Tampereen yliopisto

Mari Kausiala

ELÄMÄNHALLINNAN ONGELMIEN JA KOULU-UUPUMUKSEN YHTEYDET OPINTOJEN KESKEYTTÄMISEEN AMMATILLISESSA KOULUTUKSESSA

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Pro gradu -tutkielma
Huhtikuu 2022

TIIVISTELMÄ

Mari Kausiala: Elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen yhteydet opintojen keskeyttämiseen ammatillisessa koulutuksessa
Pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Psykologian tutkinto-ohjelma
Huhtikuu 2022

Ammatillisen perustutkintokoulutuksen keskeyttää vuosittain noin 7–10 % opiskelijoista. Tämä on merkittävä ongelma, koska keskeyttäminen on tutkimusten mukaan kallis ilmiö yhteiskunnalle ja altistaa nuoren monille negatiivisille seurauksille, kuten pidentyneelle työttömyydelle, terveydellisille ongelmille ja sosiaaliselle ulkopuolisuudelle. Opintojen keskeyttämisen riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi elämänhallinnan ongelmat ja koulu-uupumus. Näiden riskitekijöiden yhteydestä opintojen keskeyttämiseen on olemassa jonkin verran sekä kotimaista että ulkomaista tutkimusta, mutta erityisesti ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden osalta tutkimusta on tehty hyvin vähän, ellei vielä lainkaan. Tässä tutkimuksessa tutkittiin elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen yhteyksiä sekä toisiinsa että opintojen keskeyttämiseen.

Tutkimuksen aineisto kerättiin osana Niilo Mäki -instituutin Motivoimaa-hanketta vuosina 2009–2012. Motivoimaa-hankkeen tutkimusosuuteen osallistui 2401 alle 30-vuotiasta nuorta, jotka olivat juuri aloittaneet ammatillisen koulutuksen opintonsa. Nuoret vastasivat internet-kyselyyn osana oppituntia, ja opintojen keskeyttämisestä saatiin tietoa oppilaitosten virallisista rekistereistä. Elämänhallinnan ongelmia mitattiin määrällisillä itsearviointikysymyksillä. Elämänhallinnan ongelmista tarkasteltiin alkoholin käyttöä, tupakointia, liiallista internetin käyttöä ja liian vähäistä yöunta. Koulu-uupumusta mitattiin School Burnout Inventory (SBI-10) -mittarin väittämillä.

Sukupuolten välillä oli tilastollisesti merkitsevää eroa elämähallinnan ongelmien tasossa, sillä tytöt käyttivät enemmän alkoholia ja nukkuivat alle suositusten useammin verrattuna poikiin, poikien kuitenkin käyttäessä internetiä tyttöjä useammin. Koulu-uupumus oli aineistossa suhteellisen yleistä (KA 2.14 asteikolla 1–6), ja tytöt olivat koulutyöhön kohdistuvaa kyynistymistä lukuun ottamatta poikia uupuneempia. Tulosten mukaan kaikki elämänhallinnan ongelmat olivat positiivisessa yhteydessä koulu-uupumukseen. Elämänhallinnan ongelmista internetin käyttö ja koulu-uupumuksen alaulottuvuuksista koulutyöhön kohdistuva kyynistyminen ennustivat muista muuttujista riippumattomasti opintojen keskeyttämistä. Lisäksi tupakointi oli itsenäisessä yhteydessä opintojen keskeyttämiseen, ja alkoholin käytön kohdalla kaikkein runsain, viikoittainen käyttö, ja liian vähäisen yöunen osalta kaikkein vähäisin yöunen määrä, olivat yhteydessä opintojen keskeyttämiseen. Tulokset olivat osittain aiemman kirjallisuuden mukaisia, mutta tarjosivat myös merkittävää uutta kotimaista tietoa erityisesti vähän tutkittujen ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden keskuudessa. Tulosten perusteella voitaisiin havaita opintojen keskeyttämisen riskissä olevia opiskelijoita ja tarjota psykoedukaatiota riskitekijöiden vaikutuksesta hyvinvointiin ja opintoihin. Mahdollisia jatkotutkimusaiheita voisivat olla elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen opintojen keskeyttämiseen kohdistuvien yhdysvaikutusten tutkiminen, eri elämänhallinnan ongelmien (esimerkiksi huumeiden käyttö) vaikutusten tutkiminen ja kyynistymisen opintojen keskeyttämistä ennustavan roolin tarkempi tarkasteleminen.

Avainsanat: elämänhallinnan ongelmat, koulu-uupumus, kyynistyminen koulutyöhön, uupumusasteinen väsymys, riittämättömyyden tunteet opinnoissa, opintojen keskeyttäminen, ammatillinen koulutus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO ... 1
1.1 Elämänhallinta ja sen ongelmat ... 1
1.2 Koulu-uupumus ... 4
1.3 Opintojen keskeyttäminen ... 6
1.4 Elämänhallinnan ongelmien, koulu-uupumuksen ja opintojen keskeyttämisen väliset yhteydet ... 8
1.4.1 Elämänhallinnan ongelmat ja koulu-uupumus ... 8
1.4.2 Elämänhallinnan ongelmat ja opintojen keskeyttäminen ... 9
1.4.3 Koulu-uupumus ja opintojen keskeyttäminen ... 10
1.5 Tutkimuskysymys ja hypoteesit ... 11
2. MENETELMÄT ... 12
2.1 Tutkittavat ja tutkimuksen kulku ... 12
2.2 Mittarit ... 13
2.3 Tilastolliset menetelmät ... 15
3. TULOKSET ... 15
3.1 Kuvailevat tulokset ... 15
3.2 Elämänhallinnan ongelmien yhteydet koulu-uupumukseen ... 17
3.3 Elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen yhteydet opintojen keskeyttämiseen 20
4. POHDINTA ... 26
4.1 Elämänhallinnan ongelmien yhteydet koulu-uupumukseen ... 26
4.2 Elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen yhteydet opintojen keskeyttämiseen 28
4.3 Vahvuudet ja rajoitukset ... 31
4.4 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet ... 33
5. LÄHTEET ... 36

1. JOHDANTO

Vuosittain nuorille suunnatun toisen asteen ammatillisen perustutkintokoulutuksen keskeyttää noin 7–10 % oppilaista, määrän ollessa pahimmillaan jopa yli kolminkertainen suhteessa lukio-opiskelijoihin (Suomen Virallinen Tilasto [SVT], 2021). Opintojen keskeyttäminen on todellinen ongelma, sillä sen on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi pidentyneeseen työttömyyteen, joka voi johtaa moniin terveydellisiin ja sosiaalisiin ongelmiin sekä sosiaaliseen ja poliittiseen ulkopuolisuuteen (Rinne & Järvinen, 2011). Yksilöön kohdistuvien negatiivisten vaikutusten lisäksi opintojen keskeyttäminen voi usein aiheuttaa myös negatiivisia seurauksia laajemmin yhteiskunnalle, sillä vain peruskoulutuksen käynyt nuori maksaa yhteiskunnalle jopa useita satoja tuhansia euroja (Hilli ym., 2017). Opintojen loppuunsaattaminen palvelee siis sekä yksilöä että yhteiskuntaa, minkä vuoksi opintojen keskeyttämisen syiden selvittäminen on yhteiskunnallisesti merkittävä tutkimusaihe. Aiemmissa tutkimuksissa on löydetty näyttöä siitä, että monet elämänhallinnan ongelmat, kuten alkoholin käyttö (Wang & Fredricks, 2014) ja tupakointi (Desai ym., 2018), sekä koulu-uupumus (Bask & Salmela-Aro, 2013; Yang, 2004) ovat yhteydessä opintojen keskeyttämiseen nuorilla. Vaikka näistä ilmiöistä onkin olemassa jonkin verran tutkimusnäyttöä, on tutkimusperinteessä puutteita johtuen esimerkiksi ammattiopiskelijoihin kohdistuvan tutkimuksen vähäisestä määrästä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää lisää tästä ilmiöstä tutkimalla elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen välisiä yhteyksiä toisiinsa ja opintojen keskeyttämiseen ammatillisessa koulutuksessa.

1.1 Elämänhallinta ja sen ongelmat

Elämänhallinta on hyvin laaja käsite, jota on kirjallisuudessa ja tutkimuksissa määritelty lukuisin eri tavoin. Elämänhallinnan katsotaan usein kattavan koko elämän kirjon, ja siinä keskeistä on erilaisiin muutoksiin suhtautuminen, sopeutuminen ja kokemus siitä, voiko ihminen itse vaikuttaa muuttuviin ja stressaaviin tilanteisiin (Ylikarjula, 1999). Elämänhallintaa on lähestytty myös erilaisten coping-keinojen näkökulmasta, jolloin se voidaan määritellä toimintoina, joilla yksilö pyrkii hallitsemaan kohtaamiaan stressaavia tapahtumia ja niiden asettamia vaatimuksia (Lazarus & Folkman, 1984). Elämänhallinta

voidaan nähdä myös itsesäätelyn kautta, jolloin ihminen käyttää erilaisia hallintakeinoja kohdatessaan muuttuvia elämäntilanteita ja pyrkiessään saavuttamaan tavoitteitaan (Boekaerts ym., 2005). Elämänhallinnalle keskeistä ovat siis erilaiset keinot ja muutokset, joilla ihminen pyrkii hallitsemaan elämäänsä ja sen mukanaan tuomia muuttuvia, vaativia tai stressaavia tilanteita ja olosuhteita. Nuorten kohdalla on esimerkiksi todettu, että aktiivinen hallinta, kuten pyrkimys ongelmanratkaisuun ja tuen hakeminen läheisiltä kohdattaessa stressaavia tilanteita, oli yhteydessä positiivisiin lopputuloksiin ja onnistuneeseen elämänhallintaan (Seiffge-Krenke, 2011).

Lazaruksen (1999) mukaan hallinnan keinot voidaan jakaa tehokkaisiin ja toimimattomiin keinoihin, joista tehokkaat keinot johtavat usein matalaan stressitasoon, toimimattomien aiheuttaessa korkeaa stressiä. Tutkimuksissa on todettu, että nuorten kohdalla esimerkiksi avun hakeminen luotetulta aikuiselta parantaa toimintakykyä (Molinelli & Grimaldo, 2012; Seiffge-Krenke, 2011), mikä voidaan positiivisten seuraustensa vuoksi nähdä tehokkaana elämänhallintana. Nuorten konfliktista vetäytyvät ja välttelevät hallinnan keinot taas on myöhemmin yhdistetty moniin tunne- ja käyttäytymistason ongelmiin (Molinelli & Grimaldo, 2012), ja ne ovatkin esimerkki toimimattomista elämänhallinnan keinoista, jotka pidemmällä aikavälillä johtavat erilaisiin ongelmiin. Seuraavaksi käsitellään tutkimustiedon valossa tällaisia toimimattomia keinoja, jotka voivat olla esimerkkejä elämänhallinnan ongelmista ja aiheuttaa muita negatiivisia seurauksia.

Yksi tyypillinen toimimaton elämänhallinnan keino on alkoholin käyttö. Cooperin ja kollegoiden (1992) mukaan jotkut ihmiset juovat alkoholia pyrkimyksenään hallita negatiivisia tunteita, käsitellä omia kyvyttömyyden tunteitaan sekä parantaakseen mielialaansa. Edellä mainitut syyt käyttää alkoholia ovat tutkimustiedon mukaan yhteydessä moniin ongelmiin ihmisen elämässä sekä runsaampaan alkoholinkäyttöön (Cooper ym., 1992). Alkoholinkäyttö voidaankin siis nähdä elämänhallinnan ongelmana, kun yksilö pyrkii sillä hallitsemaan negatiivisia tunteita ja kokemuksia, mutta lopputuloksena onkin usein ongelmia sekä itse alkoholinkäytössä että sen aiheuttamana muilla elämän osa-alueilla. Yhteiskunnassamme alkoholin käyttö on suhteellisen yleistä, sillä esimerkiksi vuonna 2021 ammattikouluopiskelijoista vain vajaa 35 prosenttia kertoi, ettei käytä alkoholia lainkaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2021). Valtaosalle alkoholinkäyttö on siis osa elämää, vaikka lähtökohtaisesti suurin osa kyselyyn vastanneista ammattikoululaisista on alaikäisiä, joiden ei maamme alkoholilainsäädännön mukaan tulisi saada alkoholia käyttöönsä lainkaan.

Alkoholin tavoin myös tupakointi voidaan nähdä elämänhallinnan ongelmana. Monet kuvailevat tupakoivansa ensisijaisesti kontrolloidakseen tunteitaan, eli saavuttaakseen positiivisia tunteita tai hallitakseen ja lievittääkseen negatiivisia tunteita (Tomkins, 1966; de Araujo, 2019). Tupakoinnilla on kuitenkin todistetusti lukuisia negatiivisia vaikutuksia terveyteen, jolloin tupakointia tunteidenhallinnan välineenä ja keinona kohdata elämänhaasteita ei voida pitää toimivana strategiana, vaan ennemminkin merkkinä elämänhallinnan ongelmista. Vaikka alkoholin tavoin tupakoinninkaan ei tulisi lainsäädännön puolesta kuulua nuorten elämään, raportoi lähes joka viides ammattikoululainen tupakoivansa päivittäin, vastaavan luvun ollessa lukiolaisilla vain reilu kaksi prosenttia (THL, 2021).

Edellä esiteltyjen toimimattomien hallintakeinojen lisäksi elämänhallinnan ongelmat voivat näkyä myös monina muina oireina erityisesti nuorten arjessa. Yksi merkittävä indikaattori elämänhallinnan ongelmista nuorten elämässä on liiallinen internetin käyttö. Kohtuudessa ja hallinnassa pysyvä internetin käyttö voi olla nuorelle hyvä tapa viettää aikaa ja kommunikoida ystävien kanssa esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja pelien maailmassa, mutta liiallisuuksiin mentäessä internetin käytöllä on monia negatiivisia seurauksia. Vuonna 2021 lähes kolmannes ammattikouluopiskelijoista raportoi yrittäneensä usein vähentää internetissä vietettyä aikaa kuitenkaan onnistumatta siinä (THL, 2021). Liiallisesta internetin käytöstä kertoo esimerkiksi voimakas halu käyttää internetiä aina kun mahdollista sekä internetin käyttäminen myöhään yöllä (Salmela-Aro ym., 2017). Koska nykyaikana internet on kiinteä osa erityisesti nuorten arkea ja sen avulla usein ylläpidetään ystävyyssuhteita ja rakennetaan omaa identiteettiä, ei internetin käytön suhteen voida vetää yksiselitteisiä tuntimääriä liiallisen ja ei-liiallisen käytön välille. Monissa suosituksissa painotetaankin liialliseen internetin käyttöön liittyviä negatiivisia tunteita ja ajatuksia sekä käyttäytymistä. Internetin käytön liiallisuuden määrittelyssä painottuvat siis subjektiiviset kokemukset, sillä esimerkiksi kouluterveyskyselyssä (THL, 2021) kysytään hermostuneisuuden tunteista, ajatuksista liittyen ajankäytön jakaantumiseen internetin käytön ja muun vapaa-ajan välillä ja yrityksistä vähentää internetin käyttöä. Ammattikouluopiskelijoista esimerkiksi yli neljännes ilmoitti ajatelleensa usein, että heidän pitäisi käyttää aikaa muuhun kuin internetin käyttöön, ja yli 15 prosenttia kertoi usein tunteneensa hermostuneisuutta, jos ei ollut päässyt internetiin (THL, 2021). Tutkimusten mukaan liiallinen internetin käyttö on yhteydessä masennusoireisiin (Akar, 2015; An ym., 2014; Salmela-Aro ym., 2017), konflikteihin perheen kanssa (Akar, 2015) sekä opintojen laiminlyömiseen (Akar, 2015; Wartberg ym., 2015). Liiallinen internetin käyttö voi siis olla merkki elämänhallinnan ongelmista, sillä silloin nuori ei kykene hallitsemaan

internetissä vietettyä aikaa ja sen aiheuttamat negatiiviset seuraukset voivat estää häntä menestyksekkäästi saavuttamasta esimerkiksi akateemisia tavoitteitaan.

Liiallisen internetin käytön lisäksi myös puutteet unessa voivat olla merkki elämänhallinnan ongelmista. Unen tarve on yksilöllistä, mutta nuoren voidaan ajatella tarvitsevan noin 9 tuntia unta yössä (Haapasalo-Pesu & Karukivi, 2012). Yli puolet ammattikoululaisista kuitenkin ilmoittaa nukkuvansa alle 8 tuntia yössä, ja kolmannes raportoi vaikeuksia nukahtaa vähintään kerran viikossa (THL, 2021). Nukkuminen onkin yhteydessä stressiin ja nuoren käyttämiin coping-keinoihin, ja unen puute voi olla seurausta vaikeuksista hallita stressiä (Carskadon, 2002). Väsymys voi myös lisätä keskittymisvaikeuksia koulussa (Carskadon, 2002), ärtyvyyttä ihmissuhteissa (Stores, 2009) sekä vaikuttaa negatiivisesti mielialaan (Stores, 2009). Uniongelmat voivat myös heikentää koulusuoriutumista (Carskadon, 2002; Stores, 2009).

Vaikeudet elämänhallinnassa voivat siis ilmetä nuorilla monin eri tavoin ja olla yhteydessä lukuisiin negatiivisiin seurauksiin aina mielenterveyden ongelmista vaikeuksiin opinnoissa. Alkoholinkäyttö, tupakointi, liiallinen internetin käyttö sekä liian vähäinen yöuni ovat esimerkkejä elämänhallinnan ongelmista, joilla voi olla laajoja vaikutuksia nuoren elämään ja hyvinvointiin.

1.2 Koulu-uupumus

On pitkään ollut tiedossa, että liiallinen työn kuormittavuus, vähäiset vaikutusmahdollisuudet esimerkiksi työnkuvaan ja työaikoihin sekä työhön liittyvät stressitekijät voivat johtaa työuupumukseen. Työuupumus määritellään pitkittyneeksi vasteeksi työn pitkäaikaisiin kuormitus- ja stressitekijöihin, ja siihen liittyy kiinteästi uupumusasteinen väsymys, tehokkuuden lasku ja kyynistyminen työhön (Maslach ym., 2001). Viime aikoina onkin alettu tutkia, olisiko työuupumus käyttökelpoinen käsite myös koulumaailmassa kuvaamaan kouluun liittyvien stressi- ja kuormitustekijöiden vaikutusta opiskelijoihin. Koska koulu voidaan myös nähdä paikkana, jossa opiskelijat työskentelevät, on päädytty koulu-uupumuksen käsitteeseen, joka soveltuu luontevasti käytettäväksi koulumaailmassa ja nuorten keskuudessa.

Salmela-Aron ja kumppaneiden (2009) mukaan koulu-uupumusta kuvaa parhaiten kolmen ulottuvuuden malli, joka koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, riittämättömyyden tunteista koulussa sekä kyynistymisestä koulunkäynnin merkityksiä kohtaan. Salmela-Aron ja kollegoiden (2009) tutkimuksen mukaan tämä kolmen ulottuvuuden

malli kuvaa luotettavimmin koulu-uupumusta verrattuna yhden tai kahden ulottuvuuden malliin, ja heidän tutkimuksensa mukaan kyseiset kolme ulottuvuutta ovat erillisiä, mutta toistensa kanssa läheisiä käsitteitä. Koulu-uupumuksen mittaamiseen kehitetty School Burnout Inventory (SBI-10) on mittarina todettu hyvin luotettavaksi sekä sen on osoitettu mittaavan onnistuneesti juuri koulu-uupumusta (Salmela-Aro & Näätänen, 2005).

Koulu-uupumuksen ulottuvuuksista uupumusasteinen väsymys voi näkyä koulutyön kuormittavuutena ja koulutehtävien liiallisen kuluttavuuden aiheuttamana väsymyksenä, jolloin opiskelija voi kokea koulutyön ylivoimaisena ja murehtia kouluun liittyviä asioita paljon vapaa-ajalla, ja lisäksi kouluun liittyvä paine voi aiheuttaa univaikeuksia sekä ongelmia läheisissä ihmissuhteissa (Salmela-Aro ym., 2009). Tämä uupumusasteinen väsymys aiheuttaakin sekä inhimillistä kärsimystä yksilölle itselleen, että mahdollisesti myös negatiivisia vaikutuksia läheisille näkyen ihmissuhteiden ongelmina. Uupumusasteisen väsymyksen aiheuttamat univaikeudet voivat vaikuttaa paitsi negatiivisesti yksilön terveydentilaan, että olla myös riskitekijöinä monille muille sosiaalisille ja psykologisille ongelmille. Koulu-uupumuksen toinen ulottuvuus, kouluun liittyvät riittämättömyyden tunteet, viittaa kyvykkyyden tunteiden vähenemiseen ja huonontuneeseen koulusuoriutumiseen, jolloin usein myös opiskelijan omat odotukset koulutyöstä laskevat verrattuna aiempaan (Salmela-Aro ym., 2009). Oman kyvykkyyden ja osaamisen tunteiden lasku sekä koulusuoriutumisen vaikeudet voivat olla erityisen haitallisia nuorille, jotka vasta rakentavat käsitystä itsestään oppijoina ja omista kyvyistään. Koulu-uupumuksen kolmannella ulottuvuudella, kyynistymisellä koulunkäynnin merkityksiä kohtaan, tarkoitetaan kiinnostuksen ja merkittävyyden tunteiden puutetta koulutyötä kohtaan, ja se voi näkyä myös välinpitämättömänä suhtautumisena kouluun sekä motivaation puutteena ja luovuttamisajatusten lisääntymisenä (Salmela-Aro ym., 2009). Koulunkäyntiin kyynistynyt opiskelija suhtautuukin kouluun negatiivisesti, vaikka olisi ennen uupumistaan ollut kiinnostunut opinnoistaan ja kokenut ne merkityksellisiksi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) kouluterveyskyselyn mukaan 11.5 % ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista koki koulu-uupumusta mitattuna Salmela-Aron ja kollegoiden School Burnout Inventory (SBI-10) -mittarilla. Ammattikouluopiskelijat raportoivat vähemmän koulu-uupumusta kuin lukio-opiskelijat (21.1 % vuonna 2021; 15.5 % vuonna 2019) tai peruskoulun kahden viimeisen luokka-asteen opiskelijat (20.3 % vuonna 2021; 15.8 % vuonna 2019), mutta määrän voidaan myös ammattikouluopiskelijoilla nähdä olevan nousussa, sillä vuonna 2021 koulu-uupumusta raportoitiin lähes neljä prosenttiyksikköä enemmän kuin vuonna 2019 (THL, 2021). Uupumusasteista väsymystä raportoi reilu viidennes

ammattikoululaisista, ja se oli yli kaksinkertaisesti yleisempää tytöillä (THL, 2021). Riittämättömyyden tunteita opiskelijana raportoi 16.5 % ammattikoululaisista, ja tytöillä näitä tunteita oli lähes kolminkertaisesti poikia enemmän (THL, 2021). Koulutyöhön kohdistuvaan kyynistymiseen kuuluvaa opintojen merkitysten vähentymistä oli reilulla viidellätoista prosentilla ammattikoululaisista, ja myös tämä koulu-uupumuksen ulottuvuus oli tytöillä lähes kaksinkertaisesti poikia yleisempi (THL, 2021). Kokonaisuutena tytöt olivat poikiin verrattuna lähes kolminkertaisesti uupuneempia (THL, 2021), joten sukupuolten välillä on havaittavissa merkittävää eroa. Tyttöjen on havaittu uupuvan useammin kuin poikien myös monissa muissa tutkimuksissa (Salmela-Aro ym., 2008; Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012; Widlund ym., 2020). Naissukupuolen lisäksi muita riskitekijöitä koulu-uupumukselle voivat olla esimerkiksi alhaisempi koulumenestys (Salmela-Aro ym., 2008) ja koulun negatiivinen ilmapiiri (Salmela-Aro ym., 2008).

Koulu-uupumus on yhteiskunnallisesti merkittävä ilmiö, sillä sen on havaittu olevan yhteydessä moniin negatiivisiin seuraamuksiin, joiden määrä uhkaa kasvaa koulu-uupumuksen esiintymisen lisääntyessä. Koulu-uupumuksen on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi korkeaan ahdistukseen, matalaan itsetuntoon ja huonoihin perhesuhteisiin (Slivar, 2001), masennukseen (Salmela-Aro ym., 2009) sekä nuoren identiteetin muodostumisen vaikeuksiin (Erentaitė ym., 2018). Kun otetaan huomioon tutkimustieto koulu-uupumukseen liittyvistä negatiivisista ilmiöistä ja sen aiheuttamasta inhimillisestä kärsimyksestä ja vaikutuksista koulusuoriutumiseen, on koulu-uupumus merkittävä, haitallinen ja ehkäisemisen tarpeessa oleva ilmiö yhteiskunnassamme.

1.3 Opintojen keskeyttäminen

Opintojen keskeyttämisellä tarkoitetaan vuoden aikana tapahtunutta perusasteen jälkeisen tutkintotavoitteisen koulutuksen keskeytymistä (Tilastokeskus, 2021), eli koulutuksessa lopettamista. Opintojen keskeyttäminen altistaa nuoren tilanteeseen, jossa hän voi jäädä opintojen, työelämän ja yhteiskunnan tukipalveluiden ulkopuolelle, mikä lisää syrjäytymisen riskiä ja vaikeuttaa tavoitteiden saavuttamista. Lukuvuonna 2018–2019 ammatillisen perustutkintokoulutuksen keskeytti 9.4 % oppilaista, mikä on lähes prosenttiyksikön enemmän kuin edellisenä vuonna ja tasan kaksi prosenttiyksikköä enemmän kuin kaksi vuotta aiemmin (SVT, 2021). Ammatillisten opintojen keskeyttäminen oli korkeimmillaan 2000-luvun alussa ollen pitkään hieman yli kymmenen prosenttia vuodessa, jonka jälkeen määrät ovat pysyneet

alle kymmenessä prosentissa ja suunta on ollut laskeva (SVT, 2021). Viimeisen parin vuoden aikana opintojen keskeyttäminen on kuitenkin kääntynyt ammatillisen perustutkintokoulutuksen osalta nousuun, lukio- ja korkeakoulutuksen osalta keskeytysmäärien pysyessä samassa tai jopa laskiessa (SVT, 2021). Ammatilliset perustutkinto-opinnot keskeytettiin lukuvuonna 2018–2019 yli kolme kertaa lukio-opintoja useammin (SVT, 2021). Opintojen keskeyttäminen onkin ammattikouluopiskelijoiden keskuudessa todellinen ongelma, joka asettaa vuosittain lähes joka kymmenennen opiskelijan alttiiksi monille negatiivisille seuraamuksille, hukaten samalla yhteiskunnan koulutus- ja tukiresursseja. Lisäksi pojat keskeyttävät opintonsa tyttöjä useammin (SVT, 2021; Rinne & Järvinen, 2011).

Monet yksilöön kohdistuvat taloudelliset, sosiaaliset, terveydelliset ja psykologiset haitat ja niiden kohonnut riski ovat tutkimustiedon mukaan yhteydessä opintojen keskeyttämiseen. Opintojen keskeyttämisen taustalla on usein alhainen sosioekonominen asema ja vanhempien koulutustaso (Rinne & Järvinen, 2011; Marphatia ym., 2019). Opintojen keskeyttäminen myös nostaa merkittävästi nuoren riskiä jäädä sekä koulutus- että työllisyyselämän ulkopuolelle (Rinne & Järvinen, 2011; Koc ym., 2020; Myllyniemi, 2008). Tämä ulkopuolisuus luonnollisesti lisää myös nuoren riskiä syrjäytyä, ja esimerkiksi huonontuneet työllistymismahdollisuudet voivat aiheuttaa taloudellisia ongelmia, kyvyttömyyden tunteita ja stressiä. Opintojen keskeyttäminen ja työttömyys voivatkin tutkimustiedon mukaan lisätä sosiaalista, taloudellista ja poliittista ulkopuolisuutta (Rinne & Järvinen, 2011), laskea elämäntyytyväisyyttä (Myllyniemi, 2008) ja aiheuttaa erilaisia terveysongelmia (De Ridder ym., 2012; Rinne & Järvinen, 2011; Myllyniemi, 2008). Joissakin tutkimuksissa myös ei-toivotun raskauden riski on kohonnut (Stoner ym., 2019) ja jopa kuolleisuus lisääntynyt (Kristensen ym., 2017; Myllyniemi, 2008).

Yksilöön kohdistuvien haittojen lisäksi voidaan erotella myös muita opintojen keskeyttämiseen yhteydessä olevia negatiivisia seurauksia. Taloudelliset ongelmat ja työllistymisen vaikeudet voivat kuormittaa opintonsa keskeyttäneen nuoren perhettä ja läheisiä ja vaikuttaa jopa yhteisöön rikollisuuden kohonneen riskin myötä. Opintonsa keskeyttäneet ovat yliedustettuina rikollistilastoissa ja keskeytyneet opinnot lisäävät rikoksen uusimisen riskiä (Lehr ym., 2005; Cook & Kang, 2016; Gerlinger & Hipp, 2020). Kristensenin ja kollegoiden (2017) norjalaisen tutkimuksen mukaan toisen asteen opintojen (tässä tutkimuksessa lukiokoulutuksen) keskeyttäminen oli viiden vuoden seurannassa yhteydessä runsaampaan sosiaalietuuksien ja sairausavustusten nostamiseen. Opintojen keskeyttämisellä voidaankin nähdä olevan yhteiskunnallisia ja taloudellisia negatiivisia seurauksia, ja

julkisuudessa käydäänkin säännöllisin väliajoin keskustelua opintojen keskeyttämisen hinnasta yhteisöille ja yhteiskunnalle. Hillin ja kollegoiden (2017) tutkimuksen mukaan suomalainen nuori, joka ei valmistu toisen asteen koulutuksesta, aiheuttaa valtiolle pienimmilläänkin noin 230 000–370 000 euron menetyksen. Lisäksi edellä mainittu syrjäytymisriski ja kohonnut työttömyys voivat luonnollisesti lisätä esimerkiksi työttömyysetuuksien, toimeentulotuen ja asumistuen maksamisen määrää, ja jokainen keskeytetty tutkinto myös maksaa yhteiskunnalle. Opintojen keskeyttäminen myös laskee yhteiskunnan verotuloja (Lehr ym., 2005), minkä voidaan nähdä olevan erityisen merkittävää suomalaisessa progressiivisessa verotusjärjestelmässä.

1.4 Elämänhallinnan ongelmien, koulu-uupumuksen ja opintojen keskeyttämisen väliset yhteydet

Koska tutkimustiedon mukaan opintojen keskeyttäminen altistaa nuoren monille negatiivisille seuraamuksille, on sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta tärkeää tutkia, mitkä tekijät ovat yhteydessä opintojen keskeyttämiseen tai lisäävät sen todennäköisyyttä. Aihe on myös hyvin ajankohtainen ja sen vuoksi merkittävä, sillä keskeyttämisluvut erityisesti ammatillisessa koulutuksessa ovat viime vuosina olleet nousussa. Tässä tutkimuksessa keskeyttämiseen vaikuttavista tekijöistä tarkastellaan elämänhallinnan ongelmia ja koulu-uupumusta.

1.4.1 Elämänhallinnan ongelmat ja koulu-uupumus

Elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen yhteyksistä on olemassa sekä kotimaista että ulkomaista tuoretta tutkimustietoa. Salmela-Aron ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa havaittiin, että sekä suomalaisten yläasteella ja lukiossa opiskelevien nuorten keskuudessa liiallinen internetin käyttö ennusti myöhempää koulu-uupumusta, ja koulu-uupumus ennusti myöhempää liiallista internetin käyttöä. Vastaavia tuloksia saatiin myös puolalaisten lukio-opiskelijoiden keskuudessa, kun koulu-uupumuksen havaittiin olevan tilastollisesti merkittävästi yhteydessä myöhempään liialliseen internetin käyttöön sekä tytöillä että pojilla (Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2019), sekä 15–18-vuotiaiden turkkilaisten lukio-opiskelijoiden kohdalla, kun ongelmallinen internetin käyttö oli positiivisesti yhteydessä koulu-uupumukseen (Çevik ym., 2021). Ongelmallisen internetin käytön ja koulu-uupumuksen on havaittu olevan yhteydessä toisiinsa myös ranskalaisten lukio-opiskelijoiden (Walburg ym.,

2016) sekä kiinalaisten ja saksalaisten hieman vanhempien yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa (Peterka-Bonetta ym., 2019).

Lisäksi tutkimuksessa on löydetty yhteyksiä myös uniongelmien ja koulu-uupumuksen väliltä. Liun ja kollegoiden (2021) tuoreessa tutkimuksessa havaittiin, että opiskelijat, joilla oli uniongelmia, koulu-uupuivat muita opiskelijoita todennäköisemmin, ja myös koulu-uupumus lisäsi uniongelmia. Koulu-uupumuksen on havaittu olevan nuorilla yhteydessä myös huonompaan unen laatuun (Gerber ym., 2015; May ym., 2020; Yan ym., 2018). Edellä esiteltyjen internetin käytön ja koulu-uupumuksen sekä uniongelmien ja koulu-uupumuksen välisten tutkimustulosten lisäksi on tutkimuksissa havaittu näyttöä myös näiden kolmen ilmiön välisistä kehämäisistä syy-yhteyksistä. Eversin ja kollegoiden (2020) tutkimuksessa huomattiin, että sosiaalisen median käyttö aiheutti unen häiriintymistä ja lyhyempää kestoa, ja nämä internetin käytön aiheuttamat häiriöt unessa olivat positiivisessa yhteydessä koulu-uupumukseen. Vastaavanlainen yhteys havaittiin myös Taiwanilaisten nuorten keskuudessa, kun koulu-uupumus oli yhteydessä myöhempään sosiaalisen median käyttöön ja uniongelmiin (Akungu ym., 2021).

Myös koulu-uupumuksen sekä tupakoinnin ja alkoholin käytön välisistä yhteyksistä on olemassa tutkimusnäyttöä, vaikkakaan tätä aihetta ei ole tutkittu niin paljon kuin edellä käsiteltyä internetin liiallista käyttöä sekä uniongelmia ja niiden yhteyksiä koulu-uupumukseen. Kinnusen ja kollegoiden (2016) tutkimuksessa havaittiin, että koulu-uupumus oli yhteydessä päivittäiseen tupakointiin 14–17-vuotiailla lukio-opiskelijoilla. Tämä tutkimus oli kuitenkin ensimmäinen laatuaan liittyen tupakoinnin ja koulu-uupumuksen välisiin yhteyksiin. Alkoholinkäytöstä ja koulu-uupumuksesta on olemassa myös alustavaa tutkimusnäyttöä. Oller-Perretin ja Walburgin (2018) tutkimuksessa havaittiin, että koulu-uupumus oli yhteydessä alkoholiriippuvuuteen ja humalanhakuiseen juomiseen, mutta yhteys oli tilastollisesti merkitsevä vain tytöillä. Tutkimus tupakoinnin ja alkoholinkäytön yhteyksistä koulu-uupumukseen on siis vasta alussa, ja lisää tutkimusnäyttöä tarvitaan.

1.4.2 Elämänhallinnan ongelmat ja opintojen keskeyttäminen

Elämänhallinnan ongelmien ja opintojen keskeyttämisen välisistä yhteyksistä on olemassa tutkimusnäyttöä. Yleisesti ajatellaankin, että yksi ammatillisten opintojen keskeyttämisen keskeinen syy ovat elämänhallinnan puutteet (Määttä ym., 2014). Battin-Pearson ja kollegat (2000) havaitsivat päihteiden (alkoholi ja erilaiset huumausaineet) käytön olevan yhteydessä opintojen keskeyttämiseen, joskin alkoholin ja eri huumausaineiden itsenäisiä yhteyksiä ei

tässä tutkimusasetelmassa eroteltu. On myös havaittu, että opintonsa keskeyttäneet tupakoivat muita enemmän (Desai ym., 2018), ja että tupakointi voi ennustaa opintojen keskeyttämistä (Flisher ym., 2010). Wangin ja Fredricksin (2014) tutkimuksessa havaittiin, että runsaampi alkoholinkäyttö, tupakointi ja marihuanan käyttö olivat yhteydessä opintojen keskeyttämiseen, ja samaan lopputulokseen päätyivät Kelly ja kumppanit (2015) havaitessaan, että sekä alkoholinkäyttö yksin että päihteiden yhteiskäyttö (tupakka, alkoholi ja huumeet) olivat yhteydessä opintojen keskeyttämiseen.

Elämänhallinnan ongelmien indikaattoreiden, tässä tutkimuksessa internetin liikakäytön ja uniongelmien, ja keskeyttämisen välisiä yhteyksiä on tutkittu paljon vähemmän. Liiallisen internetin käytön on todettu olevan yhteydessä huonontuneeseen koulusuoriutumiseen (Ilesamni ym., 2021; Jiang, 2014). Myös uniongelmien on todettu olevan yhteydessä ongelmiin opinnoissa. Liian vähäinen uni, univaje, myöhäinen nukahtamisaika ja viivästynyt nukkuminen viikonloppuisin olivat yhteydessä huonompaan koulusuoriutumiseen Hysingin ja kollegoiden (2016) tutkimuksessa, ja saman yhteyden huonomman koulusuoriutumisen ja viivästyneen unen välillä havaitsivat myös Sivertsen ja kollegat (2015). Unettomuuden on todettu olevan yhteydessä myös opintojen keskeyttämiseen norjalaisilla 13–21-vuotiailla nuorilla (De Ridder ym., 2013). Liiallisen internetin käytön tavoin myös liian vähäisen unen ja uniongelmien yhteydestä opintojen keskeyttämiseen tarvitaan kuitenkin lisää tieteellistä tutkimusta.

1.4.3 Koulu-uupumus ja opintojen keskeyttäminen

Koulu-uupumuksen on havaittu olevan yhteydessä moniin negatiivisiin seurauksiin opinnoissa, minkä voidaan nähdä altistavan nuorta myöhemmälle opintojen keskeyttämiselle ja sen todennäköisyyden kasvamiselle. Koulu-uupumuksen on havaittu olevan yhteydessä huonompiin arvosanoihin ja koulusuoriutumiseen (Fiorilli ym, 2017; Slivar, 2001), poissaoloihin koulusta (Fiorilli ym., 2017; Slivar, 2001), huonompaan sitoutumiseen koulutyöhön (Fiorilli ym., 2017; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014; Virtanen ym., 2018), vähäisimpiin koulutustavoitteisiin (Widlund ym., 2020; Vasalampi ym., 2009) ja opintojen viivästymiseen (Vasalampi ym., 2009). Lisäksi koulu-uupumuksen on havaittu olevan yhteydessä myös itse opintojen keskeyttämiseen (Bask & Salmela-Aro, 2013; Çam & Öğülmüş, 2019). Baskin ja Salmela-Aron (2013) tutkimuksessa juuri kyynistyminen koulutyöhön ennusti merkittävimmin opintojen keskeyttämistä. Voidaan siis sanoa, että koulu-uupumuksen yhteydestä moniin negatiivisiin seurauksiin opinnoissa on olemassa kattavaa ja

vakuuttavaa tutkimusnäyttöä, mutta näyttöä yhteydestä juuri opintojen keskeyttämiseen on vielä niukasti. Koulu-uupumuksen yhteydestä juuri tämän tutkimuksen kiinnostuksenkohteena olevaan opintojen keskeyttämiseen tarvitaan siis lisää tutkimustietoa, sillä tällä saralla erityisesti kotimainen tutkimus on vasta alussa. Tämä tutkimus tarjoaakin arvokasta tutkimustietoa tästä ajankohtaisesta ja toistaiseksi puutteellisesti tutkitusta ilmiöstä.

Kuten voidaan tähän asti käsitellystä huomata, on elämänhallinnan ongelmien, koulu-uupumuksen ja opintojen keskeyttämisen välisiä yhteyksiä tutkittu jonkin verran sekä suomessa että ulkomailla. Kaikkia näistä yhteyksistä ja niiden suuntia ei kuitenkaan ole vielä tutkittu kattavasti tai riittävästi. Tutkimusperinne onkin vielä hyvin alussa, ja lisää kotimaista, laadukasta tutkimusta tarvitaan. Erityisesti ammattikouluopiskelijoita on tutkittu tässä yhteydessä hyvin vähän. Tarvitaankin lisää ymmärrystä keskeyttämisen ilmiöstä juuri ammattikouluopintojen ympäristössä, ja tämä tutkimus pyrkiikin vastaamaan tähän tarpeeseen. Ilmiöllä on mittavia seurauksia sekä yksilöille että yhteiskunnalle (Rinne & Järvinen, 2011; Kristensen ym., 2017), minkä vuoksi tämä tutkimus on ajankohtainen, yhteiskunnallisesti merkittävä ja tarpeellinen.

1.5 Tutkimuskysymys ja hypoteesit

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan elämänhallinnan ongelmien, koulu-uupumuksen ja opintojen keskeyttämisen välisiä yhteyksiä. Tutkimuskysymykset ovat:

1) Millä tavalla elämänhallinnan ongelmat ja koulu-uupumus ovat yhteydessä toisiinsa ammattikouluopiskelijoilla? Elämänhallinnan ongelmilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa alkoholin käyttöä, tupakointia, liiallista internetin käyttöä sekä liian vähäistä yöunta.

Aiemman kirjallisuuden ja tutkimuksen pohjalta (Akungu ym., 2021; Çevik ym., 2021; Evers ym., 2020; Liu ym., 2021; Salmela-Aro ym., 2017; Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2019) oletus on, että elämänhallinnan ongelmat ovat yhteydessä koulu-uupumukseen siten, että mitä enemmän elämänhallinnan ongelmia, sitä enemmän koulu-uupumusta. Lisäksi oletuksena on, että runsaampi koulu-uupumus on yhteydessä ainakin myöhempään liialliseen internetin käyttöön ja uniongelmiin.

2) Ennustavatko elämänhallinnan ongelmat (alkoholin käyttö, tupakointi, liiallinen internetin käyttö ja liian vähäinen yöuni) ja koulu-uupumus opintojen keskeyttämistä ammattikouluopiskelijoilla?

Aiemman alustavan kirjallisuuden pohjalta (Bask & Salmela-Aro, 2013; Çam & Öğülmüş, 2019) oletan, että runsaampi koulu-uupumus ja sen alaskaaloista erityisesti kyynistyminen koulutyöhön ennustavat opintojen keskeyttämistä ammattikouluopiskelijoilla. Elämänhallinnan osalta on oletus aiemman kirjallisuuden perusteella (Battin-Pearson ym., 2000; Flisher ym., 2010; Kelly ym., 2015; Wang & Fredricksin (2014) se, että ainakin alkoholin käyttö ennustaa ja tupakointi on positiivisessa yhteydessä opintojen keskeyttämiseen. Liiallisen internetin käytön ja liian vähäisen yöunen ennustevaikutuksista opintojen keskeyttämiseen ei voida aiemman kirjallisuuden ja tutkimuksen puutteen perusteella tehdä oletuksia.

2. MENETELMÄT

2.1 Tutkittavat ja tutkimuksen kulku

Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto on osa Niilo Mäki instituutin Motivoimaa-hanketta, joka toteutettiin vuosina 2009–2012. Hankkeen tavoitteena oli tunnistaa ammattikouluopiskelijoiden opiskelua ja oppimista vaikeuttavia ongelmia sekä arvioida tarkemmin riskissä olevia opiskelijoita (Niilo Mäki instituutti [NMI], 2021). Hankkeen tarkoituksena oli myös kehittää ennaltaehkäisevää ja tehostettua tukea opiskeluun, turvata ammattiin valmistumista sekä kehittää erilaisia opintojen keskeyttämisen riskissä olevien opiskelijoiden tunnistamis- ja arviointimenetelmiä (NMI, 2021). Hankkeen rahoittajana toimi Euroopan sosiaalirahasto, sitä hallinnoi Opetushallitus ja se toimi yhteistyössä Jyväskylän, Kiipulan ja Tampereen ammattiopistojen sekä Turun ammatti-instituutin kanssa (NMI, 2021).

Motivoimaa-hankkeen tutkimusosuuteen osallistui 2401 suomalaista nuorta, jotka olivat juuri aloittaneet ammatillisen perustutkintokoulutuksen ensimmäisen vuoden opinnot. Tutkimuksen ensimmäinen mittaus toteutettiin syksyllä 2009 ja syksyllä 2010 ammattiopintonsa aloittaneiden nuorten oppituntien aikana internet-kyselyllä, johon vastaamiseen meni noin 35–40 minuuttia (Määttä ym., 2011). Kyselylomake sisälsi erilaisia taustatietokysymyksiä esimerkiksi nuorten aiemmista koulutukseen liittyvistä kokemuksista,

sekä kysymyksiä nykyisistä opinnoista ja niihin vaikuttavista tekijöistä, kuten motivaatiosta, ystävyyssuhteista, elämäntavoista, koulu-uupumuksesta ja erilaisista psyykkisistä oireista (Määttä ym., 2011). Tutkimuksen toinen mittaus toteutettiin toisen opiskeluvuoden alussa samalla tavalla kuin ensimmäisenä opiskeluvuotena internet-kyselyllä oppituntien aikana. Tässä tutkimuksessa käytetään vain ensimmäisen, opintojen alussa toteutetun, mittauksen kyselyn tuloksia. Kyselylomakkeiden lisäksi tutkimukseen saatiin erilaisia rekisteritietoja ammattiopistojen virallisista järjestelmistä. Näihin rekisteritietoihin sisältyi esimerkiksi valmistumiseen ja opintojen keskeyttämiseen liittyviä tietoja.

Alaikäisten vastaajien huoltajilta kysyttiin lupa tutkimukseen osallistumiseksi, ja täysi-ikäiset vastaajat antoivat itse suostumuksensa. Tutkittavista 50.5 % oli tyttöjä ja 49.5 % poikia. Koska tutkimuksen toteuttamisesta on kulunut verrattain kauan aikaa, ei vastauksissa vielä tuolloin ollut vaihtoehtoa henkilöille, jotka eivät identifioidu kumpaankaan edellä esitellyistä sukupuolista. Tähän tutkimukseen hyväksyttyjen vastaajien ikäjakauma oli 13–29-vuotta. 30 vuotta täyttäneet ja vanhemmat rajattiin tutkimuksen ulkopuolelle, koska tässä tutkimuksessa käsiteltiin nuoruuden ikävaihetta ja nuorten ammatillisia opintoja.

2.2 Mittarit

Alkoholin käyttöä ja *tupakointia* mitattiin seuraavilla kouluterveyskyselystä (THL, 2008) sovelletuilla kysymyksillä: ”Käytätkö alkoholia?” ja ”Tupakoitko?”. Alun perin vastausasteikko oli käytön määrän mukaan kasvava sisältäen alkoholin käytön suhteen kuusi eri vastausvaihtoehtoa ja tupakoinnin kohdalla viisi vaihtoehtoa, joista vastaaja valitsi parhaiten omaa käyttöään kuvaavan vaihtoehdon. Osassa vastausvaihtoehdoista oli niin vähän vastauksia, että nämä kysymykset luokiteltiin uudestaan kahteen luokkaan sen mukaan, käyttikö nuori kyseistä päihdettä vai ei. Vastausvaihtoehdot olivat tällöin alkoholin käytön suhteen 1 = *en käytä alkoholia lainkaan* sekä 2 = *käytän alkoholia ainakin joskus* ja tupakoinnin kohdalla 1 = *en tupakoi* sekä 2 = *tupakoin ainakin joskus*. Lopullisissa analyyseissä käytettiin pääasiassa näitä kaksiluokkaisia versioita alkoholin käytön ja tupakoinnin muuttujista.

Internetin käyttöä mitattiin kahdella kysymyksellä, jotka olivat ”Montako tuntia käytät nettiä vuorokaudessa?” ja ”Montako tuntia käytät nettiä 22–07 välisenä aikana?”. Näihin kysymyksiin nuoret vastasivat numeerisesti käytetyllä tuntimäärällä. Koska liiallisen internetin käytön määritelmät painottuvat tuntimäärien sijaan paljon erityisesti subjektiivisiin kokemuksiin sekä seurauksiin nuoren elämässä, ei voitu teoreettisesti yksiselitteisesti tehdä luokittelua ei-liialliseen ja liialliseen internetin käytön tuntimäärään. Tästä johtuen tässä

tutkimuksessa päädyttiin tarkastelemaan internetin käyttöä jatkuvana muuttujana ilman tiettyä katkaisurajaa liiallisen ja ei-liiallisen käytön välillä. Kahdesta internetin käyttöä kartoittaneesta kysymyksestä muodostettiin internetin käytön määrää kuvaava summamuuttuja, jonka reliabiliteetti oli hyväksyttävä, Cronbachin α = 0.67. Koska liiallisen internetin käytön määritelmään on määrällisesti runsaan käytön ohella liitetty erityisesti internetin käyttö myöhään yöllä (Salmela-Aro ym., 2017), pyrittiin tällä kokonaiskäytön ja yöllisen käytön summamuuttujalla saamaan mahdollisimman kattava kuva opiskelijoiden internetin käytöstä.

Liian vähäistä yöunta mitattiin avoimella numeerisella kysymyksellä ” Montako tuntia nukut yössä keskimäärin?”, johon vastaaja vastasi tuntimäärällä, joka kuvasi hänen unen määräänsä parhaiten. Nämä vastaukset luokiteltiin tässä tutkimuksessa uudelleen vastaamaan nuorille asetettuja yöunen määrän suosituksia niin, että muuttujasta tuli kaksiluokkainen. Suositusten mukaan nuori tarvitsee noin 9 tuntia unta yössä (Haapasalo-Pesu & Karukivi, 2012). Vastausvaihtoehdot olivat tällöin 1 = *alle 9 tuntia* ja 2 = *9 tuntia tai enemmän*. Tutkimuksessa yöunen osalta hyödynnettiin pääasiassa tätä kaksiluokkaista muuttujaa, mutta myös alkuperäistä jatkuvaa muuttujaa käytettiin osassa analyysejä.

Koulu-uupumusta mitattiin kymmenellä väittämällä Salmela-Aron ja kollegoiden (2005) School Burnout Inventory (SBI-10) -mittarista. Mittarin mukaiset koulu-uupumuksen ulottuvuudet olivat (1) uupumusasteinen väsymys (esim. ”Tunnen hukkuvani koulutyöhön”); (2) kyynistyminen koulutyöhön (esim. ”Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun”); sekä (3) riittämättömyyden tunteet koulussa (esim. ”Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani”). Mittarissa oli väittämiä näistä kolmesta ulottuvuudesta seuraavasti: ensimmäisestä neljä, toisesta kolme ja kolmannesta kolme. Väittämiin vastattiin kuusiportaisella asteikolla sen mukaan, kuinka hyvin vastaaja koki väittämän kuvaavan häntä itseään: *täysin eri mieltä, eri mieltä, osittain eri mieltä, osittain samaa mieltä, samaa mieltä* ja *täysin samaa mieltä*. Näistä kymmenestä muuttujasta muodostettiin summamuuttuja kuvaamaan kokonaiskoulu-uupumusta, ja muodostetun summamuuttujan sisäinen reliabiliteetti oli erittäin hyvä, α = 0.90. Tämän lisäksi muodostettiin summamuuttujat erikseen kuvaamaan uupumusasteista väsymystä, kyynistymistä koulutyöhön sekä riittämättömyyden tunteita koulussa edellä esiteltyjen väittämien mukaisesti. Myös näiden summamuuttujien sisäiset reliabiliteetit olivat hyvät: uupumusasteinen väsymys α = 0.83, kyynistyminen koulutyöhön α = 0.87 ja riittämättömyyden tunteet koulussa α = 0.80.

Opintojen keskeyttämisestä saatiin tietoa ammattiopistojen virallisista rekistereistä, joihin oli kirjattu opiskelijoiden valmistumisen tai oppilaitoksesta eroamisen päivämäärät sekä tietoa oppilaiden raportoimista eroamisen syistä. Tässä tutkimuksessa

ammattiopistojen rekisteritietoja opintojen keskeyttämisestä käytettiin seuraavasti kaksiluokkaisena muuttujana: 1) *valmistunut joko samalta tai alanvaihdon jälkeen toiselta ammattikoulun alalta, tai opinnot ovat kesken* ja 2) *eronnut ammattioppilaitoksesta eli keskeyttänyt opintonsa*. Aikarajana opintojen keskeyttämiselle pidettiin tässä tutkimuksessa 3.5 vuotta opintojen keskeyttämisen määritelmän (Tilastokeskus, 2021) mukaisesti. Tutkimuksen lopullisena vastemuuttujana oli siis se, oliko opiskelija keskeyttänyt opintonsa vai ei.

2.3 Tilastolliset menetelmät

Aineiston testaus suoritettiin SPSS-ohjelman (Statistical Package for the Social Sciences) versiolla 27. Kuvailevat tulokset perustuvat prosenttijakaumiin. Sukupuolierot tutkittiin χ^2 -testauksen ja *t*-testin avulla ja efektikoko arvioitiin Cohenin *d*:llä. Ensimmäistä tutkimuskysymystä elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen välisistä yhteyksistä tarkasteltiin Spearmanin korrelaatiokertoimen ja *t*-testien avulla. Internetin käytön keskiarvomuuttujan yhteyttä tutkittiin kokonaiskoulu-uupumukseen sekä erikseen uupumusasteiseen väsymykseen, kyynistymiseen koulutyöhön ja riittämättömyyden tunteisiin koulussa Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla. Unen määrän, alkoholin käytön ja tupakoinnin välisiä yhteyksiä koulu-uupumukseen ja sen alaulottuvuuksiin (uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen koulutyöhön ja riittämättömyyden tunteet koulussa) tutkittiin *t*-testien ja Cohenin *d*:n avulla. Toista tutkimuskysymystä siitä, ennustavatko elämänhallinnan ongelmat ja koulu-uupumus opintojen keskeyttämistä, tarkasteltiin hierarkkisella logistisella regressioanalyysilla.

3. TULOKSET

3.1 Kuvailevat tulokset

Elämänhallinnan ongelmista *alkoholin käyttö* oli aineistossa melko yleistä, sillä vastaajista 71.2 % joi alkoholia ainakin joskus, ja 28.8 % ei juonut lainkaan. *Tupakointi* oli alkoholinkäyttöä paljon vähäisempää, sillä nuorista 42.9 % tupakoi ainakin joskus ja 57.1 % ei tupakoinut lainkaan. Tytöt ja pojat erosivat toisistaan alkoholinkäytön suhteen niin, että tytöistä suurempi osa (74.4 %) poikiin verrattuna (67.4 %) joi alkoholia ainakin joskus ($\chi^2(1) = 14.68$, $p < .001$). Tupakoinnin suhteen sukupuolet eivät eronneet toisistaan ($\chi^2(1) = 0.02$, $p = 0.89$).

Elämänhallinnan ongelmien indikaattoreista *liian vähäinen yöuni* oli vastaajien keskuudessa hyvin yleistä. Suositusten mukaisen 9 tuntia tai enemmän yössä nukkui vain 13.3 % vastaajista, kun taas 86.7 % nukkui alle suositellun 9 tuntia. Suurin osa vastaajista, 40.2 %, ilmoitti nukkuvansa 8 tuntia yössä, 7 tunnin keskimääräisten yöunien ollessa toiseksi yleisin vastaus (32.1 %). Vastaajista 14.5 % ilmoitti nukkuvansa enintään 6 tuntia yössä. Sukupuolet erosivat toisistaan yöunen suhteen, sillä pojista useampi, 15.8 %, nukkui vähintään suositellun 9 tuntia yössä, tyttöjen vastaavan määrän ollessa 10.6 % ($\chi^2(1) = 14.45$, $p < .001$). Myös unettomuus oli aineistossa yleistä, sillä vastaajista 86.2 % ilmoitti kärsivänsä unettomuudesta.

Myös *internetin käyttö* oli hyvin yleistä. Vastaajista 14.1 % käytti internetiä 6 tuntia tai enemmän vuorokaudessa ja 52.2 % ilmoitti käyttävänsä internetiä vähintään 3 tuntia vuorokaudessa. Pojat käyttivät internetiä tyttöjä enemmän: pojista 16.6 % käytti internetiä vähintään 6 tuntia päivässä, tyttöjen vastaavan määrän ollessa 11.3 %, ja pojista 57.9 % käytti internetiä vähintään 3 tuntia päivässä tyttöjen vastaavan määrän ollessa 45.8 % ($\chi^2(6) = 57.96$, $p < .001$). Vastaajat käyttivät internetiä myös paljon kello 22–07 välillä, sillä 63.5 % vastaajista raportoi käyttävänsä internetiä vähintään tunnin tuona aikana. Vastaajista 14.6 % käytti internetiä yöaikaan 3 tuntia tai enemmän. Myös yöllisessä internetin käytössä sukupuolet erosivat toisistaan, sillä pojista 72.8 % ja tytöistä 53.8 % käytti internetiä vähintään tunnin kello 22–07 välisenä aikana. Pojista 18.9 % ja tytöistä 10.0 % käytti internetiä vähintään 3 tuntia tuona aikana ($\chi^2(6) = 126.61$, $p < .001$). Internetin liiallisesta käytöstä kertookin esimerkiksi internetin käyttäminen myöhään yöllä (Salmela-Aro ym., 2017), joten runsas yöllisen internetin käytön määrä voi olla merkki liiallisuuksiin menevästä internetin käytöstä.

Koulu-uupumusta aineistossa kuvaavat tulokset löytyvät taulukosta 1. Yleisesti ottaen vastaajat raportoivat kokevansa kohtuullista koulu-uupumusta (KA 2.14 asteikolla 1–6). Tytöt olivat poikia uupuneempia lähes kaikissa koulu-uupumuksen ulottuvuuksissa: tytöillä oli poikiin verrattuna enemmän sekä kokonaiskoulu-uupumusta että sen ulottuvuuksista uupumusasteista väsymystä ja riittämättömyyden tunteita opinnoissa. Lisäksi tyttöjen ja poikien erojen efektikoot olivat kyynistymistä lukuun ottamatta suuria (Cohenin $d > .8$).

Taulukko 1

Koulu-uupumuksen taso ja sukupuolierot koulu-uupumuksessa.

Koulu-uupumuksen ulottuvuus		Yhteensä *n* = 2399–2402	Tytöt *n* = 1213–1214	Pojat *n* = 1185–1187	*t*(*df*)	Cohenin *d*
Koulu-uupumus	*KA*	2.14	2.19	2.08	3.25 (2399)***	0.87
	KH	0.86	0.87	0.84		
Uupumusasteinen väsymys	*KA*	2.19	2.31	2.06	6.46 (2383.74)***	0.92
	KH	0.93	0.96	0.87		
Kyynistyminen koulutyöhön	*KA*	2.00	1.99	2.01	-0.55 (2396)	-
	KH	1.02	1.05	0.99		
Riittämättömyyden tunteet	*KA*	2.20	2.24	2.16	1.98 (2396)*	0.97
	KH	0.97	1.00	0.95		

***$p < .001$

*$p < .05$

Aineistoa koskevan rekisteritiedon perusteella ammattioppilaitoksesta oli eronnut eli opintonsa keskeyttänyt 731 opiskelijaa, mikä oli 25 % tutkittavista. Eron syitä olivat esimerkiksi alan tai oppilaitoksen vaihto, työllistyminen, huono motivaatio, terveydelliset ja taloudelliset tekijät sekä muut tuntemattomiksi jääneet syyt. Vastaavasti n. 75 % vastaajista oli joko valmistunut aloittamaltaan ammattikoulun alalta tai alan vaihdon jälkeen toisesta ammattikoulutuksesta, tai heidän opintonsa olivat vielä kesken. Pojat (51.3 %) ja tytöt (48.7 %) keskeyttivät opintonsa samassa suhteessa ($\chi^2(1) = 0.35$, $p = 0.55$).

3.2 Elämänhallinnan ongelmien yhteydet koulu-uupumukseen

Alkoholin käytön ja koulu-uupumuksen välisiä yhteyksiä kuvaavat tulokset löytyvät taulukosta 2. Tulosten mukaan alkoholia käyttävät opiskelijat olivat uupuneempia sekä kokonaisuudessaan että kaikilla koulu-uupumuksen ulottuvuuksilla. Lisäksi alkoholia käyttävien ja sitä käyttämättömien erojen efektikoot olivat kaikki suuria (Cohenin d > .8).

Taulukko 2

Alkoholin käytön yhteys koulu-uupumukseen ja sen ulottuvuuksiin.

Koulu-uupumuksen ulottuvuus		Ei käytä alkoholia *n* = 694–695	Käyttää alkoholia *n* = 1700–1702	*t*(*df*)	Cohenin *d*
Koulu-uupumus	*KA*	2.00	2.19	-4.90 (2395)***	0.85
	KH	0.83	0.87		
Uupumusasteinen väsymys	*KA*	2.06	2.24	-4.30 (2394)***	0.93
	KH	0.88	0.94		
Kyynistyminen koulutyöhön	*KA*	1.87	2.06	-4.20 (1408.66)***	1.02
	KH	0.95	1.04		
Riittämättömyyden tunteet	*KA*	2.05	2.26	-5.05 (1371.35)***	0.97
	KH	0.92	0.99		

***$p < .001$

Tupakoinnin ja koulu-uupumuksen välisiä yhteyksiä kuvaavat tulokset löytyvät taulukosta 3. Tulosten mukaan tupakoivat opiskelijat olivat uupuneempia sekä kokonaisuudessaan että kaikilla koulu-uupumuksen ulottuvuuksilla. Lisäksi tupakoivien ja tupakoimattomien erojen efektikoot olivat kaikki suuria (Cohenin d > .8).

Taulukko 3

Tupakoinnin yhteys koulu-uupumukseen ja sen ulottuvuuksiin.

Koulu-uupumuksen ulottuvuus		Ei tupakoi *n* = 1367–1370	Tupakoi *n* = 1031	*t*(*df*)	Cohenin *d*
Koulu-uupumus	*KA*	2.07	2.23	-4.61 (2129.32)***	0.85
	KH	0.83	0.89		
Uupumusasteinen väsymys	*KA*	2.12	2.27	-3.94 (2148.18)***	0.93
	KH	0.90	0.96		
Kyynistyminen koulutyöhön	*KA*	1.93	2.09	-3.72 (2096.14)***	1.02
	KH	0.97	1.07		
Riittämättömyyden tunteet	*KA*	2.12	2.31	-4.81 (2106.95)***	0.97
	KH	0.93	1.02		

*** $p < .001$

Yöunen ja koulu-uupumuksen yhteyksiä kuvaavat tulokset löytyvät taulukosta 4. Tulosten mukaan suosituksia vähemmän nukkuvat opiskelijat olivat uupuneempia sekä kokonaisuudessaan että uupumusasteisen väsymyksen ja riittämättömyyden tunteiden osa-alueilla. Lisäksi suosituksia vähemmän nukkuvien ja suositusten mukaisesti nukkuvien erojen efektikoot olivat suuria kokonaiskoulu-uupumuksen, uupumusasteisen väsymyksen ja riittämättömyyden tunteiden kohdalla (Cohenin d > .8). Suosituksia vähemmän nukkuneet opiskelijat eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi suositusten mukaisesti nukkuvia kyynistyneempiä koulutyöhön.

Taulukko 4

Unen määrän yhteys koulu-uupumukseen ja sen ulottuvuuksiin.

Koulu-uupumuksen ulottuvuus		Nukkuu alle 9 h *n* = 2075–2078	Nukkuu min. 9 h *n* = 316	*t*(*df*)	Cohenin *d*
Koulu-uupumus	*KA*	2.15	2.02	2.48 (2392)*	0.86
	KH	0.86	0.86		
Uupumusasteinen väsymys	*KA*	2.20	2.07	2.44 (2391)*	0.93
	KH	0.93	0.91		
Kyynistyminen koulutyöhön	*KA*	2.01	1.92	1.56 (2389)	-
	KH	1.02	1.01		
Riittämättömyyden tunteet	*KA*	2.22	2.07	2.47 (2389)*	0.97
	KH	0.97	0.98		

*$p < .05$

Internetin käytön yhteyttä koulu-uupumukseen tarkasteltiin Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla. Internetin käytön määrän summamuuttuja oli erittäin pienessä, mutta tilastollisesti merkitsevässä positiivisessa yhteydessä kokonaiskoulu-uupumukseen (r = .13, $p < .001$), uupumusasteiseen väsymykseen (r = .08, $p < .001$), kyynistymiseen koulutyöhön (r = .14, p < .001) ja riittämättömyyden tunteisiin koulussa (r = .13, p < .001). Internetiä liiallisesti käyttävät opiskelijat olivat siis sitä vähemmän käyttäviä opiskelijoita uupuneempia, mutta korrelaatiot olivat hyvin pienet.

3.3 Elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen yhteydet opintojen keskeyttämiseen

Ennen toiseen tutkimuskysymykseen vastaamista tutkittiin, millä tavalla elämänhallinnan ongelmat ja koulu-uupumus olivat itsenäisesti yhteydessä opintojen keskeyttämiseen.

Alkoholia ainakin joskus käyttävät opiskelijat keskeyttivät opintonsa raittiita useammin (25.5 % / 16.9 %, $\chi^2(1) = 16.06$, $p < .001$). Myös tupakoivat opiskelijat keskeyttivät opintonsa merkittävästi tupakoimattomia useammin (28.7 % / 17.6. %, $\chi^2(1) = 40.15$, $p < .001$). Sama ero opintojen keskeyttämisessä havaittiin myös yöunen kohdalla, sillä alle suositusten nukkuneet opiskelijat keskeyttivät opintonsa suositusten mukaisesti nukkuneita useammin

(23.0 % / 17.2 %, $\chi^2(1) = 5.24$, $p < .05$). Myös opintonsa keskeyttäneiden opiskelijoiden internetin käytön määrä (KA = 2.84, KH = 1.48, n = 502) erosi valmistuneiden internetin käytön määrästä (KA = 2.54, KH = 1.28, n = 1759). Ero osoittautui merkitseväksi riippumattomien otosten t-testillä ($t(2259) = -4.57$, $p < .001$, Cohenin d = 1.33). Opintonsa keskeyttäneet opiskelijat siis käyttivät internetiä päivässä noin 20 minuuttia keskeyttämättömiä enemmän.

Opintojen keskeyttämisen ja koulu-uupumuksen väliset yhteydet löytyvät taulukosta 5. Tulosten mukaan opintonsa keskeyttäneet opiskelijat olivat uupuneempia sekä kokonaisuudessaan että kaikilla koulu-uupumuksen ulottuvuuksilla. Lisäksi opintonsa keskeyttäneiden ja keskeyttämättömien erojen efektikoot olivat kaikki suuria (Cohenin d > .8).

Taulukko 5

Opintojen keskeyttämisen itsenäinen yhteys koulu-uupumukseen ja sen ulottuvuuksiin.

Koulu-uupumuksen ulottuvuus		Valmistunut n = 1786–1787	Keskeyttänyt opintonsa n = 504–506	$t(df)$	Cohenin d
Koulu-uupumus	*KA*	2.05	2.43	-8.86 (2291)***	0.85
	KH	0.80	0.99		
Uupumusasteinen väsymys	*KA*	2.12	2.41	-6.26 (2290)***	0.92
	KH	0.88	1.03		
Kyynistyminen koulutyöhön	*KA*	1.89	2.39	-9.90 (2288)***	1.00
	KH	0.93	1.23		
Riittämättömyyden tunteet	*KA*	2.12	2.47	-7.21 (2288)***	0.96
	KH	0.92	1.11		

*** $p < .001$

Lopuksi tarkasteltiin hierarkkisen logistisen regressiomallin avulla sitä, miten elämänhallinnan ongelmat ja koulu-uupumus ennustivat yhdessä opintojen keskeyttämistä. Ensimmäisessä vaiheessa mallissa oli mukana sukupuoli kontrollimuuttujana, sillä sen todettiin aiemmin olevan yhteydessä koulu-uupumukseen (tytöt olivat poikia uupuneempia). Toisessa vaiheessa malliin lisättiin koulu-uupumuksen alaskaalat, kolmannessa alkoholin käyttö ja tupakointi ja neljännessä internetin käyttö ja yöuni. Taulukosta 6 nähdään, että lopullisessa

logistisessa regressiomallissa opintojen keskeyttämistä ennustivat internetin käyttö, tupakointi ja kyynistyminen koulutyöhön. Sukupuoli, alkoholin käyttö, liian vähäinen yöuni, uupumusasteinen väsymys tai riittämättömyyden tunteet eivät ennustaneet tilastollisesti merkitsevästi opintojen keskeyttämistä. Tupakoivat keskeyttivät opintonsa 75 % tupakoimattomia useammin. Internetin käytön lisääntyessä tunnilla nousi todennäköisyys keskeyttää opinnot 14 %. Kun kyynistyminen koulutyöhön lisääntyi yhdellä pisteellä, kasvoi todennäköisyys keskeyttää opinnot 58 %. Malli oli tilastollisesti merkitsevästi parempi selittävien muuttujien lisäämisen jälkeen verrattuna malliin, jossa niitä ei ollut ($\chi^2(8) = 140.19$, $p < .001$).

Taulukko 6

Elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen yhteydet opintojen keskeyttämiseen.

		B	*S*	Wald	*df*	*p*	Kerroinsuhde
Malli 1[a]	Sukupuoli	-0.06	0.10	0.35	1	.55	0.94
	Vakio	-1.19	0.16	54.56	1	< .001***	0.31
Malli 2[b]	Sukupuoli	-0.05	0.11	0.24	1	.62	0.95
	Uupumusasteinen väsymys	0.07	0.08	0.71	1	.40	1.07
	Kyynistyminen koulutyöhön	0.46	0.08	36.94	1	< .001***	1.59
	Riittämättömyyden tunteet	-0.07	0.09	0.61	1	.44	0.93
	Vakio	-2.15	0.22	93.87	1	< .001***	0.12
Malli 3[c]	Sukupuoli	-0.03	0.11	0.10	1	.76	0.97
	Uupumusasteinen väsymys	0.06	0.08	0.59	1	.44	1.06
	Kyynistyminen koulutyöhön	0.46	0.08	36.83	1	< .001***	1.59
	Riittämättömyyden tunteet	-0.11	0.10	1.23	1	.27	0.90
	Alkoholin käyttö	0.24	0.13	3.10	1	.08	1.27
	Tupakointi	0.57	0.11	25.23	1	< .001***	1.76
	Vakio	-3.35	0.33	103.82	1	< .001***	0.36
Malli 4[d]	Sukupuoli	-0.09	0.11	0.73	1	.39	0.91
	Uupumusasteinen väsymys	0.06	0.08	0.53	1	.47	1.06
	Kyynistyminen koulutyöhön	0.46	0.08	35.17	1	< .001***	1.58
	Riittämättömyyden tunteet	-0.12	0.10	1.56	1	.21	0.89
	Alkoholin käyttö	0.21	0.14	2.40	1	.12	1.23
	Tupakointi	0.56	0.11	24.34	1	< .001***	1.75
	Internetin käyttö	0.13	0.04	10.32	1	.001*	1.14
	Yöuni	-0.21	0.17	1.55	1	.21	0.81
	Vakio	-3.25	0.39	69.46	1	< .001***	0.04

Huom. Taulukossa $n = 2244$. Vastemuuttuja 0 = valmistunut tai opinnot kesken, 1 = keskeyttänyt opintonsa.

[a] Vaiheen 1 muuttuja: sukupuoli. Nagelkerken $R^2 = 0.00$. Mallissa $\chi^2(1) = 0.35$, $p > .05$.

[b] Vaiheessa 2 lisätyt muuttujat: uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen koulutyöhön ja riittämättömyyden tunteet. Nagelkerken $R^2 = 0.06$. Mallissa $\chi^2(4) = 88.03$, $p < .001$.

[c] Vaiheessa 3 lisätyt muuttujat: alkoholin käyttö ja tupakointi. Nagelkerken $R^2 = 0.09$. Mallissa $\chi^2(6) = 127.78$, $p < .001$.

[d] Vaiheessa 4 lisätyt muuttujat: internetin käyttö ja yöuni. Nagelkerken $R^2 = 0.09$. Mallissa $\chi^2(8) = 140.19$, $p < .001$.

***$p < .001$

*$p < .05$

Edellisen mallin jälkeen tehtiin vielä yksi malli, koska dikotomisilla alkoholin käytön ja yöunen muuttujilla ei löytynyt edellisessä analyysissä tuloksia, vaikka yksittäisten muuttujien yhteydet keskeyttämiseen oli aiemmin todettu vahvoiksi. Lisäksi mallissa 3 alkoholin käyttö oli lähes merkitsevä ($p < .10$) ennustaja, mikä viittaa yhteyteen alkoholin käytön ja opintojen keskeyttämisen välillä. Taulukossa 7 on esitelty vaihtoehtoisen regressioanalyysin lopullinen malli (malli 4), jossa alkoholin käyttö esitettiin THL:n tyyliin kasvavana, ja yöuni esitettiin alkuperäisen kyselylomakkeen mukaisesti kuusiluokkaisena kasvavana muuttujana (alkoholi: *ei käytä lainkaan – käyttää viikoittain* / yöuni: *nukkuu 0-4 tuntia yössä – nukkuu vähintään 9 tuntia yössä*). Tämä malli tarjosi tarkempaa lisätietoa siitä, miten alkoholin käyttö ja liian vähäinen yöuni voivat mahdollisesti ennustaa opintojen keskeyttämistä. Alkoholin viikoittaista käyttöä päädyttiin käyttämään vertailuryhmänä, koska näin saatiin tietoa siitä, miten viikoittaista käyttöä vähäisemmät määrät eroavat viikoittaisen käytön vaikutuksista. Taulukosta 7 nähdään, että viisiluokkaisena muuttujana alkoholin käyttö ennusti tilastollisesti merkitsevästi opintojen keskeyttämistä niin, että kun alkoholia ei käytetty lainkaan tai käyttö oli hyvin vähäistä (enintään kerran kuukaudessa tapahtuvaa), vähensi se opintojen keskeyttämisen todennäköisyyttä verrattuna viikoittaiseen käyttöön. Alkoholin käyttö pari kertaa kuukaudessa ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi viikoittaisesta käytöstä.

Yöunen suhteen nähdään, että verrattuna suositusten mukaiseen vähintään 9 tunnin yöuneen, ennustivat yöunen pienimmät määrät (0–4 tuntia ja 5 tuntia yössä) tilastollisesti merkitsevästi opintojen keskeyttämistä. Tilastollisesti merkitsevää eroa ei havaittu muiden yöunen määrien suhteen verrattuna suositusten mukaiseen yöunen määrään. Kaikkein vähiten yössä nukkuvat opiskelijat siis keskeyttivät opintonsa suositusten mukaisesti nukkuvia todennäköisemmin. Kuten edellisessä mallissa, myös tässä mallissa tupakointi, internetin käyttö ja kyynistyminen koulutyöhön ennustivat tilastollisesti merkitsevästi opintojen keskeyttämistä.

Taulukko 7

Elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen yhteydet opintojen keskeyttämiseen, vaihtoehtoinen malli.

		B	*S*	Wald	*df*	*p*	Kerroinsuhde
Malli 4[a]	Sukupuoli	-0.10	0.11	0.84	1	.36	0.90
	Uupumusasteinen väsymys	0.05	0.08	0.46	1	.50	1.05
	Kyynistyminen koulutyöhön	0.44	0.08	32.60	1	< .001***	1.56
	Riittämättömyyden tunteet	-0.12	0.10	1.65	1	.20	0.88
	Tupakointi	0.48	0.12	16.30	1	< .001***	1.62
	Internetin käyttö	0.11	0.04	6.46	1	.01*	
Alkoholin							
käyttö,	viikoittain			11.10	4	.03	
	ei käytä lainkaan	-0.63	0.21	8.76	1	.003*	0.53
	harvemmin kuin kk-tasolla	-0.43	0.21	4.32	1	.04*	0.65
	noin kerran kuukaudessa	-0.59	0.21	7.59	1	.006*	0.56
	pari kertaa kuukaudessa	-0.32	0.19	2.69	1	.10	0.73
Yöuni,	suositellut 9 tuntia tai yli			9.23	5	.10	
	0–4 tuntia	1.19	0.47	6.37	1	.01*	3.28
	5 tuntia	0.68	0.34	3.93	1	.047*	1.97
	6 tuntia	0.12	0.23	0.26	1	.61	1.12
	7 tuntia	0.20	0.19	1.14	1	.29	1.22
	8 tuntia	0.18	0.18	1.01	1	.32	1.20
	Vakio	-2.64	0.39	45.98	1	< .001***	0.07

Huom. Taulukossa n = 2244. Alkoholin käyttö ja yöuni esitettiin alkuperäisen kyselylomakkeen mukaisina viisi- ja kuusiluokkaisina muuttujina. Vastemuuttuja 0 = valmistunut tai opinnot kesken, 1 = keskeyttänyt opintonsa.

[a] Nagelkergen R^2 = 0.10. Mallissa $\chi^2(15) = 157.40$, $p < .001$. Vaiheen 1 muuttuja: sukupuoli, vaiheessa 2 lisätyt muuttujat: uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen koulutyöhön ja riittämättömyyden tunteet, vaiheessa 3 lisätyt muuttujat: alkoholin käyttö ja tupakointi, vaiheessa 4 lisätyt muuttujat: internetin käyttö ja yöuni.

***$p < .001$

*$p < .05$

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia elämänhallinnan ongelmien, koulu-uupumuksen ja opintojen keskeyttämisen välisiä yhteyksiä ammatillisessa koulutuksessa. Tutkimuksen kohteena oli 2401 suomalaista alle 30-vuotiasta juuri ammatillisen perustutkintokoulutuksen ensimmäisen vuoden opintonsa aloittanutta nuorta. Tutkimuksen tiedonkeruu tapahtui osana vuosien 2009–2012 aikana toteutettua Motivoimaa-hanketta, jonka tarkoituksena oli tunnistaa opiskeluun ja oppimiseen liittyviä haasteita sekä arvioida tarkemmin riskissä olevia opiskelijoita (NMI, 2021). Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin elämänhallinnan ongelmista alkoholin käyttöä, tupakointia, liiallista internetin käyttöä ja liian vähäistä unta, sekä koulu-uupumusta Salmela-Aron ja Näätäsen (2005) kehittämän koulu-uupumuksen määritelmän mukaisesti. Tulokset osoittivat, että kaikki eri elämänhallinnan ongelmat olivat positiivisessa yhteydessä koulu-uupumukseen. Elämänhallinnan ongelmista tupakointi ja internetin käyttö sekä koulu-uupumuksen alaulottuvuuksista kyynistyminen koulutyöhön olivat tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä opintojen keskeyttämiseen. Tämän lisäksi alkoholin käytön kohdalla kaikkein runsain eli viikoittainen käyttö sekä vähäisen yöunen suhteen kaikkein vähäisimmät yöunen määrät ennustivat opintojen keskeyttämistä. Kaikilla edellä mainituilla ennustajilla oli omavaikutus opintojen keskeyttämiseen. Opintojen keskeyttäminen on yleinen ja merkittävä ongelma yhteiskunnassamme, mutta aihetta on tutkittu erityisesti ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden osalta vain hyvin vähän. Tämän tutkimuksen tulokset tarjoavat siis merkittävää, uutta ja käytännöllistä tietoa tästä ajankohtaisesta ilmiöstä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

4.1 Elämänhallinnan ongelmien yhteydet koulu-uupumukseen

Tutkimuksessa havaittiin ennakko-oletuksen mukaisesti, että elämänhallinnan ongelmista *alkoholin käyttö* oli positiivisessa yhteydessä koulu-uupumukseen. Alkoholin käyttö lisäsi sekä kokonaiskoulu-uupumuksen että kaikkien sen alaulottuvuuksien (uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen koulutyöhön ja riittämättömyyden tunteet opinnoissa) todennäköisyyttä. Eräässä ranskalaisessa tutkimuksessa havaittiin alkoholiriippuvuuden ja humalanhakuisen juomisen olevan yhteydessä koulu-uupumukseen tytöillä (Oller-Perret & Walburg, 2018), mutta muuten alkoholin käytön ja koulu-uupumuksen välistä yhteyttä on tutkittu hyvin niukasti, eikä kotimaista tutkimusta näyttäisi olevan vielä saatavilla. Tutkimustulos kyseisestä yhteydestä suomalaisessa kulttuurissa on erityisen merkittävä, sillä alkoholin käyttö on nuorten

keskuudessa hyvin yleistä: lähes 70 % ammattikouluopiskelijoista ilmoitti käyttävänsä alkoholia ainakin joskus (THL, 2021). Kuvailevana tietona tässä tutkimuksessa myös havaittiin tyttöjen juovan alkoholia poikia useammin. Kyseinen sukupuolten välinen ero juomistottumuksissa voi olla osaltaan selittämässä sitä, miksi aiemman tutkimuksen perusteella tytöt ovat yleisesti ottaen poikia uupuneempia (Salmela-Aro ym., 2008; Salmela-Aro & Tynkkynen, 2012; Widlund ym., 2020), mikä oli havaittavissa koulutyöhön kohdistuvaa kyynistymistä lukuun ottamatta myös tässä tutkimuksessa.

Kinnusen ja kollegoiden (2016) tutkimuksessa havaittiin koulu-uupumuksen olevan yhteydessä päivittäiseen *tupakointiin* 14–17-vuotiailla suomalaisilla lukio-opiskelijoilla, minkä vuoksi ennakko-oletuksena oli, että vastaavanlainen yhteys olisi olemassa myös nyt ammattikouluopiskelijoiden keskuudessa. Tutkimushypoteesin mukaisesti tupakointi oli positiivisessa yhteydessä sekä kokonaiskoulu-uupumukseen että kaikkiin sen alaulottuvuuksiin. Tiettävästi Kinnusen ja kollegoiden (2016) lisäksi tupakoinnin ja koulu-uupumuksen välistä yhteyttä ei ole vielä tutkittu kansainvälisellä tai kotimaisella tasolla, minkä lisäksi juuri ammattikouluopiskelijoiden kohdalla aiheen tutkimus on vielä aloittamatta.

Elämänhallinnan ongelmista myös *liian vähäinen yöuni* oli tutkimushypoteesin mukaisessa positiivisessa yhteydessä kokonaiskoulu-uupumukseen ja sen alaulottuvuuksista uupumusasteiseen väsymykseen ja riittämättömyyden tunteisiin koulutyössä. Yöunen vähäisyys ei ollut tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä koulutyöhön kyynistymiseen. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu sekä uniongelmien (Liu ym., 2021) että huonomman unen laadun (Gerber ym., 2015; May ym., 2020; Yan ym., 2018) olevan yhteydessä koulu-uupumukseen, mutta tutkimusta varsinaisen suosituksia vähäisemmän yöunen yhteydestä koulu-uupumukseen ei näyttäisi olevan vielä saatavilla. Lisäksi aiemmat tutkimukset eivät ole käsitelleet ammattikouluopiskelijoita. Tämän tutkimuksen tulokset näyttäisivät tarjoavan myös tarkentavaa lisätietoa siitä, ettei suosituksia vähäisemmän yöunen ja koulu-uupumuksen alaulottuvuuksista koulutyöhön kohdistuvan kyynistymisen välillä olisi merkitsevää yhteyttä. Tämä tutkimustulos on mielenkiintoinen siksi, että tutkimuksessa havaittiin tyttöjen nukkuvan poikia harvemmin suositusten mukaisesti. Tämä voi osiltaan selittää sitä, miksi tässä aineistossa tytöt kokivat poikia enemmän uupumusasteista väsymystä ja riittämättömyyden tunteita. Yksi selitys voi olla, että liian vähäisen yöunen aiheuttama fyysinen väsymys ja levon puute voivat edesauttaa myös uupumusasteisen väsymyksen kokemusten syntyä, sekä vaikuttaa negatiivisesti koulusuoriutumiseen, mikä voi aiheuttaa riittämättömyyden tunteita.

Tutkimushypoteesin mukaisesti myös *internetin käyttö* oli positiivisessa yhteydessä sekä kokonaiskoulu-uupumukseen että sen kaikkiin alaulottuvuuksiin. Myös

aiemmissa kotimaisissa ja ulkomaisissa tutkimuksissa on havaittu liiallisen tai ongelmallisen internetin käytön olevan yhteydessä koulu-uupumukseen yläaste-, lukio- ja yliopisto-opiskelijoilla (Çevik ym., 2021; Peterka-Bonetta ym., 2019; Salmela-Aro ym., 2017; Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2019; Walburg ym., 2016). Tätä ei kuitenkaan vielä aiemmin ole nähtävästi tutkittu ammattikouluopiskelijoilla, joten tutkimusnäyttö yhteyden olemassaolosta ammattikoululaisten populaatiossa on vielä puutteellista. Korrelaatiot olivat kuitenkin hyvin pieniä, joten näistä tuloksista ei voida tehdä merkittäviä päätelmiä. Pienet korrelaatiot voivat osittain johtua esimerkiksi siitä, ettei tässä tutkimuksessa kartoitettu, miten ja mihin tarkoituksiin internetiä käytettiin. Mikäli internetin käyttö on ollut esimerkiksi koulutehtävien tekoon tai harrastuksiin liittyvää, tai sisältänyt vuorovaikutusta ja yhdessäoloa muiden kanssa, on sen vaikutus voinut olla myös positiivista: hyödyllistä, mielekästä ja hyvinvointia ja jaksamista tukevaa. Siksi olisikin arvokasta tulevaisuudessa tutkia internetin käytön sisältöjä, jotta voidaan tarkemmin tehdä rajanvetoa haitallisen ja ongelmallisen internetin käytön sekä hyödyllisen ja mielekkään ajanvieton välille. Liiallisuuksiin mentäessä internetin käyttö voi olla yhteydessä koulu-uupumukseen, mutta aiheesta tarvitaan jatkotutkimusta. Internetin liikakäytön määritelmien painottuessa usein subjektiivisiin kokemuksiin (THL, 2021), ei tämän tutkimuksen määrällisillä kysymyksillä saatu tietoa tästä yhteydestä kuin alustavasti ja suuntaa antavasti.

Kokonaisuutena voidaan todeta, että tässä tutkimuksessa kaikki tarkastellut elämänhallinnan ongelmat olivat positiivisessa yhteydessä koulu-uupumukseen. Epäonnistuessaan elämänhallinta voi vaikuttaa siis paitsi suoraa mutta myös koulu-uupumuksen riskin lisääntymisen kautta hyvinvointiin. Huomionarvoista on myös se, että elämänhallinnan ongelmia ja koulu-uupumusta mitattiin opintojen alussa, eli näitä ilmiöitä esiintyi jo ammatilliseen koulutukseen tultaessa. Ammatillisia opintoja siis harvoin aloitetaan lähtötilanteesta, jossa elämänhallinnan ongelmia tai koulu-uupumusta ei ole opiskelijoilla havaittavissa lainkaan.

4.2 Elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen yhteydet opintojen keskeyttämiseen

Tutkimushypoteesin mukaisesti elämänhallinnan ongelmista tupakointi oli itsenäisessä, riippumattomassa positiivisessa yhteydessä opintojen keskeyttämiseen. Myös aiemmissa ulkomaalaisissa tutkimuksissa on havaittu tupakoinnin olevan yhteydessä opintojen keskeyttämiseen (Desai ym., 2018; Flisher ym., 2010; Kelly ym., 2015; Wang & Fredricks,

2014), joten havaittu tulos tukee aiempaa tutkimusta. Tämä tutkimus on lisäksi tiettävästi ensimmäinen kotimainen tutkimus, joka havaitsee tupakoinnin olevan yhteydessä opintojen keskeyttämiseen. Aineistossa tupakointi oli ammattikoululaisilla yleistä, sillä 40 % ilmoitti tupakoivansa ainakin joskus, mikä lisää yhteyden käytännön merkittävyyttä tupakoinnin ollessa suhteellisen yleinen ilmiö. Syitä sille, miksi tupakointi näyttäisi olevan yhteydessä opintojen keskeyttämiseen, voi olla monia. Tupakoinnin ja tupakkariippuvuuden on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi masennuksen todennäköisyyteen (Piirtola ym., 2021), joten mahdolliset mielenterveyden haasteet voivat olla yksi syy selittämässä yhteyttä tupakoinnin ja opintojen keskeyttämisen välillä. Nuorilla tupakoitsijoilla on myös havaittu olevan tutkimusympäristössä huonompi pitkäkestoinen keskittymiskyky verrattuna ei-tupakoiviin ikätovereihin (Al-Mshari, 2020), joten vaikeudet keskittyä opinnoissa voivat vaikuttaa negatiivisesti oppimiseen ja kokemuksiin opinnoista ja itsestä oppijana. Koska tupakoivat tutkimuksen mukaan keskeyttivät opintonsa jopa 75 % tupakoimattomia useammin, herää kysymys muista mahdollisista tupakointiin liittyvistä tekijöistä, jotka voivat selittää näin suurta eroa opintojen keskeyttämisessä tupakoivien ja tupakoimattomien välillä. Yksi mahdollinen selitys voi liittyä tupakointiin merkkinä laajemmista elämänhallinnan ongelmista, kuten kuulumisesta viiteryhmään, jossa koulunkäyntiä ei pidetä kovin tärkeänä. Tupakoinnin onkin todettu olevan yhteydessä esimerkiksi rikollisuuteen ja matalampaan tulotasoon (Virtanen ym., 2007), joten tupakointi voi altistaa nuoren esimerkiksi ryhmille tai alakulttuureille, joiden ajattelu- ja toimintatavat eivät tue opintoihin kiinnittymistä.

Alkoholin käytön osalta tutkimustulokset vastasivat (osittain) aiempia tutkimustuloksia, joissa alkoholin käytön on havaittu olevan yhteydessä opintojen keskeyttämiseen (Kelly ym., 2015; Wang & Fredricks, 2014). Tässä tutkimuksessa alkoholin käyttö verrattuna juomattomuuteen ei ennustanut opintojen keskeyttämistä. Alkoholin käytön yleisyyttä tarkemmin tarkasteltaessa kuitenkin havaittiin, että kaikkein runsain, alkoholin viikoittainen käyttö, ennusti opintojen keskeyttämistä verrattuna vähäisempiin alkoholin käytön määriin seuraavasti: jos opiskelija juo vähemmän kuin viikoittain, on hän viikoittaisesti juovaan verrattuna pienemmässä riskissä keskeyttää opintonsa. Aiempaa kotimaista tutkimusta alkoholin käytön ja opintojen keskeyttämisen välisestä yhteydestä ei tiettävästi kuitenkaan ole tehty suomalaisten opiskelijoiden, saati juuri ammattikouluopiskelijoiden, keskuudessa. Syitä sille, miksi alkoholin käyttö kiinnittämättä huomiota sen yleisyyteen ei ennusta opintojen keskeyttämistä, mutta kun käytön yleisyys huomioidaan, on tilanne toinen, voi olla monia. Alkoholin satunnainen, vähäinen ja hallittu käyttö saattaa aiheuttaa myös positiivisia seurauksia, kuten rentouttaa ja helpottaa yhdessäoloa. Runsaamman viikoittaisen käytön

kohdalla kuitenkin myös negatiivisten terveysvaikutusten riski kasvaa, ja tällöin alkoholin käytön ollessa tiheämpää, voi se herkemmin vaikuttaa heikentävästi opinnoissa suoriutumiseen ja indikoida vakavammista elämänhallinnan ongelmista. Jatkotutkimuksissa voisikin olla hyvä tutkia itse alkoholin käytön lisäksi tarkemmin käytön määrää, yleisyyttä, motiiveja ja hallinnan tunnetta.

Tutkimuksessa havaittiin myös internetin käytön ennustavan muista muuttujista riippumattomasti opintojen keskeyttämistä. Aiempaa tutkimusta liiallisen internetin käytön ja opintojen keskeyttämisen välisistä yhteyksistä ei tiettävästi vielä ole julkaistu. Syitä tutkimuksessa havaitulle yhteydelle voi olla monia, kuten internetin käytön viemä aika kotitehtävien hoitamiselta tai opintojen laiminlyöminen internetissä vietetyn ajan vuoksi. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu liiallisen internetin käytön olevan yhteydessä opintojen laiminlyömiseen (Akar, 2015; Wartberg ym., 2015), sekä esimerkiksi masennusoireiden lisääntymiseen (Akar, 2015; An ym., 2014; Salmela-Aro ym., 2017) ja uniongelmiin ja koulu-uupumukseen (Akungu ym., 2021; Evers ym., 2020). Lisää tutkimusta kuitenkin tarvitaan siitä, ennustaako liiallinen internetin käyttö opintojen keskeyttämistä myös uusissa tutkimuksissa, sekä mitä mahdollisia muita muuttujia tämän yhteyden taustalla voi olla. Lisäksi internetin käytön liiallisuudesta tulisi tehdä tarkempaa tutkimusta ja määrittelyä, jotta voidaan yksiselitteisemmin tehdä esimerkiksi suosituksia siitä, millaiset tuntimäärät viittaavat internetin käytön liiallisuuteen.

Internetin käytön ja opintojen keskeyttämisen välisen yhteyden lisäksi tutkimuksen tulokset tarjoavat tietoa myös liian vähäisen yöunen yhteydestä opintojen keskeyttämiseen. Yöunen kohdalla se, nukkuiko nuori alle vai yli suositellun 9 tuntia, ei ennustanut opintojen keskeyttämistä. Kaikkein vähäisimmät yöunen määrät (0–4 tuntia ja 5 tuntia yössä) kuitenkin ennustivat opintojen keskeyttämistä muista selittäjistä riippumattomasti. Tiettävästi vain yhdessä norjalaisia 13–21-vuotiaita nuoria käsittelevässä tutkimuksessa on aiemmin havaittu unettomuuden olevan yhteydessä opintojen keskeyttämiseen (De Ridder ym., 2013). Tutkimusten mukaan unenpuute voi vaikuttaa negatiivisesti koulusuoriutumiseen, keskittymiskykyyn, mielialaan, ihmissuhteisiin ja kykyyn hallita stressiä (Carskadon, 2002; Stores, 2009), joten voi olla, että nämä ongelmat korostuvat erityisesti silloin, kun nuori nukkuu todella vähän. Saattaa siis olla, että kaikkein vähäisimmät yöunen määrät aiheuttavat enemmän edellä kuvattuja ongelmia, jotka kärjistyessään saavat todennäköisemmin nuoren keskeyttämään opintonsa.

Toisen tutkimuskysymyksen osalta asetettiin aiemman tutkimuksen pohjalta (Bask & Salmela-Aro, 2013; Çam & Öğülmüş, 2019) hypoteesi, jonka mukaan koulu-uupumus

ja sen alaulottuvuuksista erityisesti kyynistyminen koulutyöhön ennustaisivat opintojen keskeyttämistä ammattikouluopiskelijoilla. Tutkimushypoteesi sai osittain tukea, sillä koulu-uupumuksen alaulottuvuuksista kyynistyminen koulutyöhön ennusti tilastollisesti merkitsevästi opintojen keskeyttämistä, kun kaikki ulottuvuudet olivat mallissa yhtä aikaa. Huomionarvoista oli erityisesti se, että kaikki muut käytetyssä mallissa mukana olleet muuttujat oli kontrolloitu, eli koulutyöhön kyynistymisellä oli havaittavissa oma itsenäinen vaikutuksensa opintojen keskeyttämiseen. Uupumusasteinen väsymys ja riittämättömyyden tunteet eivät ennustaneet opintojen keskeyttämistä, kun kyynistyminen oli mukana mallissa erillisenä muuttujana. Aihetta ei tiettävästi ole Salmela-Aron ja kollegoiden (2013) lisäksi aiemmin tutkittu Suomessa, vaikka kotimaisessa tutkimuksessa onkin havaittu koulu-uupumuksen vähentävän kouluun liittyviä tavoitteita (Widlund ym., 2020; Vasalampi ym., 2009) ja viivästyttävän opintoja (Vasalampi ym., 2009). Syitä sille, miksi koulu-uupumuksen osa-alueista juuri kyynistyminen koulutyöhön näyttäisi ennustavan opintojen keskeyttämistä, voidaan lähteä etsimään kyynistymisen määritelmän ja vaikutusten kautta. Koulutyöhön kohdistuvan kyynistymisen merkkejä ovat esimerkiksi motivaation lasku, luovutusajatusten lisääntyminen, kiinnostuksen ja merkittävyyden tunteiden puuttuminen ja välinpitämättömyys koulutyöstä (Salmela-Aro ym., 2009). Opiskelijan voikin olla vaikeaa saattaa opintojaan loppuun, mikäli hän kokee näitä tunteita ja ajatuksia opinnoissaan. Kyynistymisen ohella toki myös uupumusasteinen väsymys ja riittämättömyyden tunteet voivat vaikuttaa negatiivisesti opintoihin ja laskea hyvinvointia, mutta opintoihin kohdistuva kiinnostus, merkityksellisyyden tunteet ja motivaatio voivat auttaa jaksamaan ja jatkamaan opintoja: näiden puute kyynistyneellä opiskelijalla voi olla ratkaisevassa roolissa opintojen keskeyttämistä pohdittaessa. Kyynistyminen voikin siis olla keskeyttämisen kannalta piirteidensä vuoksi juuri se koulu-uupumuksen osa-alue, joka merkittävimmin ennustaa keskeyttämistä. Esimerkiksi Virtasen ja kollegoiden (2021) tutkimuksessa havaittiin, että kyynistyminen oli yhteydessä opintoihin koettuun kiinnittymiseen ja opinnoista lintsaamiseen peruskoulussa ja jatkokoulutuksessa suomalaisilla nuorilla, ja myös Salmela-Aro ja kollegat (2016) kuvasivat kyynistyneiden opiskelijoiden kokevan, etteivät opetus ja ohjeistus koulussa kiinnitä heitä kouluelämään.

4.3 Vahvuudet ja rajoitukset

Tämä tutkimus tarjoaa arvokasta kotimaista tutkimustietoa elämänhallinnan ongelmien, koulu-uupumuksen ja opintojen keskeyttämisen välisistä yhteyksistä suomalaisten

ammattikouluopiskelijoiden keskuudessa, joita on menneessä tutkimusperinteessä tutkittu paljon vähemmän kuin esimerkiksi saman koulutustason lukio-opiskelijoita. Aiemmassa tutkimustiedossa onkin aukkoja sekä aiheen kartoittamisessa yleisellä tasolla kansallisesti ja kansainvälisesti että erityisesti ammattikouluopiskelijoiden keskuudessa. Tämän tutkimuksen tulokset ovat lähes kautta linjan ensimmäisiä laatuaan koskien ammattikouluopiskelijoita.

Sen lisäksi, että tämä tutkimus tarjoaa arvokasta tutkimustietoa ilmiöstä Suomessa ja vähän tutkittujen ammattikouluopiskelijoiden populaatiossa, on sillä myös lukuisia muita vahvuuksia. Tutkimuksen selkeä vahvuus oli sen suuri otoskoko (N = 2401), mikä lisäsi tutkimuksen reliabiliteettia ja yleistämismahdollisuuksia. Otos oli myös kerätty laajasti eri ammattikoulun aloilta, ja se vastasi hyvin ammattikouluoppilaiden populaatiota myös sukupuolen osalta. Lisäksi osa tutkimuksen tiedoista kerättiin pitkittäisasetelmaa hyödyntäen, kun elämänhallinnan ongelmia ja koulu-uupumusta mitattiin opintojen alussa, ja opintojen keskeyttämisestä saatiin tietoa ajallisesti myöhemmin samoilta tutkittavilta. Tutkimus tarjoaa siis arvokasta tietoa ennustevaikutuksista. Lisäksi elämänhallinnan ongelmien, koulu-uupumuksen ja opintojen keskeyttämisen välillä havaitut yhteydet ovat erityisen merkittäviä, sillä ne oli saavutettu tarkastelemalla samaa mallia. Tämä tarkoittaa sitä, että havaitut yhteydet ovat toisistaan riippumattomia ja itsenäisiä, sillä muut muuttujat samassa mallissa oli kontrolloitu. Erityisesti koulu-uupumuksen kohdalla tutkimustulokset tarjosivat arvokasta lisätietoa siitä, että koulu-uupumuksen alaulottuvuuksista juuri kyynistyminen koulutyöhön ennusti opintojen keskeyttämistä.

Tutkimuksessa on tunnistettavissa myös rajoituksia, jotka tulee ottaa huomioon tutkimustuloksia kriittisesti tarkasteltaessa. Yksi merkittävä rajoitus on se, että elämänhallinnan ongelmista tupakointia, alkoholin käyttöä ja liian vähäistä yöunta oli kartoitettu vain yhdellä kysymyksellä, ja internetin käyttöäkin vain kahdella. Luotettavampia tuloksia olisi voitu saada, mikäli näitä ilmiöitä olisi selvitetty laajemmin useammalla aihetta käsittelevällä kysymyksellä. Lisäksi internetin käytön suhteen tutkimuksessa kysyttiin vain sen määrällistä käyttöä kokonaisuudessa ja yöaikaan. Arvokasta laadullista tietoa olisi voinut tarjota internetin käytön kartoittaminen monipuolisemmin selvittämällä esimerkiksi siihen liitettyjä ajatuksia ja tunteita, hallinnan kokemusta sekä internetissä vietetyn ajan sisältöjä ja motiiveja. Usein internetin käytön liiallisuutta määrittääkin henkilön subjektiivinen kokemus, jolloin rajanvetoa liialliseen menevän internetin käytön suhteen on hankalaa vain määrällisten kysymysten perusteella tehdä. Lisäksi kaikki kysymykset olivat itsearvioita, eikä esimerkiksi fyysisiä mittareita tässä tutkimuksessa käytetty. Ensimmäistä tutkimuskysymystä elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen välisistä yhteyksistä tutkittiin myös samassa

aikapisteessä opintojen alussa, joten tutkimus ei tarjoa tietoa mahdollisesta ajallisesta syy-seuraussuhteesta tai esimerkiksi koulu-uupumuksen tai elämänhallinnan ongelmien kehittymisestä opintojen edetessä. Käytetyt analyysimenetelmät (*t*-testi ja Cohenin *d* sekä Spearmanin korrelaatiokerroin) eivät myöskään antaneet tietoa siitä, voiko yhteyden taustalla olla myös jokin kolmas tekijä, kuten esimerkiksi mielenterveyden ongelmat. Lisäksi tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu elämänhallinnan ongelmien mahdollisia yhdysvaikutuksia koulu-uupumukseen ja opintojen keskeyttämiseen, joten tutkimus ei kertonut, miten runsaammat elämänhallinnan ongelmat yhdessä mahdollisesti vaikuttaisivat tutkittuihin ilmiöihin. Lisäksi tutkimusaineisto oli jo lähes vuosikymmen sitten kerättyä, joten tuoreempi aineisto voisi tarjota ajantasaisempaa tietoa näistä ilmiöistä nykypäivän ammatillisessa koulutuksessa. Ammatillisessa koulutuksessa onkin tapahtunut ammatillisen koulutuksen reformin myötä viime vuosina paljon muutoksia, kun esimerkiksi koulutuksen rahoitusta, ohjausta, järjestäjärakenteita ja toimintaprosesseja on uudistettu (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2022).

4.4 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet

Tällä tutkimuksella on sekä teoreettista että käytännöllistä arvoa, sillä lisää tutkimustietoa tarvitaan elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen välisistä yhteyksistä sekä etenkin niiden vaikutuksesta opintojen keskeyttämiseen. Erityisesti kotimaista tutkimusta on tarjolla niukasti, minkä lisäksi tutkimuksen kohteena olevia ammatillisen koulutuksen opiskelijoita on kansainväliselläkin tasolla tutkittu hyvin vähän, joten tämä tutkimus tarjoaa arvokasta tietoa käsittelemistään ilmiöistä suomalaisten ammattikouluopiskelijoiden keskuudessa.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että kaikki käsitellyt elämänhallinnan ongelmat ovat positiivisessa yhteydessä koulu-uupumukseen. Tutkimustulokset siis tukevat olemassa olevaa teoreettista tutkimusperinnettä, minkä lisäksi ne tarjoavat tärkeää tietoa erityisesti vähän tutkituista alkoholin käytön ja tupakoinnin yhteyksistä koulu-uupumukseen. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että elämänhallinnan ongelmilla voi olla lukuisia negatiivisia seurauksia yksilölle, kuten masennusoireilun lisääntymistä sekä vaikeuksia opinnoissa ja ihmissuhteissa (Akar, 2015; An ym., 2014; Carskadon, 2002; Salmela-Aro ym., 2017; Stores, 2009; Wartberg ym., 2015). Myös koulu-uupumuksen on todettu olevan yhteydessä laajaan negatiivisten seurausten kirjoon, kuten itsetunto-ongelmiin, huonoihin perhesuhteisiin ja identiteetin muodostumisen vaikeuksiin (Erentaitė ym., 2018; Slivar, 2001). Aihe on merkittävä ja ajankohtainen, sillä tilastojen mukaan erilaiset elämänhallinnan ongelmat ja koulu-uupumus koskettavat suurta osaa ammattikouluopiskelijoista: esimerkiksi yli puolet

kertoo nukkuvansa alle suositellun 9 tuntia yössä, ja koulu-uupumuksen määrä on viime vuosina ollut nousussa (THL, 2021). Tutkimustulosten pohjalta voidaan ammatillisessa koulutuksessa kiinnittää erityistä huomiota elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen negatiivisiin vaikutuksiin sekä näiden ilmiöiden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Esimerkiksi tarjoamalla psykoedukaatiota sekä opiskelijoille itselleen että heidän perheilleen ja koulun henkilökunnalle elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen ilmenemisestä, riskitekijöistä ja negatiivisista seurauksista, voidaan lisätä tietoisuutta niiden haitallisuudesta ja tehostaa ongelmista kärsivien opiskelijoiden tunnistamista. Opiskelijoiden itsensä, läheisten ja koulun henkilökunnan on helpompi tunnistaa näitä ongelmia, jos niiden esiintyvyydestä, oireista ja ilmiasusta on ajantasaista tietoa tarjolla. Oppilaitoksissa voidaan myös tarjota kohdennetusti tukea ja työkaluja näiden ongelmien kanssa kamppaileville opiskelijoille jo varhaisessa vaiheessa ja matalalla kynnyksellä, jolloin voidaan kohentaa opiskelijan hyvinvointia ja minimoida tulevien negatiivisten seurausten todennäköisyyttä ja vaikutuksia. Esimerkiksi terveystarkastuksissa voisi olla hyvä selvittää järjestelmällisesti näiden asioiden esiintymistä opiskelijoilla ja kannustaa sisäisessä viestinnässä opiskelijoita hakeutumaan oppilashuollon palveluiden äärelle, jos he epäilevät itsellään olevan ongelmia elämänhallinnassa tai merkkejä koulu-uupumuksesta. Tutkimustulosten pohjalta voidaan myös suunnitella erilaisia käytännön interventioita, joilla voidaan tukea opettajien kykyä tunnistaa riskissä olevia opiskelijoita ja ohjata heitä avun piiriin (esimerkiksi tarkistuslistat koulu-uupumuksen merkeistä opiskelijoilla ja ajantasainen tieto tarjolla olevista tukipalveluista) sekä tukea riskissä olevia opiskelijoita (esimerkiksi ryhmämuotoiset interventiot, joissa on tarjolla vertaistuen mahdollisuus).

Käytännössä tulisi myös huomioida, että tämän tutkimuksen elämänhallinnan ongelmat ja koulu-uupumus ovat todennäköisesti alkaneet jo ennen ammatillisia opintoja, sillä niiden olemassaoloa mitattiin heti opintojen alkaessa. Elämänhallinnan ongelmien ja koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää huomiota siis jo perusasteen koulutuksessa kiinteänä osana terveystarkastuksia ja oppilashuollon toimintaa.

Opintojen keskeyttämisen tiedetään aiemman tutkimuksen perusteella olevan yhteiskunnalle kallis ilmiö (Hilli ym., 2017) joka aiheuttaa runsaasti negatiivisia seurauksia yksilölle (De Ridder ym., 2017; Rinne & Järvinen, 2011; Koc ym., 2020; Myllyniemi, 2008). Opintojen keskeyttäminen on myös erityisen yleistä ammatillisessa koulutuksessa, ja keskeyttämisen määrä on viimevuosina ollut nousussa (SVT, 2021), joten tämän tutkimuksen tulokset tarjoavat lisää tietoa keskeyttämisen ilmiöstä. Koulutusjärjestelmän tasolla tulisi kiinnittää enemmän huomiota opetuksen ja opintojen rakenteeseen, käytännön toteutukseen ja

järjestelyihin niin, että esimerkiksi opintojen keskeyttämistä ennustavan koulutyöhön kyynistymisen todennäköisyys ei lisääntyisi. Koulutyöhön kyynistymiseen liittyykin usein esimerkiksi opiskelun merkityksellisyyden tunteiden ja motivaation vähentyminen (Salmela-Aro ym., 2009), joten opetuksen suunnittelussa ja käytännön toteutuksessa tulisi pyrkiä tukemaan motivaatiota, tarjoamaan merkityksellisiä oppisisältöjä ja vaikutusmahdollisuuksia omiin opintoihin. Opiskelijoiden mielipiteen kysyminen ja heidän ottamisensa mukaan suunniteltaessa opintojen rakenteita ja käytännön toteutusta voi lisätä merkityksellisyyden tunteita ja tukea motivaatiota. Myös tiedon ja tuen tarjoaminen terveellisten elintapojen merkityksestä elämänhallinnalle ja hyvinvoinnille esimerkiksi koulun opiskelijahuoltopalveluiden kautta voi tukea opiskelijoiden elämänhallintaa ja opinnoissa suoriutumista, mikä vähentää opintojen keskeyttämisen todennäköisyyttä. Käytännössä tämä voitaisiin toteuttaa esimerkiksi yhteisöllisenä oppilashuoltona, kuten oppilashuollon toteuttamina työpajoina, oppitunteina ja teemapäivinä.

Tutkimuksen tarjoaman teoreettisen ja käytännöllisen annin lisäksi sen pohjalta herää kuitenkin myös paljon jatkotutkimuksen aiheita ja mahdollisuuksia. Tämä tutkimus ei tutkinut internetin käytön sisältöjä ja siihen liittyviä tunteita ja motiiveja, vaikka tutkimuksissa on todettu niiden olevan merkittävässä roolissa pohdittaessa internetin käytön liiallisuutta (Salmela-Aro ym., 2017). Mielenkiintoista olisikin tulevaisuudessa tutkia, miten internetin käytön sisällöt ja siihen liittyvät tunteet, motiivit ja esimerkiksi hallinnan tunne ovat yhteydessä internetin käytön negatiivisiin seurauksiin, koulu-uupumukseen ja opintojen keskeyttämiseen. Kyseinen jatkotutkimusnäkökulma olisi erityisen ajankohtainen, sillä erilaiset teknologian välineet ja internetin laajempi saavutettavuus ovat nykypäivänä lisänneet sekä internetin käytön määrää ja tapoja että myös sen sisältöjen kirjoa. Lisää tutkimusta ja tietoa tarvitaan myös koulu-uupumuksen eri alaulottuvuuksien yhteydestä opintojen keskeyttämiseen, jotta saadaan tarkempi kokonaiskuva siitä, ennustaako kyynistyminen voimakkaimmin opintojen keskeyttämistä myös muissa tutkimuksissa. Jatkotutkimuksissa voisi olla mielenkiintoista tutkia myös muiden elämänhallinnan ongelmien, kuten huumeiden käytön tai rahanhallinnan ongelmien, mahdollista yhteyttä koulu-uupumukseen ja opintojen keskeyttämiseen. Lisäksi olisi myös kiinnostavaa tutkia, kuinka muut tekijät, kuten mielenterveyden ongelmat tai ystäväpiirin merkitys, kytkeytyvät tässä tutkimuksessa tarkasteltuihin ilmiöihin ja havaittuihin yhteyksiin. Erityisen mielenkiintoista olisi tutkia myös eri elämänhallinnan ongelmien yhdysvaikutuksia koulu-uupumukseen ja opintojen keskeyttämiseen eli sitä, lisäävätkö kasaantuvat ongelmat näiden ilmiöiden riskiä entisestään.

Tämä tutkimus toimii hyvänä alkuna käsiteltyjen yhteyksien tutkimiseen suomalaisten nuorten ja erityisesti vähän tutkittujen ammattikouluopiskelijoiden keskuudessa. Tutkimuksessa havaittiin, että elämänhallinnan ongelmat ja koulu-uupumus ovat yhteydessä toisiinsa ja kaikki ne ennustavat itsenäisesti opintojen keskeyttämistä. Lisäksi koulu-uupumuksen kohdalla juuri kyynistyminen koulutyöhön ennustaa opintojen keskeyttämistä. Tämän tutkimuksen tuloksia kokonaisuutena tarkastellessa on selvää, että elämänhallinnan tekijöihin ja koulu-uupumukseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota erityisesti ammattikouluopiskelijoilla, joiden opintojen keskeyttämisen määrät ovat yhteiskunnassamme ennestäänkin korkeista lukemista yhä nousussa. Opintojen keskeyttäminen on kallis, monitahoinen ja ajankohtainen yhteiskunnallinen ilmiö, jonka syiden selvittäminen on ensiarvoisen tärkeää toimivien interventioiden ja koulutuksen kehittämisen mahdollistamiseksi.

5. LÄHTEET

Akar, F. (2015). Purposes, Causes and Consequences of Excessive Internet Use among Turkish Adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, *15*(60), 35–56. https://doi.org/10.14689/ejer.2015.60.3

Akungu, O. A., Chien, K.-P. & Chen, S. (2021). The longitudinal interaction of adolescents' interest in physical education, school burnout, and disturbed sleep related to social media and phone use. *Current Psychology.* https://doi.org/10.1007/s12144-021-01709-4

Al-Mshari, A. A. S., AlSheikh, M. H., Latif, R. & Mumtaz, S. (2020). The effect of smoking on cognition as measured by Cambridge Neuropsychological Test Automated Battery (CATNAB) and brain-derived neurotrophic factor plasma levels. *Saudi Medical Journal*, *41*(12), 1308–1314. https://doi.org/10.15537/smj.2020.12.25513

An, J., Sun, Y., Wan, Y., Chen, J., Wang, X. & Tao, F. (2014). Associations Between Problematic Internet Use and Adolescents' Physical and Psychological Symptoms: Possible Role of Sleep Quality. *Journal of Addiction Medicine*, *8*(4), 282–287. https://doi.org/10.1097/ADM.0000000000000026

de Araujo, A. J. (2019). Reasons for smoking or reasons for quitting, that is the question: Can administering the modified reasons for smoking scale make a difference in

clinical practice? *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, *45*(4), e20190253–e20190253. https://doi.org/10.1590/1806-3713/e20190253

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

Battin-Pearson, S., Abbott, R., Hill, K. G., Catalano, R. F., Hawkins, J. D. & Newcomb, M. D. (2000). Predictors of Early High School Dropout: A Test of Five Theories. *Journal of Educational Psychology*, *92*(3), 568–582. https://doi.org/10.1037/0022-0663.92.3.568

Boekaerts, M., Pintrich, P. R. & Zeidner, M. (2005). *Handbook of Self-Regulation.* Elsevier Science.

Çam, Z. & Öğülmüş, S. (2019). From Work Life to School: Theoretical Approaches for School Burnout. *Psikiyatride Güncel Yaklaşimlar*, *11*(1), 80–99. https://doi.org/10.18863/pgy.392556

Carskadon, M. A. (2002). *Adolescent sleep patterns biological, social, and psychological influences*. Cambridge University Press.

Çevik, Ö., ATA, R. & Çevik, M. (2021). Bullying and victimization among Turkish adolescents: the predictive role of problematic internet use, school burnout and parental monitoring. *Education and Information Technologies*, *26*(3), 3203–3230. https://doi.org/10.1007/s10639-020-10410-1

Cook, P. J. & Kang, S. (2016). Birthdays, Schooling, and Crime: Regression-Discontinuity Analysis of School Performance, Delinquency, Dropout, and Crime Initiation. *American Economic Journal. Applied Economics*, *8*(1), 33–57. https://doi.org/10.1257/app.20140323

Cooper, M- L., Russell, M., Skinner, J. B., & Windle, M. (1992). Development and Validation of a Three-Dimensional Measure of Drinking Motives. *Psychological Assessment*, *4*(2), 123–132. https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.2.123

De Ridder, K. A. A., Pape, K., Johnsen, R., Holmen, T. L., Westin, S. & Bjørngaard, J. H. (2013). Adolescent Health and High School Dropout: A Prospective Cohort Study of 9000 Norwegian Adolescents (The Young-HUNT). *PloS One*, *8*(9), e74954–e74954. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074954

De Ridder, K. A. A., Pape, K., Johnsen, R., Westin, S., Holmen, T. L. & Bjørngaard, J. H. (2012). School dropout: a major public health challenge: a 10-year prospective study on medical and non-medical social insurance benefits in young adulthood, the Young-HUNT 1 Study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *66*(11), 995–1000. https://doi.org/10.1136/jech-2011-200047

Desai, R., Mercken, L. A. G., Ruiter, R. A. C., Schepers, J. & Reddy, P. S. (2018). Cigarette smoking and reasons for leaving school among school dropouts in South Africa. *Tobacco Induced Diseases*, *16*(1), 363–363. https://doi.org/10.1186/s12889-019-6454-5

Erentaitė, R., Vosylis, R., Gabrialavičiūtė, I. & Raižienė, S. (2018). How does School Experience Relate to Adolescent Identity Formation Over Time? Cross-Lagged Associations between School Engagement, School Burnout and Identity Processing Styles. *Journal of Youth and Adolescence*, *47*(4), 760–774. https://doi.org/10.1007/s10964-017-0806-1

Evers, K., Chen, S., Rothmann, S., Dhir, A. & Pallesen, S. (2020). Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *Journal of Adolescence,* *84*(1), 156–164. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.08.011

Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A. & Salmela-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, *84*, 1–12. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.04.001

Flisher, A. J., Townsend, L., Chikobvu, P., Lombard, C. F. & King, G. (2010). Substance Use and Psychosocial Predictors of High School Dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of Research on Adolescence*, *20*(1), 237–255. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00634.x

Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A. K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E. & Pühse, U. (2015). Burnout and Mental Health in Swiss Vocational Students: The Moderating Role of Physical Activity. *Journal of Research on Adolescence*, *25*(1), 63–74. https://doi.org/10.1111/jora.12097

Gerlinger, J. & Hipp, J. R. (2020). Schools and neighborhood crime: The effects of dropouts and high-performing schools on juvenile crime. *The Social Science Journal,* 1–17. https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1744951

Haapasalo-Pesu, K. & Karukivi, M. (2012). Unihäiriö kytkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. *Duodecim*, *128*(22)*,* 2319–2325.

Hilli, P., Ståhl, T., Merikukka, M. & Ristikari, T. (2017). Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskemasta. *Yhteiskuntapolitiikka*, *82*(6), 663–675.

Hysing, M., Harvey, A. G., Linton, S. J., Askeland, K. G. & Sivertsen, B. (2016). Sleep and academic performance in later adolescence: results from a large population-based study. *Journal of Sleep Research*, *25*(3), 318–324. https://doi.org/10.1111/jsr.12373

Ilesanmi, O. S., Afolabi, A. A. & Adebayo, A. M. (2021). Problematic internet use (PIU) among adolescents during COVID-19 lockdown: a study of high school students in Ibadan, Nigeria. *The African Journal of Information and Communication*, *2021*(27), 1–22. https://doi.org/10.23962/10539/31373

Jiang, Q. (2014). Internet addiction among young people in China: Internet connectedness, online gaming, and academic performance decrement. *Internet Research*, *24*(1), 2–20. https://doi.org/10.1108/IntR-01-2013-0004

Kelly, A. B., Evans-Whipp, T. J., Smith, R., Chan, G. C. K., Toumbourou, J. W., Patton, G. C., Hemphill, S. A., Hall, W. D. & Catalano, R. F. (2015). A longitudinal study

of the association of adolescent polydrug use, alcohol use and high school non-completion. *Addiction, 110*(4), 627–635. https://doi.org/10.1111/add.12829

Kinnunen, J. M., Lindfors, P., Rimpelä, A., Salmela-Aro, K., Rathmann, K., Perelman, J., Federico, B., Richter, M., Kunst, A. E. & Lorant, V. (2016). Academic well-being and smoking among 14- to 17-year-old schoolchildren in six European cities. *Journal of Adolescence, 50*(1), 56–64. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.04.007

Koc, M., Zorbaz, O. & Demirtas-Zorbaz, S. (2020). Has the ship sailed? The causes and consequences of school dropout from an ecological viewpoint. *Social Psychology of Education*, *23*(5), 1149–1171. https://doi.org/10.1007/s11218-020-09568-w

Kristensen, P., Corbett, K., Hanvold, T. N., Hoff, R. & Mehlum, I. S. (2017). High school dropout and cause-specific mortality in young adulthood: the mediating role of work career. *Occupational and Environmental Medicine, 74*(1), A55–. https://doi.org/10.1136/oemed-2017-104636.147

Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion a New Synthesis.* 102. Springer.

Lazarus, R. & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* Springer.

Lehr, C. A., Clapper, A. T., Thurlow, M. L., Brenkus, E. & Dubowe, M. (2005). *Graduation for all: a practical guide to decreasing school dropout*. Corwin Press.

Liu, X., Zhang, L., Wu, G., Yang, R. & Liang, Y. (2021). The longitudinal relationship between sleep problems and school burnout in adolescents: A cross-lagged panel analysis. *Journal of Adolescence, 88*(1), 14–24. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.001

Marphatia, A. A., Reid, A. M. & Yajnik, C. S. (2019). Developmental origins of secondary school dropout in rural India and its differential consequences by sex: A biosocial life-course analysis. *International Journal of Educational Development*, *66*, 8–23. https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2018.12.001

Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 397–422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

May, R. W., Bauer, K. N., Seibert, G. S., Jaurequi, M. E. & Fincham, F. D. (2020). School burnout is related to sleep quality and perseverative cognition regulation at bedtime in young adults. *Learning and Individual Differences*, *78*, 101821–. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101821

Molinelli, B. & Grimaldo, V. (2012). *Handbook of the Psychology of Coping: New Research*. 173-186. Nova Science Publishers, Incorporated.

Myllyniemi, S. (2008). Tilasto-osio. Teoksessa: Autio, M., Eräranta, K., & Myllyniemi, S. (2008). *Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot vuosikirja,* 18–81. Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisoasiain neuvottelukunta & Stakes.

Määttä, S., Kiiveri, L. & Kairaluoma, L. (2011). Motivoimaa-hanke ammatillisennuorisoasteen koulutuksessa. *NMI-Bulletin*, *21*(2), 36–50.

Määttä, S., Kiiveri, L. & Kairaluoma, L. (toim.) (2014). Otetta opintoihin – Nuoruus ja opiskelumotivaatio Pedagoginen käsikirja. Niilo Mäki Instituutti.

Niilo Mäki instituutti. (2021). https://www.nmi.fi/hankkeet/paattyneet-projektit/motivoimaa/

Oller-Perret, C. & Walburg, V. (2018). Impact of school-related burnout on alcohol consumption behavior among adolescents. *Psychologie Française*, *63*(3), 319–326. https://doi.org/10.1016/j.psfr.2017.06.002

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022). Ammatillisen koulutuksen reformi. https://okm.fi/amisreformi

Peterka-Bonetta, J., Sindermann, C., Sha, P., Zhou, M. & Montag, C. (2019). The relationship between Internet Use Disorder, depression and burnout among Chinese and German college students. *Addictive Behaviors, 89,* 188–199. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.08.011

Piirtola, M., Kaprio, J., Baker, T. B., Piasecki, T. M., Piper, M. E. & Korhonen, T. (2021). The associations of smoking dependence motives with depression among daily smokers. *Addiction, 166*(8), 2162–2174. https://doi.org/10.1111/add.15390

Rinne, R. & Järvinen, T. (2011). Dropout and Completion in Upper Secondary Education in Finland. Teoksessa: Lamb S., Markussen, E., Teese, R., Polesel, J. & Sandberg, N. (2011). *School Dropout and Completion*. Springer. https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1007/978-90-481-9763-7_12

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment: Official Organ of the European Association of Psychological Assessment*, *25*(1), 48–57. https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48

Salmela-Aro, K., Kiuru, N. & Nurmi, J. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, *78*(4), 663–689. https://doi.org/10.1348/000709908X281628

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M. & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Psychologist, 13*(1), 12–23. https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.12

Salmela-Aro, K., Muotka, J., Alho, K., Hakkarainen, K. & Lonka, K. (2016). School burnout and engagement profiles among digital natives in Finland: a person-oriented approach. *European Journal of Developmental Psychology*, *13*(6), 704–718. https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1107542

Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. (2005). *Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10.* Edita.

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

Salmela-Aro, K. & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence (London, England.)*, *35*(4), 929–939. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.01.001

Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, *84*(1), 137–151. https://doi.org/10.1111/bjep.12018

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. & Alho, K. (2017). The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, *46*(2), 343–357. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0494-2

Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping With Relationship Stressors: A Decade Review. *Journal of Research on Adolescence*, *21*(1), 196–210. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00723.x

Sivertsen, B., Glozier, N., Harvey, A. G. & Hysing, M. (2015). Academic performance in adolescents with delayed sleep phase. *Sleep Medicine*, *16*(9), 1084–1090. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2015.04.011

Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology, 10*(2), 21–32.

Stoner, M. C. D., Rucinski, K. B., Edwards, J. K., Selin, A., Hughes, J. P., Wang, J., Agyei, Y., Gomez-Olive, F. X., MacPhail, C., Kahn, K. & Pettifor, A. (2019). The Relationship Between School Dropout and Pregnancy Among Adolescent Girls and Young Women in South Africa: A HPTN 068 Analysis. *Health Education & Behavior*, *46*(4), 559–568. https://doi.org/10.1177/1090198119831755

Stores, G. (2009). *Sleep problems in children and adolescents: the facts.* Oxford University Press.

Suomen virallinen tilasto [SVT]. (2019). Koulutuksen keskeyttäminen [verkkojulkaisu]. ISSN=1798–9280. Liitetaulukko 1. Lukiokoulutuksessa, ammatillisessa koulutuksessa, ammattikorkeakoulutuksessa ja yliopistokoulutuksessa keskeyttäminen lukuvuosina 2000/2001–2018/2019, %. Tilastokeskus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL]. (2008). Kouluterveyskysely. https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-toteuttaminen/kyselylomakkeet

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL]. (2021). Kouluterveyskyselyn tulokset. https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain

Tilastokeskus. (2021). Koulutuksen keskeyttäminen. https://www.stat.fi/meta/kas/koulutukse_kesk.html

Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2019). Sex differences in the relationship between student school burnout and problematic internet use among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(21), 4107–. https://doi.org/10.3390/ijerph16214107

Tomkins, S. (1966). Psychological model for smoking behavior. *American Journal of Public Health and the Nation's Health*, *56*(12), Suppl 56:17–20. https://doi.org/10.2105/ajph.56.12_suppl.17

Vasalampi, K., Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (2009). Adolescents' self-concordance, school engagement, and burnout predict their educational trajectories. *European Psychologist*, *14*(4), 332–341. https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.4.332

Virtanen, M., Kivimäki, M., Kouvonen, A., Elovainio, M., Linna, A., Oksanen, T. & Vahtera, J. (2007). Average household income, crime, and smoking behaviour in a local area: The Finnish 10-Town study. *Social Science & Medicine*, *64*(9), 1904–1913. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.01.005

Virtanen, T., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A. & Kuorelahti, M. (2018). Student Engagement and School Burnout in Finnish Lower-Secondary Schools: Latent Profile Analysis. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *62*(4), 519–537. https://doi.org/10.1080/00313831.2016.1258669

Virtanen, T., Räikkönen, E., Engels, M. C., Vasalampi, K. & Lerkkanen, M.-K. (2021). Student engagement, truancy, and cynicism: A longitudinal study from primary school to upper secondary education. *Learning and Individual Differences*, *86*, 101972–. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.101972

Walburg, V., Mialhes, A. & Moncla, D. (2016). Does school-related burnout influence problematic Facebook use? *Children and Youth Services Review*, *61*(3), 327–331. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.01.009

Wang, M.-T. & Fredricks, J. A. (2014). The Reciprocal Links Between School Engagement, Youth Problem Behaviors, and School Dropout During Adolescence. *Child Development*, *85*(2), 722–737. https://doi.org/10.1111/cdev.12138

Wartberg, L., Kammerl, R., Bröning, S., Hauenschild, M., Petersen, K.-U. & Thomasius, R. (2015). Gender-related consequences of Internet use perceived by parents in a representative quota sample of adolescents. *Behaviour & Information Technology*, *34*(4), 341–348. https://doi.org/10.1080/0144929X.2014.928746

Widlund, A., Tuominen, H., Tapola, A. & Korhonen, J. (2020). Gendered pathways from academic performance, motivational beliefs, and school burnout to adolescents' educational and occupational aspirations. *Learning and Instruction*, *66*, 101299–. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101299

Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical–vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, *24*(3), 283–301. https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001

Yan, Y.-W., Lin, R.-M., Su, Y.-K. & Liu, M.-Y. (2018). The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. *Social Behavior and Personality*, *46*(1), 63–77. https://doi.org/10.2224/sbp.6530

Ylikarjula, S. (1999). Sairaan vanhuksen elämänhallinta. *Duodecim, 115*(15), 1640–1642.