

Saija Siitonen 1501787

Mia Sjöberg 1501832

# SOSIAALIALAN OPISKELIJOIDEN STRESSI, UUPUMUS JA MASENNUS

Opinnäytetyö  
Sosionomi (AMK)

2018



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

<b>Tekijä/Tekijät</b>	<b>Tutkinto</b>	<b>Aika</b>
Saija Siitonen / Mia Sjöberg	Sosionomi (AMK)	Joulukuu 2018
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		55 sivua
Sosiaalialan opiskelijoiden stressi, uupumus ja masennus		12 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>		
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu		
<b>Ohjaaja</b>		
Harri Mäkinen, Lehtori		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Tutkimuksen tavoite oli tuottaa opiskeluterveydenhuollon hyvinvointitiimille ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle tietoa ajankohtaisten ongelmien laajuudesta ja tekijöistä, jotka aiheuttavat stressiä, uupumusta ja masennusta. Tavoitteena oli saada opiskelijoiden mielipiteitä avun hakemiseen liittyvistä esteistä sekä parannusehdotuksia, jotta välttyttäisiin stressiltä ja opiskelu-uupumukselta. Näin hyvinvointitiimi ja koulun organisaatio voivat puuttua epäkohtiin ja parantaa ehkäiseviä ja hoidollisia käytäntöjä. Tutkimus on ajankohtainen, sillä erilaiset mielenterveysongelmat ovat lähivuosina lisääntyneet sekä lisääntymässä kaikkialla elämän osa-alueilla. Tutkimuksessa selvitettiin miten stressi, uupumus ja masennus syntyvät ja mitkä tekijät niitä aiheuttavat? Tutkimuksella haluttiin selvittää, onko koulutusalojen opiskelujen rakenteissa jokin tekijä, joka aiheuttaisi näiden ongelmien syntyä. Tutkimuskysymyksiä ajatellaan päädyttiin pohtimaan, että esiintyykö Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomi- ja geronomiopiskelijoiden keskuudessa stressiä, uupumusta ja masennusta ja kuinka laajasti? Tulevatko ongelmat ilmi? Haetaanko niihin apua ajoissa? Tutkimustuloksien avulla pystytään kehittämään ja kohentamaan opiskelujen rakenteita tarpeen mukaan.</p> <p>Opinnäytetyön idea syntyi omien havaintojen ja kokemusten pohjalta. Esittelimme idean Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosiaalialan lehtorille ja asiaa yhdessä pohdittuamme, tilaajaksi valikoitui Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosiaalialan ja toimintakyvyn edistämisen yksikkö. Yhdessä katsoimme tarpeelliseksi saada tietoa ja mahdollisia ratkaisuja opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen.</p> <p>Tutkimuksen aineisto koostuu kirjallisesta materiaalista ja Webropol-kyselystä ja sen vastauksista. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelman avulla ja sen tuloksia käytetään toivottavasti tulevaisuudessa opintojaksojen uudelleen suunnittelussa ja parantamisessa. Tutkimuksessa selviää saadut vastaukset tutkimuskysymyksiin, sen perusteella voitaisiin tulevaisuudessa ennaltaehkäistä opiskelijoilla syntyvää stressiä, uupumusta ja masennusta. Tutkimuksemme tulokset osoittavat, että olisi hyvä tarkastella vuosittain opiskelijoiden hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, sillä opiskelijoilla esiintyy stressiä ja uupumusta ja jonkin verran masennusta. Stressaavin ajanjakso tutkimuksemme perusteella ajoittuu ensimmäisen ja toisen opiskeluvuoden väliin, suurimmaksi osaksi opiskeluiden tiiviin tahdin ja suuren työmäärän päällekkäisyyksien vuoksi.</p> <p>Tutkimuksen lopusta löytyvät Webropol-kyselyn kysymykset sekä myös masennustesti, jolla opiskelija voi testata omaa jaksamistaan.</p>		



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

## **Asiasanat**

stressi, uupumus, masennus, opiskelijoiden jaksaminen, hyvinvointi

Author (authors)	Degree	Time
Saija Siitonen / Mia Sjöberg	Bachelor of Social Services	December 2018
<b>Thesis title</b>		55 pages
Stress, Depression and Fatigue of students in Social work		12 pages of appendices
<b>Commissioned by</b>		
South-Eastern Finland University of Applied Sciences		
<b>Supervisor</b>		
Harri Mäkinen, Senior Lecturer at Xamk		
<b>Abstract</b>		
<p>The aim of the study is to produce information on the extent of current problems and the factors that cause stress, exhaustion and depression to the student health care welfare team and South-Eastern Finland University of Applied Sciences. The aim was to get students' opinions about the obstacles to applying for help and suggestions for improvement in order to avoid stress and learning exhaustion. In this way, the welfare team and the school organization can intervene and improve preventive and therapeutic practices. The thesis is topical, as various mental health problems have increased in the last few years and are increasing everywhere in life. The study looked at how stress, fatigue and depression occur and what causes them. The study wanted to find out if there are any factors in the structure of studies in the field of education that would cause these problems to arise. When thinking about research questions, it was decided to consider whether and how much there is stress, exhaustion and depression among the students of the Southeast Finland University of Applied Sciences. Are the problems coming up? Are students getting help? The research results help to develop and improve the structures of studies as needed.</p> <p>The idea of the thesis was created with the help of our own observations and experiences. We presented the idea to a lecturer in social sciences at South-Eastern Finland University of Applied Sciences and the issue was jointly selected by South-Eastern Finland University of Applied Sciences Social Services and Enhancement Unit. Together we felt it was necessary to get information and possible solutions for the well-being and coping of students.</p> <p>The thesis contains information from literature, a Webropol- questionnaire and its answers. The material was analysed with SPSS- computer program. Hopefully the results of the analysis be used to re-design and improve the field of study structure. In the thesis the questions, answers and most important information for prevention of stress, depression and fatigue is presented. The results of our research show that it would be a good idea to take a comprehensive look at students' well-being every year, as students experience stress and exhaustion and some depression. The most stressful period on the basis of our research is between the first and second year of studies, mostly because of the tight pace of studying and the overlapping of large workloads.</p> <p>Webropol- questionnaire and test for depression be included in the thesis.</p>		
<b>Keywords</b>		



South-Eastern Finland  
University of Applied Sciences

stress, exhaustion, depression, student's health care

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	8
2	STRESSI.....	9
2.1	Stressin ulottuvuudet .....	9
2.2	Stressin oireet .....	10
3	UUPUMUS .....	11
3.1	Uupumuksen oireet .....	11
3.2	Uupumus yhteydessä masennukseen .....	13
4	MASENNUS.....	14
4.1	Masennuksen esiintyvyys.....	15
4.2	Masennuksen ilmeneminen .....	15
5	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA.....	17
5.1	Tutkimuksia stressistä .....	17
5.2	Tutkimuksia uupumuksesta ja masennuksesta.....	18
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
6.1	Idean syntyminen .....	19
6.2	Tutkimuskysymys ja alakysymykset .....	20
6.3	Työn lähtökohdat.....	20
6.4	Tutkimusmenetelmä .....	21
6.5	Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu.....	21
6.6	Luotettavuus.....	22
7	TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYSOINTI.....	23
7.1	Oireiden esiintyvyys ja aiheuttavat tekijät .....	26
7.1.1	Stressin esiintyvyys .....	27
7.1.2	Uupumuksen esiintyvyys .....	29
7.1.3	Masennuksen esiintyvyys .....	30
7.2	Opintojen vaikutus.....	31
7.3	Avun hakeminen ja saaminen.....	34

7.4	Tuki .....	38
7.5	Kehityshaasteet .....	41
7.5.1	Yhteydenoton helpottaminen .....	41
7.5.2	Opintojen parannusehdotukset .....	42
8	OPINTOLINJOJEN EROAVAISUUS .....	44
9	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	46
10	POHDINTA.....	48
	LÄHTEET .....	53

## LIITTEET

Liite 1. Webropol-kysely

Liite 2. Masennus-testi

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kartoittaa opiskelijoiden stressiä, masennusta ja uupumusta ja sitä, miten ne syntyvät ja mitkä tekijät niitä aiheuttavat. Tämä aihe on juuri nyt ajankohtainen, koska erilaiset mielenterveysongelmat ovat lähivuosina lisääntyneet sekä lisääntymässä kaikilla elämän osa-alueilla.

Yhdessä koulun hyvinvointitiimin kanssa mietimme tutkimuskysymyksiä ja pääsimme lopputulokseen, että kyseisiä mielenterveysongelmia on olemassa, mutta pohdimme, että esiintyykö niitä meidän opiskelijoiden keskuudessa ja kuinka laajasti? Ovatko ongelmat näkyvillä, vai piilotellaanko niitä viimeiseen asti? Haetaanko niihin apua, ajoissa vai kun on liian myöhäistä? Halusimme myös tietää, onko sosiaaliskoulutusalan opiskelujen rakenteissa jokin tekijä, joka aiheuttaisi näiden ongelmien syntyä vai muodostuuko opiskelijoiden oma elämä liian haasteelliseksi koulutuksen aikana tai sen myötä? Esimerkiksi perhetilanteet, raha-asiat ynnä muut sellaiset. Lisäksi huolen aiheenamme on opiskelijoiden kokemus siitä, onko heidän mielestään tarpeeksi matala kynnyks hakeutua koulun terveyden- ja hyvinvoinnin palveluihin näiden ongelmien takia.

Tutkimuksen tärkeä tavoite oli tuottaa opiskeluterveydenhuollon hyvinvointitiimille ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle tietoa ajankohtaisten ongelmien laajuudesta ja tekijöistä, jotka aiheuttavat stressiä, uupumusta ja masennusta. Tavoitteena oli myös saada opiskelijoiden mielipiteitä avun hakemiseen liittyvistä esteistä sekä parannusehdotuksia, jotta välttyttäisiin stressiltä ja opiskelu-uupumukselta. Tilaajamme XAMK voi hyödyntää tutkimustamme jatkossa koulutusalojen rakenteen kehittämisessä ja muodostamisessa. Näin hyvinvointitiimi ja koulun organisaatio voivat puuttua epäkohtiin ja parantaa ehkäiseviä ja hoidollisia käytäntöjä. Tutkimustuloksien avulla pystytään kehittämään ja kohentamaan opiskelujen rakenteita tarpeen mukaan.

Olisi tärkeää, että valmistuvilla sosiaalialan ammattilaisilla olisi valmius tunnistaa työssään ja samalla itsessään, stressin, uupumuksen ja masennuksen merkit ja osata hyödyntää tietoja työssään. Sosiaaliala on tunnetusti henkisesti kuormittavaa ja vaativaa työtä, joten jo kouluaikana olisi tärkeää olla kei-



noja näiden ongelmien syntymisen ennaltaehkäisyyn. Toivomme, että tutkimuksemme tulokset auttaisivat muita opiskelijoita tulevaisuudessa hakemaan apua ongelmiinsa ajoissa, ja huomaamaan sen tosiasian, etteivät he ole ainoita asian kanssa painijoita. Toivoisimme täten avun hakemisen olevan helpompaa.

Tässä työssä ensin kuvaamme teoreettisesti stressiä, uupumusta ja masennusta, jotta opiskelijoiden olisi helpompaa tunnistaa näitä tuntemuksia. Tämän jälkeen avaamme tutkimuksen aiheen syntymistä ja lähtökohtia sekä millä tutkimusmenetelmillä tutkimuksemme toteutimme ja mille kohderyhmälle. Tutkimuskyselystä saamiemme vastausten perusteella avaamme ja analysoimme tuloksia. Muutimme kysymyksistä saadut vastaukset SPSS-ohjelmalla kuviksi ja taulukoiksi. Lisäksi olemme koonneet vastaajien antamia kehityshaasteita sekä tarkastelleet sosionomi- ja gernomi-opintolinjojen eroavaisuuksia stressin, uupumuksen ja masennuksen osalta. Lopuksi olemme kasanneet omaa pohdintaa kyseisestä aiheesta ja peilanneet niitä aikaisempiin tutkimuksiin. Opinnäytetyömme liitteistä löytyvät sekä webropol-kyselymme ja masennustesti.

## **2 STRESSI**

Stressi on kehon normaali tapa reagoida vaativiin ja uhkaaviin sekä vaarallisiin tilanteisiin. Stressillä tarkoitetaan sitä, että ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Miltei mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi vaikuttaa yksilöön stressaavasti. Mikään ärsyke ei sinänsä stressaa, vaan reaktio riippuu paljon yksilön vastustus- ja sietokyvystä, erityisesti näkökulmista ja asenteista. (Mattila 2018.)

### **2.1 Stressin ulottuvuudet**

Stressillä on kolme vaihetta. Aluksi keho on niin sanotussa hälytystilassa, jossa sympaattisen hermoston aktiivisuus lisääntyy ja keho valmistautuu lyhyen hätätilanteen ratkaisuun. Tilanteen jatkuessa keho siirtyy vastarintavaiheeseen, jolloin sympaattisen hermoston aktiivisuus vähenee ja keho erittää suuren määrän kortisolia ja muita hormoneja. Ne auttavat säilyttämään valppauden ja ehkäisemään tulehduksia. Jos tilanne edelleen jatkuu, keho siirtyy

tilaan, jossa elimistön puolustus romahtaa ja silloin ihminen on väsynyt, passiivinen sekä haavoittuva. Hermosto ja immuunijärjestelmä ovat tyhjät energiasta ja voimavarat ovat loppu. (Kopakkala 2009, 59-67.)

On hyvä tuoda esille jaot stressin ulottuvuuksista, sillä stressin ulottuvuudet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Kaikki vaikuttavat kaikkeen. Näitä ulottuvuuksia voi löytää myös opiskelun aiheuttamasta stressistä. Stressin ulottuvuudet jaotellaan seuraavasti:

**FYSIOLOGINEN** = Kiihtymystila, joka alkaa psyykkisenä ja joka johtaa myös elimistön voimakkaaseen vireytymiseen

**PSYKOLOGINEN** = Asetat itse tai sinulle asetetaan enemmän vaatimuksia kuin koet voivasi fyysisesti tai psyykkisesti kantaa

**SOSIAALINEN** = Ympäristön puitteet ja yksilöön kohdistamat vaatimukset ja odotukset (Selinummi ym. 2013, 10-13.)

Stressi-käsitettä käytetään laajasti ja sillä tarkoitetaan monenlaisia eri asioita. Kun henkilön suorituskyky ei vastaa vaatimustasoa, syntyy tila, jota kutsutaan pitkäkestoiseksi stressiksi. Usein se syntyy elämän eri kriiseissä, silloin kun kaikki psyykkinen energia kuluu ongelmien ratkomiseen, eikä tehtävien tekoon löydy enää voimavaroja. Kun vaatimusten määrä ohittaa kohtuullisuuden, työsuoritus heikkenee ja alkaa ilmetä stressioireita. Esimerkkinä tähän voidaan käyttää perheellistä opiskelijaa, joka työskentelee opintojen ohessa, tällöin voimavarat saattavat ehtyä, jos on liikaa paineita ja vaatimuksia, mutta yksin suorituskyky ei toisinaan riitä. Stressioireita ovat unettomuus, muistihäiriöt, keskittymiskyvyn puute, väsymys, virheiden määrän lisääntyminen, seksuaalisen kiinnostuksen ja kyvyn heikkeneminen. (Selinummi ym. 2013, 10-13.)

## **2.2 Stressin oireet**

Stressiin kuuluu moninaisia oireita, joita ovat sekä fyysiset että psyykkiset ja emotionaaliset oireet. Fyysisiä stressin oireita on paljon, niitä ovat muun muassa itkeskely, väsyneet silmät, unettomuus, heräämisvaikeudet, väsymys, kohonnut verenpaine, lihassärky, rintakivut, sydämentykytys. Lisäksi fyysisiin oireisiin voidaan lukea myös painajaiset, seksuaaliset ongelmat, kuukautiskivut, ylensyönti, ripuli, ummetus, ruokahaluttomuus, huimaus tai pahoinvointi. Stressi aiheuttaa myös ihmisessä ärtyisyyttä, paniikkia, levottomuutta sekä hermostuneisuutta. (Markham 1998, 15-23.)

Stressin psyykkisiin ja emotionaalisiin oireisiin lukeutuvat muun muassa apaattisuus, keskittymisvaikeudet, erilaiset pelot ja fobiat, sekä selviytymisvaikeudet (Markham 1998, 15-23).

Pitkään jatkuneena stressi aiheuttaa päänsärkyä, niskalihasten jäykkyyttä, yleistä jännittyneisyyttä, hengenahdistusta sekä sydänperäisiä oireita. Myös suolisto- ja vatsavaivat ovat yleisiä. Pitkään jatkuneessa stressissä henkilön voimakkaat aggressiiviset tunnepurkaukset saattavat laueta näennäisesti pienestäkin syystä, koska ärsytyskynnys sosiaalisissa tilanteissa on laskenut. Alkoholin käyttö lisääntyy yleensä stressin myötä, joka voi johtaa alkoholin väärinkäyttöön. Sietokyvyn ylittävä pitkään jatkuva stressi laukaisee uupumuksen tai masennuksen. (Kopakkala 2009, 59-67.)

Ylimääräinen stressi voi olla perimmäisenä syynä moniin terveysongelmiin. Stressi vaikuttaa niin kokonaisvaltaisesti elimistöön, ettei se säästä ainuttakaan elintä. Jännitys ja ahdistus saavat aikaan fysiologisia muutoksia, jotka ovat pidemmän päälle vahingollisia. On hyvin vähän sairauksia, joita stressi ei pahenna. Terveysvaikutukset vaihtelevat päänsärystä sydänkohtauksiin ja ruuansulatusvaivoihin. Kukaan ei kuitenkaan väitä, että sairaudet johtuisivat yksinomaan stressistä, mutta stressi on merkittävä tekijä sairauksien syntyyn. (Markham 1998, 15-23.)

### **3 UUPUMUS**

Uupumus voidaan määritellä ylikuormittumisen ja turhautumisen aiheuttamaksi loppuun palamiseksi. Eniten väsyvät sellaiset ihmiset, jotka työskentelevät terveydenhuollossa, sosiaalialalla ja opetustoimessa, koska työntekijät työskentelevät niissä koko persoonallisuudellaan. Uupumus ja väsymys menevät ohi, kun urakka on tehty tai kun yöt on saatu kunnolla nukuttua. Uupumusta aiheuttaa monet ulkopuoliset tekijät, esimerkiksi taloudelliset vaikeudet ja ongelmat perhepiirissä. (Koivisto 2001, 146-149, 191.)

#### **3.1 Uupumuksen oireet**

Uupumusta edeltää usein:

- ylikuormitus
- vähäinen palaute, kannustus ja palkitseminen
- epäoikeudenmukainen kohtelu

- epäselvä rooli
- vähäiset vaikutusmahdollisuudet
- osaamattomuus
- työyhteisön toimimattomuus

Uupumuksen fyysisiä tunnusmerkkejä ja tuntemuksia ovat jatkuva väsymys, päänsärky, univaikeudet, ärtyneisyys, pitkään kestäneet pikkusairaudet, alavireinen olo sekä myös ihon kalpeus, ohimenevät sydänten rytmihäiriöt, tihentynyt sydämen syke ja hengenahdistus, sekä hartioiden jumiutuminen ja kaikenlaisen kuntoilun laiminlyönti erilaisilla verukkeilla. Kaikilla uupuneilla ei esiinny kaikkia oireita, ehkä vain yksi tai muutama. Uupumuksen tai väsymyksen aiheuttama vaikea yleisen toimintakyvyn heikkeneminen voidaan rinnastaa vakavaan sydämen pysähdyksen jälkitilan aiheuttamaan vakavaan toimintakyvyn menettämiseen. Stressaantuneella, uupuneella ihmisellä ei ajatus kulje, hän tuntee itsensä olevan tiukassa puristuksessa, kuin koko elämän tilanne kahlitsisi häntä. Uupumus on yhteydessä useasti myös moniin pitkäaikaissairauksiin. (Vartiovaara 2000, 32-36. Koivisto 2001, 146-149, 191.)

Opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka kehittyy jatkuvan opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Opiskelu-uupumus koostuu kolmesta tekijästä. Ensimmäinen näistä on opiskeluun voimakkaasti liittyvä väsymys, joka ei enää mene nukkumalla ohitse. Toinen tekijä on kyyninen suhtautuminen opiskeluun, motivaation ja mielekkyydentunteen katoaminen opiskelusta. Opiskelijan motivaatio laskee, kun hän kokee, ettei hän pysty vastaamaan opiskeluun liittyviin vaatimuksiin. Kolmas tekijä opiskelu-uupumuksessa on opiskeluun liittyvät riittämättömyyden tunteet. Tällöin opiskelija kokee itsensä tehottomaksi ja kokee opiskeluun liittyvän itsetuntonsa alentuneen. Opiskelija kokee myös, ettei hänellä ole riittävästi aikaa ja eikä hän pysty tekemään tarpeeksi. (Selinummi ym. 2013,10-13.)

Opiskeluissa esiintyvää uupumusta voi verrata työuupumiseen, se on vakava kehittyvä krooninen oireyhtymä. Uupumus syntyy silloin, kun tilanteet ylittävät ihmisen olemassa olevat voimavarat. Uupumuksen tunnistamisen tekee vaikeaksi sen etenemistapa, joka on hidas ja salakavala. Uupumus kehittyy hitaasti, siksi yksittäisiä syitä sen kehittymiselle on vaikea erottaa monien tekijöiden

kokonaisuudesta. Kolmitahoiselle häiriölle on ominaista kokonaisvaltainen väsymys, kyyniseksi muuttunut asennoituminen ja heikentynyt ammatillinen itsetunto. Kokonaisvaltainen väsymys on pitkäaikaista väsymystä, joka esiintyy henkisenä voimattomuutena eikä liity yksittäisiin kuormitushuippuihin. Kyyniseksi muuttunut asennoituminen työhön tai opiskeluun näkyy ilon katoamisena, mikään ei tunnu mielekkäältä, eikä merkityskään selvältä. Henkilö kyseenalaistaa myös perusasioita. Kyynisyys taas näkyy ihmissuhteiden muuttumisena etäiseksi ja kylmiksi, vältellään ihmiskontakteja ja ollaan yhteydessä mieluummin sähköisesti. Kyynisyys voidaan nähdä myös yksilön suojakeinona lisärasituksia vastaan. Ammatillisen itsetunnon heikkeneminen on pelko, ettei suoriudu tehtävistään ja menettää hallinnan tunteen. (Koivisto 2001,153-155.)

Uupuja vetäytyy yleensä muista ja alkaa vaikuttaa huumorintajuttomalta ja ärttisältä. Hän ärsyyntyy ja ärsyttää ja vähitellen hän voi kokea itsensä kiusatuksi. Uupujia on eri tyyppisiä. Uhratut ovat tunnollisia ja ahkeria. He haluavat olla hyödyksi ja auttaa. Heillä on vaara hiipua liiallisen työmäärän alle. Jo valmiiksi turhautuneet idealistit turhautuvat lisää ja muuttuvat kyynisiksi. Heille nykyinen rooli ei tarjoa haasteita, joita hän haluaisi ja he pitävät tärkeimpänä lopputulosta. Työnsankarille kunniakas elämä tarkoittaa menestystä työareenoilla ja hänelle työ on elämäntapa, vastoinkäymiset uhkaavat tällöin hänen koko minuuttaan. Kriisiin joutunut on kriisissä yksityiselämässään, se vie voimat ja saa aikaan syyllisyyttä. (Kopakkala 2009, 76-79.)

Työpaine, joka on kasvanut sietämättömäksi, johtaa ensin nukkumisvaikeuksiin, seuraavaksi keskittymisvaikeuksiin ja yksinkertaisten päätösten tekeminen vaikeutuu. Uupumisputki loppuu vasta, kun osataan puhalttaa peli poikki ja opetellaan kieltäytymään ja ajatellaan omaa jaksamista. Tilanne alkaa selviytyä, kun saa puhuttua asiat auki jollekin, yksin ei selviä. Jaksamisen avainasana on arvostus. Kun ihmistä arvostetaan, silloin hän kokee viihtyvänsä ja jaksaa paremmin. Arvostettu on myös motivoitunut ja innostunut. (Koivisto 2001,178-181, 160.)

### **3.2 Uupumus yhteydessä masennukseen**

Uupumus on olotila, joka on yhteydessä ahdistuneisuuteen ja masennukseen. Uupumus johtuu rasitusoireiden hoidon ja elämäntilanteen epäonnistumisista.

Uupumus on tunne, joka jatkuu useita viikkoja ja samalla heikentää merkittävästi ihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua. Kun henkilö on altis ahdistumaan ja masentumaan, hänellä on riski uupua. Erityisesti merkittävin ongelma uupumukseen ja muihin mielialaoireisiin on unettomuus. Ihmisen paha olo tulee hii-pien ja jaksamattomuus ilmaantuu vähitellen. Joskus voidaan tunnistaa yksit-täinen seikka, mutta usein ei nähdä selvää aiheuttajaa. (Vartiovaara 2000, 32-36.)

Jaksamattomuus aiheuttaa monia ongelmia, kuten stressiä, jatkuvaa epämu-kavuutta, toimintakyvyn vaikeutumista, voimien täydellistä loppumista eli uu-pumista, sekä tunne-elämän kapeutumista ja köyhtymistä, jolloin menettää kiinnostuksen ja luottamuksen muihin ihmisiin. Jaksamisvaikeuksien myötä ih-minen kadottaa oman idealisminsa ja energiansa, fyysinen ja mielenterveydel-linen tila heikkenee ja kaikki tuntuu tarpeettomalta. Ihminen tuntee fyysistä ja psyykkistä väsymystä, avuttomuutta, sekä on ärtynyt ja uupunut ja hänen olonsa on kuiviin puristettu, päämääriin pyrkiminen on vienyt häneltä kaikki voimat. Mitä ihminen tekeekään tuntuu vain kuluttavan hänen psyykettään en-tisestään. Tilanteen pitkittyessä tulee kokonaisvaltainen sairaudentunne, joka ahdistaa sekä pitkittyessä ja vaikeutuessa muuttuu masentuneisuudeksi ja epätoivoksi. (Vartiovaara 2000, 39-42.)

On aikoja jolloin ei jaksakaan tehdä tai ajatella yhtään mitään, silloin ihminen ha-luaa vain sulkea silmät ja olla hiljaa. Ihminen itse on kuitenkin ainoa todellinen auktoriteettinsa, joka kykenee sanomaan, milloin tuntuu, ettei jaksakaan enää. (Vartiovaara 2000, 48-49.)

#### **4 MASENNUS**

Aiempana olemme avanneet, miten uupumus on seurausta vakavasta, pitkä-aikaisesta stressistä, mutta myös uupumuksella on taipumus johtaa toisinaan vakavaan masennukseen. Uupumuksessa keskeistä on, itsetunnon vähene-minen, ihminen tuntee itsensä voimattomaksi ja kykenemättömäksi, nämä tun-teet liittyvät myös masennukseen. Masennuksen oireet eivät paljon eroa uu-pumuksen oireista. Seuraavat tunnusmerkit ovat erottavimpia näiden kahden käsitteen välillä; masennus liittyy henkilön kaikkiin elämänalueisiin, kun taas uupuneella ongelmat keskittyvät johonkin tiettyyn alueeseen. Uupuneella on

toimivia elämänalueita, mutta hän on vain kadottanut ne näköpiiristään. Masennukseen liittyy myös paljon syyllisyyttä, jota uupunut ei koe, uupuneet kokevat pikemminkin katkeruuden ja ärtyneisyyden tunteita. Eri henkilöillä on erilainen alttius sairastua stressiin, uupumukseen ja masennukseen. Uupumus kuten myös masennuskin toistuvat helposti, niitä voidaan ehkäistä vain määrätietoisesti. (Kopakkala 2009, 73-75.)

#### **4.1 Masennuksen esiintyvyys**

Depressio eri muodoissaan aiheuttaa enemmän sairauksia ja toimintakyvynmenetyksiä maailmanlaajuisesti, kuin mikään muu sairaus. Suomalaisten depression yleisyydestä on vaikea saada aivan yksiselitteistä kuvaa. Arviot vaihtelevat laskutavasta riippuen. Arvio on noin 6 % eli noin 30 000 suomalaista kärsii masennuksesta. Useimmat ihmiset sairastavat ainakin lievän masennuksen elämänsä aikana. Vakavan masennuksen sairastaa joka neljäs tai viides. Yli miljoona suomalaisista sairastuu siis elämänsä aikana vakavaan masennukseen. Masennus on kaikille tuttu tavalla tai toisella. Kansainvälisten tilastojen mukaan depressio on kasvanut joka vuosikymmenen aikana 10 % ja alkamisikä on laskenut samalla merkittävästi. Naisten osuus masentuneista on huomattavasti suurempi kuin miesten, jopa kaksin- tai kolminkertainen. (Kopakkala 2009, 9-15.)

Masennuksen arvioidaan olevan yksi yleisimmistä mielenterveyden ongelmista. Jopa 20 %:lla ihmisistä esiintyy sitä heidän elämänsä aikana (Mielenterveystalo). Osalla depressio on lievää, mutta pitkäaikaista ja sitä voisikin kutsua luonteenpiirteeksi, johon henkilö on itsekkin tottunut. Toisilla saattaa olla vain yksi rankka depressio, jonka jälkeen kaikki on taas hyvin. Depressio on altis toistumaan ja siksi yhden depression kokeneita on vain neljäsosa potilaista. (Kopakkala 2009, 9-15.)

#### **4.2 Masennuksen ilmeneminen**

Mikä on masennusta ja mikä ei? Tämä on vaikea kysymys. Masennuksella harvemmin on vain yhtä syytä, yleensä se on monen syyn yhteinen seuraus. Yhtä oiretta, joka olisi yhteinen kaikille masennuksille ei myöskään ole. Masennuksella tarkoitetaan kaikenlaista mielihapaa ja alakuloisuutta. Masennus

on normaalia seurausta vastoinkäymisistä ja kohtaloniskuista. Se ilmenee surun, toivottomuuden tai huonomuuden tunteina. Ikäviä asioita, kuten suru, ahdistus ja stressi, niitä ei haluaisi kokea, mutta niihin ei tahdollaan voi vaikuttaa. Useimmiten nämä menevät pian ohi, mutta synkkä mieliala ja ilottomuus voivat kuitenkin jatkua viikkojen ajan ja silloin on kyse varsinaisesta masennuksesta eli depressiosta. Masennus on pitkäaikaista ja sitkeää ja siihen liittyy kohtuutonta alemmuudentunnetta, häpeää, syyllisyyttä ja toivottomuutta. (Kopakkala 2009, 9-15.)

Depressiota potevan on vaikea tehdä päätöksiä ja keskittyä, hänen muistinsa ei toimi normaalisti. Testeissä masentuneen ajattelu hidastuu ja jumiutuu, sekä työskentelytavan joustava vaihto vaikeutuu. Käyttäytymisessä tämä näyttyy aloitekyvyttömyytenä, apatiana sekä vaikeutena organisoida ja keskittyä arkitoimintaan. Uuden asian oppiminen ja mieleen painaminen on vaikeaa. (Kopakkala 2009, 41.)

Masennusta voi kuvata eräänlaisena tornado-suppilona, joka vie aina vain ahtaammalle ja syvemmälle. Masennus alkaa ahdistuksena, tyytymättömyytenä, sitten tulee univaikeudet, unettomuus, joka johtaa energiattomuuteen. Vähitellen olo käy vaikean kivuliaaksi ja silloin alkaa painaa syyllisyys, jolloin synkyys valtaa kehon kokonaan. Masennus ei ole tunne vaan päinvastoin, se on kammottavaa tunteiden puuttumista, ammottavaa tyhjyyttä, jossa elämä on käynyt ilottomaksi. Muut saattavat nähdä masentuneet surullisena ja vihaisena, joka on altis itkemään, mutta masentunut ei kuitenkaan koe näitä tunteita. Masentunut on menettänyt elämässä ilon ja nautinnon ja luopunut kivuliaista tunteista. (Kopakkala 2009, 112-118.)

Masennuksen keskeinen piirre on kyvyttömyys tuntea tavallisia tunteita, hallitseviksi nousevat ahdistus ja syyllisyys. Masentunut kokee syyllisyyttä lähes kaikesta. Masentuneet käyttävät isolaatiota eli tunteiden eristämistä. He ymmärtävät jonkin tietyn asian mutta kieltävät tapahtuman nostattamat tunteet. Masentuneet kokevat tunteiden sijasta mielialan vaihdoksia. Ihminen voi ensin kohtuullisen hyvin ja yhtäkkiä jokin pieni lause tai puhelu saattaa laukaista olon toivottomaksi, ahdistuneeksi ja voimattomaksi. Mielialanvaihtelut ovat



seurausta tunteista, joita ei koeta. Jotta masennus voidaan voittaa, on tunteiden etsiminen, löytäminen ja kokeminen tärkeää. (Kopakkala 2009, 112-118.)

Masennus on hyvin monitahoinen sairaus, joka muuttaa sekä kehon, että mielen monia toimintatapoja. Se vaikuttaa hyvin paljon sosiaalisiin suhteisiin. Masennus on matalan mielialan, alhaisen energiatason, kehon kemian, kielteisten ajattelutapojen, negatiivisten vuorovaikutussuhteiden, surkean sosiometrisen aseman ja monen muun asian kokonaisuus. Masennuksen korjaamisessa on huomioitava aina ihmisen kokonaisuus ja siksi myös tuloksekas hoito edellyttää toimimista monilla eri tasoilla ihmisen kanssa vastuuta jakaen. (Kopakkala 2009,172-174.)

## **5 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA**

Olemme käyneet läpi monia aiheesta tehtyjä tutkimuksia vuosien varrelta. Vertailulla olemme löytäneet tutkimuskysymyksissämme askarruttaviin asioihin vastauksia muista tutkimuksista, mutta saman tyyppistä tutkimusta samasta aiheesta, samalle kohderyhmälle, ei ole tehty. Aikaisemmat tutkimukset ovat erittäin laajoja, eikä niitä ole kohdistettu tietylle opiskelijaryhmälle. Näissä tutkimuksissa on tarkasteltu opiskelijoiden terveyttä syvemmin, mutta tutkimuksista saimme kuitenkin vastauksia aiheuttavista tekijöistä omaan työhömme verraten.

### **5.1 Tutkimuksia stressistä**

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiössä ollaan tutkittu korkeakouluopiskelijoiden terveyttä valtakunnallisesti jo vuodesta 2000 lähtien. Vuonna 2012 tehdyn tutkimuksen mukaan 30 % opiskelijoista koki hyvin runsaasti stressiä.

Yleisimpiä stressin aiheuttajia olivat esiintymisen vaikeus ja vaikeudet opiske-  
luotteen saamisessa. Viidesosa opiskelijoista toivoi saavansa apua stressin-  
hallintaan. Aikaisempi opiskelijatutkimus vuodelta 2010 kertoi 53% kärsineen  
sellaisista terveydellisistä ja psykososiaalisen hyvinvoinnin ongelmista, jotka  
haittasivat opintojen etenemistä. Merkittävin ongelma opiskelijoiden keskuu-  
dessa oli stressi, josta kärsi 34% kaikista vastanneista.

Aikaisemmissa opinnäytetyötutkimuksissa stressi on kuormittanut psyykkistä  
hyvinvointia. Opiskelu on aiheuttanut stressiä ainakin joskus melkein kaikille

opiskelijoille ja sen merkittävimpiä aiheuttajia olivat olleet opintojen ohessa työskentely, sekä opintoihin sisältyvien kirjallisten töiden määrä ja tentit. (Kivimäki 2013, 5.)

Tilastokeskuksen teettämän opiskelijatutkimuksen mukaan yleisin terveyshaitta on stressi opintojen edistymisestä ja siitä kärsii 34 % opiskelijoista. Toiseksi yleisintä ovat sekä keskittymisvaikeudet että jännittäminen (21 %). Opiskelijoilla on lisäksi oppimisvaikeuksia, muita opiskelukykyä heikentäviä ongelmia ja sosiaalisia vaikeuksia. Psykkisestä oireilusta kärsii 11 % opiskelijoista. Tutkimukseen vastanneista opiskelijoista monet toivoivat, että yhteiskunta ja oppilaitokset kiinnittäisivät enemmän huomiota opiskelijoiden jaksamiseen eikä opiskelijoille kasattaisi liikaa suorituspaineita. (Tilastokeskus 2011.)

Viimeisin korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus on vuodelta 2016 ja sen eri osioista yleisimmin ongelmiksi osoittautuivat jatkuvan ylirasituksen kokeminen (43 %), itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi (27 %), tehtäviin keskittyminen (32 %), valvominen huolien takia (23 %) sekä itseluottamuksen menettäminen (23 %). Opiskelijoille teetetyn mielenterveysseulan mukaan 33 % vastaajista koki runsaasti stressiä. Yleisimmin stressiä aiheutti opiskelun saamisen vaikeus. Yli viidennes koki mielialansa, tulevaisuuden suunnittelemisen, omat voimansa ja kykynsä negatiivisiksi. Tutkimuksessa selvisi, että valtaosalla opiskelijoista (72 %) oli jokin lääkärin tai psykologin toteama pysyvä, pitkäkestoinen tai usein toistuva sairaus, vika tai vamma, joka on osasyynä stressin oireiluun. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 36, 190.)

## **5.2 Tutkimuksia uupumuksesta ja masennuksesta**

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta vuodelta 2012 saatiin tieto, että ahdistuneisuushäiriön ja diagnosoidun masennuksen osuus on noin kaksinkertaistunut opiskelijoilla vuodesta 2000 alkaen. Ahdistuneisuushäiriö on kasvanut kolmesta prosentista viiteen prosenttiin ja masennuksen neljä prosenttia on muuttunut seitsemään prosenttiin. (THL 2018.)

YTHS:n tekemässä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa psyykkiset ongelmat ovat lisääntyneet 2000-luvulla ja tutkimukseen vastanneista 30 % oli psyykkisiä ongelmia. Yleisimmät psyykkiset ongelmat olivat ylirasituksen

kokeminen ja uni- ja keskittymisvaikeudet, näitä sekä masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta kokivat 16 % vastaajista. Masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt ovat lähes kolminkertaistuneet vuodesta 2000 lähtien. Kolmasosa vastaajista kärsi runsaasta stressistä. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus suoritetaan neljän vuoden välein. (Terve.fi 2017.)

Terveystutkimuksen opiskelu-uupumusmittarin (SBI-9) mukaan 11,5 % vastanneista oli selvästi kohonneessa uupumusriskissä. Osuudet olivat suuremmat kuin vuonna 2012, jolloin riski oli 9,5 prosentilla opiskelijoista. Yleisemmin naiset kokivat opiskelu-uupumusta kuin miehet.

Koulutusalojen välillä oli melko paljon eroja. Harvinaisinta uupumus oli ammatikorkeakouluissa sosiaali- ja terveystaloilla (8 %). Uupumusmittarissa tavallisia huolenaiheita olivat opiskeluasioiden murehtiminen ja kokemus työmäärään hukkumisesta. Opiskelijoista neljännes murehti opiskeluasioitaan paljon vapaa-aikanaan ja 17 % vastaajista koki hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 70-71.)

## **6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **6.1 Idean syntyminen**

Sosiaaliala on hyvin vaativaa ja osittain raskastakin työntekijöille, joiden odotetaan olevan vahvoja ja omaavan tarpeeksi hyvää paineensietokykyä. Idea syntyi omien kokemustemme ja huomioiden pohjalta. Opiskelijat kuormittuivat ja ärtyneisyys kasvoi. Halusimme selvittää, johtuuko kyseiset tunteet ja huumiot stressistä, uupumuksesta vai jopa masennuksesta. Ideaa esittäessämme omalle lehtorillemme, tulimme yhdessä tulokseen, että olisi hyvä tehdä tutkimus aiheesta koulussa. Tutkimuksemme lähtökohtana keskustelimme yleisesti stressin, uupumuksen ja masennuksen esiintyvyyttä, jonka jälkeen pohdimme, ilmeneekö näitä jo opiskeluaikana sosiaalialan ammattilaisilla. Yleisellä tasolla tiedetään masennuksen ja muiden mielialahäiriöiden lisääntyneen monilla ammattialoilla.

## 6.2 Tutkimuskysymys ja alakysymykset

Halusimme tutkimuskysymyksillä selvittää, että esiintyykö sosiaalialan ammattilaisiksi opiskelevilla stressiä, uupumusta ja masennusta ja missä määrin. Halusimme myös selvittää, onko esiintyvyyttä paljon, tulevatko nämä koskaan ilmi ja mahtaako koulun opintojen rakenteissa olla jotakin, joka näitä tunteuksia aiheuttaa. Tällä tavoin saataisiin tietoa, miten koulu voisi ennaltaehkäistä stressin, uupumuksen ja masennuksen syntymistä.

Tutkimuskysymyksemme muodostui

1. Esiintyykö sosiaalialan opiskelijoilla stressiä, uupumusta ja masennusta?

tutkimuskysymyksemme heräsi alakysymyksiä, jolla halusimme tarkentaa tutkimustamme

- Esiintyykö stressiä, uupumusta ja masennusta minkä verran?
- Missä vaiheessa opiskelua stressi, uupumus ja masennus näytetään?
- Mitkä tekijät aiheuttavat stressiä, uupumusta ja masennusta?
- Haetaanko apua?
- Koetaanko avun hakeminen helpoksi?
- Millä keinoilla stressiä, uupumusta ja masennusta pystyttäisiin ennaltaehkäisemään?
- Onko opiskelujen rakenteissa kuormittavuutta?

## 6.3 Työn lähtökohdat

Hyvinvoinnin asiantuntijatiimin kanssa käymässämme alkukeskustelussa selvisi, että opiskelijat kokevat stressiä, uupumusta ja masennusta. Tilastoja näistä ei kuitenkaan pidetä, vaikka se olisi opiskelijoiden hyvinvoinnin kannalta hyvinkin merkittävää. Heidän mielestään kuitenkin on ollut nähtävissä, että kasvua on ollut vuosi vuodelta enemmän. Noin puolentoista vuoden aikana kävijöitä on ollut yli 250. Sosionomi- ja geronomiopiskelijat eivät nouse mitenkään erikseen erille muista aloista. Tästä voidaan päätellä, että alat eivät ole olennainen asia stressin, uupumuksen ja masennuksen esiintyvyyteen. Eroja ei ole selkeästi nähtävissä päivä- ja monimuotoryhmien eikä perheettömien ja perheellisten välillä. Lisäksi myöskään mikään ikäryhmä ei nouse esille.

Syyt ovat moninaisia, eikä yksiselitteisesti liity kouluun tai opintoihin. Syiksi mainittiin muun muassa henkilökohtaiset ongelmat, esimerkiksi muuttuneet

perhetilanteet. Opiskelijat ovat hakeneet apua vaihtelevista syistä, aikaisempien kriisien takia tai opinnoista selviytymiseen sekä suruun, traumoihin ja ahdistukseen. Ensimmäisen vuoden alkuhämmennys aiheuttaa usein opiskelijoissa stressiä, sekä toisen vuoden opiskeluiden kuormittavuus. Joukossa on myös ylisuorittajia, jotka hakevat apua lukujärjestyksien suunnittelussa ja omaan jaksamiseen. Hyvinvointitiimin mielestä avun hakeminen ei ole tabu, vaan sen matalan kynnyksen vuoksi on helppo asioida koulun asiantuntijoilla.

#### **6.4 Tutkimusmenetelmä**

Tutkimusmenetelmänä työssämme oli monimenetelmätutkimus.

Teoreettisen puolen tutkimuksessamme toteutimme teoreettisen sekä vertailevan tutkimuksen avulla. Kyselyn (Liite 1) opiskelijoille toteutimme määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena, joka myös toteutui kvalitatiivisena tutkimuksena siinä määrin, että saimme laadullista tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tulokset raportoidaan yleensä frekvenssein ja prosentiosuuksin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 134). Tulosten havainnointiin käytetään joko taulukoita tai kuvioita (Heikkilä 2008, 16). Tämän tutkimuksen tulokset käsiteltiin SPSS-tilukko-ohjelman avulla. Aineisto analysoitiin tilastollisesti ja vastaukset raportoitiin prosentteina ja frekvensseinä ja niistä laadittiin taulukoita ja kuvioita. Taulukoissa voidaan esittää vastaukset tiivistetyssä muodossa tilastollisia tunnuslukuja käyttämällä. Tulokset esitetään usein prosenttijakaumana tai keskiarvojakaumana. Ristiintaulukointia voidaan käyttää, kun halutaan tarkastella kahden eri muuttujan välistä yhteyttä (Kankkunen ym. 2013, 143, 161). Tässä tutkimuksessa käsitelimme ristitaulukoinnilla sosionomi- ja geronomiopiskelijoiden välisiä eroavaisuuksia stressin, uupumuksen ja masennuksen esiintymisissä ja missä vaiheessa opiskelua näitä koetaan.

#### **6.5 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu**

Tutkimuksemme aineistona käytimme aiheisiin liittyvää kirjallisuutta, toisin sanoen paneuduimme stressiin, masennukseen ja uupumukseen perusteelli-

sesti. Lisäksi tutkimme edellisiä, vanhoja tutkimuksia opiskelijoiden hyvinvointiin liittyen ja niiden tutkimusten tuloksia. Saimme näistä tutkimuksista osviittaa omalle työllemme sekä apua tulevan kyselymme kysymyksiä varten.

Tutkimuksen kohteena olivat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosio-  
nomi- ja geronomiopiskelijat Kotkan ja Kouvolan kampuksilta. Tutkimuk-  
semme perusjoukko valikoitui opinnäytetyön tilaajan toimesta. Kvantitatiivisen  
tutkimuksessa on hyvä käyttää suurta kohderyhmää, jotta tulokset olisivat  
mahdollisimman kattavat. Verkkokyselyllä tehtävässä aineistonkeruussa tuli  
ottaa huomioon mahdollinen vastaamatta jättävien määrä. Kyselyssämme  
tämä näyttäytyi siten, että lähetimme kyselyn 819 opiskelijalle, joista vain 214  
opiskelijaa (17,5 %) vastasi. 65 opiskelijaa (5,3 %) oli avannut katsoakseen  
kyselyn, mutta jättivät vastaamatta.

Toteutimme kyselyn opiskelijoille Webropol-ohjelman avulla ja kysely (liite 1)  
jaettiin 05.10.2018 tutkimuskohteena oleville opiskelijoille suoraan heidän sähkö-  
posteihinsa. Lopullisen kyselyn kysymyksien muodostamiseen saimme  
apua ohjaavalta opettajaltamme, mutta lisäksi koulun hyvinvoinnin asiantunti-  
jatiimiltä. Kyselyssämme käytimme sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä,  
jotta saimme mahdollisimman paljon tietoa ongelmien laajuuksista ja aiheutta-  
jista. Pakollisia kysymyksiä ei ollut laisinkaan ja kolme kysymystä jätimme va-  
paamuotoisiksi, joihin opiskelijat saivat vastata omin sanoin, jos halusivat.

## **6.6 Luotettavuus**

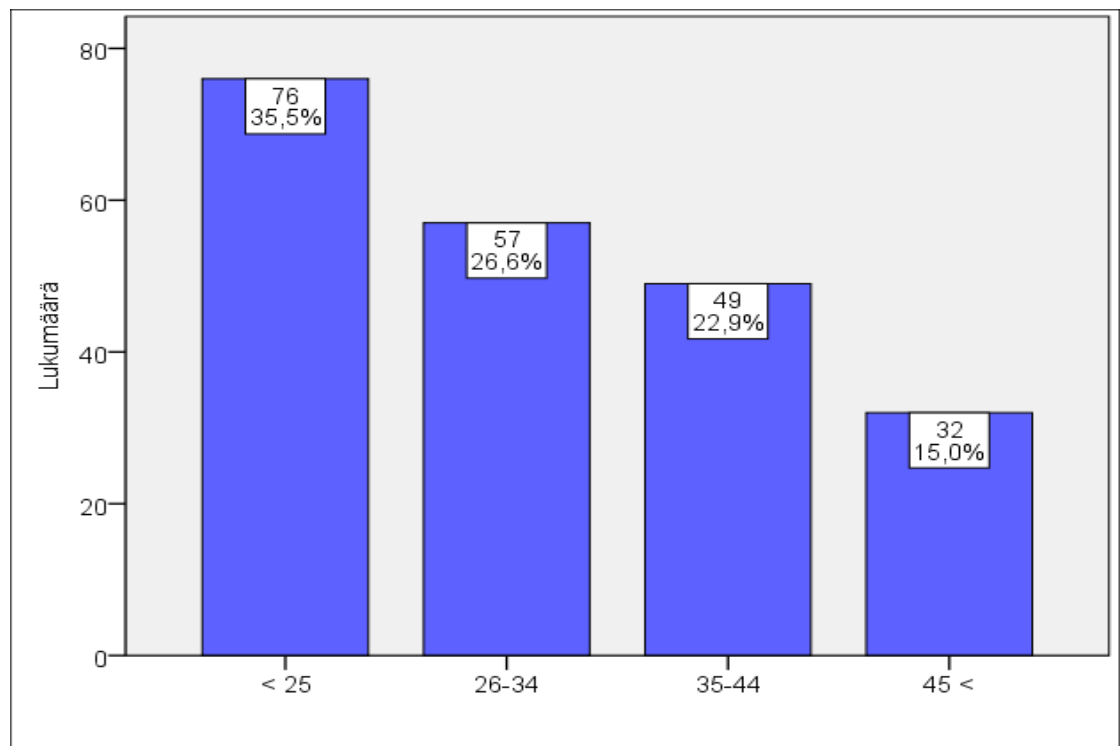
Tutkimuksemme Webropol- kysely lähetettiin kaikkiaan 819 sosiaalialan opis-  
kelijalle, joille saatteessa kerroimme mihin tarkoitukseen tutkimusta tehdään ja  
mihin tavoitteisiin sillä pyritään. Ilmoitimme myös samassa saatteessa, että  
vastaukset eivät ole tunnistettavissa yksilöllisesti, joten näin ollen jokaisen oli  
helpompi vastata arkaluonteisiin kysymyksiin anonyymisti. Kyselyyn vastasi  
214 opiskelijaa anonyymisti. Tuloksissa on otettava huomioon, että vastaajia  
oli vain noin yksineljäsosa sosiaalialan opiskelijoista Kotkan ja Kouvolan kam-  
puksilla, ei siis koko Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja ter-  
veysala. Näin ollen ei voi yleistää tuloksia koskemaan koko sosiaali- ja ter-  
veysalan opiskelijoita. Vastaukset ovat hyvin yksilöllisiä ja jokaisella vastaa-  
jalla on omat kokemuksensa ja näkökulmansa, siksi tulokset antavat vain

suuntaviivoja. Näillä suuntaviivoilla kuitenkin voidaan ennaltaehkäistä ja muokata epäkohtia tulevaisuudessa opintoja suunniteltaessa.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYSOINTI

Vastaajista suurin osa oli naisia (92,1 %) ja miehiä puolestaan oli vain hitunen (7,5 %). Huomioitavaa on, että tänäkin päivänä sosiaaliala on edelleen hyvin naisvoittainen ala.

Merkittävin joukko oli alle 25-vuotiaita nuoria (35,5 %), ottaen huomioon vastaajien koostuvan sekä sosionomi- ja geronomi-opiskelijoista että päivä- ja monimuotototeutuksista. 26- ja 44-vuoden ikäjakaumaan puolestaan sopi tutkittavistamme 106 opiskelijaa (49,5 %), melkein puolet kaikista vastaajista (kuva 1).



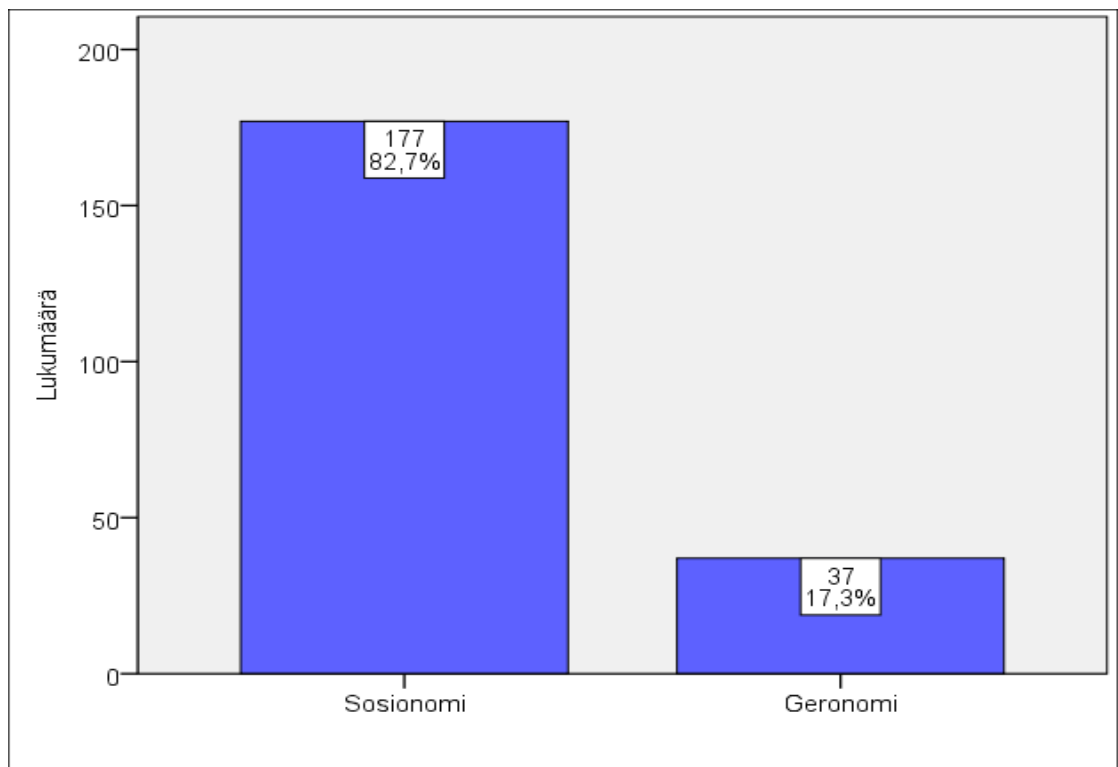
Kuva 1. Ikäjakauma (n=214).

Suurin osa vastaajista (taulukko 1), jopa 65,4 % elää avo- tai avioliitossa. Vastaajista 37,9 %:lla oli lapsia ja osan lapset olivat muuttaneet jo pois kotoa.

Taulukko 1. Elämäntilanne.

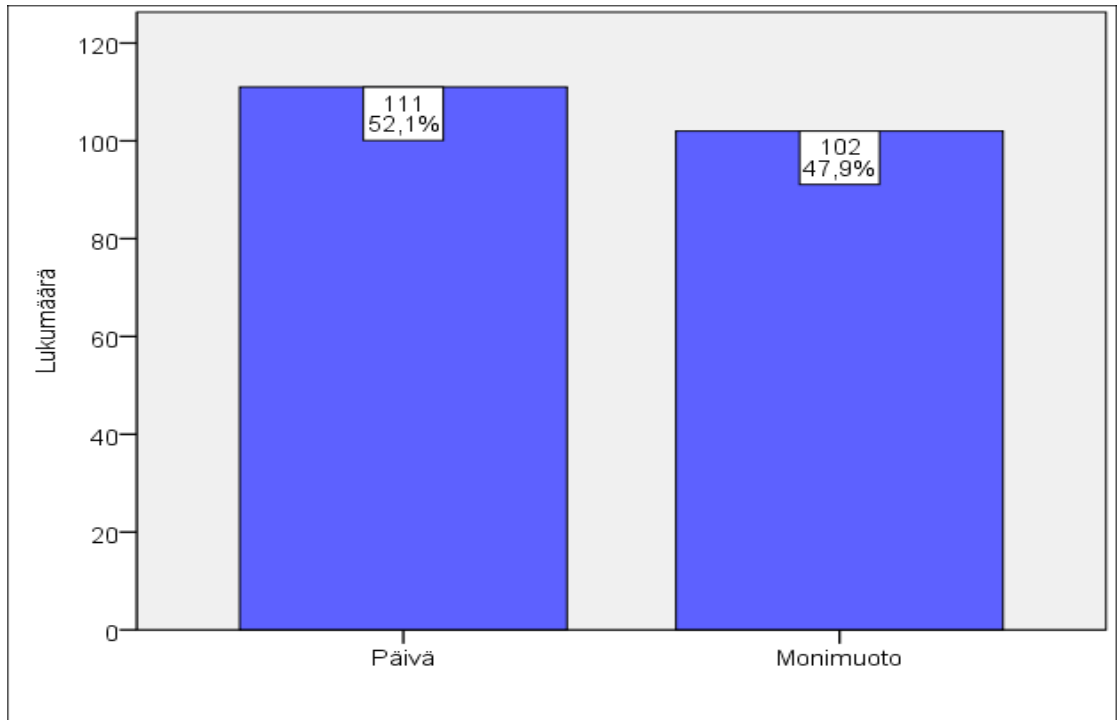
	Vastauksia	% vastanneista (n=214)
	N	
<b>Avo- /avioliitto</b>	140	65,4%
<b>Lapsia</b>	81	37,9%
<b>Sinkku</b>	42	19,6%
<b>Parisuhde</b>	40	18,7%
<b>Yhteensä</b>	303	141,6%

Sosionomiopiskelijoita vastanneista oli 82,7 % ja geronomiopiskelijoiden osuus jäi vain 17,3 % (kuva 2). Kuitenkin on otettava huomioon, että geronomiopiskelijoita on lukumäärällisesti Kaakkois-Suomen ammattikoulussa vähemmän kuin sosionomiopiskelijoita.



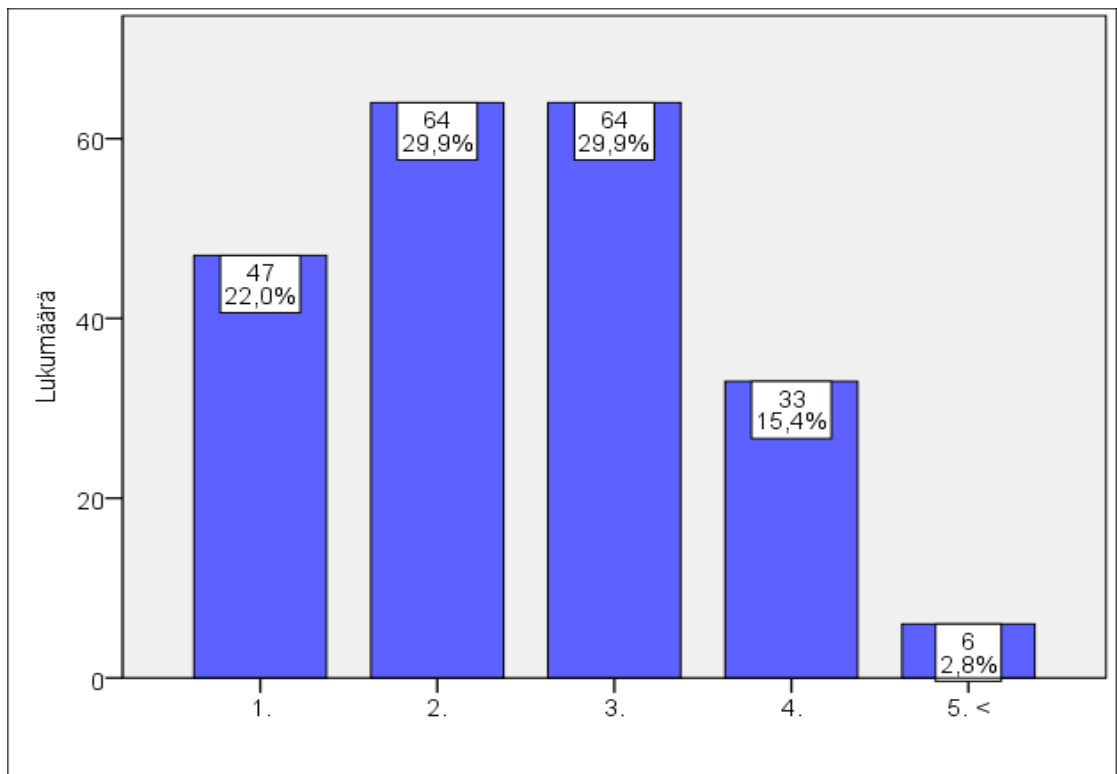
Kuva 2. Opiskelulinja (n=214).





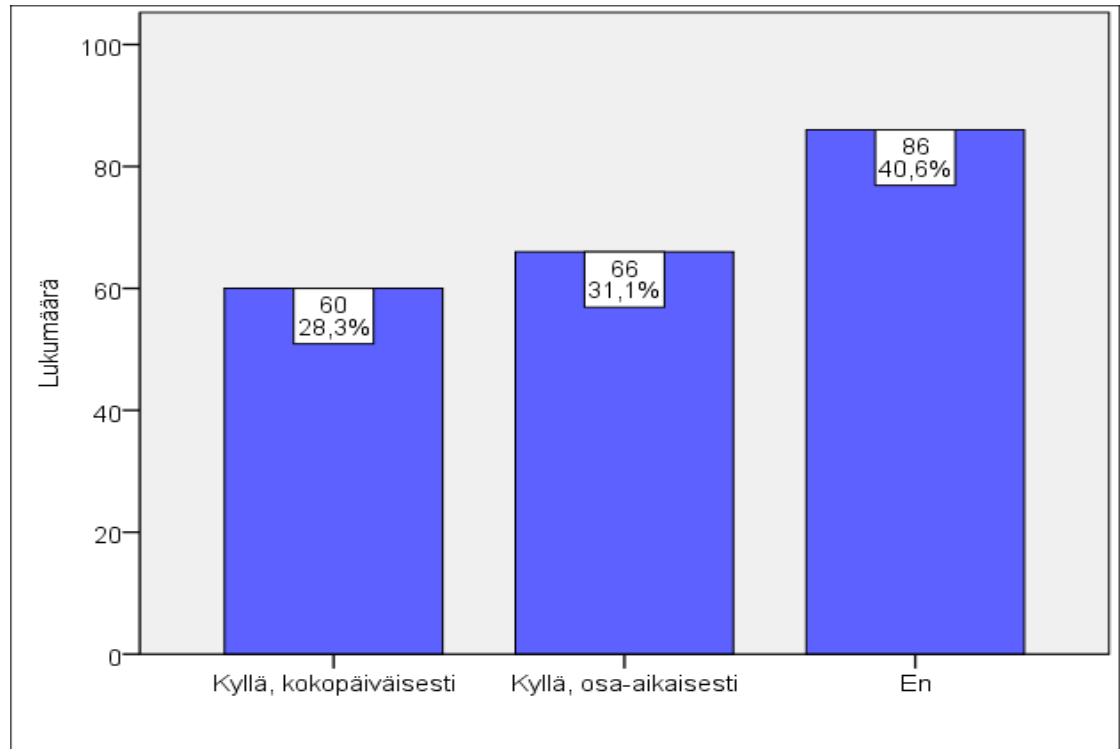
Kuva 3. Opiskelumuoto (n=214).

Opiskelumuoto jakautui tutkimuksessamme melko tasaisesti päivä- ja monimuotolinjojen kesken. Päiväopiskelijoita oli 52,1 % ja monimuoto-opiskelijoita 47,9 % kaikista 213 vastanneesta (kuva 3). Vastajista 59,8 % oli toisen vuoden ja kolmannen vuoden opiskelijoita (kuva 4).



Kuva 4. Opiskelijoiden vuosikurssijakauma (n=214).

Työtilanteeseen opiskelujen ohella vastasi 86 henkilöä ettei työskentele ollenkaan opiskelujen ohessa, kun taas työssä oli osittain tai kokopäiväisesti 126 henkilöä. Prosentuaalisesti tarkasteltuna opiskelujen ohessa tekee töitä vastaajista jopa 59,4 % (kuva 5).

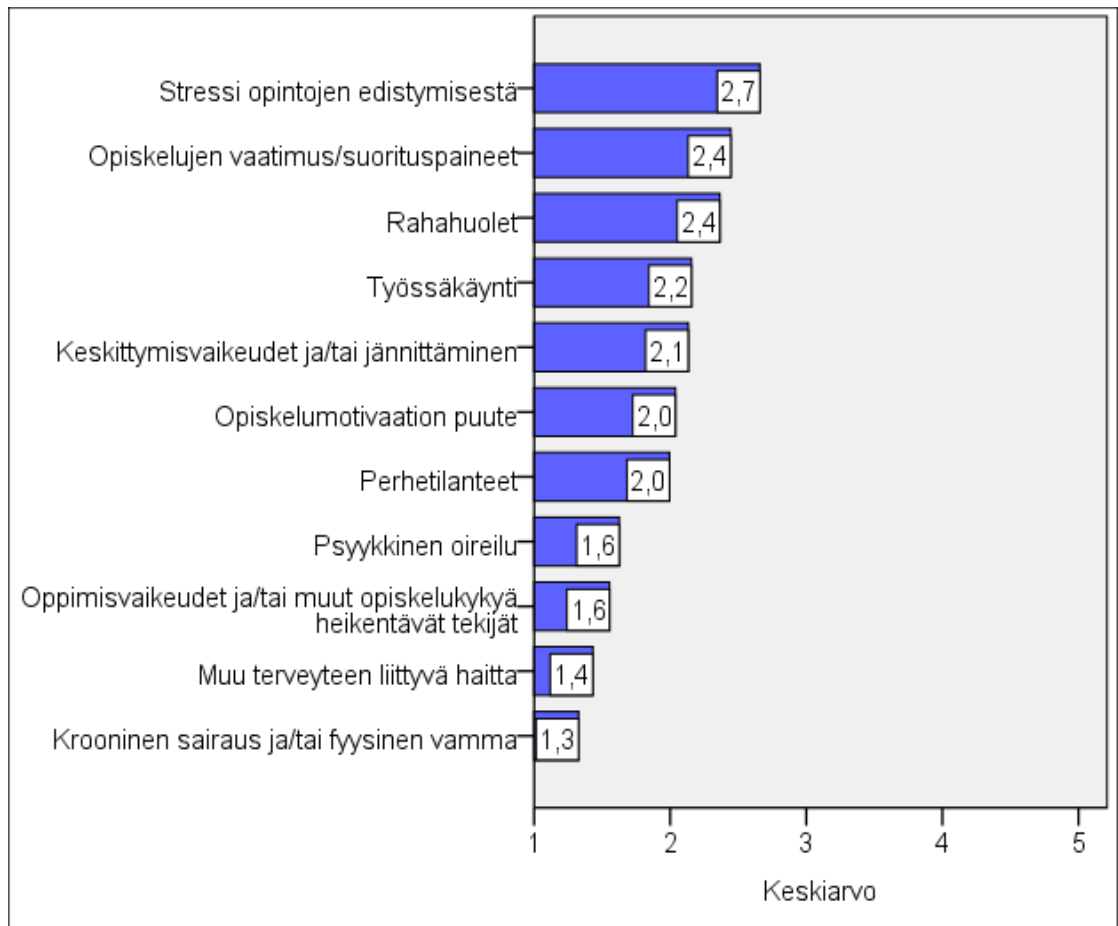


Kuva 5. Opiskelijoiden työtilanne (n=212).

### 7.1 Oireiden esiintyvyys ja aiheuttavat tekijät

Kuvassa 6 nostetaan esille tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelujen etenemiseen. Kohdejoukon mielestä kolme eniten opintoihin vaikuttavaa tekijää on stressi opintojen etenemisestä, opiskelujen vaatimus ja suorituspaineeet, sekä rahahuolet.

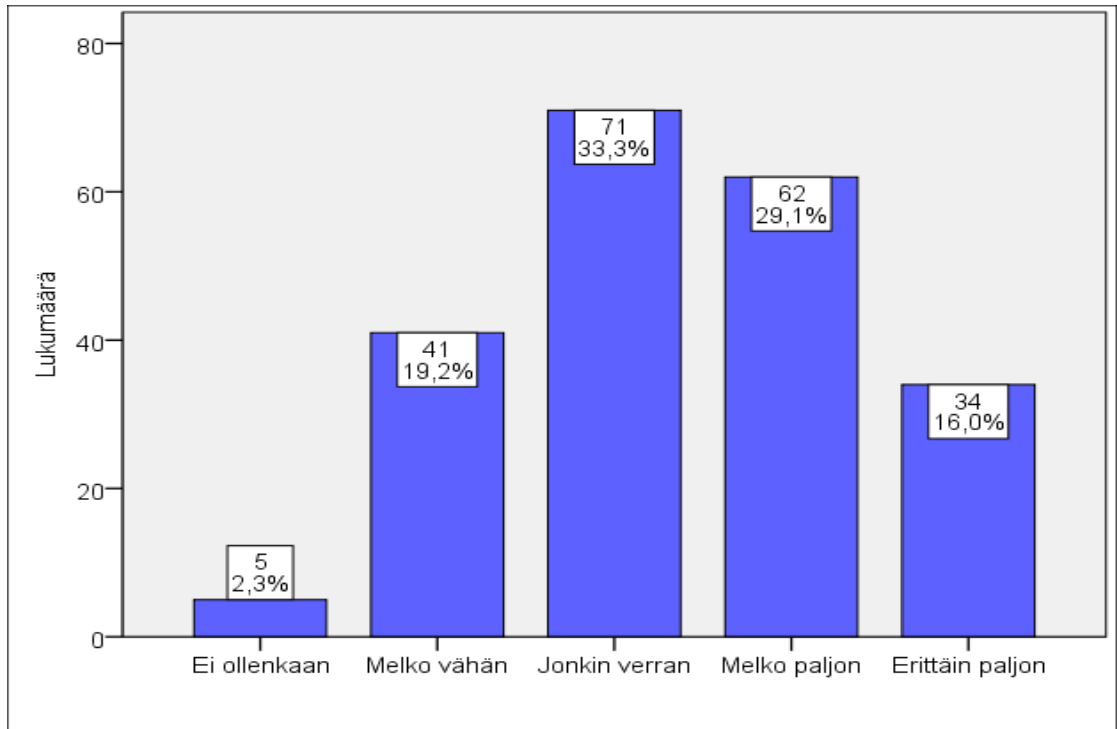
Keskiarvoksi stressi opintojen edistymisestä tuli 2,7 ja opiskelujen vaatimus/suorituspaineeiden, sekä rahahuolien keskiarvo oli 2,4. Krooninen sairaus tai fyysinen vamma ei vaikuttanut opiskelujen etenemiseen juuri ollenkaan.



Kuva 6. Opiskelijoiden opintojen etenemiseen vaikuttavat tekijät (n=211).

### 7.1.1 Stressin esiintyvyys

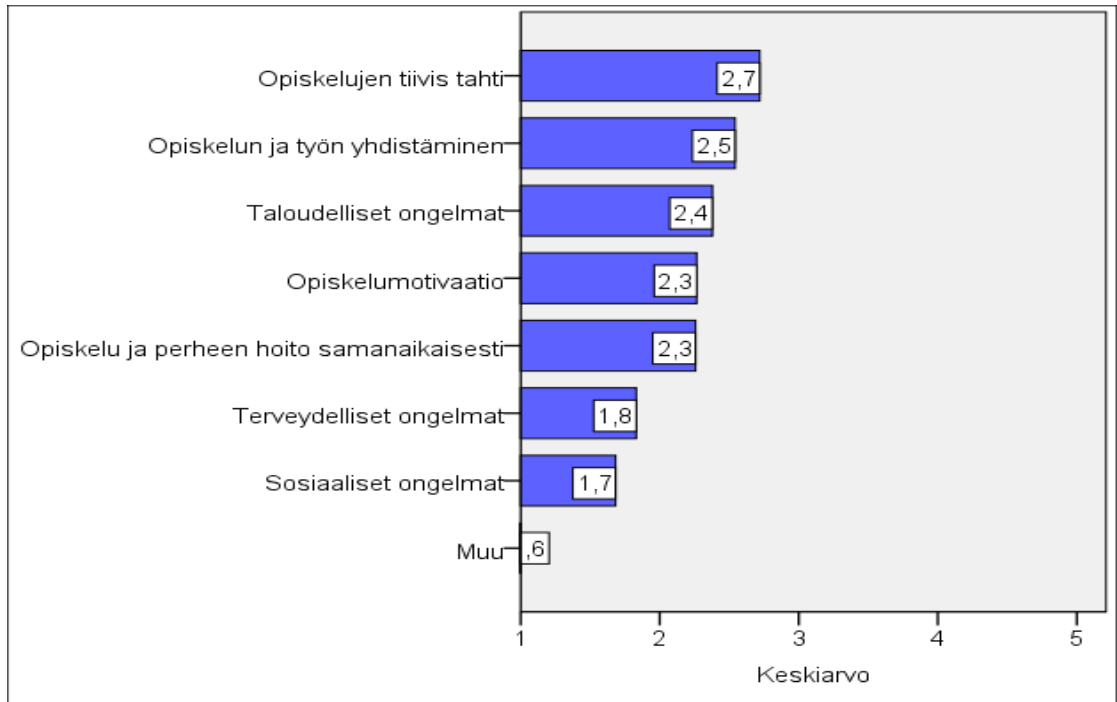
Suurin osa opiskelijoista on kokenut stressiä opiskelujen aikana. Vain 2,3 % kertoi, ettei ole kokenut stressiä lainkaan. Erittäin paljon stressiä kertoi kokeneensa jopa 16 % vastanneista. Jonkin verran tai melko paljon stressiä oli kokenut suurin osa vastanneista, 133 henkilöä eli 62,4 %. Kuva 7 kertoo, että opiskelijat kokevat stressiä opiskeluaikanaan hyvinkin paljon.



Kuva 7. Opiskelijoiden kokema stressi opintojen aikana (n=213).

Kuva 8 kertoo, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet opiskelijoiden stressin syntyyn. Suurimpina vaikuttajina ovat opiskelujen tiivis tahti sekä opiskelun ja työn yhdistäminen. Keskiarvoltaan molemmat olivat lähemmäs kolmosta, mikä tarkoittaa, että vastaajat kokivat niiden vaikuttavan stressin syntyyn jonkin verran enemmän kuin muiden tekijöiden.

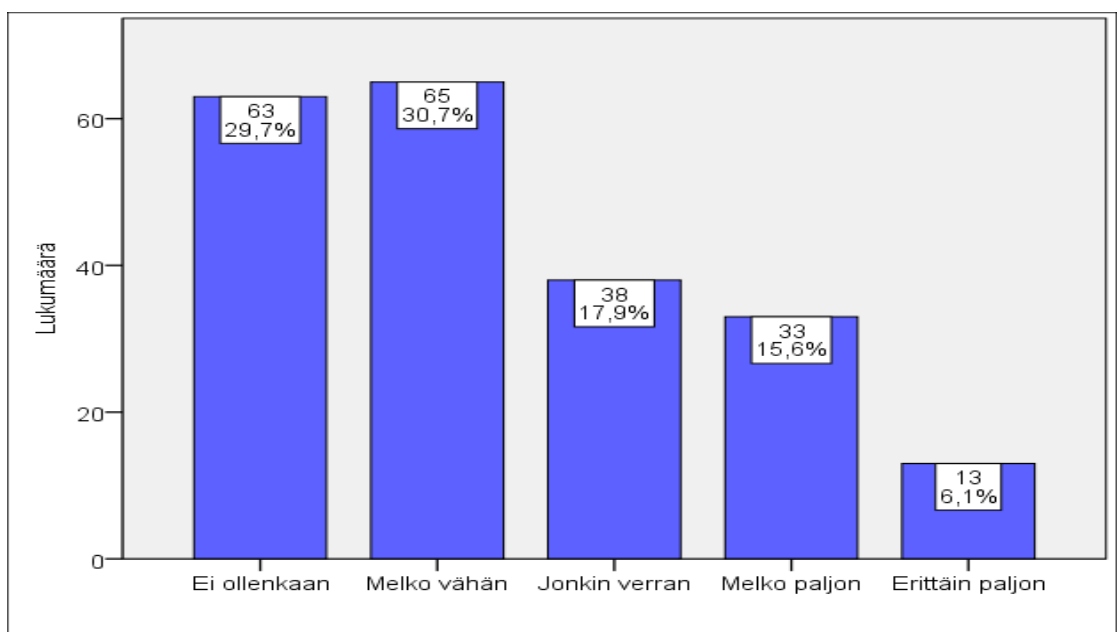
Opiskelijoiden mielestä muita stressin aiheuttajia, jotka stressasivat jonkin verran, olivat pitkät koulumatkat sekä niin sanottujen rahoittajien luomat etenispaineet. Melko paljon stressiä aiheuttivat opintojen vaativuus ja epäselvät ohjeistukset, ulkopuolelta tulevat paineet ja opettajien joustamattomuus. Erittäin paljon stressiä aiheuttavia tekijöitä olivat esseetehtävien paljous ja lähiopetuksen vähäisyys sekä riittämättömyyden tunne. Koulun sisäilmaongelmat ja koulumatkojen pituudet mainittiin myös aiheuttavan jonkin verran stressiä.



Kuva 8. Stressiä aiheuttaneet tekijät (n=214).

### 7.1.2 Uupumuksen esiintyvyys

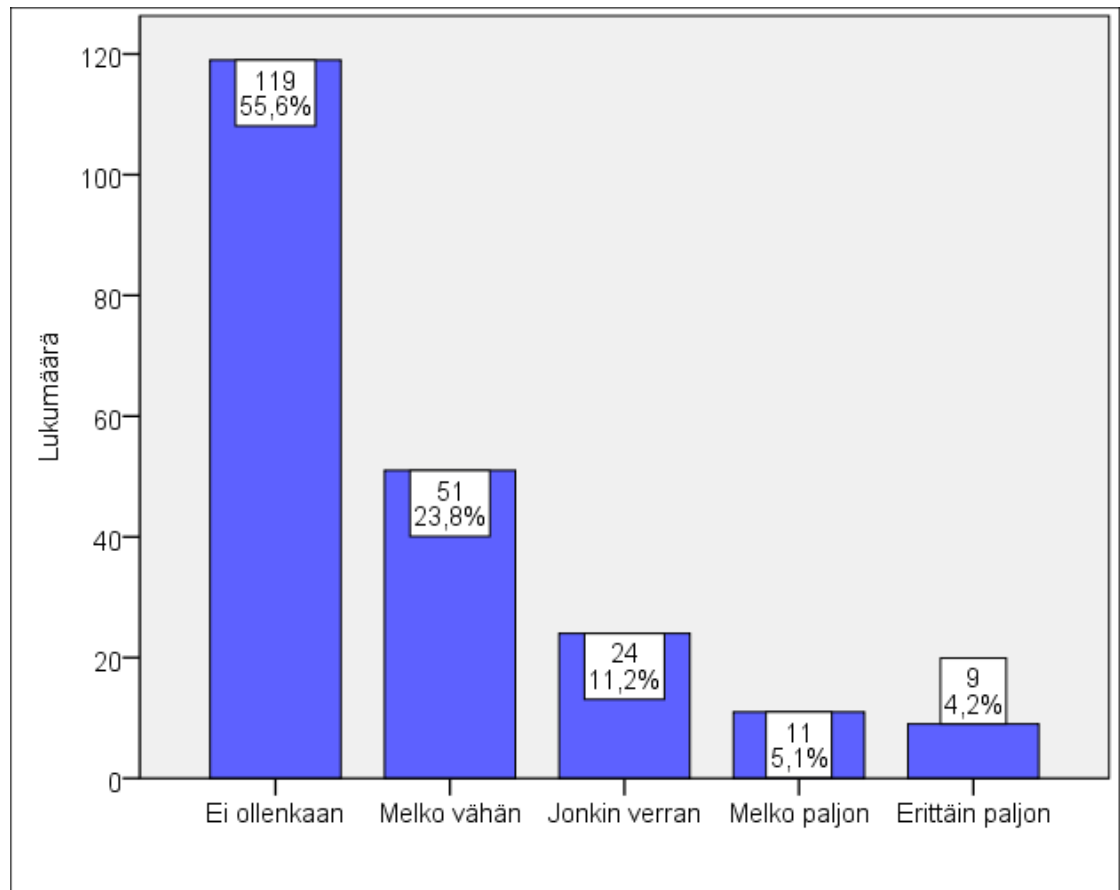
Opiskelijoista 17,9 % koki jonkin verran uupumusta ja melko paljon koki uupumusta 15,6 %. Kun tarkastellaan kaikkia vastanneita, niin enemmän painopiste kääntyy melko vähän kuin melko paljon uupumusta kokevien puoleen. Kuvassa 9 näkyy selvästi, kuinka prosentuaalisesti ei ollenkaan ja melko vähän kokeneiden osuus oli 60,4 %. Kuitenkin on huomioitava, että erittäin paljon uupumusta koki 6,1 %.



Kuva 9. Opiskelijoiden kokema uupumus (n=212).

### 7.1.3 Masennuksen esiintyvyys

Masennusta tarkasteltaessa (kuva 10) näkyy, että vastanneista jopa yli puolet (55,5 %) kertoi, ettei heillä ole esiintynyt masennusta. Kuitenkin voi havaita, että masennusta esiintyy osalla opiskelijoista melko vähäisesti ja pienellä osalla jopa erittäin paljon.

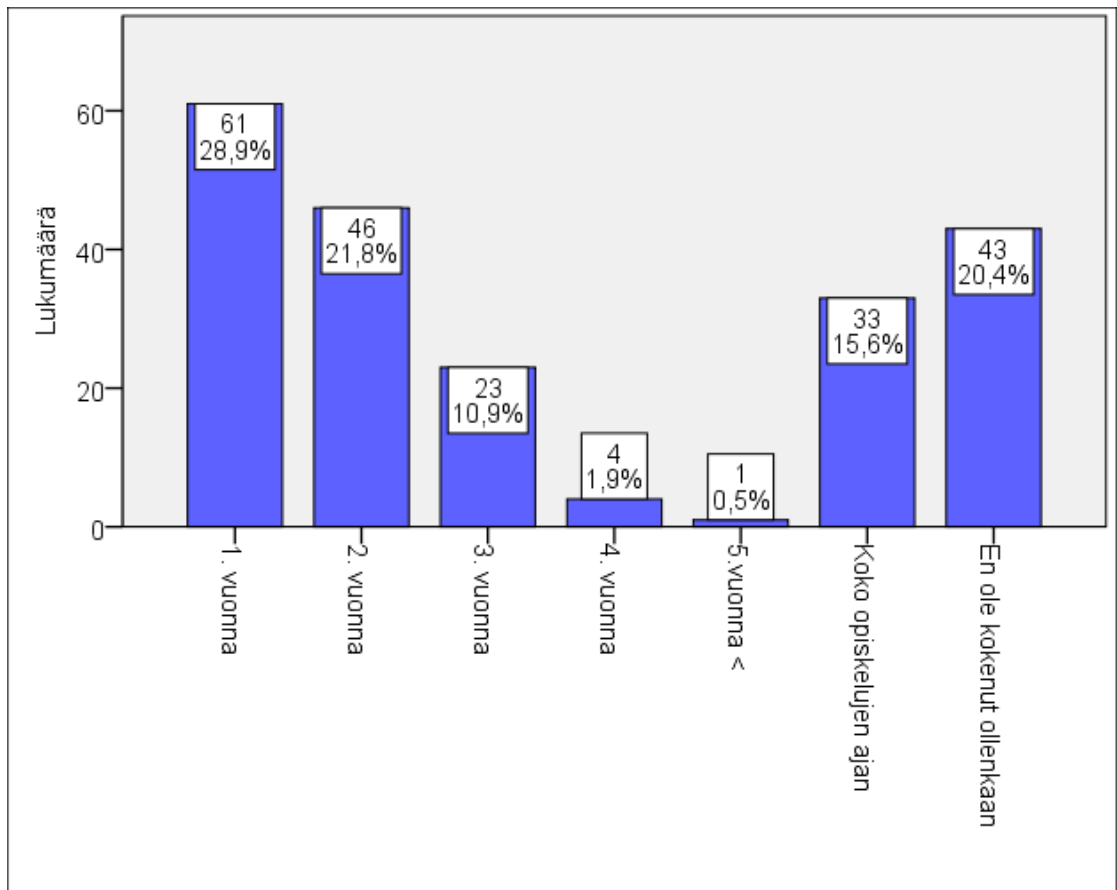


Kuva 10. Opiskelijoiden kokema masennus (n=214).

## 7.2 Opintojen vaikutus

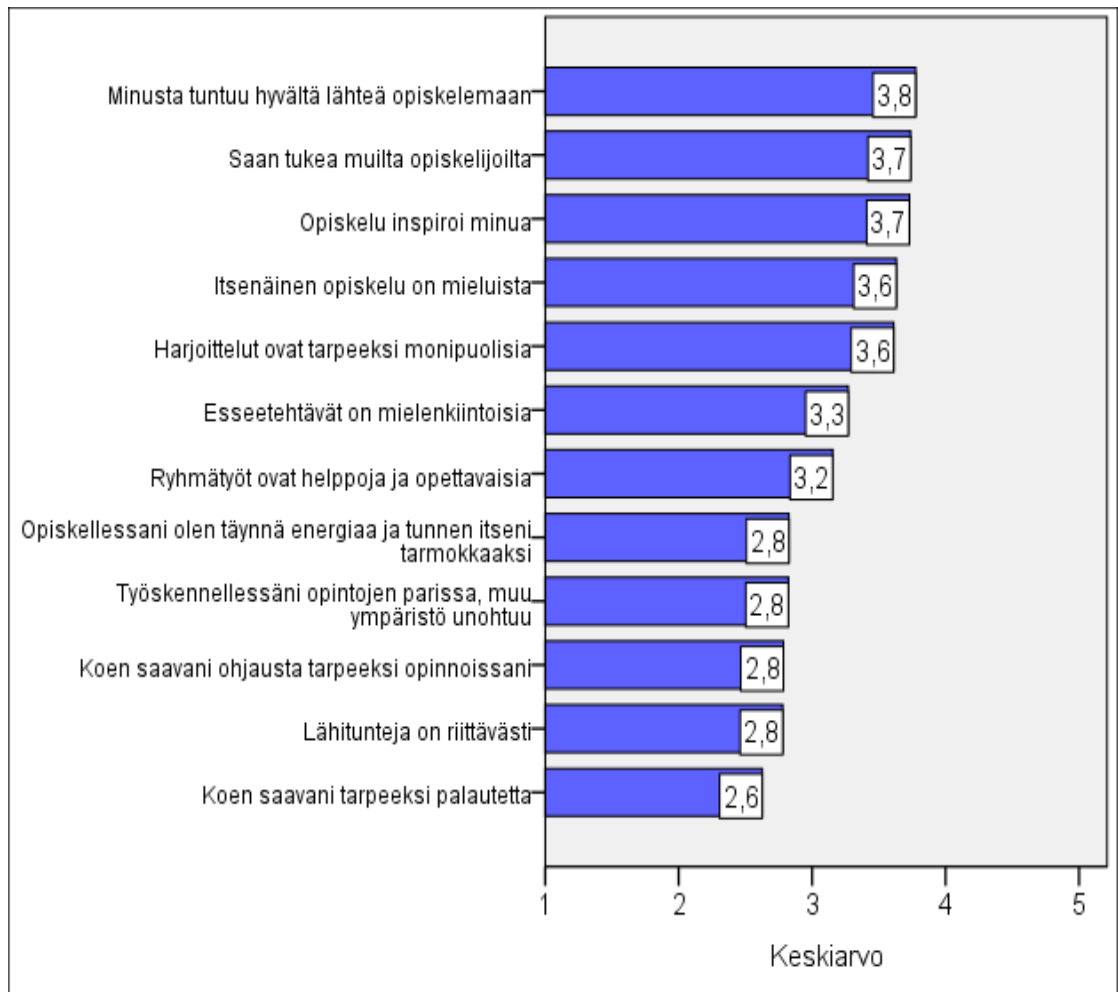
Opiskelijat kertoivat missä vaiheessa opintoja he ovat kokeneet stressiä, uupumusta ja masennusta (kuva 11). Eniten he ovat kokeneet näitä tuntemuksia ensimmäisenä vuonna (28,9 %) ja toisena vuonna (21,8 %). Koulun kaksi ensimmäistä vuotta näyttää olevan uuvuttavimpia yli puolen vastanneiden (50,7 %) mielestä.

Loppua kohti opiskelu on vähemmän uuvuttavaa ja stressaavampaa. On kuitenkin tärkeää huomioida, että on olemassa joukko opiskelijoita (15,6 %), jotka ovat kokeneet näitä tuntemuksia koko opiskelujen ajan.



Kuva 11. Opiskelijoiden kokemat stressi, uupumus ja masennus opintojen aikana (n=214).

Opiskelijujen positiivisia asioita opiskelijoiden mielestä, voi tarkastella kuvassa 12. ”Minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan”, ”opiskelu inspiroi minua” ja ”saan tukea muilta opiskelijoista”, olivat kolme positiivisinta asiaa, joista opiskelijat olivat jokseenkin samaa mieltä. Kolme asiaa, joista opiskelijat olivat jokseenkin eri mieltä, ”koen saavani tarpeeksi palautetta”, ”lähitunteja on riittävästi” ja ”koen saavani tarpeeksi ohjausta opinnoissani”. Näihin opiskelijat toivoisivat parannusta.

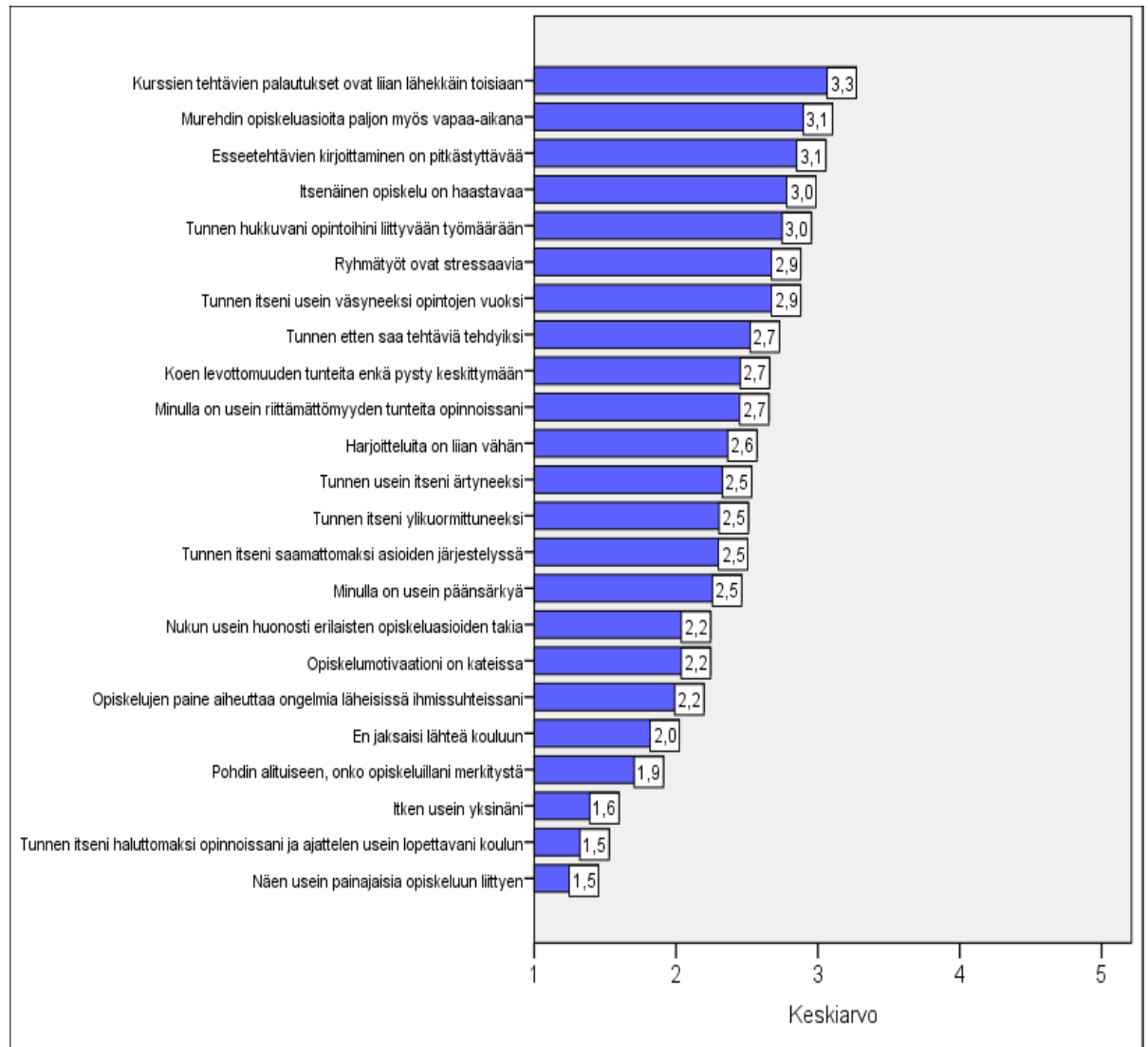


Kuva 12. Opiskelijoiden kokemat positiiviset asiat (n=214).

Negatiivisista asioista opiskelijat nostivat esille seuraavia tekijöitä (kuva 13). Esille suurimpina nousivat; kurssien tehtävien palautukset ovat liian lähekkäin, esseetehtävien kirjoittaminen on pitkästyttävää sekä opiskeluasioista murehtiminen paljon myös vapaa-aikana. Näihin asioihin opiskelijat kaipaivat eniten muutosta. Muutosta kaivataan myös väittämiin; tunnen hukkuvani opintoihin



liittyvään työmäärään, itsenäinen opiskelu on haastavaa, ryhmätyöt ovat stressaavia, tunnen itseni usein väsyneeksi opintojen vuoksi, tunnen etten saa tehtäviä tehdyiksi, harjoitteluita on liian vähän, tunnen itseni ylikuormittuneeksi. Vähiten negatiivisiksi asioiksi opiskelijat katsoivat väittämiä ”näen usein painajaisia opiskeluun liittyen”, ”tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani” ja ”ajattelen usein lopettavani koulun”.

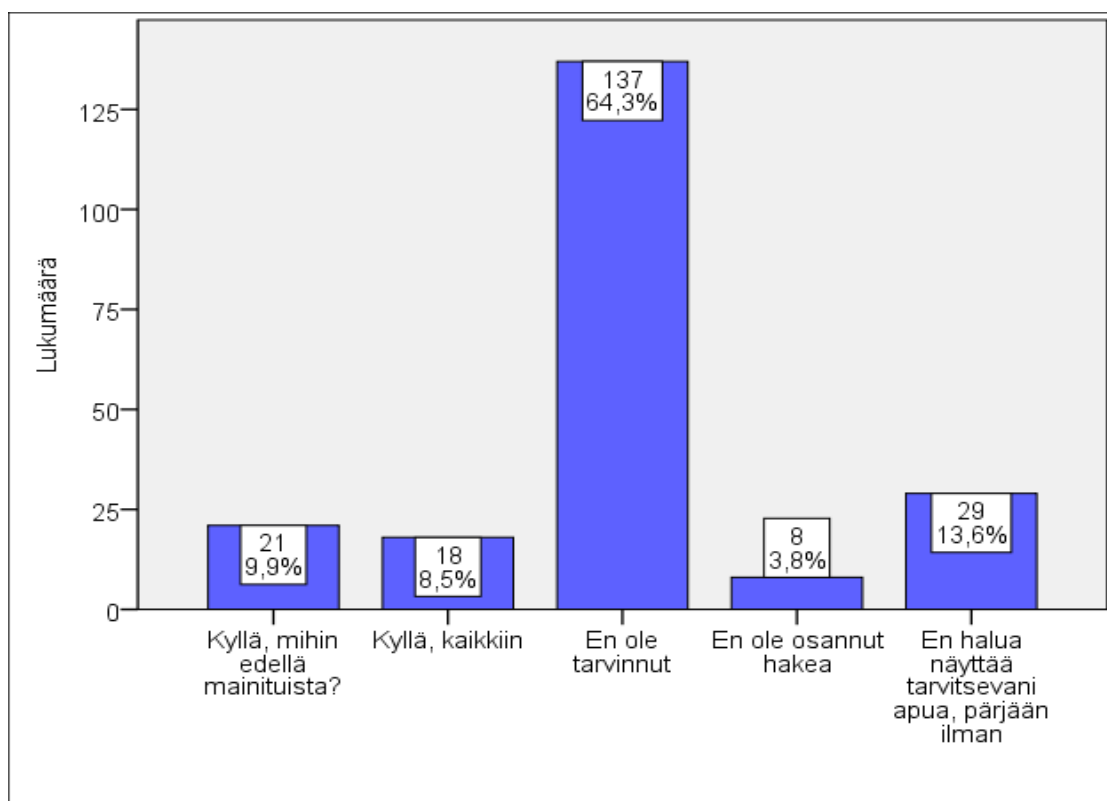


Kuva 13. Opiskelijoiden kokemat negatiiviset asiat (n=214).

### 7.3 Avun hakeminen ja saaminen

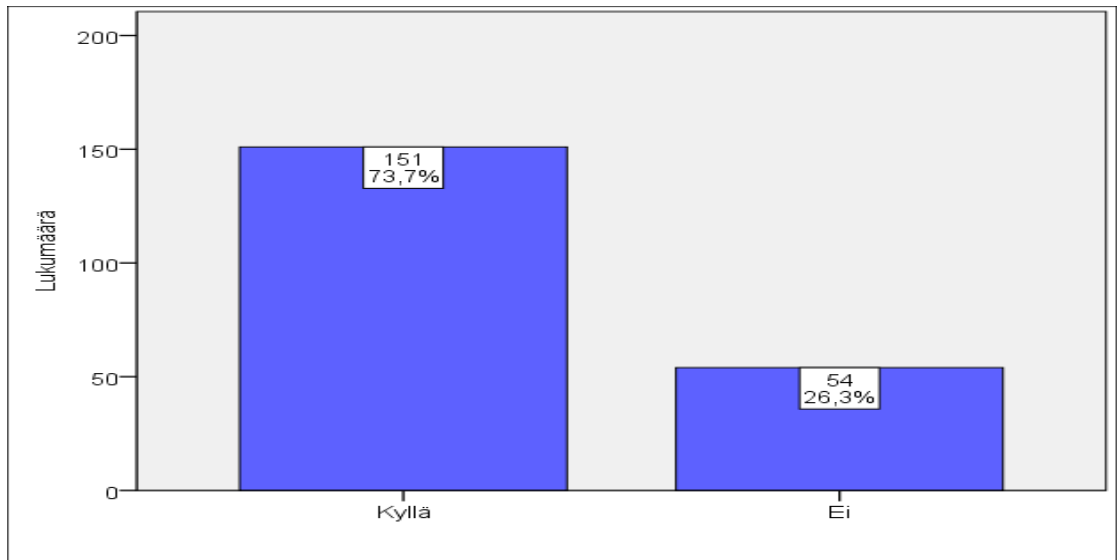
Tutkimuksessa selvitimme opiskelijoiden avun ja tuen hakemista ja niiden saantia. 64,3 % vastaajista ei ollut tarvinnut apua mihinkään stressin, uupumuksen tai masennuksen tunteisiin. Vastaajista 13,6 % ei ole kehdannut hakea mistään apua näiden tuntemuksien selvittelyyn (kuva 14).

Vastaajista 18,4 % oli hakenut apua stressiin, uupumukseen ja masennukseen, sekä myös alakuloisuuteen ja yksinäisyyteen. Lähtökohtana hyvinvointitiimin mielestä avun hakeminen ei ole ollut tabu, vaan sen matalan kynnyksen vuoksi on ollut helppo asioida koulun asiantuntijoilla. Mutta kyselystä saaduista vastauksista voidaan kuitenkin yleisesti päätellä, että tässä asiassa olisi hyvä tehdä parannusta, sillä kaikkien vastanneiden mielestä ei ollut helppo puhua asioista ihmisen kanssa, johon ei saanut kunnolla kontaktia. Myöskään opiskelijoiden asioita eivät kaikki ole ottaneet vakavasti.



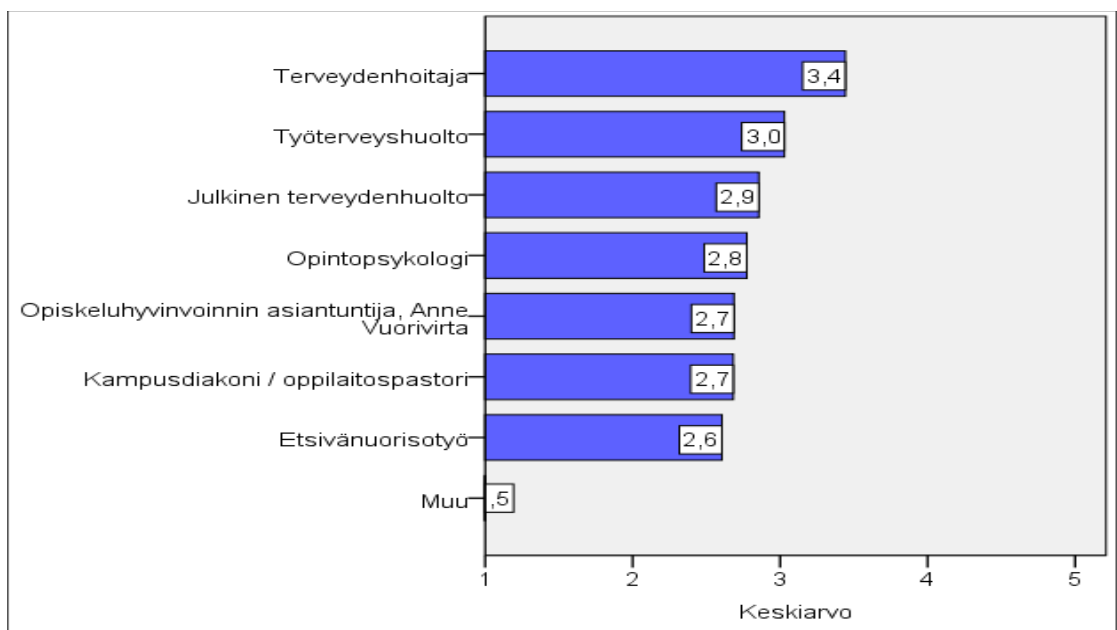
Kuva 14. Opiskelijoiden avun hakeminen (n=213).

Suurin osa vastanneista opiskelijoista (73,7 %) koki avunsaannin helpoksi (kuva 15). Kuitenkin alle kolmas osa vastanneista koki avunsaannin olevan vaikeaa.



Kuva 15. Opiskelijoiden tuntemus avunsaannin helpoudesta (n=205).

Avunsaaminen keskiarvallisesti helpoimmaksi koettiin terveydenhoitajien luota. Toiseksi helpointa oli hakea apua julkisesta terveydenhuollosta. Muut tahot kuten opintopsykologi ja hyvinvoinnin asiantuntijat olivat jakautuneet keskiarvallisesti melko samoihin kuten (kuva 16) osoittaa. Muita avunsaannin tarjoajia olivat psykiatrian poliklinikka, yksityiset lääkäri-asetat sekä koulun muu henkilökunta, muun muassa tutor-opettaja.



Kuva 16. Tahot, joilta opiskelijat kokevat avunsaannin helpoksi (n=208).

Taulukosta 2 nähdään, että opiskelijat olivat hakeneet apua eniten terveydenhoitajan luota (59,2 %), sekä julkisesta terveydenhuollosta (36,2 %) ja työterveyshuollosta (31,5 %). Tämä vahvistaa myös (kuva 16) avunsaannin kokemukset helpoiksi tukevan sitä, mistä opiskelijat ovat hakeneet apua.

Vapaamuotoisesti opiskelijat kertoivat millaista apua ovat saaneet avuntarjoajilta. Vastaaajista 15,6 % oli saanut keskusteluapua. Heistä 13,1 % mainitsi saaneensa apua psykiatrilta ja psykoterapiasta sekä erilaisista mielenterveyspalveluista. Vastanneista 4,1 % kertoi kuraattorin ja/tai opiskelijavastaavan olleen apuna. Apua vertaistuesta oli saanut 3,3 % ja 0,8 % määritteli vertaistuen vielä ystävien ja opiskelijakaverien tueksi. 1,6 % kertoi eläkevakuutusyhtiön auttaneen heitä ja 0,8 % oli saanut taloudellista apua seurakunnalta.

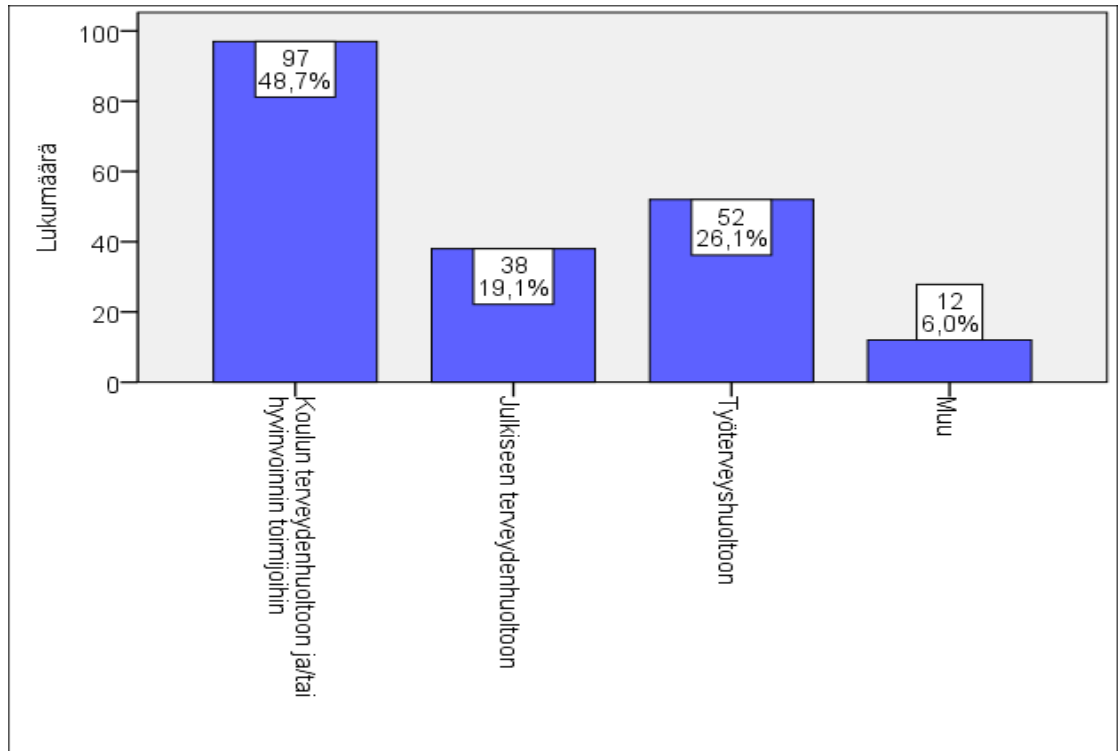
Vastanneista 30,3 % oli saanut terveydellistä apua joko kouluterveydenhoitajilta tai lääkäriltä ja heistä 3,3 % oli saanut myös sairauslomia koulusta. Kaikista vastanneista 7,4 % eivät olleet kokeneet tarvitsevansa apua millään lailla.

Taulukko 2. Tahot, joilta opiskelijat ovat hakeneet apua (n=130).

	Vastauksia	%
	N	vastanneista (n=130)
<b>Terveydenhoitaja</b>	77	59,2%
<b>Julkinen terveydenhuolto</b>	47	36,2%
<b>Työterveyshuolto</b>	41	31,5%
<b>Muu</b>	21	16,2%
<b>Opiskeluhuvinvoiminnan asiantuntija, Anne Vuorivirta</b>	11	8,5%
<b>Opintopsykologi</b>	7	5,4%
<b>Kampusdiakoni / oppilaitospastori</b>	3	2,3%
<b>Yhteensä</b>	207	159,2%

Sama huomio kuin edellisessä kuvassa 16 sekä taulukossa 2, näkyy myös kuvassa 17, mihin opiskelijat mieluiten ottavat yhteyttä. Suurin osa 48,7 % ottaa yhteyttä terveydenhoitajaan sen helppouden sekä lähellä olemisen vuoksi ja sieltä saadun avun takia. Myös 26,1 % ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon, sillä

sieltä ollaan saatu apua aikaisemminkin ja avun hakeminen koetaan helpoksi sitä kautta.



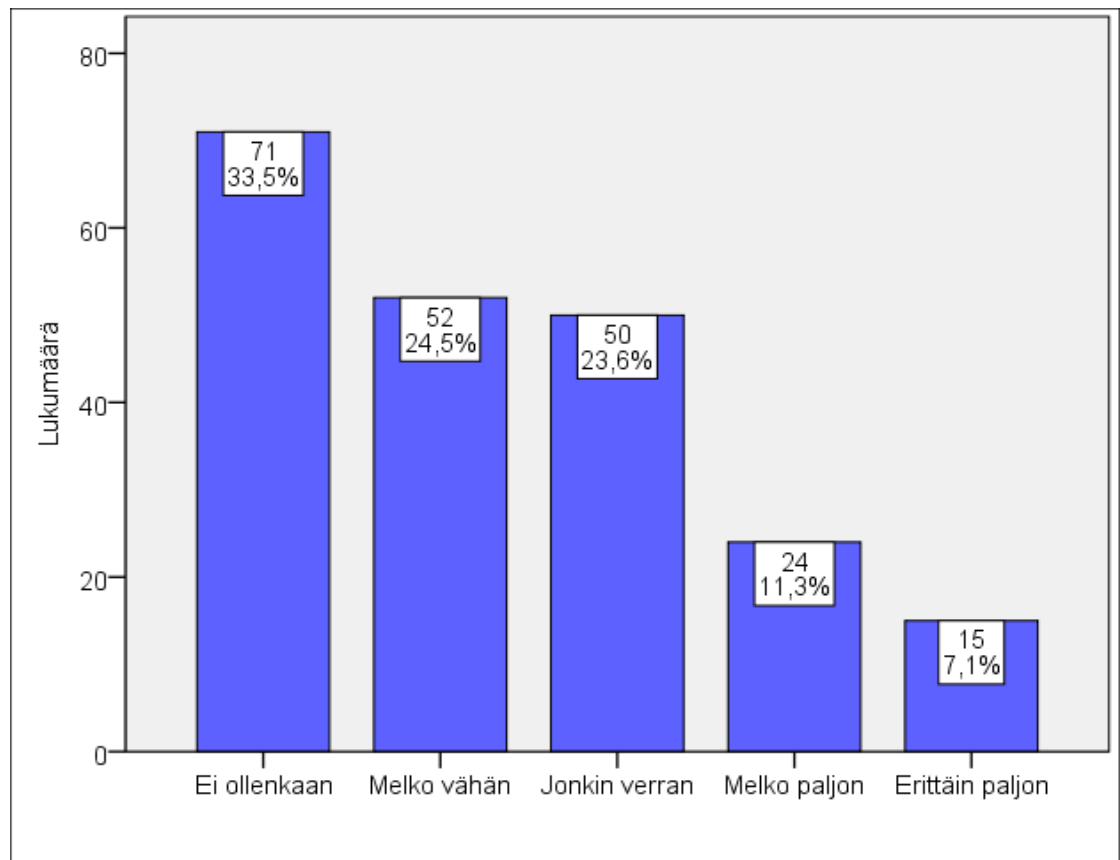
Kuva 17. Tahot, joihin opiskelijat ottavat yhteyttä (n=199).

Hyvinvoinnin asiantuntijat kertoivat opiskelijan ohjattavuuden menevän kahdena polkuna. Joko asiakas menee terveydenhoitajan vastaanotolle, josta ohjataan lääkärille ja sitä kautta psykiatriselle sairaanhoitajalle tai vaihtoehtoisesti terveydenhoitajalta suoraan koulupsykologille, joka määrittelee tarvittaessa asiakkaan jatkon. Opiskelijan hyvinvoinnin asioissa voidaan käyttää koko asiantuntijatiimiä, joka muodostuu moniammatillisesta työryhmästä.

Hyvinvoinnin asiantuntijatiimi käyttää apuna myös kolmatta sektoria, kuten esimerkiksi etsivä nuorisotyötä, kriisikeskusta, erilaisia turvakoteja sekä te-palveluja, joista haetaan ratkaisuja opiskelijoiden tilanteisiin. Opiskelijoille ehdotetaan mielen hyvinvointia omahoitojen avulla, jotka ovat saatavilla mielenterveystalon kotisivuilla (Mielenterveystalo). Omahoito-ohjelmasta voi olla hyötyä opiskelijalle, vaikkei hänellä olisikaan todettu konkreettista ongelmaa tai diagnoosia. Opiskelija voi löytää apua myös Nyyti Ry:n sivuilta, joissa on opiskelijoille tärkeää tietoa erilaisista tilanteista, esimerkiksi mistä hakea apua äkillisen kriisin kohdatessa. (Nyyti Ry. 2016).

## 7.4 Tuki

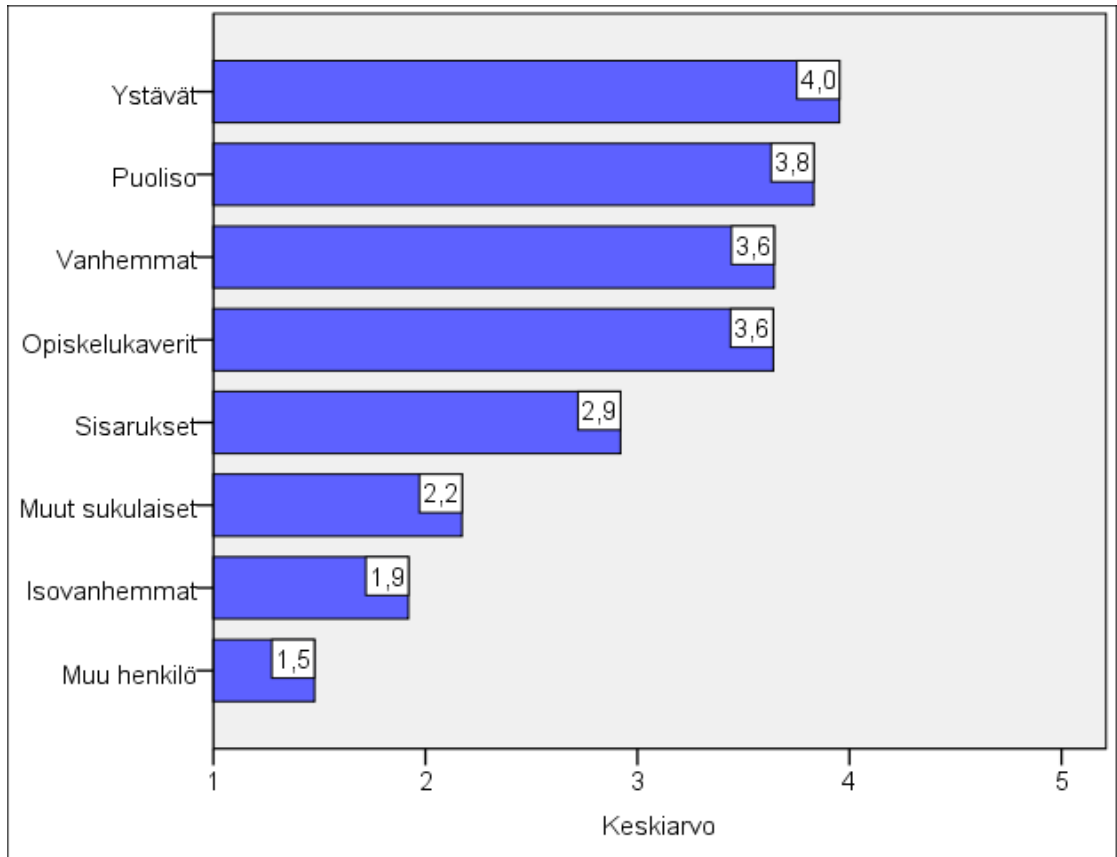
Opiskelijoiden mielipiteet jakautuivat vertaistukiryhmän stressinhallintaan osallistumisesta hyvin paljon. Kiinnostusta vertaistukiryhmään osallistumisesta koululla oli erittäin paljon ainoastaan 7,1 % ja melko paljon 11,3 %. Jonkin verran kiinnostusta oli 23,6 % opiskelijoista ja melko vähän kiinnostusta 24,5 % opiskelijoista. Opiskelijoista suurinta osaa (33,5 %) ei kiinnostanut ollenkaan osallistua stressinhallinnan vertaistukiryhmään (kuva 18).



Kuva 18. Kiinnostus vertaistukiryhmän stressinhallintaan osallistumisesta (n=212).

Opiskelijan tukiverkostoja tarkasteltaessa (kuva 19) keskiarvallisesti tärkeimmäksi opiskelijan tukijaksi nousi 4,0 keskiarvolla ystävät. Seuraavaksi tärkeimmiksi nousi melko samoihin puoliso 3,8 keskiarvolla, vanhemmat 3,6 keskiar-

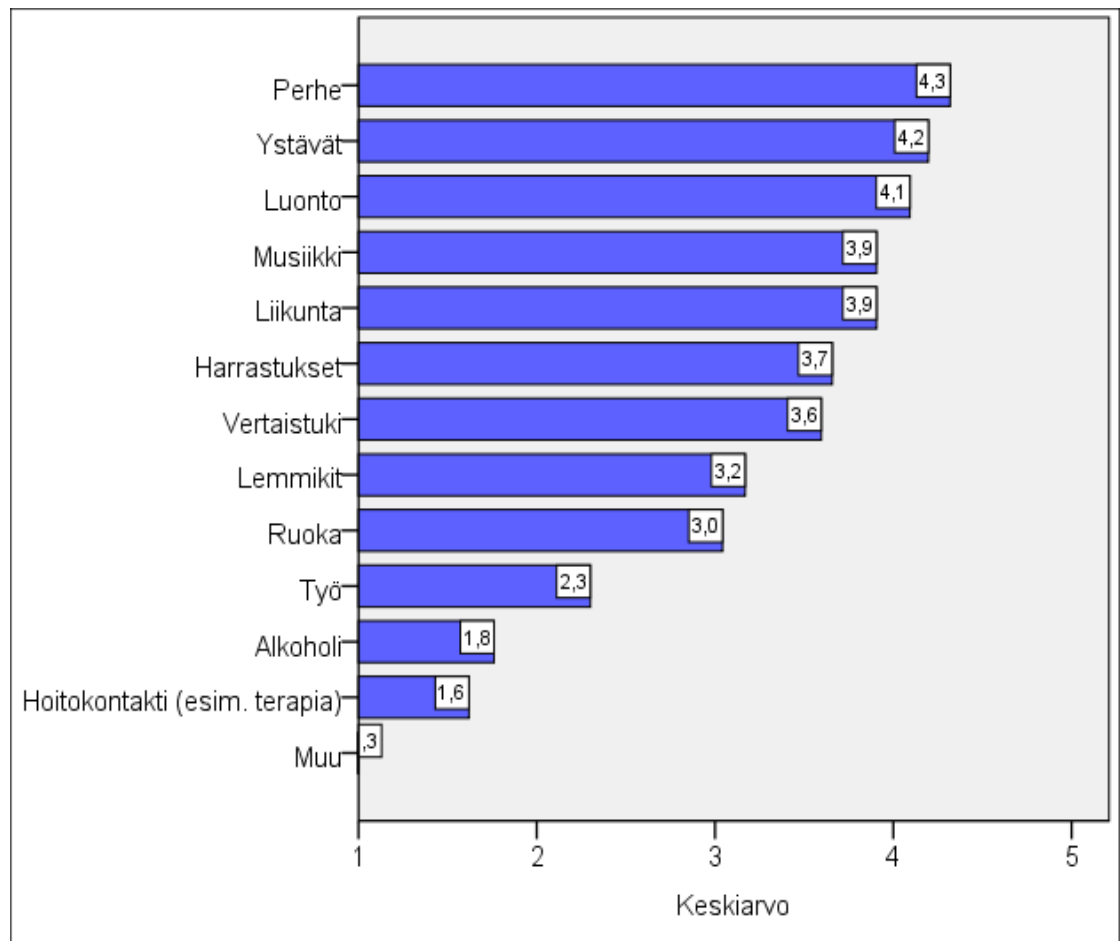
volla, sekä opiskelukaverit 3,6 keskiarvolla. Opiskelijat pitivät näitä tukiverkostoja siis melko tärkeinä heidän jaksamisessaan. Isovanhemmat ja muut sukulaiset olivat vähemmän tukena esimerkiksi eri paikkakunnalla asumisen vuoksi.



Kuva 19. Opiskelijoiden tukiverkostat (n=208).

Stressin, uupumuksen ja masennuksen tuntemuksien helpottamiseksi opiskelijat kokivat helpottavina tekijöinä (kuva 20) perheen, ystävät ja luonnon, jotka olivat kolme tärkeintä keskiarvallisesti. Myös liikunta, musiikki, harrastukset ja

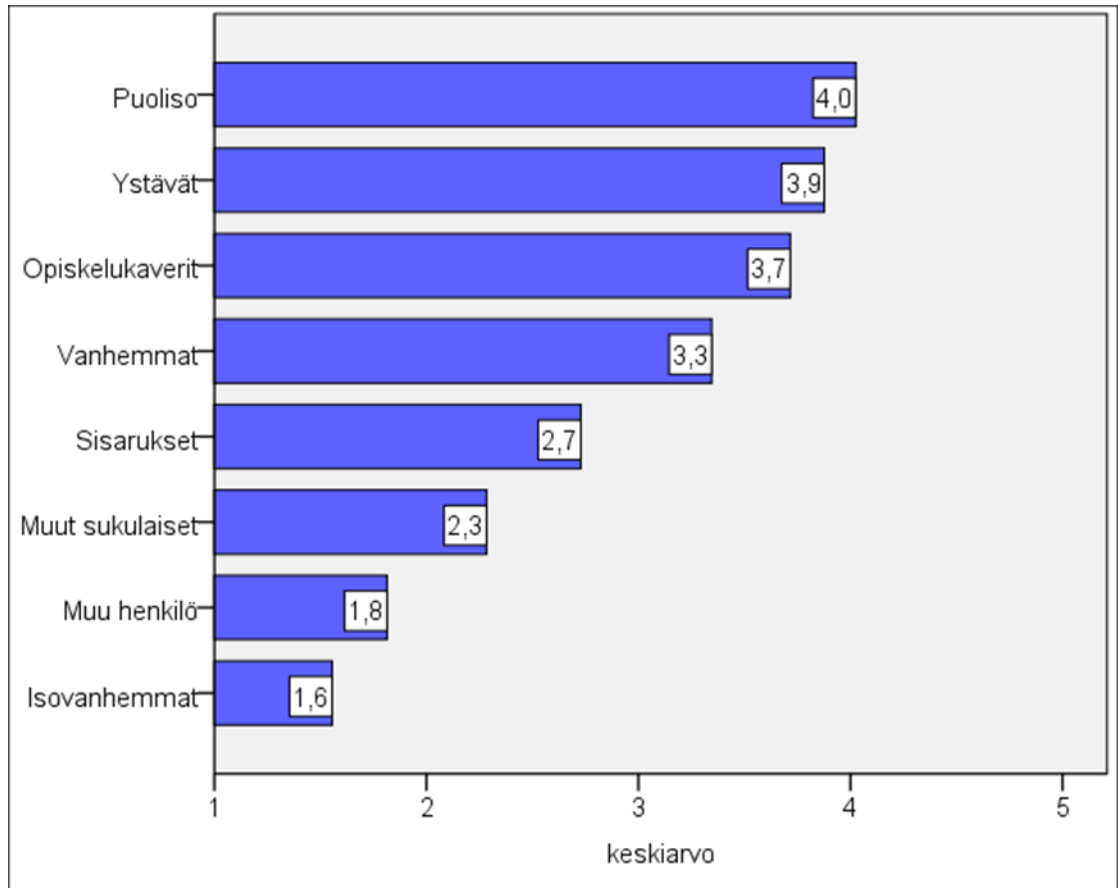
vertaistuki koettiin melko tärkeinä. Lemmikit ja ruoka koettiin jokseenkin tärkeiksi. Alkoholi ja hoitokontakti koettiin vähiten helpottavina tekijöinä.



Kuva 20. Tekijät, jotka auttavat opiskelijoita (n=213).

Muina auttavina tekijöinä koettiin aikatauluttaminen sekä ajan- ja elämänhallinta. Erittäin paljon opiskelijoita auttoivat joko oma kumppani, nukkuminen tai osalla myös lääkitys. Muita vastauksia olivat halu valmistua koulusta nopeasti sekä raamattupiiri ja usko Jeesukseen.





Kuva 21. Opiskelijoiden joilla lapsia tukiverkosto (n=81).

Kuvasta 21 näemme taulukon opiskelijoista, joilla on lapsia ja minkälainen heidän tukiverkostonsa on. Voidaan huomata, että heidän suurimpana tukena toimii puoliso melko tärkeässä roolissa ja myös ystävät ja opiskelutoverit. Isovanhempien tuki koetaan melko vähäisenä, tämä voi johtua heidän asumisestaan toisella paikkakunnalla.

## 7.5 Kehityshaasteet

Tutkimuksessamme halusimme selvittää olisiko opiskelijoilla parannusehdotuksia stressin lievittämiseksi opintoihin liittyen. Haluttiin antaa opiskelijoille mahdollisuus päästä vaikuttamaan koulutuksen sisältöön ja sijoitteluun. Näin ollen koulu saa pohdittavaa tulevaisuuden sosionomi- ja geronomiopiskelijöiden suunnitteluun ja toteutukseen.

### 7.5.1 Yhteydenoton helpottaminen

Yhteydenottokynnyksen helpottamiseksi opiskelijoista 13,3 % toivoi hyvinvoinnin asiantuntijoiden yhteystietojen löytyvän jatkossa helpommin kuin tähän

mennessä, sillä osa vastaajista ei edes tiennyt kuka on hyvinvoinnin asiantuntija Anne Vuorivirta. Nämä vastaajat tiesivät vain terveydenhoitajien yhteystiedot. Vastaajista 3,9 % haluaisi hyvinvoinnin asiantuntijoiden ottavan yhteyttä opiskelijoihin päin enemmän kuin tulokaavakkeen verran ja haluaisivat säännöllistä tiedottamista. Vastaajista 0,8 % piti tärkeänä säännöllisiä hyvinvointikyselyitä.

Vastanneista 3,1 % toivoi terveydenhuollon palveluita olevan myös iltaisin saatavilla ja 8,6 % mielestä nettiajanvaraus hoitajalle tai lääkärille olisi hyvä parannus. Vastanneista 3,1 % ei osannut sanoa mikä helpottaisi yhteydenotokynnystä.

Tutkimukseen vastanneista 11 % mielestä opiskelijoiden uupumuksen näkyväksi tekeminen sekä sen varhainen puheeksi ottaminen olisivat tärkeitä asioita. Vastaajista 3,9 % oli sitä mieltä, että jos palvelu olisi lämminhenkistä, olisi yhteydenotto helpompaa. 6,2 % toivoi, että asiakkaiden asiat otettaisiin vakavasti ja 2,3 % halusi asennemuutosta palvelun tarjoajilta. Opiskelijoista 3,1 % kertoi ongelman olevan vastaamisessa, he eivät olleet saaneet hyvinvoinnin asiantuntijoita kiinni.

### **7.5.2 Opintojen parannusehdotukset**

Avoimeen kohtaan opiskelijoista 112 antoi mielipiteensä parannusehdotuksiksi. Suurimmiksi parannusehdotuksiksi nousivat porrastetut tehtävien palautukset (23,5 %) sekä opintojen suunnittelu ja kurssien sijoittelu (24,5 %). Vastaajat kokivat, että lukukausien kurssit oli järjestelty epäloogisesti, syksy esimerkiksi saattoi olla tiukempi kuin kevät. Tehtävien palautuspäivät tuntuivat vastaajista olevan liian lähekkäin toisiaan joka jaksolla. Vastaajat toivoivat tasapainotusta kurssien sijoitteluun. Vastaajista 22,4 % koki lähiopetuksen liian vähäiseksi ja tahtoisi parempaa opetusta.

Opiskelijoista 13,4 % kertoi kurssien ohjeiden olevan joko puutteellisia tai vaikeasti ymmärrettäviä. Muun muassa näiden vuoksi vastaajista 15,7 % koki, ettei saa tarpeeksi ohjausta opiskeluissaan. Opiskelijoista 15,6 % myös koki, että opinto-ohjaus oli koulussa vähäistä tai kokonaan puutteellista ja tarvitsisivat enemmän apua henkilökohtaisen lukujärjestyksen tekoon.

Parannusehdotuksena opiskelijoista 15,6 % toivoi jaksamiseen liittyviä opintoja, kuten stressinhallintaa ja hyvinvointiosaamista sekä kurssien päätteeksi pidettäviä erilaisia rentoutumisharjoituksia ja varsinkin ryhmäreflektointia.

Vastaajista 23,5 % haluaisi lisätä opiskelumuuotoja erilaisilla tenteillä, tunneilla tehtävillä harjoitteilla ja konkreettisilla paperitehtävillä ja näistä 6,7 % haluaisi vähemmän esseitä. Opiskelijoista 9 % haluaisi enemmän yksilö- ja/tai pari-työskentelyä isoissa ryhmissä tehtävien esseiden sijasta. Myös 7,9 % koki isot ryhmäesseet epämieluisiksi ja tahtoi pienempiä ryhmiä ja ehdotuksena annettiin tehtävien yksinkertaistamista.

Opiskelijoista 11,2 % koki, ettei koululla ole tarpeeksi resursseja integroida opintoja työhön ja toivoivat siihen parempaa mahdollisuutta. Vastaajista 2,2 % eivät tiedä mitä kaikkea sosionomi voi tulevaisuudessa työkentällä tehdä ja näin ollen toivoivat koululta enemmän työsektoreille tutustumista. Lisäksi 4,5 % koki työharjoittelut liian pitkiksi ja vähäisiksi ja kaipasi enemmän lyhyempiä harjoittelujaksoja ja monipuolisuutta työharjoitteluiden sisälle. Opiskelijoista 2,2 % toivoi lisää asiantuntijaluentoja, sekä lisää toiminnallisuutta kurssien sisälle.

Vanhan koulun ahtaat ja huonosti tuuletettavat luokkatilat olivat yksi parannusehdotuksista, sillä vastaajista 2,2 % kärsi koulun huonosta sisäilmasta ja toivoivat opettajien ja päättäjien huomioivan enemmän luokka- ja ryhmäkokoja, kun tunteja ja tiloja suunnitellaan.

Vastaajista 10 % koki tiedonkulun haasteellisena ja 6,7 % toivoikin opettajien kommunikaatiotaitoihin sekä yhteydenpitoon parannusta. Tästä syystä 5,6 % toivoi opettajien välistä yhteistyötä kurssien sisältöihin ja tehtäviin liittyen. Opiskelijoista 9 % vaati ammattitaitoisempia opettajia ja toivoi opettajilta enemmän joustavuutta. Myös opiskelijoista 11,2 % toivoi opettajilta yhtenäistä arvostelulinjausta sekä haluaisi enemmän palautetta opettajilta tehtävistään. Henkilökohtainen palaute on aina osoitus arvostuksesta ja lisää mielenkiintoa ja innostusta. Reflektioiden kannalta palautteet ovat todella tärkeitä.

Vastaajista 15,6 % mietti, ettei kaikkien kurssien tehtävien määrä ja laajuudet vastaa kurssien opintopisteitä ja näin ollen koki, että kurssien tehtävät eivät vastaa myöskään opetuksen tasoa.

## 8 OPINTOLINJOJEN EROAVAISUUS

Opintolinjojen välistä eroavaisuutta tarkastellessa, milloin opiskelijat kokivat opintojen aikana stressin tuntemuksia, nähdään (taulukko 3), että molempien opintolinjojen paine kaatuu ensimmäiseen vuoteen. Sosionomiopiskelijoista 28,6 % ja geronomiopiskelijoista 30,6 % vastasi kokeneensa ensimmäisenä opiskeluvuonna eniten stressiä. Myös toinen vuosi koettiin molemmilla linjoilla stressaavaksi, sosionomeista 22,3 % ja geronomiopiskelijoista 19,4 %. Molemmilla stressi hellitti opintojen edetessä. Taulukosta 3 näkyy myös, että molemmilla opintolinjoilla on opiskelijoita, jotka eivät ole kokeneet stressiä ollenkaan opiskelun aikana, sosionomeilla 18,9 % ja geronomeilla 27,8 %.

Taulukko 3. Opintolinjojen kokemat stressi, uupumus ja masennus opiskelujen aikana (n=211).

						Koko opiskelujen ajan	En ole kokenut ollenkaan	yhteensä
	1. vuonna	2. vuonna	3. vuonna	4. vuonna	5.vuonna <			
<b>Sosionomi</b>								
Lukumäärä	50	39	20	4	1	28	33	175
%	28,6%	22,3%	11,4%	2,3%	0,6%	16,0%	18,9%	100,0%
<b>Geronomi</b>								
Lukumäärä	11	7	3	0	0	5	10	36
%	30,6%	19,4%	8,3%	0,0%	0,0%	13,9%	27,8%	100,0%
<b>yhteensä</b>								
Lukumäärä	61	46	23	4	1	33	43	211
%	28,9%	21,8%	10,9%	1,9%	0,5%	15,6%	20,4%	100,0%

Ristiintaulukoinnissa (taulukko 4) voidaan tarkastella geronomien ja sosionomien kokemaa stressiä. Sosionomeista suuri opiskelijajoukko 33 % kertoi kokevansa melko paljon stressiä, kun taas geronomien suurin joukko 51,4 % kertoi kokeneensa jonkin verran stressiä. Opintolinjojen välillä voidaan huomata, että sosionomit kokevat opinnoissaan vähän enemmän stressiä kuin geronomit.

Taulukko 4. Opintolinjojen kokema stressi (n=213).

		Stressi					yhteensä
		Ei ollenkaan	Melko Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon	
Sosionomi	Lukumäärä	3	34	52	58	29	176
	%	1,7%	19,3%	29,5%	33,0%	16,5%	100,0%
Geronomi	Lukumäärä	2	7	19	4	5	37
	%	5,4%	18,9%	51,4%	10,8%	13,5%	100,0%
yhtensä	Lukumäärä	5	41	71	62	34	213
	%	2,3%	19,2%	33,3%	29,1%	16,0%	100,0%

Opintolinjojen välistä uupumusta voidaan tarkastella alla olevassa taulukossa 5. Uupumus kokemukset prosentteina jakautuivat lineaarisella asteikolla melkolailla samalla tavalla geronomeilla sekä sosionomeilla. Ei ollenkaan kokenut uupumusta oli molemmilla vähän alle 30 % ja melko vähän molemmilla yli 30 %. Erittäin paljon uupumusta oli kokenut geronomeista 6,1 % ja sosionomeista 6,9 %.

Taulukko 5. Opintolinjojen kokema uupumus (n=214).

		Uupumus					Yhteensä
		Ei ollenkaan	Melko Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon	
Sosionomi	Lukumäärä	49	55	30	29	12	175
	%	28,0%	31,4%	17,1%	16,6%	6,9%	100,0%
Geronomi	Lukumäärä	14	10	8	4	1	37
	%	37,8%	27,0%	21,6%	10,8%	2,7%	100,0%
Opintolinjat yhteensä	Lukumäärä	63	65	38	33	13	212
	%	29,7%	30,7%	17,9%	15,6%	6,1%	100,0%

Taulukossa 6, jossa opiskelijat kertoivat kokemastaan masennuksesta, huomataan, että suurin osa opiskelijoista ei ole kokenut kertomansa mukaan masennusta ollenkaan, sosionomeista 54,2 % ja geronomeista 62,2 %.

Taulukko 6. Opintolinjojen kokema masennus (n=214).

		Masennus					Yhteensä
		Ei ollenkaan	Melko Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon	
Sosionomi	Lukumäärä	96	42	20	10	9	177
	%	54,2%	23,7%	11,3%	5,6%	5,1%	100,0%
Geronomi	Lukumäärä	23	9	4	1	0	37
	%	62,2%	24,3%	10,8%	2,7%	0,0%	100,0%
Yhteensä	Lukumäärä	119	51	24	11	9	214
	%	55,6%	23,8%	11,2%	5,1%	4,2%	100,0%

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätöksenä voimme tiivistää, että sosiaalialan opiskelijoilla esiintyy melko paljon Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa stressiä ja uupumusta, sekä pienellä osalla myös masennusta. Stressaavin ja uuvuttavin vaihe opiskeluissa sijoittuu ensimmäisen ja toisen vuoden vaihteeseen. Tällöin on vaativia ja paljon tehtäviä sisältävien kurssien päällekkäisyydet, jotka kuormittavat ja aiheuttavat suurta rasitusta opiskelijoissa. Suurimmaksi opintojen etenemiseen vaikuttaviksi tekijöiksi tutkimuksessa nousi opintojen vaativuus/suorituspainet ja samalla stressi opiskelujen etenemisestä.

Vastaajista suurin osa kertoi, ettei ole hakenut apua stressiin, uupumukseen eikä masennukseen. Vastaajissa oli kuitenkin joukko, joka ei halua näyttää tarvitsevansa apua, he katsovat selviytyvänsä ilman. Avun hakeminen koettiin helpoimmaksi kouluterveydenhoitajalta, julkisesta terveydenhuollosta ja työterveydenhuollosta. Tutkimuksessa kuitenkin selvisi, että koulunhyvinvoinnin asiantuntijoiden yhteystiedot olivat vaikeasti löydettävissä ja yhteydenottoajat puutteellisia tai huonosti saatavissa. Vastaajat olivat kokeneet myös, ettei heidän avuntarvetta oltu otettu tarpeeksi vakavasti. Vastaajat kertoivat tärkeimpinä tukiverkostoinaan ja apuna jaksamisessa olevan heille puoliso, perhe ja ystävät. Tärkeänä pidettiin myös opiskelutovereita, luontoa ja liikuntaa.

Ennaltaehkäisevänä toimenä stressiä, uupumusta ja masennusta vastaan oli vastaajien mielestä monia parannusehdotuksia, mutta suurimmiksi nousivat kurssien sijoittelu, tehtävien palautusten porrastukset, lähiopetuksen lisääminen, opetuksen laadun parantaminen ja tehtävien monipuolistaminen. Toivottiin avoimempaa tiedottamista jaksamisesta/hyvinvoinnista, kurssin ja/tai luennon merkeissä ja hyvinvoinnin asiantuntijoiden yhteystietojen parempaa näkyvyyttä. Opintojen rakenteellisilla muutoksilla voitaisiin vähentää opiskelijoiden kokemaa stressiä, uupumusta ja masennusta.

YTHS:n tutkimuksestakin meille selvisi, että masennus, ahdistus ja kova stressi sekä uupumus ja uniongelmat ovat todella yleisiä opiskelijoiden keskuudessa. Opiskelijat tuntevat ja kokevat nämä arjessaan ja puhuvat joko näistä anonyymisti erilaisilla keskustelupalstoilla tai vaihtoehtoisesti pitävät

kaiken itsellään. Opintoja murehditaan vapaa-ajallakin ja erilaisten lukemiemme tutkimusten mukaan jopa joka viides saattaa kokea hukkuvansa työtaakan alle. Opiskelijat ovat ahkeria ja tunnollisia, mutta kokevat olevansa ylikuormitettuja.

Nykyään yhä suurempi osa opiskelijoista kokee myös yksinäisyyttä, koska kontaktien saanti opiskelutovereihin saattaa olla vaikeaa. Esimerkiksi monimuoto-opiskelijoilla ei ole paljon lähitunteja, jolloin luokkalaiset näkevät toisiaan todella harvoin, ja näin ollen kontaktien luominen ei onnistu samalla tavalla kuten päiväryhmissä.

*”Aikuisopiskelijoiden omat elämäntilanteet voivat olla keskenään niin kovin poikkeavat toisistaan, eikä aikatauluttaminen sekä tehtävään panostaminen välttämättä kohtaa lainkaan opiskelijoiden välillä. Monimuotototeutuksen opiskelijat eivät välttämättä ehdi juurikaan tutustua toisiinsa ja saada näin hyvää kontaktia opiskelutovereihin, eikä ryhmätyökään etänä edesauta tätä.”*

Kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa on todettu, suurimpia stressin aiheuttajia opiskelijoilla on yhdistää koulu ja työt sekä suorituspaineeet, eli opiskelujen tiivis tahti, opintojen edistyminen aikataulussa ja kirjallisten töiden suuri määrä. Nämä asiat tulivat myös meidän tutkimuksissa esille suurimpina aiheuttajina. Tutkimuksemme oli Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sisäinen niin sanotusti pilottihanke, jota ei ole aikaisemmin tehty, joten emme voi verrata näiden käsitteiden kasvua mihinkään aikaisempaan. Voimme kuitenkin olettaa, kuten aikaisemmissa YTHS:n tutkimuksissa on nähtävissä stressin, uupumuksen ja masennuksen kasvua, niin myös oletettavasti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa. Näin ollen olisi hyvä tutkia koulukohtaisesti vuosittain, syvemmin sekä laajemmin opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista kaikilla eri koulutusaloilla ja -linjoilla.

Muutos ihmisessä on nopea. Alun perin innostunut, toisista ihmisistä kiinnostunut, lämminhenkinen ihminen voi muuttua turhautuneeksi, kyyniseksi, väsyneeksi, ärtyneeksi ja sitä myöten tunteettomaksi. Tällaisia muutoksia voidaan nähdä myös opiskelijoiden keskuudessa. Ensin opiskelijat ovat innostuneina

opiskeluista, sen jälkeen suuret paineet opiskeluissa ja myös niiden ulkopuolella kasvavat, jolloin opiskelija muuttuu turhautuneeksi, väsyneeksi ja ärtyneeksi. Lopulta paineet saattavat kasvaa niin suureksi, että ne haittaavat niin opiskelua kuin normaalia arkea. Opiskelija voi niin sanotusti syväjäädyttää itsensä pahaa oloaan vastaan niin, että muut kokevat hänet tällöin tunteettomaksi, vaikka hän onkin uupunut tai masentunut ja tarvitsisi mahdollisimman nopeasti tukea. Näitä muutoksia oli havaittavissa myös omissa että muiden luokkakaverien tuntemuksissa, johon tämän tutkimuksemme idea alun perin pohjautui.

Nämä kaikki tunnusmerkit olisi hyvä ottaa vakavasti opiskelijoiden hyvinvoinnin kannalta, kaikki eivät kehtaa hakea apua ongelmiinsa, vaikka sitä kovasti kaipaisivatkin. Olisi hyvä nähdä ja kuulla opiskelijaa vuosittain terveydenhoitajan tapaamisessa, jolloin kynnyks puhua asioistaan olisi matalampi. Opiskelijoilla voisi tällöin myös teettää hyvinvoinnin kyselyn jaksamisesta stressin, uupumuksen ja masennuksen löytämiseksi. Samalla kysely kartoittaa myös opiskelijoiden tukiverkoston, joka on jaksamisen kannalta myös hyvin tärkeää. Näin ollen voidaan heti niin sanotusti ”etsimällä” löytää mitä ei muuten tulisi esille, ja täten voitaisiin heti reagoida ja sen myötä päästäisiin auttamaan ennen kuin opiskelija voi liian huonosti. Mitä nopeammin ongelmat tunnistetaan ja päästään auttamaan, sitä paremmat ovat lopputulokset.

## **10 POHDINTA**

Oman kokemuksemme mukaan jo vuosikurssillamme oli havaittavissa stressitason nousua useiden hankalien ja vaativien tehtävien palautuspäivien päällekkäisyyksissä. Konkreettisia havaintoja teimme stressin noususta kansaopiskelijoistamme, tunnelma luokassa saattoi olla erittäin levoton ja keskittymisvaikeuksia näkyi monella opiskelijalla. Opiskelijoissa oli nähtävissä selviä stressin oireita, kuten väsymystä, itkeskelyä, ärtyisyyttä, hermostuneisuutta ja joskus myös ruokahaluttomuuttakin. Jopa uupumuksen tunnusmerkit tulivat joissain kohtaa esille opiskelijoiden riittämättömyyden tunteina sekä tehotto-  
muutena, jolloin opiskelijat olivat ylikuormittuneita ja turhautuneita ajan puutteen vuoksi. Apaattisuuden ja toivottomuuden ajanjaksoja oli vaihtelevissa määrin. Oma näkemyksemme oli ennen tutkimustuloksien saantia, että suurin



stressipiikki ja uupumuksen mahdollisuus osuisi ensimmäisen ja toisen vuoden opiskeluihin, ja kyselymme tulokset osoittivat tämän näkemyksemme todeksi.

Meidän, sekä kohderyhmänkin mielestä, itsenäinen opiskelu koetaan haastavana sekä aikaa vievien kirjallisten esseetehtävien tekeminen tuntuu usein ylikuormittavalta, niiden määrä nähden kurssin opintopisteiden kanssa koetaan epätasapainoisena. Tutkimuksessa selvisi, että opiskelijat haluaisivat enemmän vaihtoehtoisia opiskelutapoja, ryhmätyöt sekä moodle-keskustelutehtävät koettiin haastavina yhdistää ison ryhmän aikataulut sattumaan omaan arkeen sopiviksi. Yksilö- ja parityöt etänä koetaan vähemmän stressaavina tehtävinä kuin isot kirjalliset ryhmätyöt etänä. Meidänkin mielestämme vaihtoehtoisia opiskelutapoja olisi hyvä olla enemmän, kuten esimerkkinä saaduissa vastauksissa kyselyssämme, joissa ehdotettiin kokeen omaisia tehtäviä itsenäiseen opiskeluun. Tunnettiin, että koulut kasaavat tänä päivänä opiskelijoille kauheita suorituspaineita, ja yrittävät saada opiskelijat nopeasti valmistumaan, jotta uusia opiskelijoita saadaan lisää sisään. Mielestämme koulun pitäisi kiinnittää enemmän huomiota opiskelijoiden jaksamiseen ja hyvinvointiin, jotta saataisiin enemmän jaksavaa ja työkykyistä ammattilaista valmistumaan kouluista.

*”Enemmän lähiopetusta ja pienemmät ryhmät, jotta opiskelijoiden on helpompi tuntea kuuluvansa johonkin. Hehkutetaan itsenäistä opiskelua, mutta toiset tarvitsevat lähitunteja jotta pysyvät kiinni opinnoissa. Ei riitä, että mennään koululle kuuntelemaan 1,5h mitä tehtäviä tulee tehdä ja sanotaan heippa.”*

*”Enemmän lähitunteja ja ohjausta. Tehtävien palautuksia porrastamalla. Enemmän työsektoreille tutustumisia. Monipuolisempia/ lisää työharjoitteluita. Essee tehtävien vähentäminen. Selkeitä tehtävänantoja.”*

*”Palautuspäivämäärät riittävän erilleen toisistaan, ei monia päällekkäin. Enemmän ohjausta opinnoissa. Helposti lähestyttävä henkilökunta. Aikataulutusta tasaiseksi, yhteistyö opettajien välillä, tiedonkulun parantaminen.”*

*”Jotain muutakin kuin pelkkiä esseiden kirjoittamista, esseiden kirjoittaminen ei enää ole pitkään aikaan tukenut oppimistani, vaan vähentänyt kiinnostusta opiskelija kohtaan. Tavalliset tehtäväpaperit voisivat olla hyödyllinen vaihtelu oppimiselle.”*

*”Kurssin kaikki oppiminen liittyy vain esseiden tekoon ja niiden lähdemateriaaleihin joita luet. Tiedonhaku joutuu tekemään mielettömästi sosiaalialalla, sen sijaan tarvitsisi monipuolisempia, lyhyitä syventäviä työssäoppimisia, jotta hallitsisi tulevaisuuden ammatin. Sama kuin kokkikoulussa lukisit ja kirjoittaisit monia reseptejä läskisoosista, mutta et koskaan pääsisi tekemään ja näkemään toimiiko resepti.”*

*”Parempi koulutuksen laatu on avainsana. Essee painotteisuus pois ja tilalle hyödyllisempiä opiskelumenetelmiä.”*

Tutkimuksemme tuloksena tosiaankin selvisi, että opiskelijoilla esiintyy stressiä sekä uupumusta ja masennusta jonkin verran. Näitä käsitteitä tulisi mielestämme tutkia opiskelijoiden keskuudessa enemmän ja vuosittain, jotta aihe saataisiin näkyvämmäksi. Jos koulutusalojen eroavaisuuksia oli nähtävissä aikaisemmissa YTHS:n tutkimuksissa niin, että sosiaali- ja terveysalan prosenttiosuus jäi alhaisimmaksi, niin meidän tutkimus kuitenkin osoittaa, että näillä aloilla uupumuksesta kärsii jopa 45,1 %. Syytä olisi tutkia myös muut koulumme opiskelualat. YTHS teettää tutkimuksensa vain neljän vuoden välein kaikille korkeakouluopiskelijoille, mutta onko se riittävä?

Lisäksi mielestämme olisi hyvä olla kursseja, jotka käsittelevät kyseisiä aiheita. Tällöin saataisiin madallettua opiskelijoiden kynnystä tunnistaa näitä ongelmia ja puhua niistä avoimesti sekä sen myötä hakea apua aikaisemmin. Kynnystä avun hakemisen madaltamiseen saataisiin nettiajanvarauksilla ja hyvinvointi voisi olla enemmän sekä näkyvämmän mukana koulunkäynnissä. Opiskelijoiden mielestä vain orientaatioviikolla hyvinvoinnin esittäytyminen uusille opiskelijoille ei ole lainkaan riittävä. Mielestämme olisi tärkeää, että opiskelijoilla olisi vuosittain tapaaminen terveydenhoitajien kanssa, jossa käsiteltäisiin opiskelijan hyvinvointia ja jaksamista. Näin tulisi myös tietoon mahdolliset ”piilo”-uupujat.

*”Ehkä on kyse enemmän siitä ettei viitsi ottaa yhteyttä ja usein monet varmaan miettii että ei omat huolet murheet tai stressi ole oikeasti mitään verrattuna muihin tai ei tällaisen asian takia viitsi mihinkään mennä.”*

*”Varmuus siitä, että saa ymmärrystä omaan tilanteeseen ja että tulee tunne, että saa oikeasti apua. Häpeä ja leimaaminen sattuvat ja se, etteivät terveydenhuollon ammattilaiset ota tosissaan vaan vähättelevät.”*

*”Pelko hakea apua uupumukseen ja sen tuomiin muihin sairauksiin, ei anneta apua itse ongelmaan vaan kyseenalaistetaan koko avun tarve. Esimerkiksi uhkaillaan lapsen pitkäaikaisella sijoituksella.”*

Sosiaalialalla on vuosia painotettu, että työskennellessään ei saa olla taipuvainen masennukseen ja uupukseen, mutta alalle kuitenkin hakeutuu paljon ihmisiä, jotka usein välittävät muiden jaksamisesta omaansa enemmän. Sosiaalialalla ollaan sokeita omalle jaksamiselle, vaikka pitäisi turvautua ennaltaehkäisevään tukeen, ennen kuin asiat ovat huonosti. Leimaantumisen pelko on vieläkin iso asia avun hankinnalle vähättelyn vuoksi.

Opiskelijat toivoivat avointen kysymysten vastauksissa enemmän tietoa opiskeluvaikeuksista ja niiden esiintymisestä sekä niihin liittyviä parannustoiveita. Mielestämme näitä voisi tiedottaa esimerkiksi hyvinvointiasiantuntijatiimin järjestämässä avointen ovien päivässä erilaisten luentojen merkeissä. Jolloin opiskelija ei leimaantuisi ja kynnyks olisi matalampi saada itselleen tärkeää tietoa, jotta tunnistaisi ongelmat. Tällöin opiskelija saisi myös tietoa mitä apua on saatavilla ja mistä sitä voisi hakea, koska he toivoivat ammattilaisten helpompaa tavoitettavuutta.

*”Ainakin ensimmäisenä vuonna oli hankala löytää koulu terveydenhuollon numeroa, luokkalaiset monesti kyselivät sitä toisiltaan.”*

*”Selkeämmät infot työntekijöiden aikatauluista ja varsinkin niiden muutoksista. Ajanvaraus netin kautta olisi helppo ja pystyy sovittamaan tapaamista oman aikataulun mukaan helpommin.”*

*”Vaikeata kun opinnot ovat pääsääntöisesti iltaisin jolloin ei ole palveluita koululla.”*

*”Soitto- ja vastaanottoajat ovat koulun terveydenhuollossa hyvin suppeat ja ikinä siihen aikaan ei pääse soittamaan/käymään ja sitten asia pitkittyy.”*

*”Opiskelijoille tulisi tarjota opinto-ohjaajan palveluita käyttöönsä. Opintojen suunnittelu nykyisellä mallilla on heikkoa. Apua saa, mutta opinto-ohjaajan kanssa se toimisi nopeammin ja paremmin. Harmi, että Xamk on luopunut opinto-ohjaajista. Nyt heidän tuki puuttuu täysin.”*

Joissakin tutkimuksemme vastauksissa nousi esille rahoittajien luomat etenispaineet, sekä riittämätön toimeentulo. Asumismenojen kasvaessa opintotuen leikkaukset tuntuvat merkittävilä useiden opiskelijoiden keskuudessa, kun taas rahoittajien luomat paineet pakottavat opiskelijan tiivistämään opiskelutahdiaan tuntuvasti. Joitakin opiskelijoita stressasi tiiviin opiskelutahdin ja taloudellisten haasteiden lisäksi myös opiskelun ja työn yhdistäminen. Opiskelijat toivoivat enemmän koulun panosta mahdollisuuteen integroida työ koulukäynnin yhteyteen. Keskusteluissa nousi esille myös yleinen huoli ja epävarmuus, löytyykö valmistumisen jälkeen alan töitä heille, keillä ei ole vielä alalta kokemusta kuin vain työharjoitteluista.

Suuri huolenaihe oli, osaako toimia ammatillisesti pelkästään esseen kirjoitusten ja lähdemateriaaleihin tutustumisen perusteella. Kentältä on tullut paljon palautetta, että sosionomeilla olisi liian kapea osaamisalue, tarvitsisivat kullekin enemmän osaamista. Nykyisin valmistuvilta sosiaalialan ammattilaiselta puuttuu vaadittavia työn apuvälineitä ja sosiaalialan laajan työkentän tuntemusta. Ei riitä, että esimerkiksi kuvataideterapiaan tai eläinavusteiseen terapiaan on saanut vain tiedon mitä työn apuvälineet saattavat olla, vaan tarvitaan enemmän tietoa ja ammattitaitoa niiden toteuttamiseen ja käyttämiseen jo mennessä työelämään. Mielestämme tällaisilla kursseilla olisi enemmän tarvetta, jotta ei olisi stressiä ammattitaidon näkymättömyydestä.

Useasti opiskelijoiden mielestä heidän ongelmiinsa suhtaudutaan hyvin vähäntelevästi. Opiskelijat eivät tarvitsisi lisää syyllistämistä, vaan enemmän yhteiskunnan tukea, jotta mielenterveysongelmat otettaisiin vakavammin eivätkä ne pääsisi lisääntymään. Henkilökohtainen palaute opettajilta on aina osoitus arvostuksesta ja lisää mielenkiintoa ja innostusta koulunkäyntiin. Opiskelijoiden reflektioiden ja jaksamisen kannalta palautteet ovat todella tärkeitä.

Opiskelijoiden mielestä ystävät ja perhe puolisoineen ja vanhempineen ovat merkittäviä tekijöitä tukiverkostossa. Apuna ja tukena opiskeluissa oli suuri merkitys myös opiskelutovereilla. Oman kokemuksemme mukaan tämä ilmiö näkyy parhaiten päiväpuolella, opiskelutovereilla ja vertaistuella on erittäin suuri merkitys oman jaksamisen kannalta. Vapaa-ajan riittämättömyys meidän oman hyvinvointimme kannalta näkyy myös väsymisenä arjen ihan tavallisissa asioissa, ja saattaa vaikuttaa suuresti opiskeluissa jaksamiseen. Jos vapaa-aikaa jäisi huomattavasti enemmän, olisi mahdollisuus huolehtia omasta kunnostaan paremmin, tämä taas vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin. Tähänkin asiaan voisi myös vaikuttaa opintojaksojen uudelleen organisoinnilla ja suunnittelulla sekä tehtävien yksinkertaistamisella ja yksilöinnillä.

## LÄHTEET

- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kivimäki, M. 2013. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/handle/10024/64082> [viitattu 10.1.2019].
- Koivisto, K., 2001. Tunnista ja torju työuupumus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kopakkala, A. 2009. Masennus. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2016. Helsinki. YTHS. PDF-tiedosto. Saatavissa: [http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT\\_uusin\\_2016.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf) [viitattu 10.1.2019].
- Markham, U. 1998. Irti stressistä. Hämeenlinna: Karisto Kirjapaino Oy.
- Mattila, A. 2018. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.5.2018. Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976) [viitattu 2.8.2018].
- Mielenterveystalo. Omahaito. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/ai-kuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/Pages/default.aspx> [viitattu 4.12.2018]
- Nyyti Ry. 2016. Löydä apua. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/loyda-apua/> [viitattu 4.12.2018]
- Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavissa: [http://www.yths.fi/filebank/591-46\\_Uupumustutkimus\\_Salmela-Aro.pdf](http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumustutkimus_Salmela-Aro.pdf) [viitattu 1.8.2018].
- Selinummi, S., Poutanen, K & Helsingin yliopiston opintopsykologit. 2013. Opiskelukyky- ja stressinhallintakurssin käsikirja. Verkkoaineisto. Helsingin yliopisto. Saatavissa: <http://www.campusconexus.fi/LinkClick.aspx?fileticket=ScFJ8%2BRgDec%3D&tabid=2173> [viitattu 1.8.2018].
- Terve. 2017. Nämä asiat vaivaavat korkeakouluopiskelijoiden terveyttä. Artikkelit. Saatavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/nama-asiat-vaivaavat-korkeakouluopiskelijoiden-terveytta> [viitattu 10.1.2019].
- THL. 2018. Opiskelijoiden mielenterveys. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys> [viitattu 10.1.2019].
- Tilastokeskus. 2011. Stressi haittaa korkeakouluopiskelijan opintoja. Artikkelit. Saatavissa: [https://www.stat.fi/artikkelit/2011/art\\_2011-05-30\\_005.html?s=3](https://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-05-30_005.html?s=3) [viitattu 10.1.2019].
- Vartiovaara, I., 2000. Jaksamisen rajat. Juva: WS Bookwell Oy.



## WEBROPOL-KYSELY

**Opiskelijoiden stressi, uupumus  
ja masennus**

Tutkimme tämän kyselyn avulla, kuinka paljon korkeakouluopiskelijoilla esiintyy stressiä, uupumusta ja masennusta. Tästä kyselystä saatuja tietoja voidaan hyödyntää opintosuunnitelmien työtapojen suunnittelemisessa.

VASTAUKSET TULEVAT ANONYYYMEINA, JOTEN KUKAAN EI OLE TUNNISTETTAVISSA.

**1. Sukupuoli?**

- nainen
- mies
- muu

**2. Ikä?**

- < 25
- 26-34
- 35-44
- 45 <

**3. Elämäntilanne?****voit valita useamman vaihtoehdon**

- sinkku
  - parisuhde
  - avo-/avioliitto
  - lapsia, monta?
- 

**4. Opiskelulinja?**

- sosionomi
- geronomi



## 5. Opiskelumuoto?

- päivä
- monimuoto

## 6. Monennen vuoden opiskelija olet?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5. <

## 7. Teetkö opiskeluiden ohessa töitä?

- kyllä, kokopäiväisesti
- kyllä, osa-aikaisesti
- en

## 8. Miten paljon alla olevat asiat vaikuttavat opintojesi etenemiseen?

**1=ei ollenkaan, 2=melko vähän, 3=jonkin verran, 4= melko paljon, 5=erittäin paljon**

	1	2	3	4	5
krooninen sairaus ja/tai fyysinen vamma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
psykkinen oireilu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
keskittymisvaikeudet ja/tai jännittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
stressi opintojen edistymisestä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rahahuolet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
perhetilanteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
työssäkäynti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
opiskelumotivaation puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
opiskelujen vaatimus/suorituspaineeet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oppimisvaikeudet ja/tai muut opiskelukykyä heikentävät tekijät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muu terveyteen liittyvä haitta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9. Stressillä tarkoitetaan sitä, että ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät.

Oletko mielestäsi kokenut opiskeluiden aikana stressiä ?

**1=ei ollenkaan, 2=melko vähän, 3=jonkin verran, 4= melko paljon, 5=erittäin paljon**

1 2 3 4 5

kokenut stressiä ○ ○ ○ ○ ○

**10.** Miten seuraavat tekijät aiheuttavat stressiä opiskelussa?

**1=ei ollenkaan, 2= melko vähän, 3=jonkin verran, 4= melko paljon, 5=erittäin paljon**

1 2 3 4 5

opiskelumotivaatio ○ ○ ○ ○ ○

opiskelujen tiivis tahti ○ ○ ○ ○ ○

opiskelun ja työn yhdistäminen ○ ○ ○ ○ ○

opiskelu ja perheen hoito samanaikaisesti ○ ○ ○ ○ ○

sosiaaliset ongelmat ○ ○ ○ ○ ○

taloudelliset ongelmat ○ ○ ○ ○ ○

terveydelliset ongelmat ○ ○ ○ ○ ○

muu, mikä? \_\_\_\_\_ ○ ○ ○ ○ ○

**11.** Opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka kehittyy jatkuvan opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Oletko mielestäsi kokenut opiskelujen aikana uupumusta?

**1=ei ollenkaan, 2= melko vähän, 3=jonkin verran, 4= melko paljon, 5=erittäin paljon**

1 2 3 4 5

kokenut uupumusta ○ ○ ○ ○ ○

**12.** Masennuksella tarkoitetaan tässä pitkäaikaista alakuloisuutta, johon liittyy kohtuutonta ahdistusta, häpeää, syyllisyyttä ja toivottomuutta. Oletko mielestäsi kokenut opiskelujen aikana masennusta?

**1=ei ollenkaan, 2=melko vähän, 3=jonkin verran, 4=melko paljon, 5=erittäin paljon**

1 2 3 4 5

kokenut masennusta ○ ○ ○ ○ ○

**13.** Missä vaiheessa opiskeluja sinulle on tullut edellä mainittuja tunteita? (stressi, masennus, uupumus)

○ 1. vuonna

- 2. vuonna
- 3. vuonna
- 4. vuonna
- 5.vuonna <
- koko opiskelujen ajan
- en ole kokenut ollenkaan

14. Kuinka seuraavat väittämät mielestäsi pitävät paikkansa?

**1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=ei eri eikä samaa mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä**

	1	2	3	4	5
Ryhmätyöt ovat helppoja ja opettavaisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsenäinen opiskelu on mieluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esseetehtävien kirjoittaminen on pitkästyttävää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoittelut ovat tarpeeksi monipuolisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettavani koulun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmätyöt ovat stressaavia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pohdin alituisen, onko opiskeluillani merkitystä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esseetehtävät on mielenkiintoisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsenäinen opiskelu on haastavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskellessani olen täynnä energiaa ja tunnen itseni tarmokkaaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni usein väsyneeksi opintojen vuoksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelu inspiroi minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitteluita on liian vähän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työskennellessäni opintojen parissa, muu ympäristö unohtuu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen etten saa tehtäviä tehdyiksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähitunteja on riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen levottomuuden tunteita enkä pysty keskittymään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tunnen usein itseni ärtyneeksi	○ ○ ○ ○ ○
Kurssien tehtävien palautukset ovat liian lähekkään toisiaan	○ ○ ○ ○ ○
Opiskelumotivaationi on kateissa	○ ○ ○ ○ ○
En jaksaisi lähteä kouluun	○ ○ ○ ○ ○
Koen saavani ohjausta tarpeeksi opinnoissani	○ ○ ○ ○ ○
Minulla on usein päänsärkyä	○ ○ ○ ○ ○
Itken usein yksinäni	○ ○ ○ ○ ○
Näen usein painajaisia opiskeluun liittyen	○ ○ ○ ○ ○
Tunnen itseni ylikuormittuneeksi	○ ○ ○ ○ ○
Saan tukea muilta opiskelijoilta	○ ○ ○ ○ ○
Koen saavani tarpeeksi palautetta	○ ○ ○ ○ ○
Tunnen itseni saamattomaksi asioiden järjestelyssä	○ ○ ○ ○ ○

15. Oletko hakenut apua stressin, masennuksen ja/tai uupumuksen vuoksi?

kyllä, mihin edellä mainituista?

\_\_\_\_\_

- kyllä, kaikkiin
- en ole tarvinnut
- en ole osannut hakea
- en halua näyttää tarvitsevani apua, pärjään ilman

16. Onko apua hyvinvointiin helposti haettavissa?

- Kyllä
- ei

17. Kuinka helpoksi koet avun saannin?

**1. erittäin vaikeaksi, 2. vaikeaksi, 3. ei vaikeaksi eikä helpoksi, 4. helpoksi, 5. erittäin helpoksi**

	1 2 3 4 5
Terveystieteiden tutkimuskeskus	○ ○ ○ ○ ○
Opintopsykologi	○ ○ ○ ○ ○
Opiskeluhyvinvoinnin asiantuntija, Anne Vuorivirta	○ ○ ○ ○ ○
Julkinen terveydenhuolto	○ ○ ○ ○ ○

Etsivänuorisotyö	○ ○ ○ ○ ○
Kampusdiakoni / oppilaitospastori	○ ○ ○ ○ ○
Työterveyshuolto	○ ○ ○ ○ ○
muu, mikä? _____	○ ○ ○ ○ ○

**18.** Miltä tahoilta olet saanut apua?

**voit valita useamman vaihtoehdon**

- Terveydenhoitaja
- Opintopsykologi
- Opiskeluhyvinvoinnin asiantuntija, Anne Vuorivirta
- Julkinen terveydenhuolto
- Etsivänuorisotyö
- Kampusdiakoni / oppilaitospastori
- Työterveyshuolto
- muu, mikä?  
\_\_\_\_\_

**19.** Millaista apua olet saanut ja onko siitä ollut hyötyä?

**vastaa vapaamuotoisesti.**

---



---



---

**20.** Mihin tahoon otat mieluummin yhteyttä?

- Koulun terveydenhuoltoon ja/tai hyvinvoinnin toimijoihin
- Julkiseen terveydenhuoltoon
- Työterveyshuoltoon
- muu, mikä?  
\_\_\_\_\_

**21.** Mitkä asiat helpottaisivat yhteydenottokynnystä?

**vastaa vapaamuotoisesti. Vastaukset auttavat tutkimuksen myötä**

**kehittämään tulevaisuudessa yhteydenottoa helpommaksi.**

22. Jos koululla järjestettäisiin vertaistukiryhmä stressinhallintaan, kuinka paljon osallistuminen kiinnostaisi sinua?

**1=ei ollenkaan, 2=melko vähän, 3=jonkin verran, 4=melko paljon, 5=erittäin paljon**

1 2 3 4 5

osallistuminen kiinnostaisi ○ ○ ○ ○ ○

23. Kuinka paljon seuraavat henkilöt ovat tukena elämässäsi?

**1=ei ollenkaan, 2=melko vähän, 3=jonkin verran, 4=melko paljon, 5=erittäin paljon**

1 2 3 4 5

vanhemmat ○ ○ ○ ○ ○

isovanhemmat ○ ○ ○ ○ ○

sisarukset ○ ○ ○ ○ ○

muut sukulaiset ○ ○ ○ ○ ○

ystävät ○ ○ ○ ○ ○

puoliso ○ ○ ○ ○ ○

opiskelukaverit ○ ○ ○ ○ ○

muu henkilö ○ ○ ○ ○ ○

24. Kuinka paljon seuraavat tekijät auttavat sinua?

**1=ei ollenkaan, 2=melko vähän, 3=jonkin verran, 4=melko paljon, 5=erittäin paljon**

1 2 3 4 5

ystävät ○ ○ ○ ○ ○

perhe ○ ○ ○ ○ ○

liikunta ○ ○ ○ ○ ○

musiikki ○ ○ ○ ○ ○

luonto ○ ○ ○ ○ ○

vertaistuki ○ ○ ○ ○ ○

hoitokontakti (esim. terapia)	○ ○ ○ ○ ○
lemmikit	○ ○ ○ ○ ○
työ	○ ○ ○ ○ ○
harrastukset	○ ○ ○ ○ ○
alkoholi	○ ○ ○ ○ ○
ruoka	○ ○ ○ ○ ○
muu, mikä? _____	○ ○ ○ ○ ○

**25.** Millä tekijöillä opintoja voisi parantaa, jotta opiskelu ei olisi stressaavaa, eikä aiheuttaisi turhaa uupumista?

**vastaa vapaamuotoisesti. Kaikki tutkimukselta saadut parannusehdotukset auttavat XAMK:ia tulevaisuudessa opintosuunnitelmien ja työtapojen suunnittelussa.**

---

---

---

**BECK-MASENNUSTESTI**

Valitse vaihtoehdoista ympyröimällä se mikä kuvastaa oloasi tai tunnettasi parhaiten. Vastaa kaikkiin 21 kohtaan.

0 En ole surullinen

1 Olen surullinen

2 Olen aina alakuloinen ja surullinen

3 Olen niin onneton, että en enää kestä

0 Tulevaisuus ei erityisesti pelota minua

1 Tulevaisuus pelottaa minua

2 Tulevaisuudella ei ole minulle mitään tarjottavaa

3 Tunnen, että tulevaisuus on toivoton

0 En tunne epäonnistuneeni

1 Olen epäonnistunut useammin, kuin muut ihmiset

2 Menneisyyteni on sarja epäonnistumisia

3 Olen täysin epäonnistunut ihmisenä

0 Asiat tuottavat minulle edelleen tyydytystä

1 En osaa nauttia asioista, kuten ennen

2 En saa tyydytystä mistään

3 Olen tyytymätön ja kyllästynyt kaikkeen

0 Minulla ei ole erityisiä syyllisyydentunteita

1 Minulla on usein syyllinen olo

2 Tunnen jatkuvasti syyllisyyttä

3 Tunnen syyllisyyttä suurimman osan ajasta

0 En koe, että minua rangaistaan

1 Uskon, että minua saatetaan rangaista

2 Odotan, että minua rangaistaan

3 Tunnen, että minua rangaistaan



0 En ole pettynyt itseeni

1 Olen pettynyt itseeni

2 Inhoan itseäni

3 Vihaan itseäni

0 Olen yhtä hyvää kuin kuka tahansa

1 Arvostelen heikkouksiani ja virheitäni

2 Moitin itseäni virheistä

3 Moitin itseäni kaikesta mikä menee pieleen

0 En ole ajatellut tappaa itseäni

1 Olen ajatellut itseni tappamista, mutta en tee sitä

2 Haluaisin tappaa itseni

3 Tappaisin itseni, jos siihen olisi mahdollisuus

0 En itke tavallista enempää

1 En pysty itkemään, vaikka haluaisin

2 Itken nykyisin enemmän kuin ennen

3 Itken nykyisin aina

0 En ole sen ärtyneempi kuin tavallisesti

1 Ärsyyn nykyään helpommin kuin ennen"

2 Tunnen itseni ärtyneeksi koko ajan

3 Aiemmin raivostuttaneet asiat eivät liikuta minua

0 Olen kiinnostunut muista ihmisistä

1 Muut ihmiset kiinnostavat minua enää vähän

2 En ole kiinnostunut muista juuri lainkaan

3 Muut ihmiset eivät kiinnosta minua

0 Pystyn tekemään päätöksiä kuten ennen

1 Lykkään usein päätöksien tekemistä

2 Minun on vaikea tehdä päätöksiä

3 En pysty tekemään päätöksiä

- 0 Mielestäni ulkonäköni ei ole muuttunut
  - 1 Näytän vanhalta ja vähemmän viehättävältä
  - 2 Ulkonäköni on muuttunut epämiellyttäväksi
  - 3 Uskon olevani ruma
- 
- 0 Työkykyni on suunnilleen ennallaan
  - 1 Työn aloittaminen tuntuu vaikealta
  - 2 Minun on pakotettava itseni työhön
  - 3 En pysty tekemään työtä
- 
- 0 Nukun yhtä hyvin kuin ennen
  - 1 En nuku yhtä hyvin kuin ennen
  - 2 Herään nykyisin 1-2 h liian aikaisin enkä saa unta
  - 3 Herään useita tunteja liian aikaisin enkä saa unta
- 
- 0 En väsy sen nopeammin kuin ennen
  - 1 Väsyn nopeammin kuin aikaisemmin
  - 2 Väsyn lähes tyhjästä
  - 3 Olen liian väsynyt tehdäkseni mitään
- 
- 0 Ruokahaluni on ennallaan
  - 1 Ruokahaluni ei ole niin hyvä kuin ennen
  - 2 Minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua
  - 3 Ruokahaluni on paljon huonompi kuin ennen
- 
- 0 Painoni on pysynyt suunnilleen ennallaan
  - 1 Olen laihtunut yli 3 kiloa
  - 2 Olen laihtunut yli 5 kiloa
  - 3 Olen laihtunut yli 8 kiloa
- 
- 0 En ole juuri huolissani terveydestäni
  - 1 En pysty ajattelemaan kuin ruumiillisia vaivojani
  - 2 Olen huolissani vaivoistani, säryistäni jne.
  - 3 Olen huolissani terveydestäni lähes koko ajan

- 0 Kiinnostukseni seksiin on pysynyt ennallaan
- 1 Kiinnostukseni seksiin on vähentynyt
- 2 Kiinnostukseni seksiin on vähäistä
- 3 En ole lainkaan kiinnostunut seksistä

Laske ympyröidyt pisteet yhteen.

Tulokset:

Normaali (0-12 pistettä)

Lievä masennus (13-18 pistettä)

Kohtalainen tai keskivaikea masennus (19-29 pistettä)

Vaikea masennus (30 pistettä tai yli)