

Jenni Annala & Maiju Hautanen

# VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJAOPISKE- LIJOIDEN KOKEMUKSIA OPISKELU-UUPU- MUKSESTA JA -KYVYSTÄ TAMPEREEN YLI- OPISTOSSA

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Kesäkuu 2022

# TIIVISTELMÄ

Jenni Annala & Maiju Hautanen: Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia opiskelu-uupumuksesta ja -kyvystä Tampereen yliopistossa.

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Varhaiskasvatus

Kesäkuu 2022

Tässä tutkimuksessa selvitettiin Tampereen varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden opiskelu-uupumusta ja heidän opiskelukykyään. Tutkimuksessa opiskelu-uupumus määriteltiin Katariina Salmela-Aron luoman opiskelu-uupumusmittarin SBI-9 avulla. Salmela-Aron mukaan opiskelu-uupumus sisältää kolme ulottuvuutta, jotka ovat vaatimusten aiheuttama uupumusasteinen väsymys, kyyninen asenne opintoja kohtaan ja kyvyttömyyden tunne. Näiden ulottuvuuksien avulla voidaan laskea vastaajan kokonaisopiskelu-uupumus, jota tutkimuksen ensimmäisessä tutkimusongelmassa tutkittiin. Tutkimuksen toinen pääkäsite on opiskelukyky. Sen teoriapohjana on Kristina Kuntun opiskelukykymalli, joka sisältää osa-alueet opetustoiminta, omat voimavarat, opiskelutaidot ja opiskeluympäristö. Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään myös uupumusta yleisesti ja työuupumusta.

Tutkimuksen aineisto kerättiin Forms -kyselylomakkeella vuoden 2021 marraskuussa. Tutkimusaineisto kerättiin Tampereen yliopiston varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ainejärjestön sähköpostilistalta, Facebook-ryhmästä sekä Whatsapp -viestisovelluksen ryhmästä. Tutkimusjoukkona toimi toisen ja kolmannen vuosikurssin Tampereen yliopiston varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat. Vastauksia kertyi yhteensä 105, joista 48 oli toisen ja 57 kolmannen vuosikurssin opiskelijoiden vastauksia. Tutkimuslupa tutkimuksen toteuttamiseen haettiin Tampereen yliopistolta. Tutkimusongelmiin haettiin vastauksia kvantitatiivisen menetelmin ja tutkielma noudattaa kasvatustieteellisen tutkielman monografista perusrakennetta. Tutkimuskysymyksiä tutkimuksessa on kaksi, joista ensimmäinen koski opiskelu-uupumusta ja toinen koettua opiskelukykyä. Opiskelu-uupumusta koskevassa kysymyksessä käytettiin Salmela-Aron luoman opiskelu-uupumusmittarin valmiita kysymyksiä. Taustamuuttujina tässä tutkimuksessa on ikä, aikaisempi työkokemus ja vuosikurssi.

Tutkimustulokset osoittivat sen, että iällä on yhteyksiä niin opiskelukykyyhin kuin opiskelu-uupumukseen. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tulokset osoittivat, että alle 25-vuotiaat ovat uupuneempia kuin 25-vuotiaat ja sitä vanhemmat. Tuloksista kuitenkin kävi ilmi, että opiskelijat olivat vähemmän uupuneita kuin saattoi odottaa. Toisen tutkimuskysymys osoitti alle 22-vuotiaiden kokevan opiskelukykynsä heikommaksi kuin 22-vuotiaat ja sitä vanhemmat vastaajat. Mitä vanhempia vastaajat olivat, kokivat he sekä opiskelukykynsä että opiskelu-uupumuksensa paremmaksi kuin nuoremmat vastaajat. Tutkimuksen tulokset eivät osoittautuneet tilastollisesti merkitseviksi.

Avainsanat: uupumus, työuupumus, opiskelu-uupumus, opiskelukyky

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# SISÄLLYS

## Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Teoreettinen viitekehys</b>	<b>3</b>
2.1	<i>Uupumus</i>	3
2.2	<i>Opiskelu-uupumus</i>	5
2.3	<i>Työuupumus</i>	7
2.4	<i>Opiskelukyky</i>	8
2.5	<i>Aiempi tutkimus</i>	10
<b>3.</b>	<b>Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset</b>	<b>12</b>
<b>4.</b>	<b>Tutkimuksen toteuttaminen</b>	<b>15</b>
4.1	<i>Tutkimusaineisto</i>	15
4.2	<i>Tutkimuksen osallistujat</i>	17
4.3	<i>Tutkimuksen muuttujat</i>	18
4.4	<i>Tilastolliset analyysit ja tutkimusmenetelmät</i>	21
<b>5.</b>	<b>Tulokset</b>	<b>23</b>
5.1	<i>Opiskelu-uupumus</i>	23
5.2	<i>Opiskelukyky</i>	24
<b>6.</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>26</b>
6.1	<i>Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset</i>	26
6.2	<i>Tutkimuksen luotettavuus</i>	28
6.3	<i>Tutkimuksen eettisyys</i>	30
6.4	<i>Jatkotutkimuksia</i>	31
<b>7.</b>	<b>Lähteet</b>	<b>33</b>
	<b>Liitteet</b>	<b>38</b>

# 1 JOHDANTO

Salmela-Aron & Readin (2017) mukaan korkeakoulu on kouluna vaativa, missä opiskelijat joutuvat työskentelemään ahkerasti tutkinnon saavuttamiseksi: määraa-kojen noudattaminen, kurseille osallistuminen ja lukuisten tenttien ja tehtävien teko ovat osa korkeakouluopiskelijan jokapäiväistä arkea. Into opiskelemaan pääsystä voi vaihtua vähitellen monien haasteiden, vaatimusten sekä yhteisöllisyyden puutteen myötä helposti uupumukseksi (Salmela-Aro, 2011, s. 45). Opiskelijat kokevat jäävänsä lopulta hyvin yksin uuden tilanteen edessä, jossa ohjausta eri osa-alueilla on tarjolla hyvin niukasti erityisesti ilman avun hakemista, mutta usein myös sen jälkeen (Heikkilä ym. 2011, s. 32). Myös Haapaniemen (2021) artikkelin mukaan tämän päivän korkeakouluopiskelijat kokevat olevansa yksin jätetty ryhmä, joiden arkea on yksinäisyys, turvattomuus ja tiedottomuus tulevast. Kyseisessä artikkelissa nostetaan esille myös tärkeä pointti: *“Mitä iloa on olla fyysisesti terve, jos on henkisesti aivan rikki”*.

Uusimman Valtakunnallisen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) mukaan vastaajista vuoden 2021 tutkimukseen yli 41 % oli kokenut opiskelu-uupumusta viimeisen kuukauden aikana. Tämä luku on huolestuttavan korkea, sillä opiskelu-uupumus on vakava ilmiö, jonka tunnistamiseen on löydettävä keinoja riittävän ajoissa (Salmela-Aro, 2009, s. 50). Pahimmillaan uupumusta ei voida enää korjata pelkällä levolla tai tauottamalla vaadittavaa toimintaa (Hyypä, 1992 & Salmela-Aro, 2009). Tällöin riskinä on, että korkeakouluista valmistuu työelämään siirtyviä, valmiiksi burnoutissa olevia alan tuoreita ammattilaisia.

Tässä kandidaattitutkielmassa tarkastellaan Tampereen yliopiston opettajaopiskelijoiden uupumusta ja opiskelukykyä. Tarkoituksena on tutkia, miten opiskelu-

uupumus näkyy opiskelijoissa ja miten he kokevat oman opiskelukykynsä. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitetään varhaiskasvatuksen opettaja-opiskelijoiden kokemaa opiskelu-uupumusta. Tähän tutkimuskysymykseen liittyvä teoreettinen viitekehys koostuu uupumuksesta, opiskelu-uupumuksesta ja työuupumuksesta. Myös uupumuksen rinnalla käsitellään lyhyesti stressiä, joka on olennainen tekijä uupumuksessa. Toinen kysymys koskee varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemaa opiskelukykyä. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivisia eli määrällisiä tutkimusmenetelmiä ja niitä analysoitiin SPSS 27.0 -ohjelmalla. Tuloksista mikään ei ollut tilastollisesti merkitsevä, mutta tarkemmassa tarkastelussa voitiin huomata eroja ryhmien välillä. Opiskelu-uupumusta kokivat enemmän alle 25-vuotiaat kuin 25-vuotiaat ja sitä vanhemmat (liite 3.4.). Myös alle 22-vuotiaat kokivat opiskelukykynsä olevan heikempi kuin 22-vuotiaat ja sitä vanhemmat vastaajat (liite 4.3.).

Opiskelu-uupumus ja opiskelukyky valikoitui tutkimuksen aiheeksi, koska se koskettaa myös henkilökohtaisesti näin kolmantena opiskeluvuotenaamme. Lähes päivittäin koemme uupumusasteista väsymystä, kynnisyttä ja riittämättömyyden tunteita, jotka kaikki ovat osa Salmela-Aron (2009) opiskelu-uupumusteoriaa, joka tässä kandidaattitutkielmassa on isossa roolissa. Opiskelukyvyyn teoria osoitautui mielenkiintoiseksi osaksi tutkimusta myös henkilökohtaisella tasolla. Se sai pohtimaan omaa kyvykkyyttämme opiskelijoina ja etsimään keinoja opiskelukyvyyn parantamiseen.

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys muodostuu uupumuksen, opiskelu- ja työuupumuksen, opiskelukyvyn käsitteistä ja teoriasta. Käsitteistä uupumus toimii tutkimuksen ydinkäsitteenä, jota reunustavat erityisesti opiskelu- ja työuupumus. Tässä tutkimuksessa käytetty Katariina Salmela-Aron (2009) luoma opiskelu-uupumusmittari SBI-9 on muodostettu BBI- 15 mittarin pohjalta, joka on luotu mittaamaan aikuisten kokemaa työuupumusta. Tästä syystä teoriaosuudessa käsitellään myös työuupumusta. Tärkeässä roolissa tutkimuksessa on myös opiskelukyky-käsite, sillä se kuvaa opiskelijoiden käsitystä heidän omista taidoistaan, kyvyistä sekä pärjäämisestä (Kunttu, 2011, s. 34).

### 2.1 Uupumus

Hyypän (1992, s. 9–11) mukaan uupumus on aikojen kuluessa määritelty monin eri tavoin, sillä käsitteenä se on hyvin moniulotteinen ja laaja. Määritelmät uupumukselle ovat osittain päällekkäisiä, mutta uupumuksen aiheuttajasta ei kuitenkaan olla yhtä mieltä. Uupumus voidaan määritellä myös haittaavaksi väsymykseksi, joka heikentää merkittävästi toimintakykyä ja elämänlaatua. Tällainen uupumustila syntyy usein kovasta ponnistelusta tavoitteiden saavuttamiseksi kuitenkin ilman siihen riittäviä edellytyksiä (Salmela-Aro, 2009). Ihmisen pahoinvointia opiskelussa voidaan lähestyä tarkastelemalla hänen kokemaansa uupumusta. Uupumus voi olla myös yksi syy opiskelujen kesken jättämiselle (Bask & Salmela-Aro, 2013).

Uupumus on opiskelusta tai työstä johtuva stressioireyhtymä (Maslach, ym., 2001, Salmela-Aro, 2009). Stressin perusmääritelmä on ajatus siitä, että yksilö

ei pysty vastaamaan haasteisiin, joita hän tai ympäristö hänelle asettaa (Mikkonen & Nieminen, 2011, s. 41). Stressireaktion voi yksilölle aiheuttaa myönteinen tai kielteinen muutos (Mattila, 2018). Lyhytaikainen stressi virittää elimistön suorituskyvyn valmiustilaan, missä ihmisen tehokkuus nousee väliaikaisesti korkeaksi (Manka, 2015, s. 173 & Nummelin, 2008, s. 22). Tietyllä tasolla asti ihmiset pystyvät käsittelemään stressiä (de Jonge & Dormann, 2017, s. 82), mutta pitkittyneenä korkea stressin määrä kuitenkin synnyttää riittämättömyyden tunnetta, joka nostattaa elimistön stressitilaa ja aiheuttaa terveysongelmia, kuten esimerkiksi uupumusta ja masennusta (Nummelin, 2008, s. 22). Stressin myötä ihminen voi kokea motivaation puutetta ja innottomuutta sekä aloitekyvyttömyyttä toimintaa kohtaan (Manka, 2015, s. 59). Myös huono hallinnan tunne kovien vaatimusten ja odotusten alaisena altistaa yksilöä helposti stressille (Räisänen & Lestinen, 2013, s. 8). Huonoimmassa tapauksessa pitkittyneestä stressioireyhtymästä saattaa seurata masennusta (Bakker ym., 2000; Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen, 2009).

Jo opiskeluvaiheen hyvinvointi ennustaa tulevaisuuden hyvinvointia (Salmela-Aro, 2011, s. 43), joten opiskelijoiden mielenterveyteen ja jaksamiseen on tärkeää tarjota keinoja. Kukaan ei kuitenkaan voi vain tehdä päätöstä olla parempi tai uupumaton, vaan omaa toimintaa tulee lähteä muuttamaan asteittain (Räisänen & Lestinen, 2013, s. 89). Heikkilän ym. (2011, s. 32) mukaan korkeakoulussa opiskelijan oletetaan alusta alkaen olevan itseään johtava aktiivinen toimija, joka suunnittelee henkilökohtaiset aikataulut, ottaa asioista itse selvää sekä työskentelee aktiivisesti ja omatoimisesti suurten paineiden alaisena. Tällaiseen toimijuuteen ei kuitenkaan ole tarjolla kuin rajoitetusti ohjausta (Heikkilä ym. 2011, s. 32), eikä sitäkään automaattisesti kuin pieni määrä. Kuitenkin mitä vähemmän opiskelijat kokevat saavansa tukea opinnoissaan ja arjessaan, sitä enemmän he kokevat uupumusta (Salmela-Aro, 2011, s. 44).

## 2.2 Opiskelu-uupumus

Vuoden 2016 valtakunnallisessa korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (Kunttu ym.) kävi ilmi, että opiskelu-uupumus oli lisääntymässä verrattuna aikaisempiin vuosiin. Kasvua oli kuitenkin huomattavasti myös vuoden 2021 tutkimuksen tuloksissa, jolloin kaikkien vastaajien osuus opiskelu-uupumisen kokemuksissa oli jopa reilu 41 % vastaajista niin ammattikorkeakoulussa kuin yliopistossa opiskelevilla (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2021). Prosentti on todella korkea ja siitä voi huomata koronapandemian vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden elämässä. Salmela-Aro (2009, s. 11) määrittelee opiskelu-uupumuksen pitkittyneeksi stressioireyhtymäksi. Saarenmaan ym. (2010) kirjoittaa, että 53 prosenttia korkeakouluopiskelijoista kärsii sellaisista hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista tekijöistä, jotka haittaavat opinnoissa etenemistä. Isoin ja yleisin näistä tekijöistä on stressi, josta kärsii 34 prosenttia. Mankan (2006, s. 173–174) mukaan tiettyyn pisteeseen saakka stressi voi olla myönteistä, mutta liika stressi voi lopulta johtaa uupumukseen.

Salmela-Aro (2009, s. 11) määrittelee opiskelu-uupumusta kolmen eri ulottuvuuden kautta, joita ovat vaatimusten aiheuttama uupumusasteinen väsymys, kyyninen asenne opintoja kohtaan sekä kyvyttömyyden tunne. Ensimmäisenä uupumuksen ulottuvuutena on ekshaustio, joka tarkoittaa voimakasta emotionaalista väsymystä, joka ei ole enää korjattavissa vain riittävällä levolla. Ekshaustiosta voidaan käyttää myös termiä uupumusasteinen väsymys. Ekshaustio syntyy silloin, kun opiskelija ponnistelee kovasti tavoitteiden saavuttamiseksi ilman riittäviä edellytyksiä. Kyyninen asennoituminen opiskeluun syntyy opiskelun mielekkyyden ja merkityksen kadotessa. Kyynisyyteen liittyy vahvasti myös tunne siitä, että opiskelija ei pysty vastaamaan opiskelun vaatimuksiin. Kyvyttömyydessä on kyse siitä, että opiskelija tuntee itsensä riittämättömäksi ja tehottomaksi, mikä johtaa taas itsetunnon alenemiseen. Kyvyttömyyteen rinnastettuna terminä käytetään myös riittämättömyyttä, joka saattaa kasvattaa riskiä keskeyttää opinnot (Salmela-Aro & Read, 2017, s. 22). Opiskelu-uupumus ja sen käsittely on rinnastettavissa vahvasti työuupumukseen. Nummelin (2008, s. 80) myös määrittelee työ-



uupuneen olotilan lähes samalla kolmen eri ulottuvuuden, eli väsymyksen, kyynisyyden ja heikentyneen ammatillisen itsetunnon kautta. Työuupumus on siis hyvin verrannollinen opiskelijoiden kokemaan opiskelu-uupumukseen.

Salmela-Aron (2009, s. 11) mukaan nämä edellä kuvatut opiskelu-uupumuksen tekijät seuraavat toisiaan (Kuvio 1). Ensimmäisenä tulee vahva emotionaalinen väsymys. Silloin opiskelija väsyä valtavan opintotaakan alle, mikä ei lähde ajatuksista vapaa-ajallakaan. Tällöin töihin on vaikeaa tarttua, mutta samalla tekemättömyys painaa silti jatkuvasti mieltä (Mikkonen & Nieminen, 2011, s. 41). Salmela-Aro (2009, s. 11) toteaa väsymykseen liittyvän usein myös uniongelmia. Kun tätä tilaa on jatkunut tarpeeksi kauan, opiskelija kyynistyy ja alkaa suhtautumaan opintoihin liittyviin asioihin kielteisesti. Näin opiskelusta katoaa lopulta motivaatio ja mielenkiinto. Kyynisyys on opiskelijan suojausmekanismi väsymystä vastaan. Kyynisyyden mennessä tarpeeksi pitkälle, alkaa opiskelijalle tulla riittämättömyyden tunteita, jotka liittyvät opiskeluun. Tästä seuraa se, että opiskelijan suorituskyky laskee. Yliopisto-opinnoissa on pääosin hyvin pintasuuntautunut ja tietoa toistava opiskelutapa, joka kuormittaa kohtuuttomasti ja tuottaa näin pitkällä aikavälillä huonoja oppimistuloksia (Heikkilä ym. 2011, s. 32). Tilannetta ei helppota yhtään erilaiset uupumuksen ja riittämättömyyden tuntemukset, vaan ne saavat opiskelijan vain syvempään pulaan ja hukkumaan tekemättömien töiden määrään, josta selviämiseen ei aina tunne löytävänsä keinoja (Salmela-Aro 2009, s. 11). Tässä tutkimuksessa tutkitaan vain kokonaisopiskelu-uupumusta, joka pitää sisällään nämä kaikki kolme osa-aluetta.



Kuvio 1. Opiskelu-uupumuksen eteneminen. Salmela-Aro, 2009, s.12.

## 2.3 Työuupumus

Työuupumuksessa on kyse ympäristön ja yksilön välisestä vuorovaikutuksesta ja erityisesti siitä, että ympäristön vaatimukset/tarjoamat mahdollisuudet ja yksilön odotukset/voimavarat eivät ole keskenään tasapainossa (Kinnunen & Hätinen, 2005). Tällaisia tuntemuksia yksilölle syntyy, kun voimavarat hupenevat vähitellen, eivätkä loputtomat ponnistelut johda ratkaisuun (Nummelin, 2008, s. 80). Mankan (2006, s. 174) mukaan vakava uupumus syntyy vaivihkaa, jos työn vaatimukset tai sen tarjoamat mahdollisuudet ja omat edellytykset tai odotukset eivät kohtaa. Tilanteet voivat olla myös työyhteisöstä tai yksilöstä itsestään johtuvia sekä ihmiset voivat kokea ja tulkita tilanteet erilaisin tavoin; työtä voi oikeasti olla liikaa tai yksilö ei kestä suorituspaineita samalla tavalla kuin joku toinen. Erottava tekijä työuupumuksen ja työstressin välillä on se, että uupumus on luonteeltaan pitkäkestoisempaa (Mäkikangas & Hakanen, 2017).

Kinnusen ja Hätisen (2005) mukaan työuupumusta on vuosikymmenten kuluessa määritelty eri tavoin, mutta Maslachin ja kollegoiden kolmiulotteista määritelmää, jonka mukaan sen ytimessä ovat uupumusasteinen väsymys, kyynistyneisyys sekä heikentynyt ammatillinen itsetunto, voidaan pitää vallitsevana. Maslachin ym. (1996) mukaan emotionaalisessa uupumuksessa on kyse energiavarojen loppumisesta ja siitä tunteesta, että yksilön voimavarat eivät riitä tilanteen käsittelyyn. Kyynisyys on työnteon yleistä etäännyttämistä ja työn merkityksen kyseenalaistamista. Ammatillisen itsetunnon heikkenemisen merkkejä ovat pelko työn suorittamatta jättämisestä ja työn hallinnan menettämisestä. Näihin usein liittyy myös riittämättömyyden tunne ja huono itsetunto (Bakker ym., 2000).

Työuupumuksen aiheuttajia voivat esimerkiksi olla työn liian korkeat vaatimukset tai huonot työolosuhteet (Mäkikangas ym., 2020). Työuupumuksen voidaan sanoa alkaneen, kun ihmisen keinot selviytyä loppuvat eikä työtilanteeseen sopeutuminen onnistu ja voimavarat on poltettu loppuun (Marek ym., 2017). Manka (2006, s. 175) esittää teoksessaan kattavasti erilaisia työuupumukseen liittyviä oireita. Näitä ovat esimerkiksi kokonaisvaltainen väsymys ja unihäiriöt, monet fyysiset oireet kuten hikoilu, sydämentykytys, rintapisto sekä immuunijärjestelmän

heikkeneminen. Myös ongelmat muistin ja keskittymiskyvyn kanssa ovat tavallisia työuupumuksen oireita, jolloin myös uuden oppiminen vaikeutuu ja mieli menee kuin lukkoon. Muita suoranaisesti työskentelyyn vaikuttavia työuupumuksen oireita ovat esimerkiksi työn aloittamisen, toimintaan ryhtymisen sekä asioihin puuttumisen hankaloituminen, tunteiden latistuminen ja unelmien heikkeneminen, persoonallisuuden muuttuminen ja muista eristäytyminen sekä työn ja toiminnan kyseenalaistaminen (Manka, 2006, s. 175). Uupumus voi aiheuttaa myös pysyvää työkyvyttömyyttä (Ahola ym., 2009). Oireet työuupumuksessa ovat siis vakavia, mutta valitettavan yleisiä, sillä puolet työntekijöistä ei palaudu täysin työpäivän jälkeen työstä aiheutuneesta kuormituksesta (Räisänen & Lestinen, 2013, s. 7).

## 2.4 Opiskelukyky

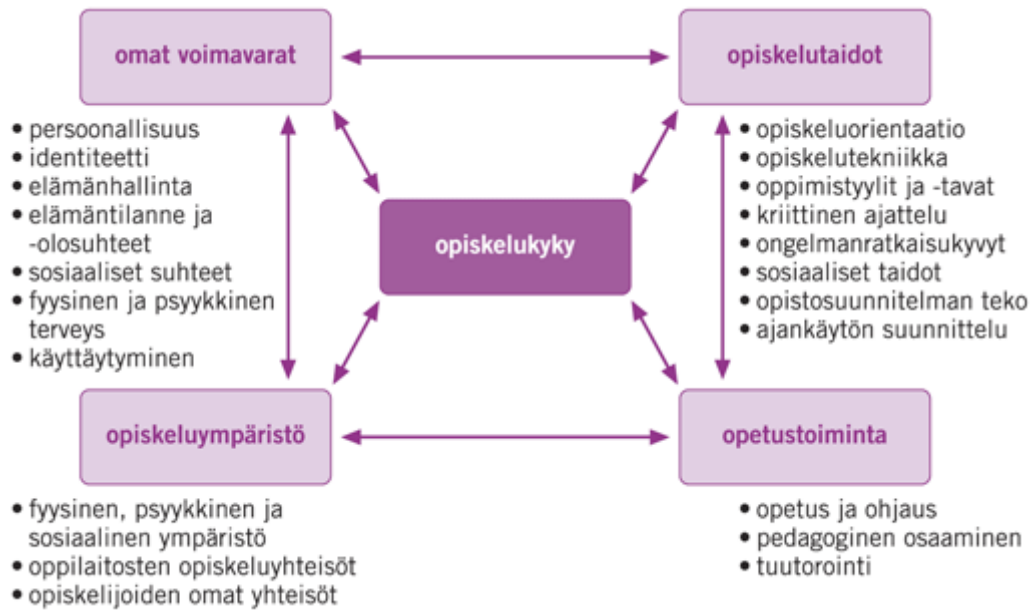
Kujala (2009) tiivistää opiskelukyvyn käsitteeksi, joka on yhteydessä opintojen sujumiseen sekä opiskelijoiden että opiskeluyhteisön hyvinvointiin. Opiskelukyvyn merkitsevyyttä ja ajankohtaisuutta tuo esille myös se, että hyvä opiskelukyky luo pohjaa työelämässä tarvittavalle työkyvylle. Vasta 2000-luvulla opiskelukyky on ymmärretty laaja-alaisena, työkykyä vastaavana käsitteenä. Sántin (1999, s. 81) mukaan työkykyisyyden voi ajatella jatkumona, joka alkaa rakentua jo ennen työelämän aloittamista. Kunttu (2009, 2011) kokee opiskelukyky-käsitteen työkyvyn kautta niin, että opiskelu on opiskelijan työtä ja oppilaitos on opiskelijan työpaikka. Opiskelijat tarvitsevat opiskelukykyä aivan kuten työssäkäyvät työkykyä.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) yhteisöterveyden ylilääkäri Kristina Kunttu on kehittänyt opiskelukykymallin (kuviot 2) työkykymallin pohjalta yhteistyössä Työterveyslaitoksen kanssa (Kujala, 2009, s. 10). Kuntun (2011, s. 34) mukaan opiskelukykymallin erikoisominaisuus, joka ei löydy työkykymallista, on opetus ja ohjaustoiminta. Erottavia tekijöitä opiskelukykymallin ja työkykymallin väliltä löytyy muitakin, esimerkiksi sairastuneelle opiskelijalle työt kasaantuvat palkallisen loman ja levon sijaan. Opetustoiminnan lisäksi opiskelukykymallista löytyy omat voimavarat, opiskelutaidot ja opiskeluympäristö.

Kuntun (2011, s. 34) mukaan tunne omien voimien ja kykyjen riittävydestä on merkittävä. Tämä liittyy opiskelukyky mallin kohtaan omat voimavarat. Omiin voimavaroihin sisältyy myös opiskelijan persoonallisuus, elämänhallinta, elämäntilanteen sosiaaliset suhteet sekä fyysinen ja psyykinen terveydentila. Lisäksi tärkeitä piirteitä ovat sosiaalinen tuki ja kokemus oman elämän hallittavuudesta ja mielekkyydestä. Opiskelutaidot ovat yhteydessä itsetuntemukseen, esimerkiksi minäkuvaan siitä, millainen itse on opiskelijana, millä tyylillä oppii parhaiten ja mitkä ovat omat realistiset taidot ja tiedot. Sosiaaliset taidot, tiedonhankinnan ja -käsittelyn taidot, ajankäytön suunnittelu ja opintosuunnitelman teko ovat tärkeitä taitoja, kun puhutaan opiskelutaidoista. Nämä edellä mainitut opiskelutaidot ovat opiskelijan ammatillista osaamista ja ovat verrattavissa työntekijän ammattitaitoon.

Yksi keskeisimmistä opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä ja ulottuvuuksista on Kuntun (2011, s. 35) mukaan pätevä opetustoiminta. Opiskelukyky mallissa tähän kyseiseen ulottuvuuteen kuuluu esimerkiksi opiskelijan ja opettajan välinen vuorovaikutus, arviointi sekä palautteen antaminen. Osa opetustoimintaa on myös tutorointi ja integroituminen opiskelijayhteisöön. Opiskelu ympäristö- ulottuvuuteen opiskelukyky mallissa kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö. Fyysiseen opiskelu ympäristöön kuuluu erilaisia oppimisympäristöjä ja opiskeluolosuhteita kuten taukotilat ja opetusvälineet. Sosiaaliseseen ja psyykkiseen opiskelu ympäristöön sisältyy opiskelijayhteisöt, henkilökunnan ja opiskelijoiden välisen vuorovaikutuksen ja opiskeluilmapiiirin. Vertaistuki ja -toiminta on yksi opiskelukykyä rakentava tekijä opiskelu ympäristö ulottuvuudessa.

Kunttu (2011, s. 35) painottaa, että opiskelukyky on kokonaisuus, jonka taustalla vaikuttavat yleiset sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristölliset olosuhteet, jotka vahvistavat tai heikentävät opiskelukykyä. Opiskelukyky mallin eri tekijät vaikuttavat toisiinsa ja näin kyse on eri tekijöiden tasapainosta. Esimerkiksi opiskelijan omat hyvät voimavarat, jaksaa hän huonoissakin opiskelu ympäristöissä. Vaikuttamalla opiskelukyky mallin kaikkiin tekijöihin, voidaan opiskelijan opiskelukykyä edistää huomattavasti.



Kuvio 2 Opiskelukyky -malli. (Kunttu, 2011, s. 34)

## 2.5 Aiempi tutkimus

Aiempaa tutkimusta juuri varhaiskasvatuksen opiskelijoista tai heidän kokemaansa uupumuksesta ei oikeastaan ole tehty. Opiskelijoita ja heidän jaksamistaan on kyllä tutkittu laajemmin, mutta ei niinkään aloja erotellen. Yksi tunnettu korkeakouluopiskelijoita koskeva tutkimus on valtakunnallinen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus "KOTT". Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön YTHS:n mukaan korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus on suoritettu vuodesta 2000 alkaen neljän vuoden välein. Myös ammattikorkeakoulu on ollut tutkimuksessa mukana vuodesta 2008 lähtien (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa kartoitetaan laajasti korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, terveystäytymistä, opiskelukykyä sekä näihin liittyviä erilaisia tekijöitä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021). YTHS:n mukaan peruskysymykset esitetään vuosittain samalla tavoin, jolloin eri vuosien tulokset ovat vertailukykyisiä keskenään. Vuoteen 2016 saakka tutkimuksen on suorittanut Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS, mutta vuoden 2020 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen toteutus siirtyi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Kelan vastuulle (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) sivujen mukaan koronapandemian vuoksi tutkimusajankohtaa jouduttiin siirtämään vuodelta 2020 vuoteen 2021. Vuoden 2021 tutkimus toteutettiin helmi-maaliskuussa koronaepidemian kolmannen aallon aikaan (Parikka ym. 2021). Näissä korkeakoulujen terveystutkimuksissa opiskelu-uupumuksen kokemuksista on käytetty samaa Salmela-Aron (2009) SBI-9-opiskelu-uupumusmittarimallia, kuin myös tässä tutkimuksessa käytettiin. Näin ollen tässä tutkimuksessa tehtyjä havaintoja olisi mielenkiintoista verrata Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen, jossa opiskelu-uupumusta mittaavat kysymykset ovat olleet samoja. Kuitenkaan nämä tutkimukset eivät ole verrannollisia keskenään, sillä tutkittavien joukko on erilainen.

### 3. TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten tutkimukseen osallistuneet Tampereen yliopiston varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat kokivat oman uupumuksensa sekä opiskelukykynsä. Saatuja vastauksia tutkittiin aineiston taustamuuttujien kautta, joita tämän tutkimuksen tuloksissa käytettyinä olivat vastaajien ikä, vuosikurssi sekä aikaisempi työkokemus varhaiskasvatusalalta.

Tutkimus oli tutkimusmenetelmältään kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Lähtökohtana tutkimuksessa oli tutkimusongelmat, joihin tutkimuksen edetessä etsittiin ratkaisua tai vastausta (Kananen, 2008, s. 11). Tilastollisen tutkimuksen onnistuminen edellyttää riittävän suurta otosta, jotta tuloksista voidaan selvittää muuttujien välisiä riippuvuuksia tai muutoksia (Heikkilä, 2014), sillä kvantitatiivinen tutkimus pyrkii yleistämään saatua aineistoa tilastollisten menetelmien avulla (Kananen, 2008, s. 10). Tutkimus toteutettiin strukturoitujen kysymysten avulla, missä kysymysten rakenteeseen ja muotoiluun oli tärkeää kiinnittää huomiota, jotta ne eivät jääneet lukijalle väärinymmärretyiksi (Kananen, 2008, s. 12). Heikkilän (2014) mukaan kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan selvittää ja kartoittaa tutkittava, olemassa olevaa tilannetta, mutta asioiden syitä ei näin saada tutkimuksesta selville.

Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää vertailussa esimerkiksi muihin saman aiheen tutkimuksiin sekä mahdollisen jatkotutkimuksen tuloksia analysoidessa. Tutkimuksen koskiessa vain yhden alan opiskelijoita, tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää pohdittaessa järjestön periaatteita tai sen sisällä tapahtuvaa toimintaa. Näin voidaan tarjota opiskelijoille heidän tarvitsemiaan keinoja arjessa jaksamiseen ja oman opiskelusta aiheutuvan kuormituksen keventämiseksi.

## **Hypoteesi 1**

Nollahypoteesi 1:

Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema uupumus ei eroa iän tai aikaisemman työkokemuksen mukaan.

Tutkimushypoteesi 1:

Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema uupumus eroaa iän tai aikaisemman työkokemuksen mukaan.

Tutkimuskysymykset hypoteesiin 1:

1. Miten varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemukset opiskelu-uupumukseen liittyen eroavat?
  - 1.1. Miten opiskelijoiden kokemukset opiskelu-uupumuksesta eroavat iän mukaan?
  - 1.2. Miten opiskelijoiden kokemukset opiskelu-uupumuksesta eroavat sen mukaan, onko opiskelijalla aikaisempaa työkokemusta vai ei?

## **Hypoteesi 2**

Nollahypoteesi 2:

Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema opiskelukyky ei eroa iän tai vuosikurssin mukaan.

Tutkimushypoteesi 2:

Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema opiskelukyky eroaa iän tai vuosikurssin mukaan.



Tutkimuskysymykset hypoteesiin 2:

2. Miten varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden näkemykset koetusta opiskelukyvystä eroavat?

2.1. Miten koettu opiskelukyky eroaa vuosikurssin mukaan?

2.2. Miten koettu opiskelukyky eroaa iän mukaan?

# 4. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esitetään tutkimuksen toteuttamisen eri elementtejä. Näitä ovat tutkimusaineiston keruu ja analysointi, tutkimuksen osallistujat ja muuttujat sekä tutkimuksessa käytetyt tilastolliset analyysit ja tutkimusmenetelmät. Tekstin runkona kulkee tähän tutkimukseen kerätty teorian tieto.

## 4.1 Tutkimusaineisto

Aineisto tähän tutkimukseen kerättiin marraskuussa 2021 Tampereen yliopiston varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoilta kyselylomakkeen avulla. Vilkka (2007, s. 27–28) selventää kyselyn olevan vakioitu tapa aineiston keruuseen. Se tarkoittaa, että kaikilta osallistuneilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla muotoiltuna. Vastaaja myös itse toimii kysymysten lukijana ja täyttäjänä. Tilastollisessa tutkimuksessa aineiston keruussa käytetään standardoitua tutkimuslomaketta valmiilla vastausvaihtoehdoilla, jolloin aineistosta saadaan numeerinen (Heikkilä, 2014). Tällöin aineistoa pystytään analysoimaan SPSS-ohjelmiston avulla. Tutkimuksen kyselylomake myös testattiin asianmukaisella tavalla ja testaajina toimivat muut kandidaatintutkielmaseminaarin opiskelijakollegat. Kanasen (2008, s. 12) mukaan kyselylomake on testattava ulkopuolisten toimijoiden avustuksella ennen sen lähettämistä eteenpäin, jotta saadaan ulkopuolisilta näkemys aiheen ja kysymysten ymmärrettävyyteen sekä oikeinkirjoitukseen ja kieliasuun. Tästä saadulla palautteella kyselylomake muokattiin valmiiseen muotoon, jota lopulta levitettiin tutkittavien joukolle erilaisin keinoin.

Tutkimuksen kyselylomakkeena toimi Forms –ohjelmiston verkkokyselylomake. Kyselylomake oli auki noin kaksi viikkoa vuoden 2021 marraskuussa. Lomake jaettiin monella eri alustalla etäyhteyksin, jotta mahdollisimman moni toisen ja kolmannen vuosikurssin varhaiskasvatuksen opettajaopiskelija tavoitettaisiin

vastaamaan kyselyyn. Facebookissa kyselyä jaettiin Itulaiset-nimisessä ryhmässä, jonka jäsenet ovat Tampereen varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ITU ry:n jäseniä. Näin tavoitettiin iso osa tutkittavien joukosta. Kyselylomaketta jaettiin myös ainejärjestömme ITU ry:n viikkokirjeessä, joka lähetetään jäsenille kerran viikossa maanantaisin sähköpostiin. Kyselylomake jaettiin myös sekä toisen vuosikurssin että kolmannen vuosikurssin Whatsapp -viestintäsovelluksen ryhmissä. Whatsapp -ryhmiin ja Itulaiset -Facebook ryhmään muistutus kyselyyn vastaamisesta lähetettiin noin viikon kuluttua ensimmäisestä kyselylomakkeen jaosta. Viimeinen muistutus kyselyyn vastaamisesta lähetettiin vielä edeltävänä päivänä Whatsapp -applikaatiossa ennen kyselylomakkeen sulkua. Näistä jokaisella kerralla saatiin kasvatettua vastaajajoukkoa aina aiempaa suuremmaksi.

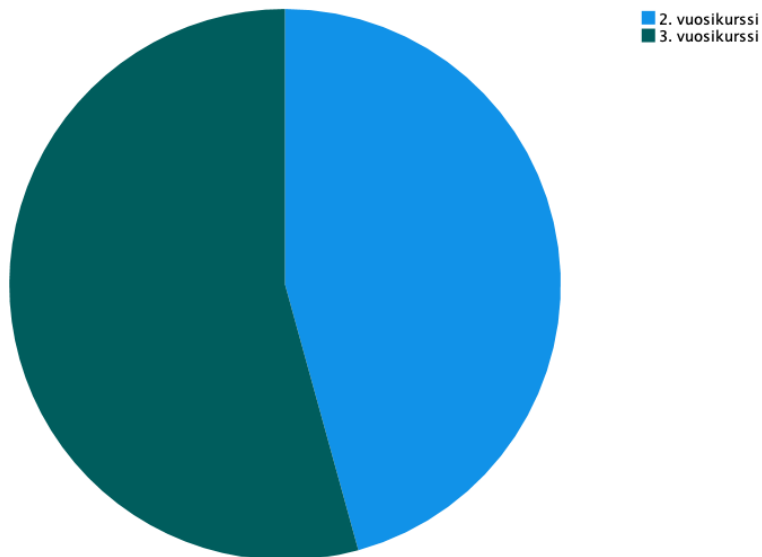
Kyselylomake sisälsi yhteensä 28 kysymystä tai väittämää, joiden vastaamiseen kului aikaa keskimäärin noin neljä minuuttia. Lomakkeessa esitettiin seitsemän taustamuuttujakysymystä, yhdeksän väittämää opiskelu-uupumuksesta, yhdeksän johdattelevaa väittämää opiskelukyvystä sekä kysymys opiskelijan kokemasta opiskelukyvystä. Kyselyn lopuksi lomakkeessa kysyttiin lupaa vastaajan vastauksien käyttöön tutkimuksessa sekä suostumus henkilötietojen käsittelyyn. Opiskelu-uupumusta koskevissa kysymyksissä käytettiin SBI- 9-opiskelu-uupumusmittarin valmista kysymyspatteristoa. Tarkempaa kuvausta SBI-9-opiskelu-uupumusmittarin käytöstä löytyy luvusta 4.3. Riittävä määrä taustamuuttujakysymyksiä turvasi sen, että jos toisesta kysymyksestä saataisiin keskenään vertailukyvyttömät ryhmät, olisi mahdollisesti toisessa kysymyksessä vastausjakauma tasaisempi.

Kyselylomakkeen alussa olleet taustamuuttujakysymykset sisälsivät kaksi tai kolme vastausvaihtoehtoa, pois lukien ikäkysymyksen, jossa oli avoin vastauslaatikko vastaajan iän kirjoittamiselle. Loput kysymykset, eli väittämät opiskelu-uupumuksesta ja opiskelukyvystä olivat kuusiportaisia väittämiä. Kuusiportaisessa välimatka asteikossa vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: 1 = Täysin eri mieltä, 2 = Eri mieltä, 3 = Jokseenkin eri mieltä, 4 = Jokseenkin samaa mieltä, 5 = Samaa mieltä ja 6 = Täysin samaa mieltä. Tämän kuusiportaisen asteikon va-

linnassa toimittiin myös sillä ajatuksella, että vastaajat eivät pysty jättämään täysin neutraaleja vastauksia. Näin vastaajan olisi otettava kantaa jokaiseen kysymykseen tai väittämään.

#### *4.2 Tutkimuksen osallistujat*

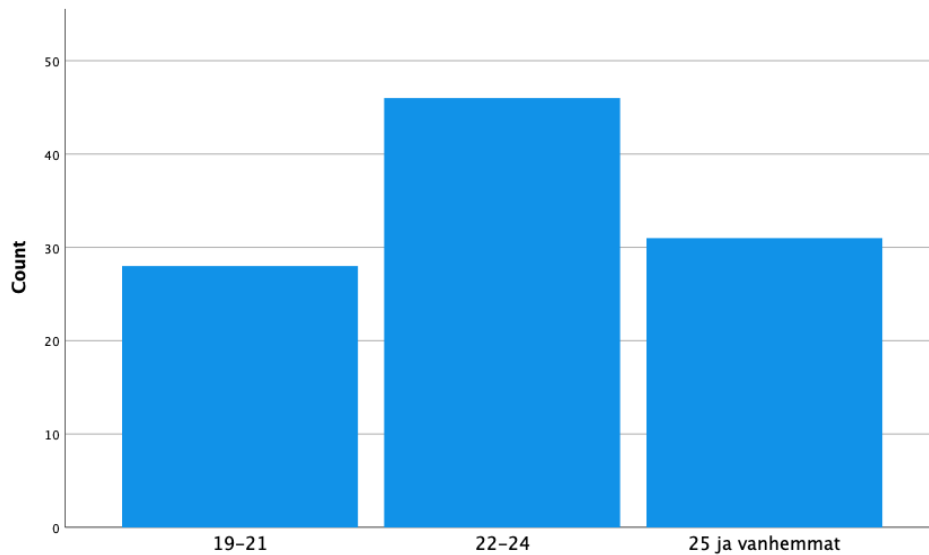
Tutkimukseen osallistui 108 Tampereen yliopiston kandidaattivaiheen varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijaa. Heistä kolme ei antanut lupaa vastaustensa käyttöön, joten heidän vastauksensa poistettiin aineistosta. Näin ollen tutkimukseen saatiin lopullinen osallistujaluku 105. Tutkittavien joukkoon kuului kaikki toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijat, jotka olivat vapaaehtoisia kyselyyn vastaamaan. Vuonna 2019 varhaiskasvatuksen koulutusohjelmaan Tampereen yliopistoon pääsi sisään 100 henkilöä, jotka tällä hetkellä opiskelevat alaa kolmatta vuottaan. Vuonna 2020 aloitti nykyisiä toisen vuosikurssin opiskelijoita 150 henkilöä. Näin ollen tutkittavien perusjoukon tulisi olla 250 henkilöä, mutta tarkkaa tietoa siitä ei ole, kuinka moni näistä henkilöistä on lopettanut koulutuksen syystä tai toisesta. Ensimmäisen vuoden opiskelijat jätettiin tutkimuksesta pois, sillä kyselyä tehdessä heillä ei ollut opiskelua tässä koulutuksessa takana kuin vajaan kahden kuukauden verran. Tästä syystä koettiin, että ensimmäinen vuosikurssi ei ole opiskelu-uupumusta ja opiskelukykyä mitatessa tasavertainen verrattuna toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoihin, joilla opiskelua tässä koulutuksessa on takana jo vähintään vuosi. Vastaajista 48 (45,7 %) oli toisen vuosikurssin opiskelijoita ja 57 (54,3 %) kolmannen vuosikurssin opiskelijoita (Kuvio 3).



Kuvio 3. Vastaajien vuosikurssi

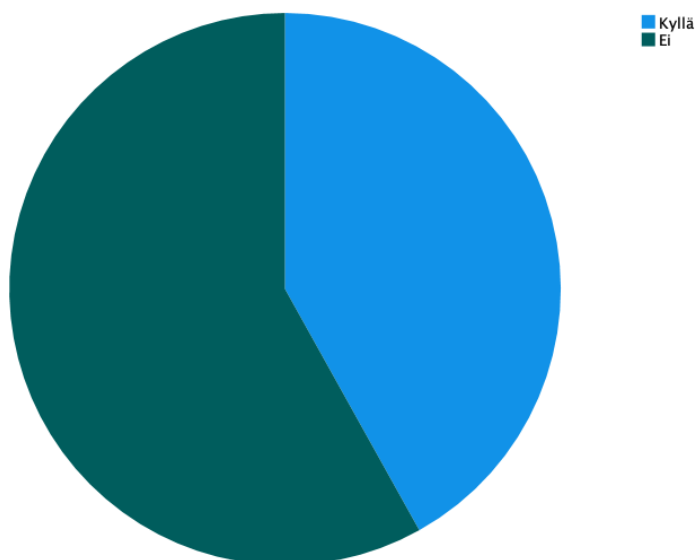
### 4.3 Tutkimuksen muuttujat

Tutkimuksen ensimmäiset seitsemän kysymystä käsittelivät tutkimuksen taustamuuttujia. Näissä kysymyksissä oli annettu kaksi tai kolme vastausvaihtoehtoa pois lukien kysymys vastaajan iästä, joka pidettiin avoimena. Näin ikäryhmä pystyttiin luokitella jälkeenpäin ja tehdä jakaumasta mahdollisimman tasainen. Tällainen vastaajajoukko saatiin muodostamalla kolmiluokkainen muuttuja, jonka luokat ovat 19–21-vuotiaat, 22–24-vuotiaat sekä 25-vuotiaat ja sitä vanhemmat (Kuvio 4). Ikäryhmän moodi eli vastaajan tyypillisin ikä oli 22-vuotta.



Kuvio 4. Uudelleenluokitellut ikäryhmät

Tutkimukselle tärkeitä taustamuuttuja olivat vastaajien vuosikurssi ja aiempi työkokemus varhaiskasvatuksesta (Kuvio 5). Jos kokemusta hektiseltä alalta löytyy, voi yksilö mahdollisesti kokea vähemmän uupumusta hidastempoisemmista opinnoista. Tutkimuksesta ja kyselystä jätettiin tietoisesti ulos sukupuolijaottelu, sillä sukupuolijakauma alalla on hyvin vahva. Sukupuolimuuttujan ryhmät eivät olisi olleet vertailtavissa sekä miesvastaajan anonymiteetti olisi ollut vaarassa pienen vastaajajoukon takia.



Kuvio 5. Vastaajien aikaisempi työkokemus.

Tutkimuksessa opiskelu-uupumusta mitattiin Katariina Salmela-Aron (2009, s. 12–13) SBI-9-opiskelu-uupumusmittarilla, jonka yhdeksästä kysymyksestä luotiin summamuuttuja kuvaamaan vastaajien kokonaisopiskelu-uupumusta. Tämä voitiin selvittää laskemalla kaikki opiskelu-uupumuskyymyksistä saadut vastaukset yhteen, jonka jälkeen luku jaettiin kyselyyn vastanneiden, eli 105, määrällä. Tämä kysely sisälsi yhdeksän väittämää, jotka liittyvät Salmela-Aron (2009) opiskelu-uupumusteorian kolmeen osa-alueeseen: uupumusasteiseen väsymykseen, kyy-nisyyteen ja riittämättömyyden tunteisiin opinnoissaan. Uupumusasteista väsy-mystä mittaivat kysymykset 1 = “Tunnen hukkuvani opintoihin liittyvään työmää-rään”, 4 = “Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia”, 7 = “Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani” sekä 9 = “Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt”. Kyy-nisyyttä mitta-sivat kysymykset 2 = “Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun”, 5 = “Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan” sekä 6 = “Pohdin alituisen, onko opiskelun merkitystä”. Ky-symykset 3 = “Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani” sekä 8 = “Murehdin opiskeluasioita myös vapaa-aikana”, liittyvät yksilön riittämättömyyden tunteisiin opinnoissa. Salmela-Aron (2009) mukaan nämä yhdeksän kysymystä yhdessä mittaavat opiskelu-uupumusta kokonaisuutena eri osa-alueita yhdis-täen.

Opiskelukyvystä kysyttiin ensin kyselylomakkeessa 13 kysymystä opiskelukyvyn eri osa-alueisiin liittyen. Nämä kysymykset olivat alustusta viimeiselle kysymyk-selle, jossa kysyttiin, kuinka opiskelija kokee itse oman opiskelukykynsä. Ensimmäiset 13 kysymystä auttoivat vastaajaa hahmottamaan, mitä opiskelukyvyllä tarkoitetaan ja mitä osa-alueita se sisältää. Viimeistä kysymystä opiskelijan ko-kemasta opiskelukyvystä käytettiin SPSS-ohjelmistossa tutkimustuloksia selvitet-täessä. Opiskelukykyä koskevien kysymysten teossa käytettiin apuna Kuntun (2011) opiskelukykykaaviota. Aiheeseen johdattelevien 13 alustuskysymyksen li-säksi kyselylomakkeeseen oli liitetty myös kuvaaja opiskelukyvyn eri osa-alueista (ks. luku 2.4.), jolloin vastaajalla oli mahdollisuus perehtyä ja pohtia aihetta vielä tarkemmin ja syvemmin.

#### *4.4 Tilastolliset analyysit ja tutkimusmenetelmät*

Tampereen yliopiston varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema opiskelu-uupumus ja koettu opiskelukyky -tutkimus on analysoitu ja toteutettu kvantitatiivisin menetelmin SPSS Statistic 27.0 -ohjelmalla. Tutkimuksen aineistonkeruussa ei kerätty vastaajan suoria tunnistetietoja, joten tutkimukseen kerätty aineisto voitiin siirtää suoraan Excelliin sekä sieltä analysoitavaksi SPSS-ohjelmaan. Jotta aineistoa pystyttiin käsittelemään ja tulkitsemaan, vastaukset muutettiin Excelissä numeeriseen muotoon.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksissä esiintyneet muuttujat ovat vastaajan vuosikurssi, ikä, aikaisempi työkokemus varhaiskasvatuksessa, koettu opiskelukyky sekä kokonaisopiskelu-uupumus. Näistä edellä mainituista tutkimuksessa käytetyistä muuttujista otettiin frekvenssit sekä luokiteltiin tarvittaessa uudelleen. Ikämuuttuja on uudelleenluokiteltu ikäryhmiksi sekä kokonaisopiskelu-uupumus laskettu summamuuttuja yhdeksän opiskelu-uupumus -kysymyksen pohjalta. Sekä vuosikurssi- että aikaisempi työkokemus varhaiskasvatuksesta -muuttuja olivat frekvensseiltään riittävän tasaiset alkuperäisessä muodossaan.

Opiskelu-uupumusta koskevista väittämistä määriteltiin summamuuttuja Salmela-Aron (2009) opiskelu-uupumusmittarin SBI-9 mukaisesti, jolloin saatiin kokonaisopiskelu-uupumus-muuttuja. Tässä muuttujan arvon kasvaessa koettu uupumus kasvaa. Summamuuttujan sisäistä yhtenäisyyttä eli reliabiliteettia tutkittiin Cronbachin alfalla ( $p=.885$ , liite 3.1.), jonka tuloksen luotettavuuden raja-arvosta voitiin todeta opiskelu-uupumus-summamuuttujan olevan riittävän luotettava. Myöskään sillä, poistettaisiinko joku kysymys summamuuttujasta ei ollut Cronbachin alfan arvon kannalta merkitystä.

Tutkimuksen ensimmäinen tutkimuskysymys koski opiskelu-uupumusta ja siinä taustamuuttujina olivat ikäryhmä sekä se, oliko vastaajalla aiempaa työkokemusta varhaiskasvatusalalta. Aluksi tarkasteltiin Kolmogorov-Smirnovin testillä, oliko riippuva muuttuja ”opiskelu-uupumus” normaalisti jakautunut. Tämä ei yksinään riittänyt normaalijakauman selvitykseen, jolloin muuttujan graafinen tarkas-



telu oli myös tarpeen (liite 3.3.). Tästä saatiin selville opiskelu-uupumus-muuttujan olevan normaalisti jakautunut. Saadun tuloksen myötä muuttujalle tehtiin yksisuuntainen varianssianalyysi tai Studentin T-testi riippuen siitä, oliko riippumaton muuttuja kaksi vai kolmiluokkainen. Tämän tutkimuskysymyksen riippumattomat muuttujat olivat kolmiluokkainen ikäryhmämuuttuja sekä kaksiluokkainen muuttuja aiemmasta työkokemuksesta.

Tutkimuksen toinen tutkimuskysymys koski koettua opiskelukykyä ja sitä, löytyykö ikäryhmien tai vuosikurssien välisiä kokemuseroja. Riippuvan muuttujan "opiskelukyky" normaalijakautuneisuutta tarkasteltiin Kolmogorov-Smirnovin testillä, jonka mukaan opiskelukyky-muuttuja ei noudattanut normaalijakaumaa (liite 4.1.). Koska riippuva muuttuja ei noudattanut normaalijakaumaa, tehtiin Mann-Whitneyn U-testi tai Kruskal-Wallis-testi riippuen siitä, oliko riippumaton muuttuja kaksi- vai kolmiluokkainen. Tässä tutkimuskysymyksessä riippumattomia muuttujia olivat kolmiluokkainen ikäryhmämuuttuja sekä kaksiluokkainen vuosikurssi-muuttuja.

## 5. TULOKSET

Tässä luvussa esitetään tutkimuksesta saadut tulokset ja pyritään vastaamaan jokaiseen tutkimuskysymykseen mahdollisimman tarkasti. Ensin käsitellään varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden opiskelu-uupumusta, jonka jälkeen kuvataan toiseen tutkimuskysymykseen liittyviä tuloksia. Lisäksi analysoidaan, miten hypoteesit tutkimuskysymyksistä toteutuivat sekä kerrotaan aineistosta tehtyjä huomioita.

### *5.1 Opiskelu-uupumus*

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää, eroaako Tampereen yliopiston opettajaopiskelijoiden kokema opiskelu-uupumus iän tai sen mukaan, oliko heillä aikaisempaa työkokemusta varhaiskasvatusalalta. Nollahypoteesina kysymykselle oli ”Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema uupumus ei eroa iän tai aikaisemman työkokemuksen mukaan” ja tutkimushypoteesina ”Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema uupumus eroaa iän tai aikaisemman työkokemuksen mukaan”. Kysymyksen taustamuuttujia valittaessa pohdittiin korkeamman iän tai runsaamman kokemuksen työelämästä vaikuttaneen opiskelusta aiheutuvaan uupumukseen alentavasti, kun taas nuoren iän ja vähäisen alan työkokemuksen nostaneen koetun uupumuksen määrää.

Tämä tutkimus kuitenkin osoitti, että opiskelijoiden kokemus opiskelu-uupumuksesta ei eroa vastaajan iän mukaan. Yksisuuntaisesta varianssianalyysistä saatu tulos (liite 3.4.) ei ollut tilastollisesti merkitsevä, jolloin nollahypoteesi ”Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema uupumus ei eroa iän tai aikaisemman työkokemuksen mukaan” jäi voimaan ikämuuttujan osalta. Tutkimuksen mukaan myöskään aikaisemmalla työkokemuksella varhaiskasvatusalalta ei lopulta ollut vaikutusta opiskelijan kokemaan opiskelu-uupumukseen (liite 3.5.). Riippumattomien tulosten T-testin mukaan tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä, jolloin

myös tältä osin voimaan jäi ensimmäisen tutkimuskysymyksen nollahypoteesi. Tutkimustulokselle annettu ennakko-oletus ei siis pitänyt paikkaansa kummankaan taustamuuttujan kanssa opiskelu-uupumusta tutkittaessa.

Tilastollisesta merkitsemättömyydestä huolimatta osa tuloksista osoittautui todella mielenkiintoisiksi. Opiskelijoiden uupumus osoittautui paljon vähäisemmäksi kuin ennakkoon oli syytä olettaa, sillä aikaisempi tutkimus opiskelijoiden uupumuksesta (ks. luku 2.2) oli osoittanut sen olleen nousussa niin, että vuoden 2021 tutkimuksessa jo yli 40 % korkeakoulukouluopiskelijoista koki uupumusta. Tämän tutkimuksen yleisin vastaus opiskelu-uupumuskysymykselle oli ”jokseenkin eri mieltä”. Tämä tarkoitti siis sitä, että opiskelijat eivät kokeneet olleensa erityisen uupuneita. Tuloksista voitiin myös havaita ikäryhmien välillä olleen eroja: alle 25-vuotiaat olivat uupuneempia kuin 25-vuotiaat ja sitä vanhemmat (liite 3.4.).

## *5.2 Opiskelukyky*

Toisella tutkimuskysymyksellä haluttiin selvittää, eroaako Tampereen yliopiston opettajaopiskelijoiden kokema opiskelukyky vuosikurssin tai iän mukaan. Kysymyksen nollahypoteesina oli ”Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema opiskelukyky ei eroa iän tai vuosikurssin mukaan” ja tutkimushypoteesina ”Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema opiskelukyky eroaa iän tai vuosikurssin mukaan”. Tutkimuskysymyksen taustamuuttujia valittaessa pohdittiin korkeamman vuosikurssin ja vastaajan iän mahdollisesti merkitsevän paremmin koettua opiskelukykyä.

Tutkimustulokset osoittivat, että opiskelijoiden koettu opiskelukyky ei eroa vastaajan vuosikurssin mukaan. Mann Whitney U-testin mukaan tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä (liite 4.2.), jolloin nollahypoteesi jäi voimaan vuosikurssimuuttujan osalta. Opiskelijoiden koettu opiskelukyky ei myöskään eronnut vastaajan iän mukaan. Kruskal-Wallis testin tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä (liite

4.3.), eli tältäkin osin kysymyksen nollahypoteesi “Varhaiskasvatuksen opettaja-opiskelijoiden kokema opiskelukyky ei eroa iän tai vuosikurssin mukaan” jäi voimaan.

Tilastollisesta merkitsemättömyydestä huolimatta tutkimus osoitti eroavaisuuksia sekä ikäryhmien että vuosikurssien välillä. Toisen vuosikurssin opiskelijat kokivat opiskelukykynsä hieman huonommaksi kuin kolmannen vuosikurssin opiskelijat (liite 4.2.) Voitiin myös havaita alle 22-vuotiaiden kokeneen opiskelukykynsä heikommaksi kuin 22-vuotiaat ja sitä vanhemmat vastaajat (liite 4.4.).

## 6. POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kokivatko Tampereen yliopiston toisen ja kolmannen vuosikurssin varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat opinnoissaan uupumusta tai heikkoa opiskelukykyä. Tutkimuksessa selvitettiin myös, löytyikö näistä eroa vuosikurssin, ikäryhmän tai varhaiskasvatuksesta saadun työkokemuksen perusteella. Molemmissa tutkimusongelmissa jäi voimaan nollahypoteesi eli opiskelu-uupumuksella tai koetulla opiskelukyvyllä ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

### *6.1 Johtopäätökset*

Heikkilän (2014) mukaan tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää sekä oikean kohderyhmän että tutkimusmenetelmän valinta. Tutkimusmenetelmä tässä tutkimuksessa valikoitui määrälliseksi eli kvantitatiiviseksi, joka osoittautui toimivaksi valinnaksi, sillä tutkittavien joukko oli suuri ja tuloksia kerätessä ja tutkittaessa haluttiin käyttää Salmela-Aron (2009) SBI-9-opiskelu-uupumusmittarimallia. Näin tutkimuksesta saatiin tilastollista tietoa, jota pystyttiin tutkimaan ja analysoimaan sille asianmukaisin testatuin ja toimivin menetelmin.

Myös tutkimuksen kohderyhmän valinta kävi tässä tutkimuksessa mutkattomasti; varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat olivat tutkimuskohteena helposti saavutettavissa ja rajaus toiseen ja kolmanteen vuosikurssiin osoittautui hyväksi. Rajaaminen oli perusteltua, sillä tutkimusta tehdessä ensimmäinen vuosikurssi oli ehtinyt opiskelemaan vain muutaman kuukauden. Lisäksi neljännen ja viidennen vuosikurssin opiskelijoita on vähemmän kuin kandidaattivaiheen opiskelijoita, koska varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoilla ei ole automaattista opiskeluoikeutta maisteriohjelmaan. Oli kuitenkin hyvä myös pohtia, olisiko laajempi perusjoukko antanut todennäköisemmin tilastollisesti merkitseviä tuloksia, mutta jolloin kato olisi mahdollisesti ollut suurempi. Jos vertailussa olisikin siis ollut esimerkiksi

toinen ja neljäs vuosikurssi, olisiko ero vuosikurssien välisissä vastauksissa ollut suurempi, kun opiskeluvuosia olisi ollut toisella vastaajaryhmällä vielä enemmän. Suuri kato heikentää tutkimuksen reliabiliteettia (Heikkilä, 2014). Kadon mittaaminen tässä tutkimuksessa ei onnistu tarkasti, koska täsmällistä lukua opiskelijamääristä ei ollut, sillä varhaiskasvatusopinnoista on myös tavallista vaihtaa toiseen opintosuuntaan.

Odotukset opiskelu-uupumusta kokeneiden määrästä oli korkea, sillä vuoden 2021 Valtakunnallisen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (KOTT) yli 41 % vastaajista oli kokenut opiskelu-uupumusta viimeisen kuukauden aikana. Myös Haapaniemen (2021) artikkelin mukaan tämän päivän korkeakouluopiskelijat kokivat olleensa yksin jätetty ryhmä, jotka kokivat arjessaan yksinäisyyttä, turvattomuutta ja tiedottomuutta tulevasta. Tämän tutkimuksen ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitettiin, miten kokemukset opiskelu-uupumuksesta erosivat iän sekä aiemman varhaiskasvatuksesta saadun työkokemuksen perusteella. Tutkimuksen opiskelu-uupumuskyymyksessä yleisin vastaus oli ”jokseenkin eri mieltä”, eli opiskelijat eivät olleet kokeneet itseään erityisen uupuneiksi. Mielenkiintoista olisi laadullisen jatkotutkimuksen avulla selvittää, mistä tämä vastaus johtui. Mahdollisia tekijöitä tällaisessa tilanteessa voisi kuitenkin olla esimerkiksi laadukas etäopetus ja siinä saatu riittävä ja tarpeellinen tuki tai esimerkiksi hyvä yhteisöllisyys opiskelijoiden välillä sekä helposti lähestyttävät ja apua tarjoavat opiskelutoverit.

Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin opiskelijoiden kokemuksia omasta opiskelukyvyvystään, johon kuului opintojen sujuminen sekä opiskelijoiden että opiskeluyhteisön hyvinvointi (Kunttu, 2009). Vaikka opiskelukyky on opiskelijan työkykyä (Kunttu, 2009), saattaa itsensä johtaminen aloitteleville ja mahdollisesti nuorille opiskelijoille olla haaste. Vaikka tutkimustulokset eivät olleet tässäkään tutkimusongelmassa tilastollisesti merkitseviä, oli niissä havaittavissa pientä eroa ikäryhmien välillä, sillä alle 22-vuotiaat vastaajat kokivat opiskelukykyänsä heikommaksi kuin 22-vuotiaat ja sitä vanhemmat vastaajat. Voi siis olla, että nuori opiskelija on muuttanut opintojen perässä ensi kertaa omilleen tai uudelle paikkakunnalle, jolloin kaikkien uusien asioiden käsittely vie aikaansa ja rokottaa voimavaroja joiltain osa-alueelta. Pientä eroa havaittiin myös vuosikurssien välillä

opiskelukykyä tarkemmin tarkastellessa, sillä hieman heikommaksi oman opiskelukykyänsä kokivat toisen vuosikurssin opiskelijat verrattuna kolmannen vuosikurssin opiskelijoihin. Vuosikurssimuuttujaa tarkastellessa oli hyvä huomioida, että alempi vuosikurssi ei tarkoittanut nuorempia opiskelijoita, sillä vuosikursseilla on kaiken ikäisiä opiskelijoita. Nämä erot voivat johtua maailmanlaajuisesta koronapandemiasta, joka vaikutti korkeakouluopiskelijoihin suuresti. Opetus muuttui etäopetukseksi keväällä 2020 ja kontakti muihin opiskelijoihin väheni huomattavasti. Toinen vuosikurssi aloitti syksyllä 2020, joten heidän koko opiskeluaikansa on ollut etäopetusta, kun taas kolmas vuosikurssi aloitti opinnot jo ennen etäopetukseen siirtymistä. Tutkimuksessa käytetyille taustamuuttujille löytyi myös yhdistävä tekijä. Mitä vanhempi vastaaja oli, sitä positiivisemmat hänen kokemuksensa opiskelu-uupumuksesta ja opiskelukyvystä olivat. Alle 25-vuotiaat kokivat enemmän opiskelu-uupumusta ja alle 22-vuotiaat kokivat opiskelukykyänsä muita ikäryhmiä heikommaksi.

## *6.2 Tutkimuksen luotettavuus*

Tutkimuksen tarkoituksena on yleisesti saada mahdollisimman luotettavaa ja totuudenmukaista tietoa tutkittavasta aiheesta (Kananen, 2008, s. 79). Heikkilän (2014) mukaan sekä validiteetti että reliabiliteetti kuuluvat erityisesti kvantitatiivisen tutkimuksen perusvaatimuksiin. Validiteetti kertoo käytetyn mittarin pätevydestä ja reliabiliteetti tulosten tarkkuudesta ja pysyvyydestä (Kananen, 2008, s. 79, Paaso, 2021). Tämä tutkimus toteutettiin internetkyselynä, joka Heikkilän (2014) mukaan tuo omat haasteensa tutkimuksen validiteetille. Kysely jaettiin kaikkien Tampereen yliopiston varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kesken, vaikka se oli tarkoitettu vain toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoille. Koska kysely oli täysin anonyymi, varmuutta siitä, olivatko kaikki vastaajat joko toiselta tai kolmannelta vuosikurssilta ei ollut. Validiteettia heikensi myös se, että toteutusajankohtana ei ollut tarkkaa tietoa saatavilla siitä, miten paljon opiskelijoita tutkimuksen kohderyhmissä oli. Tämä johtui siitä, että ei ollut tiedossa määrää siitä, miten moni oli keskeyttänyt tai vaihtanut alalta pois. Validiteettia heikensi myös internetkyselyn jakotapa. Vaikkakin internetkyselyt sopivat hyvin sellaiseen tutkimukseen, jossa jokainen jäsen pääsee internettiin (Heikkilä, 2014), ei voitu

olla varmoja siitä, että jokainen perusjoukkoon kuuluva oli tavoitettavissa näiden kanavien avulla. Jos perusjoukkoon kuuluva henkilö ei ollut ITU ry:n jäsen, ei hän saanut tietoa kyselystä sähköpostilla eikä Facebookin kautta. Ja jos henkilö ei näiden edellä mainittujen paikkojen lisäksi ei ollut vuosikurssien Whatsapp -ryhmissä, ei hän saanut tietoa kyselystä. Lähtökohtaisesti kaikki opiskelijat kuitenkin olivat osallisena jossain näistä, todennäköisimmin sähköpostilistalla.

Tässä tutkimuksessa käytettiin opiskelu-uupumusta kuvaavan summamuuttujan reliabiliteetin mittaamiseksi Cronbachin alfaa, joka antaa tietoa käytetyn mittarin yhtenäisyydestä (Paaso, 2021). Cronbachin alfasta  $p = .885$ , liite 3.1.) saatu tulos osoitti, että summamuuttujan reliabiliteetti oli erinomaisella tasolla. Koko tutkimuksen ajan kiinnitettiin huomiota huolelliseen työskentelyyn ja tarkkuuteen, sillä virheitä voi tilastollisessa tutkimuksessa sattua tietoja kerätessä, syöttäessä, käsiteltäessä ja tuloksia tulkitessa (Heikkilä, 2014). Jos virhe jossain kohtaa esimerkiksi tuloksia syötettäessä sattuu, vaikuttaa se myös tutkimustuloksiin. Luotettavuutta ja tarkkuutta kuitenkin vahvisti se, että tutkimuksen tekijöitä oli kaksi, mikä lisäsi mahdollisuutta huomata tai ennaltaehkäistä virheet tutkimusprosessin aikana. Tutkimus antoi myös hyvin tietoa tutkittavasta perusjoukosta, sillä otoskoko oli riittävä ja edustava sekä toisen että kolmannen vuosikurssin osalta. Tällöin kato ei päässyt suureksi, joten sillä ei ollut heikentävää vaikutusta tutkimuksen reliabiliteettiin. Tulosten tarkkuutta opiskelu-uupumusta koskevissa kysymyksissä voitiin pitää todella hyvänä senkin takia, että käytössä oli laajalti ja valtakunnallisessa korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessakin käytetty opiskelu-uupumus –mittari SBI-9.

Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii aina yleistämään siitä saatuja tuloksia (Kananen, 2008, s. 10). Kananen (2008, s. 70) mukaan tutkittavan pienen joukon eli otoksen vastaajien edellytetään kvantitatiivisessa tutkimuksessa edustavan koko tutkimuksen kohdetta eli perusjoukkoa. Näin ollen on tärkeää saada riittävä määrä havaintoyksiköitä, jotta tutkimuksen tulokset olisivat luotettavia ja verrattavissa koko perusjoukkoon (Kananen, 2008, s. 10). Tässä tutkimuksessa perusjoukkona oli Tampereen yliopiston toisen ja kolmannen vuoden varhaiskasvatuksen



opettajaopiskelijat, joista otokseksi muodostui tutkimukseen osallistunut 105 vastaajan joukko. Heidän antamia vastauksia voitiin katsoa edustavan koko perusjoukon tulosta ja näin ollen yleistää tuloksia koskemaan koko perusjoukkoa.

### *6.3 Tutkimuksen eettisyys*

Tässä tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja tiedeyhteisön toimintatapoja jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Kun näitä käytäntöjä ja toimintatapoja noudatettiin, oli tutkimus Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2013, s. 6) mukaan eettisesti hyväksyttävä ja luotettava. Toimintatavoiksi neuvottelukunta määrittelee rehellisyyden, yleisen huolellisuuden ja tarkkuuden tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen ja niiden tulosten arvioimisessa. Tutkijoina tärkeää on toimia itse rehellisesti, mutta vastaajien rehellisyyttä aineistossa ei voitu taata. Vastaajan rehellisyyteen kuitenkin kannusti tutkimuksen vapaaehtoisuus ja anonymiteetti, sillä silloin vastaajalla ei ollut pelkoa henkilöllisyyden paljastumisesta.

Kuulan (2015) ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2013, s. 6) mukaan tutkittavien yksityisyyden suojaaminen ja ihmisarvon kunnioittaminen on lähtökohtana kaikelle tutkimukselle. Tämä otettiin huomioon monessa myös tämän tutkimuksen vaiheessa. Kyselylomake pyrittiin suunnittelemaan niin, että tutkittavien anonymiteetti pysyisi mahdollisimman hyvin. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoista valtaosa oli naisia, joten tutkimuksessa ei kysytty sukupuolta, sillä vastauksia olisi saattanut pystyä yhdistämään tiettyihin henkilöihin. Tutkimuksen aineisto säilytettiin digitaalisessa muodossa yliopiston One Drive -pilvipalvelussa, johon pääsy oli vain tutkimuksen tekijöillä. Pääsy oli turvattu myös kaksinkertaisen suojauksen ja käyttäjätunnuksen avulla. Vastausten käsittely tapahtui SPPS-ohjelmalla, joka oli suojattu tietokoneen käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Kerätty tutkimusaineisto tullaan hävittämään tutkimuksen valmistuttua. Tutkittavien itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin koko tutkimuksen ajan, eikä tutkimukseen osallistuminen ollut kenellekään pakollista. Kyselylomakkeessa kysyt-

tiin, saako vastauksia käyttää tutkimukseen ja salliiiko vastaaja henkilötietojen käsittelyn. Jos vastaaja ei antanut näihin hyväksyntää, hänen vastauksiaan ei käytetty tutkimuksessa. Lisäksi kerrottiin myös mahdollisuudesta vetäytyä pois tutkimuksesta milloin tahansa.

Tutkimuksen tulokset esitettiin yleistäen, jolloin huomio ei kiinnittynyt yksittäisen vastaajan vastauksiin, vaan koko otoksen tulosten vertailuun. Näin ollen tulosten esittäminen voitiin suorittaa sensitiivisesti ketään henkilökohtaisesti esiin nostamatta. Tutkimuksen otoksen ollessa myös kohtalaisen suuri, ei tutkimukseen osallistunut yksilö pysty verrata tai havaita omia vastauksiaan muiden yksittäisten vastaajien antamiin vastauksiin. Tutkimusta ja sen tuloksia käsiteltiin myös arvokkaasti ja vastaajajoukkoa kunnioittaen.

#### *6.4 Jatkotutkimuksia*

Opiskelijoiden uupumus ja opiskelukyky ovat asioita, joiden tutkiminen on aina merkityksellistä. Valtakunnallisessa korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa on tullut ilmi opiskelijoiden olevan entistä uupuneempia. Ollisikin tärkeä ottaa määrällisten tutkimusmenetelmien rinnalle myös laadullisia menetelmiä. Määrällisessä tutkimuksessa Heikkilän (2014) mukaan voidaan selvittää ja kartoittaa jo olemassa oleva, tutkittava tilanne, mutta syitä näille asioille ei saada tutkimuksesta selville. Laadullisen tutkimuksen avulla voitaisiin näitä syitä tutkia tarkemmin, esimerkiksi miksi opiskelijat ovat yhä uupuneempia (Alasuutari, 2011). Tämä helpottaisi myös löytämään keinoja tilanteen helpottamiseksi tai jopa sen ratkaisuksi.

Tutkimuksissa käytetyt mittarit tulee perustella ja määritellä hyvin, jotta aiheesta voidaan tehdä mahdollisia uusintamittauksia tai jatkotutkimuksia (Kananen, 2008, s. 17). Samalla hyvät perustelut ja määrittelyt käytetyille mittareille ja teorioille lisää tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta, mikä tutkimuksessa yleisesti on tavoitteena (Kananen, 2008, s. 17). Jatkotutkimus olisi mielenkiintoista toteuttaa samalle joukolle toisena ajankohtana tai vaihtoehtoisesti myöhemmin

erilaiselle joukolle toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoita. Samoilla mittareilla suoritettut tutkimukset ovat myös vertailukelpoisia keskenään (Kananen, 2008, s. 17), jolloin jatkotutkimuksen tulos olisi verrattavissa tähän tutkimukseen. Tutkimuksen reliabiliteettia voidaan myös arvioida toistomittauksilla. Tutkimuksen teon ajankohta on hyvä huomioida erityisesti opiskelijoita tutkittaessa. Syksyllä lukukauden alkaessa intoa ja jaksamista opiskelijoilta löytyy todennäköisesti enemmän, kuin lähellä joulua tai kevään tiennoilla. Tutkimusta olisikin siis mielenkiintoista suorittaa samalle otannalle heti syksyllä, mielellään jo ennen syyslomaa, ja jatkaa tutkimusta samalla otannalla ja mittareilla huhtikuun aikoihin ja verrata näistä saatuja tuloksia keskenään.

Tätä tutkimusta itsessään voisi jatkaa ja laajentaa tutkimukseen uupumuksen eri muodoista ja onko niiden kokemisessa eroja taustamuuttujien välillä. Tällöin voitaisiin esimerkiksi erotella SBI-9-mittarista uupumuksen eri tekijät ja tutkia niiden esiintyvyyseroja ja yleistettävyyttä.

# 7. LÄHTEET

- Ahola, K., Gould, R., Virtanen, M., Honkonen, T., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2009). Occupational burnout as a predictor of disability pension: A population-based cohort study. *Occupational and Environmental Medicine*, 66(5), 284–290. <http://dx.doi.org.libproxy.tuni.fi/10.1136/oem.2008.038935>
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino.
- Bakker, A., Schaufeli, W., Demerouti, E., Janssen, P., Van Der Hulst, R., & Brouwer, J. (2000). Using equity theory to examine the difference between burnout and depression. *Anxiety, Stress, & Coping*, 13(3), 247–268. <https://web-p-ebscohost-com.libproxy.tuni.fi/ehost/detail/detail?vid=1&sid=742c2a84-8767-4cea-aecd-d480217a50b1%40redis&bdata=JkF1dGhUeX-BIPWNvb2tpZSxpcCx1aWQmc2l0ZT1laG9zdC1saXZlJnNjb3BIPXNpdGU%3d#db=asn&AN=4182629&anchor=toc>
- Bask, M. & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 511–528 <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5> <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/79710/gradu02850.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- De Jonge, J. & Dormann, C. (2017) Why my job is so stressfull? Characteristics, processes and models of stress at work. Teoksessa N. Chmiel, F. Fraccaroli & M. Sverke (toim.), *An introduction to work and organizational psychology: An international perspective* (3. painos, s. 82). Chichester: Wiley.

- Haapaniemi, N. (2021). *Korkeakouluopiskelijat ovat jaksamisensa ääri rajoilla: "Korona tappaa paljon enemmän kuin tiedämme kukaan - se tappaa naurun, se tappaa hymyn"*. Yle uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-12030192>  
Viitattu 24.1.2022.
- Heikkilä, A., Keski-Koukkari, A. & Eerola, S. 2011. *Korkeakouluopiskelun haasteet*. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. (s. 31–33). Duodecim.
- Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing
- Hyypä, M. 1992. *Haittaava väsymys ja uupumus*.
- Kananen, J. 2008. *Kvantti – Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kinnunen, U., Hättinen, M., Toskala, A., Männikkö, K., Pekkonen, M., Sörensén, L., Mauno, S., Aro, A. & Alén, M. 2004. *Työuupumus: arviointi, kehittyminen ja intervention vaikuttavuus*. Jyväskylän yliopisto.
- Kinnunen, U., & Hättinen, M. (2005). Työuupumus ja jaksaminen työelämässä. Teoksessa Kinnunen (ym.), Työ Leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. S-kustannus.
- Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2021. Tilastokuviot – Opiskelu-uupumus (SBI-9). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL).  
[https://www.terveytemme.fi/kott/graph/userselect.php?osoitin=ko\\_studies\\_bur\\_nout&kuvio=gender\\_sector\\_year\\_2021&laheta=N%E4yt%E4](https://www.terveytemme.fi/kott/graph/userselect.php?osoitin=ko_studies_bur_nout&kuvio=gender_sector_year_2021&laheta=N%E4yt%E4)  
Viitattu 23.1.2022.
- Kujala, J. 2009. *Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä: opiskelukyvyn edistämisen suositukset yliopistolle*. <https://www.slideshare.net/SYLFinland/opiskelukyky-raportti>

- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016 *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48*
- Kunttu, K. 2011. *Opiskelukyky*. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K., & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. (s. 34–35). Duodecim
- Kuula, A. 2015. Tutkimusetiikka – Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino
- Manka, M-L. 2006. *Tiikerinloikka työniloon ja menestykseen*. Talentum.
- Manka, M.-L. 2015. *Stressikirja: mistä virtaa?* Talentum.
- Marek, Maslach, C., & Schaufeli, W. (2017). *Professional burnout: recent developments in theory and research*. Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781315227979>
- Maslach, C., Jackson, S. & Leiter, M. P. (1996). *MBI: Maslack Burnout Inventory Manual*. (3.painos) Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.  
[https://www.researchgate.net/publication/277816643\\_The\\_Maslack\\_Burnout\\_Inventory\\_Manual](https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslack_Burnout_Inventory_Manual)
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.  
<https://link.gale.com/apps/doc/A73232715/ITOF?u=tampere&sid=bookmark-ITOF&xid=31876399>
- Mattila, A. 2018. *Stressi*. Duodecim terveyskirjasto. *Lääkärikirja Duodecim*.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976/stressi?q=uupumus>
- Mikkonen, J & Nieminen, J. 2011. *Opiskelustressi ja voimavarat*. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. (s. 40–43). Duodecim.

- Mäkikangas, A. & Hakanen, J. (2017). Työstä hyvinvointia, mutta millaista? Työhyvinvoinnin monet kuvaajat. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 103–125). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäkikangas, A., Leiter, M., Kinnunen, U. & Feldt, T. (2020). Profiling development of burnout over eight years: relation with job demands and resources. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2020.1790651>
- Nummelin, T. 2008. *Stressi haastaa työkyvyn - varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna*. WSOYpro.
- Paaso, E. 2021. Mittarin luotettavuus. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvanti/>
- Parikka S, Holm N, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H & Lundqvist A. *KOTT 2021-tutkimuksen perustulokset 2021*. Verkkojulkaisu: [www.terveytemme.fi/kott](http://www.terveytemme.fi/kott)  
Viitattu 20.12.2021.
- Räisänen, K. & Lestinen, J. 2013. *Kyllin hyvä*. 5. uud. p. Työterveyslaitos.
- Saarenmaa K., Saari K. & Virtanen V. 2010. *Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 18. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-952-3>
- Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Salmela-Aro, K. 2011. *Opiskelu-uupumus ja into*. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. (s. 43–45). Duodecim.

Salmela-Aro K. & Read S. 2017. Study engagement and burnout profile in higher education. *Burnout Research* 2017; 7: (s. 21-28).

<https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>

Viitattu 7.1.2022.

Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327.

<https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3>

Säntti, J. 1999. Opiskelukyvyn jäljillä. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs.15.

Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). 2021. *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT)*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->

Viitattu 18.1.2022.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, 6. Saatavilla: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).

Viitattu: 7.1.2022.

Vilkka. 2007. *Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet*.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus*. <https://www.yths.fi/yths/tutkimus-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>

Viitattu 18.1.2022.



# LIITTEET

## Liite 1 Kyselylomake

### Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden opiskelu-uupumus -kysely

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Tampereen yliopiston 2. ja 3. vuosikurssin varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemaa opiskelu-uupumusta sekä selvittää, millaiseksi he kokevat oman opiskelukyönsä.

Olemme itse varhaiskasvatuksen kolmannen vuoden opettajaopiskelijoita ja keräämme nyt aineistoa osana kandidaatintutkielman opinnäytetyötämme.

Kyselymme sisältää taustatietokysymysten lisäksi kysymyksiä opiskelu-uupumuksesta ja koetusta opiskelukyvystä. **Kyselyyn vastaamiseen kuluu noin 3-5 minuuttia.** Kysely on auki 17.11. klo 22 asti.

Vastaukset ovat anonyymeja ja yksittäisen vastaajan tunnistamisen riski minimoidaan. Aineisto hävitetään tutkimuksen päätyttyä.

Muista painaa lomakkeen lopussa olevaa lähetä -painiketta, että vastauksesi tallentuvat. Kiitos jo etukäteen!

Majju Hautanen  
majju.hautanen@tuni.fi

Jenni Annala  
jenni.annala@tuni.fi

...

## Taustatiedot

1

Vuosikurssi \*

2. vuosikurssi
3. vuosikurssi

2

Ikä \*

Kirjoita vastaus

3

Asutko Tampereella? \*

- Kyllä
- En

4

Montako henkeä taloudessasi asuu \*

- 1 henkilö
- 2 henkilöä
- 3 henkilöä tai enemmän

5

Korkein aiempi suoritettu koulutus \*

2. asteen koulutus (ammattikoulu tai lukio)
3. asteen koulutus (korkeakoulututkinto)

6

Minulla on aikaisempaa työkokemusta varhaiskasvatusalalta \*

- Kyllä
- Ei

7

Olen edennyt opinnoissani suunnitelman mukaisesti (vähintään 60 op/lukuvuosi) \* 

- Kyllä
- En





Minulla on hyvä elämänhallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yleisesti ottaen opetuksen taso on laadukasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen omat voimani ja kyyni riittäviksi opinnoissani pärjäämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10

### Opiskelukyky \*

Edellisen kohdan kysymykset kuvailivat opiskelukyyn eri osa-alueita. Nyt kun olet pohtinut hieman omaa opiskelukykyäsi niiden avulla, vastaa alla olevaan kysymykseen.

Hyvä opiskelukyky ei tarkoita pelkästään opinnoista selviämistä, vaan kaikkia kuvassa olevia osa-alueita ja niiden toimivuutta opiskeluajressasi.



Täysin eri mieltä    Eri mieltä    Osittain eri mieltä    Osittain samaa mieltä    Samaa mieltä    Täysin samaa mieltä

Opiskelukyky on hyvä

## Tutkimuslupa

11

### Vastauksiani saa käyttää tutkimukseen \*

Vastaukset ovat anonyymeja ja yksittäisen vastaajan tunnistamisen riski minimoidaan. Aineisto hävitetään tutkimuksen päätyttyä.

Kyllä

Ei

12

### Annan suostumukseni henkilötietojen käsittelyyn \*

Käsitteltäviä henkilötietoja ovat vain alun taustatietokysymykset, nimesi tai sähköpostiosoitteesi ei tallennu käyttööme lähetettyäsi lomakkeen.

Tietosuojailmoitus:

[https://tuni-my.sharepoint.com/:w/g/personal/jenni\\_anna\\_tuni\\_fi/EUT7Y6IA\\_nt8tW\\_IrFY4A2lBoGXTfhcRbcIbow\\_S-TDyVg?e=b6tGnQ](https://tuni-my.sharepoint.com/:w/g/personal/jenni_anna_tuni_fi/EUT7Y6IA_nt8tW_IrFY4A2lBoGXTfhcRbcIbow_S-TDyVg?e=b6tGnQ)

Annan suostumukseni henkilötietojen käsittelyyn

En anna suostumustani henkilötietojen käsittelyyn

## Liite 2 Taustamuuttujat

### Liite 2.1 Taustamuuttuja "Vuosikurssi"

<b>Vuosikurssi</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2. vuosikurssi	48	45,7	45,7	45,7
	3.vuosikurssi	57	54,3	54,3	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

### Liite 2.2 Taustamuuttuja "Aikaisempi työkokemus"

#### **Minulla on aikaisempaa kokemusta varhaiskasvatusalalta**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kyllä	44	41,9	41,9	41,9
	ei	61	58,1	58,1	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

### Liite 2.3. Taustamuuttujan uudelleenluokittelu "Ikäryhmä"

#### **Ikäluokka**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19-21 vuotiaat	28	26,7	26,7	26,7
	22-24 vuotiaat	46	43,8	43,8	70,5
	25v ja vanhemmat	31	29,5	29,5	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

## Liite 3 Ensimmäinen tutkimuskysymys

### Liite 3.1 Opiskelu-uupumus väittämien Cronbachin alfa

#### **Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	9

### Item–Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item–Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Tunnen hukkuvani opintoihin liittyvään työmäärään	28.03	70.163	.669	.871
Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun	29.17	68.432	.646	.872
Minulla on usein riittämättömyyden tunnetta opinnoissani	27.88	67.206	.764	.862
Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia	28.75	69.823	.558	.879
Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan	28.65	66.230	.707	.866
Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä	28.50	67.772	.621	.874
Murehdin opiskeluasioitani paljon myös vapaa-aikana	27.44	73.037	.491	.884
Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt	28.03	66.470	.679	.869
Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani	28.79	68.090	.601	.876

Liite 3.2 Kokonaisopiskelu-uupumuksen normaalijakautuneisuuden testaus Kolmogorov-Smirnovin testillä

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Kokonais  
opiskelu-  
uupumus

N		105	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	3,5450	
	Std. Deviation	1,02781	
Most Extreme Differences	Absolute	,047	
	Positive	,045	
	Negative	-,047	
Test Statistic		,047	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		,200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	,829	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,819
		Upper Bound	,838

a. Test distribution is Normal.

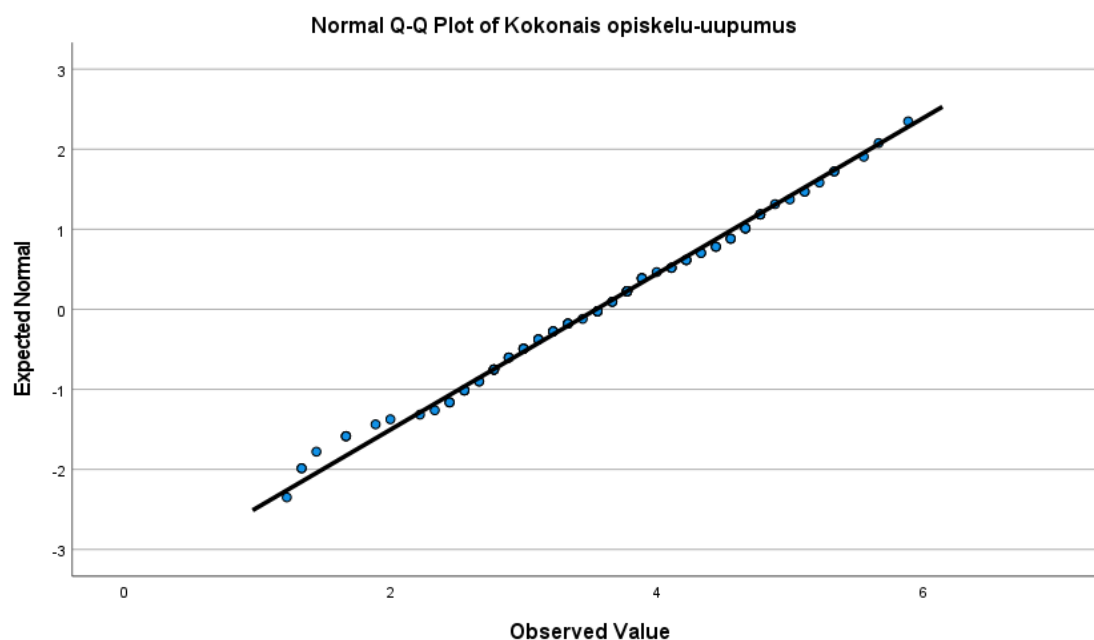
b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

### Liite. 3.3 Kuvio kokonaisopiskelu-uupumuksen normaalijakautuneisuudesta



### Liite 3.4 Varianssianalyysi



### Descriptives

Kokonais opiskelu-uupumus

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
19-21 vuotiaat	28	3,6905	,89675	,16947	3,3428	4,0382	1,67	5,22
22-24 vuotiaat	46	3,6570	1,04752	,15445	3,3459	3,9681	1,33	5,89
25v ja vanhemmat	31	3,2473	1,07792	,19360	2,8519	3,6427	1,22	5,33
Total	105	3,5450	1,02781	,10030	3,3461	3,7439	1,22	5,89

### ANOVA

Kokonais opiskelu-uupumus

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3,917	2	1,958	1,885	,157
Within Groups	105,948	102	1,039		
Total	109,865	104			

### Liite 3.5 Studentin T-testi

#### Group Statistics

	Minulla on aikaisempaa kokemusta varhaiskasvatusalalta	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
	ei	61	3,5483	,75873	,09714

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kokonais opiskelu-uupumus	Equal variances assumed	21,847	<,001	-,039	103	,969	-,00787	,20427	-,41299	,39726
	Equal variances not assumed			-,035	63,255	,972	-,00787	,22192	-,45130	,43557

### Liite 4 Tutkimuskysymys 2

#### Liite 4.1 Normaalijakautuneisuuden testaus Kolmogorov-Smirnovin testillä

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Koen opiskelukykyyn i olevan hyvä	
N		105	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	3,97	
	Std. Deviation	1,060	
Most Extreme Differences	Absolute	,235	
	Positive	,165	
	Negative	-,235	
Test Statistic		,235	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		<,001	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	,000	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000
		Upper Bound	,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

## Liite 4.2 Mann-Whitney U-testi

### Ranks

	Vuosikurssi	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Koen opiskelukykyyni olevan hyvä	2. vuosikurssi	48	52,07	2499,50
	3.vuosikurssi	57	53,78	3065,50
	Total	105		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Koen opiskelukykyyn i olevan hyvä
Mann-Whitney U	1323,500
Wilcoxon W	2499,500
Z	-,301
Asymp. Sig. (2-tailed)	,764

a. Grouping Variable: Vuosikurssi

## Liite 4.3 Kruskal-Wallis testin testi

## Ranks

	Ikäluokka	N	Mean Rank
Koen opiskelukykyni olevan hyvä	19-21 vuotiaat	28	44,93
	22-24 vuotiaat	46	55,04
	25v ja vanhemmat	31	57,26
	Total	105	

## Test Statistics<sup>a,b</sup>

Koen opiskelukykyni olevan hyvä

Kruskal-Wallis H	3,070
df	2
Asymp. Sig.	,215

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Ikäluokka