

Korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikuntatottumukset ja opiskelu- uupumus

Suvi Ala-Venna
Tampereen yliopisto
Terveystieteiden yksikkö
Hoitotiede
Pro gradu -tutkielma
Toukokuu 2015

TIIVISTELMÄ

Tampereen yliopisto

Terveystieteiden yksikkö / Hoitotiede

Pro gradu -tutkielma, 36 sivua

Suvi Ala-Venna

Korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikuntatottumukset ja opiskelu-uupumus

Ohjaaja: TtT, yliopiston lehtori Katja Joronen ja TtT, yliopisto-opettaja Anja Rantanen

Toukokuu 2015

Suomessa on tutkittu vähän kuntoliikunnan ja opiskelu-uupumuksen yhteyttä korkeakouluopiskelijoiden kohdalla. Tutkimusta liikunnan merkityksistä on tehty enemmän lasten ja nuorten sekä vanhusten kohdalla, mutta nuoret aikuiset ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Lisäksi on tutkittu hyötyliikunnan ja terveysliikunnan vaikutuksia, mutta kuntoliikunnan yhteyttä uupumukseen on tutkittu vähemmän.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta ja kuntoliikuntatottumuksia sekä näiden välistä yhteyttä. Saatua tietoa voidaan hyödyntää opiskelijaterveydenhuollossa palvelujen kehittämisessä, korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen ehkäisemisessä ja liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä.

Aineistona käytettiin Kuntun ja Huttusen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta vuodelta 2008. Tutkimuslupa aineistoon haettiin aineiston omistajalta yhteiskuntatieteellisestä tietoaarkistosta. Tutkimus oli kuvaileva poikkileikkaustutkimus. Terveyskyselyyn vastasi 5086 opiskelijaa, joista 2750 opiskeli yliopistossa ja 2336 ammattikorkeakoulussa. Vastausprosentti oli 51,1 %.

Korkeakouluopiskelijoiden uupumustaso oli keskimäärin matala. Vähän kuntoliikuntaa harrastavilla ja terveytensä huonoksi kokevilla opiskelijoilla oli enemmän opiskelu-uupumusta. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoilla oli keskimäärin yhtä paljon opiskelu-uupumusta. Noin puolet korkeakouluopiskelijoista harrasti liikuntaa noin kerran tai 2–3 kertaa viikossa. Miehet ja naiset harrastivat keskimäärin yhtä usein ja yhtä monta tuntia kuntoliikuntaa viikossa, mutta naisilla esiintyi enemmän opiskelu-uupumusta kuin miehillä. Nuoret opiskelijat olivat uupuneempia, mutta harrastivat kuntoliikuntaa useammin kuin iältään vanhemmat opiskelijat. Terveytensä hyväksi kokevat opiskelijat liikkuivat useammin ja useamman tunnin kerrallaan.

Jatkossa olisi hyvä tutkia opiskeluympäristön merkitystä opiskelu-uupumuksen ehkäisyssä ja liikuntamahdollisuuksien lisäämisessä. Tutkimusta tulisi tehdä myös siitä, millä keinoilla voitaisiin kannustaa opiskelijoita liikkumaan säännöllisesti ja mitkä tekijät ovat yhteydessä opiskelijoiden kuntoliikuntatottumuksiin.

Avainsanat: opiskelu-uupumus, kuntoliikunta ja korkeakouluopiskelija

ABSTRACT

University of Tampere

School of health sciences/ Nursing science

Master's thesis, 36 pages

Suvi Ala-Venna

College student's keep fit exercise and study burnout

Supervisors: PhD, university lecturer Katja Joronen and PhD, university instructor

Anja Rantanen

May 2015

There has been only little research on the connection between college students' keep fit exercise and study burnout in Finland. There is more research on the significance of exercise for children and young people, as well as in the case of the elderly, but young adults have received less attention. In addition there is more research on the effects of incidental exercise and health exercise but in particular the effect of keep fit exercise to study burnout has been studied less.

The purpose of this research was to describe the college students' study burnout and keep fit exercise habits, as well as explore the connection between these two. The research information can be used in the development of student health services, preventing study burnout and increasing college students' knowledge about the relevance of exercise.

Kunttu and Huttunen's College students' health research 2008 was used as data for this research. The research permission was sought from the owner of the material from Social Sciences database. The research was a descriptive cross-sectional research. There were 5086 students who responded to the survey. 2750 of those students studied in a university and 2336 students studied in a university of applied sciences. The response rate was 51.1%.

On average the college students' burnout level was low. Students who did less keep fit exercise and experienced poor health experienced also more study burnout. Both the university and the university of applied sciences students had on average the same amount of study burnout. Approximately half of the college students did keep fit exercise approximately one or two to three times a week. Men and women practiced on average as often and as many hours of keep fit exercise per week, but women had more burnout than men. Young students had more study burnout but they also exercised more often than older student. Students who experienced good health exercised more frequently in a week and more hours at a time.

In the future more attention should be paid to the learning environment's ability to prevent study burnout as well as exercise opportunities. There should be more research on how to encourage the students to exercise regularly and what factors are in relation to students' keep fit exercise habits.

Keywords: study burnout, keep fit exercise and college student

Sisällys

1. Johdanto.....	1
2. Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat.....	3
2.1 Opiskeleminen korkeakoulussa	3
2.2 Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumus	4
2.3 Liikuntasuosituksat ja korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikuntatottumukset.....	5
2.4 Aikaisemmat tutkimukset kuntoliikunnan yhteydestä opiskelu- uupumukseen.....	6
2.4.1 Kuntoliikunnan yhteys terveyteen ja uupumukseen	6
2.4.2 Korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikuntatottumuksiin yhteydessä olevat tekijät	8
2.4.3 Korkeakouluopiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden edistäminen ja opiskelu-uupumuksen ehkäiseminen	9
3. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	11
4. Tutkimuksen toteuttaminen	12
4.1 Aineiston keruu ja mittari	12
4.2 Aineiston analysointi	13
5. Tulokset	16
5.1 Osallistuneiden tausta	16
5.2 Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen yleisyys ja taustatietojen yhteys opiskelu-uupumukseen.....	18
5.3 Korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikunnan yleisyys ja taustatietojen yhteys kuntoliikuntaan	19
5.4 Kuntoliikunnan ja opiskelu-uupumuksen yhteys.....	22
6. Pohdinta	24
6.1 Tutkimuksen luotettavuus.....	24
6.2 Tutkimuksen eettisyys	25
6.3 Tutkimustulosten tarkastelua	26
6.4 Jatkotutkimusaiheet	29
7. Johtopäätökset.....	30

LÄHTEET

1. Johdanto

Joka kymmenes opiskelija Suomen 300 000 korkeakouluopiskelijasta on arvioitu olevan uupumusriskin alla. Opiskelijoista 14 % kokee hukkuvansa opinnoista johtuvaan työmäärään. Opiskelijan tulee olla nopea ja tehokas, samalla kun psykososiaalisia muutoksia tapahtuu omassa elämässä. Muutoksiin tarvitaan voimavaroja. Uupumus on kolmanneksi yleisin poissaolojen syy, ja sitä esiintyy niin miehillä (7 %) kuin naisillakin (5 %), useimmiten 22–25-vuotiailla. Noin 50 % opiskelijoista on poissa koulusta uupumuksen vuoksi ainakin yhden päivän lukuvuoden aikana. Opiskelijoilla on satunnaista masennusta, ahdistusta, stressiä sekä jännittämistä ja keskittymisvaikeuksia. Stressi vaikeuttaa oppimista ja horjuttaa opiskelun edellyttämiä taitoja ja hidastavat opiskelua. Psykkisiä ongelmia esiintyy noin neljäsosalla yliopisto-opiskelijoista. Fyysiset ja psyykkiset oireet kertovat kasvavasta stressin määrästä. Sukupuoli, perhemuoto, koulutusala ja opintojen vaihe vaikuttavat oireiluun. Oireilun taustalla voi olla elämäntilanteeseen liittyviä, mieltä painavia kysymyksiä ja ongelmia. Nuorilla, varsinkin yliopisto-opiskelijoilla, ilmenee täydellisyyden tavoittelua, mikä lisää uupumusta. (Kunttu & Huttunen 2001, Erola 2004, Kunttu & Huttunen 2005, Saarenmaa ym. 2010, Kunttu & Pesonen 2012.)

Opiskelijoiden hyvinvointi ja mielenterveys ovat esillä kansallisessa ja myös kansainvälisessä puheessa, koska uupumuksella on vaikutus opiskelijan myöhempään tulevaisuuteen (Salmela-Aro 2009). Opiskelijoiden terveydestä huolehtiminen vaatii erityisosaamista ja yhteistyötä terveydenhuollon, opiskelijajärjestöjen ja korkeakoulujen kesken. Yksin opiskeluterveydenhuollon resurssit eivät riitä. Huomiota tulee kiinnittää niin terveyttä suojaaviin kuin vahvistaviin tekijöihin, jotta voidaan ylläpitää ja parantaa opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sisäistä terveyttä tuetaan sekä yksilöllisillä että sosiaalisilla tekijöillä. (Salmela-aro 2010, Harjunen & Annala 2011, Kunttu & Pesonen 2012, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013.)

Noin neljännes opiskelijoista harrastaa kuntoliikuntaa neljä kertaa viikossa ja 36 % 2–3 kertaa viikossa. Runsaasti liikkuvien määrä on kasvanut 2000-luvulla. Jopa 72 % opiskelijoista vastasi, että liikunta on merkitsevä elämänhallinnan keino. (Kunttu & Pesonen 2012.) Opiskelijoista 80 % harrastaa kuntoliikuntaa vähintään kerran viikossa. Määrä on alhaisempi kuin lukiossa. Mitä pidemmälle opinnot etenevät, sitä enemmän liikunnallinen aktiivisuus vähenee. (Kunttu & Huttunen 2005.) Opiskelijoista 7 % liikkuu päivittäin, kun taas 8 % opiskelijoista ilmoittaa, ettei liiku lainkaan. Kaiken kaikkiaan opiskelijat harrastavat liikuntaa noin neljä tuntia viikossa. Opiskelijoiden mielestä oppilaitos ei aina mahdollista liikkumista, tai järjestetty toiminta on riittämätöntä. Yli puolet opiskelijoista liikkuu yksin ja kolmasosa ystävän kanssa. Miehet suosivat joukkuelajeja ja naiset ryhmäliikuntatunteja. Miesten ja naisten motiivit liikkua ovat erilaiset. Miehet liikkuvat haasteiden vuoksi ja naiset terveyden, painonhallinnan ja ulkonäön vuoksi. (Hyypä 1997, Vuori 2003, Erola 2004, Schmidt 2012.)

Liikunnasta saatu hyvänolon tunne, kunnon kohottaminen ja ilo liikkua koettiin tärkeäksi. Liikunta on opiskelijoiden mukaan hyvä vastapaino opinnoille. (Kunttu & Pesonen 2012.) Koulukiireet, väsymys, motivaation ja ajanpuute korkeakoulussa vaikeuttavat liikkumista, ja liikkuvien nuorten määrä vähenee, vaikka liikunnan tiedetään ehkäisevän uupumusta (Bray & Born 2004, Kunttu & Pesonen 2012, Cecil ym. 2014, Belton ym. 2014). Suomalaiset liikkuvat yleensä terveyden, kunnon ja virkistymisen vuoksi. Säännöllinen liikunta on tärkeää, sillä liikunta vaikuttaa opiskelijoiden terveyteen, terveyskäyttäytymiseen, sairauksien ehkäisemiseen ja hoitamiseen. (Hyypä 1997, Vuori 2003, Erola 2004, Schmidt 2012.)

Suomessa on tutkittu vähän kuntoliikunnan ja opiskelu-uupumuksen yhteyttä korkeakouluopiskelijoiden kohdalla. Tutkimusta liikunnan merkityksistä on tehty enemmän lasten ja nuorten sekä vanhusten kohdalla, mutta nuoret aikuiset ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Lisäksi on tutkittu hyötyliikunnan ja terveystoiminnan vaikutuksia (Uusimäki 2007), mutta kuntoliikunnan yhteyttä uupumukseen on tutkittu vähemmän. Saatua tietoa voidaan hyödyntää opiskelijaterveydenhuollossa palvelujen kehittämisessä, korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen ehkäisemisessä ja liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä.

2. Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat

2.1 Opiskeleminen korkeakoulussa

Opiskelijalla tarkoitetaan tutkintoon johtavassa koulutuksessa olevaa opiskelijaa, joka on työvoiman ulkopuolella ja yli 15-vuotias henkilö. Opiskelija ilmoittaa päätoimekseen opiskelun. (Tilastokeskus.) Korkeakoulu on konteksti, missä opiskelijat työskentelevät saadakseen tutkinnon: he ilmoittautuvat kursseille, tekevät tehtäviä läpäistäkseen tenttejä ja yrittävät pysyä aikataulussa (Salmela-Aro & Kunttu 2010). Ammattikorkeakoulussa opetus pohjaa tieteeseen mutta on käytännönläheistä. Opintojen rakenne on: perusopinnot, ammattiopinnot, työharjoittelut ja opinnäytetyö. Opintojaksoilla on tietyt tavoitteet, sisältö, laajuus, suoritustavat sekä arviointiperusteet. Kansainvälistyä voi opiskelemalla kieliä tai lähtemällä vaihtoon. Työharjoittelussa sovelletaan teoriaa käytäntöön, opitaan työelämän pelisääntöjä ja syvennetään osaamista. Ammattikorkeakoulussa panostetaan opintojen ohjaamiseen ja seurataan opintojen edistymistä. Ongelmatilanteessa yhteyttä voi ottaa opettaja- tai opiskelija- tutoriin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.)

Yliopisto on hajanainen, monitahoinen, vaikeasti hahmotettavissa oleva rakennelma. Vapaus suunnitella ja ohjata oma opiskelu edellyttää vastuun ottamista. Opiskelumenetelmät ja tavat opiskella vaihtelevat. Suurin osa opetuksesta tapahtuu vuorovaikutuksessa opettajan ja opiskelijan välillä. Opiskelijat arvioivat opiskelutaitojaan ja tarvittaessa muuttavat niitä. Asioiden ulkoa opettelu ei riitä, vaan tietotulvasta tulee osata poimia olennaisin osa. Asia tulee sisäistää ja ymmärtää, jotta sitä voidaan tarkastella kriittisesti ja soveltaa ongelmien ratkaisemiseen. Opiskelijan tulee sietää painetta, keskeneräisyyttä ja epävarmuutta. Menestyäkseen yliopistossa opiskelijan tulee hallita erilaisia oppimis- ja opiskelustrategioita. Opiskelija suorittaa kandidaatin- ja maisterin tutkinnon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.) Tässä

tutkimuksessa korkeakouluopiskelijalla tarkoitetaan sekä yliopistossa että ammattikorkeakoulussa opiskelevia opiskelijoita.

2.2 Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumus

Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressiä. Opiskelu-uupumukseen sisältyy tunne kyvyttömyydestä ja riittämättömyydestä, kyyninen asenne opintoja kohtaan sekä uupumusasteinen väsymys. (Salmela-Aro 2009.) Uupumus voi olla pysyvä tai toistuvasti ilmaantuva väsymyksen tila, mikä heikentää opiskelijan elämänlaatua ja toimintakykyä. Uupumus voi ilmetä myös ahdistuneisuutena, jännittyneisyytenä, heikkouden tunteena tai pelkona. Uupumus on aina subjektiivista mutta aiheuttaa taloudellista kuormitusta yhteiskunnalle. (Hyypä 1992.)

Opiskelu ilman riittäviä edellytyksiä johtaa opiskelijan väsymiseen. Väsynyt opiskelija kyynistyy ja kadottaa mielekkyyden opintoja kohtaan. Korkeakoulun ja opiskelun vaatimuksien ollessa liian suuret laskee opiskelijan motivaatio. Opiskelija kokee riittämättömyyttä, ettei pysty tekemään tarpeeksi, tai aikaa ei ole. Stressi horjuttaa opiskelun edellyttämiä taitoja, ja tunne-elämää on vaikea kontrolloida. Kolmasosa opiskelijoista ilmoittaa stressin haittaavan opintoja; ja opiskeluun liittyviä asioita mietitään omalla ajalla. (Salmela-Aro 2009, Saarenmaa ym. 2010, Kunttu & Pesonen 2012.)

Korkeakouluopiskelijoiden uupumus lisääntyy korkeakouluissa aikaisempiin vuosiin verrattuna, eikä kaikkia siihen vaikuttavia tekijöitä tunneta. Kansainvälisten tutkimuksien mukaan noin puolet korkeakouluopiskelijoista on uupuneita. (Ferhan ym. 2010, Cecil ym. 2014.) Opiskelijoilla esiintyy yllätyksistä ja unettomuutta. Kilpailu, valintojen mahdollisuus, epävarmuus, itsenäistyminen ja hyvien tulosten tavoittelu lisäävät opiskelijoiden pahaa oloa. (Salmela-Aro ym. 2008, Toikkanen 2010.) Opiskelijan luonteenpiirteet (neuroottisuus, huono itsetunto, liika tunnollisuus, impulsiivisuus ja vetäytyminen) vaikuttavat uupumuksen kokemiseen (Deary ym. 2003, Dahlin ym. 2007, Watson ym. 2008, Morgan & De Bruin 2010) ja usein nuoremmat opiskelijat uupuvat herkemmin (Tanaka ym. 2008, Gibbons 2010). Monet psyykkiset

sairaudet alkavat nuoruusiässä. Nuorista 20–25 % kärsii mielenterveyden häiriöistä jo ennen aikuisikää, ja noin puolella oireilu jatkuu aikuisiällä. Mielenterveysongelmien alkamisikä on alentunut. (Karlsson ym. 2005.) Opiskelijoita tulee tukea ja kannustaa, että he löytävät omat vahvuutensa ja motivaationsa. Näiden asioiden löytäminen ja tunnistaminen selventää opiskelijan näkemystä omasta elämästään ja hyvinvoinnistaan. (Salmela-aro 2010.)

Uupumusta esiintyy enemmän naisilla kuin miehillä (Dyrbye ym. 2006, Dyrbye ym. 2009, Pisarik 2009, Schmidt 2012). Syy siihen voi olla se, että naiset reagoivat yksittäisiin ongelmatilanteisiin korkeammalla stressin asteella ja raportoivat enemmän stressin määräästä kuin miehet. Miehillä ja naisilla on myös erilaiset selviytymiskeinot stressaavia tilanteita varten. (Misra & McKean, 2000, Brougham ym. 2009.)

2.3 Liikuntasuosituksat ja korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikuntatottumukset

Liikunta edistää yksilön ja väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä ennaltaehkäisee sairauksia. Säännöllinen liikunta piristää ja rentouttaa. Liikunnan muotoja ovat terveysliikunta, hyötyliikunta ja kuntoliikunta. Terveysliikunta on jatkuvaa ja terveyttä edistävää liikuntaa, kun taas hyötyliikunta on liikkumista päivittäisten askareiden parissa. Kuntoliikunta on suunniteltua ja ylläpitää tai parantaa fyysisen kunnon joitakin osa-alueita. Kuntoliikunnaksi suositellaan kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa noin 20–30 minuuttia kerrallaan 3–5 kertaa viikossa. Tutkimuksien mukaan sukupuoli, ikä, koulutus- ja tulotaso, omat asenteet ja uskomukset ovat yhteydessä liikunnan harrastamiseen, mutta tulee muistaa, että liikunnan vaikutus on aina yksilöllistä. (Vuori 2003, Vuori 2010.)

Terveyden edistämiseksi tulisi harrastaa kohtalaisen rasittavaa liikuntaa noin puoli tuntia useampana päivänä viikossa. Opiskelijan tulisi harrastaa myös lihasvoimaa kuormittavaa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa. Opiskelijoista 40 % ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Nuorista 67 % ei täytä suositusta, jonka mukaan tulisi liikkua vähintään tunti päivässä. Liikunnan aloittaminen varhain on tärkeää, sillä se ennustaa säännöllistä

liikkumista myös aikuisena. Terveys, ravinto ja liikunta ymmärretään eri tavalla erilailla liikkuvien nuorten keskuudessa. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2002, Vuori 2003, Telama & Yang 2005, Husu ym. 2011, Belton ym. 2014.)

Riittävästi liikkuvien opiskelijoiden osuus on jonkin verran erilainen yliopisto- ja ammattikorkeakoulussa. Saaren ym. (2014) tutkimuksen mukaan yliopistossa korkeakouluopiskelijat liikkuvat hieman enemmän kuin ammattikorkeakoulussa. Eniten opiskelijat tykkäävät käydä kuntosalilla. (Saari ym. 2014.) Liikunnan vähäisyys on merkittävä ongelma korkeakoulumaailmassa, ja avainongelmana on yleensä opiskelijoiden motivaation ja ajan puute (Kilpatrick ym. 2005).

Liikunnalla on selkeä rooli ja mahdollisuus työyhteisöjen, kuten esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden ja koko yhteiskunnan hyvinvointia tukevana rakenteena. Liikunta edistää opiskelijoiden hyvinvointia, työssä jaksamista ja opinnoissa etenemisessä. (Uusimäki 2007.) Vaikka liikunnan strateginen asema on vahvistunut korkeakouluissa, ei se vielä näy korkeakoululiikunnan resursoinnissa kaikkialla Suomessa. Liikunnan sisällyttäminen korkeakoulujen strategioihin ei automaattisesti tarkoita hyviä liikuntapalveluita. Nykyisin korkeakoulujen toimenpideohjelmissa huomioidaan myös liikunta-asiat ja niiden kehittäminen. Oletuksena ja odotuksena on, että strategian seurauksena liikuntapalvelut ja -tarjonta lisääntyisi. Tämä on ensisijaisen tärkeää, sillä liikuntatarjonta on voimakkaimmin yhteydessä korkeakouluopiskelijoiden liikuntaan ja motivaatioon liikkua. (Saari ym. 2014.)

2.4 Aikaisemmat tutkimukset kuntoliikunnan yhteydestä opiskelu-uupumukseen

2.4.1 Kuntoliikunnan yhteys terveyteen ja uupumukseen

Säännöllinen liikunta pitää yllä hyvää terveyttä, toimintakykyä ja ehkäisee uupumusta ja masennusta (Tanaka ym. 2008, Rella ym. 2009, Nupponen 2011a, Al-Eisa ym. 2014). Vähäinen liikunta ennustaa huonoa terveyttä ja itsetuntoa sekä vähäistä tietämystä terveellisistä valinnoista aikuisuudessa (Belton ym. 2014). Liikuntaa voidaan kutsua

suoja- eli puskurivaikutukseksi, mikä vähentää stressivaikutuksien ilmenemistä ja oireita sekä palauttaa stressaavasta tilanteesta nopeammin. Liikunta tuottaa jokaisen liikuntaharjoituksen jälkeen elimistön elpymisen, jolloin ihminen pääsee hetkeksi eroon mieltä painavista asioista. Tutkittua tietoa ei ole tarpeeksi siitä, millainen liikunnan laji olisi paras mahdollinen psyykkisen puskurivaikutuksen kannalta. Kuitenkin liikunta suojaa myös mielialan laskulta, mikä on yleensä uupumuksen ensimmäinen oire. Liikunnan määrällä on myös rajansa. Joskus liika harjoittelu saattaa itsessään tuottaa uupumusta ja pakonomaista liikuntaa, pahimmassa tapauksessa myös ylikuntoa. (Nupponen 2011a.) Sairaudet, huonoksi koettu terveys, ylipaino ja psyykkiset tekijät ovat yhteydessä liikunnan harrastamiseen, mutta omilla tiedoilla, asenteilla ja uskomuksilla on myös suuri vaikutus asiaan. Liikunnasta nauttiminen kannustaa aina liikkumaan enemmän. (Vuori 2003.)

Liikunta ehkäisee opiskelun aiheuttaman stressin vaikutusta terveyteen ja lisää opiskelijoiden itsetuntoa (Yahong ym. 2014). Säännöllisesti liikuntaa harrastavat kokevat vahvistumisen ja hallinnan tunnetta. Liikunnasta voi tulla, tai se voi olla osa itsensä toteuttamista. Liikunnan avulla pidetään yllä sosiaalisia kontakteja, mikä mahdollistaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemisen. Liikunta lisää monipuolisesti hyvinvoinnin tunnetta ja rikastuttaa vapaa-aikaa. (Paronen & Nupponen 2011.)

Liikunnalla on vaikutusta fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen yksilö- ja väestötasolla. Tutkimusta liikunnan vaikutuksista ja hyödyistä koettuun terveyteen ja elämän laatuun on tehty niukasti vaikka tiedetään, että liikunnanharrastajat ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin ne, jotka harrastavat liikuntaa vähemmän. (Alamattila 2014.) Miehet kokevat hyvän terveyden ja terveyden kokemisen tulevan esiin liikunta- ja urheiluharrastuksien voimavarana ja terveyden arvioinnin mittatikkuna. Miehet puhuvat urheilusta toimintana, mihin tarvitaan terveyttä, mutta myös toimintana, missä voidaan mitata terveyttä. Naiset kokevat hyvän koetun terveyden liittyvän koko elämään ylipäätään ja siihen, miten selviydytään arkielämän haasteista. (Ahola 2005.)

Vaikka liikunnan tiedetään ehkäisevän uupumusta ja parantavan psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia (Bray & Born 2004, Cecil ym. 2014), näyttää liikunnallisten nuorten määrä vähenevän koko ajan (Belton ym. 2014). Uupumus ja liikunta korreloivat negatiivisesti

keskenään (Ferhan ym. 2010). Hetkellinen tunne ahdistuksesta tai masennuksesta ei vielä vaikuta toimintakykyyn. Ahdistus heikentää toimintakykyä vähitellen ja tuottaa pitkäaikaista kärsimystä. Säännöllisellä liikunnalla voidaan vaikuttaa ahdistuksen ja masennuksen kokemiseen, oireiden lievittämiseen ja mieltä painavien asioiden hetkelliseen sivuuttamiseen. Liikunnan avulla saadaan säilytettyä toimintakyky pidempään. (Nupponen 2011b.)

2.4.2 Korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikuntatottumuksiin yhteydessä olevat tekijät

Liikkuminen ja liikunnan edistäminen perustuu pitkälti arjen toimintojen ja liikunnan yhteensovittamiseen (Paronen & Nupponen 2011). Koulutus- ja tulotaso vaikuttavat liikunnan harrastamiseen. Liikunnan harrastaminen vähenee yliopistoon mentäessä opiskelukiireiden vuoksi. Noin puolet aikaisemmin liikkuneista opiskelijoista eivät liikkuneet korkeakoulussa. (Vuori 2003, Bray & Born 2004.) Työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen ongelmat, huoli tulevaisuudesta, työssä käyminen opintojen aikana, tiukka opiskelutahti ja psyykinen kuormitus uuvuttavat opiskelijoita (Dahlin & Runeson 2007, Ringrose ym. 2009, Dyrbye ym. 2010, Toikkanen 2010). Usein vähäisen liikunnan taustalla on kiireinen luentoaikataulu ja siitä johtuva ajanpuute. Opiskelijat tasapainottelevat töiden ja opintojen kanssa. Halu pärjätä koulussa menee liikunnan edelle, jolloin koulupäivien jälkeen ei jää aikaa liikunnalle kovinkaan paljoa. (Daskapan ym. 2006.) Yksi syy korkeakouluopiskelijoiden vähäisemmälle liikunnalle voi olla myös se, että opiskelijat ymmärtävät kyllä liikunnan tärkeyden mutta eivät sen todellista merkitystä (Andrijasevic ym. 2009).

Taloudellinen toimeentulo on yhteydessä opiskelijan liikunta-aktiivisuuteen. Opiskelijat, joiden täytyi työskennellä taloudellisen toimeentulon vuoksi, olivat tutkitusti liikunnallisesti aktiivisempia kuin opiskelijat, jotka työskentelivät vähemmän. Niukasti toimeentulevista opiskelijoista noin viidesosa ilmoitti liikkuvansa 4–6 kertaa viikossa tai päivittäin. Sen vuoksi on olennaista pohtia myös opiskelijan elämänvalintoja. (Heiskanen 2013.)

Sukupuolella on vaikutus liikunta-aktiivisuuteen ja erilaisiin liikuntaharrasteisiin osallistumiseen (Vuori 2003, Schmidt 2012). Tutkimuksien mukaan miehet liikkuvat hieman enemmän. Miespuoliset opiskelijat raportoivat oman fyysisen kuntosaa paremmaksi kuin naispuoliset opiskelijat. Miesten ja naisten fyysisen aktiivisuuden erona voi olla se, että miesten ja naisten motiivit liikkua eroavat huomattavasti toisistaan. Sukupuolella on vahva yhteys terveystyötyymiseen, kuten liikuntaan, painon hallintaan, tupakointiin ja alkoholin kulutukseen. (Schmidt 2012.)

2.4.3 Korkeakouluopiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden edistäminen ja opiskelu-uupumuksen ehkäiseminen

Monipuolisen liikunnan mahdollistavat ja sallivat ympäristöt lisäävät liikuntaa ja samalla myös kontakteja. Kontaktit synnyttävät liikunnallisia pienryhmiä, mitkä ovat mm. terveystyötyymän ylläpitäjiä. Jotta voidaan turvata eri väestöryhmien liikkumisen edistämistä ja liikuntamahdollisuuksien lisäämistä, tarvitaan johdonmukaista, pitkäjänteistä ja yhteen sovitettua toimintaa päätöksenteossa ja hallinnossa niin valtakunnallisesti, alueellisesti, kuin paikallisestikin. (Paronen & Nupponen 2011.)

Liikunnan harrastamista voidaan lisätä itsetarkkailun, tietotekniikan, henkilökohtaisten kontaktien ja ympäristön avulla (Aittasalo & Vasankari 2011). Opiskelijoiden tukeminen terveellisten valintojen tekemiseen (Cecil ym. 2014) ja harrastusmahdollisuuksien lisääminen kannustavat opiskelijoita liikkumaan enemmän ja siten vähentävät opiskelu-uupumusta (Ferhan ym. 2010). Toiminnan muutoksella tulee tähdätä aina liikuntatottumuksien muokkaamiseen pysyvästi, koska liikunnan hyödyt tulevat esille vasta säännöllisen liikunnan kautta. Liikunnan lisääminen omiin elämäntapoihin vie aikaa, joten tavoitteeseen päästään helpommin pienten välitavoitteiden avulla. Tällaisia tavoitteita voivat olla esimerkiksi omien asenteiden muuttaminen tai kiinnostuksen herättäminen. Olennaista on kuitenkin löytää itselle mieluisa laji, mikä pitää yllä motivaatiota liikkua. Omien mielenkiinnonkohteiden hahmottamisen apuna voi hyödyntää liikuntapiirakkaa, liikkumisreseptilomaketta, UKK-instituutin porrasjulistetta tai esimerkiksi kävelynportaita. (Aittasalo & Vasankari 2011.)

Uupumus on monisyinen ilmiö, minkä vuoksi opiskelijalähtöinen ja yksilöllinen opetus on tärkeää (Auvinen ym. 2005). Tämä asettaa haasteen myös terveydenhuollon ammattilaiselle: missä menee haittaavan uupumuksen raja? Huomiota tulee kiinnittää siihen, että uupumus on osittain konkreettinen tunne: väsyttää niin paljon, että normaaleista päivän toiminnoista on vaikea selviytyä. Pitkään jatkunut uupumus johtaa muihin ongelmiin ja sen vuoksi tulee muistaa, että uupunut opiskelija on toiminta- ja työkyvyn riskiryhmässä. Siksi on tärkeää tunnistaa ja puuttua opiskelu-uupumukseen ajoissa. (Hyypä 1992.) Yhteistyön lisääminen ja tehostaminen korkeakoulun ja terveydenhuollon välillä on tärkeää uupuneiden opiskelijoiden tunnistamisen vuoksi. Huonointen voivat opiskelijat hakeutuvat harvemmin hoitoon. (Storrie ym. 2010.)

3. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta ja kuntoliikuntatottumuksia sekä näiden välistä yhteyttä. Saatua tietoa voidaan hyödyntää opiskelijaterveydenhuollossa palvelujen kehittämisessä, korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen ehkäisemisessä ja liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka yleistä on korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumus?
2. Kuinka paljon korkeakouluopiskelijat harrastavat kuntoliikuntaa?
3. Millainen yhteys on korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikunnalla ja opiskelu-uupumuksella?

4. Tutkimuksen toteuttaminen

4.1 Aineiston keruu ja mittari

Tutkimuksen aineistona on käytetty korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta vuodelta 2008 (Kunttu & Huttunen 2008). Tutkimus on kuvaileva poikkileikkaustutkimus. Otanta tehtiin ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön asiakasrekisteristä satunnaisotannalla paikkakunnittain ja ammattikorkeakoulun oppilasrekisteristä erillisellä tutkimuslupa- ja osoitepyyntöhakemuksella. Tutkimukseen osallistumisen kriteereinä oli: syntynyt vuonna 1973 tai myöhemmin, ikä alle 35 vuotta lukuvuosina 2007–2008 ja lukukaudella läsnäolevaksi ilmoittautunut. Kyselyyn vastasi 5086 opiskelijaa, joista 2750 opiskeli yliopistossa ja 2336 ammattikorkeakoulussa. Vastausprosentti oli 51,1 %. (Kunttu & Huttunen 2008.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus selvittää korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa; terveyskäyttäytymistä, ja niihin liittyviä tekijöitä, kuten opiskelua ja toimeentuloa; sosiaalisia suhteita, terveyspalvelujen käyttöä ja mielipiteitä palvelujen laadusta (Kunttu & Huttunen 2008).

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan opiskelijoiden kuntoliikunnan harrastamista ja opiskelu-uupumusta. Kuntoliikunnan harrastamista mitattiin kahdella kysymyksellä. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, kuinka usein harrastaa vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee. Vastausvaihtoehtoina olivat: 0 = en lainkaan tai hyvin harvoin, 1 = 1–3 kertaa viikossa, 2 = noin kerran viikossa, 3 = 2–3 kertaa viikossa, 4 = 4–6 kertaa viikossa ja 5 = päivittäin. Toisessa kysymyksessä kysyttiin kuntoliikunnan määrää tunteina viikon aikana. Vastausvaihtoehto annettiin tunteina. Uupumusta oli mitattu SBI-9 mittarilla, mikä sisältää 9 väittämää. Kysymykset 1 = tunnen hukkuvani opintoihin liittyvään työmäärään, 4 = nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia, 7 = minusta

tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissani ja 9 = odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaan kuin nyt, mittaavat uupumusasteista väsymystä. Kysymykset 2 = tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun, 5 = minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan ja 6 = pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä, mittaavat kyynisyyttä ja kysymykset 3 = minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani ja 8 = murehdin opiskeluasioista myös vapaa-aikana mittaavat riittämättömyyttä. Yhdessä nämä yhdeksän kysymystä mittaavat kokonaisopiskelu-uupumusta. (Salmela-Aro 2009.) Vastausasteikko vaihtelee 1–6 välillä (1 = täysin eri mieltä, 6 = täysin samaa mieltä).

Taustamuuttujista mukaan otettiin sukupuoli, ikä, koettu terveys ja koulutusala. Koettua terveyttä koskevan kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat: 1 = hyvä, 2 = melko hyvä, 3 = keskitasoinen, 4 = melko huono ja 5 = huono. Koulutusalaa koskeva kysymys mahdollisti muuttujien tarkastelun yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden kesken.

4.2 Aineiston analysointi

Analyysi aloitettiin taustamuuttujien prosentti- ja frekvenssilukujen tarkastelulla. Taustamuuttujista ikä ja koettu terveys luokiteltiin uudelleen. Iästä muodostettiin neliluokkainen muuttuja (alle 22-vuotiaat, 22–24-vuotiaat, 25–29-vuotiaat ja 30–35-vuotiaat) ja koetusta terveydestä tehtiin kolmiluokkainen muuttuja (hyvä, melko hyvä tai keskinkertainen ja melko huono tai huono).

Koulutusalaa koskevat kysymykset muokattiin uudestaan niin, että saatiin jaoksi yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat. Näin taustamuuttujia, opiskelu-uupumusta ja kuntoliikunnan harrastamista voitiin verrata myös koulutusaloittain. Osa vastaajista oli valinnut koulutusalakseen sekä yliopiston että ammattikorkeakoulun. Opiskelijan täytyy kuulua jompaankumpaan luokkaan tilastollisen vertailtavuuden mahdollistamiseksi. Tämän vuoksi tehtiin päätös, että kahden koulutusalan valinneet opiskelijat kuuluivat yliopisto-luokkaan. Opiskelijoista 18 jätti vastaamatta tähän kysymykseen, jonka vuoksi

koko aineiston vastanneiden lukumäärät poikkeavat koulutusalan vastanneiden lukumäärästä.

Myös kysymys, kuinka usein opiskelija harrastaa vapaa-ajan kuntoliikuntaa, luokiteltiin uudelleen (en lainkaan tai hyvin harvoin, noin kerran tai 2–3 kertaa viikossa ja 4–6 kertaa viikossa tai päivittäin). Muuttujasta saatiin uusi kolmiluokkainen muuttuja. Kuntoliikunnan tuntimäärää mittaava kysymys todettiin histogrammin, vinouslukujen ja Kolmogorov-Smirnovan testin avulla muodoltaan vinoksi (Heikkilä 2014).

Analyysia jatkettiin muodostamalla SBI-9 (opiskelu-uupumus) mittarista summamuuttuja. Aluksi varmistettiin mukaan otettujen kysymyksien sisäinen johdonmukaisuus Cronbachin alfa-kertoimen avulla (0,872). Kysymykset laskettiin yhteen ja saatu arvo jaettiin kysymysten lukumäärällä. Summamuuttujan jakauman muotoa tarkasteltiin histogrammin, vinouslukujen ja Kolmogorov-Smirnovan testin avulla ja todettiin muodoltaan vinoksi. (Heikkilä 2014.)

Taustamuuttujien, koulutusalan ja kuntoliikuntatottumusten yhteyttä opiskelu-uupumukseen selvitettiin eri tilastollisten menetelmien avulla. Koska opiskelu-uupumuksen summamuuttuja ja kuntoliikunnan tuntimäärää mittaava kysymys olivat jakaumaltaan vinoja, päädyttiin tilastollisen menetelmän valinnassa joko Kruskal Wallis U-testiin tai Mann Whitneyyn testiin. Kruskal Wallis U -testiä käytettiin selvittämään iän ja koetun terveyden yhteyttä opiskelu-uupumukseen ja siihen, kuinka monta tuntia viikossa harrasti kuntoliikuntaa. Testiä käytettiin selvittämään myös, onko vapaa-ajan kuntoliikunnan harrastamisen useudella yhteyttä opiskelu-uupumukseen. Mann Whitneyyn -testiä käytettiin selvittämään sukupuolen ja koulutusalan yhteyttä opiskelu-uupumukseen ja siihen, kuinka monta tuntia viikossa harrasti kuntoliikuntaa. (Heikkilä 2014.)

Muuttujien yhteyksiä selvitettiin myös ristiintaulukoinnin ja Khiin neliö -testin avulla. Ristiintaulukoinnin avulla selvitettiin sukupuolen, iän, koetun terveyden ja koulutusalan yhteyttä siihen, kuinka usein harrasti vapaa-ajan kuntoliikuntaa. Myös taustamuuttujien yhteyttä koulutusalaan selvitettiin ristiintaulukoinnin avulla. Mikäli ristiintaulukointia ja Khiin neliö -testiä käytettiin, testin ehtojen tuli täytyä. Alle viiden suuruisia odotettuja

frekvenssejä saa olla vain viidesosa ja alle yhden suuruisia frekvenssejä ei saa olla ollenkaan. Tilastollisen merkitsevyyden rajaksi asetettiin $p < 0,01$ (Heikkilä 2014).

Spearmanin korrelaatiokertoimella selvitetiin, onko kuntoliikunnan tuntimäärällä yhteyttä opiskelu-uupumukseen. Korrelaatiokertoimen arvon ollessa alle 0,3 on muuttujien välinen riippuvuus heikko, 0,3–0,5 riippuvuus on kohtalainen ja yli 0,5 on muuttujien välinen riippuvuus voimakas (Burns & Grove 2011). Aineisto analysoitiin SPSS 22- tilasto-ohjelmalla.

5. Tulokset

5.1 Osallistuneiden tausta

Korkeakouluopiskelijoista oli miehiä 36,6 % (n = 1864) ja naisia 63,4 % (n = 3222). Vajaa kolmannes vastanneista oli iältään 25–29-vuotiaita (30,7 %). Yliopisto-opiskelijoista joka viides (20,1 %) oli alle 22-vuotiaita ja 11,2 % 30–35-vuotiaita, kun taas ammattikorkeakoulussa 27,7 % oli alle 22-vuotiaita ja 6,4 % 30–35-vuotiaita ($p < 0,001$). Yliopisto-opiskelijat olivat iältään hieman vanhempia. Opiskelijoista terveytensä erittäin hyväksi koki 45,4 %, melko hyväksi 37,9 % ja keskinkertaiseksi, melko huonoksi tai huonoksi 16,7 %. Yliopisto-opiskelijoista 47,0 % koki terveytensä erittäin hyväksi, kun taas ammattikorkeakouluopiskelijoista 43,1 % ($p = 0,028$). (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Korkeakouluopiskelijoiden taustatiedot.

Muuttuja	Koko aineisto % (n)	YO % (n)	AMK % (n)	p
Sukupuoli (n = 5086)				0,012
Mies	36,6 (1864)	37,9 (1157)	34,5 (696)	
Nainen	63,4 (3222)	62,1 (1892)	65,5 (1323)	
Yhteensä	100 (5086)	100 (3049)	100 (2019)	
Ikä (n = 5086)				<0,001
Alle 22 -vuotiaat	23,1 (1173)	20,1 (612)	27,7 (559)	
22–24-vuotiaat	37,0 (1883)	32,9 (1002)	43,3 (875)	
25–29-vuotiaat	30,7 (1559)	35,9 (1094)	22,6 (456)	
30–35-vuotiaat	9,3 (471)	11,2 (341)	6,4 (129)	
Yhteensä	100 (5086)	100 (3049)	100 (2019)	
Koettu terveys (n = 5059)				0,028
Erittäin hyvä	45,4 (2299)	47,0 (1427)	43,1 (865)	
Melko hyvä	37,9 (1915)	36,8 (1118)	39,4 (790)	
Keskinkertainen, melko huono tai huono	16,7 (845)	16,2 (493)	17,5 (350)	
Yhteensä	100 (5059)	100 (3038)	100 (2005)	

YO = Yliopisto-opiskelija

AMK = Ammattikorkeakouluopiskelija

Vastanneista yliopisto-opiskelijoista suurimman joukon muodostivat teknillistieteelliset opiskelijat (19,0 %) ja humanistisen alan opiskelijat (16,0 %). Vastaavasti ammattikorkeakouluopiskelijoista suurimman joukon muodostivat tekniikan ja liikenteen opiskelijat (28,6 %), sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat (27,5 %). (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Korkeakouluopiskelijoiden koulutusalat.

Koulutusala/ YO	% (n)	Koulutusala /AMK	% (n)
Eläinlääketieteen ala	0,6 (18)	Humanistinen ja kasvatusala	1,5 (37)
Farmasian ala	1,2 (38)	Kulttuuriala	9,3 (224)
Hammaslääketieteet	0,5 (16)	Luonnontieteet	3,0 (72)
Humanistinen	16,0 (489)	Luonnonvara- ja ympäristö	3,2 (77)
Kasvatustieteet	9,1 (278)	Matkailu-, ravitsemis- ja talous	8,3 (200)
Kauppätieteet	11,0 (334)	Sosiaali-, terveys- ja liikunta	27,5 (665)
Kuvataide	0,6 (17)	Tekniikka ja liikenne	28,6 (692)
Liikuntatieteet	0,9 (26)	Yhteiskuntatiet., liiketalous ja hallinto	18,7 (452)
Luonnontieteet	13,5 (412)	Yhteensä	100 (2419)
Liiketieteet	4,6 (141)		
Maatalous- metsätieteet	2,7 (81)		
Musiikin	1,3 (41)		
Oikeustieteet	3,2 (98)		
Psykologia	1,3 (41)		
Taideteollinen	1,5 (46)		
Tanssiala	0,2 (6)		
Teatteriala	0,2 (7)		
Teknillistieteet	19,0 (579)		
Teologia	1,1 (35)		
Terveystieteet	2,0 (62)		
Yhteiskuntatieteet	9,3 (284)		
Yhteensä	100 (3049)		

5.2 Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen yleisyys ja taustatietojen yhteys opiskelu-uupumukseen

Korkeakouluopiskelijoiden uupumustaso oli keskimäärin matala ($Md = 2,6$, $Q_1 = 2,0$, $Q_3 = 3,3$). Naisilla oli uupuneisuutta tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin miehillä ($p < 0,001$). Yliopisto-opiskelijoilla oli keskimäärin yhtä paljon uupumusta kuin ammattikorkeakouluopiskelijoilla ($p = 0,175$). 25–29-vuotiaat raportoivat voimakkaampaa uupumusta kuin muut ryhmät ($p = 0,002$). (Taulukko 3.)

Terveytensä keskinkertaiseksi, melko huonoksi tai huonoksi kokevat opiskelijat raportoivat hieman enemmän uupumusta kuin terveytensä melko hyväksi tai erittäin hyväksi kokevat opiskelijat ($p < 0,001$). (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Taustamuuttujien yhteys opiskelu-uupumukseen.

Muuttuja	Kokonaisuupumus			
	Md	Q ₁	Q ₃	p
Sukupuoli (n = 5086)				< 0,001
Mies	2,4	1,9	3,2	
Nainen	2,7	1,9	3,2	
Koulutusala (n = 5068)				0,175
YO	2,6	2,0	3,3	
AMK	2,6	1,9	3,3	
Ikä (n = 5086)				0,002
Alle 22-vuotiaat	2,5	1,9	3,2	
22–24-vuotiaat	2,6	2,0	3,3	
25–29-vuotiaat	2,7	2,0	3,4	
30–35-vuotiaat	2,6	1,8	3,3	
Koettu terveys (n = 5059)				< 0,001
Erittäin hyvä	2,2	1,7	2,9	
Melko hyvä	2,8	2,1	3,4	
Keskinkertainen, melko huono tai huono	3,3	2,6	4,1	

5.3 Korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikunnan yleisyys ja taustatietojen yhteys kuntoliikuntaan

Korkeakouluopiskelijoista 54,6 % (n = 2761) harrastivat liikuntaa noin kerran tai 2–3 kertaa viikossa ja 23,5 % (n = 1186) harrastivat liikuntaa 4–6 kertaa viikossa tai päivittäin. Opiskelijoista 21,9 % (n = 1108) vastasi, ettei harrasta liikuntaa lainkaan tai hyvin harvoin.

Miehistä 52,1 % ja naisista 56,1 % harrasti kuntoliikuntaa noin kerran tai 2–3 kertaa viikossa ($p = 0,021$). Miehet ja naiset liikkuvat keskimäärin yhtä monta kertaa viikossa. Yliopisto-opiskelijoista 55,8 % harrasti kuntoliikuntaa kerran tai 2–3 kertaa viikossa ja

24,3 % 4–6 kertaa viikossa tai päivittäin. Ammattikorkeakouluopiskelijoista taas 52,9 % harrasti kuntoliikuntaa kerran tai 2–3 kertaa viikossa ja 22,3 % 4–6 kertaa viikossa tai päivittäin. Yliopisto-opiskelijat liikkuvat hieman useammin kuin ammattikorkeakouluopiskelijat ($p < 0,001$). (Taulukko 4.)

Alle 22-vuotiaista 21,5 % ja 30–35-vuotiaista 26,0 % vastasi, ettei harrasta kuntoliikuntaa lainkaan tai hyvin harvoin. Alle 22-vuotiaista 55,6 % ja 30–35-vuotiaista 54,8 %, harrasti kuntoliikuntaa noin kerran tai 2–3 kertaa viikossa. 22–24-vuotiaista 26 % ja 25–29-vuotiaista 22,1 % harrasti kuntoliikuntaa 4–6 kertaa viikossa tai päivittäin. Nuoremmat opiskelijat liikkuvat useammin kuin vanhemmat opiskelijat ($p < 0,001$). (Taulukko 4.)

Korkeakouluopiskelijoista, jotka harrastivat kuntoliikuntaa 4–6 kertaa viikossa tai päivittäin, 9,8 % koki terveytensä keskinkertaiseksi, melko huonoksi tai huonoksi. Mikäli opiskelija ei harrastanut kuntoliikuntaa lainkaan, tai hyvin harvoin, 39,3 % koki terveytensä keskinkertaiseksi, melko huonoksi, tai huonoksi. Noin kerran tai 2–3 kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavista opiskelijoista 58,6 % raportoi terveytensä melko hyväksi ja 52,8 % erittäin hyväksi. Terveytensä hyväksi kokevat opiskelijat liikkuvat useammin kuin terveytensä huonoksi kokevat opiskelijat ($p < 0,001$). (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Taustamuuttujien yhteys kuntoliikunnan viikoittaiseen harrastamiseen.

Muuttuja	Vapaa-ajan kuntoliikunnan harrastaminen vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee			p
	En lainkaan tai hyvin harvoin	Noin kerran tai 2–3 kertaa viikossa % (n)	4–6 kertaa viikossa tai päivittäin % (n)	
Sukupuoli (n = 5055)				0,021
Mies	22,9 (423)	52,1 (962)	25,0 (462)	
Nainen	21,4 (685)	56,1 (1799)	22,6 (724)	
Koulutusala (n = 5039)				< 0,001
YO	19,9 (603)	55,8 (1694)	24,3 (737)	
AMK	24,8 (497)	52,9 (1060)	22,3 (448)	
Ikä (n = 5055)				<0,001
Alle 22-vuotiaat	21,5 (251)	55,6 (650)	23,0 (269)	
22–24-vuotiaat	19,3 (362)	54,7 (1023)	26,0 (486)	
25–29-vuotiaat	24,1 (373)	53,8 (831)	22,1 (341)	
30–35-vuotiaat	26,0 (122)	54,8 (257)	19,2 (90)	
Koettu terveys (n = 5034)				< 0,001
Erittäin hyvä	13,8 (316)	52,8 (1207)	33,3 (762)	
Melko hyvä	23,8 (454)	58,6 (1118)	17,7 (337)	
Keskinkertainen, melko huono tai huono	39,3 (330)	51,0 (428)	9,8 (82)	

Miehet ja naiset harrastivat kuntoliikuntaa keskimäärin kolme tuntia viikossa. Miesten ja naisten välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero viikoittaisessa kuntoliikunnan tuntimäärissä. ($p < 0,001$). Yliopisto ja ammattikorkeakouluopiskelijat harrastivat kuntoliikuntaa keskimäärin yhtä monta tuntia viikossa ($p = 0,396$). Ikäryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero viikoittaisen kuntoliikunnan tuntimäärissä ($p = 0,002$). Nuoremmat opiskelijat harrastivat kuntoliikuntaa useamman tunnin viikossa enemmän kuin vanhemmat opiskelijat. (Taulukko 5.)

Terveytensä erittäin hyväksi kokevat korkeakouluopiskelijat harrastivat keskimäärin neljä tuntia kuntoliikuntaa viikossa, melko hyväksi terveytensä kokevat kolme tuntia ja terveytensä keskinkertaiseksi, melko huonoksi, tai huonoksi kokevat opiskelijat kaksi

tuntia viikossa. Terveytensä hyväksi kokevat opiskelijat harrastivat kuntoliikuntaa useamman tunnin viikossa enemmän kuin terveytensä huonoksi kokevat opiskelijat ($p < 0,001$). (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Taustamuuttujien yhteys kuntoliikunnan viikoittaiseen tuntimäärään.

Muuttuja	Kuntoliikunnan viikkotuntimäärä			
	Md	Q ₁	Q ₃	p
Sukupuoli (n = 5086)				< 0,001
Mies	3,0	1,0	5,0	
Nainen	3,0	1,0	5,0	
Koulutusala (n = 5039)				0,396
YO	3,0	2,0	5,0	
AMK	3,0	2,0	5,0	
Ikä (n = 5086)				0,002
Alle 22-vuotiaat	3,0	2,0	5,0	
22–24-vuotiaat	3,0	2,0	5,0	
25–29-vuotiaat	3,0	2,0	5,0	
30–35-vuotiaat	3,0	2,0	4,0	
Koettu terveys (n = 5059)				< 0,001
Erittäin hyvä	4,0	2,0	6,0	
Melko hyvä	3,0	2,0	4,3	
Keskinertainen, melko huono tai huono	2,0	1,0	4,0	

5.4 Kuntoliikunnan ja opiskelu-uupumuksen yhteys

Korkeakouluopiskelijat jotka eivät harrastaneet kuntoliikuntaa lainkaan tai hyvin harvoin ($Md = 2,8$, $Q_1 = 2,2$, $Q_3 = 3,7$) olivat uupuneempia kuin opiskelijat, jotka harrastivat kuntoliikuntaa 4–6 kertaa viikossa tai päivittäin ($Md = 2,3$, $Q_1 = 1,8$, $Q_3 = 3,1$). Opiskelijoilla, jotka harrastivat useammin kuntoliikuntaa, oli hiukan vähemmän opiskelu-uupumusta kuin opiskelijoilla, jotka harrastivat kuntoliikuntaa harvemmin. ($p < 0,001$). Opiskelu-uupumuksella ja viikossa liikutun kuntoliikunnan tuntimäärällä ei ollut yhteyttä ($r = -0,11$). (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Opiskelu-uupumuksen ja kuntoliikunnan yhteys.

Muuttuja	Opiskelu-uupumus				r
	Md	Q ₁	Q ₃	p	
Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa viikossa (n= 5055)				< 0,001	
En lainkaan tai hyvin harvoin	2,8	2,2	3,7		
Noin kerran tai 2–3 kertaa viikossa	2,6	2,0	3,3		
4–6 kertaa viikossa tai päivittäin	2,3	1,8	3,1		
Kuinka monta tuntia viikossa harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa (n = 4277)					-0,11

6. Pohdinta

6.1 Tutkimuksen luotettavuus

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Heikkilä 2014). Tässä tutkimuksessa mittarin sisäistä yhteneväisyyttä tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Cronbachin alfa-kertoimen avulla varmistettiin mittarin kysymysten sisäinen johdonmukaisuus. Burns ja Groven määritelmän mukaan hyvä alfa-kertoimen tulee olla vähintään 0,7, mihin perustuen myös tämän tutkimuksen Cronbachin alfa-kertoimen osoittautui hyväksi (0,872) (Burns & Grove 2011). Mittaria on käytetty samassa kontekstissa aikaisemmin vuosina 2000 ja 2004. Valmis mittari vahvistaa luotettavuutta, sillä mittaria on testattu suurilla ihmismäärillä, ja tulokset ovat vertailukelpoisia muiden samalla mittarilla saatujen tuloksien kanssa (Metsämuuronen 2009). Luotettavuutta vahvistaa hyvä vastausprosentti. Pienellä vastausprosentilla on suurempi riski, että aineisto johdattaa harhaan. (Ronkainen ym. 2011, Malin 2013.) Otokoko korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa oli 9967. Kyselyyn oli mahdollista vastata sähköisesti tai paperilomakkeelle, jolloin opiskelija sai rauhassa täyttää kyselylomaketta ilman häiriötekijöitä. Vastaamatta jättäneille lähetettiin vielä kolme kertaa erillinen pyyntö osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen vastasi 5086 opiskelijaa ja vastausprosentti oli 51,1 %, mitä voidaan pitää melko hyvänä vastausprosenttina. (Kunttu & Huttunen 2008.) Tässä tutkimuksessa analyysin apuna käytettiin tilastotieteilijän asiantuntemusta, mikä vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen tuloksia voivat heikentää mahdolliset sattumanvaraiset vastaukset ja se, jos vastaaja ei ole ymmärtänyt kysymyksen merkitystä tutkijan tarkoittamalla tavalla. Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa tulee huomioida myös se, että aineisto on kerätty vuonna 2008. Tutkimustulokset saattaisivat olla muuttuneet, jos kysely toistettaisiin nyt uudelleen.

6.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimuksien edellyttämällä tavalla sekä noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkimuksen katsotaan olevan onnistunut, mikäli tutkimuksen avulla on saatu luotettavia tutkimustuloksia (Heikkilä 2014). Tämän tutkimuksen avulla saatiin vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksen eettinen pohdinta tulee aloittaa jo tutkimusaiheen valinnasta (Heikkilä 2014). Aihe tulee rajata niin, että aihepiiristä löydetään vähän tutkittu osa (Metsämuuronen 2009). Suomessa on tutkittu niukasti kuntoliikunnan ja opiskelu-uupumuksen yhteyttä korkeakoulukontekstissa.

Tutkimusprosessin eri vaiheet raportoitiin eettisyyden ja luotettavuuden kriteereitä noudattaen, rehellisesti ja huolellisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Osallistujien turvallisuus ja anonymiteetti huomioitiin tutkimusprosessin eri vaiheissa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013). Aineiston kerääminen ei aiheuttanut haittaa tutkittaville ja osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkittaville kerrottiin, mitä tutkitaan ja missä tulokset julkaistaan. (Kunttu & Huttunen 2008, Ronkainen ym. 2011, Malin 2013.) Opiskelijat antoivat tietoon perustuvan suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen vastaamalla kyselyyn vapaaehtoisesti (Kunttu & Huttunen 2008).

Myös tässä tutkimuksessa huolehdittiin tarvittavien tutkimuslupien hankkimisesta (Ronkainen ym. 2011, Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Aineiston käyttöön haettiin lupaa asianomistajalta yhteiskuntatieteellisestä tietoarkistosta (FSD) erillisellä hakulomakkeella. Aineisto tallennettiin, säilytettiin ja sitä käsiteltiin tieteelliselle tiedolle annettujen ohjeiden mukaisesti. Aineistoon viitattiin annettujen ohjeiden mukaisesti. Myös muiden tutkijoiden tuloksia kunnioitettiin kirjoittamalla lähdeviittaukset huolellisesti. (Kunttu & Huttunen 2008.)

6.3 Tutkimustulosten tarkastelua

Tässä tutkimuksessa selvisi, että yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoilla oli keskimäärin yhtä paljon opiskelu-uupumusta. Salmela-Aron ym. (2008) tutkimuksen mukaan opiskelijoiden pahaa oloa ja uupumusta lisäävät epävarmuus, kilpailu, hyvien tulosten tavoittelu ja valintojen mahdollisuudet. Oireiden pitkittyminen voi vaikeuttaa opinnoissa selviytymistä. (Salmela-Aro ym. 2008.)

Tuloksien mukaan naisopiskelijat kokivat enemmän opiskelu-uupumusta kuin miesopiskelijat. Samaan tulokseen on päädytty myös muissa tutkimuksissa (Schmidt 2012). Naiset reagoivat stressaaviin tilanteisiin miehiä herkemmin (Misra & McKean, 2000), mutta myös puhuvat stressaavista elämäntilanteista enemmän, esimerkiksi ystävilleen. Naisten ja miesten selviytymiskeinot ovat erilaiset, joten myös tämän voi selittää sen, että naiset kokevat uupumusta enemmän. (Brougham ym. 2009, Weinstein & Laverghetta 2009.)

Nuoremmat ja terveytensä huonoksi kokevat opiskelijat olivat uupuneempia, kuin vanhemmat ja terveytensä hyväksi kokevat opiskelijat. Myös aikaisempien tutkimuksien mukaan nuoret opiskelijat ovat uupuneempia, johtuen vähemmästä elämäkokemuksesta. Usein psyykkinen oireilu alkaakin jo nuoruudessa ja saattaa jatkua pitkälle aikuisuuteen. (Vuori 2003, Karlsson ym. 2005, Tanaka ym., 2008, Gibbons 2010.) Tämän vuoksi on tärkeää, että nuori tunnistaa omat mielenkiinnonkohteensa, motivaationsa ja vahvuutensa. Näiden asioiden tunnistaminen ehkäisee opiskelu-uupumusta ja edistää opiskelijan elämänlaatua ja hyvinvointia. (Salmela-aro 2010.)

Korkeakouluopiskelijoista yli puolet harrasti kuntoliikuntaa noin kerran tai 2–3 kertaa viikossa ja runsas viidennes opiskelijoista vastasi, ettei harrasta kuntoliikuntaa lainkaan tai hyvin harvoin. Yliopisto-opiskelijat harrastivat kuntoliikuntaa useammin kuin ammattikorkeakouluopiskelijat. Aikaisemman kirjallisuuden ja tutkimuksien mukaan koulutus- ja tulotaso ovat yhteydessä liikunnan harrastamiseen (Vuori 2003). Liikuntaa harrastavien opiskelijoiden osuus on erilainen yliopisto- ja ammattikorkeakoulussa ja tutkitusti yliopistossa opiskelijat harrastavat liikuntaa enemmän (Saari ym. 2014). Korkeakoulun toimenpideohjelmilla pidetään yllä oppilaitoksen liikuntatarjontaa ja

opiskelijoita kannustamalla ja motivoimalla saadaan opiskelijat liikkumaan säännöllisemmin (Ferhan ym. 2010, Saari ym. 2014).

Nuoremmat opiskelijat harrastivat kuntoliikuntaa useampia kertoja viikossa kuin vanhemmat opiskelijat. Myös aikaisempien tutkimuksien mukaan nuoret opiskelijat harrastavat aktiivisemmin kuntoliikuntaa. Kuntoliikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä. (Kunttu & Huttunen 2001, Husu ym. 2011.) Liikuntatottumuksien omaksuminen jo varhain lapsuudessa on tärkeää, sillä se lisää liikkumisen todennäköisyyttä myös myöhemmin aikuisuudessa (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2002, Vuori 2003, Telama & Yang 2005, Husu ym. 2011). Lapsia ja nuoria tulee kannustaa säännölliseen liikkumiseen ja ottaa liikunta osaksi jokapäiväistä elämää, sillä liikunnan hyödyt tulevat esille vasta säännöllisen liikunnan kautta (Aittasalo & Vasankari 2011).

Miehet liikkuvat hieman enemmän, kuin naiset. Miehet ja naiset harrastivat kuntoliikuntaa keskimäärin kolme tuntia viikossa, mutta ero sukupuolen ja viikossa liikutun kuntoliikunnan tuntimäärällä oli tilastollisesti merkitsevä. Suuren aineiston ongelmana on, että tilastolliset erot voivat olla merkitseviä, vaikka mediaanit olisivatkin yhtä suuria. Keskiarvoja ja persentiilipisteitä tarkasteltaessa eron kuitenkin huomaa. Miehistä 90 % liikkui kahdeksan tuntia ja naisista 90 % liikkui seitsemän tuntia viikossa. Keskiarvoja vertailtaessa miehet liikkuvat 4,2 tuntia viikossa ja naiset 3,7 tuntia viikossa. Myös kirjallisuuden ja muiden tutkimusten mukaan sukupuoli on yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen (Vuori 2003, Schmidt 2012). Miesopiskelijat liikkuvat enemmän ja raportoivat fyysisen kuntosensa paremmaksi kuin naisopiskelijat. Miesten ja naisten fyysisen aktiivisuuden vaihteluun on monia eri syitä, mutta yhtenä syynä se, että miehillä ja naisilla on eri motiivit liikkumiselle. Miehet liikkuvat urheilun ja siitä saadun nautinnon vuoksi, kun taas naiset terveydellisten ja ulkonäöllisten syiden vuoksi. (Schmidt 2012.)

Terveytensä hyväksi kokevat opiskelijat harrastivat kuntoliikuntaa useammin ja useamman tunnin kerrallaan kuin terveytensä huonommaksi kokevat opiskelijat. Myös muiden tutkimuksien mukaan liikunnalla ja liikuntasuosituksilla tiedetään olevan vaikutusta fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, mutta myös koettuun terveyteen (Alamattila 2014). Hyväksi koettu terveys lisää liikkumista. Koettuun terveyteen

voidaan vaikuttaa myönteisesti opiskelijan omilla tiedoilla, asenteilla ja uskomuksilla. (Vuori 2003.) Sukupuoli on yhteydessä koetun terveyden kokemiseen (Schmidt 2012). Miehet kokevat urheilun koetun terveyden mittatikkuna, sillä urheilemiseen tarvitaan hyvää terveyttä. Hyvä terveys on miesten mielestä voimavara, mikä tulee esiin liikunta- ja urheiluharrastuksissa. Naiset heijastavat hyvän koetun terveyden elämään ylipäättään ja siihen, miten selviydytään arkielämän haasteista. (Ahola 2005.)

Keskeinen tulos oli se, että korkeakouluopiskelijat, jotka harrastivat kuntoliikuntaa harvoin tai ei ollenkaan, raportoivat korkeammista uupumuspiistemääristä kuin opiskelijat, jotka harrastivat kuntoliikuntaa useampia kertoja viikossa tai päivittäin. Kuntoliikunnan ja opiskelu-uupumuksen yhteyttä ei ole tiettävästi aikaisemmin tutkittu Suomessa. Aikaisempien tutkimuksien mukaan tiedetään kuitenkin, että uupumus lisääntyy kun liikunnan harrastaminen vähenee. Korkeakouluun mentäessä opiskelija joutuu kamppailemaan tiukan aikataulun kanssa, mikä hankaloittaa liikunnan harrastamista. Korkeakouluopiskelun alkaessa liikkuvien opiskelijoiden määrä vähenee noin puoleen. (Bray & Born 2004.) Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden vähentyminen on kasvava ongelma korkeakouluissa. Ratkaisuna ongelmaan on opiskelijoiden motivaatio ja tehtävien priorisointi. (Kilpatrick ym. 2005.)

Tutkimustuloksien mukaan viikossa liikutulla kuntoliikunnan tuntimäärällä ei ollut yhteyttä opiskelu-uupumukseen. Opiskelijat voivat paremmin, kun he harrastavat useampia kertoja viikossa kuntoliikuntaa, mutta liikunnan kokonaistuntimäärällä ei ollut merkitystä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa korostetaan fyysisen aktiivisuuden suositusten päivityksiä, missä painotetaan aikaisempaa enemmän viikoittaista minimiliikuntamäärää. Lihassoimaa kuormittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kahdesti viikossa (Husu ym. 2011) ja kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa 3–5 kertaa viikossa noin 20–30 minuuttia kerrallaan (Vuori 2003, Vuori 2010). Kuitenkin tämä tutkimus osoittaa sen, että liikunnan kestolla ei niinkään ole merkitystä, vaan sillä, kuinka usein liikuntaa harrastaa. Varsinaisesti kuntoliikunnan viikoittaisen tuntimäärän yhteydestä uupumukseen ei löytynyt muita tutkimuksia.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Opiskelijoiden opiskelu-uupumuksesta ja liikuntatottumuksista on tehty enemmän kvantitatiivista tutkimusta, minkä vuoksi jatkossa olisi hyvä tehdä myös kvalitatiivista tutkimusta. Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla saataisiin syvennettyä tietämystä opiskelijoiden subjektiivisesta kokemuksesta niin opiskelu-uupumuksen, kuin kuntoliikuntatottumuksienkin suhteen.

Kuntoliikunnan säännöllinen harrastaminen ehkäisee opiskelu-uupumusta, minkä vuoksi jatkossa olisi hyvä tutkia keinoja, joiden avulla voitaisiin kannustaa opiskelijoita liikkumaan säännöllisesti ja lisätä opiskelijoiden tietoisuutta kuntoliikunnan todellisesta merkityksestä. Aikaisempaa tutkimusta korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikuntatottumuksista on vähemmän, joten jatkossa olisi tarpeellista tutkia tarkemmin myös korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikuntatottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä.

Opiskeluympäristön rooli korostuu opiskelu-uupumuksen ehkäisemisessä. Tämän vuoksi olisi tärkeää tutkia opiskeluympäristön ja opiskelu-uupumuksen yhteyttä, sekä opiskeluympäristön keinoja ehkäistä uupumusta.

7. Johtopäätökset

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta:

1. Korkeakouluopiskelijoiden uupumustaso oli keskimäärin matala.
2. Keskimäärin puolet korkeakouluopiskelijoista harrasti kuntoliikuntaa noin kerran tai 2–3 kertaa viikossa.
3. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoilla oli keskimäärin yhtä paljon opiskelu-uupumusta.
4. Naisopiskelijoilla esiintyi enemmän opiskelu-uupumusta kuin miesopiskelijoilla.
5. Nuoremmat opiskelijat harrastivat vapaa-ajan kuntoliikuntaa enemmän kuin iältään vanhemmat opiskelijat.
6. Terveytensä hyväksi kokevat opiskelijat harrastivat vapaa-ajan kuntoliikuntaa enemmän kuin terveytensä huonoksi kokevat opiskelijat.
7. Harvoin kuntoliikuntaa harrastavilla ja terveytensä huonoksi kokevilla opiskelijoilla esiintyi enemmän opiskelu-uupumusta kuin opiskelijoilla, jotka harrastivat kuntoliikuntaa enemmän ja kokivat terveytensä hyväksi.
8. Viikossa liikutulla kuntoliikunnan tuntimäärällä ei ollut yhteyttä opiskelu-uupumukseen.

LÄHTEET

- Ahola A. 2005. Koettu terveys on myös inhimillistä pääomaa. Survey laboratorio. *Hyvinvointikatsaus* 4. 48–52. Viitattu [15.3.2015] http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/surlab4_2005.pdf
- Aittasalo M. & Vasankari T. 2011. Terveysliikunnan edistämisen työvälineitä. *Julkaisussa Fogelholm M., Vuori I. & Vasankari T. (Toim.). Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. UKK-instituutti. Helsinki.* 197–204.
- Alamattila T. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys työikäisten koettuun hyvinvointiin kaupunki- ja maaseutuympäristöissä. Pro gradu -tutkielma. Liikuntalääketieteet. *Jyväskylän yliopisto.*
- Al-Eisa E., Buragadda S., Melam G. 2014. Association between physical activity and psychological status among Saudi female students. *BMC Psychiatry* 14 (238), 162–174.
- Andrijasevic M., Ciliga D. & Jurakic D. 2009. Is Sports Recreation Important to University Students? *Coll. Antropol* 33 (1), 163–168.
- Auvinen P., Dal Maso R., Kallberg K., Putkuri P. & Suomalainen K. 2005. Opetussuunnitelma ammattikorkeakoulussa. *Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja.* Joensuu.
- Belton S., O' Brien W., Meegan S., Woods C. & Issartel J. 2014. Youth-Physical Activity Towards Health: Evidence and background to the development of the Y-PATH physical activity intervention for adolescents. *BMC Public Health* 14 (122), 1–12.
- Bray S.R. & Born H.A. 2004. Transition to university and vigorous physical activity: Implications for health and psychological well-being. *Journal of American college health* 52 (4), 181–8.
- Brougham R., Zail C., Mendoza C., & Miller J. 2009. Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology* 28 (2), 85-97. Viitattu [18.1.2015] <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0>
- Burns N. & Grove S.K. 2011. Understanding nursing research: building an evidence-based practice. 5. painos. *Elsevier.*
- Cecil J., McHale C., Hart J. & Laidlaw A. 2014. Behaviour and burnout in medical students. *Medical Education Online* 25 (19), 1–9.
- Dahlin M. & Runeson B. 2007. Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three year prospective questionnaire and interview-based study. *BMC Medical Education* 7 (6).
- Dahlin M., Joneborg N. & Runeson B. 2007. Performance-based self-esteem and burnout in a cross-sectional study of medical students. *Medical Teacher* 29, 43–48.

Daskapan A., Handan Tuzun E. & Eker L. 2006. Perceived barriers to physical activity in university student. *Journal of Sports Science and Medicine* 5, 615–620.

Deary IJ., Watson R. & Hogston R. 2003. A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *Journal of Advanced Nursing* 43, 71–81.

Dyrbye L.N., Thomas M.R., Huschka M.M., Lawson K.L., Novotny P.J. & Sloan J.A. 2006. A multicenter study of burnout, depression, and quality of life in minority and nonminority US medical students. *Mayo Clinic Proceedings* 81, 1435–1442.

Dyrbye L.N., Thomas M.R., Harper W., Massie F.S., Power D.V. & Eacker A. 2009. The learning environment and medical student burnout: a multicentre study. *Medical Education* 43, 274–282.

Dyrbye L.N., Power D.V., Massie F., Stanford., Eacker A., Harper W. & Thomas M.R. 2010. Factors associated with resilience to and recovery from burnout: a prospective, multi-institutional study of US medical students. *Medical Education* 44, 1016–1026.

Erola H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. *Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.* Helsinki 2004. Viitattu [4.10.2014]. http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1067985

Ferhan S., Demet. & Ferhan E. 2010. The relationship between physical activity level and fatigue in vocational college students. *International SportMed Journal* 11 (3), 345–355.

Gibbons C. 2010. Stress, coping and burn-out in nursing students. *International Journal of Nursing Studies* 47, 1299–1309.

Harjunen V. & Annala M. 2011. Yksi tabletti kolme kertaa päivässä opiskelu-uupumuksen hoitoon – Mistä resepti opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseen? *Suomen psykologinen seura* 46 (21), 2–3.

Heikkilä T. 2014 Tilastollinen tutkimus. 9.painos. *Edita*. Helsinki

Heiskanen H. 2013. Livelihoidon ja fyysisen aktiivisuuden välinen yhteys korkeakoulututkijoiden keskuudessa. Department of Sport Sciences. University of Jyväskylä. Viitattu [16.2.2015]. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41708/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201306071919.pdf?sequence=1>

Husu P., Paronen O., Suni J. & Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 15, 4–84.

Hyyppä M.T.1992. Haittaava väsymys ja uupumus. *Kansanterveyslaitoksen kuntoutustutkimuskeskus*. Turku.

Hyyppä M.T. 1997. Tunteet ja oireet. Uusin psykosomatiikka. Kirjayhtymä. *Tamper-Paino Oy*. Tampere.

- Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. *Sanoma Pro Oy*. Helsinki.
- Karlsson L., Pelkonen M., Aalto-Setälä T., Marttunen M. 2005. Nuorten masennus – vakava sairaus, jonka hoitoa tutkittu vähän. *Suomen Lääkärilehti* 60, 2879–2883
- Kilpatrick M., Hebert E. & Bartholomew J. 2005. College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American college health* 54 (2), 87–94.
- Kunttu K. & Huttunen T. 2001. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. *KELA: Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia* 45. Helsinki. Viitattu [4.10.2014]. http://www.yths.fi/filebank/1671-OTT_2000.pdf
- Kunttu K. & Huttunen T. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia* 40. Helsinki. Viitattu [9.10.2014]. http://www.yths.fi/filebank/575-Tutk_2004_verkkoon.pdf
- Kunttu, Kristina & Huttunen, Teppo: Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 [elektroninen aineisto]. FSD2608, versio 1.0 (2011-03-02). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö & Opetusministeriö & Suomen Ammattikorkeakouluopiskelijajyhdistysten liitto - SAMOK ry [tuottajat], 2008. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [jakaja], 2011.
- Kunttu K. & Pesonen T. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. *Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiön tutkimuksia* 47. Helsinki. Viitattu [25.9.2014]. http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf
- Malin A. 2013. Tutkimustiedon kansainvälisen vertailtavuuden varmistaminen vaatii paljon työtä. Hyvinvointikatsaus. *Tilastokeskus* 3, 58-62. Helsinki. Viitattu [11.10.2014]. http://www.stat.fi/artikkelit/2013/art_2013-09-23_011.html
- Meriläinen M., Haapala A. & Vänttinen T. 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Lähtökohtia ja tutkittua tietoa ohjauksen ja pedagogiikan kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tutkimuksia ja raportteja 77. Kopijyvä Oy. Mikkeli. Viitattu [17.2.2015] <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55644/URNISBN9789515883650.pdf?sequence=1>
- Metsämuuronen J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. *Gummeruksen kirjapaino Oy*. Jyväskylä.
- Misra, R., & McKean, M. 2000. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies* 16 (1).

Morgan B. & De Bruin K. 2010. The relationship between the big five personality traits and burnout in South African university students. *South African Journal of Psychology* 40, 182–191.

Nupponen R. 2011a. Liikunta ja koettu hyvinvointi. *Julkaisussa Fogelholm M., Vuori I. & Vasankari T. (Toim.). Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. UKK-instituutti. Helsinki.* 43–56.

Nupponen R. 2011b. Masennus ja ahdistuneisuus. *Julkaisussa Fogelholm M., Vuori I. & Vasankari T. (Toim.). Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. UKK-instituutti. Helsinki.* 176–184.

Paronen O. & Nupponen R. 2011. Terveysten ja liikunnan edistäminen. *Julkaisussa Fogelholm M., Vuori I. & Vasankari T. (Toim.). Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. UKK-instituutti. Helsinki.* 186–196.

Pisarik C.T. 2009. Motivational orientation and burnout among undergraduate college students. *College Student Journal* 43, 1238–1252.

Rella S., Winwood P.C. & Lushington K. 2009. When does nursing burnout begin? An investigation of the fatigue experience of Australian nursing students. *Journal of Nursing Management* 17, 886–897.

Ringrose R., Houterman S., Koops W. & Oei G. 2009. Burnout in medical residents: a questionnaire and interview study. *Psychology, Health & Medicine* 14, 476–486.

Ronkainen S., Pehkonen L., Lindblom-Ylänne S. & Paavilainen E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. *WSOYpro Oy. Helsinki.*

Saarenmaa K., Saari K. & Virtanen V. 2010. Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 18. Helsinki. Viitattu [25.9.2014].
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/okm18.pdf>

Saari J., Ansala J., Pulkkinen S. & Mikkonen J. 2014. Korkeakoululiikunnan barometri 2013. Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus. Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. *Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Tampere.*

Salmela-Aro K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö* 46. Viitattu [25.9.2014].
http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumustutkimus_Salmela-Aro.pdf

Salmela-Aro K. 2010. Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri. *Suomen psykologinen seura* 45 (5/6), 448–459, 518.

Salmela-Aro K., Kiuru N. & Nurmi J-E. 2008. The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational*

- Psychology* 78, 663–689. Viitattu [25.9.2014].
https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/henkilökunta/salmela_aro/bjep503/
- Salmela-Aro K. & Kunttu K. 2010. Study burnout and engagement in higher education. *Unterrichtswissenschaft* 38 (4), 318-333. Viitattu [25.9.2014].
http://www.yths.fi/filebank/677-Salmela-Aro_Kunttu_Study_Burnout_and_Engagement.pdf
- Schmidt M. 2012. Predictors of Self-Rated Health and Lifestyle Behaviours in Swedish University Students. *Global Journal of Health Science* 4 (4), 1–14.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. *Sosiaali- ja terveystieteiden julkaisuja 12*. Helsinki. Viitattu [4.10.2014].
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3574.pdf
- Storrie K., Ahern K. & Tuckett A. 2010. A systematic review: Students with mental health problems - A growing problem. *International Journal of Nursing Practice* 16, 1–6.
- Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002: Aikuisliikunta. Suomen Kuntaurheiluliitto, SLU:n julkaisusarja 5/2002
- Tanaka M., Mizuno K., Fukuda S., Shigihara Y. & Watanabe Y. 2008. Relationships between dietary habits and the prevalence of fatigue in medical students. *Nutrition* 24, 985–989.
- Telama R. & Yang X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. *Liikunta ja Tiede* 5, 4–7.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys, sekä opiskelukyky. Viitattu [12.10.2014].
<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopakettit/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/opiskelijoiden-hyvinvointi-terveys-seka-opiskelukyky>
- Tilastokeskus. Viitattu [25.9.2014].
<http://www.stat.fi/meta/kas/opiske.lijat.html>
- Toikkanen U. 2010. Kandi uupuu suorituspaineesiin. *Suomen lääkäri* 12, 1088–1091.
- Uusimäki H. 2007. Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa. Selvitys korkeakouluopiskelijan liikuntamahdollisuuksista opiskeluympäristössä. Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. *Gummerus kirjapaino oy*. Jyväskylä. Viitattu [11.02.2015].
<http://www.slideshare.net/otusowl/2007-liikunnan-mahdollisuus-korkeakouluissa>
- Vuori I. 2003. Lisää liikuntaa. *Edita Prima Oy*. Helsinki.

Vuori I. 2010. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. *Terveyskirjasto. Duodecim*. Viitattu [10.12.2014] http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix01203

Watson R., Deary I., Thompson D. & Li G. 2008. A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies* 45, 1534–1542.

Weinstein L., & Laverghetta A. 2009. College student stress and satisfaction with life. *College Student Journal* 43 (4), 1161–1162.

Yahong Li., Zhipeng Xu. & Shunzhong Liu. 2014. Physical activity, self-esteem, and mental health in students from ethnic minorities attending colleges in China. *Social behavior and personality* 42 (4), 529–538.