



YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖN
TUTKIMUKSIA 46

Katariina Salmela-Aro

**Opiskelu-uupumusmittari
SBI-9**
yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille

Helsinki 2009



Tilaukset: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö/julkaisut
Töölönkatu 37 A
00260 Helsinki
julkaisutilaukset@yths.fi

© Katariina Salmela-Aro

Julkaisija: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Taitto: Terttu Vanonen

Painopaikka: Kehitys Oy

ISBN 978-952-5696-21-9 (painettu)

ISBN 978-952-5696-22-6 (verkkojulkaisu)

ISSN 1237-5888 (painettu)

ISSN 1796-718X (verkkojulkaisu)

Opiskelu-uupumusmittari
SBI-9
yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille

Katariina Salmela-Aro

ESIPUHE

Opiskelu-uupumuksesta opiskeluuntoon!

Tässä julkaisussa esitetään lyhyt ja luotettava mittari, jonka avulla korkea-asteen opiskelijoiden opiskelu-uupumus voidaan tunnistaa. Opiskelu-uupumus koostuu kolmesta tekijästä. Ensimmäinen näistä on voimakas uupumusasteinen väsymys, ekshaustio. Toinen on kyyninen, negatiivinen suhtautuminen opiskeluun. Kolmas tekijä on opiskeluun liittyvä riittämättömyys. Mittarin avulla voidaan arvioida erikseen näitä kolmea tekijää sekä opiskelu-uupumuksen kokonaisriskiä.

Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 (Study Burnout Inventory) on helppokäyttöinen ja sen avulla voi luotettavasti ja nopeasti tunnistaa uupuneet korkeakoulujen opiskelijat. Tutkimuksemme osoittaa, että suomalaisista korkeakouluopiskelijoista yli joka kymmenes kärsii opiskelu-uupumuksesta. Edelleen on voitu osoittaa, että mitä pidemmälle opinnot ovat ehtineet, sitä enemmän opiskelijat kokevat uupumusta. Eri alojen opiskelijat sekä naiset ja miehet eroavat toisistaan uupumuksen suhteen.

Julkaisussa esitetään myös OpInto, opiskeluinnon mittari. Opiskeluunto on myönteistä opiskeluhuvinvointia kuvaava tila. Sitä kuvastaa opiskeluun liittyvä energisyys, omistautuminen ja uppoutuminen. Onneksi kolmannes opiskelijoista kokee opiskeluuntoa. Opiskeluunto tosin vähenee opintovuosien mukana. Tärkeää on luoda oppimiselle optimaaliset edellytykset ja luoda opiskeluajasta mahdollisimman innostava kokemus.

Näiden uusien menetelmien avulla voidaan tunnistaa sekä uupuneet että innostuneet korkea-asteen opiskelijat. Toivon, että menetelmät tulevat käyttöön niin yliopisto- kuin ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluhuvinvoinnin tunnistamisen välineinä. Haluan lopuksi kiittää YTHS:n yhteisöterveyden ylilääkäri Kristina Kuntua innostavasta yhteistyöstä.

Helsingissä, syyskuussa 2009

Katariina Salmela-Aro

Psykologian professori

Tutkijakollegium, Helsingin yliopisto

Oppimisen ja motivaation huippututkimusyksikkö, Jyväskylän yliopisto

SISÄLLYS

OSA 1: Opiskelu-uupumuksen arviointimenetelmän kehitystyö . . . 7

1. JOHDANTO	7
2. TUTKIMUSAINESTO	9
3. UUPUKSELLA ON KOLMET KASVOT	11
4. KORKEA-ASTEEN OPISKELU-UUPUMUSMITTARIN KEHITTÄMISRATIONAALI, RAKENNE JA SISÄLTÖ	12
4.1. Kehittämisionaali	12
4.2. SBI-9-mittarin rakenne ja sisältö	13
4.2.1. Uupumusasteinen väsymys	13
4.2.2. Kyynisyys	14
4.2.3. Riittämättömyys	14
4.2.4. SBI-9-kokonaisasteikko	14
5. OPISKELUINTO	16
6. SBI-9-MITTARIN RAKENNEVALIDITEETTI	16
6.1. Rakenneyhtälömallit	16
6.2. Osioanalyysi	22
6.3. Asteikkoanalyysit	24
7. OPISKELU-UUPUMUKSEN JA OPISKELUINNON YLEISYYS, SUKUPUOLIEROT JA OPISKELUALAEROT	24
8. SBI-9-MENETELMÄN YHTEYDET MUIHIN HYVINVOINTIMUUTTUJIIN	30
8.1. Yliopisto-opiskelijat	30
8.1.1. Kokonaisopiskelu-uupumus	30
8.1.2. Uupumusasteinen väsymys	30
8.1.3. Kyynisyys	31
8.1.4. Riittämättömyys	31
8.2. Ammattikorkeakouluopiskelijat	33
8.2.1. Kokonaisopiskelu-uupumus	33
8.2.2. Uupumusasteinen väsymys	33
8.2.3. Kyynisyys	33
8.2.4. Riittämättömyys	34
OSA 2: Opiskelu-uupumusmenetelmän käyttöopas	36
9. SBI-9-OPISKELU-UUPUMUSMENETELMÄN KÄYTTÄMINEN	36
9.1. Opiskelu-uupumusta voi mitata	36

9.2. Yleistä	37
9.2.1. Kuka voi käyttää SBI-9-menetelmää?	37
9.2.2. Tarvittavat taidot ja osaaminen	37
9.2.3. Kyselyajankohta ja toistaminen	38
9.2.4. Tarvittavat välineet	38
9.2.5. Kyselyn tekeminen SBI-9-menetelmällä	38
9.2.6. Eettiset näkökohdat	39
9.3. SBI-9-mittarin esitysohjeet	39
9.4. SBI-9-mittarin pisteytys ja normeihin suhteuttaminen	40
9.4.1. Tulosten analysointi	40
9.4.2. SBI-9:n tulosten esittäminen ja hyödyntäminen	41
9.5. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluversiot	41
9.6. SBI-9-mittarin käyttötarkoitukset	41
10. SBI-9-MITTARIN TULKINTA	42
10.1. SBI-9:n tulkinnan perusteet	42
10.2. Asteikkojen voimakkuustulkinnat	44
10.2.1. Tulkinta kokonaisuupumusriskin voimakkuudesta	44
10.2.2. Tulkinta ekshaustion, kynnisyyden ja riittämättömyyden voimakkuudesta	44
10.2.3. Normatiivisten intensiteettijakaumien kynnisarvot – pohdintaa	47
10.2.4. Kliinisesti määritellyt kynnisarvot	47
10.3. Asteikkoprofiilitulkinnat	48
10.3.1. Asteikkoprofiilit	48
10.3.2. Uupumuksen eri ulottuvuuksien yhteydet hyvinvointimuuttujiin	49
10.4. Tulkinnan rajoitukset	49
11. TULEVAISUUDEN NÄKYMIÄ	50
12. TIIVISTETYT OHJEET SBI-9 KÄYTTÄJÄLLE	52
12.1. Pisteyttäminen	52
12.2. Normitus	52
12.3. Tulkinta	52
Lähteitä ja kirjallisuutta	54
LIITTEET	58
LIITE 1 SBI-9-pisteytyslomake	59
LIITE 2 Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusmittari SBI-9	60
LIITE 3 Korkeakouluopiskelijoiden Opiskeluintomittari Oplnto	61
LIITE 4 Korrelaatiotaulukko	62
LIITE 5 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 kyselylomake	63
LIITE 6 Hyvinvointimuuttajat	83

OSA 1: Opiskelu-uupumuksen arviointimenetelmän kehitystyö

1. Johdanto

Suomalaiset nuoret ovat menestyneet erinomaisesti viimeaikaisissa kansainvälisissä, eri taitoja koskevissa vertailututkimuksissa. Se ei kuitenkaan välttämättä näy heidän hyvinvointinaan ja elämänsä ongelmattomuutena. Vuoden 2008 korkea-kouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (Kunttu & Huttunen, 2009) mukaan opiskelijat kokevat terveydentilansa yleensä hyväksi, mutta he oireilevat runsaasti. Tämän tutkimuksen mukaan univaikeudet, väsymys ja jännittäminen ovat lisääntyneet opiskelijoiden keskuudessa 2000-luvulla. Psykkisistä ongelmista yleisimpiä ovat jatkuvan ylläsurin kokemuminen, itsensä kokemuminen masentuneeksi ja onnettomaksi ja vaikeus keskittyä tehtäviin. Vaikka suomalaiset voivat paremmin kuin ehkä koskaan ennen, yksilöityminen, kilpailu, valinnan mahdollisuuksien loputon kasvu, huippusuorituksen tavoittelu ja epävarmuus näyttävät lisäävän opiskelijoiden pahaa oloa. Viime aikoina on myös tuotu esiin hankaluudet siirtymisessä korkea-asteen opintoihin ja myös ongelmat valmistumisessa ja sen viivästyttämisessä (Salmela-Aro, Kiuru & Nurmi, 2008).

Tässä kirjassa tarkastellaan korkea-asteen opiskelijoiden opiskelu-uupumusta. Ovatko suomalaiset korkeakouluopiskelijat työelämässä olevien aikuisten lailla uupuneita? Opiskelu-uupumus tarkoittaa pitkittynyttä stressioireyhtymää, joka sisältää uupumusasteisen väsymyksen, kyynisen asenteen opintoja kohtaan sekä tunteen riittämättömyydestä ja kyvyttömyydestä opiskelijana. Opiskelijoiden mielenterveyttä edistävät ja tukevat yhteiskunnalliset ratkaisut ovat viime aikoina puhuttaneet niin kansallisesti kuin kansainvälisesti. Opiskelu-uupumuksella saattaa olla kauaskantoisia seurauksia opiskelijoiden tulevaisuuteen. Ovatko kaikki opiskelijat uupuneita? Ellei, niin ketkä ovat ja ketkä eivät? Mikä mahtaisi selittää tätä jaksamattomuutta?

Tässä kirjassa esitellään uusi opiskelu-uupumusmittari (SBI-9-mittari; Study Burnout Inventory-9), joka on kehitetty sekä koulu-uupumusmenetelmän (Salme-

la-Aro & Näätänen, 2005; Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi, 2009) että laajan ja edustavan yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoista koostuvan aineiston perusteella. Uuden mittarin avulla voi luotettavasti ja nopeasti mitata yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden riskiä uupua. Kirjan ensimmäisessä osassa tarkastellaan korkea-asteen opiskelijoiden opiskelu-uupumusilmiötä ja sen määrittelyä, esitellään uusi opiskelu-uupumuksen arviointimenetelmä ja sen kehittämisprosessi. Samoin esitellään aineisto, johon tutkimustulokset perustuvat. Aineistoon pohjautuen esitetään korkea-asteen opiskelijoiden opiskelu-uupumuksen yleisyyttä ja sukupuolieroja sekä sitä, eroavatko yliopisto-opiskelijat ja ammattikorkeakouluopiskelijat opiskelu-uupumuksen suhteen toisistaan, mihin asioihin opiskelu-uupumus on yhteydessä ja miten opiskelu-uupumus muuttuu opintojen kuluessa. Viime aikoina on korostettu myös positiivista lähtökohtaa opiskeluun, opiskeluuntoa. Opiskeluuntoa kuvastaa opiskeluun liittyvä energisyys, omistautuminen ja uppoutuminen (Salmela-Aro ym., 2009). Kirjassa kerrotaan lyhyesti tuloksista myös korkea-asteen opiskelijoiden opiskeluinnostasta. Lopuksi kirjan toinen osa sisältää yksityiskohtaiset ohjeet SBI-9-opiskelu-uupumusmenetelmästä, sen käyttämisestä ja tulkinnasta.

2. Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineisto on kerätty osana Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) toteuttamaa Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 terveystutkimusta (Kunttu & Huttunen, 2009). Käytetyt tutkimuslomakkeet ovat kirjan lopussa liitteenä (liite 5).

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat. Yliopisto-opiskelijoiden otanta tehtiin YTHS:n asiakasrekisteristä ja ammattikorkeakouluissa opiskelevien otos saatiin oppilaitosten opiskelijarekisteristä. Mukaan otettiin opiskelijat, joiden syntymävuosi oli 1973 tai myöhempi. Kriteerinä oli myös ilmoittautuminen läsnä olevaksi lukuvuonna 2007-2008. Yliopisto-opiskelijoiden otanta tehtiin joulukuussa 2007 ositettuna satunnaisotantana paikkakunnittain YTHS:n toimipisteiden mukaan. Ammattikorkeakouluihin lähetettiin 8.11.2007 tutkimuslupa- ja osoitetietopyyntö. Tutkimukseen pyydettiin mukaan kaikki 28 ammattikorkeakoulua, ulkopuolelle jäivät vain Högskolan på Åland ja Poliisiammattikorkeakoulu. Otannan koko oli YTHS:n rekisteristä 5000 opiskelijaa ja ammattikorkeakouluista 4999 opiskelijaa.

Tutkimus tehtiin postitse lomakekyselynä, mutta vastaaminen internetissä oli myös mahdollista. Kolmen karhun jälkeen vastauksia saatiin 5086 kappaletta (ks. tarkemmin Kunttu & Huttunen, 2009). Lopullinen aineisto sisälsi 2336 ammattikorkeakouluopiskelijaa ja 2750 yliopisto-opiskelijaa. Vastaajien keski-ikä ammattikorkeakoulussa oli miehillä 24.0 vuotta ja naisilla 23.3 vuotta ja yliopistossa miehillä 25.3 vuotta ja naisilla 24.4 vuotta. Vastanneet edustivat hyvin kohdejoukkoa kaikkien taustamuuttujien osalta eikä katoon rikastunut terveysongelmia. Taulukossa 1 esitetään aineistojen rakenne ja sukupuolijakautumat. Tutkimusaineisto toimii normiaineistona SBI-9-mittarille

Taulukko 1. Tutkimusaineiston rakenne ja jakaumat

Ammattikorkeakoulu				Yliopisto			
Opiskeluvuosi	miehet N %	naiset N %	kaikki N %	Opiskeluvuosi	miehet N %	naiset N %	kaikki N %
1.	210 24.6	356 24.6	566 24.6	1.	133 13.5	283 16.3	416 15.3
2.-3.	382 44.8	716 49.5	1098 47.8	2.-4.	411 41.7	789 45.4	1200 44.1
4.	171 20.1	265 18.3	436 19.0	5.-7.	307 31.2	503 29.0	810 29.8
5 vuotta tai enemmän	89 10.4	110 7.6	199 8.7	8 vuotta tai enemmän	134 13.6	161 9.3	295 10.8
Kaikki	852 100.0	1447 100.0	2299 100.0	Kaikki	985 100.0	1736 100.0	2721 100.0
Koulutusala				Koulutusala			
Kulttuuri, humanistinen, kasvatus	56 6.5	175 11.9	231 9.9	Humanistinen, teologinen	97 9.8	416 23.8	513 18.7
Luonnontiet., luonnonvara, ympäristö	72 8.4	64 4.4	136 5.8	Yhteiskunta- tieteellinen	79 8.0	199 11.4	278 10.2
Matkailu, ravitsemis, talous	27 3.1	173 11.8	200 8.6	Oikeustieteel- linen	32 3.2	63 3.6	95 3.5
Sosiaali, terveys, liikunta	59 6.9	598 40.7	657 28.2	Luonnontiet., maat.-metsät, farmasia	196 19.7	311 17.8	507 18.5
Tekniikka, liikenne	515 59.9	151 10.3	666 28.2	Kauppatieteel- linen	130 13.1	140 8.0	270 9.9
Yhteiskunta- tieteet, liiketa- lous, hallinto	131 15.2	309 21.0	440 18.9	Teknillistieteel- liset	335 33.7	131 7.5	466 17.0
				Lääketieteelli- set	50 5.0	119 6.8	169 6.2
				Liikunta-, kasva- tus-, terveytiet., psykologia	52 5.2	312 17.9	364 13.3
				Taidekorkea- koulut	22 2.2	54 3.1	76 2.8

3. Uupumuksella on kolmet kasvot

Korkea-asteen opiskelijoiden opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka kehittyy jatkuvan opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Opiskelu-uupumus koostuu kolmesta tekijästä. Ensimmäinen näistä on ekshaustio, voimakas emotionaalinen opiskeluun liittyvä väsymys. Se on voimakasta väsymystä, joka ei esimerkiksi mene nukkumalla ohi. Emotionaalinen väsymys syntyy, kun opiskelija on pinnistellyt pitkään tavoitteiden saavuttamiseksi ilman riittäviä edellytyksiä. Toinen keskeinen tekijä on kyyninen suhtautuminen opiskeluun. Tämä tarkoittaa opiskelun merkityksen aliarvioimista ja opiskelun mielekkyyden kokemisen katoamista. Mielekkyys opiskeluun voi kadota monestakin syystä. Opiskelijan motivaatio kuitenkin laskee auttamatta, jos hän kokee, ettei hän pysty vastaamaan opiskeluun liittyviin vaatimuksiin. Kolmas tekijä opiskelu-uupumuksessa on opiskeluun liittyvät riittämättömyyden tunteet. Opiskelija kokee itsensä tehottomaksi ja riittämättömäksi ja kokee opiskeluun liittyvän itsetuntonsa alentuneen. Opiskeluun liittyvä itsetunto laskee, kun opiskelija kokee, ettei hän pysty tekemään tarpeeksi eikä saa riittävästi aikaa.

Opiskelu-uupumus määritellään pitkittyneeksi stressioireyhtymäksi, joka sisältää (1) opiskeluvaatimusten aiheuttaman uupumusasteisen väsymyksen, (2) kyynisen asenteen opintoja kohtaan, johon liittyy opintojen merkityksen vähentyminen sekä (3) riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteen opiskelijana.

Voi ajatella, että nämä kolme tekijää seuraavat toinen toistaan (kuvio 1). Ensimmäisenä opiskelu-uupumuksen oireena on voimakas emotionaalinen väsymys. Opiskelija väsyä suuren opintotaakan alle, joka häiritsee hänen oloaan niin opinnoissa kuin vapaa-aikanakin. Ongelmat heijastuvat myös usein uniongelmina. Pitkään jatkuessaan tämä johtaa kyyniseen, kielteiseen suhtautumiseen opiskelua kohtaan, jolloin mielekkyys opiskelusta katoaa. Opiskelija ikään kuin suojaa itseään tältä opintoihin liittyvältä väsymykseltä ja alkaa suhtautua opiskeluun sen arvoa ja mielekkyyttä vähentämällä. Mielekkyyden kokemisen puute suhteessa opiskeluun johtaa lopulta opintoihin liittyvään riittämättömyyden tunteeseen. Opiskelija kokee, ettei hän saa enää aikaiseksi niin paljon kuin ennen ja suoriutuminen opinnoissa laskee voimakkaasti.

Kuvio 1



4. Korkea-asteen opiskelu-uupumusmittarin kehittämisionaali, rakenne ja sisältö

4.1. Kehittämisionaali

Aikuisten työuupumukseen on tarjolla hyviä arviointimenetelmiä ja koulu-uupumusmenetelmä on kehitetty viime aikoina (Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Salmela-Aro ym, 2009; Näätänen ym., 2003). Myös korkeakouluopiskelijoiden uupumiseen on ruvettu kiinnittämään huomiota (esim. Kunttu, 2004 ja 2008). Opiskelijoiden tavallisimmat psyykkiset oireet ovat unettomuus, keskittymisvaikeudet ja jännittyneisyys. Nämä oireet ovat lisääntyneet 2000-luvulla opiskelijoiden keskuudessa. Myös opiskelijoiden stressi on lisääntynyt 70-luvulta tähän päivään (Kunttu & Huttunen, 2005 ja 2009).

Kuitenkaan korkea-asteen opiskelijoiden opiskelu-uupumukseen ei ole olemassa mitään arviointimenetelmiä. Tämän puutteen korjaamiseksi lähdimme kehittämään korkeakouluopiskelijoille suunnattua opiskelu-uupumuksen arviointimenetelmää. Tavoitteena oli luoda menetelmä, jolla voisi luotettavasti ja nopeasti arvioida opiskeluun liittyvää uupumusriskiä. Mittarin pohjana käytimme aikuisille suunnattua BBI-15-työuupumusmenetelmää (Näätänen ym., 2003) ja koululaisten BBI-10-koulu-uupumusmenetelmää (Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Salmela-Aro ym., 2009). BBI lyhenne tulee sanoista Bergen Burnout Indicator, joka on ollut alkuperäisen aikuisten työuupumusmenetelmän lähtökohta. SBI viittaa sanoihin Study Burnout Indicator. Tavoitteemme oli ensinnäkin lyhentää mittaria entisestään ja toiseksi kohdentaa se työn tai koulun sijasta opiskeluun korkeakoulussa.

Tavoitteena oli muodostaa opiskelu-uupumusmittari, joka mittaa mahdollisimman tiiviisti opiskelu-uupumusriskiä kokonaiskäsitteenä, ja antaa samalla profiilin opiskelu-uupumuksen kolmen keskeisen ala-ulottuvuuden suhteen. Parhaimmat kysymykset näitä tarkoituksia varten valittiin BBI-15:sta ja BBI-10:sta sisällön perusteella, ja ne muutettiin sopiviksi korkeakouluopiskeluun ja sovitettiin rakenneyhtälömalleihin.

4.2. SBI-9-mittarin rakenne ja sisältö

SBI-9-mittari sisältää 9 väittämää, josta SBI-9 nimitys. Näihin vastataan asteikolla 1 täysin eri mieltä – 6 täysin samaa mieltä (sivu 60, Liite 2). Mittari sisältää kolme uupumuksen ulottuvuutta, uupumisasteisen väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden.

4.2.1. Uupumusasteinen väsymys

SBI-9-mittarissa uupumusasteista väsymistä mittaavat seuraavat neljä osiota (numero viittaa kysymyksen numeroon lopullisessa mittarissa):

1. Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään.
4. Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.
7. Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikanani.
9. Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani.

Kuten kysymysten sisällöistä näkyy, ne koskevat etupäässä opiskeluun liittyvän uupumuksen kielteisiä vaikutuksia jokapäiväiseen elämään. Opiskeluun liittyvä uupumusasteinen väsyminen kehittyy pitkän aikavälin kuluessa ja alkaa vähitellen ulottaa vaikutuksensa muille elämänalueille kuten ihmissuhteisiin. Kysymyksessä on prosessi, jossa opiskelijan voimavarat eivät riitä vastaamaan jatkuviin opintojen vaatimuksiin. Näin ollen SBI-9:n uupumusasteista väsymystä mittaavat kysymykset tavoittelevat sisällöllään juuri tällaista kroonistunutta ja hallitsematonta uupumustilaa, joka vaikuttaa kielteisesti opiskelijan toimintakykyyn ja hänen lähiympäristöönsä.

4.2.2. Kyynisyys

SBI-9-mittarissa kyynisyyttä mittaavat seuraavat kolme osiota:

2. Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun.
5. Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.
6. Pohdin alituisen onko opiskelullani merkitystä.

Näiden kysymysten sisällöt koskevat opiskeluun liittyvän kiinnostuksen ja merkityksellisuuden vähenemistä, eräänlaista ”elävän kosketuksen” kadottamista opiskeluun. Opiskelu-uupumukseen liittyvä kyynisyys on eräänlainen defensiivinen välttämismuoto, joka on seurausta uupumusasteisesta väsymyksestä: opiskelija etäännyttää itsensä kaikista opintoihin liittyvistä emotionaalisista vaatimuksista, joihin hänellä ei ole enää voimia vastata (Salmela-Aro ym., 2009). Toisaalta kyynisyys sulkee opiskelusta pois sen henkilökohtaisen merkityksen ja positiivisen palautteen.

4.2.3. Riittämättömyys

SBI-9-mittarissa riittämättömyyttä opiskelussa mittaavat seuraavat kaksi osiota:

3. Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani
8. Ennen odotin saavani aikaan opinnoissani paljon enemmän kuin nyt.

Riittämättömyyden tunteet ovat uupumusprosessin viimeinen vaihe, jossa uupumuksen ja kyynistymisen negatiiviset vaikutukset ulottuvat minuuden rakenteisiin. Syvästi uupunut opiskelija kadottaa omanarvontuntonsa – mahdollisesti reaktiona krooniselle kyvyttömyydelle vastata opintojen vaatimuksiin. Opiskelija kokee voimakasta riittämättömyyttä saada aikaan asetettuja vaatimuksia.

4.2.4. SBI-9-kokonaisasteikko

SBI-9-kokonaisasteikko muodostuu yllä esitettyjen ala-asteikkojen – uupumusasteinen väsyminen, kyynisyys ja riittämättömyyden tunteet – summasta. Tämän summan ajatellaan mittaavan opiskelijan kokonaisriskiä uupua. Korkeat piste-

määrät edellyttävät korkeita pistemääriä kaikilla kolmella ala-asteikolla. Uupumuksen prosessimallien mukaan pisimpään kehittynyttä vakavaa uupumustilaa kuvaavat korkeat pistemäärät kaikilla edellä mainituilla ulottuvuuksilla. Toisaalta taas hieman matalammat pistemäärät saattavat muodostua erilaisista yhdistelmistä (profiileista) kyseisillä kolmella ulottuvuudella, jotka saattavat kertoa opiskelu-uupumuksen tyypistä tai vaiheesta. Opiskelu-uupumuksen kokonaispistemäärä antaa nopean yleiskatsauksen opiskelu-uupumuksen tasosta.

		Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään.	1	2	3	4	5	6
2	Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun.	1	2	3	4	5	6
3	Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.	1	2	3	4	5	6
4	Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.	1	2	3	4	5	6
5	Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.	1	2	3	4	5	6
6	Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä.	1	2	3	4	5	6
7	Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.	1	2	3	4	5	6
8	Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt.	1	2	3	4	5	6
9	Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani.	1	2	3	4	5	6

5. Opiskeluinto

Viime aikoina on korostunut positiivinen psykologia (Salmela-Aro & Schoon, 2005): ongelmien sijaan tutkitaan ihmisten vahvuuksia. Opiskeluinto on tällainen uusi positiivisen psykologian käsite. Opiskeluinto määritellään opiskeluun liittyvänä energisyytenä, omistautumisena ja uppoutumisena (katso myös Salmela-Aro ym., 2009). Olemme kehittäneet myös opiskeluintoa kuvaavan menetelmän työimun (Schaufeli ym. 2002) menetelmän perusteella. Tätä opiskeluintomenetelmää on nyt käytetty tässä YTHS:n tutkimuksessa. Opiskeluinto sisältää 9 kysymystä, jotka mittaavat opiskeluun liittyvä energisyyttä, omistautumista ja uppoutumista. Mittari on esitetty kirjan lopussa liitteenä (Liite 3).

6. SBI-9-mittarin rakennevaliditeetti

Seuraavassa esitellään SBI-9-menetelmän rakenteen tarkastelu.

6.1. Rakenneyhtälömallit

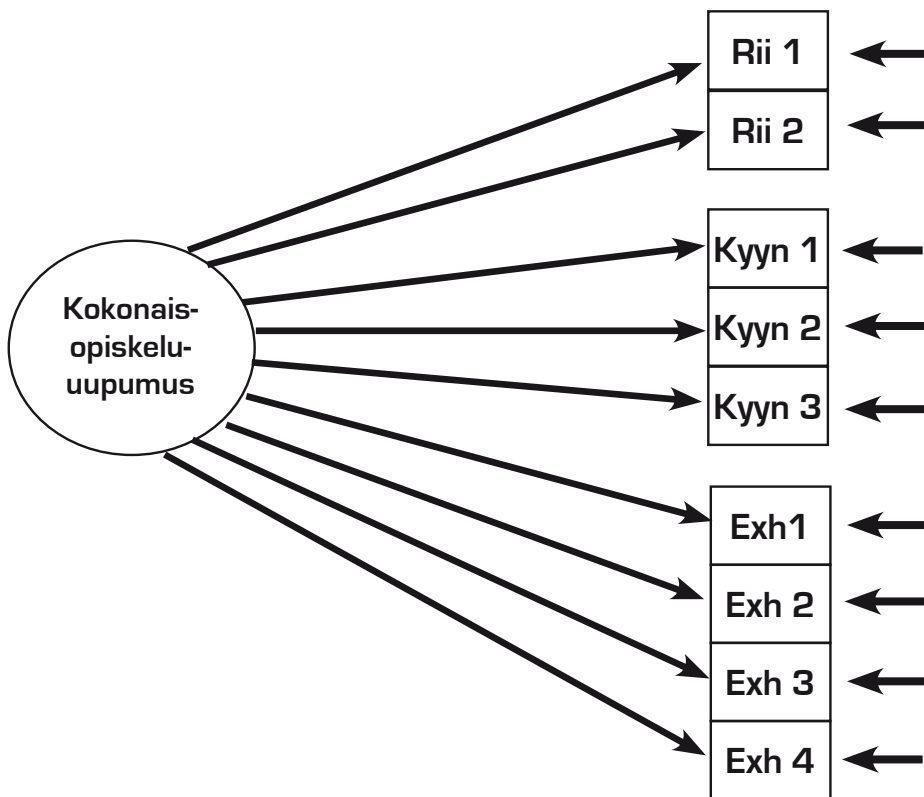
Tilastolliset analyysit tehtiin Mplus ohjelmalla (Versio 5.0; Muthén & Muthén, 1998-2007) käyttäen puuttuvan tiedon menetelmää korvaamatta tietokantaa. Mallin parametrit arviottiin käyttämällä ns. maximum likelihood robust (MLR) estimointimenetelmää. Ensimmäinen tehtävä oli tarkastella, montako faktoria tarvitaan kuvaamaan opiskelu-uupumusta. Kaksi vaihtoehtoista teoreettista mallia estimoitiin ensin erikseen ja niiden sopivuutta tarkasteltiin vertailemalla käyttäen ns. Satorra-Bentler skaalattua χ^2 eromenetelmää (Muthen & Muthen, 1998-2007): (1) yhden faktorin malli (M1), joka olettaa, että on yksi latentti faktori, joka kuvaa kaikkia opiskelu-uupumuksen väittämiä (kuvio 2) ja (2) kolmen faktorin malli (M2), joka olettaa, että kolme korreloivaa latenttia faktoria, ekshaustio, kyynisyys ja riittämättömyys, ovat opiskelu-uupumuksen taustalla (kuvio 3). Tavoitteena on tutkia myös, missä määrin opiskelu-uupumus voidaan kuvata toisen asteen ns. kokonaisuupumusfaktorin avulla. Tässä mallissa (M3), kolmen faktorin korrelaatiot odotettiin selitettävän toisen asteen, kokonaisopiskelu-uupumuksen, avulla (kuvio 4). Lisäksi tarkasteltiin SBI-9 reliabiliteettia Cronbachin alhojen avulla. Validiteettia tarkasteltiin samanaikaisuusvaliditeetin avulla lisäämällä sukupuoli, opiskeluinto (Salmela-Aro ym.,

2009; Schaufeli ym., 2002, 2006) ja psyykkisten oireiden mittari, GHQ12 (Goldberg, 1972) selittämään kolmea opiskelu-uupumuksen faktoria.

Yhteensopivuutta tarkasteltiin seuraavien kriteerien avulla: (1) χ^2 testi, (2) Root Mean Square Error of Approximation (*RMSEA*), (3) CFI ja (4) Standardized Root Mean Square Residual (*SRMR*).

Kuvio 2

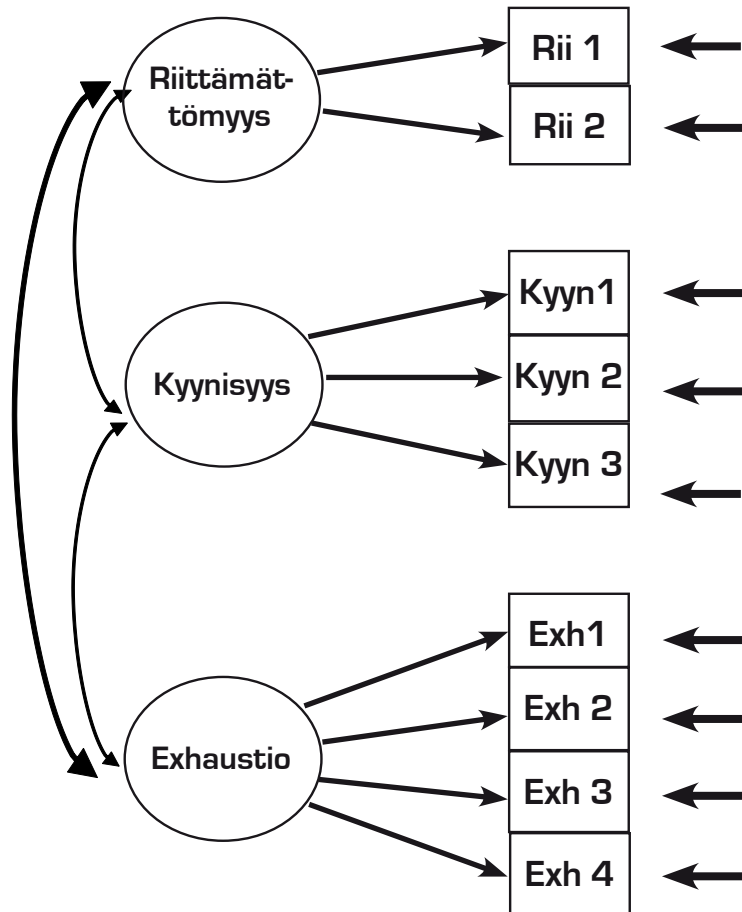
Malli M1: Mallin (M1) yhteensopivuus: $\chi^2 = 5537.04$, $df = 27$, $p < .001$,
RMSEA = .20, *CFI* = .73, *SRMR* = .11.



Rii = riittämättömyys, Kyyn = kyynisyys, Exh = ekshaustio

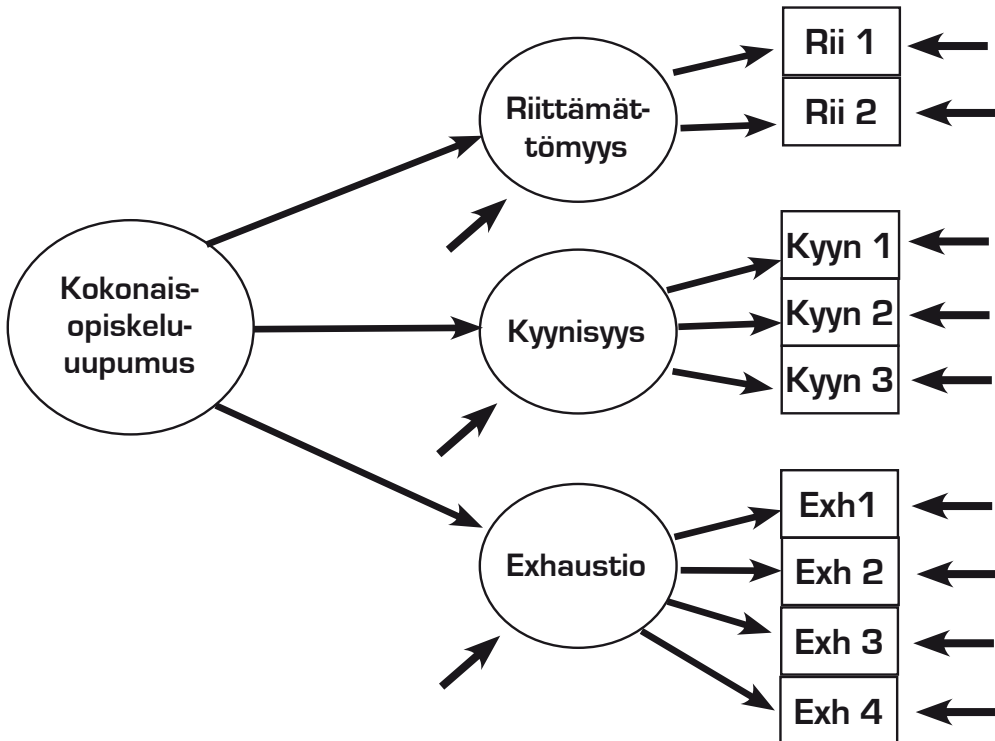
Kuvio 3

Malli (M2): Mallin (M2) yhteensopivuus $\chi^2= 651.24$, $df = 24$, $p < .001$, $RMSEA = .07$, $CFI = .97$, $SRMR = .03$.



Kuvio 4

Malli M3: Mallin (M3) yhteensopivuus $\chi^2 = 651.24$, $df = 24$, $p < .001$, $RMSEA = .07$, $CFI = .97$, $SRMR = .03$.

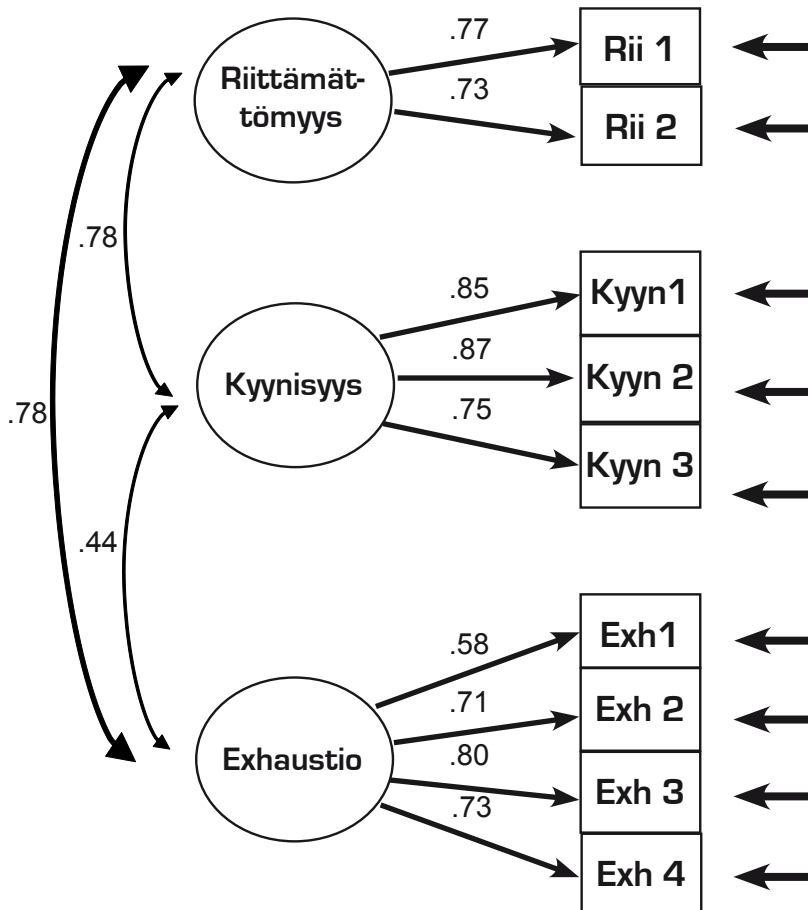


Kolme opiskelu-uupumuksen faktoria korreloivat toistensa kanssa: r (exhaustio, kynnisyys) = .44, $p < .001$; r (exhaustio, riittämättömyys) = .78, $p < .001$, ja r (kynnisyys, riittämättömyys) = .78, $p < .001$.

Malli (M2) ja toisen asteen malli (M3) sopivat erittäin hyvin aineistoon. Malli (M1) ei sopinut aineistoon. Satorra-Bentler skaalattu χ^2 testi osoitti, että M2 ja M3 mallit sopivat paremmin kuin M1 malli ($\chi^2_{diff}(3) = 4886.20$, $p < .001$).

Lopullinen M2 malli on esitetty kuviossa 5. Malli sopii sekä yliopistoon että ammattikorkeakouluun.

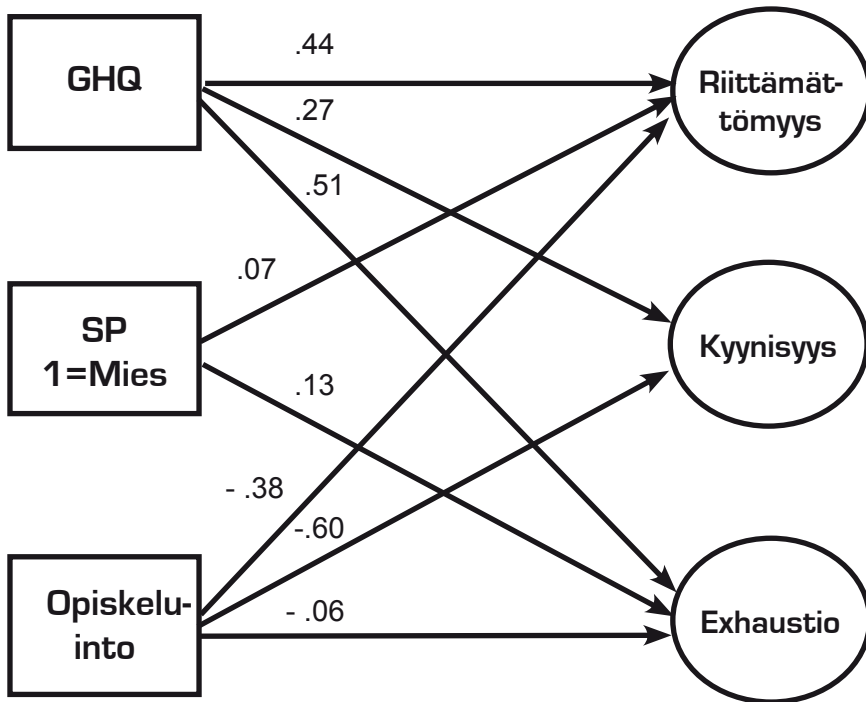
Kuvio 5. Lopullinen opiskelu-uupumuksen rakenneyhtälömalli.



Tulokset osoittivat, että opiskelu-uupumusmenetelmällä oli hyvä sisäinen yhteensovivuus. Tulokset myös osoittivat, että menetelmää voi käyttää sekä kolmen ulottuvuuden (ekshaustio, kyynisyys, riittämättömyys) että kokonaisuupumuksen avulla. Menetelmä on myös luotettava. Cronbachin alpha reliabiliteetit olivat korkeat: exhaustio .88, kyynisyys .79, ja riittämättömyys .84, ja kokonaisopiskelu-uupumus .86.

Mittarin tarkkuutta tarkasteltiin myös opiskeluinnon, sukupuolen ja psyykkisen oireilun (GHQ 12) avulla. Nämä selittäjät lisättiin lopulliseen kolmen faktorin malliin. Malli sopi hyvin: $\chi^2(42, N = 5028) = 795.07, p < .001, RMSEA = 0.05, CFI = 0.97, SRMR = 0.03$. Malli on esitetty kuviossa 6. Tulokset osoittivat, että mitä enemmän opiskelijoilla oli psyykkistä oireilua, sitä enemmän opiskelu-uupumusta he kokivat, erityisesti uupumusasteista väsymystä. Toiseksi, mitä enemmän opiskeluintoa, sitä vähemmän opiskelijat kokivat kyynisyyttä ja riittämättömyyttä. Naiset kokivat miehiä enemmän ekshaustiota ja riittämättömyyttä. Tulokset osoittivat, että SBI-9 on luotettava menetelmä.

Kuvio 6. Opiskelu-uupumuksen validiteetti.



6.2. Osioanalyysi

Kunkin yhdeksän osion keskiarvot ja hajonnat sukupuolen ja koulutuspaikan mukaan on esitetty taulukossa 2. Osioiden väliset korrelaatiot on esitetty kirjan lopussa liitteenä 4. Kuten taulukosta 2 näkyy, osioiden välillä saattaa olla merkittäviäkin keskiarvoeroja, jotka kannattaa huomioida tulkintojen tekemisessä osiotasolla. Esimerkiksi ekshaustion osioista (Exh 1) korkeakouluopiskelijat kokevat työmäärän liian suureksi useammin kuin opiskelun aiheuttamia hankaluuksia ihmissuhteissa (Exh 9).

Taulukko 2. Uupumusmittarin osioiden keskiarvot ja keskihajonnat nais- ja miesopiskelijoilla yliopistossa ja ammattikorkeakoulussa (ka = keskiarvo, kh = keskihajonta).

		Yliopisto		Ammattikorkeakoulu	
Ekshaustio		ka	kh	ka	kh
1. Tunnen hukkuvani	Naiset	3.42	1.38	3.26	1.35
	Miehet	3.07	1.35	2.84	1.31
4. Nukun huonosti	Naiset	2.46	1.28	2.51	1.28
	Miehet	2.09	1.16	2.15	1.19
7. Murehdin opiskeluasioita	Naiset	3.25	1.48	3.42	1.46
	Miehet	2.68	1.41	2.92	1.45
9. Opiskelun paine	Naiset	2.45	1.33	2.42	1.34
	Miehet	2.00	1.17	2.16	1.26
Kyynisyys					
2. Haluttomaksi opinnoissani	Naiset	2.36	1.39	2.18	1.33
	Miehet	2.30	1.35	2.18	1.26
5. Menettämässä kiinnostukseni	Naiset	2.57	1.47	2.41	1.44
	Miehet	2.55	1.44	2.49	1.42
6. Opiskelun merkittävyys	Naiset	2.52	1.49	2.56	1.53
	Miehet	2.54	1.45	2.50	1.47
Riittämättömyys					
3. Riittämättömyyden tunteet	Naiset	2.94	1.37	3.16	1.40
	Miehet	2.60	1.28	2.71	1.37
8. Aikaan saaminen	Naiset	2.89	1.50	3.11	1.56
	Miehet	2.84	1.50	2.96	1.51

Uupumusmittarin kunkin yhdeksän osion prosentuaaliset jakaumat tutkimusaineistossa on esitetty taulukossa 3. Tämän taulukon perusteella voidaan arvioida eri osioiden voimakkuusvaihtoehtojen yleisyyttä tai harvinaisuutta.

Taulukko 3. Uupumusmittarian osioiden jakaumat (%) eli intensiteettiasteikkojakaumat (1=täysin eri mieltä, 6= täysin samaa mieltä)

	1	2	3	4	5	6
1. EXH Tunnen hukkuvani	12.2	23.0	18.2	31.2	10.1	5.2
4. EXH Nukun huonosti	30.5	32.0	15.8	16.3	4.0	1.4
7. EXH Murehdin opiskelu- asioita	16.4	22.4	16.5	26.0	12.7	6.0
9. EXH Opiskelujen paine	34.0	31.3	12.9	15.1	4.9	1.8
2. KYYN Haluttomaksi	37.4	29.8	12.1	13.6	4.5	2.7
5. KYYN Menettämässä kiin- nostukseni	32.6	26.9	12.9	17.2	6.5	3.8
6. KYYN Opiskelun merkitsevyys	33.6	24.4	13.0	17.3	7.3	4.3
3. RIIT Riittämättömyyden tunteet	17.9	26.4	18.7	24.4	9.0	3.7
8. RIIT Aikaan saaminen	20.4	26.3	13.9	21.5	11.8	6.2

6.3. Asteikkoanalyysit

Kolmen opiskelu-uupumuksen ulottuvuuden asteikkojen keskiarvot ja hajonnat sukupuolen ja koulutuspaikan mukaan on esitetty taulukossa 4.

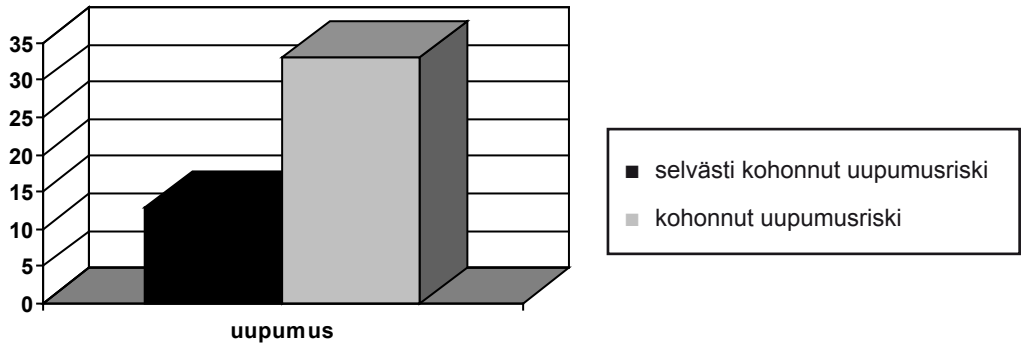
Taulukko 4. Kolmen opiskelu-uupumuksen ulottuvuuden keskiarvot ja –hajonnat sukupuolen ja koulutuspaikan mukaan (ka = keskiarvo, kh = keskihajonta).

		Yliopisto		Ammattikorkeakoulu	
		ka	kh	ka	kh
Ekshaustio	Naiset	11.54	4.31	11.65	4.21
	Miehet	9.85	3.98	10.09	4.09
Kynisyys	Naiset	7.46	3.88	7.15	3.78
	Miehet	7.39	3.81	7.17	3.62
Riittämättömyys	Naiset	5.84	2.52	6.27	2.66
	Miehet	5.44	2.48	5.68	2.56
Kokonaisopiskelu-uupumus	Naiset	24.81	8.99	25.05	8.45
	Miehet	22.67	8.72	22.92	8.28

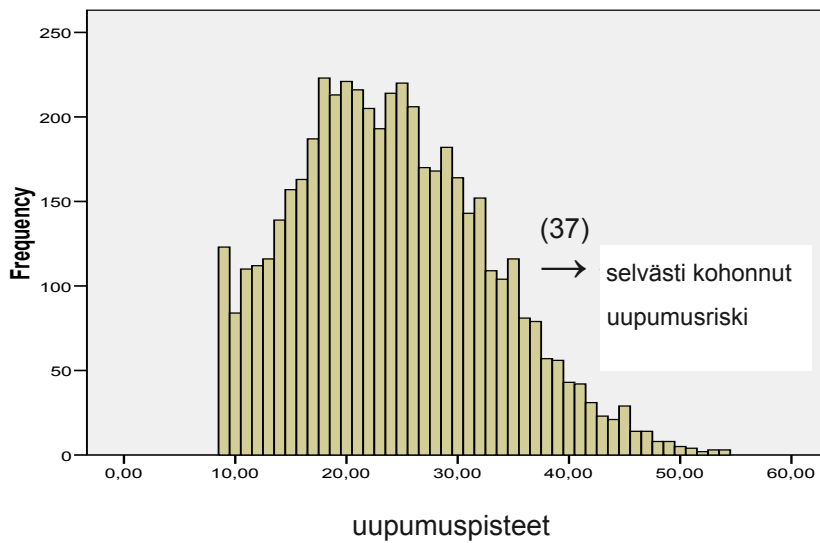
7. Opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon yleisyys, sukupuoli-erot ja opiskelualaerot

Seuraavassa esitetään keskeisiä tuloksia korkeakouluopiskelijoiden uupumuksesta ja opiskeluinnosta (taulukko 5, s. 29). Ensin tarkastellaan opiskelu-uupumuksen ja –innon yleisyyttä. Seuraavaksi tarkastellaan sukupuolieroja ja opiskelualaeroja. Lopuksi tarkastellaan eroja opintojen keston mukaan.

Kuvio 7. Opiskelu-uupuneiden määrä (%)



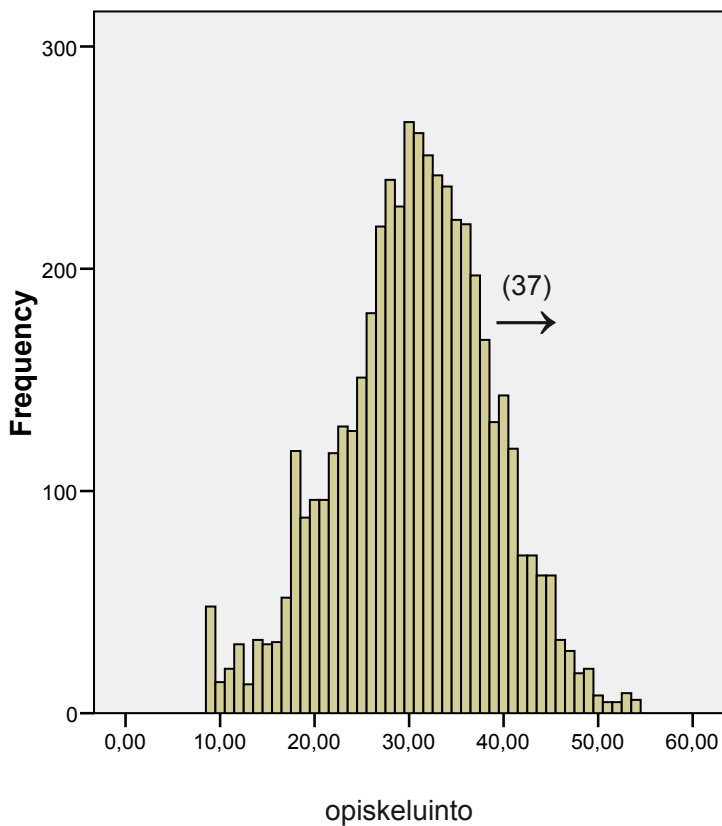
Kuvio 8. Opiskelu-uupumuksen histogrammi.



Todellinen opiskelu-uupumus vaivaa onneksi melko pientä osaa suomalaisista korkeakouluopiskelijoista. Tuloksemme näyttävät siltä, että noin 13 % opiskelijoista eli enemmän kuin joka kymmenes opiskelija on selvästi kohonneessa uupumusriskissä opinnoissaan (noin 40 000). Lisäksi joka kolmas on riskissä uupua eli 100 000 opiskelijaa (kuviot 7 ja 8).

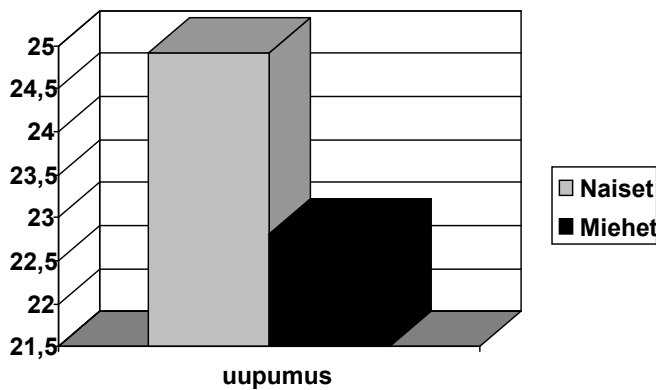
Suomalaisista opiskelijoista valtaosa pitää opiskelua mielekkäänä: opiskelu on tärkeä ja mielekäs asia elämässä. Opiskelijoista 25 % kokee opiskeluintoa ja 20 % kokee voimakasta opiskeluintoa.

Kuvio 9. Opiskeluinnon histogrammi

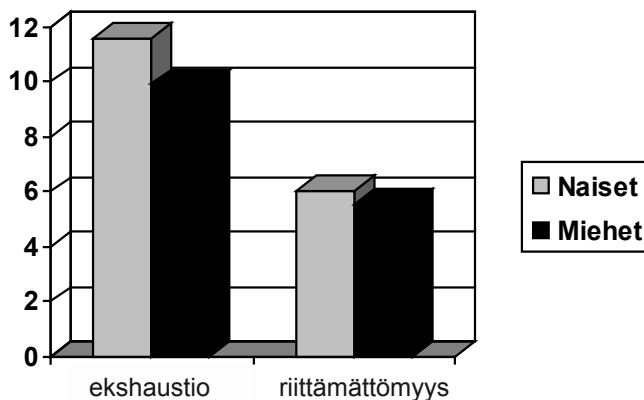


Opiskelu-uupumuksen kokemisessa näyttää olevan selkeitä sukupuolieroja. Nämä vahvistavat jo olemassa olevia stereotyyppisiä eroja. Naiset ovat selvästi opiskelu-uupuneempia ($F(1,4931) = 67.55, p < .001; M = 24.92, SD = 8.71$) kuin miehet ($M = 22.82, SD = 8.50$) (kuvio 10). Tämä ilmiö näkyy sekä yliopistoissa että ammattikorkeakouluissa. Toisaalta naiset kokivat enemmän opiskeluintoa ($F(1,4915) = 14.60, p < .001; M = 31.01, SD = 8.18$) kuin miehet ($M = 30.09, SD = 7.96$). Naiset näyttävät olevan sekä uupumusasteisesti väsyneempiä ja kokevat riittämättömyyden tunteita miehiä enemmän (kuvio 11): Naiset kokivat enemmän uupumusasteista väsymystä ($F(1,4931) = 169.05, p < .001, M = 11.59, SD = 4.26$) kuin miehet ($M = 9.96, SD = 4.04$) ja riittämättömyyttä ($F(1,4915) = 43.21, p < .001; M = 6.06, SD = 2.57$) kuin miehet ($M = 5.56, SD = 2.52$). Kyynisyyden suhteen ei ollut sukupuolieroja.

Kuvio 10. Opiskelu-uupumus sukupuolen mukaan.



Kuvio 11. Ekshaustio ja riittämättömyys sukupuolen mukaan.



Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat eivät eronneet kokonaisopiskelu-uupumuksen suhteen ($F(1,4915) = 1.08$, *ns.*). Ryhmät erosivat kyynisyyden ($F(1,4995) = 6.46$, $p < .01$) suhteen: ammattikorkeakouluopiskelijat kokivat enemmän kyynisyyttä ($M = 7.44$, $SD = 3.88$) kuin yliopisto-opiskelijat ($M = 7.16$, $SD = 3.23$). Ryhmät erosivat myös riittämättömyyden suhteen ($F(1,4971) = 25.42$, $p < .001$): yliopisto-opiskelijat kokivat enemmän riittämättömyyttä ($M = 6.06$, $SD = 2.59$) kuin ammattikorkeakouluopiskelijat ($M = 5.69$, $SD = 2.51$). Exhaustio ($F(1,4996) = 2.01$, *ns.*) ei erotellut ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoita toisistaan. Ryhmät erosivat opiskeluinnon suhteen toisistaan ($F(1,4900) = 31.51$, $p < .001$): yliopisto-opiskelijat kokivat ammattikorkeakouluopiskelijoita enemmän opiskeluintoa (Taulukko 5).

Eri alojen yliopisto-opiskelijat erosivat toisistaan opiskelu-uupumuksen ($F(8,4924) = 4.18$, $p < .001$) ja opiskeluinnon suhteen ($F(8,4924) = 6.73$, $p < .001$) (Taulukko 5). Lääketieteen opiskelijat kokivat vähiten opiskelu-uupumusta ja eniten opiskeluintoa. Humanististen alojen opiskelijat kokivat eniten opiskelu-uupumusta. Kauppatieteen ja teknologian opiskelijat kokivat vähiten opiskeluintoa. Taidealojen opiskelijat kokivat sekä opiskelu-uupumusta että opiskeluintoa.

Eri alojen ammattikorkeakouluopiskelijat erosivat toisistaan opiskelu-uupumuksen ($F(5,2342) = 2.28$, $p < .05$) ja opiskeluinnon suhteen ($F(5,2342) = 17.37$, $p < .001$). Kulttuuri- ja matkailualojen opiskelijat kokivat eniten uupumusta. Sitä vastoin kulttuuri- ja sosiaalialojen opiskelijat kokivat eniten opiskeluintoa. Kulttuurialojen opiskelijoille oli siis tyypillistä sekä voimakas uupumus että into opiskelua kohtaan.

Opintovaiheen suhteen opiskelijat – sekä yliopistoissa että ammattikorkeakouluissa – erosivat niin opiskelu-uupumuksessa kuin opiskeluinnossakin. Yliopisto-opiskelijoiden opiskelu-uupumus lisääntyi opintojen kuluessa ($F(3,2565) = 6.76$, $p < .001$) kun taas opiskeluinto laski ($F(3,2556) = 22.15$, $p < .001$). Yliopisto-opiskelijoilla erityisesti kyynisyys ($F(3,2556) = 18.12$, $p < .001$) ja riittämättömyys ($F(3,2556) = 8.31$, $p < .001$) lisääntyivät opintojen kuluessa.

Samoin ammattikorkeakoulujen opiskelijoiden opiskelu-uupumus lisääntyi ($F(3,2344) = 11.89$, $p < .001$) ja opiskeluinto laski ($F(3,2344) = 18.53$, $p < .001$) opintojen kuluessa. Myös ammattikorkeakouluopiskelijoilla erityisesti kyynisyys

($F(3,2344) = 10.48, p < .001$) ja riittämättömyys ($F(3,2344) = 11.53, p < .001$) lisääntyivät opintojen kuluessa.

Taulukko 5. Opiskelu-uupumus ja -into opintoalan ja opintovaiheen mukaan (ka=keskiarvo, kh=keskihajonta).

Ammatti-korkeakoulu			Yliopisto		
	Opiskelu-uupumus ka [kh]	Opiskeluinto ka [kh]		Opiskelu-uupumus ka [kh]	Opiskeluinto ka [kh]
kaikki	24,02 (8.95)	29.99 (8.21)		24.28 (8.45)	31.28 (7.99)
Opintojen vaihe					
1. vuosi	22.37 ^a (8.43)	31.88 ^a (8.60)	1. vuosi	22.22 ^a (7.92)	33.07 ^a (7.94)
2.-3.	24.34 ^b (9.01)	29.80 ^b (7.93)	2.-4.	24.44 ^b (8.27)	31.77 ^b (7.74)
4.	25.58 ^b (8.93)	27.21 ^c (7.88)	5.-7.	24.56 ^b (8.66)	30.65 ^c (7.96)
5 vuotta tai enemmän	28.37 ^c (10.11)	26.52 ^d (9.49)	8 vuotta tai yli	25.24 ^c (9.04)	28.40 ^d (8.04)
Opintoala			Opintoala		
Kulttuuri	24.26 ^b (8.66)	31.82 ^a (7.99)	Hum.	25.23 ^d (9.02)	30.88 ^c (7.99)
Luonto	24.20 ^b (8.52)	30.81 ^b (7.97)	Yhteisk.	24.23 ^c (8.59)	31.14 ^b (7.82)
Matkailu	24.69 ^b (8.61)	29.10 ^c (8.09)	Oikeust.	24.23 ^c (8.70)	30.64 ^c (8.30)
Sosiaali	24.07 ^b (8.79)	31.21 ^b (8.13)	Luonnont.	24.92 ^c (8.56)	30.79 ^c (7.99)
Tekninen	24.18 ^b (8.69)	29.73 ^c (7.97)	Kauppat.	23.72 ^b (9.01)	29.91 ^c (8.21)
Yhteiskunta	23.96 ^a (8.79)	29.88 ^c (8.30)	Teknill.	23.77 ^b (9.01)	29.90 ^c (8.08)
			Lääket.	22.42 ^a (7.38)	33.62 ^a (7.55)
			Kasv.	23.51 ^b (8.38)	31.56 ^b (8.04)
			Taide	24.94 ^c (8.93)	31.16 ^b (8.55)

Huom. Eri yläindeksi viittaa tilastolliseen eroon. Jos sarakkeen yläindeksin kirjaimet ovat erilaiset, niin näiden kahden luvun välillä on tilastollisesti merkittävä ero. Jos kirjaimet sarakkeessa ovat samat, luvut eivät eroa tilastollisesti toisistaan.

8. SBI-9-menetelmän yhteydet muihin hyvinvointimuuttujiin

Seuraavassa tarkastellaan opiskelu-uupumuksen yhteyttä muihin hyvinvointimuuttujiin, ns. kriteerimuuttujiin. Tarkastelu tehdään erikseen yliopisto- ja ammatti-korkeakouluopiskelijoille. Käytetyt menetelmät on esitetty liitteessä 5 ja 6.

8.1. Yliopisto-opiskelijat

Ensin tarkastellaan yliopisto-opiskelijoita. Taulukossa 6, s. 31, on esitetty korrelaatiot opiskelu-uupumuksen ja keskeisten hyvinvointimuuttujien välille yliopisto-opiskelijoiden aineistossa.

8.1.1. Kokonaisopiskelu-uupumus

Korkeaa kokonaisuupumusta kokevat yliopisto-opiskelijat kokevat usein myös masentuneisuutta. Tämä vahvistaa tulosta, jossa koululaisten koulu-uupumus jatkuessaan pitkään johti masentuneisuuteen (Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen, painossa). Opiskelu-uupumus oli myös yhteydessä heikentyneeseen terveydentilaan. Korkea kokonaisuupumus oli myös yhteydessä korkeisiin stressipisteisiin ja alhaisiin kompetenssipisteisiin. Kokonaisopiskelu-uupumus oli myös yhteydessä yksinäisyyteen. Koululaisilla totesimme, että uupumus oli yhteydessä kokemukseen siitä, ettei saa apua ongelmiin (Salmela-Aro ym, 2008). Uupuneilla voi ilmetä myös alkoholiongelmia.

8.1.2. Uupumusasteinen väsymys

Uupumusasteinen väsymys on yhteydessä erityisesti erilaisiin yliopisto-opiskelijoiden kokemiin oireisiin. Uupumusasteista väsymystä kokevat yliopisto-opiskelijat kokevat erityisesti erilaisia psyykkisiä oireita. He kokivat erityisesti jännittyneisyyttä.

Taulukko 6. Opiskelu-uupumuksen korrelaatiot muihin hyvinvointimuuttujiin yliopisto-opiskelijoilla.

	Ekshaustio	Kynisyys	Riittämättömyys	Kokonaisuupumus
Psyykinen ja fyysinen terveys:				
Todettu masennus	.12	.17	.20	.20
Opiskeluinto	-.21	-.60	-.41	-.47
Heikko terv.tila	.28	.27	.32	.35
Riittämätön uni	.26	.14	.18	.24
Stressipisteet	.38	.47	.49	.55
Kompetenssi-pisteet	-.25	-.40	-.40	-.43
Psyykkiset oireet	.42	.29	.34	.44
GHQ	.46	.39	.45	.54
Riippuvuus:				
Nettiongelmät	.24	.21	.29	.30
AUDIT-pisteet	.09	.11	.08	.12
Opiskelu:				
Ote opiskelusta	-.27	-.54	-.52	-.57
Heikko opiskelumenestys	.12	.31	.42	.33
Opintojen ohjaus	-.16	-.27	-.24	-.27
Kontaktit:				
Yksinäisyys	.25	.24	.29	.32
Kuuluminen ryhmään	ns	-.14	ns	ns
Kontaktin luonti	-.15	-.24	-.20	-.24
Jännittäminen opisk. tilanteissa	.32	.18	.28	.32

8.1.3. Kyynisyys

Kyynisyyttä kokevat yliopisto-opiskelijat kokevat vähän opiskeluintoa. Heille oli usein vaikeuksia saada otetta opiskelusta. Kyynisyyttä kokevilla yliopisto-opiskelijoilla oli erityisen korkeat stressipisteet, kun taas kompetenssipisteet olivat alhaiset. Kyynisyyspisteiden ollessa korkeat yliopisto-opiskelijat kokivat ohjauksen ja avun saamisen opintovaikeuksiin olevan riittämätöntä. He kokivat, etteivät kuulu mihinkään opiskelijaryhmään eivätkä voi keskustella mieltä painavista asioista muiden kanssa.

8.1.4. Riittämättömyys

Riittämättömyyttä kokeville yliopisto-opiskelijoille on tyypillistä alhainen opiskeluinto. He kokevat usein myös masentuneisuutta ja heillä oli korkeat stressipisteet. Riittämättömyyttä kokevat yliopisto-opiskelijat kokivat, että opintomenestys oli heikompaa kuin muilla.

8.2. Ammattikorkeakouluopiskelijat

Seuraavaksi tarkastellaan opiskelu-uupumuksen yhteyttä muihin hyvinvointimuutuksiin ammattikorkeakouluopiskelijoiden aineistossa. Taulukossa 7 on esitetty korrelaatiot ammattikorkeakouluopiskelijoiden aineistossa.

8.2.1. Kokonaisopiskelu-uupumus

Korkeaa kokonaisuupumusta kokevat ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat usein myös masentuneisuutta. Kokonaisopiskelu-uupumus oli yhteydessä psyykkisiin oireisiin. He kokivat tällöin myös terveydentilansa heikenneen. Korkea kokonaisuupumus oli myös yhteydessä korkeisiin stressipisteisiin ja alhaisiin kompetenssipisteisiin. Opiskelijat kokivat, etteivät he saa otetta opiskelustaan. Kokonaisopiskelu-uupumus oli myös yhteydessä yksinäisyyteen ja kokemukseen ettei saa ohjausta.

8.2.2. Uupumusasteinen väsymys

Uupumusasteinen väsymys on ammattikorkeakouluopiskelijoilla yhteydessä erityisesti erilaisiin opiskelijoiden kokemuksiin oireisiin. Uupumusasteista väsymystä kokevat opiskelijat kokivat varsinkin erilaisia psyykkisiä oireita. He kokivat jännittyneisyyttä. Tyypillistä olivat myös erilaiset uniongelmien.

8.2.3. Kyynisyys

Kyynisyyttä kokevat ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat vähän opiskeluintoa. Heillä oli usein vaikeuksia saada otetta opiskelusta. Kyynisyyttä kokevilla opiskelijoilla oli erityisen korkeat stressipisteet, kun taas kompetenssipisteet olivat alhaiset. Kyynisyyspisteiden ollessa korkeat opiskelijat kokivat ohjauksen ja avun saami-

sen opintovaikeuksiin olevan riittämätöntä. He kokivat, etteivät kuulu mihinkään opiskelijaryhmään eivätkä voi keskustella mieltä painavista asioista muiden kanssa. He voivat kokea yksinäisyyttä ja vieraantumista.

8.2.4. Riittämättömyys

Riittämättömyyttä kokeville ammattikorkeakouluopiskelijoille on tyypillistä alhainen opiskeluinto. He kokivat usein myös masentuneisuutta ja heillä oli korkeat stressipisteet. Riittämättömyyttä kokevat opiskelijat kokivat, että opintomenestys on heikompaa kuin muilla ja opinnot eivät etene.

Taulukko 7. Opiskelu-uupumuksen korrelaatiot muihin hyvinvointimuuttujiin ammattikorkeakoulu-opiskelijoilla.

	Ekshaustio	Kyynisyys	Riittämättömyys	Kokonaisuupumus
Psykykinen ja fyysinen terveys:				
Todettu masennus	.16	.16	.20	.20
Opiskeluinto	-.21	-.60	-.41	-.47
Heikko terv.tila	.31	.30	.31	.36
Riittämätön uni	.25	.14	.17	.23
Stressipisteet	.41	.49	.48	.54
Kompetenssi-pisteet	-.25	-.38	-.35	-.38
Psykkiset oireet	.41	.32	.37	.43
GHQ	.51	.43	.48	.56

Riippuvuus:				
Nettiongelmät	.18	.22	.27	.26
AUDIT	ns	.19	.15	.15
Opiskelu:				
Ote opiskelusta	-.30	-.51	-.50	-.48
Heikko opiskelumenestys	.20	.32	.42	.35
Opintojen ohjaus	-.19	-.31	-.30	-.27
Kontaktit:				
Yksinäisyys	.27	.28	.27	.33
Kuuluminen ryhmään	ns	-.13	ns	ns
Kontaktin luonti	-.11	-.19	-.18	-.18
Jännittäminen opisk. tilanteissa	.28	.18	.23	.28

OSA 2: Opiskelu-uupumusmenetelmän käyttöopas

9. SBI-9-opiskelu-uupumusmenetelmän käyttäminen

9.1. Opiskelu-uupumusta voi mitata

Korkea-asteen opiskelijoiden opiskelu-uupusriskin mittaamiseksi on nyt kehitetty uusi opiskelu-uupusmittari työ- ja koulu-uupusmittarien pohjalta (Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Salmela-Aro ym., 2009). Opiskelu-uupusriskin mittaaminen on tämän menetelmän avulla helppoa ja nopeaa. Mittari sisältää yhdeksän kysymystä, joihin opiskelija vastaa ns. Likert-asteikon avulla 1 ”täysin eri mieltä” – 6 ”täysin samaa mieltä”. Mittarin vastaamiseen ei siis mene montaa minuuttia. Mittarin avulla voi luotettavasti ja nopeasti arvioida opiskelijan opiskelu-uupumuksen tasoa. Menetelmän avulla voi tarkastella sitä, miten opiskelija sijoittuu esimerkiksi muiden yliopisto- tai ammattikorkeakouluopiskelijoiden suhteen opiskelu-uupumuksessa. Mittarin avulla voi myös tarkastella opiskelijan riskiä uupua toisaalta kokonaisopiskelu-uupumuksen ja toisaalta opiskelu-uupumuksen kolmen ala-ulottuvuuden – uupumusasteisen väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden - suhteen. Mittarin avulla voi tarkastella, onko opiskelijan riski uupua huolestuttavan voimakasta tai kohonnut suhteessa muihin samaa sukupuolta ja samassa koulutuksellisessa elämänvaiheessa oleviin opiskelijoihin. Samoin voi tarkastella muutoksia opiskelijan opiskelu-uupumuksessa. Esimerkiksi terveydenhoitajat voivat mitata opiskelijan opiskelu-uupumusta kahdesti vuoden aikana ja arvioida onko uupusriski muuttunut tänä ajanjaksona. Samoin voi tarkastella, onko jokin opiskelijaryhmä kokonaisuudessaan voimakkaammassa uupusriskissä kuin jokin toinen.

9.2. Yleistä

SBI-9-mittaria voidaan käyttää sekä ryhmä- että yksilötasolla. Yksilötasolla mittaria voidaan käyttää diagnostisena apuvälineenä, haastattelun apuna tai psykoterapian apuvälineenä. Yksilödiagnostiikassa SBI-9 antaa nopeasti ja helposti luotettavan

kuvan opiskelijan opiskelu-uupumuksen tasosta ja profiilista. Mittari toimii hyvin myös haastattelun apuvälineenä, esimerkiksi terveydenhoitajan tekemän terveys-tarkastuksen yhteydessä. Mittari soveltuu hyvin myös lähtötason ja edistymisen seuraamiseen psykoterapiassa.

On kuitenkin tärkeä muistaa, että SBI-9:n tulkintaan ryhmätasolla ei ole vielä olemassa riittävästi tutkimustietoa ja siksi asiassa on toimittava varovaisesti. Mittarin asianmukainen käyttö ryhmätasolla edellyttää muiden, riippumattomien tietolähteiden samanaikaista käyttämistä.

9.2.1. Kuka voi käyttää SBI-9-menetelmää?

SBI-9-menetelmää voidaan käyttää korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollossa, psykoterapiassa ja ammatinvalinnan ohjauksessa. Menetelmä on tarkoitettu erityisesti niille asiantuntijoille, joiden tehtävänä työssään on arvioida opiskelijan psyykkistä kuormittuneisuutta opiskeluelämässä, kuten terveydenhoitajille, lääkäreille, psykologeille, ammatinvalinnanohjaajille ja opintopsykologeille.

9.2.2. Tarvittavat taidot ja osaaminen

SBI-9-menetelmän käyttö ei edellytä erityisosaamista. Menetelmän käyttöä kuitenkin edesauttaa, jos käyttäjällä on perustietoja kyselymenetelmien luonteesta, niiden tilastollisesta analyysistä ja yksilön hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi, palautetta annettaessa, on hyödyllistä tuntee keskeiset periaatteet, jotka liittyvät henkilökohtaisen tiedon antamiseen tutkittavalle.

9.2.3. Kyselyajankohta ja toistaminen

Arvioinnin ajankohta voi vaikuttaa tuloksiin. Esimerkiksi aikaa juuri ennen kesälo-maa tai heti sen jälkeen tulisi välttää. Vuodenaika voi myös vaikuttaa tuloksiin.

Lisäksi yksilön opiskelussa käynnissä olevat muutokset on otettava huomioon tuloksia arvioitaessa.

Kyselyn toistaminen voi olla perusteltua. Tällöin mielekäs väli kahdelle mittaukselle on 6-12 kuukautta.

9.2.4. Tarvittavat välineet

Opiskelu-uupumuksen arvioimiseksi tarvitaan SBI-9-kyselylomake ja pisteytyslomake. Tulosten analysoinnissa käyttäjä voi myös hyödyntää jotain tietokonepohjaista tietojensyöttö-, analyysi- ja raportointijärjestelmää, mutta pisteytys on hyvin helppoa tehdä ilman mitään ohjelmaa.

9.2.5. Kyselyn tekeminen SBI-9-menetelmällä

SBI-9-kysely opiskelu-uupumuksen arvioimiseksi voidaan tehdä joko yhdelle henkilölle tai ryhmälle. Jos kysely tehdään ryhmälle, on ratkaistava ainakin seuraavia käytännön asioita:

- Mikä on kyselypalautteen antamisen ajankohta ja paikka?
- Mikä on palautetta saavien ryhmien lukumäärä ja kokoonpano?
- Käytännön johtopäätösten tekeminen palautteen pohjalta.
- Missä muodossa palaute annetaan ja kuka on vastuussa mistäkin asiasta palautetilaisuudessa?

Toisinaan on välttämätöntä tehdä kysely varustettuna vastaajan nimellä tai muilla tunnistetiedoilla esimerkiksi terveystieteiden tai seuranta tutkimuksen takia. On huomattava, että kun kyselylomake sisältää tunnistetietoja on tarkoin noudatettava sekä henkilökisterilaissa että laissa yksityisyyden suojasta annettuja määräyksiä.

Vastaajan motivointi on avaintekijä minkä tahansa kyselyn onnistumiselle. On helppoa jakaa lomakkeet vastaajille, mutta jos he eivät ole motivoituneita eivätkä ymmärrä tai hyväksy kyselyn tarkoitusta, vastausprosentti jää alhaiseksi. Tämä voi johtaa kartoituksen tai tutkimuksen epäonnistumiseen, koska johtopäätösten tekeminen vastausprosenttiltaan alhaisesta tiedostosta on epäluotettavaa. Vastaajille on siis selkeästi perusteltava, että menetelmän avulla saadaan tietoa vastaajan hyvinvoinnista.

9.2.6. Eettiset näkökohdat

Eettiset näkökohdat liittyvät SBI-9 osalta lähinnä kahteen seikkaan: luottamuksellisuuteen ja tiedottamiseen. Eettiset näkökulmat ovat tietenkin tärkeitä käytettäessä SBI-9-menetelmää sekä tutkimustyössä että yksilön hyvinvoinnin arvioinnissa. Arvioijan tai tutkijan täytyy aina varmistaa yksilön tietojen luottamuksellisuus.

SBI-9-kyselyyn vastaamisen tulee olla aina vapaaehtoista. Vastaajalle tulee ilmoittaa tutkimuksen tarkoitus ja informoida häntä hänen tietosuojaan liittyvistä oikeuksistaan.

9.3. SBI-9-mittarin esitysohjeet

SBI-9-kyselymenetelmälomake annetaan täytettäväksi vastaajalle. Lomakkeessa annetaan hyvin yksinkertainen täyttämisoheje. Tilanteen ja tarkoituksen mukaan voi tietenkin antaa testin tekijälle tarvittavia lisäohjeita. SBI-9 testausaika on lyhyt, n. 5 minuuttia ja pisteytys vie joitain minuutteja. Vastausohjeet lukevat jokaisessa SBI-9 kyselylomakkeessa. Vastausohjeissa vastaajaa pyydetään ympyröimään, mikä vaihtoehto jokaisesta 9 kysymyksestä parhaiten kuvaa sitä, miltä hänestä sillä hetkellä tuntuu. Vastaajaa pyydetään suhteellisen nopeasti vastaamaan se vaihtoehto, mikä tuntuu parhaimmalta.

9.4. SBI-9-mittarin pisteytys ja normeihin suhteuttaminen

Pisteytys tapahtuu laskemalla yhteen kunkin kolmen alalottuvuuden pisteet erikseen sekä kokonaisopiskelu-uupumussummaksi kaikkien osioiden pisteet.

- Uupumusasteinen väsyminen: kysymykset 1, 4, 8, 9 lasketaan yhteen
- Kyynisyys: kysymykset 2, 5, 6 lasketaan yhteen
- Riittämättömyys: kysymykset 3, 7 lasketaan yhteen
- Kokonaisopiskelu-uupumus: Uupumusasteinen väsyminen + kyynisyys + riittämättömyys

Tämän jälkeen nämä saadut raakapistesummat merkitään pisteytyslomakkeeseen niitä vastaaville paikoille (LIITE 1, s. 59). Seuraavaksi normitaulukosta (taulukot 8 ja 9, s. 45-46) katsotaan raakapistemääriä vastaavat lähimmät normatiiviset persenttiitit ja ne rastitetaan pisteytyslomakkeelle. (Pistemäärän sattuessa puoleenväliin persenttiirajoja suoritetaan pyöristys ylöspäin.) Tätä tarkoitusta varten tarvitaan tieto sukupuolesta ja opiskelupaikasta (yliopisto vs. ammattikorkeakoulu). Profiili havainnollistuu yhdistämällä ala-asteikkojen rastit viivalla toisiinsa.

9.4.1. Tulosten analysointi

SBI-9:lla koottua tietoa voidaan analysoida kolmen summa-asteikon, uupumusasteisen väsymisen, kyynisyyden ja riittämättömyyden avulla tai kokonaisopiskelu-uupumussumman avulla. Myös tulosten esittämisessä voidaan käyttää molempia tapoja.

Tilastolliset analyysit voidaan tehdä käsin tai taulukkolaskenta- tai tilasto-ohjelmilla. Tarvittavia analyysieja ovat yleensä yksinkertaiset keskiarvo-tulokset. Ryhmälle tehtäessä myös prosenttijakautumat voivat olla hyödyllisiä. Analyysieja voidaan tehdä erikseen kolmelle summa-asteikolle (uupumusasteinen väsyminen, kyynisyys, riittämättömyys) tai opiskelu-uupumuksen kokonaissummalle.

9.4.2. SBI-9:n tulosten esittäminen ja hyödyntäminen

SBI-9 on lyhyt, luotettava ja kätevä menetelmä opiskelu-uupumuksen arvioimiseksi. Palaute opiskelu-uupumuksen tasosta voidaan antaa joko yhdelle henkilölle erikseen tai ryhmälle tai opiskeluorganisaatiolle. Palaute voidaan antaa suullisena palautetilaisuudessa tai kirjallisena.

SBI-9:n tulokset voidaan antaa palautteena joko kolmen summan tasolla tai kokonais-opiskelu-uupumustasolla. Kuvina esitettävät histogrammit ja pylväskuviot ovat havainnollisia palautteen antamisessa. Samassa kuvassa voi esittää kaikki tulokset.

9.5. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluversiot

SBI-9 soveltuu kaikille korkeakouluasteen opiskelijoille. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille on omat tulkintaohjeet.

9.6. SBI-9-mittarin käyttötarkoitukset

SBI-9-menetelmää voidaan käyttää erilaisiin tarkoituksiin. SBI-9-menetelmän lyhyys – vain 9 väittämää - ja nopea pisteyttäminen tekee siitä hyvin joustavan ja monikäyttöisen tutkimusvälineen mitä erilaisimpiin yhteyksiin. SBI-9:n perusversion osiot on rakennettu ajatellen opiskelijoiden kokemusmaailmaa. SBI-9:n asteikkoja voi hyvin suositella myös tieteellisen tutkimuksen välineeksi. Tässä käsikirjassa osoitetut psykometriset ominaisuudet sallivat ja puoltavat asteikkojen käyttämistä tieteellisessä tutkimuksessa.

10. SBI-9-mittarin tulkinta

10.1. SBI-9:n tulkinnan perusteet

SBI-9-mittarin tulkinnan perusteet voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan:

1. Intensiteetti- eli voimakkuustulkinnat: SBI-9:n kokonaispistemäärän ja sen alaulottuvuuksien (uupumusasteinen väsyminen, kyynisyys, riittämättömyys) pistemäärien tasojen perusteella tapahtuvat tulkinnat.
2. Profiilitulkinnat: opiskelijan eri alaulottuvuuksilla (uupumusasteinen väsyminen, kyynisyys, riittämättömyys) saamien pistemäärien tasojen keskinäisten vaihtelujen perusteella tapahtuvat tulkinnat (asteikkoprofiilitulkinnat) tai vastaavalla tavalla osioiden keskinäisten vaihteluiden perusteella tapahtuvat tulkinnat (osioprofiili-tulkinnat).

Voimakkuustulkinnnoissa otetaan kantaa lähinnä opiskelu-uupumuksen tasoon eli siihen kuinka voimakasta opiskelijan uupumus on. Tämä tieto on tärkeää, kun arvioidaan, mitä hoitotoimenpiteitä tarvitaan ja kuinka nopeasti. Kuinka voimakasta opiskelu-uupumuksen pitäisi olla, jotta tietynlaiset päätelmät ja toimenpiteet ovat oikeutettuja? Tämä on monimutkainen kysymys, johon liittyy paljon myös terveyspoliittisia kriteerejä. Mihin asetetaan ne kliinisesti merkittävät rajat, jotka oikeuttavat jatkotoimenpiteisiin?

Olemme käyttäneet laajaa normiaineistoa, joka on otantapohjainen ja joka laajuutensa ja kattavuutensa johdosta antaa todennäköisesti luotettavan kuvan SBI-9:n asteikkovoimakkuuksien vaihtelusta Suomessa. Normiaineiston avulla on mahdollista saada luotettava arvio siitä, kuinka voimakasta korkeakouluopiskelijan uupumus on suhteessa samaa sukupuolta ja samassa koulutuksessa olevaan väestöön verrattuna eli mihin kohtaan (persentiiliin) hän sijoittuu opiskelu-uupumusjakaumalla.

Toinen lähestymistapa määritellä kliinisesti merkittäviä kynnyisarvoja on nojata kriteerimuuttujiin eli muihin hyvinvointimuuttujiin. Kun yksilön opiskelu-uupumuksen

taso nousee, alkavat opiskelu-uupumuksen negatiiviset vaikutukset ulottua monille elämäalueille. Muut oireet vahvistuvat ja yksilön hyvinvointi ja toimintakyky laskee. On mahdollista, että on olemassa tiettyjä kriittisiä opiskelu-uupumuksen intensiteettitasoja, joiden ylityttyä muut oireet alkavat nousta tai saavuttavat jonkin kliinisesti merkittävän tason.

Mikäli pystymme tarkastelemaan opiskelu-uupumuksen tasoa suhteessa oireiden tasoon ja löydämme kriittisiä opiskelu-uupumuspistemääriä, joiden ylityttyä oireet kiihtyvästi nousevat, voimme olettaa näiden pisteiden olevan ”kliinisesti merkittäviä” intensiteettipisteitä.

Voimakkuustulkintojen lisäksi SBI-9 tarjoaa mahdollisuuden profiilitulkintoihin. Vertailemalla SBI-9-mittarin ala-asteikkojen pistemäärien vaihtelua yksilökohtaisesti, voi muodostaa hänelle tunnusomaisen opiskelu-uupumusprofiilin. Tässä profiilissa voi jokin ala-asteikoista (uupumusasteinen väsyminen, kyynisyys, riittämättömyys) olla erityisen koholla toisten jäädessä matalammalle. Profiilit voivat myös olla kaksihuippuisia tai kokonaan tasaisia. Kun tämän lisäksi tiedetään asteikkojen yksilöllisistä yhteyksistä muihin hyvinvointimuuttujiin, voi tehdä varovaisesti johtopäätöksiä yksilöllisen opiskelu-uupumusprofiilin tyypistä ja tyypillisistä ominaisuuksista.

Vielä yksilökohtaisempaan tarkasteluun voidaan päästä osiotasolla siten, että tutkittavan poikkeavia vastauksia yksittäisillä osioilla tarkastellaan prosentuaalisten osiojakautumien avulla (taulukko 3). Näiden poikkeavien vastausten avulla voi yrittää varovasti muodostaa vielä yksityiskohtaisempaa kuvaa opiskelu-uupumuksen ominaislaadusta.

On kuitenkin muistettava, että yksittäisten osioiden luotettavuus on asteikkoihin verrattuna huomattavasti heikompi, joten ääriarvot osioilla voivat olla seurausta myös sattumasta tai virhevaihtelusta. Yksittäisistä osioista saatua tietoa voidaan hyödyntää kuitenkin siten, että esimerkiksi haastattelun avulla tarkennetaan osioanalyysin perusteella syntyneitä hypoteettisia tulkintoja opiskelijan opiskelu-uupumuksen ominaispiirteistä.

10.2. Asteikkojen voimakkuustulkinnat

10.2.1. Tulkinta kokonaisuupumusriskin voimakkuudesta

Opiskelu-uupumuksen kokonaisasteikon voimakkuuden tulkinnat perustuvat siihen, miten opiskelijan saamat pistemäärät sijoittuvat normiaineiston jakaumassa, ns. normatiivisessa intensiteettijakaumassa. Seuraavissa kahdessa normitaulukossa (taulukot 8 ja 9) on esitetty asteikkojen voimakkuusjakaumien persentiilit koulutuspaikan mukaan erikseen miehille (taulukko 8) ja naisille (taulukko 9).

Persentiili ilmoittaa muuttujan arvon, jonka alapuolelle jää tapauksista esimerkiksi 90% (90. persentiili), 80% (80. persentiili) tai 70 % (70. persentiili).

Mittarin käyttäjän tehtävänä on verrata opiskelijan saamaa SBI-9-kokonaispistemäärää hänen sukupuolensa ja koulutuspaikkansa mukaisia persenteilejä vastaaviin pistemääriinsä ja katsoa, mitä persentiilin arvoa opiskelijan saama arvo on lähimpänä.

10.2.2. Tulkinta ekshaustion, kyynisyyden ja riittämättömyyden voimakkuudesta

Vastaavalla tavalla kuin SBI-9-kokonaispistemäärän kohdalla normatiivisia intensiteettitulkintoja voidaan tehdä myös kolmen alalottuvuuden suhteen (uupumusasteinen väsyminen, kyynisyys, riittämättömyys). Taulukoissa 8 ja 9 on esitetty myös ala-asteikkojen persentiilit sukupuolen ja koulutuspaikan mukaan.

Taulukko 8. Normitaulukko miehille

Uupumusmittarin pistemääriä vastaavat persenttiit

YLIOPISTO	Persen- tiili	Ekshaustio	Kyynisyys	Riittämättö- myys	Kokonais- uupumus
Ei uupumus- riskiä	25	6	3	3	15
Keski- taso	50	9	6	4	21
	60	10	7	5	23
Kohonnut uupumus- riski	70	11	9	6	26
	80	13	10	7	30
Selvästi kohonnut uupumus- riski	90	15	12	8	34
	95	17	14	9	38
AMK	Persen- tiili	Ekshaustio	Kyynisyys	Riittämättö- myys	Kokonais- uupumus
Ei uupumus- riskiä	25	7	3	3	16
Keski- taso	50	9	6	5	21
	60	10	7	6	24
Kohonnut uupumus- riski	70	11	8	7	26
	80	13	10	8	30
Selvästi kohonnut uupumus- riski	90	15	12	9	34
	95	17	13	10	37

Taulukko 9. Normitaulukko naisille

Uupumusmittarin pistemääriä vastaavat persentiilit

YLIOPISTO	Persen- tiili	Ekshaustio	Kyynisyys	Riittämättö- myys	Kokonais- uupumus
Ei uupumus- riskiä	25	8	4	3	17
Keski- taso	50	11	6	5	23
	60	12	7	6	26
Kohonnut uupumus- riski	70	13	9	7	29
	80	15	10	8	32
Selvästi kohonnut uupumus- riski	90	17	12	9	37
	95	19	14	10	40
AMK	Persen- tiili	Ekshaustio	Kyynisyys	Riittämättö- myys	Kokonais- uupumus
Ei uupumus- riskiä	25	8	3	3	18
Keski- taso	50	11	6	5	24
	60	12	7	6	26
Kohonnut uupumus- riski	70	13	8	7	29
	80	15	10	8	31
Selvästi kohonnut uupumus- riski	90	17	12	9	36
	95	18	14	10	39

10.2.3. Normatiivisten intensiteettijakaumien kynnyksarvot – pohdintaa

Jokaiselle opiskelijalle on siis löydettävissä oma paikkansa normatiivisessa intensiteettijakaumassa. Tämä paikka kertoo, kuinka voimakkaasta opiskelu-uupumuksesta on opiskelijan kohdalla kysymys, kun se suhteutetaan vastaavassa koulutuspaikassa olevaan samaa sukupuolta olevaan luokkaan. Tulosten tulkinnassa paikka ilmoitetaan persentileillä.

Tiettyyn persentiiliin sijoittuminen antaa tietoa opiskelu-uupumuksen asteesta. Jos esimerkiksi sijoittuu 95 %:iin, niin silloin on jo melko korkealla jakaumassa: vain joka 20. opiskelijalla on näin korkea taso. Kyseessä on selvästi poikkeavan voimakas riski uupua. Mikäli sijoittuu 75 %:iin on selvästi keskitason yläpuolella mutta joka neljäs opiskelija kuitenkin kuuluu tähän luokkaan.

Monissa testeissä on selkeät kynnyksarvot, joiden perusteella voidaan todeta uupumuksen tai masennuksen olevan esimerkiksi kohtalaista tai vakavaa. Kun näitä tulkintoja tehdään normatiivisten intensiteettijakaumien avulla, ei juuri ole muuta mahdollisuutta kuin luottaa epidemiologisten tutkimusten arvioihin.

10.2.4. Kliinisesti määritellyt kynnyksarvot

Edellä mainittujen jakaumatulkintojen lisäksi voi hakea kliinisesti merkittäviä kynnyksarvoja kriteerimuuttujien avulla.

Kohonneen opiskelu-uupumusrisin kynnyksarvo SBI-9-kokonaisasteikolla on 70 persentiiliä vastaava pistemäärä.

Selvästi kohonneen opiskelu-uupumusrisin kynnyksarvo SBI-9- kokonaisasteikolla on 90 persentiiliä vastaava pistemäärä.

70-80 Kohonnut opiskelu-uupumusriski

90-95 Selvästi kohonnut opiskelu-uupumusriski

10.3. Asteikkoprofiilitulkinnat

10.3.1. Asteikkoprofiilit

Opiskelu-uupumuksen kokonaispistemäärä voi koostua ala-asteikkojen (uupumusasteinen väsymys, kyynisyys, riittämättömyys) vaihtelevien intensiteettitasojen eri yhdistelmistä. Jos nämä intensiteettitasot jaetaan karkeasti kahteen tasoon, korkeaan ja matalaan, kolmen asteikon teoreettisia yhdistelmiä on yhteensä 8 ($2 \times 2 \times 2$): opiskelu-uupumustaso voi olla kauttaaltaan korkea tai matala (2 vaihtoehtoa), uupumusasteinen väsymys, kyynisyys tai riittämättömyys voivat kukin yksinään olla koholla (3 vaihtoehtoa) tai uupumusasteinen väsymys-riittämättömyys, uupumusasteinen väsymys-kyynisyys ja kyynisyys-riittämättömyys parit voivat kukin olla koholla (3 vaihtoehtoa). Vakavin vaihtoehto on, jos kaikki ala-asteikot ovat koholla.

Profiili, jossa kaikki asteikot ovat voimakkaasti koholla, kuvaa selvästi huonoiten voivaa ryhmää, jossa hyvinvointi on laskenut muita voimakkaammin ja jonka oireet ovat muita voimakkaammin koholla. Tämä ryhmä voisi olla opiskelu-uupumusprosessin viimeisen vaiheen ryhmä.

Korkean uupumusasteisen väsymyksen profiili kuvaa voimakkaan akuutin opiskelupaineen alla olevaa ryhmää, jonka opiskelu-uupumusprosessi ei ole kuitenkaan vielä edennyt sellaiseen pisteeseen, että hyvinvointi olisi laskenut edelliseen ryhmään verrattavissa olevalla tasolla.

Korkean riittämättömyyden profiili näyttäisi olevan voimakkaimmin yhteydessä masennukseen. Tämä saattaa osoittaa jo pitkälle edennyttä opiskelu-uupumusprosessia.

Näitä profiileja voidaan käyttää suuntaa-antavina apuvälineinä SBI-9:n tulkinnessa. Kun mittarin käyttäjä löytää vastaavuuksia näihin tyyppi profiileihin, hän voi alkaa miettiä edellä mainittuja tuloksia. On kuitenkin hyvä hakea pitkälle menevien tulkin-tojen tueksi lisätietoa esimerkiksi muilla testeillä ja haastattelulla.

10.3.2. Uupumuksen eri ulottuvuuksien yhteydet hyvinvointimuuttujiin

Lisänäyttöä tulkinnalle voi hakea ala-asteikkojen yhteyksistä muihin opiskelu- ja hyvinvointimuuttujiin. Tässä voidaan hyödyntää kriteeritaulukkoja (taulukot 6 ja 7). Tärkeää on huomata, että nämä kriteeritulkintataulukot on tehty erikseen yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Tulkinta siis tehdään hyväksikäyttäen toista näistä taulukoista, riippuen siitä, onko kyseinen opiskelija yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa.

Kuten näistä taulukoista näkyy, uupumusasteinen väsymys on selvästi muita voimakkaammassa positiivisessa yhteydessä erilaisiin psyykkisiin oireisiin. Sillä on muita asteikkoja heikommat yhteydet todettuun masennukseen ja stressipisteisiin.

Näin edellä esitetty tulkinta kohonneen uupumusasteisen väsymyksen voimakkaasta kuormitusta heijastavasta luonteesta ilman merkittävää yhteyttä pidemmälle kehittyneeseen psyykkiseen häiriöön saa vahvistusta. Uupumusasteinen väsymys on kuitenkin selvästi yhteydessä erilaiseen opiskelijan oirehdintaan.

Kyynisyydellä on uupumusasteista väsymystä selkeämmät yhteydet masennukseen sekä muihin opiskeluelämän vaikeuksiin. Opiskelijoiden on vaikea saada otetta opiskelusta, he epäröivät ovatko oikealla alalla ja eivätkä koe saavansa tukea muilta. Kyynisyydellä on melko voimakkaat yhteydet stressipisteisiin.

Riittämättömyden tunteet ovat puolestaan kaikkein voimakkaimmin yhteydessä lähes kaikkeen psykopatologiaan. Se on yhteydessä masentuneisuuteen ja stressipisteisiin. Opintomenestys on heikkoa eivätkä opinnot etene.

10.4. Tulkinnan rajoitukset

Tulkinnassa joutuu ottamaan huomioon useita virhelähteitä. Ensinnäkin SBI-9 on kaikesta huolimatta itseraportointiin perustuva mittari. Yksilön itseraportoitu kuva omasta tilasta on joskus ongelmallinen muun muassa monenlaisten oman tilan

havainnointia vaikeuttavien tekijöiden vuoksi. Toinen virhelähde saattaa olla myös tietoinen opiskelu-uupumuksen simulointi. Mikäli tällaista epäillään, voidaan jälleen hyödyntää normiaineistoa ja yksittäisten vastausten harvinaisuusjakaumia.

Lisäksi joudutaan aina tulemaan toimeen mittausten rajoitusten kanssa.

11. Tulevaisuuden näkymiä

Viime aikoina on alettu tuoda esille että myös opiskelijat uupuvat. Opiskelijoiden tavallisimmat psyykkiset oireet ovat unettomuus ja keskittymisvaikeudet. Nämä oireet ovat lisääntyneet 2000-luvulla opiskelijoiden keskuudessa. Myös opiskelijoiden stressi on lisääntynyt 1970-luvulta tähän päivään. Aiemmin ehkä ajateltiin, että ahdistus ja stressi kuuluvat opiskeluun. Niitä pidettiin normaalina eikä apua haettu. Voimakas yksilöitymiskehitys ja valinnanmahdollisuudet saattavat lisätä uupumusta. Nuori on jatkuvasti monien valintojen ääressä ja jos hän ei saa niihin tukea, syntyy turvattomuutta ja epävarmuutta, jotka puolestaan saattavat näkyä opiskelu-uupumuksena.

Opiskelu-uupumus on vakava ilmiö ja on tärkeää kehittää keinoja, joilla opiskelu-uupumus voidaan tunnistaa riittävän ajoissa. Opiskelu-uupumusoireiden jo ilmaantuessa on kiinnitettävä huomio opiskelu-uupumuksen hoitoon. Ensimmäinen askel on kuitenkin tunnistaa uupumusriskissä olevat opiskelijat. Samoin on tärkeää tunnistaa ryhmät, joissa opiskelu-uupumusta ilmenee enemmän kuin muissa ryhmissä. Hälytysmerkkeinä opiskelu-uupumuksen kehittymisestä toimivat esimerkiksi unihäiriöt, voimakas uupumusasteinen väsymys, opiskeluasioiden jatkuva velominen mielessä, mielekkyyden katoaminen opinnoista ja opintosuoriutumisen yhtäkkinen romahtaminen. Opiskelu-uupumuksen arviointimenetelmä voi toimia uupumusriskin tunnistamisen välineenä.

Tärkeintä on tietysti ennaltaehkäistä opiskelijoiden opiskelu-uupumuksen kehittyminen. Tärkeä rooli opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä on opiskelijan lähipiirillä, opettajilla ja nuoren kaveripiirillä. Tavoitteena on taata nuorille opiskeluyhteisö, joka ei perustu pelkälle kilpailulle ja suorituksille. Paitsi yhteisöllisyyttä myös elämänhallintaa tulisi kehittää. Yhteisöllisyys tarkoittaa johonkin kuulumista,

luottamusta toisiin ja toisten arvostamista.

Opiskelijoille olisi kehitettävä interventioita, joilla opiskelu-uupumukseen voisi varhaisessa vaiheessa vaikuttaa. Opiskelu-uupumuksessa myös ryhmän merkitys on tärkeä. Uupuneet opiskelijat tarvitsevat turvaverkkoja. Positiivinen suhtautuminen opiskeluun, innostus, sitoutuminen, tarmo ja aikaansaamisen tunne toimivat vahvoina puskureina ja ehkäisevät opiskelu-uupumuksen kehittymiseltä. Opiskelu-uupumuksen korostuksen sijaan voisi olla mielekästä korostaa opiskeluun liittyvää positiivista imua: tarmokkuutta, päättäväisyyttä ja uppoutumista. Polkuja tähän suuntaan olisi hyvä kehittää.

Suomalaisista opiskelijoista yli joka kymmenes kärsii opiskelu-uupumuksesta. Luku on korkea ja opiskelu-uupumukseen on suhtauduttava vakavasti. Opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka kehittyy jatkuvan opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Opiskelu-uupumus koostuu kolmesta tekijästä. Ensimmäinen näistä on ekshaustio, voimakas emotionaalinen opiskeluun liittyvä väsymys, toinen tekijä on kyyninen suhtautuminen opiskeluun ja kolmas tekijä on opiskeluun liittyvät riittämättömyyden tunteet. Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusriskin mittaamiseksi on nyt kehitetty menetelmä, joka on helppo ja luotettava menetelmä.

Oleellista on tunnistaa uupumusriskissä olevat opiskelijat mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Näitä opiskelijoita on tuettava. Lähipiirin, opettajien ja kavერიpiirin merkitys on tässä oleellinen. Tulevaisuuden haasteena on myös tarkastella johtaako opiskelu-uupumus työuupumukseen.

Kuitenkin on tärkeää olla unohtamatta positiivista näkökulmaa opiskeluun. Tässä kirjassa on siksi tarkasteltu opiskelu-uupumuksen ohella opiskelijoiden opiskeluintoa ja esitetty OpInto opiskeluinnon arviointimenetelmä.

12. Tiivistetyt ohjeet SBI-9:n käyttäjälle

12.1. Pisteyttäminen

- a. Laske opiskelu-uupumuksen ala-asteikkopistemäärät (uupumusasteinen väsyminen, kyynisyys, riittämättömyys) summaamalla kunkin asteikon osiopisteet yhteen. Kirjoita summat pisteytyslomakkeeseen niille varatuille paikoille.
- b. Laske opiskelu-uupumuksen kokonaispistemäärä summaamalla ala-asteikkojen pistemäärät yhteen ja kirjoita summa pisteytyslomakkeeseen sille varatulle paikalle.

12.2. Normitus

- a. Etsi normitaulukon (taulukko 8, 9, s. 45-46) kokonaisasteikkosarakkeista tutkittavan sukupuolta ja opiskelupaikkaa vastaava normitus. Katso siitä kokonaispistemäärää vastaava normatiivinen persentiili. Merkitse muistiin lähin persentiiliraja ympäröimällä se pisteytyslomakkeeseen kokonaisopiskelu-uupumussarakkeessa.
- b. Tee vastaava toimenpide kullekin kolmelle ala-asteikolle erikseen. Merkitse lähimmät persentiilit niitä vastaaville kohdille pisteytyslomakkeeseen.

12.3. Tulkinta

- a. Määrittele kokonaisopiskelu-uupumustaso: katso vastaako lähin persentiiliraja kohonneen uupumusriskin (70-80 persentiili) tai vakavan

uupumuksen riskin (90-95 persenttiili) opiskelu-uupumuksen tasoja. Arvioi, mitä tämä taso merkitsee juuri kyseisen opiskelijan kohdalla ja minkälaisia jatkotoimenpiteitä se edellyttää. Tarkenna tarvittaessa haastattelun avulla.

- b. Määrittele opiskelu-uupumusprofiili: katso pisteytyslomakkeesta, onko jonkin asteikon tai joidenkin asteikkojen tasot huomattavan korkeat tai matalat verrattuna muihin asteikkoihin. Voit tulkita profiilia muodostamalla alustavia hypoteeseja käsikirjan kohdasta SBI-9-tulkinta ja kriteeritaulukkojen (taulukot 6 ja 7, s. 31, 34) avulla. Pohdi, mitä profiilin muoto saattaa merkitä juuri tämän opiskelijan kohdalla. Tarkenna tarvittaessa haastattelun avulla.
- c. Voit myös tarkastella vastausprofiilia yksittäisten osioiden tasolla ja miettiä mahdollisten poikkeavan korkeiden tai matalien vastausten merkitystä juuri tämän opiskelijan kohdalla. Tarkenna tarvittaessa haastattelun avulla.

Lähteitä ja kirjallisuutta

- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). Student mental health, life stress and achievement. *British Journal of Psychology*, 95, 509-521.
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 5, 469-480.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30, 393-416.
- Clark, E. J., & Rieker, P. P. (1986). Gender differences in relationships and stress of medical and law students. *Journal of Medical Education*, 61, 32-40.
- Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). Stress and depression among medical students: A cross-sectional study. *Medical Education*, 39, 594-604.
- Daly, M., & Willcock, S. (2002). Examining stress and responses to stress in medical students and new medical graduates. *Medical Journal of Australia*, 177, S14-S15.
- Deary, I. J., Watson, R., & Hogston, R. (2003). A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 43, 71-81.
- Dunn, L.B., Iglewicz, A., & Moutier, C. (2008). A conceptual model of medical student well-being: Promoting resilience and preventing burnout. *Academic Psychiatry*, 32, 44-53.
- Firth-Cozens, J. (1989). Stress in medical undergraduates and house officers. *British Journal of Hospital Medicine*, 41, 161-164.
- Goldberg, D. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. London: Oxford University Press.
- Guthrie, E., Black, D., Bagalkote, H., Shaw, C., Campbell, M., & Creed, F. (1998). Psychological stress and burnout in medical students: A five-year prospective longitudinal study. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 91, 237-243.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Moffitt, T. E., Silva, P. A., McGee, R., & Angell, K. E. (1998). Development of depression from preadolescence to young adulthood: Emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 128-140.

- Helmers, K. F., Danoff, D., Steinert, Y., Leyton, M., & Young, S. N. (1997). Stress and depressed mood in medical students, law students, and graduate students at McGill University. *Academic Medicine*, *72*, 708-714.
- Kasen, S., Johnson, J., & Cohen, P. (1990). The impact of school emotional climate on student psychopathology. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *18*, 165-177.
- Kessler, R. C., & McLeod, J. D. (1984). Sex differences in vulnerability to undesirable life events. *American Sociological Review*, *49*, 620-631.
- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J.-E., Leskinen, E., & Salmela-Aro, K. (in press). Peer group influence and selection in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly*.
- Kunttu, K. (2004) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. *Suomen Lääkärilehti* *2004*, *59*, 2913-2918.
- Kunttu, K. (2008). Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. *Suomen Lääkärilehti*, *63*, 3018-3021.
- Kunttu, K., & Huttunen, T. (2005). Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kunttu, K., & Huttunen, T. (2009). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki: PunaMusta OY.
- Lefkowitz, E. S. (2005). 'Things have gotten better' Developmental changes among emerging adults after the transition to university. *Journal of Adolescent Research*, *20*, 40-63.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*, 397-422.
- McNamara, S. (2000). *Stress in young people: What's new and what can we do?* London: Continuum International Publishing group.
- Muthén, L. & Muthén, B. (1998-2007). *Mplus user's guide*. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Näätänen, P., Matthiesen, S., Aro, A. & Salmela-Aro, K. (2003). *BBI-15*. Helsinki: Edita.
- Pomerantz, E. M., Altermatt, E. R., & Saxon, J. L. (2002). Making the grade but feeling distressed: Gender differences in academic performance and internal distress. *Journal of Educational Psychology*, *94*, 396-404.

- Reiseberg, L. (2000). Student stress is rising, especially among young women. *Chronicle of Higher Education*, 46, 49-50.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56, 735-746.
- Rosal, M.C., Ockene, I.S., Ockene, J.K., Barret, S., Ma, Y., & Hebert, J.R. (1997). A longitudinal study of students' depression at one medical school. *Academic Medicine*, 72, 542-546.
- Salmela-Aro, K. & Helve, H. (2007) Emerging adulthood in Finland. In J. Arnett (Ed.), *Routledge International encyclopedia of Adolescence* (pp. 289-303). New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI) – Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48-57
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J.-E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78, 663-689.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context for school burnout. *European Psychologist*, 13, 1-13.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (2003). *Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. PS-kustannus.
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. (2005). *Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10*. Helsinki: Edita.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (in press). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Salmela-Aro, K. & Schoon, I. (2005). Editorial: Human development and well-being. *European Psychologist*, 10, 259-263.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66, 701-716.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 5, 464-481.

Shanahan, M. J. (2000). Pathways to adulthood in changing societies: Variability and mechanisms in life course perspective. *Annual Review of Sociology*, 26, 667-692.

Statistics Finland, School statistics, Central Statistical Office of Finland (2007).

Vasalampi, K., Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (in press). Adolescents' self-concordance, school engagement and burnout predict their educational trajectories. *European Psychologist*.

LIITTEET

Liite 1: SBI-9 PISTEYTYSLOMAKE

Liite 2: Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusmittari SBI-9

Liite 3: Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluintomittari OpInto

Liite 4: Korrelaatiotaulukko

Liite 5: Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 kyselylomake

Liite 6: Hyvinvointimuuttajat

SBI-9-PISTEYTYSLOMAKE

Nimi: _____ Ikä: _____

Suku­puoli: N / M

Opiskelu­paikka: Yliopisto/Ammattikorkeakoulu

OHJE	Ala-asteikot:			Kokonais- opiskelu- uupumus
	Ekshaustio osiot 1,4,7,9	Kyynisyys osiot 2, 5, 6	Riittämättömyys osiot 3, 8	kaikki osiot
1. Laske summat:				
2. Ympyröi vastaavat normi- persentiilit				
Selvästi kohonnut opiskelu- uupumusriski	95	95	95	95
	90	90	90	90
Kohonnut opiskelu- uupumusriski	80	80	80	80
	70	70	70	70
Keskitaso	60	60	60	60
	50	50	50	50
Ei uupumusriskiä	25	25	25	25
3. Määrittele ja tul- kitse opiskelu- uupumuksen ko- naistaso ja profiili				

Huomioita:

Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusmittari SBI-9

© Katariina Salmela-Aro

Vastausohje: Ympyröi se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tilannettasi opinnoissasi. Valintojen tulisi kuvata nykyistä opiskelutilannettasi. Vastaathan jokaiseen kysymykseen parhaasi mukaan ja niin vilpittömästi kuin mahdollista.

Nimi: _____ Ikä: _____ Sukupuoli: N / M

Opiskelupaikka: Yliopisto/Ammattikorkeakoulu

		Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään	1	2	3	4	5	6
2	Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun.	1	2	3	4	5	6
3	Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.	1	2	3	4	5	6
4	Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.	1	2	3	4	5	6
5	Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.	1	2	3	4	5	6
6	Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä.	1	2	3	4	5	6
7	Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.	1	2	3	4	5	6
8	Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt.	1	2	3	4	5	6
9	Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani.	1	2	3	4	5	6

Opinto -korkeakouluopiskelijoiden opiskeluintolomake

© Katariina Salmela-Aro

		Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	Opiskellessani olen täynnä energiaa.	1	2	3	4	5	6
2	Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä.	1	2	3	4	5	6
3	Aika tuntuu lentävän siivillä, kun opiskelen.	1	2	3	4	5	6
4	Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi.	1	2	3	4	5	6
5	Olen innoissani opiskelusta.	1	2	3	4	5	6
6	Kun työskentelen opintojeni parissa, unohdan kaiken ympäriltäni.	1	2	3	4	5	6
7	Opiskelu inspiroi minua.	1	2	3	4	5	6
8	Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan.	1	2	3	4	5	6
9	Olen uppoutunut opiskeluuni.	1	2	3	4	5	6

Korrelaatiotaulukko

SBI-9

Muuttujat	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. EXH1	1.00								
2. KYYN1	.20	1.00							
3. RII1	.43	.49	1.00						
4. EXH2	.43	.29	.46	1.00					
5. KYYN2	.14	.75	.45	.26	1.00				
6. KYYN3	.13	.61	.46	.29	.66	1.00			
7. EXH3	.46	.27	.50	.57	.26	.32	1.00		
8. RII2	.24	.53	.56	.34	.54	.50	.41	1.00	
9. EXH4	.41	.30	.48	.51	.29	.33	.58	.40	1.00
Keskiarvo	3.19	2.26	2.91	2.34	2.50	2.53	3.14	2.96	2.31
Keskihajonta	1.34	1.34	1.38	1.26	1.45	1.49	1.47	1.52	1.31

Kaikki korrelaatiot tilastollisesti merkitseviä.

EXH=ekshaustio, KYYN=kyynisyys, RII=riittämättömyys.

Numero viittaa kysymyksen numeroon lomakkeessa.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008

Hyvä opiskelija

Opiskelijoiden terveystutkimusten kehittämisen tueksi tarvitaan luotettavaa ja ajankohtaista tietoa. Tämä kysely on ensimmäinen yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden yhteinen valtakunnallinen tutkimus; aiemmin on tehty selvityksiä erikseen molemmille. Monet peruskysymykset ovat samoja kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, joten saamme tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin trendeistä ja kehittämishankkeiden vaikutuksista. Tutkimustuloksia aikaisemmista kyselyistä on hyödynnetty mm. opiskeluterveydenhuollolle laaditussa oppaassa.

Kyselylomakkeessa on perinteisiä terveyden ja terveystietämisen kysymyksiä, mutta siinä kartoitetaan myös muita elämän alueita, jotka kokemuksemme mukaan liittyvät opiskelijan terveyteen ja jaksamiseen. Opiskelua, työssäkäyntiä ja opiskeluolosuhteita koskevat kysymykset ovat erittäin tärkeitä myös korkeakouluille ja opiskelijajärjestöille. Mukana olevat erityisteemat ovat nimenomaan opiskelijoiden ikä- tai elämänvaiheeseen liittyviä asioita, joista tarvitaan lisätieto palvelujen parantamiseksi.

Toivomme, että ehdit kyselyyn vastaamisen verran uhrata aikaasi opiskelijoiden yhteiseksi hyväksi! Tarvitsemme tietoa juuri Sinun kokemuksistasi terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Vastauksesi on meille erittäin arvokas, kukaan muu ei voi sitä korvata.

Tutkimus koskee myös sivutoimisesti opiskelevia tai tämän lukuvuoden aikana valmistuneita.

Kyselyyn voi vastata internetissä osoitteessa

<http://www.mailservice.fi/YOTT08> / (käyttäjätunnuksesi on xxxxxx ja salasanasasi XXXXx)

tai tällä lomakkeella oheisessa palautuskuoressa, vastaanottaja maksaa postimaksun.

Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat vain tutkijoiden käyttöön. Tutkimustulokset käsitellään tilastollisina kokonaisuuksina; yksittäistä vastaajaa ei niistä voi tunnistaa. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Tutkimusta koskeviin tiedusteluihin vastaa ylilääkäri Kristina Kunttu, puh. (02) 2747 200, kristina.kunttu@yths.fi.

Yhteistyöstä kiittäen

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Suomen ammattikorkeakouluopiskelijajärjestysten liitto SAMOK ry.

Vastausohjeet:

Ympyröi Sinun vastaustasi parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero tai kirjoita kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan.

Ympyröi kunkin vaihtoehdon kohdalla vain yksi numero, ellei toisin ole mainittu.

Vastauksiin toivotaan tietoa siitä, miten yleensä toimit, ellei kysymyksessä toisin ole mainittu.

Lue ennen vastaamistasi koko kysymys.

TAUSTATIEDOT

1. Ikä _____ vuotta

2. Sukupuoli

1 mies

2 nainen

Huom!

Valitse vain yksi vaihtoehto.

Jos sinulla on useampi opiskelupaikkakunta ja koulutusala, vastaa sen mukaan, missä tämän lukuvuoden aikana pääasiassa olet suorittanut opintojasi.

3. Opiskelupaikkakunta

- | | | | | |
|---------------|-----------|-----------------|---------------|---------------|
| 1 Espoo | 6 Kajaani | 11 Lahti | 16 Rauma | 21 Tornio |
| 2 Helsinki | 7 Kemi | 12 Lappeenranta | 17 Rovaniemi | 22 Turku |
| 3 Hämeenlinna | 8 Kokkola | 13 Mikkeli | 18 Savonlinna | 23 Vaasa |
| 4 Joensuu | 9 Kouvola | 14 Oulu | 19 Seinäjoki | 24 Vantaa |
| 5 Jyväskylä | 10 Kuopio | 15 Pori | 20 Tampere | 25 Muu, mikä? |

useampi kuin yksi opiskelupaikkakunta (Rasti ruutuun)

4a. Koulutusala, yliopisto-opiskelijat

- | | | |
|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 Eläinlääketieteen ala | 8 Liikuntatieteellinen ala | 15 Taideteollinen ala |
| 2 Farmasian ala | 9 Luonnontieteellinen ala | 16 Tanssiala |
| 3 Hammaslääketieteen ala | 10 Lääketieteellinen ala | 17 Teatteriala |
| 4 Humanistinen ala | 11 Maatalous-metsätieteell. ala | 18 Teknillistieteellinen ala |
| 5 Kasvatustieteellinen ala | 12 Musiikin ala | 19 Teologian ala |
| 6 Kauppatieteellinen ala | 13 Oikeustieteellinen ala | 20 Terveystieteiden ala |
| 7 Kuvataiteen ala | 14 Psykologian ala | 21 Yhteiskuntatieteellinen ala |

useampi kuin yksi koulutusala (Rasti ruutuun)

4b. Koulutusala, ammattikorkeakouluopiskelijat

- | | |
|---|--|
| 1 Humanistinen ja kasvatustieteiden ala | 5 Matkailu-, ravitsemis- ja talousala |
| 2 Kulttuuriala | 6 Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala |
| 3 Luonnontieteiden ala | 7 Tekniikan ja liikenteen ala |
| 4 Luonnonvara- ja ympäristöala | 8 Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala |

useampi kuin yksi koulutusala (Rasti ruutuun)

TERVEYDENTILA

5. Onko lääkäri, hammaslääkäri tai psykologi todennut Sinulla jonkin pysyvän, pitkäkestoisen tai usein toistuvan sairauden, vian tai vamman, joka on oireillut tai vaatinut hoitoa viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana? (Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- | | | | |
|-----|---|----|--|
| 1 | Diabetes | 16 | Näkövika (silmälasit) |
| 2 | Kilpirauhassairaus | 17 | Silmäsairaus |
| 3 | Verenpainetauti, kohonnut verenpaine | 18 | Korva-, nenä-, kurkkusairaus |
| 4 | Sydämen rytmihäiriö tai muu sydänsairaus | 19 | Hammaskaries (reikä hampaassa) |
| 5 | Nivelreuma, selkärankareuma | 20 | Tulehtunut viisaudenhammas |
| 6 | Muu tuki- ja liikuntaelinten sairaus | 21 | Muu suun tai hampaiden sairaus (purentaelinten, suun limakalvojen tai kiinnityskudoksen sairaus) |
| 7 * | Astma * | 22 | Migreeni |
| 8 | Allerginen nuha tai silmätulehdus | 23 | Epilepsia, muu neurologinen sairaus |
| 9 * | Atooppinen ihottuma *
(taiveihottuma, "maitorupi") | 24 | Syömishäiriö, minkälainen?
1 anorexia
2 bulimia
3 muu |
| 10 | Akne | | |
| 11 | Laktoosi-intoleranssi | 25 | Ahdistuneisuushäiriö (paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko tms.) |
| 12 | Muu mahan tai suoliston sairaus | | |
| 13 | Toistuva virtsatietulehdus, munuaissairaus | 26 | Masennus (depressio) |
| 14 | Miesten sukuelinten sairaus | 27 | Muu mielenterveyden häiriö |
| 15 | Gynekologinen sairaus, mikä? | 28 | Muu sairaus, mikä? |

*** Jos sinulla on astma tai atooppinen ihottuma, vastaa myös erillisellä lomakkeella oleviin kysymyksiin. Vastaa niihin myös, jos Sinulla on ollut aikaisemmin atooppinen ihottuma.**

6. Millainen on terveydentilasi omasta mielestäsi

- 1 hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 keskitasoinen
- 4 melko huono
- 5 huono

7. Käytätkö nykyisin lääkärin määräämiä lääkkeitä tai e-pillereitä sairauden tai oireiden hoitoon? (Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 en käytä mitään
- 1 säännöllinen lääkitys (tabletit, pistokset, hengitettävät lääkkeet, sumutteet, tipat, voiteet, peräpuikot)
- 2 käytän tarvittaessa otettavaa lääkettä

8. Käytätkö nykyisin ilman reseptiä saatavia lääkkeitä?

- 0 en käytä tai käytän hyvin harvoin
- 1 kerran tai pari kuukaudessa
- 2 viikoittain
- 3 päivittäin tai lähes päivittäin

9. Kuinka monta tuntia keskimäärin nuket vuorokaudessa?

____|____| tuntia

10. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- 1 kyllä, lähes aina
- 2 kyllä usein
- 3 harvoin tai tuskin koskaan
- 4 en osaa sanoa

11. Pituutesi | | | | | cm

12. Painosi | | | | | kg

13. Vyötärönympäryys mitattuna kylkiluiden alapuolelta

(1-2 cm navan yläpuolelta uloshengityksen lopussa)

Miehet

Naiset

- 0 Alle 94 cm
- 1 94 – 102 cm
- 2 Yli 102 cm

- 0 alle 80 cm
- 1 80 – 88 cm
- 2 yli 88 cm

14. Onko verensokerisi todettu joskus olevan koholla (esim. terveystarkastuksen tai raskauden yhteydessä)

- 0 ei
- 1 kyllä

15. Onko suvussasi diabetesta (tyyppi 1 tai 2)

- 0 ei
- 1 kyllä, isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla, serkuilla
- 2 kyllä, vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla

16. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

- 1 selvästi alipainoinen
- 2 jonkin verran alipainoinen
- 3 sopivan painoinen
- 4 jonkin verran ylipainoinen
- 5 selvästi ylipainoinen

17. Onko suhtautumisesi ruokaan normaali?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

18. Oletko jossakin elämäsi vaiheessa laihduttanut voimakkaasti?

- 0 en
- 1 kyllä, laihduttaminen oli suunniteltu ja hallittu toimenpide
- 2 kyllä, laihduttaminen muuttui hallitsemattomaksi

19. Onko sinulla ollut murrosiässä syömiseen liittyvää oireilua?

- 0 ei
- 1 kyllä

20. Jos vastasit kyllä, oletko saanut silloin hoitoa?

- 0 ei
- 1 kyllä

21

Minkälaisiksi omalla kohdallasi arvioit seuraavat asiat tällä hetkellä?

Vastausohjeet:

-2	-1	0	+1	+2	?
asia on minulle TODELLA ONGELMA, joka ratkaisevasti vaikeuttaa elämäni nykyään	asia on minulle SELVÄSTI ONGELMA, mutta ei vaivaa aina ja/tai ei kovin voimakkaasti	ei ole ollut aihetta kiinnittää erityistä huomiota	olen yleensä KOKENUT MYÖNTEISENÄ	merkitsee minulle todella TYYDYTYSTÄ ANTAVAA ASIAA	vaikea sanoa

otteen saaminen opiskelusta	-2	-1	0	+1	+2	?
esiintyminen, kuten esitelmän pito	-2	-1	0	+1	+2	?
kontaktin luominen opisk.tovereihin ja yleensä ihmisiin	-2	-1	0	+1	+2	?
kontakti vastakkaiseen sukupuoleen	-2	-1	0	+1	+2	?
seksuaalisuuteni	-2	-1	0	+1	+2	?
suhde vanhempiini	-2	-1	0	+1	+2	?
tulevaisuuden suunnitteleminen	-2	-1	0	+1	+2	?
omat voimat ja kyvyt	-2	-1	0	+1	+2	?
mielialani yleensä	-2	-1	0	+1	+2	?

22. Onko Sinulla esiintynyt seuraavia oireita viimeisen kuukauden (30 pv) aikana?
(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

	ei lainkaan	satunnaisesti	viikoittain	päivittäin tai lähes
1. päänsärkyä	0	1	2	3
2. huimausta	0	1	2	3
3. väsymystä tai voimattomuutta	0	1	2	3
4. yläselän tai niskan vaivoja	0	1	2	3
5. alaselän vaivoja	0	1	2	3
6. raajojen tai nivelten kiputiloja	0	1	2	3
7. vatsakipuja, närästystä	0	1	2	3
8. pahoinvointia tai oksennuksia	0	1	2	3
9. ilmavaivoja tai turvotusta	0	1	2	3
10. ummetusta tai ripulia	0	1	2	3
11. ahmimista	0	1	2	3
12. sydämen tykytystä, epäsäännöllisiä lyöntejä	0	1	2	3
13. iho-ongelmia	0	1	2	3
14. ääniongelmia	0	1	2	3
15. nuhaa tai tukkoisuutta	0	1	2	3
16. kurkkuvaivoja (kipua, limaa)	0	1	2	3
17. pitkittynyttä yskää tai hengenhahdistusta	0	1	2	3
18. ienverenvuotoa tai ienvaivoja	0	1	2	3
19. hammasvaivoja (viiltoa, särkyä)	0	1	2	3
20. vaivaa viisaudenhampaista	0	1	2	3
21. purentavaivoja	0	1	2	3
22. nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä	0	1	2	3
23. keskittymisvaikeuksia	0	1	2	3
24. jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	0	1	2	3
25. masentuneisuutta tai alakuloisuutta	0	1	2	3
26. ahdistuneisuutta	0	1	2	3
27. muuta, mitä?	0	1	2	3

23. Onko Sinulla esiintynyt viimeisen vuoden (12 kk) aikana seuraavia:
(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

Naisten vaivoja?

0 ei

- 1 kuukautiskipuja, joihin tarvitset lääkkeitä
- 2 haittaavan runsas kuukautisvuoto
- 3 kuukautiset poissa yli 6 kk
- 4 epäsäännöllisiä vuotoja
- 5 normaalia poikkeavaa valkovuotoa
- 6 yhdyntäkipuja
- 7 muuta, mitä?

Miesten vaivoja?

0 ei

- 1 esinahan ongelmia
- 2 vuotoa tai kirvelyä virtsaputkessa
- 3 erektiohäiriöitä
 - 1 ollut aina
 - 2 usein
 - 3 satunnaisesti
- 4 liian nopeata siemensyöksyä (< 2 min)
- 5 viivästynyttä tai estynyttä siemensyöksyä
- 6 eturauhasen vaivoja
- 7 muuta, mitä?

24. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

25. Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien takia?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

26. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että Sinusta on hyötyä asioiden hoidossa?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

27. Oletko viime aikoina tuntenut pystyväsi tekemään päätöksiä?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

28. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti yllirasittunut?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

29. Onko Sinusta viime aikoina tuntunut, ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?

- 1 ei ollenkaan
- 2 ei enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

30. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

31. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?

- 1 paremmin kuin tavallisesti
- 2 yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 huonommin kuin tavallisesti
- 4 paljon huonommin kuin tavallisesti

32. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

33. Oletko viime aikoina menettänyt itseluottamustasi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

34. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi arvottomaksi?

- 1 en ollenkaan
- 2 en enempää kuin tavallisesti
- 3 jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon enemmän kuin tavallisesti

35. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi
kaiken kaikkiaan kohtalaisen
onnelliseksi?

- 1 enemmän kuin tavallisesti
- 2 yhtä paljon kuin tavallisesti
- 3 vähemmän kuin tavallisesti
- 4 paljon vähemmän kuin tavallisesti

36. Oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa?

0 en 1 kyllä

37. Oletko koskaan valehdellut läheisillesi siitä, kuinka paljon käytät rahaa pelaamiseen?

0 ei 1 kyllä

38. Kuinka usein huomaat olleesi netissä pitempään kuin olit alun perin ajatellut?

0 en koskaan
1 hyvin harvoin
2 harvoin
3 melko usein
4 usein
5 aina tai hyvin usein

39. Kuinka monta tuntia vuorokaudessa olet keskimäärin käyttänyt aikaasi netissä seuraavien asioiden vuoksi.

(Arvioi aika viimeksi kuluneen kuukauden tilanteen mukaan. Merkitse 0, jos ei yhtään)

	tuntia	min.
1 Opiskelu		
2 Ansiotyö		
3 Muu tiedonhaku, verkko-lehtien lukeminen		
4 Radion kuuntelu, tv:n katselu		
5 Internet-puhelut (esim. Skype)		
6 Sähköposti		
7 Asioiden hoito (pankki, matkat, työnhaku yms.)		
8 Keskustelupalstat, chattailu, yhteisöt yms.		
9 Peliin pelaaminen verkossa		
10 Muu asia, mikä		
	yhteensä	

	ei	kyllä
40. Aiheutuuko netin käytöstä ongelmia ihmissuhteissasi?	0	1
41. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia opiskelussasi?	0	1
42. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia vuorokausirytmisissäsi?	0	1

LIIKUNTA

43. Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet (esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, voimistelua, uintia, pallopelejä)?

0 en lainkaan tai hyvin harvoin
1 1 – 3 kertaa kuukaudessa
2 noin kerran viikossa
3 2 – 3 kertaa viikossa
4 4 – 6 kertaa viikossa
5 päivittäin

44. Jos harrastat edellisen kysymyksen kuntoliikuntaa, kuinka monta tuntia viikossa?

Viikossa yhteensä noin |__|__| tuntia

45. Kuinka monta minuuttia kävelet tai pyöräilet päivittäin hyötyliikuntana (edestakaiset matkat oppilaitokseen, harrastuksiin, töihin ym.)?

0 alle 15 minuuttia päivässä
1 15 – 30 minuuttia päivässä
2 30 – 60 minuuttia päivässä
3 yli tunnin päivässä
Viikossa yhteensä noin |__|__| tuntia

46. Kuinka usein harrastat kevyttä liikuntaa vähintään ½ t. kerrallaan tai liikut muun harrastuksen yhteydessä (esim. kävely, luonnossa kulkeminen, tanssiminen, koiran ulkoiluttaminen, kotityöt?)

0 enintään 3 kertaa kuukaudessa
1 1 – 2 kertaa viikossa
2 3 – 4 kertaa viikossa
3 päivittäin tai lähes päivittäin

47. Kenen järjestämään liikuntatoimintaan osallistut?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 en harrasta liikuntaa
- 1 omatoimisesti yksin
- 2 omatoimisesti ystävän kanssa tai kaveriporukassa
- 3 korkeakoulun tai ylioppilas-/opiskelijakunnan järjestämä liikunta
- 4 ainejärjestön tms. liikuntatoiminta
- 5 urheiluseura (muu kuin oppilaitoksen)
- 6 muu järjestö, mikä _____
- 7 kaupalliset liikuntapalvelut
- 8 kunnalliset liikuntapalvelut

48. Oletko käyttänyt tai käytätkö nykyisin urheilusuorituksia, liikuntaa tai voimaa parantavia aineita?

	en koskaan	käyttänyt aikaisemmin	käytän nykyisin
Sallittuja aineita, esim. proteiinivalmist.			
Kiellettyjä doping-aineita			

RAVINTO

49. Noudatanko jotain erityisruokavaliota?

0 en

1 kyllä, mitä? (Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 1 laktoositon ruokavalio
- 2 keliakiaruokavalio
- 3 laihduttajan ruokavalio
- 4 erityisruokavalio ruoka-aineyliherkkyyden vuoksi
- 5 ruokavalio diabeteksen, korkean kolesterolin tai kohonneen verenpaineen vuoksi
- 6 ruokavalio, joka sisältää kasviksia, maitotuotteita sekä munaa, kanaa tai kalaa
- 7 laktovegetaarinen ruokavalio (kasvisruokavalio + maitotuotteita)
- 8 vegaaniruokavalio (vain kasvikunnan tuotteita)
- 9 elävä ravinto
- 10 muu, mikä _____

50. Ajatteletko ruokaa hankkiessasi sen terveellisyyttä?

- 0 en koskaan tai hyvin harvoin
- 1 silloin tällöin
- 2 usein

51. Missä useimmiten syöt pääateriasi?

- 1 opiskelija- tai työpaikkaruokalassa
- 2 omalla asunnollani
- 3 vanhempien luona
- 4 muualla

52. Kuinka usein lisäät ruokaasi suolaa pöydässä?

- 0 en juuri koskaan
- 1 kerran viikossa tai harvemmin
- 2 muutaman kerran viikossa
- 3 jokseenkin joka päivä

53. Kuinka monta lasillista (1 lasi=2 dl) maitoa tai piimää käytät tavallisesti p:vässä? Huomioi myös murojen, myslin, puuron, tai kaakaon kanssa käyttämäsi maito.

(Merkitse 0, jos et käytä lainkaan.)

____|____| lasillista

54. Mitä rasvaa käytät enimmäkseen leivällä?

- 0 en mitään
- 1 kevytlevitettä, jossa on alle 65 % rasvaa
- 2 levitettä, jossa on 70-80 % rasvaa
- 3 voita
- 4 muita vähärasvaisia valmisteita (tuore- tai sulatejuustot tms.)
- 5 jotakin muuta

55. Montako leipäviipaletta syöt tavallisesti päivittäin?

(Merkitse 0, jos et syö lainkaan. Vastaa molempiin kohtiin)

tummaa leipää (ruis-, näkkileipä ym.)
seka-, hiiva-, graham- tai kauraleipää|_|_|_| viipaletta
|_|_|_| viipaletta**56. Kuinka usein viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana söit seuraavia?**

(Vastaa jokaiseen kohtaan.)

	en ker- taa	1-2 päivänä	3-5 päivänä	noin kerran päivässä	2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
hedelmiä tai marjoja	0	1	2	3	4	5
tuoreita kasviksia	0	1	2	3	4	5
kypsennett. kasviksia (ei perunaa)	0	1	2	3	4	5
puuroa, myslää, muroja	0	1	2	3	4	5
jogurttia tai viiliä (1,5-2 dl annoksia)	0	1	2	3	4	5
jäätelöä	0	1	2	3	4	5
makeita leivonnaisia	0	1	2	3	4	5
makeisia, suklaata	0	1	2	3	4	5
sokeroituja juomia (myös alkoholi- ja energiajuomat)	0	1	2	3	4	5
light-juomia	0	1	2	3	4	5
ranskanperunoita	0	1	2	3	4	5
perunalastuja tms.	0	1	2	3	4	5
juustoa	0	1	2	3	4	5
pizzaa	0	1	2	3	4	5

HAMPAIDEN HOITO**57. Miten usein harjaat hampaasi?**

- 0 harvemmin kuin kerran päivässä
- 1 kerran päivässä
- 2 useammin kuin kerran päivässä

59. Käytätkö hammaslankaa?

- 0 en ollenkaan
- 1 silloin tällöin
- 2 päivittäin

58. Käytätkö hammastahnaa?

- 0 harvemmin kuin kerran päivässä
- 1 kerran päivässä
- 2 useammin kuin kerran päivässä

60. Käytätkö ksylitolipurukumia tai muita ksylitolilla makeutettuja tuotteita?

- 0 en käytä
- 1 käytän silloin tällöin
- 2 käytän kerran päivässä
- 3 käytän vähintään kaksi kertaa päivässä

TUPAKKA, HUUMEET, ALKOHOLI**61. Tupakoitko nykyisin?**

- 0 en lainkaan
- 1 kyllä, harvemmin kuin kerran viikossa
- 2 kyllä, viikoittain, mutta en päivittäin
- 3 kyllä, päivittäin

62. Käytätkö nuuskaa ("biittiä", mälliä, purutupakkaa)?

- 0 en käytä lainkaan
- 1 käytän satunnaisesti
- 2 käytän säännöllisesti
- 3 olen käyttänyt, mutta lopettanut

63. Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt jotakin huumetta, lääkkeitä tai lääkkeitä + alkoholia yhdessä päihtyäksesi?

0 en koskaan

1 kyllä. Jos olet käyttänyt, niin

(Vastaa kaikkiin kolmeen kysymykseen)

64. Mitä?	65. Montako kertaa?		66. Oletko käyttänyt ainakin kerran viimeisen 12 kk aikana	
	1-4 kertaa	5 kertaa tai enemmän	en	kyllä
1 kannabis (hasis, marihuana)	1	2	0	1
2 tinneri, liima tms.	1	2	0	1
3 lääkkeitä ja alkoholia yhdessä	1	2	0	1
4 lääkkeitä päihtyäksesi	1	2	0	1
5 ekstaasi	1	2	0	1
6 subutex tai temgesic	1	2	0	1
7 heroini, kokaiini, amfetamiini, LSD, gamma tms.	1	2	0	1

67. Tuntuuko Sinusta siltä, että joudut tovereidesi vaikutuksesta käyttämään enemmän alkoholia kuin oikeastaan itse haluaisit?

1 ei

2 silloin tällöin

3 usein

Yksi alkoholiannos =

pullo (=33 cl), keskiolut, siideri, long drink lasillinen (=12 cl), mieto viini lasillinen (=8 cl), väkevä viini lasillinen (=4 cl), väkevä alkoholi

68. Jos olet juhliissa tai illanvietoissa, joissa tarjoillaan alkoholia, onko myös alkoholiton vaihtoehto tarjolla?

1 yleensä aina

2 silloin tällöin

3 ei juuri koskaan

70. Montako lasillista tai pullollista juot seuraavia alkoholijuomia keskimäärin viikon aikana?

(Ellet juo yhtään, merkitse 0.

Vastaa jokaiseen kohtaan.)

III olutta |_|_|_| pullollista

IV A-olutta |_|_|_| pullollista

siideriä |_|_|_| pullollista

long drink -juomia |_|_|_| pullollist

viiniä |_|_|_| lasillista

väkevää alkoholia |_|_|_| lasillista

69 Jos joku seurueestasi valitsee alkoholittoman vaihtoehdon, herättääkö tämä huomiota muissa?

1 ei yleensä

2 silloin tällöin

3 lähes aina

- 71. Kuinka usein käytät alkoholia?**
- 0 en koskaan (jos et ole koskaan käyttänyt alkoholia, voit siirtyä suoraan kysymykseen 81)
 - 1 kuukausittain tai harvemmin
 - 2a 2 – 3 kertaa kuukaudessa
 - 2b kerran viikossa
 - 3 2 – 3 kertaa viikossa
 - 4 neljä kertaa viikossa tai useammin

- 72. Kun käytät alkoholia, montako annosta tavallisimmin otat päivässä?**
- 0 1 - 2 annosta
 - 1 3 - 4 annosta
 - 2 5 - 6 annosta
 - 3 7 - 9 annosta
 - 4 10 annosta tai enemmän

- 73. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?**
- 0 en koskaan
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 lähes päivittäin

- 74. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole aloitettuasi pystynyt lopettamaan juomistasi?**
- 0 pystyn aina lopettamaan
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 lähes päivittäin

- 75. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole pystynyt tekemään, mitä olet aikonut?**
- 0 juominen ei koskaan estä suunnitelmiani
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 lähes päivittäin

- 76. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyypyjä?**
- 0 en koskaan
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 lähes päivittäin

- 77. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?**
- 0 en koskaan
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 lähes päivittäin

- 78. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia?**
- 0 muistan aina, mitä tapahtui
 - 1 harvemmin kuin kuukausittain
 - 2 kuukausittain
 - 3 viikoittain
 - 4 lähes päivittäin

- 79. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisellesi?**
- 0 en
 - 2 kyllä, mutten vuoden sisällä
 - 4 kyllä, vuoden sisällä

- 80. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisesi?**
- 0 ei
 - 2 kyllä, muttei vuoden sisällä
 - 4 kyllä, vuoden sisällä

OPISKELU

- 81. Montako lukuVUOTTA olet ollut kirjoilla läsnä olevana opiskelijana nykyiseen opiskeluusi liittyen?** (Mukaan lukien kuluva lukuvuosi)

|_|_|_| lukuvuotta

- 82. Kuinka monta opintoviikkoa tai -pistettä olet suorittanut 31.1.2008 mennessä nykyiseen opiskeluusi liittyen?** Huom! Ilmoita määrä joko opintoviikkoina tai opintopisteinä.

|_|_|_| opintoviikkoa **TAI**

|_|_|_| opintopistettä

- 83. Minä vuonna arvioit valmistuvasi?**
Jos opiskelet useampaa alaa, niin minä vuonna arvioit suorittavasi tutkinnon nykyisistä opinnoistasi?

0 vuonna 20|_|_|_|

1 olen valmistunut tänä lukuvuonna

- 84. Opiskeletko mielestäsi**

- 1 päätoimisesti
- 2 sivutoimisesti
- 3 muulla tavoin, miten _____

- 85. Omiin tavoitteisiisi verrattuna, onko opintomenestyksesi ollut**

- 1 odotettua parempi
- 2 odotusten mukainen
- 3 odotettua huonompi

- 86. Koetko olevasi oikealla opiskelualalla?**

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

- 87. Onko oppilaitoksesi taholta opintoihisi saamasi ohjaus ja neuvonta viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ollut ?**

- 0 täysin riittämätöntä
- 1 jonkin verran vajavaista
- 2 kohtuullista tai vaihtelevaa
- 3 hyvää
- 4 erittäin hyvää

- 88. Onko opiskelutilanteissa jännittäminen sinulle mielestäsi ongelma?** (Vastaa kaikkiin kohtiin)

	en jännitä	jännitän joskus, ei ongelma	lievä ongelma	suuri ongelma
tenteissä ja kokeissa	0	1	2	3
yleisöpuhetilanteissa, esitelmissä yms.	0	1	2	3
seminaareissa	0	1	2	3
vieraan kielen puhumisessa	0	1	2	3
opettajan tai ohjaajan kanssa keskustellessa	0	1	2	3
muussa tilanteessa, missä?	0	1	2	3

- 89. Miten opiskelutilanteissa jännittäminen mielestäsi vaikuttaa?**

- 0 ei mitenkään
- 1 vaikuttaa myönteisesti (saan energiaa, virkistyn tms.)
- 2 vaikuttaa haitallisesti (vastaa myös seuraavaan kysymykseen)

- 90. Jos vaikuttaa haitallisesti, miten?**

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 1 suoriudun tilanteesta huonommin kuin osaamiseni edellyttäisi
- 2 vaikeuttaa keskittymistäni ja oppi mistäni
- 3 osallistun keskusteluun tavallista vähemmän
- 4 tulee huono olo
- 5 lamaannun, vaikea toimia
- 6 muu vaikutus, mikä _____

91. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten opiskeluolosuhteitasi. Valintojen tulisi kuvata nykyistä opiskelutilannettasi.

Viimeksi kuluneen kuukauden aikana...	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1 Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään.	1	2	3	4	5	6
2 Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun.	1	2	3	4	5	6
3 Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.	1	2	3	4	5	6
4 Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.	1	2	3	4	5	6
5 Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.	1	2	3	4	5	6
6 Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä.	1	2	3	4	5	6
7 Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani.	1	2	3	4	5	6
8 Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.	1	2	3	4	5	6
9 Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt.	1	2	3	4	5	6
10 Opiskelijan paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani.	1	2	3	4	5	6
11 Opiskellessani olen täynnä energiaa.	1	2	3	4	5	6
12 Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä.	1	2	3	4	5	6
13 Aika tuntuu lentävän siivillä, kun opiskelen.	1	2	3	4	5	6
14 Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi.	1	2	3	4	5	6
15 Olen innoissani opiskelusta.	1	2	3	4	5	6
16 Kun työskentelen opintojeni parissa, unohdan kaiken ympäriltäni.	1	2	3	4	5	6
17 Opiskelu inspiroi minua.	1	2	3	4	5	6
18 Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan.	1	2	3	4	5	6
19 Olen uppoutunut opiskeluuni.	1	2	3	4	5	6

TOIMEENTULO JA TYÖSSÄKÄYNTI

92. Miten käytettävissäsi olevat rahat riittivät viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

- 1 erittäin hyvin
- 2 tulin hyvin toimeen
- 3 tulin toimeen, kun elin säästäväisesti
- 4 toimeentuloni oli erittäin niukka ja epävarma

93. Arvioi taloudellista tilannettasi viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana

	ei	kyllä	en osaa sanoa
Minun oli käytävä töissä toimeentuloni takaamiseksi	0	1	2
Sain vanhemmiltani tai sukulaisiltani taloudellista tukea rahana, tavarana tms.	0	1	2
Asumismenoni veivät yli puolet käytössäni olleista varoista	0	1	2

94. Oletko ollut viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana ansiotyössä? (Merkitse 0, jos ei yhtään)

		Liittyikö työ opiskelualaasi?
Kokopäivätyö (30 tuntia viikossa tai yli)	yhteensä _ _ kuukautta, josta lukuvuoden aikana _ _ kuukautta	kyllä ei
Säännöllinen osapäivä- tai osa-aikatyö (alle 30 tuntia viikossa)	noin _ _ tuntia viikossa yhteensä _ _ kuukautta, josta lukuvuoden aikana _ _ kuukautta	kyllä ei
Keikkatöitä lukuvuoden aikana (lyhyitä, alle 1 kk työjaksoja epäsäännöllisesti)	0 ei lainkaan 1 satunnaisesti 2 usein	kyllä ei

IHMISSUHTEET**95. Mikä on perhemuotosi tällä hetkellä?**

- 1 asun yksin omassa taloudessani tai soluasunnossa
- 2 asun yhteistaloudessa tai kimppakämpässä (yhteinen vuokrasopimus)
- 3 asun kaksin puolisoni kanssa (avotai avioliitossa / rekisteröidyssä parisuhteessa)
- 4 asun puolison ja lapsen/lasten kanssa
- 5 asun yksin lapsen / lasten kanssa
- 6 asun vanhempien luona
- 7 muu, mikä? _____

96. Onko Sinulla parisuhde (vakituinen sukupuolisuhde)?

- 0 ei
- 1 on yksi
- 2 on kaksi tai useampia

97. Kuinka monta kertaa olet elänyt avotai avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa?

- 0 en koskaan
- 1 kyllä |_|_| kertaa (nykyinen liitto mukaan lukien)

98. Montako lasta Sinulla on? |_|_| lasta**99. Montako lasta haluaisit? |_|_| lasta****100. Jos haluaisit lapsia, eikä Sinulla vielä ole, niin minkä ikäisenä haluaisit ensimmäisen lapsesi?**

Noin _____ -vuotiaana

101. Oletko Sinä tai kumppanisi raskaana?

- 0 en
- 1 kyllä

102. Kuinka usein olet yhdessä ystäväsi tai ystäväsi kanssa vapaa-aikanasi?

- 0 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 1 1-3 kertaa kuukaudessa
- 2 noin kerran viikossa
- 3 2-3 kertaa viikossa
- 4 lähes joka päivä

103. Koetko olevasi yksinäinen?

- 0 en
- 1 kyllä, ajoittain
- 2 kyllä, usein

104. Koetko kuuluvasi johonkin, mihin tahansa, opiskeluun liittyvään ryhmään (esim. vuosikurssiin, laitokselle, graduryhmään, ainejärjestöön tms.)

- 0 en
- 1 kyllä
- 2 en osaa sanoa

105. Voitko halutessasi keskustella jonkun läheisesi kanssa avoimesti asioistasi ja ongelmistasi?

- 0 en koskaan
- 1 hyvin harvoin
- 2 joskus tai joistakin asioista
- 3 usein
- 4 aina tai useimmiten

106. Miten usein olet viimeisen vuoden (12 kk) aikana osallistunut jonkin yhdistyksen tai seuran toimintaan (esim. liikuntaseura, soittokunta, tieteellinen tai uskonnollinen yhdistys, ainejärjestön tai yo-kunnan toiminta, partio tms. toiminta)?

- 0 hyvin harvoin tai en lainkaan
- 1 muutaman kerran vuodessa
- 2 1 – 3 kertaa kuukaudessa
- 3 kerran viikossa tai useammin

TERVEYSPALVELUT

107. Kun viimeksi kävit YTHS:ssä /opiskeluterveydenhuollossa vastaanotolla, millaiseksi koit saamasi palvelun?

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	hiukan eri mieltä	täysin eri mieltä
Sain selvyyden minua huolestuttaneisiin asioihin	1	2	3	4
Minua kuultiin ja tunsin tulevani ymmärretyksi	1	2	3	4

108. Syy muiden kuin YTHS:n / opiskeluterveydenhuollon palvelujen käyttöön? (Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 En ole käyttänyt muita palveluja
- 1 En ole kuulunut koko vuotta opiskeluterveydenhuollon palveluiden piiriin
- 2 Olen ollut töissä / armeijassa / raskaana
- 3 Olen saanut lähetteen muualle
- 4 Minulla on entuudestaan hoitosuhde muualla
- 5 Olen tarvinnut apua paikkakunnalla, jossa ei ole mainittuja palveluja
- 6 Olen tarvinnut apua päivystysaikaan
- 7 Opiskeluterveydenhuolto ei tarjoa tarvitsemaani palvelua tai en saa sitä enää
- 8 En ole päässyt tarpeeksi nopeasti opiskeluterveydenhuoltoon hoitoon
- 9 En ole ollut tyytyväinen opiskeluterveydenhuollon palveluihin
- 10 Muu syy, mikä? _____

109. Oletko käynyt lääkärin, terveydenhoitajan tai jonkun muun alla mainitun terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolla viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana?

(Vastaa kaikkiin kohtiin.)

		en	kerran	2– 5 kertaa	yli 5 kertaa
TERVEYDEN- HOITAJA	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
FYSIO- TERAPEUTTI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
YLEIS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
ERIKOIS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
SUU- HYGIENISTI (hammashoit)	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
HAMMAS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
ERIKOIS- HAMMAS- LÄÄKÄRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
PSYKOLOGI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3
PSYKIATRI	YTHS / kunnallinen opiskeluterveydenhuolto	0	1	2	3
	Terveyskeskus*	0	1	2	3
	Muu palvelun tarjoaja	0	1	2	3

* muu kuin opiskeluterveydenhuolto

110. Haluaisitko apua, esim. yksilöllistä neuvontaa, ryhmäkokoontumisia, kursseja, luentoja tms. seuraavissa asioissa? (Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin kohtia)

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 stressinhallinta | 9 ergonomia |
| 2 jännittämisongelmat | 10 alkoholinkäytön hallinta |
| 3 ihmissuhde- tai itsetuntoasiat | 11 tupakoinnin lopettaminen |
| 4 seksuaalisuus | 12 muu riippuvuusongelma (pelaaminen, netti ym.) |
| 5 syömisongelmat | 13 opiskelun ongelmat tai opiskelutekniikka |
| 6 ravitsemusasiat | 14 allergia-asiat, ihon hoito |
| 7 painonhallinta | 15 rokotukset |
| 8 liikunta | 16 muu ongelma, mikä |

KIUSAAMISKOKEMUKSET

Koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että oppilas joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimisen kohteeksi pystymättä vaikuttamaan saamaansa kohteluun.

111. Minkä verran sinua kiusattiin kouluajanasi?

- 0 ei juuri ollenkaan
- 1 joitakin kuukausia
- 2 vuoden verran
- 3 useita vuosia

112. Jos ajattelet niitä ajanjaksoja, jolloin sinua kiusattiin, kuinka toistuvaa kiusaaminen silloin oli?

- 0 ei kiusattu koskaan
- 1 satunnaista, silloin tällöin
- 2 viikoittaista
- 3 päivittäistä

113. Jos sinua kiusattiin, millaisen kiusaamisen kohteeksi jouduit?

	en koskaan	silloin tällöin	kerran viikossa	päivittäin
Fyysisen vahingoittamisen	1	2	3	4
Verbaalisen loukkaamisen	1	2	3	4
Syrjimisen	1	2	3	4
Kaverisuhteiden vahingoittamisen	1	2	3	4

	en koskaan	hyvin vähän	melko paljon	hyvin paljon
--	------------	-------------	--------------	--------------

114. Jos vertaat itseäsi kulloisiinkin luokkatoverihisi, kuinka paljon sinä kiusasit toisia oppilaita?

0 1 2 3

115. Oletko opiskeluaikasi kokenut olevasi toistuvasti yhden tai useamman muun opiskelijan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimisen kohteena?

0 1 2 3

116. Oletko mielestäsi opiskeluaikasi itse loukannut, vahingoittanut tai syrjinyt toistuvasti jotakuta toista opiskelijaa tai toisia opiskelijoita?

0 1 2 3

SEKSUAALITERVEYS

117. Onko seksuaalinen suuntautuneisuutesi?

- 1 Heteroseksuaalinen
- 2 Homoseksuaalinen
- 3 Biseksuaalinen

119. Kuinka usein olet viimeisen kuukauden aikana ollut sukupuoliyhdyntässä?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
- 2 viikoittain

118. Minkä ikäisenä olit ensimmäisen kerran sukupuoliyhdyntässä?

|___| -vuotiaana

120. Oletko sairastanut klamydia-sukupuolitaudin

0 en 1 kyllä

121. Mitä raskauden ehkäisyä sinä ja partnerisi olette käyttäneet viimeisen kuukauden aikana?
(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 en mitään
- 1 kondomi
- 2 ehkäisytabletti
- 3 ehkäisykondomi
- 4 ehkäisyrengas
- 5 ehkäisykapseli
- 6 hormonikierukka
- 7 kuparikierukka

122. Oletko /onko partnerisi koskaan käyttänyt jälkiehkäisyä?

- 0 en
- 1 kyllä [] [] [] kertaa
- 2 en tiedä

123. Onko Sinulle /partnerillesi tehty raskauden keskeytystä?

- 0 ei
- 1 kyllä
- 2 en tiedä

124. Onko Sinulla ollut ongelmia kondomin käytössä?
(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan.)

- 0 en ole käyttänyt kondomia
- 1 ei ole ollut ongelmia
- 2 kondomi on luiskahtanut pois päältä
- 3 kondomi on mennyt rikki
- 4 jokin muu ongelma

125. Oletko käyttänyt erektiota parantavia lääkkeitä?

- 0 en koskaan
- 1 1-5 kertaa
- 2 käytän silloin tällöin
- 3 käytän jatkuvasti

126. Jos olet käyttänyt erektiota parantavia lääkkeitä, mistä olet saanut lääkkeet?

- 1 reseptillä
- 2 internetin kautta tilaamalla
- 3 kaverilta

127. Mikä on käsityksesi?

1. Minkä ikäisenä naisen mahdollisuus tulla raskaaksi alkaa hiukan vähentyä?
Noin [] [] -vuotiaana
2. Minkä ikäisenä naisen mahdollisuus tulla raskaaksi huomattavasti vähenee?
Noin [] [] -vuotiaana
3. Jos miehellä ja naisella on säännöllisiä sukupuoliyhdyntöjä ilman ehkäisyä vuoden ajan, kuinka suuri osa naisista tulee raskaaksi
25 – 30 vuoden iässä noin _____ %
35 – 40 vuoden iässä noin _____ %

Muutama kysymys AKNEsta nyt ja aikaisemmin...

Ellei Sinulla ole koskaan ollut akneongelmaa, siirry suoraan kysymykseen 132.

128. Onko Sinulla esiintynyt aknea viimeksi kuluneen 12 kk aikana?

- 0 ei
- 1 kyllä

129. Oletko ollut aknen vuoksi lääkärin vastaanotolla viimeksi kuluneen 12 kk aikana?

- 0 en
- 1 kyllä

130. Oletko kokenut aknen aiheuttaneen tai aiheuttavan sosiaalista haittaa?

- 0 en lainkaan
- 1 jossain määrin
- 2 hyvin paljon

131. Oletko käyttänyt seuraavia hoitoja akneen?

(Tarvittaessa voit ympyröidä useitakin vaihtoehtoja molemmissa sarakkeissa.)

Olen käyttänyt	viimeisen 12 kk aikana, miten monta kuukautta yhteensä	aikaisempina vuosina
Antibioottikuureja (esim. Apocyclin, Tetralysal tabl/ kaps)	1 kk	2
Isotretinoiini kapseleita (Roaccutane, Isotretinoin)	1 kk	2
Tretinoin- tai adapaleenivoiteita (Avitcid crem, Differin gel)	1 kk	2
Atselaiinihappovoidetta (Skinoren crem)	1 kk	2
Bentsoyyliperoksidivoidetta/ pesugeeliä (Basiron, Brevoxyl)	1 kk	2
Klindamysiiniiliuosta (Dalacin liuos)	1 kk	2
Bentsoyyliperoksidi + klindamysiinigeeliä (Clindoxyl gel)	1 kk	2
Valohoitoja (solarium, SUP-valohoito)	1 kk	2
Ehkäisytabletteja	1 kk	2
Itsehoitotuotteita (ei-reseptivalmisteet)	1 kk	2

MATKAILU**132. Oletko viimeksi kuluneen 12 kk aikana tehnyt yli 10 vuorokautta kestävän ulkomaanmatkan tai matkoja?**

0 en , jos vastasit ei, kysymykset päättyvät osaltasi tähän.

1 kyllä, jos vastasit kyllä, vielä muutama tarkentava kysymys:

133. Matkakohde

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan)

- | | |
|------------|--------------------|
| 1 Eurooppa | 4 Pohjois-Amerikka |
| 2 Aasia | 5 Etelä-Amerikka |
| 3 Afrikka | 6 Australia |

134. Matkan tarkoitus?

(Tarvittaessa vastaa useampaan kohtaan)

- 1 loma
2 vapaaehtoistyö
3 opiskelu

135. Otitko ennen matkaa suositellut rokotukset ja ennalta ehkäisevät lääkitykset?

- 0 en
1 kyllä
2 otin vain osan suositelluista

136. Oliko Sinulla matkavakuutus?

- 0 ei 1 kyllä

137. Sairastuitko matkan aikana tai heti matkan jälkeen?

0 en 1 kyllä

138. Jos sairastuit, mitä oireita sinulla oli?

- 1 ripulia
2 kuumetta
3 iho-oireita
4 hengitystieoireita
5 muuta, mitä ? _____

139. Jouduitko matkan aikana ryöstön, tapaturman tai pahoinpitelyn kohteeksi?

1 en 1 kyllä

140. Kävitkö kohdemaassa lääkärissä?

0 en 1 kyllä

141. Toiveita terveydenhuollolle matkailuneuvonnan kehittämiseksi?

KIITÄMME KYSELYYN VASTAAMISESTA!

"Risut ja ruusut" opiskelijoiden terveydenhuollolle:

Osoitetiedot: YTHS:n opiskelijarekisteri ja ammattikorkeakoulut

Hyvinvointimuuttujat

Jatkuvat muuttujat

- opiskeluinto
- heikko terveydentila
- riittämätön uni
- stressipisteet
- kompetenssipisteet
- psyykkiset oireet
- GHQ
- nettiongelmat
- AUDIT
- ote opiskelusta
- heikko opiskelumenestys
- opintojen ohjaus
- yksinäisyys
- kontaktin luonti

Dikotomiset muuttujat

- todettu masennus
- kuuluminen ryhmään



Y · T · H · S

YLIOPIILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Töölönkatu 37 A
00260 Helsinki

www.yths.fi
puh. 046 710 1000

ISBN 978-952-5696-21-9 [painettu]
ISBN 978-952-5696-22-6 [verkkajulkaisu]
ISSN 1237-5888 [painettu]
ISSN 1796-718X [verkkajulkaisu]