Aro 2011, 4; Aypay 2017, 1346). Tällä jatko-opintopaikalla on merkitystä opiskelijan jaksamiseen. On huomattu, että opiskelu-uupumus kasvaa lukioon siirryessä mutta ammatilliseen oppilaitokseen menneillä uupumus vähenee. Myös sukupuolten välisiä eroja on havaittavissa uupumuksen esiintymisen muodoissa. Tyttöillä riittämättömyyden tunne kasvaa, kun pojilla taas kielteisyys koulua kohtaan lisääntyy ja kyynisyys kasvaa. (Salmela-Aro 2011, 4.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn (2017) mukaan tytöt kokevat opiskelu-uupumusta poikia enemmän (taulukko 2). Lukiossa 1. ja 2. vuotta opiskelevista tytöistä 17% kertoo kokeneensa uupumusta, kun poikien määrä on 7,9%. Ammatillisessa oppilaitoksessa taas 9,8% tytöistä ja 4,3% pojista ovat kokeneet opiskelu-uupumusta.

TAULUKKO 2. Opiskelu-uupumuksen % kokemus eri kouluasteilla 2017 (THL 2017)



4.3 Uupuneen opiskelijan tunnistaminen

Eniten opiskelu-uupumusta esiintyy lukiota käyvillä tytöillä (THL 2017). Aypay (2017, 1347) on tuonut esiin monenlaisia oireita uupumukseen liittyen. Uupunut opiskelija on jatkuvasti väsynyt, hänen voimavaransa ovat vähentyneet, unirytmii häiriintyy ja vastustuskyky on heikentynyt, esimerkiksi päätä, selkää ja lihaksia särkee. Uupuminen näkyy myös luottamuksen menettämisenä tulevaisuutta kohtaan, jatkuvana herkkyytenä sekä ärsyyntyneisyytenä ja myös vihana, kärsimättömyytenä ja kielteisenä asenteena muita kohtaan. Ahvensalmi ja Vanhalakka-Ruoho (2012, 31) ovat tuoneet esiin samanlaisia oireita, sekä lisäksi vielä syömiseen liittyviä häiriöitä.

Koulumenestyjien kohdalla opiskelu-uupumus ei välttämättä näy arvosanojen huonontumisena. Menestys opiskeluissa voi uupumuksesta huolimatta olla erinomaista ja tämän vuoksi uupuneen opiskelijan tunnistaminen voi olla haasteellista. Uupumus näyttäytyy monesti koulun ulkopuolella ongelmina jaksamisessa, kun taas koulussa nuori voi vaikuttaa pirteältä, aktiiviselta ja hyvin menestyvältä. (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 31.)

Ahvensalmi ja Vanhalakka-Ruoho (2012, 31) huomasivat tehdessään tutkimusta lukiotyttöjen uupumuksesta, että jos nuoren vanhemmat ovat matalasti koulutettuja, pyrkivät nuoret itse selviytymään opiskelusta, eivätkä he hae apua uupumukseen. Ei voida siis olettaa, että uupunut opiskelija hakeutuu itsenäisesti avun piiriin.

Heiliö (2013) on luokitellut opiskelu-uupuneet neljän erilaisen profiilin alle. Näitä profiileja ovat saamaton uupunut, univelkainen uupunut, kyynistynyt uupunut ja tunnollinen uupunut. Yhteistä heille kaikille on se, että uupumuksen myötä sosiaaliset kontaktit vähenevät, eikä aikaa tai halua olla kavereiden kanssa enää ole. Taulukkoon 3 on koottu nämä profiilit ja siitä ilmenevät uupumuksen aiheuttajat ja uupumuksen vaikutukset.

TAULUKKO 3. Opiskelu-uupuneen profiilit (mukaillen Heiliö 2013, 77-86)

	Uupumuksen aiheuttajat	Uupumuksen vaikutukset
Saamaton uupunut	<ul style="list-style-type: none"> • vaikeuksia aloittaa tehtävien teko • tyypillistä lykätä tehtävien teon aloittamista • tekemättömiä tehtäviä kertyy suuri määrä • ajankäyttöongelmat 	<ul style="list-style-type: none"> • väsymys • huonotuulisuus • keskittymisvaikeudet • ärtyneisyys • jättäytyy pois sosiaalisista kontakteista
Univelkainen uupunut	<ul style="list-style-type: none"> • väsymys • hankaluuksia herätä aamuisin • unirytmiksi sekaisin 	<ul style="list-style-type: none"> • tunneilla nukahtelu • keskittymiskyvyn puute • huonovointisuus • päänsärky • ei jaksata tavata kavereita koulun jälkeen
Kyynistynyt uupunut	<ul style="list-style-type: none"> • ei mielenkiintoa mitään kohtaan • opiskelu ei tunnu merkitykselliseltä • elämällä ei ole suuntaa • turhautuneisuus • ei käy oppitunneilla 	<ul style="list-style-type: none"> • kireys • huonotuulinen • madaltunut itsetunto • luottamuspuola omiin taitoihin • luovuttaa helposti • ei intoa nähdä kavereita koulun jälkeen
Tunnollinen uupunut	<ul style="list-style-type: none"> • kovat vaatimukset itseään kohtaan • suuret odotukset ulkopuolisilta • valtava työmäärä • tunnollinen • ahkera • kunnianhimoinen 	<ul style="list-style-type: none"> • väsymys • riittämättömyyden tunne • ei kiireiltään ehdi näkemään kavereita

4.4 Uupumusmittarien hyödyntäminen

Opiskelu-uupumuksen ja koulu-uupumuksen tutkimiseen on kehitetty Suomessa mittarit ja niiden kehitystyö on pohjannut alkujaan työuupumusmittareihin (Näätänen & Salmela-Aro 2005, 13; Salmela-Aro 2009, 8-9). Ensimmäinen kokonaisvaltainen uupumusta mittaava mittari oli Maslach Burnout Inventory, jonka perustana oli psykometrinen taustatutkimus kolmesta uupumuksen eri ulottuvuudesta (uupumus asteinen väsymys, kyynisyys ja heikentynyt ammatillinen tehokkuus). Tämän pohjalta on kehitelty uudenlaisia uupumusta selvittäviä mittareita. (Maslach 2017, 143-144.) Ennen työuupumusta käsitteenä tunnettiin stressi, joka viittaa lyhyempikestoiseen kuormitukseen kuin käsite työuupumuksesta (Näätänen & Salmela-Aro 2005, 13).

Maailmanlaajuisesti tutkimustyössä käytetyin työuupumusmittari on MBI-HSS, eli Maslach Burnout Inventory, joka koostuu 22:sta väitteestä (Näätänen & Salmela-Aro 2005, 14). Maslachin työuupumuskyselyyn (MBI-GS) kuuluu 16 erilaista väittämää, joista 5 käsittelee uupumusasteista väsymystä, 5 kartoittaa kyynistyneisyyttä ja 6 koskee ammatillista itsetuntoa. Vastaajan suurempi pistemäärä kertoo hänen kokevan useammin kyseistä oiretta. (Mäkikangas, Hätinen, Kinnunen & Pekkonen 2012, 60-62.) Maslachin mittarin ja norjalaisen Bergenin Burnout Indicator- mittarin pohjalta Suomessa on kehitetty työuupumusmittari BBI-15 (Näätänen & Salmela-Aro 2005, 14-15).

Opiskelu- ja koulu-uupumuksen mittaamiseksi on kehitetty Suomessa kaksi mittaria. Näätänen ja Salmela-Aro (2005) ovat kehittäneet nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10 työuupumusmittari BBI-15:sta pohjalta. Sillä voidaan mitata uupumusta sekä peruskoulua käyviltä, että toisen asteen opiskelijoilta. BBI-10 mittaa Maslachin työuupumusmallin kolmea uupumuksen ulottuvuutta, mutta ammatillinen itsetunto on muutettu koululaisia ja opiskelijoita paremmin kuvaavaksi riittämättömyyden tunteeksi. (Näätänen & Salmela-Aro 2005, 23-27.)

Koulu-uupumusmittarin jälkeen Salmela-Aro on kehittänyt opiskelu-uupumusmittarin, SBI-9, joka on ensisijaisesti kehitetty korkeakouluopiskelijoiden uupumuksen mittaamiseen. Opiskelu-uupumusmittari sisältää 9 kysymystä, joiden avulla voidaan nopeasti kartoittaa opiskelijan opiskelu-uupusriskiä tai uupumuksen tasoa (Salmela-Aro 2009, 37). Koulu-uupumusmittari ja opiskelu-uupumusmittari ovat keskenään hyvin samankal-

taiset. Erona on että, opiskelu-uupumusmittari on hieman lyhyempi kuin koulu-uupumusmittari. Opiskelu-uupumusmittari on saatavissa verkosta, joten sen hyödyntäminen opiskeluterveydenhuollossa on helppoa. Mittarit on tarkoitettu opiskeluterveydenhuollon toimijoiden käytettäväksi, ja niitä voivat hyödyntää työssään esim. terveydenhoitajat, psykologit tai lääkärit (Salmela-Aro 2009, 38; Näätänen & Salmela-Aro 2005, 88).

Arvioitaessa opiskelu-uupumusta on hyvä ajoittaa kyselyn tekeminen niin, ettei se ole ennen kesäloman alkamista tai vastaavasti heti lomalta paluun jälkeen. Huomioon tulee ottaa myös mahdolliset muutokset opiskelussa, sillä ne voivat vaikuttaa tulokseen. (Salmela-Aro 2009, 38-39.) Muutos voi olla esim. oppilaitoksen tai koulutusasteen vaihtuminen. Mittauksen uusiminen voi olla järkevää ja se olisi hyvä toteuttaa puolesta vuodesta vuoteen ensimmäisen mittauskerran jälkeen (Salmela-Aro 2009, 39). Mittarin käyttö voi helpottaa aiheen puheeksi ottamista sekä opiskelu-uupumuksen vaikea-asteisuuden hahmottamista.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata toisella asteella opiskelevien nuorten kokemusta opiskelu-uupumuksen syistä ja heidän ajatuksiaan hyödyllisistä keinoista opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Työn tavoitteena on tuottaa tietoa toisen asteen opiskelijoiden hyviksi näkemistä opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisykeinoista sekä heidän kokemistaan opiskelu-uupumuksen syistä. Tätä tietoa voidaan jatkossa hyödyntää opiskeluhuollossa, oppilaitoksissa ja opiskeluterveydenhuollossa kehitettäessä opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyä.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Mistä toisen asteen opiskelijat kokevat opiskelu-uupumuksen johtuvan?
- Eroavatko ammattiin opiskelevien ja lukiossa opiskelevien kokemukset opiskelu-uupumuksesta?
- Miten opiskelu-uupumusta voidaan ehkäistä toisen asteen oppilaitoksissa opiskelijoiden mielestä?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät

Aineiston keräämisen menetelmänä on käytetty nettikyselyä, joka on ollut avoimena Nyyti ry:n sivustolla. Kysely on Nyyti ry:n toteuttama ja siihen on kerätty vastauksia toisen asteen opiskelijoilta helmi- ja maaliskuussa 2018. Kyselytutkimusten toteuttaminen on vuosien saatossa muuttunut sekä vastausaktiivisuuden että teknologian tuomien uusien mahdollisuuksien kautta (Luoto 2009, 1647). Nettikyselyiden voidaan ajatella olevan osaa tätä päivää ja sopivan menetelmäksi kerätessä vastauksia nuorilta, joille nykypäivän teknologian käyttäminen on arkipäivää.

Kysely on sisältänyt taustatietoja kartoittavia kysymyksiä, strukturoituja kysymyksiä, joihin on ollut valmiit vastausvaihtoehdot sekä avoimia kysymyskohtia, joihin vastaajat ovat voineet omin sanoin kirjoittaa vastauksen. Kysely on koostunut Salmela-Aron SBI9-uupumusmittarin kysymyksiä ja Nyyti ry:n kysymyksistä. Salmela-Aro tekee omaa tutkimustaan SBI9-uupumusmittarin kysymyksistä, eikä niitä ole hyödynnetty tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön aineistona on käytetty vastaajien antamia taustatietoja ja Nyyti ry:n kyselyn osaa, jonka kysymykset on laatinut psykologian tohtori Elina Marttinen Christina Maslachin uupumusmallin pohjalta. Taustakysymyksiä on hyödynnetty otannan kasauttamisessa. Hyödynnettyjä tietoja ovat olleet vastaajien ikä ja oppilaitos, jossa he opiskelevat. Muut opinnäytetyössä hyödynnetyt kysymykset on esitelty tuloksista kertovassa luvussa seitsemän.

Opinnäytetyn tutkimusote on kvantitatiivinen. Kvantitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan määrällistä tutkimusta, joka perustuu tutkittavien asioiden matemaattiseen mittaamiseen ja pyrkii tuottamaan yleistettävissä olevaa tietoa (Kananen 2008, 10). Tässä opinnäytetyössä on hyödynnetty tilastollisia menetelmiä ja niiden avulla tarkastellaan eri muuttujien välisiä yhteyksiä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55). Tilastolla tarkoitetaan esitystä, joka on saatu aikaan yksittäistapauksista koostamalla. Tilastollisesti tuloksia voidaan esittää erilaisten kuvaajien ja taulukoiden avulla. (Valli 2015, 15.)

Aineiston analysoimisessa on käytetty SPSS (Statistical Package for Social Sciences)-tilasto-ohjelmaa ja tutkimustuloksia on pyritty kuvaamaan niin tekstillä kuin taulukoilla-kin. Taulukot havainnollistavat tekstissä esiin nostettuja asioita sekä kertovat laajemmin vastauksista tuoden esiin tilastollisia arvoja. Tutkimuksen määrällisessä osuudessa on mitattu muuttujia ja tarkasteltu niiden välisiä yhteyksiä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55,161.)

Yhden avoimen kysymyksen (Mistä opiskelu-uupumus mielestäsi johtuu?) käsittelyssä on hyödynnetty sekä kvalitatiivista sisällön analyysia (esimerkki liitteessä 1), että kvantitatiivista tutkimusotteita. Kvalitatiivisella tutkimusotteella tarkoitetaan laadullista tutkimusotetta ja sen hyödyntäminen tuo mahdollisuuden lisätä ymmärrystä tutkittavana olevasta ilmiöstä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 74; Vilka 2015, 164.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi tarkoittaa sitä, että ensin tutkimusaineisto pelkistetään eli tiivistetään ja pilkotaan osiin. Tämän jälkeen tehdään tutkimusaineiston ryhmittely uudenlaiseksi, johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Nämä ryhmät nimetään yläkäsitteellä, joka kuvaa parhaiten ryhmän sisältöä. Tuloksena tästä aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä muodostuvat käsitteet, luokittelut tai teoreettinen malli. Nämä tulokset auttavat ymmärtämään paremmin tutkittavaa kokonaisuutta. (Vilka 2015, 164.)

Kvalitatiivinen tutkimusote on voitu aikaisemmin nähdä kvantitatiivisen tutkimusotteen kanssa vastakkaisena. Vastakkainasettelusta ollaankin hiljakseen luopumassa ja osittain siitä on jo luovuttu (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 54). Kvantitatiivinen- ja kvalitatiivinen ote eivät ole toisensa poissulkevia, vaan niitä on mahdollista hyödyntää rinnakkain ja useampaa menetelmää hyödyntämällä on tilanteesta riippuen mahdollista saada luotettavampaa tietoa (Kananen 2008, 11). Tässä työssä molempien otteiden hyödyntäminen on nähty perustelluksi, sillä avointen vastausten syvällisempi analysointi tuottaa paremmin aiheesta tietoa, kuin mitä olisi ollut mahdollista saada pelkästään määrällisin menetelmin.

6.2 Opinnäytetyön aineisto ja otanta

Kyselyyn vastanneita oli yhteensä 947. Kaikki vastanneet eivät kuitenkaan vastanneet tutkimukseen määritelyä perusjoukkoa. Perusjoukolla tarkoitetaan tutkittavaa populaatiota (Heikkilä 2008, 33). Perusjoukkona tässä työssä ovat toisen asteen opiskelijat, eli lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat 15-20-vuotiaat. Aikuisopiskelijat on rajattu opinnäytetyön ulkopuolelle. Perusjoukon osien määrittelemisessä on käytetty Tilastotieteen laitoksen tilastoja lukiossa ja ammattikoulussa opiskelevien määrästä vuodelta 2016 (Tilastokeskus 2016a; Tilastokeskus 2016b). Perusjoukko on kuvattu taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Perusjoukon tilastollinen kuvaus Tilastokeskuksen vuoden 2016 tietojen perusteella. (Tilastokeskus 2016a; Tilastokeskus 2016b)

Perusjoukon osa	Määrä	%
Lukio, nainen	59170	26%
Lukio, mies	44380	20%
Ammatillinen oppilaitos, nainen	50445	22%
Ammatillinen oppilaitos, mies	72422	32%
Yhteensä	226417	100%

Lukiolaisten osalta olisi ollut Tilastotieteen keskukselta saatavissa vuoden 2017 aineisto, mutta ammatillisten opiskelijoiden osalta tuorein tilasto oli vuodelta 2016 ja siksi päätettiin käyttämään molempien ryhmien osalta vuoden 2016 tilastoja. Ammattiin opiskelevien osalta perusjoukkoon katsottiin kuuluviksi opetussuunnitelmaperusteista ammatillista peruskoulutusta suorittavat, sillä opetussuunnitelmaperusteinen ammatillinen peruskoulutus on ensisijaisesti suunnattu tutkimusjoukkoomme kuuluville nuorille, toisin kuin aikuisopiskelijoille tarkoitettu näyttötutkintoon tähtäävä koulutus (Opetushallitus 2014).

Aineistosta on tehty otanta, jolla tarkoitetaan perusjoukkoa edustavaa pienempää ryhmää, jossa erilaisia perusjoukon jäseniä on määrällisesti oikeassa suhteessa (Kananen 2008, 21). Ennen otannan tekoa aineistosta on poistettu muulla kuin toisella asteella opiskelevien vastaukset, jotka näkyvät taulukossa 5. Suurin osa jossain muussa oppilaitoksessa opiskelevien vastauksista oli peräisin ammattikorkeakoulua käyvilä ja osa oli yliopisto-

opiskelijoilta. Lisäksi oli muutamia muissa opistotasoisissa oppilaitoksissa opiskelevien ja elämäntutkijalaisiksi itsensä määritelleiden vastauksia. Koska työhön kuuluu myös lukion ja ammattikoulun opiskelijoiden vertailua, on aineistosta poistettu molempia opintoja samanaikaisesti suorittavat.

TAULUKKO 5. Kyselyyn vastanneet oppilaitoksittain

	Määrä	%
Lukio	499	52,7%
Ammatillinen oppilaitos	362	38,2%
Sekä lukio että ammatillinen oppilaitos	52	5,5%
Jokin muu	34	3,6%
Yhteensä	947	100%

Tilastotieteen laitoksen tilastoissa (2016) on huomioitu vain kaksi sukupuolta; miehet ja naiset. Tämän takia muun sukupuolisten ja sukupuoltaan määrittelemättömien osuutta perusjoukosta ei ole ollut mahdollista määrittää. Vastaajat, jotka kokivat olevansa jotain muuta sukupuolta tai eivät tahtoneet sukupuoltaan määritellä, on myös jouduttu jättämään aineiston ulkopuolelle (N=35). Vastausten karsimisen jälkeen hyödynnettäviä vastauksia jäi 691, jotka ovat tarkemmin eritelty taulukossa 6.

TAULUKKO 6. Perusjoukkoa vastaavien määrä aineistossa

	Määrä	%
Lukio, nainen	365	52%
Lukio, mies	109	16%
Ammatillinen oppilaitos, nainen	121	18%
Ammatillinen oppilaitos, mies	96	14%
Yhteensä	691	100%

Yleisesti voidaan ajatella isomman otoskoon tarjoavan yleistettävämpää tietoa ja mahdollistavan erilaisten tilastollisten menetelmien hyödyntämisen (Valli 2008, 23). Jotta otanta vastaisi mahdollisimman hyvin perusjoukkoa, tehtiin aineistosta ositettu otanta. Ositettu otanta on soveltuva aineiston ollessa heterogeeninen, eli sen sisältäessä keskenään erilaisia pienempiä joukkoja, joiden kaikkien tulisi olla edustettuina otannassa (Valli 2008,

26). Perusjoukon sisältämiä ryhmiä ovat tässä työssä lukiossa opiskelevat naiset ja miehet sekä ammatillisessa koulutuksessa opiskelevat naiset ja miehet. Perusjoukosta on laskettu otantajoukkojen suhteelliset osuudet, jotka on esitetty aikaisemmassa taulukossa 4.

Koska ammatillisessa koulutuksessa opiskelevia miehiä on perusjoukossa suhteessa eniten, mutta vastaajissa heitä oli vähiten, päätettiin ottaa kaikki heiltä tulleet vastaukset mukaan otantaan ja suhteuttaa muiden vastaajien määrät siihen. Tämän perusteella ositettu otantajoukko on 300 vastaajaa, joka on eritelty tarkemmin taulukossa 7. Muiden kuin ammatillisen koulutuksen miesten otantajoukkojen suhteen on suoritettu arvonta, jonka perusteella on saatu oikean määrän vastauksia kustakin joukosta.

TAULUKKO 7. Ositettu otantajoukko

Perusjoukon osat	Määrä	%
Lukio, nainen	78	26%
Lukio, mies	60	20%
Ammatillinen oppilaitos, nainen	66	22%
Ammatillinen oppilaitos, mies	96	32%
Yhteensä	300	100%

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

7.1 Millaisena ongelmana opiskelu-uupumus koetaan

Opiskelijoilta kysyttiin, millaisena ongelmana he kokevat opiskelu-uupumuksen. Vastausvaihtoina oli asteikko 1-6, jossa 1 tarkoitti *ei lainkaan ongelmaa* ja 6 tarkoitti *erittäin suuri ongelma*. Välissä olevat kasvavat numerot 2-5 kertoivat opiskelu-uupumuksen kokemisesta ongelmana suurentuen aina numeron kasvaessa.

Vain muutama opiskelija koko vastaajajoukosta oli sitä mieltä, ettei opiskelu-uupumus ole lainkaan ongelma (n=2,7%). Suurin osa vastaajista koki opiskelu-uupumuksen ongelmana, jopa erittäin suurena ongelmana. Erittäin suurena ongelmana opiskelu-uupumusta piti 26,7% vastaajista (n= 80). Taulukossa 8 on näkyvissä vastausten jakautuminen koko vastaajajoukon osalta.

TAULUKKO 8. Kuinka suurena ongelmana opiskelu-uupumus koetaan

	Vastauksien määrä	%
1 Ei lainkaan ongelma	8	2,7%
2	15	5%
3	27	9%
4	85	28,3%
5	85	28,3%
6 Erittäin suuri ongelma	80	26,7%
Yhteensä	300	100%

Keskiarvo lukiolaisten kokemuksesta oli 4,8 ja moodi 6 kun ammattiin opiskelevien kohdalla keskiarvo oli 4,4 ja moodi 4. Moodi tarkoittaa vastauksissa eniten esiintynyttä arvoa (Heikkilä 2008, 84). Mediaani puolestaan tarkoittaa keskimmäistä vastausta, kun vastaukset on ensin asetettu suuruusjärjestykseen (Heikkilä 2008, 84). Mediaani oli lukiolaisilla 5 ja ammattikoulua käyvillä 4. Tarkasteltaessa molempia ryhmiä yhdessä keskiarvo on

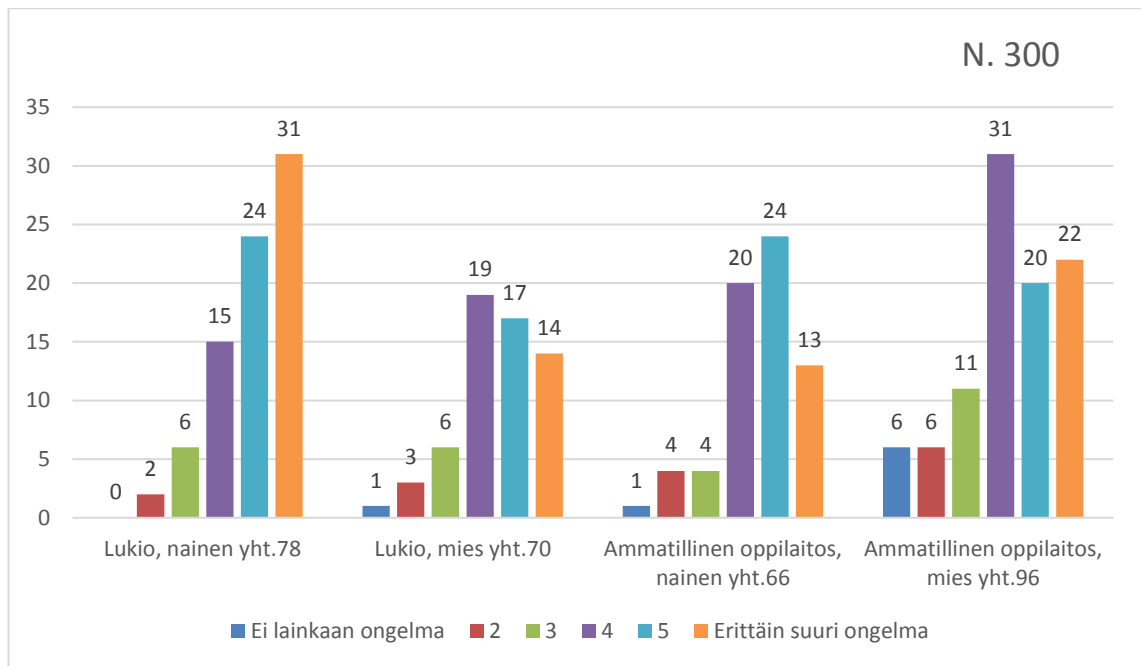
4,6 ja moodi 4. Molemmissa tutkimusjoukoissa jakauma oli vino opiskelu-uupumuksen ongelmallisuuden suuntaan ja tämän perusteella voidaan ajatella sekä ammattiin opiskelevien että lukiolaisten pitävän opiskelu-uupumusta ongelmana.

Keskihajonta kuvaa vastausten jakaantumista keskiarvon ympärillä ja se on yleisimmin käytössä olevan hajontaa kuvaava arvo (Heikkilä 2008, 86). Keskihajonta oli lukiolaisten vastauksia tarkasteltaessa 1,1 ja puolestaan ammattiin opiskelevien osalta 1,3. Keskiarvosta kaukana olevat vastaukset suurettavat keskihajontaa (Heikkilä 2008, 86). Voidaan huomata, ettei hajonta ollut kovin suurta.

Tilastollisten testien (Kolmogorov-Smirnov ja Mann-Whitney) avulla vertailtaessa ammattiin opiskelevien ja lukiolaisten kokemusta opiskelu-uupumuksen ongelmallisuudesta ei ollut osoitettavissa tilastollisesti merkittävää eroa. Ero näiden joukkojen vastausten välillä ei ollut tilastollisesti merkittävä, sillä p-arvo jäi suureksi ($p=0,75$). P-arvolla tarkoitetaan tilastollisen merkitsevyyden tasoa ja se ilmaisee virhemarginaalia tulosten yleistettävyydessä (Kanttunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 61). Melkein tilastollisesti merkittävänä voidaan pitää p arvoa, joka on enintään 0,05 (Valli 2015, 103).

Vastausten perusteella voidaan esittää toisen asteen opiskelijoiden pitävän opiskelu-uupumusta merkittävänä ongelmana. Jos ajatellaan vastausten 4-6 merkitsevän opiskelu-uupumuksen pitämistä ongelmana, selvästi yli puolet ($n=250=83,3\%$) vastaajista kokee näin. Tulosta voi kuitenkin sekoittaa se, ettei vastaajilla ole ollut mahdollisuutta vastata "en osaa sanoa". Kuitenkin kohdan 5 ja 6 on yhteensä valinnut yli puolet vastaajista ($n=165=55\%$). Voidaan hyvin olettaa, että noin puolet toisen asteen opiskelijoista pitää opiskelu-uupumusta merkittävänä ongelmana.

Lukiossa opiskelevat naiset olivat ainoa ryhmä, jossa kaikki kokivat opiskelu-uupumuksen jonkin asteisena ongelmana. Heidän vastauksissaan opiskelu-uupumuksen asema erittäin suurena ongelmana korostui verrattuna muihin ryhmiin. Kuviossa 4 on kuvattuna jokaisen ryhmän vastauksien jakautuminen.



KUVIO 4. Millaisena ongelmana pidät opiskelijoiden kokema opskelu-uupumusta?

7.2 Mistä opiskelu-uupumus johtuu

Kyselyyn vastanneilla oli mahdollisuus kirjoittaa vapaasti omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan opiskelu-uupumukseen johtavista syistä avoimeen vastauskenttään. Taulukko 9:ssä ovat nähtävissä avoimeen tekstikenttään vastanneiden sekä vastaussarakkeen tyhjäksi jättäneiden määrät. Aineistoa tutkittaessa huomattavaa oli kielellisten ilmaisujen eroavaisuudet, etenkin naisten välillä riippuen koulutuksesta. Lukiossa opiskelevat naiset käyttivät laajemmin kuvailevaa ilmaisua, kun taas ammattikoulua käyvillä naisilla vastaukset olivat lyhyempiä ja yksisanaisempia.

TAULUKKO 9. Avoimeen kysymykseen ”Mistä opiskelu-uupumus mielestäsi johtuu” vastanneiden määrät

Koulutus ja sukupuoli	Vastauksia	Tyhjiä vastauksia	Yhteensä
Lukio, nainen	60	18	78
Lukio, mies	41	19	60
Ammatillinen koulutus, nainen	46	20	66
Ammatillinen koulutus, mies	70	26	96

Kaikkiaan avoimista vastauksista esille nousseita suurempia teemoja olivat opiskelijan kokemusmaailma, terveydelliset tekijät, opiskeluorganisaatioon liittyvät tekijät ja yhteiskunnan suunnalta tulevat paineet. Opiskelijan omaan kokemusmaailmaan liittyviä asioita olivat itse asetetut suuret tavoitteet, kokemus opintojen ja aikataulutuksen vaikeudesta, motivaation puute, stressi, riittämättömyyden tunne sekä väsymys. Kohdat on esitetty kuviossa 5.



KUVIO 5. Opiskelu-uupumuksen syntyyn vaikuttavat opiskelijan kokemusmaailmaan liittyvät tekijät.

Monissa vastauksissa nostettiin esiin useampia aihepiirejä, mutta osassa vastauksista oli nostettu esiin vain yksittäisiä omaan kokemusmaailmaan kuuluvia asioita. Esimerkiksi stressi ja väsymys olivat osassa vastauksista yksittäisinä sanoina. Osassa vastauksista puolestaan nostettiin esiin useampia opiskelijan kokemusmaailmaan liittyviä tekijöitä:

“Opiskeluun liittyvä väsymys Opintojen merkityksen vähentyminen, kyynisyys tai välinpitämätön suhtautuminen opiskeluun” (Ammatillinen koulutus, mies)

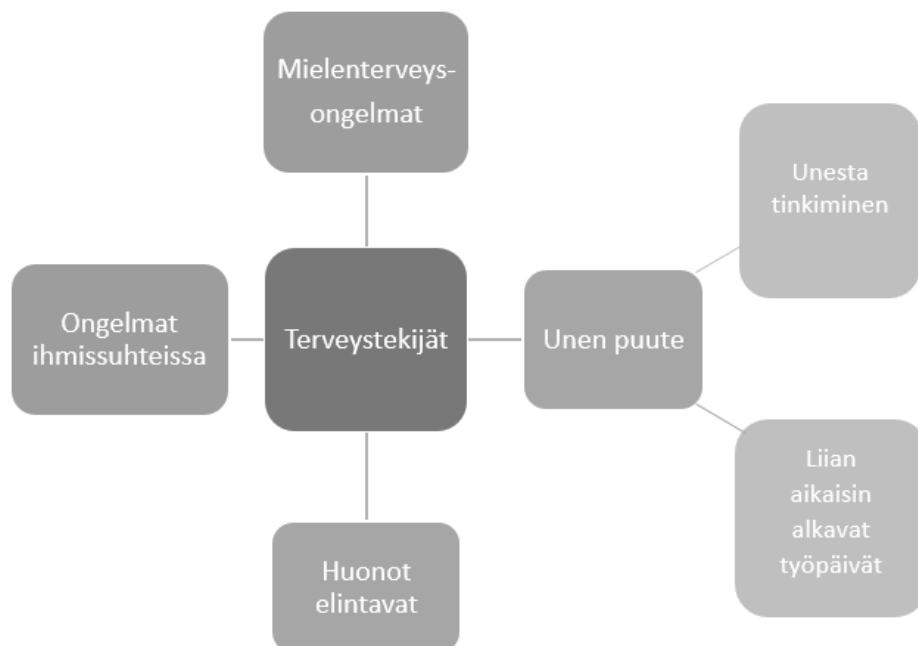
“Kun stressaa liikaa ja suunnittelee aikataulut huonosti” (Lukio, mies)

“Jos on kauhea stressi esim. kauheasti kaikkea tehtävää tai suuria suorituskyky paineita tai ei usko itseensä ja tekemisiinsä.” (Ammatillinen koulutus, nainen)

Useissa vastauksissa opiskelijat nostivat esille terveyteen liittyviä tekijöitä opiskelu-uupumuksen syynä. Terveystekijät on esitetty kuviossa 6. Terveystekijöistä eniten esille vastauksissa nousi unenpuute. Unenpuute esiintyi vastauksissa sekä aikaisin alkavien työpäivien kritisointina että unesta tinkimisenä, jossa korostui, ettei unelle koettu olevan tarpeeksi aikaa opiskelun tai vapaa-ajan takia.

“Nuoret eivät mene nukkumaan tarpeeksi aikaisin siihen nähden miten aikaisin koulu alkaa” (Lukio, nainen)

“Unen tai liikunnan puutteesta, jos ei syö riittävästi ja monipuolisesti” (Ammatillinen koulutus, nainen)



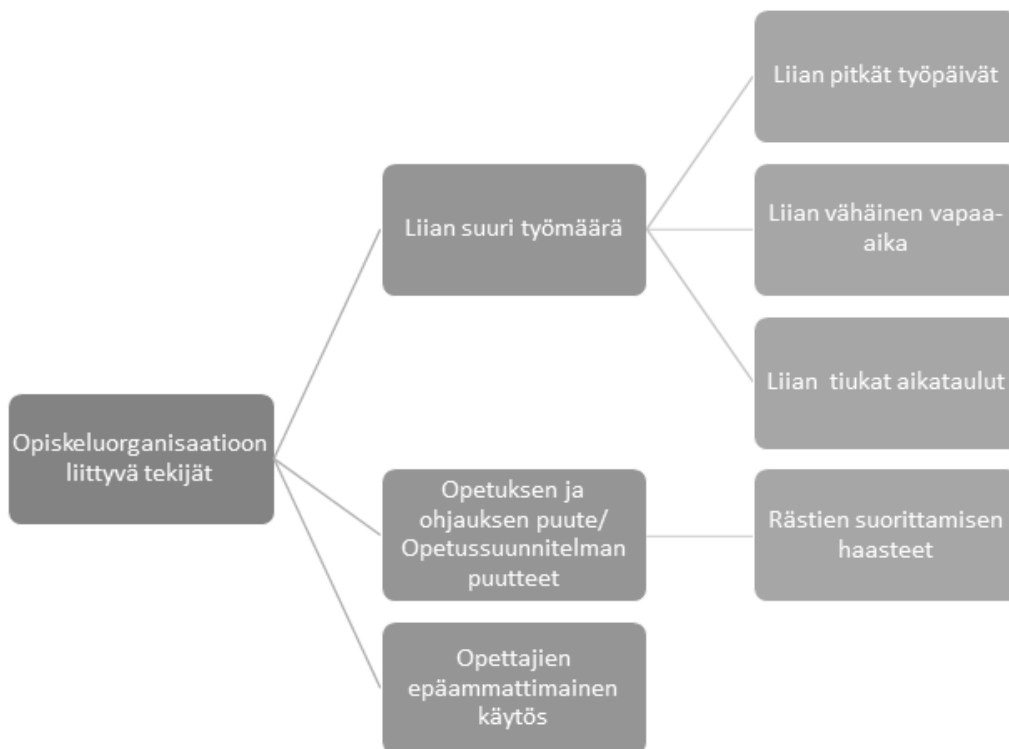
KUVIO 6. Opiskelu-uupumuksen syntyyn vaikuttavat terveystekijät.

Muutamissa vastauksissa tuotiin esiin myös huonojen elintapojen vaikutusta, kuten liikumattomuutta ja yleisesti huonoja elämäntapoja sekä mielenterveysongelmia. Mielenterveysongelmien suhteen ei voida vastausten perusteella tietää, ovatko vastaajat tarkoittaneet diagnosoituja mielenterveysongelmia. Esimerkiksi masennusta ja ahdistusta, joita vastauksissa esiintyi, käytetään sanoina arkikielessä ilman, että välttämättä viitattaisiin

diagnoituun masennukseen tai ahdistuneisuushäiriöön. Myös ongelmat ihmissuhteissa nousivat muutamissa vastauksissa esille.

“Psyykkisestä terveydestä ja mielen kuormittumisesta.” (Ammatillinen koulutus, nainen)

Opiskeluorganisaatioon liittyviksi tekijöiksi katsottiin vastauksista esiin tullut liian suuri työmäärä, opetuksen ja ohjauksen puute sekä opetussuunnitelman puutteet ja opettajien epäammattimainen käytös. Opiskeluorganisaatioon liittyvät tekijät ja niiden alaluokat on esitetty kuviossa 7.



KUVIO 7. Opiskelu-uupumuksen syntyyn vaikuttavat opiskeluorganisaatioon liittyvät tekijät.

Liian suuri työmäärä nousi esiin erilaisissa muodoissa useista vastauksista. Siitä viestivät vastauksissa esiintyneet ilmaisut liian pitkistä työpäivistä, liian vähäisestä vapaa-ajasta ja liian tiukoista aikatauluista. Liian tiukoilla aikatauluilla tarkoitettiin opiskelijasta itsestään johtumattomia liian tiukkoja aikatauluja. Ne johtuivat esimerkiksi liian nopeista palautusaikatauluista tehtäville ja tenttien sekä tehtävien kasaantumisesta lukujärjestyksen ja kurssien asettamien puitteiden takia. Osassa vastauksista tuotiin esiin kokemusta siitä, että opettajat eivät ymmärrä opiskelijoiden tilannetta liian suuren työmäärän suhteen:

“Liian paljon tehtävää esimerkiksi äidinkielen kursseissa, jolloin muille kursseille ei jää aikaa ja jatkuva kiire opiskelussa sekä vapaa-ajalla opiskeluun menevä aika lisäävät sitä.” (Lukio, nainen)

“Palautustehtävien kasaantumisesta kurssien lopulle, täysin eri aiheita pitäisi sisäistää samanaikaisesti tarpeeksi hyvin” (Lukio, mies)

“Työkuorma on aikaan nähden aivan liian suuri. Työharjoittelujen keskellä työnnetään opiskelijoille isot niput laajoja tehtäviä sen takia ettei opettajilla ole aikaa käsitellä niitä tunneilla vaan ne pitäisi oppia omalla ajalla.” (Ammatillinen koulutus, nainen)

Muutamassa vastauksessa myös yhdistettiin liian suureen työmäärään liittyvät tekijät unenpuutteeseen. Vastauksissa kuvattiin, kuinka liian suuresta työmäärästä johtuen oli tingittävä omasta nukkumisesta:

“Lukiossa monien kurssien tehtävät kasaantuvat helposti ja palautuspäivät ovat liian lähellä toisiaan. Pitkät koulupäivät ja niiden lisäksi vielä kotitehtävät vievät liikaa aikaa ja nukkumisesta pitää tinkiä.” (Lukio, nainen)

Opetuksen ja ohjauksen sekä opetussuunnitelman puutteisiin liittyviä tekijöitä olivat, ettei opettajilla koettu olevan aikaa opettaa tai ohjata, tehtävänannot olivat epäselviä, eikä niihin välttämättä saatu selvyyttä kysymällä. Apua ja tukea ei koettu olevan tarjolla riittävästi esim. rästien suorittamiseen ja tämä koettiin erittäin kuormittavana.

“Minulla uupumus johtuu siitä kun ohjeet kursseissa ja etätehtävissä jne. on epäselviä pelottavan usein, eikä opettajiin saa yhteyttä silloin kun tarvitsisi. Se uuvuttaa ja jää häiritsemään mieltä kun asioita ei saa hoidettua vaikka haluaisi kovasti.” (Ammatillinen koulutus, nainen)

“- Liian suuresta työmäärästä ja liian vähästä ajasta. - Opettajat vaativat liikaa, erityisesti 2. asteen opinnoissa. - Kaikki opettajat eivät ehdi antaa kaikille opiskelijoille/oppilaille heidän tarvitsemaansa apua --> oppilas murehtii asiaa yksin eikä edisty opinnoissa. - Liian vähäinen tuki opiskelua kohtaan kotoa --> motivaation lasku --> opiskelu-uupumus syntyy, koska jää jälkeen opinnoissa. - Keskusteluapua ei ole saatavilla kovinkaan hyvin tai esimerkiksi kuraattorille pääsy on todella hidasta.” (Lukio, nainen)

Lisäksi esiin nousi opettajien epäammattilliseksi koettu käyttäytyminen, joka saattoi ilmetä esim. kommunikaatiopuutteina opiskelijoiden ja opettajien välillä. Ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien miesten vastauksissa nostettiin esiin haukkuvaa kielenkäyttöä

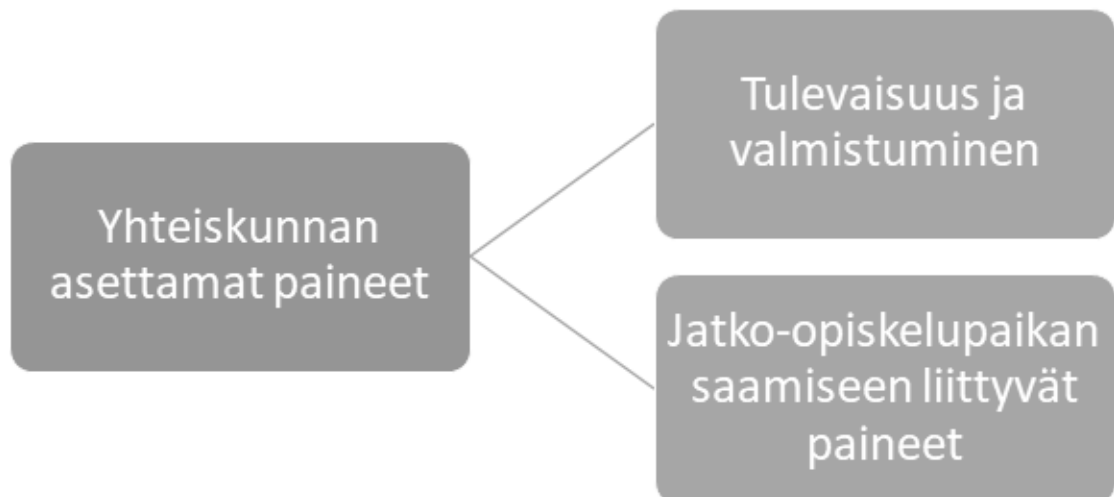
opettajien taholta. Opettajien epäammattillista käytöstä kuvattiin eräässä vastauksessa seuraavasti:

“Opettajista ja näitten vaatimuksista. Myös heidän haukkuva kielenkäytönsä meitä kohtaan ei nosta itsetuntoa.” (Ammatillinen koulutus, mies)

Yhteiskunnan asettamat paineet sisälsivät opiskelijoiden kokemat paineet tulevaisuuteen ja valmistumiseen liittyen sekä paineet jatko-opiskelupaikan saamiseen liittyen. Yhteiskunnan asettamat paineet on kuvattu kuviossa 8. Lukiolaisilla jatko-opiskelupaikan saamiseen liittyvät paineet ilmenivät kirjoituksiin liittyvänä stressinä sekä tietoisuutena jatko-opiskelupaikkojen hankalasta saamisesta. Ammattiin opiskelevat kuvasivat enemmän valmistumiseen liittyvää epävarmuutta.

“Paine suoriutua mahdollisimman hyvin kaikesta ja pelko siitä, että jos nyt ei suoriudu kiitettävästi niin sillä saattaa olla merkittäviä vaikutuksia tulevaisuuden suhteen esim. ammattiin opiskeltaessa.” (Lukio, nainen)

“Stressi ja valmistuminen” (Ammatillinen koulutus, nainen)



KUVIO 8. Opiskelu-uupumuksen syntyyn vaikuttavat yhteiskunnan asettamat paineet

Opiskelu-uupumukseen johtavista syistä (Liite 2) ilmeni niin yhtäläisyyksiä kuin eroavaisuuksiakin, kun verrattiin vastauksia huomioiden vastanneiden koulutus ja sukupuoli. Kaikilla muilla opiskelijaryhmillä, paitsi ammatillisen koulutuksen miehillä, suurimmaksi opiskelu-uupumusta aiheuttavaksi tekijäksi nousi liian suuri työmäärä. Työmäärän

koettiin olevan liian suuri käytettävissä olevaan aikaan nähden ja tehtäviä oli paljon päällekkäin kokeisiin luvun kanssa. Tehtävien palautuksen koettiin kasaantuvan samaan ajankohtaan, mutta toisaalta taas eri tehtävät pitkin viikkoa koettiin myös uuvuttaviksi. Tehtävien tekemistä hankaloittivat myös epäselvät ohjeistukset ja opiskelijan epävarmuus siitä, kuinka tehtävät tulisi toteuttaa.

Ammatillisen koulutuksen miehillä suurimpana syynä opiskelu-uupumukseen oli motivaation puuttuminen. Enemmän kuin muissa ryhmissä, heillä esiin nousivat myös liian pitkät työpäivät ja koulun alkaminen aamuisin liian aikaisin. Ammatillisessa koulutuksessa olevat miehet olivat ainoa ryhmä, joka nosti esiin opettajien epäammattimaisen käytöksen: he kertoivat opettajien asiattomasta kielenkäytöstä opiskelijoita kohtaan, sekä yleisestikin huonosta vuorovaikutuksesta opiskelijoiden ja opettajien välillä.

Lukiossa opiskeleville naisilla ja miehillä esiin nousivat etenkin stressi, jatko-opintoihin liittyvät paineet, aikataulut kouluorganisaation puolelta ja suuret vaatimukset sekä opiskelijalta itseltään että myös opettajilta. Lukiolaisilla miehillä esiin tuli näiden lisäksi vielä motivaation puuttuminen. Lukiossa opiskelevilla näkyi sukupuolten välisenä erona se, että naiset vaikuttavat syyttävän enemmän itseään ja omaa hallinnan puutettaan uupumukseen liittyen, kun taas miesten vastauksissa uupumus johtui ennemminkin opiskeluorganisaatioon ja opetukseen liittyvistä tekijöistä.

Ammatillisen koulutuksen naisilla mielenterveysongelmat nousivat eniten esille uupumuksen aiheuttajana verrattuna muihin ryhmiin. He toivat esiin myös opetussuunnitelman ja kouluorganisaation puutteita. Muuten ammatillisen koulutuksen naisten vastaukset muokailivat pitkälti muillakin opiskelijaryhmillä esiintyneitä tuloksia.

7.3 Miten opiskelu-uupumusta voitaisiin ennaltaehkäistä

Opiskelijoiden mielestä paras opiskelu-uupumuksen ehkäisemisen keino oli se, että opiskelijahuollon työntekijä on mahdollisimman helposti opiskelijan saatavilla (ka=4,5) ja heti toisena oli kahdenkeskiset tapaamiset opiskelijahuollon työntekijän kanssa (ka=4,1). Taulukossa 10 ovat nähtävillä muutkin valmiiksi annetut vaihtoehdot ja opiskelijoiden

vastausten keskiarvot. Annetuista keinoista opiskelijat valitsivat asteikolla 1-6 (1= ei lainkaan hyödyllinen, 6= erittäin hyödyllinen), sen mukaan, kuinka hyödyllisenä he kokivat kyseiset keinot opiskelu-uupumuksen ehkäisemisessä.

TAULUKKO 10. Miten hyödyllisenä opiskelijat kokevat annetut keinot opiskelu-uupumuksen ehkäisemisessä

Keino	Vastausten keskiarvo asteikolla 1-6
Opiskelijahuollon työntekijä on mahdollisimman helposti opiskelijan tavattavissa	4,5
Kahdenkeskiset tapaamiset opiskelijahuollon työntekijän kanssa (esim. terveydenhoitaja, kuraattori, opo)	4,1
Aihepiirin käsittely osana opetusta	3,8
Tapahtumat ja tempaukset	3,7
Ryhmämuotoiset kurssit (esim. stressinhallinta)	3,6
Tuutortoiminta tai muu vastaavanlainen vertaistoiminta	3,3
Hyvinvointianalyysit ja -kartoitukset (esim. sykemittarit, älysormukset sekä sovellukset)	3,2
Kampanjat (esim. teemaviikot somessa)	3,1

Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyn keinoihin opiskelijat saivat myös itse tuoda esiin ajatuksiaan lisäkommenttikentässä. Taulukossa 11 on koottu yhteen vapaasta vastauskentästä esille nousseet keinot. Monia ennaltaehkäisyn keinoja mainittiin vain kerran tai vain muutamia kertoja, kuten toive pidemmistä lomista, tukiopetus, vertaistuki, riittävä uni ja tulevaisuuteen liittyvä ohjaus (liite 3).

TAULUKKO 11. Opiskelijoiden esille tuomio keinoja opiskelu-uupumuksen ehkäisemiseksi

Vastauksien määrä	Keino
10	Opiskelijan kuormituksen huomioiminen

9	Ammattilaisten tuki ja tuen helpompi saatavuus
8	Opettajan tuki
	Lyhyemmät koulupäivät
	Työmäärän vähentäminen
	Koulutyön pilkkominen osiin
7	Laadukkaampi opetus
6	Yhteistyö opiskelijoiden ja opettajien välillä
	Yhteishengen kohottaminen
	Mukava opiskeluympäristö
	Tapahtumat
	Opintojen joustavuus
5	Myöhemmin alkavat koulupäivät
	Etäopiskelu
	Koulupäivien vaihtelevuus ja paremmin suunniteltu lukujärjestys

Suurimmaksi ennaltaehkäisyn keinoksi esiin nousi opiskelijan kuormituksen huomioiminen (n=10). Opiskelijat toivoivat, että työmäärää vähennettäisiin (n=8), koulutöitä pilkottaisiin enemmän osiin (n=8) ja opiskelu sujuisi joustavammin (n=6).

”En oikein tiedä, ehkä kurssien opettajat voisivat huomioida että opiskelijalla on about 5-7 muutakin kurssia hoidettavana...”

”Tasaamalla työn määrää paremmin”

”Osakokeiden käyttö kurssin aikana, jotta kaikki työ/lukeminen ei kasaannu koeviikolle.”

Ammattilaisten tuki ja tuen helpompi saatavuus (n=9) koettiin myös hyvänä ennaltaehkäisevänä tekijänä. Opettajan tuki (n=8) sekä yhteistyö opiskelijoiden ja opettajien välillä (n=6) koettiin erittäin tärkeänä. Opettajan rooli näkyi myös toiveena laadukkaammasta opetuksesta (n=7).

”Enemmän tukea ja kannatusta opettajilta, jotta opiskelija ymmärtää, että hänen tekemällä työllä on väliä!”

”Opettajien joustavuus ja kannustus vaikuttaa positiivisesti!”

”Mielestäni edellämainitut ovat ihan hyviä, etenkin kun kahdenkeskeisiin tapaamisiin opon ja kuraattorin kanssa panostetaan enemmän ja opiskelijahuollon työntekijä on aina saatavilla...”

”Oppilaat voisivat kertoa parannusehdotuksia ja opettajat voisivat kommentoida miksi niitä ei voi toteuttaa tai toteuttaa ne mitkä pystyy”

Myöhemmin alkavat koulupäivät (n=5) ja muutenkin lyhyemmät päivät (n=8) ajateltiin ennaltaehkäisevinä tekijöinä opiskelu-uupumuksen synnyssä. Koulupäiviin toivottiin vaihtelevuutta ja paremmin suunniteltua lukujärjestystä (n=5). Opiskelijat kokivat myös koulun viihtyvyyden keskeiseksi keinoksi, kuten yhteishengen kohottamisen (n=6), erilaiset tapahtumat (n=6) ja mukavan opiskeluympäristön (n=6). Toisaalta taas etäopiskelun mahdollisuuden puolesta myös puhuttiin (n=5).

”Olisi kiva että opiskelujen ohessa olisi toimintaa ja tapahtumia jossa koko luokka on yhdessä. Silloin voisi opiskelukin tuntua erinlaiselta”

”Paljon erilaisia tapahtumia, enemmän esimerkiksi liikuntapäiviä ym. opiskelun lomassa.”

”Parantamalla yleistä mukavuutta. Iloisessa ilmapiiirissä opinnot etenee paremmin.”

Yhdeksi opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyn keinoksi on esitetty tiedon lisäämistä (Näätänen & Salmela-Aro 2005, 83). Opiskelijat valitsivat annetuista vastausvaihtoehdoista yhden tai useamman aihepiirin, josta tahtoisivat lisää tietoa liittyen opiskelu-uupumukseen ja -intoon. Yli puolet vastaajista toivoi tietoa oman jutun löytämisestä (52%), tähän kuuluvat esimerkiksi tavoitteet, unelmat ja vahvuudet. Joka toinen vastaaja toivoi lisää tietoa stressistä ja rentoutumisesta sekä ajanhallinnasta ja ajankäytön suunnitelmallisuudesta.

Aiheista myös ahdistuneisuus ja murehtiminen (47%), opiskelutaidot (47%) sekä uni ja lepo (42%) kiinnostivat monia vastaajia. Vähiten tietoa kaivattiin vaikuttamisesta opiskeluympäristössä (19%) ja tunnetaidoista sekä empatiasta (20%). Taulukossa 12 on esitelty annetut vaihtoehdot ja vastauksien määrät.

TAULUKKO 12. Aihepiirit, joista opiskelija tahtoisivat lisää tietoa

Aihepiiri	Määrä	%
Oman jutun löytäminen (esim. tavoitteet, unelmat, vahvuudet)	155	52%
Stressi ja rentoutuminen	151	50%
Ajanhallinta ja ajankäytön suunnitelmallisuus	150	50%
Ahdistuneisuus ja murehtiminen	141	47%
Opiskelutaidot (esim. motivaatio, tarkkaavaisuus, keskittyminen)	140	47%
Uni ja lepo	137	42%
Lempeys ja myötätunto itseä kohtaan	110	37%
Harrastaminen ja vapaa-ajan tekeminen	96	32%
Sosiaaliset ja ihmissuhdetaidot	81	27%
Tunnetaidot ja empatia	60	20%
Vaikuttaminen opiskeluympäristöön	56	29%

7.4 Yhteenveto tuloksista

Suurin osa toisen asteen opiskelijoita pitää opiskelu-uupumusta ongelmana. Kaikissa ryhmissä vastauksia on enemmän asteikon ongelmaa kuvaavassa päässä, mutta lukiossa opiskelevien naisten vastauksissa korostuu opiskelu-uupumuksen pitäminen ongelmana verrattuna muihin ryhmiin. Ero ei ole tilastollisesti merkittävä, mutta se voi johtua pienestä aineistosta.

Syynä opiskelu-uupumukselle nousee tässä opinnäytetyössä esille opiskelijan kokemusmaailma, terveydelliset tekijät, opiskeluorganisaatioon liittyvät tekijät ja yhteiskunnan suunnalta tulevat paineet. Opiskelijan kokemusmaailmaan liittyvät sisäiset asiat, kuten itselle asetetut liian suuret tavoitteet, motivaation puute, riittämättömyyden tunne ja oman aikataulutuksen vaikeus. Myös stressi, opintojen vaikeus ja väsymys ovat esiin nousseita opiskelijan kokemusmaailmaan liittyviä asioita. Terveydellisistä tekijöistä esiin nousi vahvimmin unen puute. Muita terveyteen liittyviä asioita olivat huonot elintavat, ongelmat ihmissuhteissa ja mielenterveysongelmat.

Opiskeluorganisaatioon liittyvistä tekijöistä eniten esiin tuotiin liian suurta työmäärää. Lisäksi esiin tuli ohjauksen ja opetuksen puutteita. Yksittäisissä vastauksissa myös kerrottiin opettajien epäammattimaisesta käytöksestä. Yhteiskunnan asettamat paineet liittyivät vastauksissa tulevaisuuteen ja valmistumiseen sekä jatko-opiskelu paikan saamiseen.

Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyn keinoiksi vastaajat valitsivat useimmin opiskelijahuollon työntekijän mahdollisimman helpon tavoitettavuuden ja kahdenkeskiset tapaamiset opiskelijahuollon työntekijän kanssa. Lisäksi kannatusta sai aiheen käsittely osana opetusta ja tempaukset ja tapahtumat. Avoimessa kentässä vastausta täydennettiin useimmin kertomalla, että opiskelijan kuormitus pitäisi huomioida ja että ammattilaisten tuen pitäisi olla helposti saatavilla. Ennaltaehkäisyyn liittyen vastaajat toivoivat lisää tietoa eniten oman jutun löytämisestä. Puolet vastaajista toivoi lisää tietoa stressistä ja rentoutumisesta ja/tai ajanhallinnasta. Monia kiinnostivat myös ahdistuneisuus ja murehtiminen, opiskelutaidot sekä uni ja lepo.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten pohdinta

Tällä opinnäytetyöllä selvitettiin mistä toisen asteen opiskelijat kokivat opiskelu-uupumuksen johtuvan, onko ammattiin opiskelevien ja lukiolaisten kokemuksissa opiskelu-uupumuksesta eroavaisuuksia vai samankaltaisuuksia ja lisäksi selvitettiin toisen asteen opiskelijoiden ajatuksia hyödyllisistä keinoista opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn.

Opinnäytetyön tulosten mukaan toisen asteen opiskelijoiden mielestä opiskelu-uupumus on ongelma, jopa erittäin suuri ongelma. Lukiossa opiskelevat naiset olivat ainoa ryhmä, jossa kaikki kokivat opiskelu-uupumuksen jonkin asteisena ongelmana. Heidän vastauksissaan opiskelu-uupumuksen asema erittäin suurena ongelmana korostui verrattuna muihin ryhmiin. Aikaisemmat tutkimukset tukevat havaintoa, sillä lukiossa opiskelevien naisten ollaan huomattu kokevan kaikkein eniten opiskelu-uupumusta (TLH 2017; Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012; Salmela-Aro 2010). Ero ryhmien välillä ei kuitenkaan tässä opinnäytetyössä noussut tilastollisesti merkittäväksi, mutta se voi johtua ryhmien vertailun kannalta liian pienestä otannasta.

Opiskelu-uupumus johtuu tulosten perusteella opiskelijoiden kokemusmaailmasta, terveyteen ja opiskeluorganisaation liittyvistä asioista sekä yhteiskunnan asettamista paineista. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu uupumuksen lisääntyvän lukioon siirtyvillä nuorilla ja vähentyvän ammatilliseen koulutukseen suuntaavilla (Salmela-Aro 2010, 450). Tässä työssä ei mitattu opiskelijoiden kokemaa uupumusta vaan kysyttiin, kuinka suurena ongelmana he sitä yleisesti ottaen pitivät. Huomion arvoista on, että sekä lukiossa että ammattikoulussa opiskelevat pitivät opiskelu-uupumusta ongelmana tulosten perusteella.

Ammatillisessa koulutuksessa ja lukiossa opiskelevien välillä oli niin yhtäläisyyksiä kuin eroavaisuuksiakin ajatuksissa opiskelu-uupumuksen syistä. Kaikki nimesivät stressin ja suuren työmäärän uupumuksen aiheuttajiksi ja näiden käsittelyyn nuoret tarvitsisivat työkaluja. Konkreettisesti aikataulujen suunnitteleminen yhdessä nuoren kanssa ja ajan jakaminen niin koulutyölle kuin vapaa-ajalle voisi tukea opiskelijan pärjäämisen tunnetta.

Aiempien tutkimusten mukaan apua tulisi olla tarjolla matalalla kynnyksellä ja sen hyödyntäminen olisi syytä normalisoida, koska nuorten on todettu vaikeuksista huolimatta yrittävän selviytyä itsenäisesti (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 31).

Vastauksissa lukiossa opiskelevilla aikataulut ja suuret vaatimukset niin itseltä kuin opettajilta mainittiin selvästi useammin kuin ammattikoulussa opiskelevilla. Aikaisemmissa tutkimuksissa opiskelu-uupumus on mielletty nimenomaan lukiota käyvien tyttöjen ongelmaksi ja liitetty tunnollisuuteen sekä kouluarvosanojen kokemiseen tärkeiksi (Nurmi & ym. 2010, 404; Salmela-Aro 2008, 375; Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 22-26). Ahvensalmen ja Vanhalakka-Ruohon (2012, 26-27) tutkimuksessa keskeiseksi opiskelu-uupumuksen syyksi lukiolaistyöillä on nostettu menestyjän roolista tulevat paineet jatkossakin saada hyviä arvosanoja ja lisäksi on havaittu hyvin peruskoulussa pärjänneiden ottavan lukiossa enemmän kursseja. Suuri kurssien määrä aiheuttaa opiskelijoille paljon työtä ja olisikin hyvä, että lukion alussa nuoret saisivat apua ja ohjausta kurssivalintojen tekemiseen.

Ammatillisessa koulutuksessa opiskelevat taas kokivat vastausten perusteella motivaation puuttumisen, mielenterveysongelmat, liian pitkät työpäivät ja unenpuutteen uupumukseen johtaviksi syiksi. On mahdollista, että ammatillisessa koulutuksessa olevilla nuorilla korostuvat erilaiset hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavat ongelmat. Heiliö (2013, 88) ja Ulmanen (2012, 11) ovat kertoneet myös epäterveellisten elämäntapojen ja terveystottumusten vaikutuksesta nuoren hyvinvointiin ja opiskeluun. Etenkin unen ja ravinnon puute ja liikunnan vähäisyys edesauttavat uupumuksen tunteita. THL (2014, 8) on nostanut esiin vuosille 2014-2018 tehdyssä Opiskeluterveydenhuollon kehittämissuunnitelmassa opiskelukykyyn ja terveyteen liittyvien riskien olevan suurimpia nimenomaan ammattikoulua käyvillä. Myös päihteet on mainittu aiemmissä tutkimuksissa, mutta tässä opinnäytetyössä eivät nuoret ole itse tuoneet päihteitä esiin.

Opiskelu-uupumuksen ehkäisemisen parhaiksi keinoiksi kerrottiin opiskeluhuollon henkilökunnan tuki, tuen helpompi saatavuus ja kahdenkeskiset tapaamiset opiskeluhuollon työntekijän kanssa sekä opiskelijoiden kuormituksen huomioimisen. Tulos on saman suuntainen aiempien tutkimuksien kanssa, Salmela-Aro (2010, 449-450) on todennut, että oppilaitoksen ilmapiiri, opiskeluterveydenhuolto ja opettajat ovat keskeisessä asemassa ennaltaehkäisevässä työssä. Lindfors, Minkkinen, Rimpelä ja Hotulainen (2018, 367-

377) ovat myös ilmaisseet tutkimustuloksissaan hyvän opettaja - oppilas suhteen positiiviset vaikutukset koulumenestykseen. Heiliö (2012, 91) on tuonut esiin koulussa saadun tukiverkon, johon kuuluvat opettajat, opintojen ohjaus ja terveydenhoitaja, tärkeyden opiskelijoiden mielestä ja toiveen, että tähän panostettaisiin enemmän.

Salmela-Aro (2010, 450) on nostanut merkittäväksi opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyn tahoksi opiskelijaterveydenhuollon. Terveydenhoitaja voisikin auttaa nuoria tuemalla arjen sujumista ja terveellisiä elämäntapoja. Unenpuute nousi opiskelijoiden vastauksista selvästi esiin ja se on asia, johon terveydenhoitajilta löytyy työkaluja. Lisäksi terveydenhoitaja voi olla avainasemassa opiskelu-uupumuksen tunnistamisessa puheeksi oton kautta sekä hyödyntämällä uupumusmittareita.

Yhtenä ennaltaehkäisyn avaimena voidaan nähdä tiedon tarjoaminen (Näätänen & Salmela-Aro 2005, 83). Toisen asteen opiskelijat toivoivat tämän opinnäytetyön tulosten mukaan enemmän tietoa oman jutun löytämisestä, mikä on täysin ymmärrettävää, sillä motivaatio oppimista kohtaan vaikuttaa menestykseen koulussa ja edesauttaa jaksamista (Heiliö 2013, 12). Peruskoulun jälkeinen koulusiirtymä antaa mahdollisuuden nuorelle edetä hänen omien kiinnostuksen kohteidensa mukaan (Vasalampi & Salmela-Aro 2014, 18), mutta moni nuori on vielä epävarma siitä, mitä hänen tavoitteensa, unelmansa ja vahvuutensa ovat.

Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn tulisi panostaa ja suunnata resursseja, sillä se on panostamista tulevaisuuden yhteiskuntaan. Pitkittyessään opiskelu-uupumus voi johtaa masennukseen ja masennuksen takia saadut nuorten eläkkeet ovatkin lisääntyneet (Salmela-Aro 2010, 449). Lisäksi tutkimuksissa on todettu opiskeluaikoina ilmenevän uupumuksen voivan aiheuttaa merkittäviä ongelmia tulevalla koulutuspolulla ja työelämään siirtymisessä (Salmela-Aro 2008, 376; Nurmi & ym. 2010, 408). Ennaltaehkäisevissä toimituksissa panostaminen opiskelijoiden itsetuntoon voi olla perusteltua, sillä hyvän opiskeluaikaisen itsetunnon on huomattu vaikuttavan myönteisesti työllistymiseen ja tulevaan urakehitykseen (Salmela-Aro 2008,376).

Puuttamalla opiskeluympäristön ja opiskelun ongelmakohtiin sekä parantamalla järjestelmää, voidaan pienillä asioilla tukea opiskelijoiden jaksamista ja hyvinvointia. Tärkeää on kuulla opiskelijoiden mielipiteitä kehitystyötä tehtäessä, sillä he tietävät mahdolliset

ongelmakohdat omakohtaisesti. Ottamalla opiskelijat mukaan ennaltaehkäisyyn ja toimintojen kehittämiseen voidaan lisätä osallisuuden tunnetta. Tämä työ antaa tietoa juurikin opiskelijoiden mielipiteistä ja ajatuksista liittyen opiskelu-uupumuksen syihin ja ennaltaehkäisyyn keinoihin, joten tuloksissa esiin nousseita asioita on syytä huomioida opiskeluhuollon ja opiskeluterveydenhoidon toiminnassa sekä opiskeluorganisaatioita kehitettäessä.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti tutkimuksen teossa tärkeää on osallistujien vapaaehtoisuus, tietoinen suostumus, oikeudenmukaisuus aineistoa käsitellessä, anonymiteetti sekä tutkimuslupa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 223). Tämän opinnäytetyön aineiston Nyyti ry on kerännyt internetissä olleella kyselyllä, johon osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Kyselyn alussa on ollut saatekirje, jossa on kerrottu, kenelle kysely on kohdistettu ja mihin tarkoitukseen vastauksia käytetään. Saatekirjeestä kävi myös ilmi, ettei kukaan ole tunnistettavissa vastauksista. Saatekirjeen lopussa oli kyselystä vastaavan yhteistiedot mahdollisia lisäkysymyksiä varten.

Nettikyselyn voidaan ajatella olevan toimivimmillaan, kun vastaajajoukkoon ollaan erikseen yhteydessä ja se on motivoitunut vastaamaan (Luoto 2009, 1648). Onkin mahdollista, että tähän kyselyyn on valikoitunut vastaamaan mielen hyvinvoinnista kiinnostuneita toisen asteen opiskelijoita, koska kysely on ollut täytettävissä Nyyti ry:n nettisivuilla. Nyyti ry on arponut kyselyyn vastanneiden kesken Spotify-lahjakortin. Tällaisen porkkanan tarjoamisen on todettu lisäävän kyselyyn vastaamisen aktiivisuutta (Luoto 2009, 1652). Tämän seikan voidaan ajatella vähentäneen vastaajien valikoitumista, sillä se on voinut herättää vähemmän aiheesta kiinnostuneiden opiskelijoiden halun vastata kyselyyn. Lisäksi lahjakortin arvontaa varten on kerätty yhteystiedot, mikä vähentää riskiä sille, että yksi ihminen olisi vastannut kyselyyn useita kertoja.

Kyselylomakkeessa on ollut avoimia vastaussarakkeita, mikä lisää kyselyn tuottaman tiedon määrää, sillä se on antanut vastaajille mahdollisuuden tuoda ilmi sellaisia asioita, joita ei ole osattu vielä ajatella lomaketta tehtäessä (Luoto 2009, 1648). Koska opiskelu-uupumuksen syistä esitetty avoin kysymys tuotti paljon sanallisia vastauksia, joista osa oli pitkiä, antoi sisällönanalyysin hyödyntäminen paremmat puitteet kyseisen kysymysten

vastausten tutkimiseen. Lisäksi kvalitatiivinen ote oli perusteltu, sillä se mahdollistaa tiedon kartuttamisen uudesta ilmiöstä, eikä opiskelijoiden mielipiteistä opiskelu-uupumuksen syistä ole aikaisempaa tietoa.

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä mitata tutkittavaa asiaa (Valli 2015, 159; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189). Jos vastaaja ajattelee eri tavalla asiasta kuin tutkija, voivat tulokset vääristyä (Valli 2015 193-194). Kyselyyn vastanneet nuoret eivät välttämättä käsitä termiä opiskelu-uupumus samoin kuin se on viitekehyydessä aiempien tutkimusten pohjalta esitetty. Esimerkiksi opiskelijat, jotka ovat vastanneet opiskelu-uupumuksen johtuvan aikaisista heräämisistä, ovat voineet tarkoittaa koulutunnilla ilmenevää aamuväsymystä eivätkä kokonaisvaltaisempaa ja moniulotteisempaa opiskelu-uupumusta.

Kyselylomakkeessa oli kysymys ”millaisena ongelmana pidät opiskelijoiden kokemaa opiskelu-uupumusta” ja vastausvaihtoehdoiksi annettiin asteikko 1-6, jossa 1 oli *ei lainkaan ongelma* ja 6 tarkoitti *erittäin suuri ongelma*. Kuusiportainen Likertin asteikko asettaa vastaajat tilanteeseen, jossa heidän on pakko ottaa kantaa kysymykseen. Likertin asteikon perusideana on se, että toisessa suunnassa on saman mielinen vastaus ja toiseen päähän siirryttäessä samanmielisyys vähenee. Näin ollen asteikon keskikohta ilmaisee yleensä sen, ettei vastaaja ole samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa. (Vilkkä 2007, 46.)

Koska välissä olevia vaihtoehtoja ei ole myöskään nimetty, on mahdollista, että vastaajan tulkinta vaihtoehdosta ei ole sama kuin tutkijan oletus ja vastaajien tulkinnat voivat myös erota keskenään toisistaan. Toisaalta tuloksissa jakauma on selvästi vino opiskelu-uupumuksen ongelmallisuuden puoleen ja keskihajonta on pieni, joten voidaan olettaa, että vaikka neutraali vaihtoehto olisi ollut mahdollista valita, olisi isompi osa vastaajista pitänyt opiskelu-uupumusta ongelmallisena kuin ei ongelmallisena.

Tutkimuksen luotettavuutta kuvaa reliabiliteetti, joka tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Tarkkuus on mittauksen kykyä antaa epäsattumanvaraisia tuloksia. Sattuman vaikutuksen minimoiminen parantaa tutkimuksen reliabiliteettia. (Valli 2015, 139.) Ositetun otannan tekeminen aineistosta on parantanut tämän työn reliabiliteettia, koska eri ryhmien edustus on suhteutettu perusjoukkoon, eikä tuloksiin ole vaikuttanut esim. lukiota käyvien naisten suurempi vastaamisaktiivisuus. Lisäksi otannan koko (N=300) on riittävä, jotta tuloksia voidaan pitää yleistettävänä.

Laadullisen menetelmän luotettavuuden keskeinen kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä. Tutkijalla on suuri rooli tekojen, valintojen ja ratkaisujen myötä aineiston analyysissä. (Valli 2015, 196-198.) Tässä opinnäytetyössä on ollut kaksi opinnäytetyön tekijää tekemässä aineiston analyysia ja se on tehty puolueettomasti ja valintoja arvioiden koko opinnäytetyöprosessin läpi. Tutkimustekstissä on perusteltu mitä työssä on tehty ja miten tuloksiin on päädytty.

Aineistolähtöistä sisällönanalyysia tehtäessä opiskelu-uupumukseen johtavista syistä, on taulukossa tuotu ilmi kysymykseen vastaamatta jättäneiden määrä. Vastaamatta jättäminen on myös kannanotto ja työn luotettavuutta lisää se, että tiedetään, kuinka moni on jättänyt vastaamatta. Koska kysymyksen osalta on hyödynnetty sisällönanalyysia, ei katoa kysymyksen osalta tule tulkita tulosten laatua heikentäväksi. Hyödynnettäessä kvalitatiivista tutkimusotetta mahdollisimman edustava otanta on tärkeä, ei niinkään otannan suuri määrä (Heikkilä 2008, 16). Voidaan ajatella, että avoimeen kysymykseen ovat vastanneet vastaajista ne, joilla on ollut ajatuksia tai mielipiteitä opiskelu-uupumuksen syistä.

Otos on yksi tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttava tekijä. Opinnäytetyössä on päädytty käyttämään ositettua otantaa, jotta kaikki homogeenisen perusjoukkoon sisältyvät ryhmät tulisivat työssä edustetuiksi. (Heikkilä 2008, 38-39.) Perusjoukon määrittelyyn on hyödynnetty mahdollisimman tuoretta tilastollista tietoa perusjoukosta. Kuitenkin on huomionarvoista, että muun sukupuoliset ja henkilöt, jotka eivät ole sukupuoltaan halunneet ilmaista, on jouduttu rajaamaan työn ulkopuolelle sillä kyseisestä ryhmästä ja sen suuruudesta ei ole ollut saatavilla tilastollista tietoa. Tämä ei kuitenkaan tee kyseistä joukkoa olemattomaksi. On todennäköistä ja toivottavaa, että tulevaisuudessa tilastollista tietoa on saatavissa myös muun sukupuolisista.

Otoksen koko on tärkeä arvioitaessa tulosten yleistettävyyttä. Kun perusjoukossa on erilaisia ryhmiä ja niiden välillä on tarkoitus suorittaa vertailua, tulee otoskoon olla vähintään 200-300 ja jokaisen ryhmän edustettuna otoksessa vähintään 30 havaintoyksiköllä. (Heikkilä 2008, 44-45.) Tässä opinnäytetyössä näiden kriteerien pohjalta katsottuna otanta on tarkoituksen mukainen.

8.3 Jatkotutkimusaiheet

Kehitettäessä opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn keinoja ja edistettäessä opiskeluympäristöjen terveellisyyttä sekä turvallisuutta, on tärkeää kuunnella opiskelijoita itseään, sillä he ovat osaltaan tilanteen asiantuntijoita. Jatkossa olisi hyödyllistä kehittää opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn ja puuttumiseen interventioita ja seurata niiden toimivuutta pitkittäistutkimuksen muodossa. Tämän tyyppisillä tutkimuksilla saataisiin tietoa ennaltaehkäisykeinojen toimivuudesta ja vaikuttavuudesta.

Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia opiskelu-uupumusta ja sen koettuja syitä muilla koulutusasteilla. Tähän mennessä uupumusta on pääsääntöisesti tutkittu lukiolaisilla ja yliopisto-opiskelijoilla, sekä jonkin verran peruskoulua käyvillä. Nyyti ry:n kyselyyn oli vastannut useampi ammattikorkeakoulua käyvä, vaikka kysely oli suunnattu toisen asteen opiskelijoille. Se voi kertoa aiheen ajankohtaisuudesta ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Lisäksi ammattikorkeakouluopinnot eroavat yliopisto-opinnoista, eikä yliopistoa käyvien tuloksia voida siksi suoraan yleistää ammattikorkeakouluun.

Viimeinen tämän opinnäytetyön pohjalta nouseva jatkotutkimusaihe on oppilashuollon näkemyksen tutkiminen opiskelu-uupumuksesta. Jotta opiskelu-uupumusta voidaan ennaltaehkäistä, on sen olemassa olon tiedostaminen ja tunnistaminen ensin välttämätöntä. Olisikin hyvä saada tietoa eri opiskeluhuoltoon kuuluvien ammattiryhmien ajatuksista opiskelu-uupumukseen ja sen ennaltaehkäisyyn liittyen. Nyyti ry on kerännyt myös tätä aihetta koskevan aineiston oppilaitosten henkilökunnalta samassa yhteydessä, kun se on kerännyt opiskelijoiden vastauksia.

LÄHTEET

- Ahvensalmi, S. & Vanhalakka-Ruoho, M. 2012. Opinnoissa menestyvien lukiotyttöjen koulu-uupumus elämänhistorian kontekstissa. *Nuorisotutkimus* (4), 21-32.
- Aypay, A. 2017. A Positive Model for Reducing and Preventing School Burnout in High School Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17 (4), 1345-1359
- Harjunen, V. & Annala, M. 2011. Yksi tabletti kolme kertaa päivässä opiskelu-uupumuksen hoitoon – Mistä resepti opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseen? *Psykologia* 46 (02-03), 172-175.
- Heliö, N. 2013. Koulu-uupumus lukiolaisten silmin; Uupumuksen aiheuttajat, vaikutukset sekä sen helpottaminen ja ennaltaehkäisy. Tampereen yliopisto Kasvatustieteen yksikkö. Pro gradu- tutkielma.
- Helve, H. 2009. Nuorten vapaa-aika, luottamus ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa Liikkanen, M. (toim.) *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus. 250–269.
- Kananen, J. 2008. Kvantti, kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen. 2013. *Tutkimus hoitotieteessä*. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Khani, M., Mohammadi, M., Anvari, F. & Farsi, M. 2018. Students School Burnout Inventory: Development, Validation, and Reliability of Scale. *Int J School Health* 5(1), 1-6.
- Kiuru, N. 2018. Kaveriverkostot ja oppimismotivaatio. Teoksessa. Toim. Salmela-Aro. *Motivaatio ja oppiminen*. 1. painos. Jyväskylä: Ps kustannus. 123-140.
- Kunttu, K. 2008. Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. *Suomen Lääkärilehti* 37 (63). 3018-3021
- Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. *Duodecim*. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00577. Luettu 18.4.2018
- Lindfors, P., Minkkinen, J., Rimpelä, A. & Hotulainen, R. 2018. Family and School Social Capital, School Burnout and Academic Achievement: a Multilevel Longitudinal Analysis Among Finnish Pupils. *International Journal of Adolescence and Youth* 23 (3), 368-381.
- Maslach, C. 2017. Finding solutions to the problem of burnout. *Consultin Psychology Journal: Practice and Researches* 69 (2), 143-152.
- Milén, A. 2014. *Opiskeluterveydenhuollon kehittämisohjelma 2014-2018 Suunnitelma*. THL. Työpaperi.
- Mäkijärvi, L. 2008. *Aikuisen vastuu. Miten kasvatan tämän ajan lasta?* Asikkala: Kirjatalo Leena Mäkijärvi.
- Mäkikangas, A., Hätinén, M., Kinnunen, U. & Pekkonen, M. 2012. Maslachin yleisen työuupumuksen arviointimenetelmän (MBI-GS) rakenne ja pysyvyys: pitkäaikainen tutkimus kuntoutusasiakkaiden keskuudessa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 49(1), 60-68.

Näätänen, P. & Salmela-Aro, K. 2005. Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Helsinki: Edita Prima Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2013. Pisa 2012: Suomalaisnuorten osaaminen laskussa. Tiedote. Julkaistu 2.12.2013. https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/pisa-2012-finlandsk-ungars-kunskapsniva-har-sjunkit.

Opetushallitus. 2014. Ammatillinen perusopetus, oppisopimuskoulutus ja ammatillinen lisäkoulutus. Julkaistu 20.9.2014. http://www.oph.fi/download/159862_Syky_2014_pt_kysely_esitysmateriaali_II.pdf

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. 30.12.2013/1287 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Salmela-Aro, K. & Tuominen-Soini, H. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointia ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. 2014. School Burnout and Engagement in the Context of Demands-Resources Model. *British Journal of Education Psychology* 84, 137-151.

Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 46. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumustutkimus_Salmela-Aro.pdf

Salmela-Aro, K. 2010. Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kavereipiiri. *Psykologia*. 45 (5-6), 448-459.

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* (4-5), 3-6.

Salmela-Aro, K. 2018. Kouluinto ja koulu-uupumus. Teoksessa. Toim. Salmela-Aro, K. *Motivaatio ja oppiminen*. 1. painos. Jyväskylä: Ps kustannus. 25-46.

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Terveydenhuoltolaki. 30.12.2010/ 1326. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

THL. 2012. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Työpaperi. Helsinki.

THL. 2018a. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Perusopetus 8. ja 9. luokka, lukio, ammatillinen oppilaitos 2017. Indikaattori: Koulu-uupumus, %. Luettu: 13.8.2018. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&vuosi_2017_0=v2017#

THL. 2018b. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Perusopetus 8. ja 9. luokka, lukio, ammatillinen oppilaitos 2017. Indikaattori: Kouluinto, %. Luettu: 21.8.2018. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199341&vuosi_2017_0=v2017

Tilastokeskus 2018a. Ammatillisen koulutuksen opiskelijat ja tutkinnon suorittaneet 2015-2016. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_kou_aop/stat-fin_aop_pxt_001.px/table/tableViewLayout2/?rxid=e708d5cb-0937-4835-aa63-e297de157063. Luettu 25.8.2018.

- Tilastokeskus 2018b. Lukiokoulutuksen opiskelijat ja uudet opiskelijat 2002-2017. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_kou_lop/stat-fin_lop_pxt_001.px/table/tableViewLayout2/?rxid=bef7ce58-85f8-42e4-9b71-b88480d4993a. Luettu 25.8.2018
- Ulmanen, P. 2012. Ammatillisen oppilaitoksen opettajien näkemyksiä nuorten terveyden edistämisestä. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotiede. Pro gradu -tutkielma.
- Vahtera, S. 2008. Psyykinen hyvinvointi ja opintomenestys lukiossa. Nuorisotutkimus 4, 52-65.
- Valli, R. 2008. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vasalampi, K. & Salmela-Aro, K. 2014. Sisäinen motivaatio ja kouluinnokkuus edistävät nuorten opintopolkuja. Oppia ikä kaikki - kouluttautumisen edellytykset eri elämänvaiheissa. Toim. S. Pihlajaniemi, T. Villa, E. Lavikainen, & L. Valkeasuo. Opiskelijatutkimuksen vuosikirja, 13-23.
- Vasalampi, K., Nurmi, J-E., & Salmela-Aro, K. 2010. Sisäisen motivaation ja hyvinvoinnin rooli onnistuneessa koulusiirtymässä. Psykologia 45 (05-06), 402-411.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Luoto, R. 2009. Kyselytutkimuksen suunnittelu. Tutkimus ja opetus. Duodecim. 125. 1647-1652. <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo98221>

LIITTEET

Liite 1. Esimerkki kvalitatiivisesta sisällönanalysista ja toteutetusta alkuperäisten ilmausten pelkistämisestä ja jaottelusta

Esimerkkejä opiskelijoiden vastauksista kysymykseen: mistä opiskelu-uupumus johtuu	Pelkistykset	Alakäsite	Yläkäsite
<p><i>”Liikaa stressiä pääseekö kokeista ja kursseista läpi”</i></p> <p><i>”Jos on kauhea stressi esim. kauheasti kaikkea tehtävää tai suuria suoritus kyky paineita.”</i></p>	<p>Stressiä pääseekö kokeista läpi</p> <p>Stressiä pääseekö kursseista läpi</p> <p>Stressiä kauheasti tehtävää</p> <p>Suorituskyky paineita</p>	Stressi	Opiskelijan kokemusmaailma
<p><i>”Toiset taas tähtäävät niin korkealla kuin mahdollista ja siksi työskentelevät itsensä loppuun”</i></p> <p><i>”Halu saada kiitettäviä ja menestystä jokaisessa aineessa...”</i></p>	<p>Tähtää korkealle</p> <p>Työskentelee itsensä loppuun</p> <p>Halu saada kiitettäviä</p> <p>Halu menestyä jokaisessa aineessa</p>	Suuret tavoitteet	
<p><i>”Nuoret eivät mene nukkumaan tarpeeksi aikaisin siihen nähden miten aikaisin koulu alkaa”</i></p> <p><i>”Vähäisestä/lyhyestä yöunesta”</i></p>	<p>Ei mene nukkumaan tarpeeksi aikaisin</p> <p>Koulu alkaa aikaisin</p> <p>Vähäisestä yöunesta</p> <p>Lyhyestä yöunesta</p>	Väsymys	
<p><i>”Riittämättömyyden tunteesta”</i></p> <p><i>”Tehtävien määrä – jos vaaditaan paljon eikä tunnu että pystyy siihen”</i></p>	<p>Riittämättömyys</p> <p>Tehtävien määrä</p> <p>Vaaditaan paljon</p> <p>Ei tunne pystyvänsä vaatimuksiin</p>	Riittämättömyyden tunne	
<p><i>”Liikaa haastavia työtehtäviä, joita tulee kokoajan lisää”</i></p> <p><i>”Jotkut opettajat vaativat opiskelijoilta täysin mahdottomia asioita ja tuijottavat liikaa näytön kriteereitä...”</i></p>	<p>Liikaa työtehtäviä</p> <p>Haastavia työtehtäviä</p> <p>Haastavia tehtäviä kokoajan lisää</p> <p>Opettajien vaatimukset</p> <p>Näyttöjen kriteerit</p>	Opintojen vaikeus	
<p><i>”Liikaa läksyjä ja koeviikot, pakolliset kurssit jotka ei kiinnosta”</i></p> <p><i>”Kaikkiin aineisiin ei vian löydä motivaatiota”</i></p>	<p>Liikaa läksyjä</p> <p>Koeviikot</p> <p>Pakolliset kurssit</p> <p>Ei kiinnostusta kursseihin</p> <p>Ei motivaatiota</p>	Motivaation puute	
<p><i>”Niin paljon koulujuttuja, että omalle vapaa-ajalle jää vain vähän aikaa”</i></p> <p><i>”Liasta työmäärä yhdistettynä vapaa-ajan harrastuksiin ja huonoon aikataulun tekemiseen”</i></p>	<p>Paljon koulujuttuja</p> <p>Vähäinen oma vapaa-aika</p> <p>Liika työmäärä</p> <p>Vapaa-ajan harrastukset</p> <p>Huono aikataulujen tekeminen</p>	Oman aikataulutuksen vaikeus	

Liite 2. Määrällisesti esitetyt vastaukset kysymykseen: mistä opiskelu-uupumus opiskelijoiden mielestä johtuu

Opiskelu-uupumukseen johtavia syitä	Lukio, nainen yht. 60	Lukio, mies yht. 41	Ammatillinen koulu- koulutus, nainen yht. 46	Ammatillinen koulutus, mies yht. 70
Unen puute	7	3	2	11
Opiskelusta jälkeen jääminen	0	0	0	2
Koulun alkaminen liian aikaisin	0	0	3	6
Liian suuri työmäärä	36	11	14	11
Liian pitkät työpäivät	7	2	3	11
Huonot elämäntavat	2	0	1	1
Ihmissuhteet	2	1	3	4
Some	1	0	1	2
Jatko-opiskelupaikkoihin liittyvä stressi/ yhteiskunnan paineet	11	5	0	0
Tulevaisuuden näkymät ja valmistuminen	0	0	2	0
Aikataulutus/ opiskelijasta johtuva	5	6	0	2
Aikataulutus/ kouluorganisaatiosta johtuva	10	7	5	5
Liian vähäinen vapaa-aika	7	0	2	4
Opintojen vaikeus	3	0	4	0
Opettajien suuret vaatimukset	8	1	3	3
Suuret vaatimukset itseltä	9	4	2	1
Kodin/läheisten vaatimukset	2	0	0	1
Kodin antaman tuen puute	1	0	0	0
Stressi	11	8	9	6
Opettajilta saadun tuen puute	2	1	4	0
Opettajien epäammattisuus	0	0	0	4
Kouluorganisaation mahdottomuus/ opetukseen liittyvät asiat	1	0	0	0
Opetussuunnitelman ja kouluorganisaation puutteet	0	4	5	2
Opetuksen ja ohjauksen puutteet	0	2	2	2
Motivaation puuttuminen	3	7	6	13
Kokemus, ettei opi	0	0	0	1
Mielenterveysongelmat	2	0	5	3
Väsymys	0	0	0	4

Liite 3. Lisäkysymyksenä olevassa avoimessa vastauskentässä opiskelijoiden esille tuomia keinoja opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisemiseksi

Vastauksien määrä	Keino
4	Tauot
3	Tiedon tarjoaminen opiskelu-uupumuksesta
	Kofeiinin tarjoaminen kouluissa
	Paineiden vähentäminen
	Pidemmät lomat
2	Käytännön läheisyyden lisääminen opiskeluun
	Tukiopetus
	Tuki ajanhallintaan
	Opiskelu-uupumusta ei voi ennaltaehkäistä
1	Vertaistuki
	Ryhmäkokojen pienentäminen
	Itsenäisen työskentelyn lisääminen
	Työn organisointi
	Taukoliikunta
	Selkeät opintokokonaisuudet
	Riittävä uni
	Terveelliset elämäntavat
	Muut elämän asiat kuntoon
	Asioiden hoitaminen ajallaan
	Tuki läheisiltä
	Rahanhallinnan tuki
	Myötätunto itseä kohtaan
	Ryhmätyöt
	Itsetunnon lisääminen
Tulevaisuuteen liittyvä ohjaus	