

Mari Koskinen

UUVUKSISSA

Luokanopettajaopiskelijoiden kokema uupumus
opiskeluaikana

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatin tutkielma
Joulukuu 2019

TIIVISTELMÄ

Mari Koskinen: Uuvuksissa - Luokanopettajaopiskelijoiden kokema uupumus opiskeluaikana
Kandidaatin tutkielma, 46 sivua, 3 liitesivua
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden kandidaatin tutkinto
Joulukuu 2019

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten yleistä uupumus on luokanopettajaopiskelijoiden keskuudessa Tampereen yliopistossa sekä millaisia uupumisprosesseja kyselylomakkeeseen vastanneet opiskelijat ovat kokeneet. Uupumisprosesseilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa uupumuksen oireiden ja vaikutusten näkymistä arjessa, avun hakemista ja apukeinojen hyödyntämistä sekä uupumuksen ehkäisyä itse opiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuksessa pureudutaan syvemmälle opiskelijoiden yleistyneeseen ongelmaan, uupumukseen. Tutkimusprosessi on käynnistetty jo vuonna 2018, mutta tutkielman toteutus kuitenkin pitkittyi omakohtaisen uupumuksen vuoksi.

Aineistoa hankittiin monipuolisen kyselylomakkeen kautta Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoilta toukokuussa 2019. Kyselylomake sisälsi muutamia taustatietoja kartoittavia kysymyksiä sekä monivalintoja uupumusta aiheuttavista tekijöistä. Lisäksi lomakkeessa oli Likert-asteikollisia kysymyksiä koetuista tuntemuksista, kuten stressistä, väsymyksestä tai loppuun palamisesta sekä avoimia kysymyksiä koskien laajemmin uupumusta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 56 opiskelijaa.

Tutkimuksen teoriatausta koostuu uupumuksen ja sen läheisten käsitteiden määrittelyistä laajalti eri lähteiden avulla. Lisäksi määritellään luokanopettajaopiskelijoiden profiilia korkeakoulussa. Tutkielmaa varten kerättiin pitkällä aikavälillä teoreettista taustaa sekä kansainvälisistä että suomalaisista tutkimuksista ja muista aihetta koskevista materiaaleista. Aiemmat tutkimukset on tuotu esille myös osittain omana kappaleenaan. Aiempien tutkimusten puutteellisuus korkeakouluopiskelijoiden ja tarkemmin luokanopettajaopiskelijoiden parissa loivat pohjan tutkielman synnylle, yhdessä mielenkiinnon ja omakohtaisuuden kanssa.

Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisenä, painottuen laadulliseen eli kvalitatiiviseen tutkimukseen. Laadullinen aineisto analysoitiin sisällönanalysilla, käyttäen koodausta ja teemoittelua sekä Atlas.ti -ohjelmiston että alleviivaustussien ja paperilappujen avulla. Tutkimuksen määrällinen eli kvantitatiivinen osuus puolestaan analysoitiin SPSS -ohjelman avulla.

Tulokset olivat odotetun mukaisia, sillä niistä ilmeni luokanopettajaopiskelijoiden kokeman uupumuksen koskevan lähes joka toista opiskelijaa sekä moninaiset uupumusta aiheuttavat tekijät heidän arjessaan. Aiheuttavia tekijöitä esiintyi esimerkiksi työnteko opintojen ohella, uniongelmat ja sosiaaliset suhteet. Tulokset olivat myös yhteneväisiä aiempien tutkimusten ja teorian kanssa. Vastaajien kertomat tarinat myös tukivat tehtyjä havaintoja tuloksista, sillä heidän tarinoissaan näkyi yleisiä uupumuksen oireita sekä apukeinoja.

Avainsanat: luokanopettajaopiskelija, uupumus, väsymys, stressi, burnout, kuormittavuus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	UUPUMUS – MITÄ SE TARKOITTA?	6
2.1	TYÖUUPUMUS	7
2.2	OPISKELU-UUPUMUS	8
3	UUPUMUKSEN LÄHIKÄSITTEET	11
3.1	VÄSYMYS.....	11
3.2	STRESSI	12
3.3	BURNOUT	14
4	LUOKANOPETTAJAOPISKELIJAT KORKEAKOULUSSA	15
4.1	LUOKANOPETTAJAOPINTOJEN SUORITTAMINEN.....	16
4.2	LUOKANOPETTAJAOPINTOJEN KUORMITTAVUUS	17
5	AIEMMAT TUTKIMUKSET UUPUMUKSESTA	19
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
6.1	TUTKIMUSKYSYMYKSET	23
6.2	TUTKIMUSMENETELMÄT	24
6.3	AINEISTON HANKINTA.....	25
6.4	AINEISTON ANALYSOINTI	27
7	UUPUNEET LUOKANOPETTAJAOPISKELIJAT	28
7.1	UUPUMUS OSANA ARKEA.....	29
7.2	KOLME TARINAA UUPUNEISTA OPISKELIJOISTA.....	32
7.2.1	<i>Oma tarinani – Superihmisestä sängyn pohjalle</i>	32
7.2.2	<i>Tuisku – Kiusatusta entistä ehommaksi</i>	34
7.2.3	<i>Kaspia – Itsemurhayrityksestä elämänmyönteiseksi</i>	36
7.2.4	<i>Tarinoiden anti tutkimukselle</i>	38
8	POHDINTA	39
8.1	TUTKIELMAN LUOTETTAVUUS JA YLEISTETTÄVYYS	39
8.2	JATKOTUTKIMUSMAHDOLLISUUDET	40
9	LÄHTEET	42

1 JOHDANTO

Väsyttää jatkuvasti eivätkä päiväunetkaan vähennä uneliaisuutta. Ärsyttää normaalia useammin, ajatukset katkeilevat, muisti pätkee ja toimintakyky on huomattavasti laskenut. Kuulostavatko nämä tutuilta oireilta? Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö teki vuonna 2004 selvityksen, jonka mukaan jopa joka kahdeskymmenes opiskelija on käyttänyt mielenterveyspalveluita sekä joka kolmas opiskelija ei koe voivansa psyykkisesti hyvin (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016). Koetut oireet voivat olla satunnaisia, mutta liian usealle ne muuttuvat jatkuviksi ja arjen kannalta häiritseviksi. Osasyynä on opiskelijoihin joka puolelta kohdistuvat vaatimukset ja velvoitukset, jotka tuntuvat ylitsepääsemättömiltä kasaantuessaan (Härkki-Santala 2001, 34). Toisena syynä on yhteiskuntamme ja kulttuurimme tapa painottaa kilpailua, suorittamista, tuottavuutta ja jatkuvaa toimeliaisuutta (Härkki-Santala 2001, 48), mikä luo vääristynyttä kuvaa arjessa toimimisesta. Jaksamisen ihannoiti ja puhumattomuus siitä syntyvästä ongelmasta paisuttavat etenkin nuorten selviytymistä uupumuksen kourista.

”On aiheellista miettiä, onko itse pääosin touhukas vai toimielias”

Uupumuksen parissa on tehty viime aikoina aiempaa enemmän tutkimusta, mutta ei kuitenkaan tarpeeksi. Tutkimusta on tehty esimerkiksi yläaste- ja lukioikäisten nuorten uupumisesta, mutta yliopisto-opiskelijoiden uupumista on tutkittu selkeästi vähemmän ja vasta viime aikoina on kiinnitetty enemmän huomiota opiskelijoiden hyvinvointiin (Keskitalo 2016, 6). On toimittava aktiivisesti hyvinvointia ja jaksamista edistävästi, jotta pystyttäisiin luopumaan tehosuorittavan opiskelijan ihannoinnista opiskelijoiden ja myös median parissa. Aina ei tarvitse jaksaa osallistua ainejärjestötoimintaan, käydä töissä, opiskella 60 opintopistettä lukuvuodessa, liikkua ja kehittää itseään. Kukaan ei ole kone.

Tutkielmassani pureudun tähän vähitellen yleistyneeseen ongelmaan, opiskelijoiden uupumiseen. Tarkoitukseni on selvittää, miten yleistä uupuminen on luokanopettajaopiskelijoiden parissa ja millaisia uupumisprosesseja kanssaopiskelijani ovat kokeneet. Aihe on todella tärkeä, sillä uupumus on todellinen vaara opiskelijoille (Rahikainen 2016,1). Uupumukseen on tärkeää puuttua ajoissa, sillä opiskelijan uupuessa liiallisesti, ei ole enää merkityksellistä, miten paljon todellisuudessa olisi hoidettavaa, kaiken tuntuessa liian suurelta (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 11). Piilotarkoituksena on myös nostaa esiin uupumisen ongelmaa ja herättää aiheesta keskustelua opiskelijoiden parissa, jotta kyseessä olevia oireita kokevat uskaltautuisivat puhumaan ja tarvittaessa hakemaan apua.

Tutkielman ensimmäisissä luvuissa määrittelen tutkielmani kannalta oleelliset käsitteet; uupumus, väsymys, stressi ja burnout, sekä niiden tärkeys aiheen tutkimisen kannalta. Tärkeää on selvittää, mitä on uupumus ja miten siitä eroavat muut vastaavat käsitteet. Seuraavaksi tutustutaan aiemmin tehtyihin tutkimuksiin aiheen parissa sekä siihen, miksi juuri luokanopettajaopiskelijat ovat valikoituneet tämän tutkimuksen kohderyhmäksi. Kuudennessa luvussa kerrotaan tarkemmin tutkimuksen toteuttamisesta Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden parissa, sekä tutkimuksen tulosten analysoimisesta. Tutkimuksen pohjustamisen jälkeen perehdytään sen tuloksiin ja siihen, mitä ja millaisia havaintoja tutkimuksella saavutettiin. Viimeisessä luvussa pohditaan tutkimuksen onnistumista, luotettavuutta sekä aiheen jatkotutkimusmahdollisuuksia.

2 UUPUMUS – MITÄ SE TARKOITTAÄ?

Uupumus on todellinen yhteiskuntaamme koskeva ongelma, joka vaivaa suurta osaa suomalaisista jossain vaiheessa heidän elämänsä aikana. Näin ollen voidaan jopa puhua kansanterveydellisestä ongelmasta. Tästä huolimatta, haittaavaa, pitkittynyttä väsymystä sekä uupumusta on tutkittu Suomessa vain vähän, sillä se on usein sivuutettu hyvinvointia koskevissa tutkimuksissa (Hyypä 1992,1).

Uupumus voi olla pysyvä tai toistuvasti ilmaantuva väsymyksen tila, mikä heikentää ihmisen elämänlaatua ja toimintakykyä. Se voi ilmetä myös ahdistuneisuutena, jännittyneisyytenä, heikkouden tunteena tai pelkona (Ala-Venna 2015, 4). Usein kuitenkin kyseessä on pitkäaikainen väsymystila, johon liittyy jatkuvaa väsymystä, voimattomuutta, lihaskipuja ja keskittymisvaikeutta (Huttunen 2018; Hyypä 1992; Mehiläinen.fi). Uupumus myös alentaa ihmisen toimintakykyä ja alentaa elämänlaatua (Hyypä 1992, 4). Pitkäaikaisuudella tarkoitetaan määritelmässä reilun puolen vuoden ajan jatkunutta uupumusta, jossa kuormitus aiheuttaa voimakkaan ahdistuksen ja väsymyksen (Mehiläinen.fi). Uupumus eroaa tavallisesta väsymyksestä esimerkiksi siten, että ihminen on väsynyt yöunien jälkeen heti aamulla eikä hän virkisty levon avulla. Huttusen (2018) mukaan pitkittyneen väsymystilan seurauksena voi syntyä masennustiloja, sosiaalista eristäytymistä ja lisääntyviä poissaoloja opinnoista tai töistä.

Syitä uupumuksen syntyyn on monia ja niitä on usein hankala määritellä. Siihen kuitenkin liittyy vahvasti ihmisen itsesäätelytaidot, motivaatio, tavoite- ja oppimisorientaatiot, ajankäyttö ja -hallinta, sosiaaliset suhteet sekä kodin ja koulun ympäristöt ja kannustavuus (Mehiläinen.fi). Vaikka uupumus on aina subjektiivista, se aiheuttaa taloudellista kuormitusta yhteiskunnalle (Hyypä 1992).

Opiskelu sekä työssäkäynti ovat uupumuksen syntymisen kannalta tyypillisiä elämänvaiheita, minkä vuoksi olen erikseen määritellyt sekä opiskelu- että työuupumuksen. Käsitteinä opiskelu- ja työuupumus ovat lähekkäisiä, mutta niillä viitataan eri elämäntilanteessa oleviin ihmisiin (Huttunen 2013). Nuorilla voimakasta väsymystä aiheuttavat usein opiskeluun ja aikuistumiseen sekä tehokkaaseen suorittamiseen liittyvät paineet, kun taas työuupumukseen johtaa työhön liittyvät stressitekijät.

2.1 Työuupumus

Työssä jaksamisessa on pääosin kysymys ihmisen ja työn välisen kokonaisuuden toimivuudesta, jossa on tärkeää työntekijöiden toimintatavat, yksilön voimavarat sekä työympäristötekijät (Lounasmaa, Tuori, Kunttu & Huttunen 2004, 169). Aholan, Tuiskun ja Rossin (2018) mukaan vuonna 2011 työssäkävivistä suomalaisista miehistä 2 % kärsi vakavasta ja 23 % lievästä työuupumuksesta sekä 3 % naisista kärsi vakavasta ja 24 % lievästä työuupumuksesta. Siinä missä opiskelu-uupumus vaikeuttaa opintojen etenemistä tai jopa vaikuttaa opintojen keskeytymiseen, työuupumuksen ajatellaan tekevän ihmisen työkyvyttömäksi (Mehiläinen.fi). Kuitenkin myös opiskelu-uupumus voi olla vakavaa ja viedä täysin kyvyn opiskella ja suoriutua arjesta.

Työuupumuksessa on kyse henkisestä ja fyysisestä väsymyksestä, kyynisyydestä sekä työhön sitoutumisen vähenemisenä (Keskitalo 2016, 5). Kun ihminen turhautuu työn määrään suhteessa omaan jaksamiseen ja ajan käyttöön, syntyy ristiriita ja ihminen turhautuu. Ihanteellinen työmäärä on yksilöllistä ja riippuu ihmisen temperamentista, terveydentilasta ja elämäntilanteesta (Lounasmaa, Tuori, Kunttu & Huttunen 2004, 169). Kuitenkin turhautuminen voi liittyä myös muihin tekijöihin, kuin työn määrästä johtuvaan ylikuormitukseen. Muita syitä voivat olla esimerkiksi palautteen ja palkitsemisen riittämättömyys tai kunnioituksen ja hallinnan puute (Lounasmaa, Tuori, Kunttu & Huttunen 2004, 169).

Työuupumus aiheutuu siis pitkittyneestä työntekoon liittyvästä stressistä ja näyttäytyy opiskelu-uupumuksen kaltaisesti uupumusasteisena väsymyksenä, kyynistyneenä asenteena, heikentyneenä ammatillisena itsetuntona sekä

yleisinä stressioireina (Ahola ym. 2018; Keskitalo 2016). Ihminen uupuu, kun hän yrittää sopeutua olemassa olevaan kuormitukseen ilman onnistumista eikä myöskään onnistu palautumaan riittävästi (Keskitalo 2016). Uupuneella ihmisellä myös psyykkiset voimavarat heikkenevät huomattavasti (Ahola ym. 2018), aiheuttaen esimerkiksi ahdistuneisuutta. Ekshaustio on työuupumuksessa selvimmin näkyvä oire, joka on välttämätön, mutta ei kuitenkaan riittävä määrittääkseen työuupumusta. Työuupumuksessa kyynistyminen tarkoittaa oman työn merkityksen epäilyä ja työntekoon liittyvän mielekkyyden vähenemistä (Ahola ym. 2018). Opettajien ammatissa kyynistyminen saattaa ilmetä myös suhteessa esimerkiksi oppilaisiin tai kollegoihin, kun taas ei humanistisilla aloilla se ilmenee lähinnä suhteessa työn merkitykseen (Ahola ym. 2018). Ammatillisen itsetunnon heikkeneminen näkyy aikaansaamisen heikkenemisenä, jota verrataan omaan aiempaan tai muiden suoriutumiseen (Ahola ym. 2018).

Kuten uupumus ylipäänsä, ei työuupumukseen ole sairaus, mutta se lisää työkyvyttömyyden riskiä sekä pahimmillaan voi johtaa masennukseen, vaikeisiin uni- tai päihdehäiriöihin tai stressiperäisiin sairauksiin (Ahola ym. 2018).

2.2 Opiskelu-uupumus

Opiskelu-uupumus on vierekkäinen käsite työuupumukselle, sen liittyessä työn määrän sijaan opiskeluun liittyvään stressiin (Rahikainen 2016, 20). Opiskelijoiden uupuminen on ollut mukana tutkimuksissa vasta vähän aikaa (Keskitalo 2016, 6), vaikka se onkin yleistynyt vuosi vuodelta. Opiskelijoihin kohdistuu monenlaisia paineita niin sisältä kuin ulkoa. Heiltä odotetaan tehokasta ja nopeaa valmistumista osaksi yhteiskuntaa, mutta samanaikaisesti heikko taloudellinen tilanne ajaa monet opiskelijat työskentelemään opintojen ohella enenevässä määrin (Kunttu & Pesonen, 2013). Työssäkäynti on taloudellinen pakko monelle opiskelijalle ja vuonna 2013 tehdyt tutkimuksen mukaan 58% yliopisto-opiskelijoista teki töitä pääsääntöisen opiskelun ohella (Keskitalo 2016, 2). Tämä yhdessä muiden tekijöiden kanssa aiheuttaa monelle opiskelijalla uupumusta.

Ylirasittuneena suoritettu opiskelu johtaa opiskelijan väsymiseen, jolloin opiskelija vähitellen kadottaa mielekkyyden opintojaan kohtaan. Liian suuri työmäärä vaikuttaa siihen, että opiskelija kokee riittämättömyyttä ja ajattelee,

ettei pysty tekemään tarpeeksi annetussa ajassa (Ala-Venna 2015, 5). Lisäksi stressi horjuttaa opiskelussa tarvittavia taitoja ja uupuneen opiskelijan on hankala kontrolloida omaa elämäänsä (Ala-Venna 2015, 5).

Opiskelijoiden kokema uupumus, eli opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka johtuu pitkään jatkuneesta opiskeluun liittyvästä kuormituksesta (Heliö 2013; Keskitalo 2016; Salmela-Aro 2009). Opiskelu-uupumus voidaan nähdä koostuvan kolmesta eri tekijästä: uupumusasteisesta väsymyksestä, opintoihin kohdistuneesta kyynisestä asenteesta sekä riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteesta (Heliö 2013; Keskitalo 2016; Rahikainen 2016; Salmela-Aro 2009). Tekijöistä ensimmäinen, uupumusasteinen väsymys eli ekshaustio on opiskeluun liittyvää väsymystä, mikä ei helpotu levolla. Ekshaustio syntyy opiskelijan ponnistellessa pitkään opintojen parissa ilman tarvittavia voimavaroja (Keskitalo 2016, 6; Salmela-Aro 2009, 12). Tekemättömät, keskeneräiset ja perässä hinautuvat opintotehtävät häiritsevät opiskelijaa opinnoissa ja vapaa-ajalla, niiden ollessa jatkuvasti ajatuksissa. Näin ollen stressi, väsymys ja uupumus alkavat vähitellen kurottautua opiskelusta muille elämänaluille (Keskitalo 2016, 6). Kyyninen asenne opiskelemista kohtaan tarkoittaa opiskelun mielekkyyden ja opiskeluinnon laskemista, joka voi johtua monesta eri tekijästä. Kolmantena tekijänä on riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteet, jolloin opiskelija tuntee itsensä riittämättömäksi ja tehottomasti opintojen onnistumisen ja suorittamisen suhteen (Salmela-Aro 2009, 12). Opiskeluun liittyvä itsetunto laskee silloin, kun opiskelija kokee epäonnistuneensa sekä ajattelee, ettei ole kykenevä tekemään tarpeeksi tai saa riittävästi aikaan riittävän tehokkaasti tai nopeasti (Salmela-Aro 2009, 13).

Opiskelu-uupumuksen riskitekijöitä on useita, kuten tuen ja ohjauksen puute, negatiivinen opiskeluilmapiiri, toimeentulon ongelmat sekä opiskelun ja työnteon yhdistäminen (Salmela-Aro 2011). Opetukseen, ohjaukseen ja oppimiseen liittyvät käytänteet voivat vaikeuttaa suurestikin opiskelijoiden hyvinvointia, joka luo puolestaan pohjaa työelämässä jaksamista varten (Meriläinen, Haapala & Vääntinen 2013, 2). Opiskelu-uupumusta ehkäiseviä tekijöitä voidaan ajatella olevan edellä mainittujen tekijöiden lisäksi esimerkiksi positiivinen asenne, innostus, motivaatio, sitoutuminen opintoihin sekä tunne aikaansaamisesta (Salmela-Aro, 2011).

Opiskelu-uupumuksen seurauksena on uniongelmia, suorituskyvyn heikkenemistä sekä emotionaalista väsymystä (Heliö 2013). Usein ensimmäisenä opiskelu-uupumuksen aiheuttamana oireena on emotionaalinen väsymys, joka näkyy uuvuttavana ja ahdistavana väsymyksenä niin opintojen kuin vapaa-ajan hetkillä (Salmela-Aro 2009). Väsymys ja ahdistuneisuus heijastuvat uniongelmina, joka pitkittyneenä aiheuttaa kielteistä suhtautumista opiskeluun sekä kyynistynyttä asennetta (Salmela-Aro 2009). Mikäli opiskelijalla on jatkuvia unihäiriöitä ja uupumusasteista väsymystä, jonka lisäksi opiskelusta katoaa mielekkyys eivätkä opiskeluasiat anna hetken mielenrauhaa, voidaan uskoa kyseessä olevan opiskelu-uupumus (Keskitalo 2016, 8). Uupuneella opiskelijalla saattaa helposti jäädä opinnot hetkeksi tauolle ja viivästyä, mutta pahimmillaan opiskelu-uupumus voi aiheuttaa myös opiskelun keskeyttämiseen (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 11). Opiskelu-uupumus on välivuosien ja opintojen keskeyttämisen lisäksi yhteydessä vaikeuksiin työllistyä sekä mielenterveysongelmiin (Sorkkila 2017).

Opiskelijoiden kokema uupumus on riippuvainen kontekstista, toisin kuin uupumuksen lähikäsitteet, kuten väsymys, stressi tai masennus (Keskitalo 2016, 6). Opiskelu-uupumuksella on todennäköisesti kauaskantoisia seurauksia opiskelijoiden tulevaisuuden kannalta (Salmela-Aro 2009, 8) sekä tulevaisuuden näkymiin ammatin parissa työelämässä.

3 UUPUMUKSEN LÄHIKÄSITTEET

Uupumuksen määritelmä on monitulkintainen ja siihen liittyy suuri määrä erilaisia oireita, syitä ja seurauksia. Tämän vuoksi on usein hankala nimetä koettu tila tai koetut oireet juuri uupumukseksi, sillä sen ympäriltä löytyy monia vastaavilla oirekuvilla olevia käsitteitä. Merikallio (2005) on todennut kiireen olevan yleisin syy loppuun palamisen kierteeseen. Kiire puolestaan aiheuttaa stressiä, stressi uupumista ja uupunut ihminen palaa helposti loppuun. Näin ollen oravanpyörä on valmis. Tällainen kierre on vaikea katkaista ja monesti kierteeseen joutunut ihminen yrittää sopeutua kiihtyneeseen tahtiin, luopuen vähitellen omasta ajastaan ja aiheuttaen kierteen jatkumista (Merikallio 2005, 5).

Omaa väsymystilaa kuvaillessa käytetään usein monia eri käsitteitä, jopa sekaisin, jotta kuvailu olisi tarkempaa ja monipuolisempaa. Osittain tähän käsitteiden sekoittumiseen vaikuttaa myös se, etteivät niiden määritelmät juuri eroa toisistaan ja ovat osittain päällekkäisiä. Tässä tutkielmassa avaan näistä käsitteistä seuraavia: väsymys, stressi ja loppuun palaminen eli burnout. Näiden lisäksi uupumukseen liittyy vahvasti mielenterveyshäiriöt ja -ongelmat, kuten masennus, joihin ei tässä tutkielmassa keskitytä.

3.1 Väsymys

Väsymys on varmasti jokaiselle ihmiselle tuttua, sillä se on varsin yleistä ja sitä on jokainen joskus kokenut. Väsymys on kehon tila, jossa energia ja jaksaminen ovat vähentyneet ja normaalin vireystilan saa palautettua levolla. Väsymystä seuraa fyysisestä tai psyykkisestä kuormituksesta ja liiallisesta ponnistelusta (Mehiläinen.fi). Väsyneen ihmisen keskittymiskyky huononee, sillä kehon vireystila on liian alhainen ja nukuttaa. Syitä väsymykseen on runsaasti ja ne johtuvat usein henkilön elintavoista tai elämäntilanteesta, kuten vähäisiksi jääneistä yöunista, liian vähäisestä liikunnasta, stressistä tai liiallisesta rasittuneisuudesta (Saarelma 2018). Myös päihteiden, kuten alkoholin käyttö

vaikuttaa väsymyksen syntyyn. Joskus väsymys voi aiheutua myös esimerkiksi sairaudesta, sillä lyhytkestoinenkin kehon tulehdustila voi aiheuttaa useita päiviä kestävä väsymyksen (Saarelma 2018).

Väsymystä voi olla sekä fyysistä että henkistä. Fyysinen väsymys tarkoittaa fyysisen suorituskyvyn vähenemistä. Henkinen väsymys puolestaan on seurausta useista eri tekijöistä. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi fyysisesti tai henkisesti liian raskas työ sekä jatkuva ja merkityksetön ponnistelu jonkin asian eteen. Myös liiallinen stressi ja asioiden murehtiminen aiheuttavat usein henkistä väsymystä. Ohimenevä, luonnollinen väsymys heikentää toimintakykyä vain hetkellisesti, kun taas pitkäkestoinen väsymys muuttuu helposti haittaavaksi väsymykseksi, eli uupumukseksi, ja näin ollen siihen tulee suhtautua vakavasti (Hyypä 1992, 4).

3.2 Stressi

Kuten väsymys, on stressikin yleisesti ihmisten joukossa hyvinkin tunnettu käsite ja jokainen ihminen on varmasti joskus kokenut stressiä. Usein stressistä ja stressaamisesta on olemassa hyvin negatiivis-painotteinen kuva. Kuitenkin, ajoittainen pienimuotoinen stressi on elämälle väistämätön ilmiö, ”joka pieninä määrinä parantaa niin fyysistä kuin psyykkistä suorituskykyä” (Koskinen 2014). Pitkään jatkuneella ja liiallisella stressillä on selkeästi hyvinvointia heikentävä vaikutus, mikä altistaa sekä fyysisille että psyykkisille sairauksille (Koskinen 2014).

Stressillä tarkoitetaan sellaista tilannetta, jossa henkilön voimavarat eivät ole riittäviä kohdistuvien haasteiden ja vaatimusten työstämiseen. Haikosen (1999) mukaan stressillä tarkoitetaan siis yksilön ja ympäristön välistä ristiriitaa. Näin ollen stressitilassa olevalla henkilöllä vallitsee epäsuhta ympäristön vaatimusten ja omien resurssiensa välillä (Kallio 2002,10). Ulkopuolelta tulevien vaatimusten lisäksi itselle asetetut odotukset ovat stressiä aiheuttavia tekijöitä (Koskinen 2014). Stressi on riippuvainen henkilön persoonasta, sillä toiselle jokin asia voi olla stressaava, kun taas toisella sama tekijä toimii voimavarana.

Rahikaisen (2016) mukaan stressi voidaan luokitella kolmeen eri tyyppiin: eustressi, neustressi ja distressi. Eustressi vaikuttaa hyvinvointiin positiivisesti ja sitä näkyy motivoivissa ja innostavissa tilanteissa. Toisin kuin eustressi,

neustressi ja distressi heikentävät hyvinvointia. Neustressi näkyy sellaisissa tilanteissa, joissa stressiä aiheuttava tekijä on kaukainen, esimerkiksi kuukauden päästä oleva tentti. Distressi on tyypeistä negatiivisen stressin intensiivisempi muoto, joka ilmenee itse stressaavan tilanteen aikana. (Rahikainen 2016, 19.)

Stressioireet ovat yhtä moninaisia kun ilmiö itsessään. Stressi voi näkyä esimerkiksi ärtyneisyytenä, muistivaikeuksina, ahdistuneisuutena, unihäiriöinä tai ruokahalun muutoksina (Koskinen 2014). Stressi näkyy myös helposti fyysisinä oireina, kuten niska-hartiaseudun jännityksenä, päänsärkynä, kohonneena verenpaineena tai sairastelukierteenä (Koskinen 2014).

YTHS:n terveystietopankin mukaan stressiä kokevat ihmiset voidaan määritellä kolmeen ryhmään erilaisten reagoimistyylien mukaan. Jotkut ihmisistä reagoi stressiin eniten psyykkisesti, jolloin oireina esiintyy esimerkiksi unihäiriöt, väsymys ja heikentyneet elintavat. Toisilla stressi näkyy pääosin ruumiillisina oireina, kuten tuki- ja liikuntaelinten kipuina. Kolmas ryhmä sisältää sellaiset henkilöt, jotka eivät juurikaan reagoi stressiin vaikka heidän suorituskykynsä voi kärsiä ilman, että heille aiheutuisi siitä psyykkisiä tai fyysisiä terveysongelmia. (Koskinen 2014).

Opiskelijoiden parissa stressi on valitettavan yleinen ilmiö, sillä 30% opiskelijoista ilmoitti kärsivänsä voimakkaasta stressistä vuoden 2012 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa. Opiskelijan kokema stressi opiskelusta on luonnollista aina tiettyyn pisteeseen asti, mutta stressi voi pahimmillaan johtaa uupumukseen, joka puolestaan voi kehittyä entistä laajemmaksi ongelmaksi ja johtaa masennukseen (Rahikainen 2016, 19). Sen vuoksi etenkin opiskelijoiden on tärkeää opetella erilaisia stressinhallintakeinoja, joilla on mahdollista vähentää stressin haitallisen vaikutukset ja estää sen pitkittyminen ja kehittyminen laajemmaksi ongelmaksi (Koskinen 2014). Opiskelijoilla stressiä aiheuttavat usein esimerkiksi kiire, kohtuuton työmäärä, tuen ja työn hallinnan puute sekä epävarmuus omasta osaamisesta. Näiden lisäksi yksityiselämän puolen stressilähteet, kuten ihmissuhteissa tapahtuvat muutokset, taloudelliset ongelmat, sairaudet ja kuormittavat elintavat häiritsevät opiskelijoiden arjen hallintaa (Koskinen 2014).

3.3 *Burnout*

Aron (2001) mukaan burnout syntyy liian pitkään jatkuvasta stressistä. Se on vakava stressioireyhtymä, jolle tyypillisiä oireita ovat esimerkiksi voimakas psyykkinen väsymys, kyynisyys ja tuotteliaisuuden väheneminen (Aro 2001, 21).

Burnoutin käsitteelle ei ole olemassa kunnollista suomenkielistä vastinetta, joka kuvailisi sitä samalla tavoin. Usein kuitenkin kuullaan käytettävän ”suomennosta” loppuun palaminen, jota käytän myös tässä tutkielmassani burnoutin käännöksenä. Aron (2001) mukaan yksi suomen kielen vakiintunut termi kuvaamaan burnoutia on työuupumus. Tämä kuitenkin viittaa vain emotionaaliseen uupumukseen, vaikka kysymyksessä on laajempi, krooninen stressiongelma (Aro 2001, 41).

Burnout kehittyy, kun ihmisen ja työn välillä on pitkäaikainen epäsuhtatilanne (Aro 2001, 21). Loppuun palamiselle on tyypillistä työn laadullinen tai määrällinen ylikuormitus, mikä aiheuttaa turhautumisen tunnetta ja näin ollen luo merkityksellisyyden konfliktia (Aro 2001, 51). Monesti loppuun palamisesta syyllistetään määrällistä ylikuormitusta, mutta olennaisempaa on laadullisten tekijöiden tasapaino sekä motivaation ja työskentelyilön ylläpitäminen (Aro 2001, 19). Toinen virheellinen käsitys koskee persoonallisuustekijöiden vaikutusta loppuun palamiseen, sillä niiden vaikutukset on todettu tutkimuksissa melko pieniksi (Aro 2001, 20).

4 LUOKANOPETTAJAOPISKELIJAT KORKEAKOULUSSA

Opettajakoulutuksen suomalaiset juuret ovat syvällä 150 vuoden päässä, jolloin Jyväskylän seminaarissa käynnistyi kansakoulunopettajien koulutus ja Keisarillisessa Aleksanterin yliopistossa Helsingissä aineenopettajien koulutus (Jyväskylän yliopisto 2017). Silloista koulutusta luonnehti käytännöllisyys ja kansalaisten perustaitojen opettamiseen keskittyminen, mutta nykykoulutuksessa korostuu enemmänkin kriittinen ote, tutkimus ja tieteellisyys, oppimisympäristöjen moninaisuus sekä kansainvälisyys yhdistettynä perinteiseen, käytännön opettajan työhön (Jyväskylän yliopisto 2017).

Luokanopettajaopiskelijat eroavat monista muista yliopisto-opiskelijoista, sillä heidän opintorakenteensa on monin tavoin erilainen. Tampereen yliopistossa, jossa tutkielmani tutkimus on toteutettu, luokanopettajaopinnot ovat kaksiosaiset. Opintoihin kuuluvat sekä kasvatustieteen kandidaatin- että kasvatustieteen maisterin tutkinnot, joilla saadaan luokanopettajan kelpoisuus ja pätevyys (Tampereen yliopiston opinto-opas 2010). Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma on siis kaksiosainen. Ensimmäiseksi suoritettava kasvatustieteen kandidaatin tutkinto on suuruudeltaan 180 opintopisteen arvoinen ja kestää noin kolme vuotta, kun puolestaan jälkimmäinen, kasvatustieteen maisterin tutkinto on 120 opintopisteen suuruinen ja kestää usein kaksi vuotta.

Luokanopettajakoulutuksessa tavoitellaan opiskelijoiden valmistamista perusopetuksen opettajan ammattiin kehittämällä opiskelijoiden ajattelua, kykyä ilmaista itseään ja auttamalla opiskelijoita hankkimaan riittävät tiedolliset ja taidolliset valmiudet. Opintojen aikana perehdytään kasvatustieteiden tutkimuskohteisiin, perusopetuksen opetettaviin aineisiin sekä tieteellisen tutkimuksen perusteisiin. Yliopistoilla on useita mahdollisuuksia tukea opiskelijoitaan opiskelussa ja kasvussa vastuulliseksi, kriittiseksi ja tasapainoiseksi yhteiskunnan jäseneksi, sillä opiskelu on elämänvaiheena

kouluttautumisen lisäksi tärkeä vaihe itsenäistyä kohti aikuisuutta (Pitkänen ym, 2006).

4.1 Luokanopettajaopintojen suorittaminen

Yliopisto-opiskelu mahdollistaa usein opiskelijoille vapauden suunnitella ja ohjata omaa opiskelua, mutta samanaikaisesti opiskelu vaatii yksilöltä runsasta vastuunottoa omista valinnoistaan ja ajankäyttönsä organisoimisesta (Keskitalo 2016; Meriläinen ym. 2013). Kuitenkin Tampereen yliopistossa luokanopettajakoulutus on suurelta osin ulkoa käsin suunniteltua ja sisältää runsaasti itsenäistä työtä, jonka vastapainona on pienryhmätunnit, seminaarit sekä erilaiset demonstraatiotunnit.

Tyypillistä suurimmalle osalle luokanopettajakoulutuksen kursseista on läsnäolopakko, mikä usein rasittaa opiskelijoita. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi sairastuessaan tai kurssien päällekkäisyyksien takia työmäärä kasvaa korvaavuuksien myötä. Opintojen aikana useita opintotehtäviä suoritetaan ryhmässä tai vähintäänkin parityönä. Osittain tällaiset yhteisölliset tehtävät ovat kehittäviä ja antoisia, mutta suurelle osalle ne luovat vain lisää stressiä tai ahdistusta ja jopa uuvuttavat. Kiireellisten opiskelijoiden erilaisten aikataulujen yhteensovittaminen on usein niin hankalaa, että monet turhautuvat jo siinä vaiheessa kyseisen opintotehtävän suorittamiseen, eivätkä kykene oppimaan oikealla tavalla haluttuja asioita.

Muita opiskeluun liittyviä stressitekijöitä ovat lähestyvät ja kasaantuvat tentit ja opintotehtävät, opetuksen ja ohjauksen tason ja laadun vaihtuvuus, erilaiset opiskelutavat sekä ainejärjestötoimintaan osallistuminen ja vaikuttaminen (Laaksonen 2005, 28). Huttusen (2013) mukaan oppialoilla, joissa opetusohjelma on selkeä ja opinnoissa eteneminen on opiskelijan kannalta loogista ja helppoa, uupumusta esiintyy huomattavasti vähemmän. Tämä kuitenkin riitelee jossain määrin luokanopettajaopiskelijoiden kokeman uupumuksen määrän kanssa.

Opiskelijan työkyky eli opiskelukyky vaikuttaa opintojen sujumiseen, tuloksiin sekä opiskelijan ja yhteisön hyvinvointiin (Kunttu 2005). Opiskelukyvyn määrittää ensin opiskelija itse ja sen toimintaan vaikuttaa eri osa-alueet, joiden tulee toimia yhtäaikaisesti. Osa-alueita ovat opiskelijan omat voimavarat; persoonallisuus, motivaatio, elämäntilanne, psyykinen terveys,

opiskeluympäristö ja -yhteisöt, toimeentulo, opiskelutaidot sekä opetustoiminta (Kunttu 2005; Lounasmaa, Tuori, Kunttu & Huttunen 2004, 164). Näihin osa-alueisiin on mahdollista puuttua esimerkiksi vähentämällä kasaantuvaa työmäärää (Kallio 2002, 10) ja parantaa opiskelukyvyyn kohentamisen avulla opiskelijoiden hyvinvointia ja näin ollen vähentää uupumusriskiä. Opiskelutaidon kulmakiville opiskelumotivaatiolle ja opiskeluorientaatiolle on tärkeää tunne oikeasta opiskelualasta sekä opiskeluun sitoutuneisuus (Pitkänen ym. 2006). Nämä ovat yleisiä piirteitä luokanopettajakoulutuksessakin. Opiskelutaitoihin kuuluvat opiskelutekniikan hallinta, oppimistyylien hyödyntäminen sekä kognitiiviset taidot (Pitkänen ym. 2006).

Opetus- ja ohjaustoiminnalle keskeistä on pätevä, laadukas ja ammattitaitoinen opetus, johon yhdistyy riittävä määrä vuorovaikutusta, arviointia ja palautteen antamista (Pitkänen ym. 2006). Pitkäsen ym. (2006) mukaan hyvä opiskeluympäristö muodostuu onnistuneista fyysisistä rakenteista, opetusvälineistä ja toimintakulttuurista. Lisäksi oikeudenmukainen kohtelu sekä opiskelijan mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa, muodostavat terveellisen, turvallisen sekä viihtyisän opiskeluyhteisön (Pitkänen ym. 2006).

4.2 Luokanopettajaopintojen kuormittavuus

Opiskelijan jokapäiväisen hyvinvoinnin osa-alueita ovat opiskelu ympäristö ja opiskelu, sosiaalinen tuki, uni, fyysinen terveys, päihteiden hallittu käyttö sekä opiskeluun liittyvät psyykkiset tekijät (Rahikainen 2016, 14). Opintojen kuormittavuuteen vaikuttaa olennaisesti opiskelu ympäristö, kuten luokanopettajaopintojen tiukat aikataulut, läsnäolopakko ja jatkuva sosiaalinen kanssakäyminen opintojen yhteydessä. Yleistä on myös vääränlainen ajankäyttö opintoihin, liiallisesti ajatteluresursseja vaativa työ, opintojen sirpaleisuus ja joustamattomuus sekä opintojen vaihtelevat työskentelytavat (Kallio 2002, 11).

Uuteen elämäntilanteeseen liittyy useita stressitekijöitä, kuten muuttunut asumistapa, taloudellinen tilanne, epävarmuus tulevaisuudesta, ihmissuhteet sekä ajankäytölliset vaikeudet (Laaksonen 2005, 28; Kallio 2002, 9). Vaikka ihmissuhteet ovat opiskelijalle myös voimavara, uudenlaiset sosiaaliset tilanteet ja lähes kokonaan uuden sosiaalisen elämän alkaminen korkeakoulussa on monelle haastava tilanne. Uusia ihmissuhteita luodaan heti alusta asti ja

vauhdista on enemmän kuin helppo tipahtaa. Stressi opiskelukaverien löytämisestä ja kaikessa mukana olemisesta on sellainen asia, mitä varmasti jokainen luokanopettajaopiskelija on jossain kohtaa kokenut jatkuvan sosialisoinnin myötä. Luokanopettajaopinnoissa opettajien on mahdollista vähentää opiskelijoidensa uupumusriskiä antamalla tarvittava määrä sosiaalista tukea ja rakentavaa palautetta sekä näiden lisäksi kunnioittaa ja rohkaista heitä opinnoissaan (Väisänen ym. 2018, 211). Tärkeää on myös vähentää kilpailullista ja vertailevaa oppimisympäristöä. (Väisänen ym. 2018, 211).

Jyväskylän yliopistossa Kasvatustieteiden tiedekunnassa selvisi, että luokanopettajaopiskelijat pitävät yksilöllistä huomioimista, innostavia opetusmenetelmiä sekä henkilökunnan motivoituneisuutta opetukseen myönteisinä tekijöinä kuormittavuuden kannalta (Kallio 2002, 32). Kuitenkin kuormittavuustekijöiksi he totesivat itseohjautuvuuden vähäisyyden opintojen suunnittelussa, uudenlaisten oppimisteknologioiden sekä harjoittelun kuormittavuuden, yliopiston koulumaisuuden ja ylimääräisten ja epätasa-arvoisten opintosuoritusten vaatimisen (Kallio 2002, 32).

Aikaisemmin opiskelu on vain ollut yksi vaihe ennen työelämään siirtymistä. Nykyaikana on kuitenkin hyvinkin tyypillistä opiskelun, vapaa-ajan ja työssä käymisen sulautuminen yhteen (Laaksonen 2005, 27). Hämärtyneet rajat eri alueiden välillä kuormittavat opiskelijoita entisestään, kun itseään pitäisi jatkuvasti kehittää eikä aikaa levolle ja palautumiselle juuri ole. Luokanopettajaopiskelijoiden tulevaisuuden ammatti vastaa monella tavoin samoja henkisiä ja psyykkisiä kokemuksia, kuin mitä he kokevat opintojensa aikana. Tätä tukee myös Väisäsen ym. (2018) tutkimus, jossa selvisi että opiskelijat, jotka kokevat opiskelu-uupumuksen ovat myös muita suuremmassa riskissä kokea työuupumusta valmistumisen jälkeen työelämässä. Opettajan ammatti on ollut jo pitkään hyvin naisvaltainen ala, joten olisiko sukupuolijakaumalla yhteneväisyyttä uupumisen yleisyyteen opettajien ammatissa?

5 AIEMMAT TUTKIMUKSET UUPUMUKSESTA

Jaksamiseen ja jaksamattomuuteen vaikuttaa monet tekijät. Nuorilla ja nuorilla aikuisilla yhtenä suurimmista tekijöistä on koulusta toiseen siirtymisen yhteydessä tapahtuvat elämän vaiheiden muutokset. Näiden siirtymien aikana nuorten elämässä tapahtuu paljon muutoksia, jotka vaikuttavat hyvinvointiin ja jaksamiseen. Salmela-Aron (2012) mukaan koulutaipaleen edetessä myös vaatimustasot ja työn määrä muuttuvat, mikä voi helposti horjuttaa tasapainoa voimavarojen ja vaatimusten välillä ja pahimmillaan johtaa uupumukseen.

Kuten jo aiemmin mainitsin, uupumusta opiskelijoiden parissa on tutkittu Suomessa yllättävän vähän sen yleisyys huomioiden. Suomessa aiemmat tutkimukset ovat suurelta osin keskittyneet enemmänkin peruskoulussa, lukiossa ja ammattioppilaitoksissa opiskeleviin nuoriin, eikä niinkään korkeakouluopiskelijoihin (Meriläinen 2013, 15). Tutkimusta on tehty esimerkiksi eri koulutekijöiden ja kouluvalinnan merkityksistä opiskelu-uupumukseen (Meriläinen 2013, 15). Kansainvälisesti on myös kiinnitetty aiempaa runsaammin huomiota korkeakouluopiskelijoiden uupumukseen ja stressiin sekä niiden yhteydestä opiskeluissa suoriutumiseen (Meriläinen 2013, 15). En kuitenkaan ole ottanut tässä tutkielmassani huomioon näitä Suomen ulkopuolella toteutettuja tutkimuksia. Perusteluna kansainvälisten tutkimusten pois jättämiselle on, että suomalainen koulujärjestelmä on monin paikoin muista poikkeava. Eräs suuri ero on, että monissa koulujärjestelmissä ulkomailla kandidaatintutkinto on vaihe, josta on mahdollista siirtyä suoraan työelämään. Suomessa puolestaan opettajien virkojen pätevyysvaatimukset ovat sidottuja maisteritutkinnon suorittamiseen. Lisäksi uupumuksen oireilu on osittain myös kulttuurisidonnaista, joten tässä tutkielmassa on huomioitu vain meidän yhteiskuntaamme ja suomalaisia opiskelijoita koskevat tutkimukset.

Salmela-Aron (2012) mukaan, jos oppilas stressaantuu ja uupuu yläasteella, tila vain pahenee lukiossa ja voi huonoimmillaan johtaa mielenterveyshäiriöihin. Kouluterveyskyselyn (2011) mukaan 13 prosenttia peruskoululaisista ja 11 prosenttia lukiolaisista kärsii koulu-uupumuksesta. Myös Harja (2012) on tutkinut peruskouluikäisten oppilaiden uupumusta selvittäen nuorten näkökulmia uupumuksen ehkäisyyn ja syntyyn vaikuttavista tekijöistä sekä mahdollisista avun keinoista.

Lukiolaisten parissa on todettu useissa tutkimuksissa väsymystä, uniongelmia, keskittymisvaikeuksia ja tuki- ja liikuntaelinten oireilua, etenkin niillä opiskelijoilla, keillä ylioppilaskirjoitukset ovat juuri ajankohtaiset (Kunttu & Pesonen 2008). Sekä vuoden 2014 että 2016 kouluterveyskyselyiden tuloksista ilmenee, että uupumus on lisääntynyt voimakkaasti (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 35). Opetusministeriön selvityksessä (2017) kerrotaan, että tytöistä noin viidennes ja pojista alle 10 prosenttia kokee koulu-uupumusta. Lisäksi kolme neljäsosaa lukiolaisista kärsii epämieluisista tunteista kuten väsymyksestä, stressistä tai kyllästymisestä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017). Nykyhetken lukiolaisten uupumiseen vaikuttaa myös koulumaailmaa koskevat uudistukset; oppimateriaalien sähköistäminen ja teknologian tuominen entistä enemmän osaksi opetusta. Lukioikäisillä on myös eroja sukupuolten välillä, sillä etenkin tytöt kokevat enenevässä määrin riittämättömyyden tunnetta ja heistä yli 20% on lukion loppupuolella uupuneita (Salmela-Aro 2012).

Meriläisen (2013) mukaan korkeakouluopiskelijoiden terveydentilaa ja siihen liittyviä tekijöitä on kartoitettu kansallisesti aina muutaman vuoden välein, esimerkiksi YTHS:n kouluterveyskyselyjen avulla. Näistä kartoituksista saadaan laadukasta tietoa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tilasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Ensimmäisen kerran vuonna 2008 näissä selvityksissä oli mukana opiskelu-uupumuksen mittaaminen, jonka myötä kehitettiin opiskelu-uupumusmittari SBI-9 (Salmela-Aro 2009). Opiskelu-uupumusmittari (SBI-9-mittari) on kehitetty koulu-uupumusmenetelmän ja laajan korkeakouluopiskelijoista kootun aineiston perusteella (Salmela-Aro 2009, 9-14). Mittaria voidaan käyttää nopeaan ja laadulliseen selvitykseen liittyen korkeakouluopiskelijoiden uupumusriskiin. Se sisältää yhdeksän väittämää ja kolme uupumuksen ulottuvuutta, eli uupumisasteisen väsymyksen, kyynisyyden sekä riittämättömyyden (Salmela-Aro 2009, 9-14).

Salmela-Aron mukaan vuonna 2009 opiskelu-uupumus vaivaa noin 13% suomalaisista korkeakouluopiskelijoista, mutta useammat kokevat osittaisia ja lyhytaikaisia uupumiseen rinnastettavia oireita ja joka kolmas opiskelija on riskissä uupua (Salmela-Aro 2009, 27). Kuitenkin myöhemmin tehdyissä opiskelu-uupumusmittarin tutkimuksissa huomataan, että vuonna 2012 mittariin vastanneiden kesken uupumusprosentit hieman laskivat, mutta ovat jälleen nousussa (Salmela-Aro 2016, 70).

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin ja uupumukseen liittyvää tutkimusta on tehty esimerkiksi Kehrä-hankkeessa (Laaksonen 2005) sekä Mikkelin ammattikorkeakoululla (MAMK), jossa MAMK:n opiskelijoiden hyvinvointiin kohdistuen on toteutettu jopa kaksitoista eri selvitystä (Meriläinen, Haapala & Vänttinen 2013, 7.) Jyväskylän yliopistossa on puolestaan tutkittu muun muassa toisen ja neljännen vuoden opiskelijoiden parissa opintojen kuormittavuutta. Näissä tutkimuksissa on saatu selville, että opintojen jakautuminen lukuvuoden aikana koetaan tasaiseksi, mutta puolestaan erillisten periodien ja viikkojen aikana ne kasautuvat ja kuormittavat näin ollen normaalia enemmän (Kallio 2002, 2). Jyväskylän yliopistossa opiskelijat ovat todenneet työmäärän ja kurssien sitouttavuuden vaihtelevan kurssin välillä reilustikin, mikä vaikuttaa jaksamiseen ja uupumuksen syntyyn (Kallio 2002, 3).

Opiskelijoiden kokema suuri kuormitus vaikuttaa myös siihen, että useat opiskelijat ovat poissa kursseilta uupumuksen vuoksi (Ala-Venna 2015, 1). Ala-Vennan (2015) mukaan opiskelijoilla stressi vaikeuttaa oppimista sekä hankaloittaa ja hidastaa opiskelua.

Myös Kuittinen ja Meriläinen (2011) tutkivat opiskelu-uupumuksen yleisyyttä korkeakouluopiskelijoiden parissa. Heidänkin tutkimuksessaan nousi esiin kurssien sekä työmäärän paljous, mikä usein nousee opiskelijan resursseja suuremmaksi (Kuittinen & Meriläinen 2011, 42). Heidän mukaansa kohonnut riski uupua oli jopa 45 -prosentilla vastanneista. Kuittisen ja Meriläisen (2011) tutkimuksesta huomattiin, että opiskelijan opiskelukyky, opiskelumenestys sekä kiinnostus opiskeltavaa alaa kohtaan vaikuttavat jaksamiseen positiivisesti (Kuittinen & Meriläinen 2011, 42).

Aiemmissä tutkimuksissa on noussut monesti esiin sukupuolten väliset erot mielenterveyspalveluiden käyttöasteessa sekä avun hakemisen yleisyydessä, ja useissa eri tutkimuksissa esiintyy naisten suurempi riski kokea uupumusta tai

palaa loppuun (Salmela-Aro ym. 2009; Ala-Venna 2015). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön vuonna 2014 tekemän selvityksen mukaan yli 70 prosenttia potilaista oli naisia ja avun hakeminen oireiluun oli naisilla lähes puolet yleisempää kuin miehillä (Venesmäki 2006). Venesmäen (2006) mukaan loppuun palaminen on ollut keski-ikäisiä naisia eniten koskeva ongelma, mutta kuitenkin nykyään yhä nuoremmat, jopa parikymppiset naiset kärsivät uupumuksesta. Keskitalon (2016) mukaan sukupuolen ja opiskelu-uupumuksen yhteydestä on ristiriitaista tietoa, sillä joissain tutkimuksissa on havaittu miesten ja naisten kokevan saman verran uupumusta ja joissain tutkimuksissa (Salmela-Aro 2009; Salmela-Aro 2011) on puolestaan havaittu naisten kokevan sekä ekshaustiota että riittämättömyyttä miehiä enemmän. Tämä herättääkin ajatuksen voisiko opettajakoulutuksessa esiintyvän oireilun runsaus johtua siitä, että koulutuksessa on prosentuaalisesti paljon suurempi osa naisia kuin miehiä? Onko tämä osasyynä opettajien riskialttiudelle uupumukseen ja loppuun palamiselle?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelen tutkielmani tavoitteet sekä määrittelemäni tutkimuskysymykset ja -hypoteesit. Lisäksi kerron valitsemistani tutkimusmenetelmistä, aineiston keruusta ja tulosten analysoinnista.

Kuten aiemmin on mainittu, tutkimusta korkeakouluopiskelijoiden tai tarkemmin luokanopettajaopiskelijoiden uupumuksesta ei ole vielä tehty kovinkaan runsaasti tai ainakaan tarpeeksi. Tutkimusten puutteellisuuden ja vähäisyyden sekä omien kokemusteni johdosta määrittelin tutkimukseni tavoitteet. Tutkimukseni tarkoituksena oli saada selville, miten yleistä uupumus on luokanopettajaopiskelijoiden keskuudessa Tampereella sekä selvittää, millaisia uupumisprosesseja vastanneet opiskelijat ovat kokeneet. Uupumisprosesseissa näkyvät esimerkiksi uupumuksen vaikutukset arjessa, erilaiset vaikuttavat tekijät sekä avun hakeminen. Näiden tavoitteiden pohjalta loin tutkimuskysymykseni ja valitsin tutkimusmenetelmät.

6.1 Tutkimuskysymykset

Sen perusteella, että aiemmissa tutkimuksissa ei ole juurikaan tutkittu korkeakouluopiskelijoiden kokemaa uupumusta, halusin tutkielmassani selvittää, kuinka paljon luokanopettajaopiskelijoiden parissa esiintyy opiskelu-uupumusta ja miten uupumus ja sen oireet näkyvät opiskelijoiden arjessa. Lisäksi tavoitteena oli ymmärtää ja hahmottaa uupuneiden opiskelijoiden tarinaa, sekä näin ollen avata esimerkiksi avun hakemisen tärkeyttä. Tutkimuskysymykseni muodostuikin näiden pohjalta ja ovat seuraavanlaiset.

1. *Miten yleistä opiskelu-uupumus on luokanopettajaopiskelijoiden keskuudessa Tampereen yliopistossa?*

2. Miten uupumus näkyy Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden arjessa?

Tutkimushypoteeseiksi määritin seuraavat: ”Uupumus luokanopettajaopiskelijoilla on yleistä, mutta vain harvat hakeutuvat avun piiriin” sekä ”Uupumus näkyy vastanneiden arjessa samankaltaisesti”. Tutkimuskysymysten ja -hypoteesien avulla pystyin valitsemaan sopivimmat tutkimusmenetelmät sekä aineiston keruun tavat.

6.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkielmani on empiirinen ja toteutettiin monimenetelmällisenä tapaustutkimuksena, jonka pääpaino on kvalitatiivisessa, eli laadullisessa tutkimuksessa, mutta olen myös hyödyntänyt kvantitatiivista, eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Määrällisen tutkimusotteen avulla on mahdollista vastata tutkimuskysymykseen koskien uupumuksen yleisyyttä ja laadullisen tutkimusotteen avulla voidaan kertoa opiskelijoiden uupumuskokemuksia. Koen, että monimenetelmäisyys sopii tutkielmani tavoitteiden täyttämiseen ja kysymyksiin vastaamiseen parhaiten, sillä sen avulla on mahdollista hyödyntää sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen parhaita puolia ja laajentaa ymmärrystä tutkimusaiheestani. Käytettäessä vain toista tutkimusmenetelmää, jää aiheen käsittely usein pinnalliseksi eikä ole tutkimusaiheen kannalta tarpeeksi selittävä. Tutkielmassani on myös joitakin piirteitä poikittaistutkimuksesta, sillä olen kiinnostunut luokanopettajien uupumuksen tilanteesta ja sen ilmenemisestä heidän arjessaan.

Tapaustutkimukselle on olennaista tutkimuksen aiheen kokonaisvaltaisuus ja sen vuoksi sen toteuttamisessa voi käyttää sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä. Tapaustutkimuksessa tavoitteena on lisätä syvällistä ymmärrystä tutkitusta aiheesta sekä selvittää siihen liittyvät kontekstit, jolloin tutkimuksen tuloksia on mahdollista hyödyntää aiheen parissa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Omassa tutkimuksessani esiintyy halu ymmärtää uupumusta ja sen näkymistä opiskelijoiden arjessa, jotta olisi mahdollista vaikuttaa ehkäisevästi uupumuksen esiintyvyyteen.

Tapaustutkimuksessa lähtökohtana toimii useimmiten tutkimusongelmat, joiden perusteella valitaan tutkimukselle parhaiten sopivat aineiston keruun menetelmät (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Näin olen toiminut myös kandidaatin tutkielmani parissa, pohtien ensiksi tavoitteeni ja tutkimusongelmani, jonka jälkeen valitsin niiden pohjalta parhaiten soveltuvat menetelmät aineiston keruuseen.

6.3 *Aineiston hankinta*

Tutkimukseni aineiston hankinta toteutettiin Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden parissa. Halusin saada monipuolista aineistoa, joka vastaisi mahdollisimman laajasti tutkielmani tutkimuskysymyksiin ja tavoitteisiin. Tämän vuoksi valitsin helposti saavutettavissa olevan kyselytutkimuksen, eli niin kutsutun survey-tutkimuksen, jonka avulla oli mahdollista havainnoida yksilöiden ominaisuuksia, ajatuksia ja kokemuksia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Aineiston hankintaa varten luotiin monipuolinen kyselylomake erilaisista teorioista sekä aikaisemmista opinnäytetöistä ja tutkielmista pohjautuneilla tiedoilla Tampereen yliopiston E-lomake -ohjelmistolla. Koska aiheen parissa on viime aikoina tehty muutamia omaa näkökulmaani lähellä olevia, mutta kuitenkin pääpiirteittäin eroavia tutkimuksia, hyödynsin myös niistä tulleita ideoita sekä hyväksi todettuja kysymysmuotoiluja. Yksi tällainen esimerkki on Hanna Karkulehdon (2018) toteuttama kandidaatin tutkielma Tampereen yliopistossa, jonka aineiston hankinnasta inspiroiduin.

Lomakkeen avulla halusin selvittää, kuinka yleisestä ongelmasta on kyse Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden parissa sekä millaisia uupumisprosesseja kanssaopiskelijoiltani löytyy. Kyselylomakkeen avulla oli mahdollista saada kerättyä aineistoa samanaikaisesti sekä määrällisesti että laadullisesti, ja näin ollen saada mahdollisimman kattavat vastaukset tutkielmaani varten.

Ensimmäiseksi toteuttamassani kyselylomakkeessa kysyttiin taustatietoja, kuten vastaajien vuosikurssia, saavutettua opintopistemäärää, luokanopettajaopintojen aloitusvuotta sekä opintojen vaihetta. Näiden taustatietojen avulla sain tietoa eri opintojen vaiheissa koetusta uupumuksesta ja

sen yleisyydestä eri vuosikursseilla. Seuraavaksi halusin saada tietää, mistä vastanneiden opiskelijoiden arki pääosin koostuu. Viimeiseksi taustatiedoissa selvitettiin, onko vastanneilla opiskelijoilla ollut aiemmin tai ilmennyt opintojen aikana mielenterveyden häiriöitä.

Kyselylomake (liitteet 2 & 3) sisälsi taustatietojen lisäksi erilaisia väittämiä koskien ajatuksia ja kokemuksia omasta jaksamisesta sekä opinnoista suoriutumisesta, joihin vastattiin Likert-asteikolla 0-5 (1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= en samaa enkä eri mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä). Lomakkeessa oli myös useita avoimia kysymyksiä, joiden vastauksilla halusin aineistoon syvyyttä. Valitsin lomakkeeseen nämä erilaiset kysymysmuodot, sillä halusin saada kattavasti erilaisia vastauksia aiheittani koskien. Avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajien persoonallisuuden ja henkilökohtaisen tarinan näkymisen onnistuneesti.

Lomake jakautui kahteen osaan, joista ensimmäiseen vastasivat kaikki osallistuneet vastaajat, kun taas toiseen osaan vastasivat ainoastaan ne opiskelijat, jotka ovat hakeutuneet uupumukseen liittyen avun piiriin. Ensimmäisessä osiossa selvitettiin esimerkiksi opintojen aikana koettuja tuntemuksia sekä uupumusta aiheuttavia tekijöitä. Toisessa osiossa oli useita avoimia kysymyksiä, joihin toivoin laajempia, ehkä jopa hieman tarinallisia vastauksia uupuneilta opiskelijoilta. Kysymykset ja niiden vastaukset muodostivat jatkumon, uupumuksen synnystä arjessa toimimiseen ja avun hakemiseen.

Kyselylomake lähetettiin 10. toukokuuta Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden ainejärjestön (OKA ry) sähköpostilistalle sekä jaettiin OKA ry:n keskustelufoorumille Facebook -sivustolla. Sähköpostilistalla oli mahdollista tavoittaa noin 370 luokanopettajaopiskelijaa ja keskustelufoorumin kautta reilu 400 jäsentä. Vastausaikaa kyselylomakkeessa oli 10.-29.5.2019. Vastauksia kyselylomakkeeseeni sain 56, mikä oli enemmän kuin riittävästi kandidaatin tutkielmaani varten.

Jätin osittain tarkoituksella kyselylomakkeen taustatieto-osuudesta pois sukupuolen, mutta jälkikäteen ajateltuna se olisi todennäköisesti ollut mielenkiintoinen lisä, sillä eroja uupumuksen kokemisessa sukupuolten välillä on jonkin verran tutkittu. Kehitettävää olisi ollut myös siinä, että kyselylomakkeesta olisi tehty tiiviimpi, jolloin tulosten käsittely olisi ollut kevyempää. Toisaalta tässä tapauksessa vastaukset eivät välttämättä olisi olleet yhtä kattavia.

6.4 Aineiston analysointi

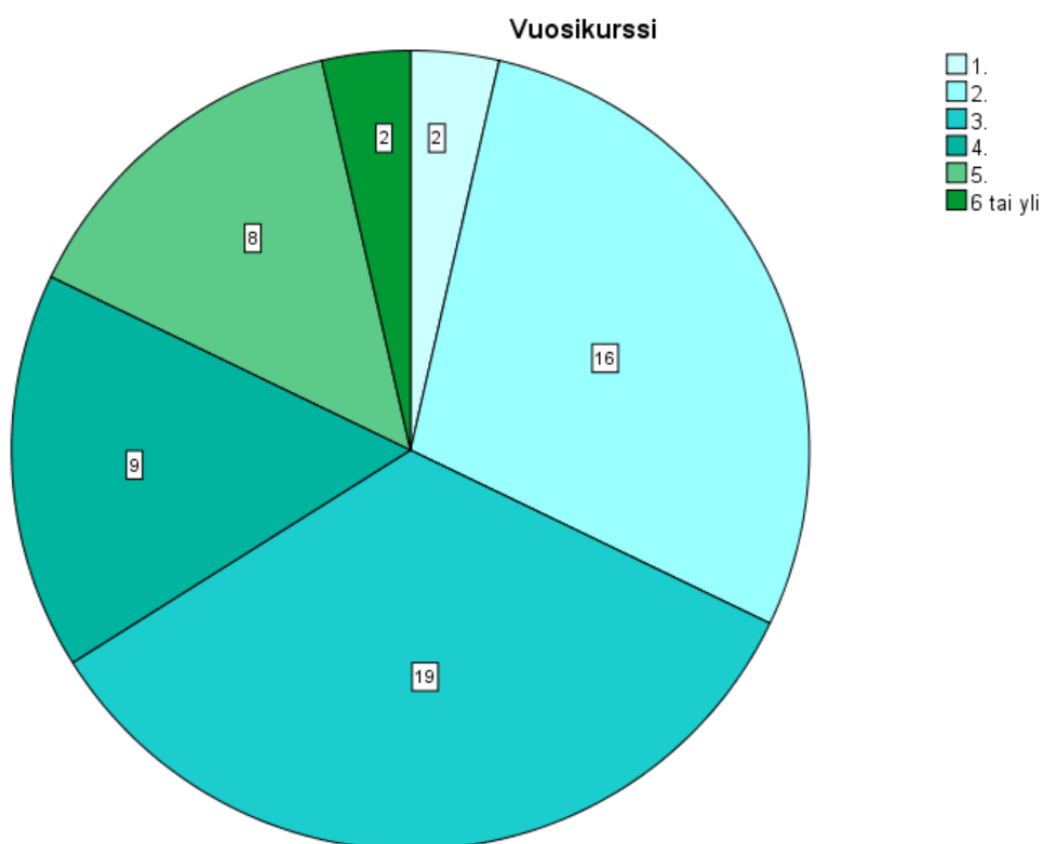
Tutkimukseni aineiston analysoimisessa olen hyödyntänyt sekä sisällönanalyysia että sisällön erittelyä, jotka kuvataan lähes aina yhdessä, yhtenä analysointimenetelmänä. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä analyysimenetelmää, sisällönanalyysia, käyttämällä on mahdollista löytää saaduista vastauksista yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia, joiden avulla tutkimuksen kannalta haluttua kokonaisuutta on mahdollista ymmärtää entistä selkeämmin. Yhtäläisyyksien löytämisen avulla on mahdollista muodostaa selkeämuotoinen ja tavoitteisiin vastaava aineisto. Sisällön erittely on puolestaan sisällön kuvaamista määrällisesti tarkasteltavassa muodossa, esimerkiksi tulkitsemalla tiettyjen sanojen tai teemojen ilmenemismääriä vastauksissa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 106). Edellä mainittujen lisäksi aineiston analysoinnissa on hyödynnetty teemoittelua ja koodausta, joiden avulla aineistoa on mahdollista selkeyttää, esimerkiksi luomalla aineistossa esiintyvistä vastauksista yhteneväisiä teemoja analyysia helpottaakseen.

Aineistosta etsittiin yhteneväisiä teemoja avointen kysymysten vastauksista, jotka oli tulostettu ja leikeltä erillisiksi lapuiksi sekä värikoodattu teemoja selkeyttämään. Näitä värikoodattuja paperilappuja luokiteltiin monin eri tavoin, kunnes oli löydetty niitä parhaiten kuvaavat teemat. Teemojen pohdinnassa ja aineiston analysoimisessa hyödynnettiin lisäksi Atlas.ti -ohjelmaa, jonka avulla oli mahdollista koodata vastausten yhteneviä kohtia. Teemat muodostuivat tällä kertaa uupumusprosessin mukaisesti kronologisesti: oireet sekä uupumuksen tekijät, arki ja apu. Näiden teemojen pohjalta on muodostettu loogisimmalla tavalla aineiston tulosten käsittely ja avaaminen. Näitä valittuja teemoja sekä kronologisuutta hyödyntämällä on mahdollista tuoda selkeämmin esiin koko uupumisprosessi.

Määrällistä aineistoa analysoitiin SPSS-ohjelman (Statistical Package for the Social Sciences) avulla. E-lomakekyselystä valittiin vastauksista tutkielman tavoitteita parhaiten kuvaavat kysymykset vastauksineen, joita käsiteltiin SPSS-ohjelman avulla eri tavoin, kunnes oli mahdollista muodostaa havainnollistavimmat taulukot ja kuviot tekstin tueksi. SPSS-ohjelmassa tein useita eri ajoja, mutta tutkimuksessa käytin lopulta frekvenssianalyysieja sekä kaavioiden luomista saadakseni selville vastausten lukumääriä ja yleisyyttä.

7 UUPUNEET LUOKANOPETTAJAOPISKELIJAT

Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoille jaettuun kyselyyn vastasi 56 opiskelijaa, jotka jakautuivat jokaiselle vuosikurssiasteelle ensimmäisestä n-vuoden opiskelijoiden, joihin kuuluvat vähintään kuudetta vuotta opiskelevat. Puolet vastanneista olivat kuitenkin 2. tai 3. vuosikurssin opiskelijoita, joista 19 vastaajaa oli 3. ja 16 vastaajaa 2. vuoden opiskelijoita. Vastaajien vuosikurssijakauman perusteella herääkin ajatus, että kandidivaiheessa opiskelevat kokevat enemmän uupumusta, kuin maisterivaiheen opiskelijat. Tätä ajatusta tukee myös kandidivaiheessa opiskelevien suurempi osuus, sillä heitä oli vastausten mukaan jopa 38.



KUVIO 1. Vastanneiden opiskelijoiden vuosikurssijakauma.

7.1 Uupumus osana arkea

Lähes kaikkien vastanneiden opiskelijoiden (n=46) arki koostuu opiskelun lisäksi vähintään yhdestä toisesta tekijästä, joista yleisimmät olivat työnteko sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen. Muita vastauksissa esiintyneitä arjen osaluokkia olivat harrastukset, järjestötoiminta, oma-aika ja lepo sekä perheestä ja kodista huolehtiminen. Miten ja millaisina oireina sitten uupumus näkyy vastanneiden opiskelijoiden arjessa?

”Ei jaksa tehdä mitään, väsyttää, mielialat heiluu, kiukuttaa, itkettää, ärsyttää, inhottaa oma itse, sosiaalisuus ei nappaa eikä ruoka meinaa maistua”

Opiskelijoilla oli usein vaikeuksia nousta sängystä sekä suoriutua arjen tavanomaisista askareista, kuten siivouksesta, kaupassa käymisestä tai laskujen maksamisesta. He nostivat myös esimerkkeinä hankaluudet kokata terveellistä ruokaa tai käydä piristävissä harrastuksissa, kun uuvuttaa. Myös sosiaalisissa tilanteissa huomattiin oireilua, esimerkiksi passivoitumisena tai tilanteiden ja kontaktien ottamisen välttelyä.

”Aina ei jaksa siivota, vaikka pitäisi, harrastukset saattavat jäädä tauolle välillä. En jaksa nähdä ihmisiä, vaikka haluaisin ja jos tulee vapaa-aikaa, ei pysty kuin möllöttämään tekemättä mitään. Se vaikuttaa myös terveyteen, koska ei aina ole jaksamista laittaa terveellistä ruokaa itselle tai käydä ulkoilemassa.”

Arjessa selviytymisen lisäksi koettiin myös muistiongelmia, keskittymiskyvyttömyyttä, fyysisiä oireita, kuten sydämentykytystä ja päänsärkyä sekä taloudellisia vaikeuksia opintotukien parissa. Eniten vastauksissa ilmaantunut oire oli väsymys tai uniongelmat (n=32), toisena opiskelutöiden jääminen jälkeen tai kokonaan tekemättä (n=21) sekä kolmantena ärtyneisyys (n=17). Itkuisuutta ja masennusoireita ilmeni viidesosalla ja ahdistuneisuutta jopa kolmasosalla vastanneista. Opiskelijat kokivat alakuloisuutta ja voimattomuutta, jotka aiheuttivat osaltaan ongelmia myös useissa arjen tilanteissa. Mielenkiintoista oli huomata, että muutamat opiskelijat vastasivat uupumuksen näkyvän joskus ylisuorittamisena ja joskus ylitsepääsemättömänä väsymyksenä tai aikaansaamattomuutena. Tunteet uupumuksen parissa heittelevät puolelta toiselle, eikä pakollisesta levosta osata juurikaan nauttia – vaan se saatetaan kokea jopa entistä ahdistavampana.

”On pakko vain tehdä ja tehdä kun tuntuu ettei saa mielenrauhaa ennen kuin hommat on hoidettu. Lopulta huomaa ettei nauti edes siitä ettei ole mitään tekemistä, koska elämä on ollut niin työn täyteistä, että välillä tuntuu ettei siinä varsinaisesti ole muuta sisältöä”

”Jos yrittää levätä, kokee huonoa omaatuntoa siitä, ettei tee kouluhommia.”

Opintojen perässä laahaaminen, viivästyminen ja keskeytyminen ovat kaikki myös seurauksia uupumuksesta. Opiskelijat kokevat opintojen ja opintotehtävät aiheuttavat stressiä ja ahdistuneisuutta, mitkä puolestaan vähentävät osaltaan opiskelumotivaatiota ja jaksamista. Työmäärä opinnoissa voidaan kokea pahimmillaan lamaannuttavaksi ja opintotehtävien aloittaminen on ylitsepääsemättömän hankalaa.

”Vapaa-aika on määrittelemätöntä, toisinaan välttelen tehtävien tekemistä, mutta en kuitenkaan palaudu näiden ”tauojen” myötä!”

TAULUKKO 1. Uupumuksen kokeminen useita kertoja viikossa.

Koen oloni uupuneeksi useita kertoja viikossa.

		Frequency	Percent
Valid	täysin eri mieltä	6	10,7
	jokseenkin eri mieltä	9	16,1
	ei samaa eikä eri mieltä	7	12,5
	jokseenkin samaa mieltä	12	21,4
	täysin samaa mieltä	22	39,3
	Total	56	100,0

Vastauksista väittämään ”Koen oloni uupuneeksi useita kertoja viikossa” huomataan, että huomattavan suuri osa myöntää kokevansa uupumusta viikoittain tai jopa useita kertoja viikossa. Jopa 39,3% on täysin samaa mieltä ja vain pieni osuus vastanneista ei ole samaa mieltä väittämän kanssa. On siis selvää, että useat opiskelijat kokevat uupumusta. Likert -asteikollisista väittämistä huomataan, että uupumuksen lisäksi monet vastanneista kokevat stressiä, ahdistuneisuutta, keskittymisvaikeuksia ja uniongelmia. Vastaukset näihin jokaiseen väittämään painottuivat vaihtoehtoihin ”jokseenkin samaa mieltä” sekä ”täysin samaa mieltä”.

Edellä mainitut väittämät ja niiden tulokset herättävätkin kysymyksen siitä, mitkä ovat uupumusta aiheuttavia tekijöitä vastanneiden opiskelijoiden arjessa. Saatujen vastausten perusteella voidaan todeta, että yleisin yksittäinen uupumusta aiheuttava tekijä opiskelijoilla on työnteko ja sen sovittaminen yhteen opintojen kanssa. Vastaaajista jopa puolet (n=28) koki hankaluuksia töiden ja opintojen suorittamisessa yhtäaikaisesti, sillä energian ja ajankäytön jakaminen koettiin haastavaksi ja raskaaksi. Työmäärä sekä opinnoissa että myös palkkatyössä koettiin useissa vastauksissa liian suureksi ja omat resurssit ylittäväksi. Tämä ilmenee esimerkiksi kyvyttömyytenä aloittaa tehtäviä tai suoriutua niistä motivoituneesti ja ansiokkaasti. Lähes kaksi kolmasosaa (=34) vastanneista ilmaisi kokevansa liiallista kuormitusta arjessaan.

Toisena suurena uupumuksen aiheuttajana arjessa ilmeni ajanpuute ja ajankäyttö yleisesti jokaisen elämän osa-alueen parissa. Näitä osa-alueita olivat opiskelun ja töiden ohella esimerkiksi harrastukset, perhe-elämä ja järjestötoiminta. Opiskelijat kokevat riittämättömyyden tunnetta siitä, että heidän tulee karsia heille tärkeistä asioista, ehtiäkseen aikatauluttamaan jokaiselle osa-alueelle edes jonkin verran aikaansa. Kolmantena esiin nousi persoonalliset tekijät, kuten omat luonteenpiirteet ja mielenterveydelliset oireilut. Muutamassa vastauksessa esiintyi täydellisyyden tavoittelu ja sen ihannoiti, joka puskee esiin omasta ajattelusta ja persoonallisuudesta. Myös taloudelliset vaikeudet aiheuttavat stressiä ja uupumusta opiskelijoille.

Vastanneista puolet (n=23) kertoi hakeneensa apua uupumukseen tai siihen liittyviin oireisiin. Yleisin paikka hakea apua oli Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YHTS) tarjoamat terveystalvelut, kuten hoitajan tai psykologin vastaanotot. Venesmäen (2006) mukaan opiskelijoiden on mahdollista hakea apua YHTS:ltä, mutta avun saaminen on usein hankalaa, etenkin lisääntyneen tarpeen määrän vuoksi. Valitettavan monessa kyselyni vastauksessa (n=7) näkyikin se, että apua ei ole saatu vaikka sitä on haettu, jopa useammankin kerran. Yliopiston tarjoamista palveluista hyödynnettiin myös opintokoordinaattorin tapaamista, vaikkakaan sen ei koettu auttavan uupumuksen kanssa taisteluun juurikaan.

Apua haettiin myös sosiaalisista suhteista, kuten ystäviltä tai perheenjäseniltä. Kaksi vastaajaa kertoi myös keskustelleensa omasta uupumuksestaan internetin keskustelupalstoilla yhdessä tuntemattomien

henkilöiden kanssa. Apua uupumukseen löytyy vastaajien mukaan myös riittävän unensaannin, liikunnan ja levon takaamisen avulla sekä olemalla itselleen armollinen, kuten myös Hietapelto on todennut webinaarissaan vuonna 2018. Härkki-Santala (2001) vinkkaa artikkelissaan jaksamisen muistilistasta, jossa oleellisia tekijöitä ovat myös vastanneiden opiskelijoiden tunnistamat lepo, liikunta, armollisuus ja avun hakeminen tarvittaessa (Härkki-Santala 2001, 101). Apukeinoja uupumukseen on olemassa siis useita ja niiden vaikutukset ovat henkilökohtaisia. Näin ollen ei siis voida todeta yleisesti kaikkein tehokkainta keinoa, joka varmasti toimisi jokaisella yhtä onnistuneesti.

7.2 Kolme tarinaa uupuneista opiskelijoista

Uupumus on prosessi, johon liittyy oireiden alkaminen, niiden havaitseminen, avun hakeminen sekä saatujen apukeinojen hyödyntäminen. Tässä kappaleessa havainnollistetaan tarinoiden muodossa sitä, miten uupumus näkyy ja vaikuttaa luokanopettajaopiskelijoiden arjessa, miten he ovat hakeneet uupumukseensa apua ja mitkä apukeinot he ovat kokeneet itselleen parhaiksi. Seuraavaksi kerron kolme tarinaa uupuneista luokanopettajaopiskelijoista heidän vastaustensa avulla. Haluan myös kertoa oman tarinani osana tutkielmaa, sillä uskon, että tutkittavan aiheen henkilökohtaisuus tuo osaltaan laajemman näkökulman aiheen ymmärtämiseen. Ensimmäisenä kerron oman kokemukseni uupumuksesta, jonka jälkeen avaen kaksi erilaista uupumusprosessia opiskelijoiden vastausten pohjalta. Nimet tarinoihin on muutettu anonymiteetin takaamiseksi.

7.2.1 Oma tarinani – Superihmisestä sängyn pohjalle

Kalenteri koko viikon ajan lähes minuutillleen täynnä erilaista ohjelmaa. Samanaikaisesti pitäisi olla vähintään kolmessa eri paikassa, vaikuttaa positiiviselta, toimia muiden tukipilarina ja hoitaa omaa arkeaan. Tätä elämäni on ollut useita vuosia. Monet ovat kuvailleet minua vuosien aikana ”superihmiseksi”, kun en vaikuta koskaan väsyvän, kaikesta tekemisestä ja menemisestä huolimatta.

Opiskelu, työnteko, parisuhde, rakkaat harrastukset, järjestötoiminta, vapaaehtoistyöt, sosiaaliset suhteet ja kaikessa mukana oleminen rasittivat

arkeani vuosien ajan, enkä kyennyt antamaan itsestäni kaikkea yhteenkään elämäni osa-alueeseen. Uskoin selviäväni tästä kaikesta ikuisesti, sillä olinhan muidenkin sanojen mukaisesti superihminen. En osannut pysähtyä. Vähitellen kiinnostus asioihin alkoi hiipua ja väsymys ajoi minua takaa. Olin jatkuvasti itselleni epätyypillisesti ärtynyt, enkä jaksanut enää juurikaan iloita mukavista ja mieleisistä asioista. Harrastuksiin ja järjestötoimintaan motivoituminen oli yhä hankalampaa, eikä energiaa niistä suorittamiseen tuntunut löytyvän. Univaikeudet alkoivat haitata ja saatoin valvoa useita öitä viikon aikana ja puolestaan nukkua monen tunnin päiväunia päivittäin. Tämä tietenkin vaikeutti entisestään arjessa pärjäämistä. Sain myös useita kertoja paniikki- ja ahdistuneisuuskohtauksia, joita en ennen ollut kokenut.

En suostunut myöntämään itselleni uupumukseni tilaa, sillä en halunnut olla muita heikompi – luovuttaa. Ensimmäiset ihmiset, jotka huomasivat tilanteeni vakavuuden, olivat äitini ja kumppanini. Muistan, kuinka monta kertaa suutuin heille jatkuvista ”Miten sä jaksat?” -kyselyistä. Aikaa kului lähes vuosi, kunnes seinäni tuli vastaan ja totuus vihdoinkin kolahti vasten kasvoja. Tässä vaiheessa vaihtoehtona ei ollut enää vähittäinen hidastaminen ja asioista luopuminen, vaan täysi pysähtyminen. Jouduin jättämään koko ikäni elämässäni olleen rakkaan harrastuksen juuri ennen kauden alkua ja otin töistä sairauslomaa. Viikon aikana oli useita päiviä, jolloin en kyennyt nousemaan sängystä tai syödä, saati ylläpitää ihmissuhteita tai fyysistä kuntoani. Taloudellinen tilanne sekä eteneminen opinnoissa huolestuttivat entisestään, mikä vain lisäsi tilanteen ahdistavuutta. Opintojen viivästymisen vuoksi opintotukikuukaudet tutkintooni loppuivat ja jouduin käymään töissä jopa aiempaa useammin. Tämä taas aiheutti lisää uupumusta ja tilanteen, jossa opinnot kärsivät työnteon vuoksi.

Täydellinen pysähtyminen tuntui kestävän ikuisuuden, mutta vähitellen aloin palata takaisin tavallisempaan arkeen. Uskaltauduin hakemaan apua ensiksi YTHS:n terveydenhoitajalta, joka ohjasi minut välittömästi psykologin vastaanotolle diagnosoituaan keskivaikean masennuksen. En myöskään itse kokenut minulla olevan masennusta, vaan pääosin pitkittynyttä uupumusta, stressiä ja ahdistuneisuutta. Vaikka psykologin vastaanotolla käyminen ja keskustelu auttoivat minua avaamaan tilannettani, en kokenut sitä itselleni parhaimmaksi apukeinoksi, sillä tiesin itse aiheuttaneeni uupumuksen liiallisella kuormituksella.

Tästä havainnosta saakka onkin alkanut pitkä, edelleen käynnissä oleva parantumisprosessi. Pyrin kuuntelemaan mieltäni ja kehoani entistä paremmin ja ottamalla omaa aikaa silloin, kun keho sitä vaatii. Olen opetellut sanomaan asioille ”ei”, mikä on ollut henkisesti todella haastavaa. Tämän vuoksi olen kohdannut epämieluisia sosiaalisia tilanteita ja kohtaamisia ja minua on syyllistetty useita kertoja. Tänä päivänä olen sinut kokemukseni kanssa ja olen oppinut sen aikana itsestäni enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Parhaimmiksi apukeinoiksi olen todennut luonnossa liikkumisen, armollisuuden ja rakkaiden ihmisten ja harrastusten parissa ajan käyttäminen. Aiemmin ajattelin olevani viallinen tai luovuttaja, kun en selviä tavallisesta arjesta. Nykyään kuitenkin olen itselleni armollinen ja pyrin käyttämään aikani kehoa ja mieltä ravitsevasti. Lapsuuden yhtä suosikkiartistiani, Pikku G:tä, lainatakseni *”Virheist’ oppii ja kokemust’ karttuu”*.

7.2.2 Tuisku – Kiusatusta entistä ehommaksi

Tuiskulla on ollut sosiaalinen ahdistuneisuushäiriö elämässä läsnä jo useita vuosia, kuten myös hänen aloittaessaan luokanopettajaopinnot vuonna 2015. Siitä huolimatta Tuisku oli innoissaan opintojen alkamisesta ja uusien kavereiden saamisesta. Toisin kuitenkin kävi. Ystävyysuhteita tai kavereuksia ei syntynytkään ja yliopiston läsnäolopakolliset kurssit aiheuttivat negatiivisia tunteita ja korostivat ahdistuneisuutta.

Yliopisto-opintojen aikana hänellä todettiin lisäksi keskivaikea masennus, burnout sekä ahdistuneisuushäiriö, joiden muodostumiseen vaikuttivat suuresti opintojen haasteellisuus, ulkopuolisuus sekä traumaattiset kokemukset. Tuisku koki pitkään ryhmien ulkopuolelle jättämisen lisäksi syrjintään sekä muita kiusaamisen muotoja. Liian haasteelliset monialaiset- ja sivuaineopinnot sekä läheisen kuolema olivat kiusaamisen ohella viimeiset pisarat uupumuksen ja masennuksen syntyyn. Arjessa eniten stressiä Tuiskulle aiheuttanut tekijä oli opiskelu. Masentuneena kaikki arjen tilanteet kuitenkin aiheuttivat uupumista, joista suurimpana tekijänä jo mainitut monialaiset opinnot. Sosiaaliset tilanteet ja saman ryhmän kanssa toimiminen ilman sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, oli Tuiskulle rankkaa.

Ensimmäiset kaksi opiskeluvuotta olivat Tuiskulle tuskallisia etenkin monialaisten opintojen suorittamisen vuoksi. Näissä opinnoissa hänen tuli toimia yhdessä kiusaajiensa kanssa, mikä lisäsi ahdistuneisuutta entisestään. Itsenäisestä opiskelusta hän kuitenkin nautti suuresti. Toisen ja kolmannen opiskeluvuoden välisenä kesänä Tuiskun isovanhemmat menehtyivät ja menetyksen käsittelyä hän ei missään vaiheessa suorittanut. Kolmannen vuoden syksyllä Tuisku aloitti kandidaatin tutkielman tekemisen, hänelle mahdottomalta tuntuvan ruotsin kielikurssin sekä haastavat sivuaineopinnot. Tätä aiemmin hänen opintonsa olivat sujuneet helposti ja hyvin arvosanoin, mutta yhtäkkiä Tuisku ei enää päässyt mitään kurssejaan läpi. Ongelmat jatkuivat kevääseen saakka, josta Tuisku ei muista oireilujen lisäksi muuta kuin sen, ettei hän saanut suoritetuksi yhtä ainutta opintopistettä ja lopetti kaikki itselleen rakkaat harrastukset. Kokonaiseen vuoteen Tuisku ei kyennyt suorittamaan mitään opintotöitä ja oli jatkuvasti ahdistunut sekä fyysisesti väsynyt. Saman vuoden aikana oli useita päiviä, jolloin hän jäi sänkyyn makaamaan tekemättä mitään. Jokainen pienikin asia arjessa oli ylivoimaisen hankala. Lisäksi Tuiskulla ilmeni fyysisiä oireita, kuten sydämen tykytyksiä ja hengitysvaikeuksia paniikkikohtauksineen.

Opintojen viivästymisen vuoksi Tuisku joutui kertomaan tilanteestaan vihdoin vanhemmilleen, mikä johti psykoterapian aloittamiseen hänen vanhempiensa pakottaessa hänet hakemaan apua. Tuisku sai diagnoosikseen keskivaikean masennuksen sekä ahdistuneisuushäiriön ja hän aloitti masennuslääkkeiden käyttämisen. Koska opinnot eivät Tuiskulla edenneet, loppui häneltä opintotukikuukaudet eikä voimavaroja ollut tehdä kuin lyhyitä osa-aikaisia työjaksoja. Tästä syntyi taloudellista ahdinkoa, jota helpotti vanhemmilta saatu taloudellinen apu. Osa-aikainen työnteko on kuitenkin tuonut Tuiskun elämään terapian ohella paljon hyvää, kuten uusia ihmissuhteita ja oppia itsestä. Uupumusta on helpottanut myös elämäntilanteen tasaantuminen ja omien toimintamallien hahmottaminen psykoterapiassa. Näiden avulla Tuisku on löytänyt itselleen takaisin kadotetun ihmisarvon ja itsetunnon, jotka yliopisto häneltä söi pois.

Avun hakeminen tuntui Tuiskusta äärimmäisen vaikealta, eikä hän ole kertonut tilanteestaan muille kuin perheelleen ja yhdelle ystävälleen. Ennen masennuksensa diagnosoimista Tuisku ei kokenut masennusta tai uupumusta

”sen ihmeellisempänä sairautena tai hävettävänä asiana”, mutta jostain syystä hän tunsi paljon häpeää. Apua hakiessaan Tuisku meni välittömästi yksityiselle psykoterapeutille sekä psykiatrin diagnosoitavaksi Vastaamoon. Hän käytti masennus- ja ahdistuslääkkeitä neljän kuukauden ajan, mutta ei kokenut niiden hyödyttävän tilannettaan. Psykoterapiasta on ollut Tuiskulle suurta apua, vaikka ensimmäiset kuukaudet olivat kuluneet pääosin kriisiapuna. Tällä hetkellä Tuisku on psykoterapiassa siinä vaiheessa, että on onnistunut selvittämään syvemmin syitä koettuihin ongelmiin.

”On ollut pakko mennä itseensä ja opetella tuntemaan itseään paremmin, jotta osaisi kuulostella, mikä nimenomaan minulle sopii ja tuntuu hyvältä, eikä sitä mikä on yhteiskunnan normi.”

Tuisku on nyt toipumassa masennuksesta ja uupumuksesta. Toipuminen on hyvässä vaiheessa ja uupumus näkyy nykyään lähinnä helposti väsymisenä. Koska hän joutui olemaan vuoden ajan pois opintojen ääreltä, on tällä hetkellä Tuiskulla tavoitteena saada tarpeeksi opintopisteitä suoritetuksi, jotta hän saisi kandidaatin tutkintonsa valmiiksi ja voisi siirtyä opinnoissaan eteenpäin.

7.2.3 Kaspia – Itsemurhayrityksestä elämänmyönteiseksi

Ensimmäisen uupumuksen ja burnoutin Kaspia koki jo lukioaikana, minkä vuoksi lukio-opintojen suorittamiseen kului aikaa myös 3,5 vuotta. Luokanopettajaopintojensa viiden vuoden aikana Kaspia on palanut loppuun peräti neljästi, johon harjoitteluiden intensiivisyydellä on ollut merkittävä vaikutus.

Kaspian arkea painosti vaikeus tarttua toimeen ja aikatauluttaa elämäänsä. Hän koki, että tuottaa itselleen sekä muille pettymyksen, mikäli on kykenemätön suoriutumaan tehdyistä suunnitelmistaan uupumuksen vuoksi. Asioiden tekemättömyys muodosti lisästressiä ja ahdistuneisuutta, sillä asiat alkavat kasaantua. Arjesta suoriutuminen oli Kaspialle haastavaa, eikä hän kyennyt pitämään kotia siistinä tai laittaa ruokaa itselleen. Paljon aikaa kului sohvalla television äärellä ja Kaspia passivoitui. Jaksamattomuus oli iso osa hänen arkeaan eikä motivaatiota sosiaalsiin kontakteihin, harrastuksiin saati arjen asioihin löytynyt.

”Ei oikein saa mitään aikaiseksi, tai tekeminen on poukkoilevaa nysväämistä.”

Kaspia koki ylitsepääsemätöntä väsymystä, johon vaikutti 13-vuotiaasta asti jatkunut unettomuus ja uniongelmat. Hän koki riittämättömyyden tunnetta, keskittymisvaikeuksia sekä muistin heikentymistä. Liiallisesta kuormituksesta johtuen muisti ei toimi normaalisti ja sanoja tai kokonaisia asioita saattaa unohtua ja puhe muuttua änkytykseksi. Puheentuottamisen vaikeudet hankaloittavat sosiaalisten tilanteiden kulkua, mikä aiheutti Kaspialle arkuutta ja häpeää. Myös väsymys vaikutti Kaspian sosiaalisten suhteiden ylläpitoon, sillä hän usein vetäytyi muiden seurasta ja koki tilanteet uuvuttavina. Hän kokee, ettei ole saanut lähellä olevilta henkilöiltä tukea tilanteeseensa, vaan on joutunut itse toimimaan pääosin kuuntelijan roolissa.

”Monen ihmisen seurassa on uuvuttavaa olla, koska etenkin opepuolella on kovia moottoriturpia, jotka eivät osaa kuunnella tai olla dialogisia keskustelijoita. Lähinnä kärkytään vain omaa suunvuoroa ilman, että oikeasti kuunnellaan toisen sanoja. On tosi väsyttävää olla aktiivinen kuuntelija, joka kyselee, ja yrittää olla kiinnostunut toisesta, kun samaa ei uloteta itseän.”

Kaspian uupumuksen taustalla oli useita tekijöitä, joista merkittävimmät olivat omat vaatimukset, aiemmat mielenterveysongelmat, tiivis aikataulu, työskentely sekä kuormittavat opinnot, kuten ryhmätyöt. Kaspian opinnot jäivät osittain sivuun työnteon vuoksi ja hänelle oli hankalaa yhdistää opiskelu työnteon kanssa. Kaspia myös työskenteli useamman vuoden ilman tarpeellista palautumista tai lomaa. Kaspian kokema riittämättömyyden tunne, yksinäisyys, itsensä syyttäminen ja valtava stressin määrä olivat tekijöitä, jotka aiheuttivat hänen itsemurhayrityksensä.

”Vedin liian monta vuotta otsa rypyssä ja pinna kireällä selviytymällä, ja se kostautui myöhemmin uupumuksen kautta.”

Kaspia kokee, että opiskelijoilta odotetaan huomattavan paljon ja heidän arkensa ajatellaan usein koostuvan ainoastaan opiskelusta. Hän kuitenkin nostaa esiin, että nuorilla ihmisillä on identiteetin ja oman tarkoituksen etsiminen ja ymmärtäminen vielä käynnissä, mikä tuo oman osuutensa uupumuksen syntymiseen. Hän kokee stressiä siitä, että luokanopettajaopiskelijoiden toivotaan olevan tehokkaita moniosaajia, mutta on kuitenkin lähes mahdotonta tietää, minkälainen ammattimme tilanne on muutaman vuoden päästä ja mitä tulisi sitä varten opiskella.

Apua tilanteeseensa Kaspia haki vasta yritettyään itsemurhaa. Hän onneksi ymmärsi, että elämällään on jokin muu tarkoitus. Hän kertoi tilanteestaan perheelleen ja muutamalle ystävälleen, mutta koki vaikeaksi tuoda esiin oman haavoittuvuuden ja heikkouden. Kaspia haki apua YTHS:n piiristä, mutta avun hakemisen prosessi kesti hänellä jopa vuoden – mikä on liiallisen pitkä aika saada helpotusta oireisiin. Kaspialla diagnosoitiin masennus ja epämääräinen ahdistuneisuushäiriö ja hänet ohjattiin psykoterapiaan, missä hän käy edelleen kahdesti viikossa. Psykoterapiasta on ollut Kaspialle suuri apu ja hän on oppinut elämänmyönteiseksi ja olemaan stressaamatta työnteon ja opiskelun suhteen. Psykoterapiassa hän on joutunut kohtaamaan itsensä ja omat vaikeutensa. Lisäksi hän on tehnyt rentoutus- ja mindfulnessharjoituksia, joista on kokenut olevan suuresti hyötyä.

Tällä hetkellä Kaspia käy samanaikaisesti töissä ja opiskelee kuudennetta vuotta luokanopettajaksi. Hän on oppinut muuttamaan asennettaan vähemmän vaativaksi ja aikatauluttamaan arkeaan väljemmin. Lisäksi hänen uniongelmiensa syitä tutkitaan parhaillaan. Kaspialla on tavoitteena valmistua tänä lukuvuonna, mutta hän ei ota valmistumisesta liiallista stressiä, etteivät oireet ja uupumus jälleen uusiutuisi.

”Kun on kerran palanut loppuun, se herkästi toistuu elämän varrella uudestaan ja uudestaan. Pyrin välttämään sitä.”

7.2.4 Tarinoiden anti tutkimukselle

Kolmea uupumustarinaa yhdistivät oireiden moninaisuus ja samankaltaisuus. Uniongelmat, opintojen pitkittyminen ja ahdistuneisuus ilmeni jokaisessa tarinassa, mikä osoittaa myös niiden yleisyyden uupumuksen oireina. Yhteistä oli myös uupumuksen pitkäkestoisuus ja vaikeudet kertoa oireilusta läheisilleen saati myöntää itselleen. Eroavia tekijöitä löytyi pääosin uupumuksen synnystä, sillä se alkoi jokaisella hieman eri tavoin. Itselläni aiheuttaja oli liiallinen kuormitus ja levon puute, Tuiskulla kiusatuksi joutuminen ja traumaattiset kokemukset kun taas Kaspialla mielenterveysongelmat.

Kokonaisuudessaan tarinat olivat onnistunut tapa luoda luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta uupumuksesta ymmärrettävämpi ja helpommin kohdattava kokonaisuus, mikä oli tutkimukselle tärkeä tavoite.

8 POHDINTA

Aiempien tutkimusten toteamalla tavalla, myös tekemäni tutkimus osoittaa opiskelijoiden kokevan enenevässä määrin uupumusta. Uupumuksen yleisyys Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden joukossa on jopa huolestuttavan suuri, sillä lähes jokainen vastannut opiskelija tunnistaa kokeneensa jossain määrin uupumusta. Uutta tietoa aiheesta heräsi siten, että tutkimusta juuri luokanopettajaopiskelijoiden uupumuksesta ei ole juurikaan tehty ja tämä pieni tutkimus nosti jo esiin sen tarpeellisuuden ja yhteiskunnallisen merkittävyyden. Kyseessä on kansainvälisestikin merkittävä teema, jolla on kauaskantoisia vaikutuksia niin yksilö- kuin yhteiskunnallisella tasolla.

Saatu aineisto ja sen tulokset vastasivat tehtyjä oletuksia. Uupumus esiintyy opiskelijoiden arjessa monipuolisesti ja henkilökohtaisesti eri tavoin. Aiheuttavia tekijöitä löytyi useita, joista työnteon uuvuttava vaikutus oli odotetun suuri. Yllättävä tulos oli avun saamisen hankaluus ja heikosti annettu ohjaus. Apukeinojen löytäminen oli usein haasteellista, mikä saattoi pitkittää uupumusta itsessään.

Kaiken kaikkiaan tutkimus oli onnistunut, sillä sen tavoitteet saatiin toteutettua ja vastaukset tutkimuskysymyksiin löytyivät aineistosta. Aineiston laajuus tuotti osittain hankaluuksia, mutta kuitenkin mahdollisti teeman syvällisen pohdinnan ja käsittelyn. Etenkin avoimista kysymyksistä oli tutkimuksen kannalta hyötyä ja olikin upea huomata, miten vastaajat olivat rohkaistuneet kertomaan tunteuksistaan ja kokemuksistaan.

8.1 Tutkielman luotettavuus ja yleistettävyys

Muodostettuihin tutkimuskysymyksiin saatiin onnistuneesti vastaukset siitä, miten yleistä uupumus on luokanopettajaopiskelijoiden keskuudessa ja miten se näkyy heidän arjessaan. Kuitenkin jälkikäteen huomasin, että kyselylomake oli liian laaja, jotta olisi ollut mahdollista saada laadukkaampia ja paremmin kohdistettuja

vastauksia juuri haluttuihin aiheisiin. Kyselylomakkeen muodostaminen olisi voitu siis suunnitella toisin, tehden siitä lyhyempi ja tarkempi juuri haluttuihin näkökulmiin ja kysymyksiin. Taustatietoja kysyttäessä olisi ollut järkevää kysyä lisäksi vastaajien sukupuolta, sillä aiempien tutkimusten perusteella on löydetty sukupuolten välisiä eroavaisuuksia.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta olisi voinut olla järkevää hyödyntää pelkästään jo olemassa olevia mittareita, kuten SBI-9 opiskelu-uupumusmittaria tai Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta, joiden avulla on kerätty laajemmin aineistoa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Vaikkakin itse muodostetulla mittarilla on helpompi saada haluttuihin teemoihin sopivia vastauksia, on valmiiksi muodostetut ja tutkitut mittarit aina tällaisia luotettavampia. Tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa heräsi myös ajatus siitä, vastaavatko uupumusta kokeneet opiskelijat helpommin uupumusta koskeviin tutkimuksiin, kuin ne opiskelijat, jotka eivät sitä ole kokeneet. Mikäli näin on, se vääristää saatujen tulosten yleistettävyyttä sekä luotettavuutta.

Tutkimuksen yleistettävyyttä ei ole paras mahdollinen pienehkön vastaajajoukon (n=56) vuoksi. Suuremmalla joukolla opiskelijoita, olisi mahdollista tehdä validimpaa tutkimusta aiheesta. Tutkimuksen tuloksia on kuitenkin mahdollista hyödyntää jatkotutkimuksen suunnittelussa ja toteutuksessa, koska pohjatyö aiheen tutkimiselle on tehty onnistuneesti. Laajempaa ja spesifimpää tutkimusta aiheesta onkin siis aiheellista tehdä, jotta uupumuksen esiintyvyydelle olisi mahdollista tehdä ehkäiseviä ja huoltavia toimenpiteitä myös yhteiskunnallisella tasolla. Luokanopettajaopiskelijoiden kokemalla uupumuksella voikin olla suuri korrelaatio opettajien ammatissaan kokemaan uupumukseen, joten aiheeseen olisi tärkeä perehtyä entisestään.

8.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Kuten jo edellä on mainittu, tutkielman avulla luotiin onnistunut pohja tutkia aihetta jatkossakin, entistä syvemmin. Toteutetusta kyselylomakkeesta saatiin laaja aineisto, mistä jäi useiden kysymysten vastaukset täysin käyttämättä tehtyyn tutkielmaan. Lisäksi löysin tarvitsemani suuremman määrän aiheeseen liittyvää, mielenkiintoista teoriaa monimuotoisista lähteistä.

Uupumus on aiheena ajankohtainen ja mielenkiintoinen, kuten myös itselleni henkilökohtainen ja on näistä syistä hyvinkin mukaansatempaava. Näin ollen teemaan entistä laajempi perehtyminen ja tutkimuksen tekeminen kuulostavat houkuttelevalta ja aioinkin jatkaa aiheen tutkimusta pro gradu - tutkielmassani. Tavoitteena on laajentaa uupumuksen tutkimista todennäköisesti uupumusta aiheuttavien, ehkäisevien ja auttavien tekijöiden pariin. Olisi kiinnostavaa tutkia, miten erilaiset ympäristölliset ja persoonalliset tekijät vaikuttavat uupumuksen syntyyn ja kokemiseen. Lisäksi olisi mielestäni hyödyllistä selvittää, miksi myös valmistuneet luokanopettajaopiskelijat kokevat ammatissaan opettajina usein uupumusta. Tämän ajatuksen tutkimiseen olisi hyötyä tutkimuskohteen laajentamisesta muihinkin Suomen opettajakoulutuslaitoksiin, jolloin olisi mahdollista kartoittaa uupumuksen yhteiskunnallista ongelmaa entistä laajemmin.

9 LÄHTEET

- Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2018. Työuupumus (burnout). Duodecim terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681. Luettu 19.6.2019.
- Ala-Venna, S. 2015. Korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikuntatottumukset ja opiskelu-uupumus. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Aro, A. 2001. On niin kiire, ettei ehdi tehdä mitään. Helsinki: Edita. Duodecim. Lääkärikirja Duodecim. 2019. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>.
- Haikonen, M. 1999. Konflikteista aiheutuva stressi ja siitä selviytyminen opettajan työssä. Helsingin yliopisto. Sosiaalipsykologian laitos. Tutkimusraportteja 1. Helsingin yliopiston verkkojulkaisut.
- Harja, S. 2012. Nuorten näkökulmia koulu-uupumuksen ehkäisemisestä, syntyyn vaikuttavista tekijöistä ja kouluterveydenhoitajan käyttämistä auttamismenetelmistä -opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51139/Harja_Sonja.pdf?sequence=1.
- Heiliö, N. 2013. Koulu-uupumus lukiolaisten silmin. Uupumuksen aiheuttajat, vaikutukset sekä sen helpottaminen ja ennaltaehkäisy. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Hietapelto, A. 2018. Ajanhallinta ja hyvinvointi opetustyössä. Opiskelijan hyvinvointi -webinaari 8.11.2018. Oulun Yliopisto. https://www.sool.fi/site/assets/files/2050/ajanhallinta_ja_hyvinvointi_opetusty_ss_sool-seminaari.pdf. Luettu 18.12.2018.
- Huttula, L. 2018. Kun opiskelu ei suju – Opintojen haasteet ja opintopsykologin rooli niiden ratkaisemisessa. Opiskelijan hyvinvointi -webinaari 8.11.2018. Oulun Yliopisto.

- https://www.sool.fi/site/assets/files/2050/kun_opiskelu_ei_suju.pdf. Luettu 8.12.2018.
- Huttunen, M. 2018. Pitkäaikainen väsymystila. Duodecim terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00410. Luettu 18.6.2019.
- Huttunen, S. 2013. Ahdistus voi estää opiskelun. Aviisi 01/2013. <http://arkisto.aviisi.fi/artikkeli/?num=01/2013&id=87d0b3f>. Luettu 27.11.2018.
- Hyyppä, M.T. 1992. Haittaava väsymys ja uupumus. Kansanterveyslaitoksen kuntoutustutkimuskeskus. Turku.
- Härkki-Santala, M. 2001. Arjen ABC – Työkirja omaehtoiseen ja itsenäiseen uupumisen ehkäisyyn. Työterveyslaitos.
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1 (2), 112-133.
- Jyväskylän yliopisto. 2017. Opettajakoulutuksen lähtökohta ja tavoitteet. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. <https://www.jyu.fi/ops/fi/edupsy/opettajankoulutuksen-lahtokohta-ja-tavoitteet>.
- Kallio, E. 2002. Opintojen tukaluus ja onni. Yliopisto-opintojen kuormittavuus. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos.
- Keskitalo, S. 2016. Opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon yhteys yliopisto-opiskelijoiden työssäkäyntiin ja opintojen etenemiseen. Pro gradu -tutkielma. Helsingin Yliopisto. [http://www.yths.fi/filebank/3733-Keskitalo Sanna Opiskelu-uupumukse ja opiskeluinnon yhteys pdf.pdf](http://www.yths.fi/filebank/3733-Keskitalo_Sanna_Opiskelu-uupumukse_ja_opiskeluinnon_yhteys_pdf.pdf). Luettu 17.6.2019.
- Koskinen, M. 2014. *Stressi*. Terveystietopankki. Terveystieto ja tutkimus. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. https://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi.
- Kuittinen, M. & Meriläinen, M. 2011. The effect of study-related burnout on student perceptions. *Journal of International Education in Business*. Vol. 4 Issue: 1. 42-62.

- Kunttu, K. 2005. Opiskelijan parempaa terveyttä – Opiskelukykymalli. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. http://www.yths.fi/filebank/733-OPISKELUKYKYMALLI_.pdf. Luettu 13.9.2018.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Helsinki 2009. http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf. Luettu 21.12.2018.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2004. Yliopisto-opiskelijoiden koettu terveys ja oireilu. Teoksessa Kunttu, K. (toim.). Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000 -aineistosta. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 63. Kela, Helsinki. 35-54.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Helsinki. http://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf. Luettu 13.7.2019.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf. Luettu 4.5.2019.
- KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Luettu 20.6.2019.
- Laaksonen, E. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden psyykinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 38. Helsinki.
- Lounasmaa, J., Tuori, M-R., Kunttu, K. & Huttunen, T. 2004. Opiskelukyky ja otteen saaminen opiskelusta. Teoksessa Kunttu, K. (toim.). Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000 -aineistosta. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 63. Kela, Helsinki. 161-191.
- Luukkonen, J. & Liuska, H. 2000. Yliopisto-opiskelu ja opiskelijan työ. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 81/2000.
- Mehiläinen. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/>. Luettu 14.10.2018.

- Merikallio, A. 2005. Loppuun ei tarvitse palaa. Talli Koto-Kolmio. Kirjakas Ky. Nurmijärvi.
- Meriläinen, M., Haapala, A. & Vääntinen, T. 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Lähtökohtia ja tutkittua tietoa ohjauksen ja pedagogiikan kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tutkimuksia ja raportteja 77. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55644/URNISBN9789515883650.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 18.12.2018.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Lukioselvitys - Kooste lukion nykytilaa ja kehittämistarpeita koskevista selvityksistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:49. Helsinki. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160349>.
- Pitkänen, T., Koskinen, J., Leino, M., Mörä-Leino, A., Paajanen, P., Puupponen, H., Rovamo, A., Soininen, P., Taipalus, P., Tourunen, E. & Kyllönen, S. 2006. Opiskelijoiden hyvinvointi ja sen tukeminen. Opiskelijoiden hyvinvointityöryhmän raportti. Jyväskylä. <https://docplayer.fi/25289513-Opiskelijoiden-hyvinvointi-ja-sen-tukeminen-opiskelijoiden-hyvinvointityoryhman-raportti-2006-jyvaskylan-yliopisto.html>.
- Rahikainen, J. 2016. Yliopisto-opiskelijan kokemus päivittäinen hyvinvointi ja stressi. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50233/URN:NBN:fi:jyu-201606092998.pdf?sequence=1>.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Luettu 20.6.2019.
- Saarelma, O. 2018. Väsymys. 17.10.2018. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim.
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. 2005. Nuorten koulu-uupumusmittari. BBI-10. Helsinki: Edita.
- Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Helsinki. http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumustutkimus_Salmela-Aro.pdf.

- Salmela-Aro, K. 2012. Koulu-uupumus. Nuorten linkki.
<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus>.
- Sorkkila, M. 2017. *Koulu-uupumus -verkkoluento*. Kehityopsykologian perusteet 2017. Jyväskylän Yliopisto, Psykologian laitos.
- Tammelin, T., Ek, E. & Rintamäki, H. 2000. Liikunnan harrastus, fyysinen kunto ja koettu stressi korkeakouluopiskelijoilla. Teoksessa Yliopisto-opiskelu ja opiskelijan työ. Toim. Luukkonen, J. & Liuska, H. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 81/2000.
- Tampereen yliopisto. 2019. Luokanopettaja - Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma.
<https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/luokanopettaja-kasvatustieteiden-tutkinto-ohjelma>.
- Toikkanen U. 2010. Kandi uupuu suorituspaineesiin. Suomen lääkärilehti 12. 1088-1091.
- Venesmäki, E. 2006. Rankka tahti uuvuttaa opiskelijoita. Ylioppilaslehti 02/2006.
<http://ylioppilaslehti.fi/2006/02/rankka-tahti-uuvuttaa-opiskelijoita/>. Luettu 17.10.2018.
- Väisänen, S., Pietarinen, J., Pyhältö, K., Toom, A. & Soini, T. 2018. Student teachers' proactive strategies for avoiding study-related burnout during teacher education. *European Journal of Teacher Education*, 41:3.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. Terveystieto ja tutkimus.
https://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus.
- Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan 2010-2011 opinto-opas.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Onko arkesi opintojen aikana tuntunut ylitsepääsemättömältä? Oletko ollut poikkeuksellisen alakuloinen tai huomannut muita muutoksia itsessäsi? Onko sinulla ollut univaikeuksia? Vastaa tutkimuksen kyselylomakkeeseen koskien uupumista.

Linkki kyselylomakkeeseen löytyy saatetekstin alla.

Hei,

Olen neljännen vuosikurssin luokanopettajaopiskelija Tampereen yliopistosta ja teen kandidaatintutkielmaani luokanopettajaopiskelijoiden uupumisesta.

Kuten moni varmaan jo huomasi, kandidaatintutkielmani tekemisen ajankohta poikkeaa yleisestä ja syynä onkin tutkielman aiheeseen sopien itselleni katalasti iskenyt uupumus, silloin kun kandidaatintutkielma opinto-ohjelman mukaisesti kuuluisi tehdä. En myöskään usko, että olen ainoa uupunut luokanopettajaopiskelija.

Tutkielmani avulla haluankin tuoda sekä itselleni että muille tietoisuuteen paitsi uupumuksen laajuuden, myös sen vaikutuksen opiskelun hidastumiseen tai jopa hetkelliseen loppumiseen, ja näin ollen myös herättää keskustelua aiheen tärkeydestä.

Tutkin asiaa anonymiteetin mahdollistavalla sähköisellä kyselylomakkeella ja tarvitsen vastauksia mahdollisimman monilta uupuneilta luokanopettajaopiskelijoilta. Kyselylomakkeessa on kaksi osiota, joista ensimmäinen on tarkoitettu kaikille uupumusta kokeneille ja toinen osio vain sellaisille, jotka ovat uupumuksen vuoksi hakeutuneet avun piiriin.

Lomakkeeseen vastaaminen vie noin 5-15 minuuttia, riippuen vastattavien osioiden määrästä. Vastaajan anonymiteetti turvataan eikä lopullisesta raportista voi tunnistaa yksittäistä opiskelijaa. Tutkimukseen vastaaminen on vapaaehtoista.

<https://elomake3.uta.fi/lomakkeet/23187/lomake.html>

Jos sinulla on kysyttävää, voit ottaa minuun yhteyttä sähköpostilla:
mari.koskinen(at)tuni.fi

Kiitos ajastasi jo etukäteen!
Mari Koskinen

Liite 2(3)

Taustatiedot

Vuosikurssi

--Valitse tästä-- ▼

Opintopistemäärä

Luokanopettajaopintojen aloitusvuosi

- 2018
 2017
 2016
 2015
 2014
 2013
 2012 tai aiemmin

Opintoni ovat tällä hetkellä

- kandidivalheessa
 maisterivalheessa
 tauolla

Arkeni koostuu pääosin [\(ohje\)](#)

- opiskelusta
 työnteosta
 järjestötoiminnasta
 harrastuksista
 sosiaalisten suhteiden ylläpitämisestä
 jostain muusta

Mikäli vastasit jostain muusta -
vastaa tähän mistä?

Vastaa väittämiin.

Kyllä, mikä/mitkä?

Ei.

Jos vastasit "kyllä" kohtiin 1 tai 3, mikä/mitkä häiriöt olivat kyseessä?

Minulla on ennen luokanopettajaopintoja ollut yksi tai useampi mielenterveyden häiriö.

Mikäli vastasit "kyllä" edelliseen kohtaan, oliko se/ne ammattilaisen diagnoosimia?

Minulla on luokanopettajaopintojen aikana ilmennyt yksi tai useampi mielenterveyden häiriö.

Mikäli vastasit "kyllä" edelliseen kohtaan, oliko se/ne ammattilaisen diagnoosimia?

Ensimmäinen osio

Vastaa väittämiin oman kokemuksesi perusteella. 1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= en samaa enkä eri mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

Luokanopettajaopintojen koulumainen, muista yliopistojen aloista poikkeava opiskelutyyli sopii minulle.

1 2 3 4 5

Tunnen pysyväni opinnoissani muiden kanssa samassa tahdissa.

Koen opintohtävien määrän liian suurena ja ylitsepääsemättömänä.

Murehdin ja stressaan opintotehtäviäni vapaa-ajallani.

Olen joutunut palauttamaan useita opintotehtäviä myöhässä uupumuksen tai stressin takia.

Olen puhunut omasta jaksamisestani opiskelukavereideni kanssa.

Omasta jaksamisesta ja mielenterveydestä on helppoa puhua avoimesti yliopistopiireissä.

Koen oloni ahdistuneeksi viikoittain.

Minulla on vähintään kerran viikossa uniongelmia.

Oloni on stressantunut vähintään kerran viikossa.

Koen masentuneisuutta viikoittain.

Minun on usein vaikeaa keskittyä opiskeluun.

Koen oloni uupuneeksi useita kertoja viikossa.

Joudun toistuvasti tekemään hankalia/epämieluisia valintoja opiskelun, harrastusten, työelämän ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa.

Minkälaiset kurssit aiheuttavat sinulle stressiä tai uupumusta tai vievät paljon energiaa?

- Aineopinnot
 Perusopinnot
 Monialaiset opinnot
 Syventävät opinnot
 Ei mitkään

Liite 3(3)

Millaisia uupumuksen oireita olet huomannut itsessäsi?

Mitkä tekijät kursseissa tai niiden suorittamisessa aiheuttavat sinulle uupumusta ja/tai stressiä?

Mitkä asiat arjessa aiheuttavat sinulle uupumusta/stressiä/jaksamisen ongelmia?

Opintojen aikana olen useasti kokenut

- alakuloisuutta
- stressiä
- yksinäisyyttä
- masennusta
- uniongelmia
- ruokahaluttomuutta
- kiinnostuksen puuttumista
- ongelmia selviytyä tavallisesta arjesta
- jännitystä
- ahdistusta
- en mitään yllämainituista

Avun hakeminen

Kyllä En ole

Olen hakeutunut avun piiriin uupumuksen vuoksi.

Toinen osio

Tämä osio on tarkoitettu vastattavaksi vain niille henkilöille, jotka ovat hakeutuneet avun piiriin ja ovat aloittaneet tai käyneet prosessin uupumuksen parantamiseksi.

Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet oman uupumuksesi syntyyn?

Miten uupumus näkyy arjessasi?

Mitä sinusta on tuntunut kertoa muille uupumuksesi ja/tai avuntarpeestasi?

Miten päädyit hakemaan apua?

Mistä olet hakenut apua?

Millaista apua olet saanut? Mitkä tekijät helpottavat uupumustasi?

Halutessasi voit kertoa omin sanoin oman tarinasi/prosessisi. Käytän lyhyitä kohtia vastauksista osana tutkielmaani, kuitenkin niin, että anonymiteetti säilyy ehdottomana. Voit kertoa vaihe vaiheelta tai muulla haluamallasi tavalla oman tarinasi uupumuksen parissa. Voit hyödyntää vastatessasi esimerkiksi näitä kysymyksiä: Miten tai mistä huomasit tilanteesi? Millaisia oireita huomasit? Miten toimit? Millaisen diagnoosin sait? Mitä apukeinoja löysit itse ja mitä eat muualta?

Oma tarinasi