

Reetta Kiiveri

OPISKELU-UUPUMUS SOSIAALISENA RISKINÄ

Johtamisen ja talouden tiedekunta

Kandidaatintutkielma

Syyskuu 2024

Ohjaaja: Jarna Pasanen

TIIVISTELMÄ

Reetta Kiiveri: Opiskelu-uupumus sosiaalisena riskinä

Kandidaatin tutkielma

Tampereen yliopisto

Kauppätieteiden tutkinto-ohjelma

Syyskuu 2024

Tässä kandidaatintutkielmassa tutkitaan korkeakouluopiskelijoiden kokemia opiskelu-uupumusta, ja käsitellään sitä mahdollisena uutena sosiaalisena riskinä. Tutkielman keskiössä ovat opiskelijoiden omakohtaiset kokemukset ilmiöstä, joiden kautta tavoitteena on tuoda ilmi uutta tietoa. Opiskelijoiden kokemukset ja uupumus ovat olleet mediassa puheenaiheena. Korkeakouluopiskelijat ovat pian työelämään siirtyvä ihmisryhmä, jonka takia on merkityksellistä tutkia korkeakouluopiskelijoiden nykyistä ja tulevaa työkykyä myös yhteiskunnallisessa kontekstissa.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä hyödyntäen. Tutkimuksen aineisto on kerätty teemahaastatteluilla, ja aineisto analysoitiin teemoittelua hyödyntäen. Taustateoriassa esitellään riski ja sosiaalinen riski käsitteinä, sekä käsitellään näiden tunnuspiirteitä. Tulkintateoriassa käsitellään työuupumusta ja opiskelu-uupumusta.

Tutkielman empiriaosuudessa esitellään haastatteluista kerättyä aineistoa ja opiskelijoilta esiin nostettuja havaintoja. Haastatteluaineisto toteutettiin kolmena korkeakouluopiskelijan haastatteluna. Haastattelussa opiskelijoilta kysyttiin heidän opiskelukokemuksestaan, suhtautumisestaan opintoihin ja uupumuksen oireista. Haastattelussa hankittiin myös tietoa opiskelijoiden kokemuksista heidän työkyvystään opintojen aikana ja ajatuksia tulevaan työkykyyn ja -uraan liittyen. Aineiston analyysissä pyritään vastaamaan tutkielman alussa asetettuihin kahteen tutkimuskysymykseen.

Tutkimustulokset osoittavat haastateltujen opiskelijoiden kokeneen opintojen kumpuavan uupumuksen hieman eri määrässä ja oirein. Kaikki haastateltavat olivat tietoisia uupumuksestaan ja pystyivät tunnistamaan sen luomat haasteet työkyvylleen. Aineistosta nousseita havaintoja tarkasteltiin sosiaalisen riskin määritelmää vasten. Tutkimuksen tuloksissa löydettiin perusteita opiskelu-uupumuksen olevan sosiaalinen riski, mutta tutkimuksen aiheesta poiketen lähempänä perinteistä kuin uutta sosiaalista riskiä.

Avainsanat: riski, sosiaalinen riski, työuupumus, opiskelu-uupumus, korkeakouluopiskelija

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	4
1.1 Aihepiirin esittely ja merkitys.....	4
1.2 Tutkimuskysymykset, tutkimuksen tavoitteet ja rajaukset.....	5
1.3 Tutkimusmenetelmät ja -aineisto	6
1.4 Aikaisempi tutkimus	7
1.5 Teoreettinen viitekehys ja tutkielman rakenne.....	8
2 RISKIN TUNNUSPIIRTEET JA SOSIAALINEN RISKI	10
2.1 Riskin määrittäminen ja tunnuspiirteet	10
2.2 Riskin käsitteestä sosiaalisten riskien määritelmään.....	13
2.2.1 Perinteiset sosiaaliset riskit.....	14
2.2.2 Uudet sosiaaliset riskit.....	15
3 TYÖUUPUMUS JA OPISKELU-UUPUMUS.....	17
3.1 Työuupumus.....	17
3.2 Opiskelu-uupumus	20
4 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA OPISKELU-UUPUMUKSESTA JA OPISKELU- UUPUMUS SOSIAALISENA RISKINÄ.....	23
4.1 Aineiston kuvaus	23
4.2 Kokemuksia opiskelu-uupumuksesta.....	24
4.3 Opiskelu-uupumus sosiaalisena riskinä	27
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	30
5.1 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen ja päätelmät.....	30
5.1 Tutkielman arviointi ja jatkotutkimusmahdollisuudet	31
LÄHTEET	34
LIITTEET	38

1 JOHDANTO

1.1 Aihepiirin esittely ja merkitys

Väsymys ja tunne uupumuksesta ovat monille tuttuja tuntemuksia vähintäänkin tilapäisinä olotiloina. Näiden muuttuessa pitkäaikaisiksi oireiksi, voidaan alkaa puhua uupumuksesta. Terveyskirjasto (Uusitalo-Arola ym., 2022) määrittelee, että työuupumus ei ole itsessään sairaus, mutta se voi altistaa esimerkiksi toimintakyvyn heikentymiselle, tapaturmille, unihäiriöille ja masennukseen. Työterveyslaitoksen (2018) tutkimuksessa todettiin työuupumukseen viittaavissa oireissa pelon työuupumuksesta nousseen. Työuupumusta on tutkittu paljon, joten tässä tutkielmassa lähestytään uupumusta korkeakouluopiskelijoiden kokemusten kautta liittyen korkeakouluopintoihin.

Opiskelu-uupumus on tunnistettu ongelmaksi jo useita vuosikymmeniä sitten. Salmela-Aro on julkaissut sen tutkimiseksi ja tunnistamiseksi opiskelu-uupumusmittarin SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Helsingin Yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa yliopisto-opiskelijoiden opiskeluun liittyvän uupumuksen ja burnoutin havaittiin nousseen koronavuosien aikana. Opiskeluihin liittyvä burnout voi edesauttaa masennusoireiden syntymistä ja nostaa opiskelijoiden riskiä jättää opinnot kesken. Samassa tutkimuksessa mainitaan, että opintoihin syventymistä ja uupumusta tulisi tutkia yhdessä. (Salmela-Aro ym., 2022). Uupumus nuorten aikuisten keskuudessa vaikuttaisi olevan nousussa, ainakin opintoihin liittyen. Tässä tutkimuksessa syvennytään opiskelu-uupumukseen ja halutaan selvittää, millaisen uuden sosiaalisen riskin opiskelu-uupumus voi asettaa yhteiskunnalle.

Sosiaalisilla riskeillä on merkittävä vaikutus yksilöille ja yhteiskunnalle hyvinvointivaltioissa kuten Suomi (Havakka, 2018). Jokaisella on olemassa riski sosiaalisen riskin toteutumiseen elämänsä aikana, joka tekee aihepiiristä mielekästä ja tärkeää tutkia. Sosiaalisilla riskeillä on myös merkittävä vaikutus yhteiskunnan toimintaan ja esimerkiksi Suomen sosiaaliturvan menot vuonna 2020 olivat 75,9 miljardia euroa, joka oli siitä edeltävästä vuodesta 4,9 prosentin nousu (THL, 2022). Sosiaalisten riskien toteutuessa hyvinvointivaltion sosiaaliturvan menoilla on riski nousta, jonka vuoksi uusien sosiaalisten riskien tunnistaminen on tärkeää.

Opiskelu-uupumuksen on todettu nostavan korkeakouluopiskelijan riskiä jättää opinnot kesken (Rahmati, 2015, 50). Opinnot keskeyttäneiden määrän noustessa voi opiskelu-uupumuksen vaikutus olla yhteiskunnallisesti merkittävää sosiaaliturvaetuushakemusten nousussa ja työkykyisen väestön määrässä. Tästä syystä on merkittävää tarkastella opiskelu-uupumusta mahdollisena uutena sosiaalisena riskinä.

Tässä tutkielmassa tarkastellaan korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opiskelu-uupumuksesta, sen vaikutuksista toimintakykyyn sekä uupumusta sosiaalisena riskinä. Työ tuo esille uusia näkökulmia ja syvempää ymmärrystä ilmiön taustatekijöistä ja korkeakouluopiskelijoiden omakohtaisista kokemuksista. Tutkielma voi auttaa tunnistamaan opiskelu-uupumuksen uutena sosiaalisena riskinä, mikä voi johtaa yhteiskunnallisen uhkan tunnistamiseen ja hallitsemiseen sekä opiskelijoiden hyvinvoinnin haasteiden tunnistamiseen. Lisäksi tutkimus voi auttaa tunnistamaan varhaisia merkkejä opiskelu-uupumuksesta, mikä mahdollistaa opiskelijoiden hyvinvoinnin paremman tukemisen tulevaisuudessa. Opiskelijat, jotka osallistuvat tutkimukseen, voivat saada mahdollisuuden reflektoida omia kokemuksiaan. Lisäksi tutkimuksen tulokset voivat auttaa muita opiskelijoita tunnistamaan ja käsittelemään omaa uupumustaan. Tutkimus myös rikastuttaa osaltaan aihealueesta käytävää keskustelua ja voi tarjota uusia näkökulmia opiskelu-uupumuksen tutkimukseen.

1.2 Tutkimuskysymykset, tutkimuksen tavoitteet ja rajaukset

Tutkielman tavoitteena on selvittää korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opiskelu-uupumuksesta sekä tutkia miten uupumus voidaan mahdollisesti käsittää uutena sosiaalisena riskinä.

Tutkielmaa lähestytään kahden tutkimuskysymyksen kautta:

1. *Millaisia kokemuksia korkeakouluopiskelijoilla on opiskelu-uupumuksesta ja uupumuksen vaikutuksista heidän toiminta- ja työkykyynsä?*
2. *Miten opiskelu-uupumus voidaan käsittää uutena sosiaalisena riskinä?*

Ensimmäinen tutkimuskysymys keskittyy kartoittamaan korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opiskelu-uupumuksesta sekä uupumuksen vaikutuksista heidän työ- ja toimintakykyynsä. Tarkemmin sanottuna kartoitetaan esimerkiksi erilaisia uupumusoireita sekä uupumuksen taustalla olevia tekijöitä. Toinen tutkimuskysymys liittyy opiskelu-uupumukseen ilmiönä. Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena on tarkastella opiskelu-uupumusta uutena sosiaalisena riskinä eli tutkia täyttääkö ilmiö sosiaalisen riskin tunnuspiirteet.

Tutkimuksessa on tarkoituksena tehdä havaintoja yksilöiden kokemasta opiskelu-uupumuksesta ennen työelämään siirtymistä, jolloin on tärkeitä tehdä rajaus korkeakouluopiskelijoihin ja rajata tutkimuksen aihe opiskelusta johtuvaan uupumukseen. Rajaus opiskelijoihin on tehty myös aineiston saatavuuden varmistamiseksi.

1.3 Tutkimusmenetelmät ja -aineisto

Tutkielma toteutetaan kvalitatiivisesti eli laadullisia menetelmiä hyödyntäen ja se on luonteeltaan empiirinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein luonnollisesti tapahtuvia aineistoja, jolloin minimoidaan tutkijan aktiivista vaikutusta aineistoon (Koskinen, Alasuutari & Peltonen, 2005). Tutkielmassa haetaan aiheenmukaisesti yksittäisten ihmisten kokemuksia ja haetaan ymmärrystä siihen, miten opiskelu-uupumus voidaan ymmärtää sosiaalisena riskinä, eikä ainoastaan terveydellisenä haasteena yksilöille.

Laadullista tutkimusta tehdessä tutkija on vuorovaikutuksessa yksittäisen havainnon kanssa (Koskinen, Alasuutari & Peltonen, 2005). Tutkimusmenetelmänä käytetään puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Teemahaastattelu myöntää vapautta haastateltavalle vastata omin sanoin ja mahdollistaa tutkijalle haastattelun ohjaamisen ilman, että haastattelu on täysin strukturoitu (Koskinen, Alasuutari & Peltonen, 2005). Teemahaastattelun valintaa tukee lähtökohta, että tutkielman tavoitteena on hakea haastateltavien kokemuksia ja ymmärtää heidän tulkintojaan. Haastattelu on tutkimuksen luonteen huomioiden loogisin aineistonhankintamenetelmä, sillä ihmisten omia kokemuksia ja tulkintoja ei voi löytää valmiista kirjallisuudesta tai tilastoista.

Laadullisessa tutkimuksessa oleellista on huomioida, että tutkija on tekemisissä yksittäisten tapausten kanssa ja näiden tapausten erittely tapahtuu ihmisten näkökulmasta. Erittelyn lähtökohtana on myös hakea osallistuvien ihmisten käsityksiä ja antamia merkityksiä tutkimuksen aiheeseen liittyen. (Koskinen, Alasuutari & Peltonen, 2005). Haastateltaviksi on valittu korkeakouluopiskelijat tutkielman rajaamisen ja tutkijan käytettävissä olevien resurssien sekä haastateltavien löytämisen helpottamiseksi. Tutkimukselle ei ole mielekää asettaa hypoteeseja, sillä tavoitteena on ymmärtää yksilöiden kokemuksia, eikä testata ennalta määriteltyä teoriaa.

Haastateltavat valikoituvat sillä lähtöoletuksella, että haastateltavilla on kokemusta opiskelu-uupumuksesta. Haastattelut pidetään yksilöhaastatteluina joko Teams-yhteyden välityksellä tai

kasvotusten. Haastattelut nauhoitetaan ja litteroidaan. Aineisto analysoidaan temaattisella analyysillä. Temaattisessa analyysissä kvalitatiivinen aineisto koodataan teemoihin ja toistuviin seikkoihin, jolla aineisto saadaan jäsenneltyä loogisesti. Aineisto jaetaan teemoihin, joita arvioimalla etsitään toistuvia elementtejä ja yhtäläisyyksiä (Saunders, Lewis & Thornhill, 2019). Aineiston analyysin tavoitteena on hakea yhtäläisyyksiä ja samanlaisuutta, eikä eroavia tekijöitä.

Haastattelukysymyksiä muodostamisessa on mukailtu Salmela-Aron (2009) opiskelu-uupumusmittari SBI-9:n väittämiä, joiden avulla mitataan opiskelu-uupumuksen osa-alueita uupumusasteinen väsymys, kyynisyys ja riittämättömyys. Tutkimuskysymykset huomioiden tutkimuksen tavoitteena ei ole mitata yksilön opiskelu-uupumusta vaan ymmärtää yksilön kokemuksia. Tästä syystä tutkimuksessa ei suoraan käytetä SBI-9:n väittämiä, vaan kysytään yksilön kokemuksia niihin liittyen. Haastattelurungon kysymykset 3–6 liittyvät uupumusasteiseen väsymykseen ja sen seurauksiin, kysymykset 7-9 kyynisyyteen ja sen seurauksiin, ja kysymykset 10-12 riittämättömyyden kokemiseen ja sen seurauksiin. Seuraavissa kysymyksissä 13–15 pyritään saamaan haastateltavasti uutta tietoa ilmiöön liittyen. Kysymyksissä 16–22 haetaan haastateltavalta kokemuksia ja ajatuksia laajemmista seurauksista niin haastateltavan omassa elämässä kuin yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

1.4 Aikaisempi tutkimus

Opiskelijoiden kokemaan uupumukseen vaikuttavat monet seikat. Opiskelu-uupumusta on muun muassa Salmela-Aro & Read (2017) tutkineet opiskeluun liittyvän sitoutumisen ja uupumuksen kontekstissa. Tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista 7 % todettiin olevan vakavaa opiskelu-uupumusta ja 30% opiskelijoista identifioitui samanaikaisesti olevan sitoutuneita ja uupuneita opiskeluun. Tutkimuksen tuloksissa todettiin, että opintojen vaihe vaikutti opiskelu-uupumuksen kokemuksiin. Mitä pidemmällä opinnoissa oli, sitä vahvempaa opiskelu-uupumus, kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteet olivat. Päinvastoin opintoja koskeva sitoutumisen todettiin laskevan kertyneiden opintovuosien mukana. (Salmela-Aro & Read, 2017, 25–26).

Opiskelu-uupumusta on tutkittu kansainvälisellä tasolla useita vuosikymmeniä. Akateemisen uupumuksen taustatekijöitä ja sen seuraamuksia ovat tutkineet Jensen & Olsen (2023). Heidän tutkimuksessaan on keskitytty akateemisen työskentely-ympäristön murrokseen ja sen aiheuttamiin paineisiin yliopiston henkilökunnassa ja opiskelijoissa. Opiskelijoiden uupumuksen tutkimuksessa on haettu näkökulmia esimerkiksi motivaation ja itseluottamuksen kautta. Rahmati (2015)

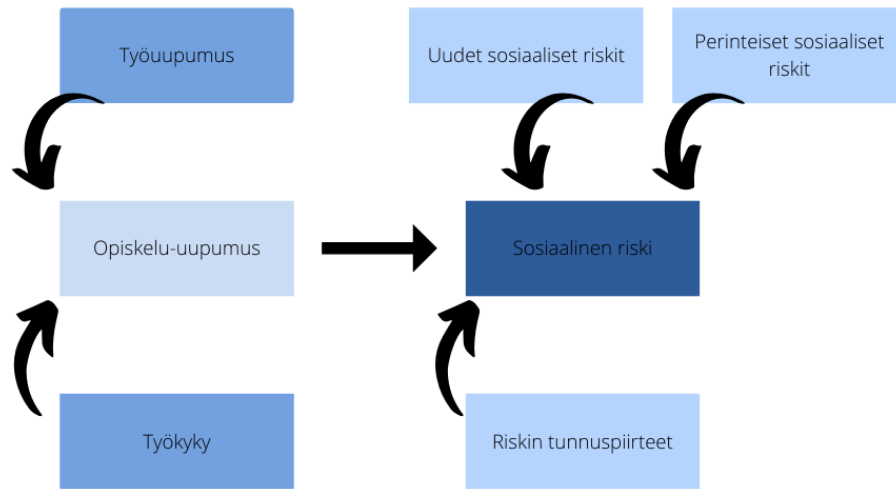
tutkimuksessaan tarkastelee uupumuksen esiintymistä opiskelijoissa ja opiskelu-uupumuksen seurauksia opiskelijan hyvinvointiin ja toimintaan. Tutkimuksessaan hän löysi, että korkea itsetunto helpottaa opiskelijaa käsittelemään paineita ja epäonnistumisia (Rahmati, 2015, 53).

Opiskelevien nuorten aikuisten opiskelu-uupumusta on tutkittu myös akateemisten tavoitteiden valossa. Toisen asteen koulutuksen ja siitä kolmannelle asteelle siirtymisessä koettu uupumus ehdottaa, että myös nuorena aikuisena yksilö kokisi uupumusta. Opintoihin liittyvät vaatimukset ja korkeat akateemiset tavoitteet saattavat ilmentää opiskelu-uupumusta nuorissa aikuisissa ja saattavat johtaa kyynisyyden tuntemuksiin. (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017, 106–119). Joillain opiskelijoilla opintojen venyminen ja siitä juontuva stressi johtivat korkeampaan riskiin uupua. Opintojen venyminen voi myös johtaa kyynisyyteen, opintojen kokemiseen merkityksettöminä ja riittämättömyyden tunteisiin. Opiskelu-uupumuksen todettiin altistavan opintojen lopettamiselle ja masennukselle. (Salmela-Aro & Read, 2017, 26).

Tämä tutkielma eroaa aiemmasta tutkimuksesta siinä mielessä, että tutkimusta ei ole rajattu tietyn opintoalan opiskelijoihin. Aiemmassa tutkimuksessa ilmiötä on lähestytty psykologisten taustekijöiden kautta. Tässä tutkimuksessa keskitytään kokemuksiin opintojen haasteista ja niiden vaikutuksista yksilön toiminta- ja työkykyyn. Aiemmin ei Suomessa ole tutkittu opiskelu-uupumusta yhteiskunnallisen uhkan näkökulmasta. Täten tämä tutkielma pyrkii tuomaan uutta tietoa aiemman tutkimuksen rinnalle.

1.5 Teoreettinen viitekehys ja tutkielman rakenne

Tutkimusten lähtöasetelmana on se, että opiskelu-uupumus on tunnistettu stressioireyhtymä, ja sitä on lähdetty tutkimaan työuupumuksen rinnalla. Opiskelu-uupumuksen taustalla vaikuttaa tutkimus ja teoria työuupumuksesta. Työuupumus ja opiskelu-uupumus ovat tämän tutkielman tulkintateoria, ja ne käsitellään tutkielman luvussa 3. Tutkimuksen taustateoriassa määritellään, mistä riski käsitteenä rakentuu, ja mitkä ovat sosiaalisen riskin tunnuspiirteet. Taustateoria käsitellään luvussa 2. Alla oleva kuvio 1 esittelee tämän tutkielman teoreettisen viitekehysten. Teoreettisessa viitekehyksessä kuvastetaan tausta- ja tulkintateorian suhdetta toisiinsa. Tutkittava ilmiö opiskelu-uupumus tarkastellaan tulkintateorian sosiaalinen riski näkökulmasta soveltamalla taustateoriaan tulkintateoria.



Kuvio 1. Teoreettinen viitekehys

Johdantoluku 1 esittelee tutkielman aiheen ja merkityksen, sekä käsittelee tutkielmassa sovellettavat tutkimusmenetelmät. Teorialukujen 2 ja 3 jälkeen edetään empiriaosuuteen luvussa 4, jossa esitellään tutkimuksen haastatteluaineisto, tutkimustulokset sekä pohditaan opiskelu-uupumusta uutena sosiaalisena riskinä. Luku 5 on tutkielman viimeinen ja siinä käydään läpi tutkimuksen johtopäätökset, arvioidaan tutkimusta sekä tuodaan esille mahdollisuuksia jatkotutkimuksiin.

2 RISKIN TUNNUSPIIRTEET JA SOSIAALINEN RISKI

2.1 Riskin määrittäminen ja tunnuspiirteet

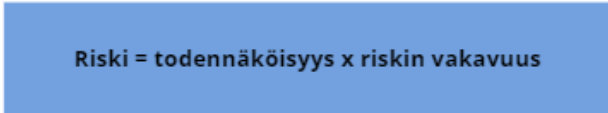
Suojautuminen epäsuotuisaa tapahtumaa vastaan on ollut käytäntö jo vakuuttamisen alkua ajoista asti. Ensimmäisiä vakuutettavia riskejä on tietävästi ollut Babylonian karavaanikulkueiden kuljetusvakuuttaminen, merenkulun vakuuttaminen ja myöhemmin maaseutujen palovakuuttaminen (Rantala & Kivisaari, 2014, 18–25). Riski sanana rakentuu ajatukselle, että on olemassa mahdollisuus epämiellyttävälle, haitalliselle tai vahingolliselle tapahtumalle. Vastineita Suomen kielessä riskille ovat vahingonuhka ja -vaara, sekä tappionuhka. (Juvonen ym., 2014, 8.) Vakuuttamisen kontekstiin liittyen riskin käsite on vastannut alun perin vastuuvaaraa (Rantala & Kivisaari, 2014, 62). Riskiä käsitteenä on pyritty määrittelemään eri tieteenaloilla vuosikymmeniä, joiden aikana määritelmiä on luotu useita. Riskin määritelmä on ajan kuluessa muuttunut myös riskiympäristön muutosten mukana (Juvonen ym., 2014, 11). Tieteenalan mukaan lähestymisnäkökulmat voivat poiketa toisistaan.

Mahdollisesti tunnetuimman riskin määritelmän on koonnut Frank Knight, joka lähestyi riskiä todennäköisyyslaskennan kautta. Knightin määritelmän mukaan riski on mitattavissa olevaa epävarmuutta. Knightin määritelmä pohjautuu oletuksiin, että todennäköisyydet ovat todellisia ja niitä voidaan hyödyntää tilastollisissa analyysissä. Toinen hänen lähtöoletuksiaan oli, että väittämillä ja hypoteeseilla on olemassa todennäköisyys olla totta tai tarua. Ihmisten havainnoilla voi hänen mukaansa olla vaikutus käytettävään todennäköisyyteen. (Holton, 2004). Riskien hallitsemiseen keskittyvät ISO9001:2015 ja ISO31000 -viitekehykset lähestyvät riskin määritelmää ensin epävarmuuden seurauksena ennalta tunnettuun lopputulemaan, ja toisena epävarmuuden vaikutuksena määriteltyihin tavoitteisiin (Field, 2023).

Riskistä tekee riskin kolme tekijää: tapahtuman epävarmuus, tapahtumaan liittyvät odotukset, ja riskin toteutumisen laajuus ja vakavuus. Yllä mainitusti, riski käsitetään muun muassa epävarmuuden vaikutuksena asetettuihin tavoitteisiin. Tavoitteiden tulos tai niiden toteutuminen ylipäättään ei ole ennalta täysin tiedossa, eikä todennäköisyys tapahtumalle ole täysin varmaa. Riskitapahtumaan liittyy aina odotuksia, jotka vaikuttavat siihen, miten riski ja sen toteutuminen koetaan. Kolmas riskin tekijä on riskitapahtuman koettu vakavuus, tapahtuman laajuus sekä riskin toteutumisen merkitys niin yksilölle kuin muille. Riskin vakavuus viittaa riskitapahtuman toteutumisen seurauksena tapahtuvia menetyksiä, ja riskin suuruus riskitapahtuman tuomaa uhkaa esimerkiksi henkilölle tai yritykselle.

(Juvonen ym., 2014, 9–10). Tärkeimmät riskin määrittämisen osat ovat siis tiivistettynä, miten usein riski voi arviolta tapahtua, miten paljon menetystä se aiheuttaa ja kuinka suuren uhkan se tuo valitusta tarkastelunäkökulmasta. Riskin uhka on asioiden menettämisen pelkoa.

Riskin laskennallinen arvio määritetään riskin todennäköisyydestä eli riskin sattumistiheyttä hyödyntämällä. Tämä kertoo, kuinka usein riskin voidaan keskimäärin arvioida tapahtuvan. Riskitapahtumaan liittyviä odotuksia ei mitata, vaan ainoastaan todennäköisyys ja riskin laajuus ja vakavuus. Alla kuviossa 2 on esitetty riskin laskennallinen määritelmä. Tämä arvio kuitenkin toimii vain sellaisten riskien kohdalla, jotka ovat tyypillisiä, jolloin niiden todennäköisyys voidaan arvioida riittävän tarkasti. Tuntemattomien riskien todennäköisyyttä ei voida arvioida yhtä tarkasti. (Juvonen ym., 2014, 9).



Riski = todennäköisyys x riskin vakavuus

Kuvio 2. Riskin laskennallinen määritelmä. (Juvonen ym., 2014, 9).

Kuusela ja Ollikainen (2005) toteavat, että riskikäsitteen ymmärtämiseen vaikuttaa konteksti. Riskin määrittäminen voi olla seurausta tarkastelunäkökulman valinnasta tai esimerkiksi maantieteellisen sijainnin tuotos. Heidän mukaansa myös henkilöiden riskiarviot ovat alttiita ajan ja paikan muutoksille. Riski voidaan katsoa yksilön subjektiivisena näkemyksenä tapahtuman lopputulemasta, ja näkemykset riskeistä voi kehittyä yksilön tietotason muutosten mukana. (Kuusela & Ollikainen, 2005, 29.)

Yksi muista tavoista määrittää riski on mahdollisuutena, että tapahtuman tai ihmisen toiminnan seurauksena jollekin ihmisten arvostavalle asialle koituu haittaa (Klinke & Renn, 2002). Tämä teoria määrittäisi riskin pääosin ihmisten kokeman arvonmenetyksen kautta. Tätä riskin käsitettä voidaan laajentaa erilaisiin menetyksiin riskin toteutuessa, koska riskin seurauksena tapahtuvat menetykset voivat olla minkä tahansa arvon menetys. Menetetävä arvo voi olla esimerkiksi yhteiskunnallisten arvojen menettämistä, rahallisen ja terveydellisen arvon menetys tai ympäristöarvon menetys (Kuusela & Ollikainen, 2005). Se, kuka arvon määrittelee, voi kuitenkin olla ihmisperäistä, joka kannattaisi Klinken ja Rennin teoriaa.

Riskikäsite voi olla helpompi lähestyä sen ominaisuuksien kautta, kuten riskin laskennallisessa arvioinnissa. Riskin yksi määritelmä on variaatio erilaisia tapahtuman lopputulemia, jotka tapahtumat sattumalta ja joihin liittyy epävarmuutta (Dorfman & Cather, 2013, 4). Aiemmissä määritelmissä riskitapahtumaan on pääosin liittynyt todennäköisyys menetykseen. Kogan ja Wallach totesivat riskin olevan kuin kaksiteräinen miekka, joka sisältää mahdollisuuden ja vaaran, koska riskin seuraukset voivat olla haitallisia tai positiivisia (Juvonen ym., 2014, 9). Tarkastellaan tätä riskin ominaisuutta tarkemmin.

Riski, jonka sattuessa seuraukset ovat ainoastaan negatiivisia tai muuttumattomia, kutsutaan puhtaaksi riskiksi. Puhtaan riskin seurauksena ei voi saada etua, vaan esimerkiksi liiketoimintaa harjoittava yritys menettää rahaa tai taloudellinen asema säilyy muuttumattomana. Puhdas riski voi olla omaisuudelle tapahtunut riski, kuten palovahinko, tai henkilöihin liittyvä menetys kuten työttömyys ja työkyvyttömyys. (Dorfman & Cather, 2013, 4). Puhtaan riskin lisäksi vastaavia riskejä voidaan kutsua staattisiksi riskeiksi, joka tarkoittaa, että riski ei juurikaan muutu vaan pysyy samanlaisena ajan kuluessa kuten murtovaara tai tulipalo (Rantala & Kivisaari, 2014, 65). Puhdas riski voi tuoda siis mukanaan vain menetyksen mahdollisuuden ja staattisen riskin uhka pysyy käytännössä muuttumattomana niin ajan kuin tarkasteltavan näkökulman suhteen.

Puhtaat riskit voidaan vielä jakaa omaisuus-, henkilö-, vastuu- ja riippuvuusriskeihin. Omaisuusriskit viittaavat omaisuuden menettämisen uhkaan ja vastuuriskit vahingonkorvausvelvollisuuteen kolmansille osapuolille. Riippuvuusriskin ominaispiirre on se, että riski on toisen henkilön toiminnan vaikutus taloudellisen menetyksen uhka. Henkilöriskit erottavat muista riskeistä se, että niiden toteutuessa yksilön kyky ansiotyöhön voi heiketä tai hävitä. Henkilöriskejä ovat esimerkiksi henkilön äkillinen kuolema, työkyvyttömyys ja vanhuusiän toimeentuloriski. (Kuusela & Ollikainen, 2005, 34).

Puhtaan riskin lisäksi riski voi olla spekulatiivinen, tarkoittaen sitä, että riskitapahtuman seuraukset voivat olla negatiivisia, pysyä muuttumattomana tai siitä voi saada etua. Yrityksen liiketoiminnan kontekstissa spekulatiivinen riski voisi tarkoittaa taloudellista menetystä tai hyötyä, tai muuttumattomana pysyvää asemaa. (Dorfman & Cather, 2013, 4). Staattista riskiä vastaava toinen termi on dynaaminen riski, joka on staattisen riskin vastakohta. Dyynaminen riski on herkkä olosuhteiden muutoksille ja saman riskin uhka voi olla erilainen riippuen tarkasteltavasta näkökulmasta. (Rantala & Kivisaari, 65).

Riskit voidaan jakaa lisäksi niiden ominaispiirteiden mukaan eri kategorioihin. Riskejä voidaan jakaa muun muassa aineelliseen ja aineettomaan omaisuuteen kohdistuvat riskeihin, vastuu- ja oikeusvastuuriskeihin, henkilöstöriskeihin, operatiiviseen riskeihin, taloudellisiin riskeihin ja strategisiin riskeihin (Dorfman & Cather, 2013, 19-28). Vahinkoriskeiksi kutsutaan puhtaita riskejä, joilla on ainoastaan tappion mahdollisuus, eli haitallinen tai negatiivinen lopputulema. Vahinkoriskiä voidaan hallita vakuuttamalla. (Ilmonen, 2013). Henkilöriskeissä asia tai riski, johon varaudutaan, on menetys niin toimeentulon kuin henkilövahingon näkökulmasta (Rantala & Kivisaari, 2014). Toinen tapa luokitella riskit on jaotella ne neljään eri riskilajiin: vahinkoriskit, operatiiviset riskit, strategiset riskit ja taloudelliset riskit. Riskejä voidaan luokitella niiden lähteen eli riskin toteutumiseen vaikuttavien tekijöiden mukaan, tai riskityypin mukaan. (Ilmonen ym., 2013, 64).

Tiivistäen, jotta tapahtuma voi olla riski tulee sen toteutumisella olla menettämisen uhka. Joillain riskeillä voi olla myös mahdollisuus hyödyn saamiseen. Riskille olennaisin piirre on epävarmuus, koska tapahtuman lopputulemaa ei voida tietää varmasti, vaikka tapahtumalle voitaisiin laskea arvio sen sattumistiheydestä eli todennäköisyydestä sen sattumiselle.

2.2 Riskin käsitteestä sosiaalisten riskien määritelmään

Riski laajentuu sosiaaliseksi siitä tilanteesta, kun riskin toteutumisen vaikutukset laajenevat yhteiskuntaan. Kun tarkastellaan henkilövahingon vaaraan liittyviä riskejä erityisesti sosiaalivakuutuksen yhteydessä, voidaan riski määritellä sosiaaliseksi riskiksi (Rantala & Kivisaari, 2014, 65). Laajempaan terminä sosiaalinen riski on yksilön elämänsäkaareen tai terveyteen kohdistuva epäedullinen tapahtuma, joka toteutuessaan heijastuu negatiivisesti yksilön toimeentuloon ja hyvinvointiin. Riskistä tekee sosiaalisen sen vaikutus yhteiskuntaan: kun nämä riskit toteutuvat laajemmalle ihmisjoukolla on sillä vaikutusta jo yhteiskunnan toimintaan, ja esimerkiksi julkisen sosiaaliturvan kuormitukseen.

Kun sosiaaliset riskit toteutuvat niiden seurauksia voivat olla esimerkiksi toimeentulon menetys tai ylimääräiset kustannukset sosiaaliturvajärjestelmälle, jotka toteutuessaan luovat merkittävän riskin yhteiskunnalle. (Havakka, 2018). Sosiaaliset riskit koskettavat tapahtuessaan ensitasolla yksityishenkilöitä ja kuormittavat henkilön lähipiiriä, mutta toteutuessaan moninkertaisena, nousee vahingonvaara yhteiskunnan tasolle. Luvussa 2.1 esiteltyjen riskin määritelmien perusteella sosiaaliset riskit ovat puhtaita riskejä, koska sisältävät vain mahdollisuudet menettää tai pysyä

ennallaan. Sosiaaliset riskit ovat ensisijaisesti henkilöriskejä, koska ne sisältävät uhkan työkyvyn menettämisestä. Sosiaaliset riskejä voidaan osittain määritellä myös riippuvuusriskinä, sillä esimerkiksi perheen menettäessä toisen vanhemman ansaintakyvyn, vaikuttaa se muun perheen taloudelliseen asemaan heikentävästi.

Sosiaaliset riskit voidaan karkeasti jakaa perinteisiin ja uusiin sosiaalisiin riskeihin. Kaikki sosiaaliset riskit eivät kuitenkaan suoraan lokeroitu toiseen näistä, vaan osa riskeistä putoaa näiden väliin. Riskin jaotteluun vaikuttaa myös se, mikä on tarkasteltavan yhteiskunnan kehityksen taso eli tarkastellaanko hyvinvointiyhteiskuntaa vai kehittyvää yhteiskuntaa. (Havakka, 2018, 137). On myös tärkeä huomioida, että uudet sosiaaliset riskit ovat kehittyneet perinteisten sosiaalisten riskien rinnalle, eivätkä ole syrjäyttäneet perinteisiä riskejä.

2.2.1 Perinteiset sosiaaliset riskit

Osa sosiaalisista riskeistä on ollut olemassa jo ennen hyvinvointivaltioiden kehitystä. Sosiaalisten riskien murrosta kuvataan usein teollisuuden ajan ja jälkiteollisuuden ajan tuomina riskeinä. Sotien jälkeisinä vuosikymmeninä sosiaaliturvassa pyrittiin perinteisesti suojelemaan perheen työssäkäyvää päätä, eli useimmiten miespuolista vanhempaa. Kyseisen ajan yhteiskunnassa tunnistettuja sosiaalisia riskejä olivat sairastuminen, työkyvyttömyys, vanhuus, kuolema ja työttömyys. (Bonoli, 2007, 496). Riskit olivat niitä, jotka kohdistuivat työikäiseen mieheen ja riskeihin tämän hyvinvointia ja toimeentuloa katsoen. Perinteisten lisäksi näitä riskejä voidaan kuvailla taloudellisen toimeentulon riskeinä (Havakka, 2018, 136).

Perinteisten sosiaalisten riskien tunnuspiirteenä on, että riskit ovat olleet olemassa jo ennen kuin hyvinvointivaltion sosiaaliturvajärjestelmää on perustettu. Nykyiset sosiaaliturvan järjestelmät ovatkin rakennettu näiden perinteisten sosiaalisten turvien varalle. (Havakka, 2018, 125). Perinteiset sosiaaliset riskit ovat olleet tyypillisiä tehdastyöllisille, kuten esimerkiksi työkyvyttömäksi joutuminen työtaturman seurauksena. Teollistumisen seurauksena hyvinvointivaltioissa pyrittiin vähentämään työikäisten riippuvuutta pelkästään markkinoilta saatavaan vakuutusturvaan. (Bonoli, 2007, 495–496). Teollistuneen yhteiskunnan vastuuna oli täyttää ne tarpeet, joita markkinoilta ei saatu. Esimerkiksi jos työikäisen ansiotulot katkesivat työn menettämisen seurauksena, vakuutusturva katsottiin aiheelliseksi järjestää sosiaaliturvan kautta yksityisten markkinoiden sijaan. Perinteinen sosiaalinen riski käsitetään ennalta arvaamattomana ja ei-toivottuna lopputuloksena tapahtumaan. (Havakka, 2018, 136–137).

2.2.2 Uudet sosiaaliset riskit

Uudet sosiaaliset riskit perustuvat sosioekonomisiin muutoksiin, jotka ovat tulleet seurauksina jälkiteollisen yhteiskunnan rakentumisesta. Nämä muutokset ovat tuoneet mukanaan työllisyyden rakenteellisen muutoksen palveluvetoiseksi. Toinen merkittävä muutos on ollut naisten siirtyminen työmarkkinoille. (Bonoli, 2005, 433.) Kun siirryttiin jälkiteolliseen aikaan yhteiskunnan toiminnan murroksessa, syntyi näiden muutoksien seurauksena uusia riskejä, jotka on voitu tunnistaa sosiaalisiksi riskeiksi muutosten yhteiskunnallisten seurausten perusteella. Tapahtuneet murrokset ovat olleet perhe-elämän monimuotoistuminen, työelämän lisääntynyt epävakaisuus ja sosiaaliturvan suuntautuminen yksityisille markkinoille. Edellä mainituista muutoksista muotoutuneet riskit liittyvät työmarkkinoilla pysymiseen ja sinne siirtymiseen, perhe- ja työelämän yhdistämiseen, puutteisiin koulutuksessa ja taidoissa, sekä väestörakenteen muutoksiin. (Havakka, 2018, 125-126, 137-138.)

Uudet sosiaaliset riskit ovat seurausta yhteiskunnan muutoksista. Riskit ovat kehittyneet, kun esimerkiksi työmarkkinoilla on siirrytty enenevässä määrin palveluvetoiseen työhön samaan aikaan kuin perinteiset tehdasalan työt ovat vähentyneet. Tämä on luonut työmarkkinoille kohtaantongelman, jossa suuri määrä ihmisiä ovat joutuneet pitkäaikaistyöttömiksi, kun tehdasalan työt ovat vähentyneet ja työvoiman taidot eivät enää täsmää tarjolla oleviin työpaikkoihin. Uusi sosiaalinen riski on matalan ja vanhentuneen osaamisen tuoma pitkäaikaistyöttömyys ja työssäkäyvien köyhyys, jonka seurauksena yksilö kokee hyvinvointitappioita ja vaikeuksia tuottaa oma elanto. (Bonoli, 2007 498–499.)

Jälkiteollisena aikana yksi yhteiskunnallinen muutos oli naisten siirtyminen ansiotyöhön. Tämä muutos on vaikuttanut perheiden sisäiseen työnjakoon esimerkiksi lasten- ja kodinhoidon työnjaon osalta. Seurauksena on ollut se, että erityisesti naisille on luotu paineita tasapainottaa ansiotyö ja kotityöt. Tämä on johtanut hyvinvointitappioon, kun kokoaikainen työ ei ole ollut mahdollista lasten takia. Kodinhoidon tehtävät on voitu myös ulkoistaa, joka tuo lisäkustannuksia perheen arkeen. Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen on määritelty yhdeksi uudeksi sosiaaliseksi riskiksi. Riskiksi on tunnistettu myös lähipiirin vanhusten ja vammaisten hoito, joka on perinteisesti tuonut lisäpaineita naisille palveluiden puutteiden ja menetetyksi ansiotyömahdollisuuden takia. (Bonoli, 2005, 433–434.)

Yksi uusi sosiaalinen riski on myös yksinhuoltajuus. Perhe-elämän murrokset ovat kasvattaneet yksinhuoltajien määrää, joka tuo paineita työ- ja perhe-elämän tasapainottamiseen verrattuna kahden

vanhemman talouksiin. Yksinhuoltajuus altistaa yksilön ja perheen esimerkiksi suurempiin haasteisiin lastenhoidon ja riittävän ansiotason osilta. (Bonoli, 2005, 434.) Ottaen huomioon myös perinteiset sosiaaliset riskit kuten sairastuminen, äkillinen kuolema ja työkyvyttömyys, luovat ne yhtä suuremman uhkan yhden vanhemman perheen hyvinvoinnille.

Todennäköisesti yhteiskunnassa tulee tulevaisuudessa uusia murroksia, joista nousee uusia sosiaalisia riskejä, jollaisia on mahdoton pystyä ennakoimaan. Uusi sosiaalinen riski voidaan määritellä tilanteina, joissa yksilöihin kohdistuu hyvinvointitappiota, ja joissain yhteyksissä myös modernisaation johtamina köyhyysriski ja hyvinvointitappio. (Havakka, 2018, 131, 139.) Tästä syystä on merkittävää seurata yhteiskunnan muutosten seurauksia yksilöihin ja laajempiin ihmisryhmiin, jotta uudet sosiaaliset riskit pystytään tunnistamaan.

3 TYÖUUPUMUS JA OPISKELU-UUPUMUS

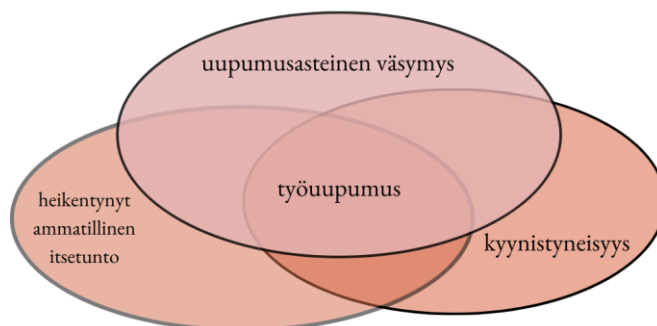
Opiskelu-uupumuksen taustana toimii tutkimus työuupumuksesta ja sen luomasta riskistä yksilön työkyvyille. Työuupumus eli burnout on siis ensisijaisesti haaste yksilön työkyvyn säilyttämiselle ja on seuraus pitkittyneestä stressistä. Työuupumus (etenkin vakava ja pitkäaikainen) altistaa yksilöä työkyvyttömyydelle, jolla voi olla pitkäaikaisia seurauksia yksilön jaksamiseen ja toipumiseen, sekä yksilön lähipiiriin (Uusitalo-Arola ym., 2022). Työntekijän henkinen hyvinvointi tarvitsee sen, että yksilö kokee työnsä mielekkäänä, kokee työpaikalla itsensä arvostetuksi ja kokee jollain tasolla hallintaa omasta työnteostaan (Koivisto, 2001, 157). Työuupumuksen ja opiskelu-uupumuksen seuraukset voivat olla hyvin toistensa kaltaisia, joten ilmiöitä on tarkoituksenmukaista käsitellä rinnakkain.

3.1 Työuupumus

Duodecimin Terveyskirjastossa (2022) työuupumus määritetään pitkittyneen työstressin aiheuttamana häiriötilana, joka kehittyy työntekijän ja työn vuorovaikutuksessa. Työuupumuksen perimmäinen synty pohjautuu siihen, että yksilön työtilanne on niin kuormittava, että se ylittää yksilön voimavarat. Työn kuormittavuus on lähes aina määrällinen tai laadullinen. (Kalimo & Toppinen, 1997, 10.) Yksilöä voi siis uuvuttaa korkea tai noussut työn määrä tai työn luonne ja yksilön suhtautuminen siihen. Työuupumus voi lisätä riskiä tapaturmiin ja pitkittyneellä väsymyksellä voi olla vaikutuksia yksilön tunne-elämään ja yleisiin stressioireisiin. (Uusitalo-Arola ym., 2022.) Uupuminen työssä altistaa yksilöä myös muille hyvinvoinnin haasteille.

Kuviossa 3 alla esitellään työuupumuksen kolme tahoja. Työuupumukselle ominaistahoja voidaan katsoa olevan: uupumusasteinen väsymys eli ekshaustio, kyyninen asenne, ja ammatillisen itsetunnon heikentyminen (Kalimo & Toppinen, 1997, 10). Ekshaustio viittaa väsymykseen, joka poistaa muiden ihmisten vaikutuksen väsymyksen syynä. Alun perin työuupumuksen oletettiin olevan yksinomaan ihmisten kanssa tehtävää työtä tekevien haaste. Kyyninen asenne merkitsee välinpitämättömyyttä tai etäisyyttä nimenomaan itse työtä koskien, ei muita ihmisiä kohtaan. Ammatillisen itsetunnon laskeminen koskee sosiaalisia ja ei-sosiaalisia puolia ammatillisissa onnistumisissa. (Schaufeli, & Bakker, 2004, 294.) Työuupumuksen tahoja voidaan kuvailla myös energian loppumisena (ekshaustio), sopimattomana käytöksenä asiakkaita kohtaan sekä etäntymisenä (kyynisyys),

selviytymiskyvyttömyytenä ja tehokkuuden heikentymisenä (ammattillinen itsetunto). (Maslach & Leiter, 2016, 104.)



Kuvio 3. Työuupumuksen kolme ominaistahoa (Kalimo & Topponen, 1997, 8).

Työuupumus ei ole välitön diagnoosi, jos yksilö kokee väsymystä, vaan se on prosessi, jossa yksilön voimavarat heikentyvät vähitellen ajan mittaan (Uusitalo-Arola ym., 2022). Yllä esitelty työuupumuksen kolmitahoisuus antaa painoarvoa yksilön kokemukselle sosiaalisessa kontekstissa, jossa otetaan huomioon yksilön kokemus itsestään ja ympäristöstään (Maslach & Leiter, 2016, 103). Työntekijällä on itse ensisijainen vastuu omasta hyvinvoinnistaan ja työntekijän oma arvio jaksamisestaan on itsessään luotettava päätelmä (Koivisto, 2001). Työuupumuksen on kuitenkin todettu kehittyvän työntekijän ja työn välisessä vuorovaikutuksessa, jolloin taustasyitä on syytä hakea niin työstä kuin työntekijästä (Uusitalo-Arola ym., 2022). Työuupumusta on syytä tarkastella moninaisena ilmiönä ja useampien tekijöiden summana.

Kuviossa 3 esitelty työuupumuksen kolmitahoinen malli tiivistää työuupumuksen oireet. Näistä kolmesta tahosta on johdettavissa yksilöillä tunnistettuja työuupumuksen oireita. Uupumusasteinen väsymys on kokonaisvaltaista ja yleistynyttä uupumusta, josta yksilö ei enää palaudu kuten normaalisti työn yksittäisistä kuormitushuipuista tulisi palautua vapaa-ajalla (Uusitalo-Arola ym., 2022). Esimerkiksi levollinen viikonloppu ei ole enää riittävä työviikosta palautumiseen. Kokonaisvaltainen väsymys, jota voidaan kuvailla myös voimattomuutena, kroonisena väsymyksenä ja ylikuormittumisena, on yksilölle energiakriisi. Työuupumus voidaan kuvata pitkäaikaisena masentumisena, joka ei enää mene ohi vaan stressitila jää päälle. (Koivisto, 2001, 146–148.)

Kyynisyys ilmenee yksilöissä esimerkiksi vaikeuksina löytää merkityksellisyyttä omassa työssä, työn ilon menettämisenä, vuorovaikutustilanteiden välttelemisenä ja etääntymisenä ihmissuhteissa (Koivisto, 2001, 153). Kyynisyys voi ilmetä yksilöllä myös henkisenä etääntymisenä tekemästään työstä ja ympäröivästä työyhteisöstä (Levanto, 2024). Kyynisyyttä voidaan kuvailla oman minäkuvan kadottamisena, negatiivisina tai mekaanisina asenteina työtä ja asiakkaita kohtaan, lisääntyneenä ärtyisyytenä ja kärsimättömyytenä (Maslach & Leiter, 2016, 103). Kyynisyyttä ei voida kuitenkaan pitää täysin yksilön omana tietoisena toimintatapana, vaan kyyninen asennoituminen voi toimia puolustuskeinona mahdottomana koetussa työtilanteessa (Uusitalo-Arola ym., 2022).

Kolmas työuupumuksen oire keskittyy ammatilliseen itsetuntoon, joka rakentuu, kun yksilö kokee pystyvänsä suoriutumaan työtehtävistään. Kun työuupumus kehittyy ja alkaa oireilemaan, yksilön kokemus omasta pystyvyydestä ja asioiden aikaansaaminen vähentyvät. (Uusitalo-Arola ym., 2022). Lisäksi tässä kolmannessa tahossa yksilö voi kokea matalaa moraalialia ja selviytymiskyky heikkenee (Maslach & Leiter, 2016, 103). Työuupumuksen vastakohtaksi voidaan ottaa työhyvinvointi, joka tarkoittaa tuottavaa, turvallista ja terveellistä työtä, jota tukemassa on hyvin johdettu työyhteisö (Ilmonen, 2013, 80).

Yksilön ylikuormittuminen työympäristö voi ilmetä muinakin oireina, jotka ovat seurauksia yllä mainituista kolmesta työuupumuksen tahosta, tai niiden lisäksi olevia oireita. Näitä oireita voivat olla tunne-elämän haasteet, stressinsietokyvyn ylikuormittuminen, kognitiiviset vaikeudet kuten muistin ja keskittymisen vaikeudet, ongelmat tiedonkäsittelyssä. (Uusitalo-Arola ym.; Levanto, 2021.) Lisäksi pitkittynyt stressi voi aiheuttaa ahdingon tunnetta sekä psykosomaattisia ja fyysisiä vaivoja kuten kiputiloja (Levanto, 2024). Muita yksilöllisiä uupumuksen oireita voivat olla ylitunnollisuus, työsuorituksiin kytketty itsetunto, voimavaroja tuovista asioista luopuminen ja voimakas vastuuntunto (Koivisto, 2001, 154). Työuupumus voi esiintyä mielenterveyden häiriöinä, kuten masennuksena tai ainakin hyvin samankaltaisina oireina. Jopa lievä työstä peräytyvä väsymys voi täyttää psyykkisten oireiden kriteereitä. (Huttunen, 2000.)

Työuupumusta arvioitaessa tarkastellaan ensisijaisesti työntekijän oireilua ja työolosuhteita, mutta myös elämäntilannetta ja sen muutoksia, toiminta- ja elintapoja sekä terveydentilaa (Uusitalo-Arola ym., 2022). Työuupumusta tutkitaan siis yksilön elämän osa-alueiden kokonaisuutena ja on tärkeää määrittää, onko yksilön kokema uupumus juuri työuupumusta. Uupumusta ja pitkittynyttä väsymystä aiheuttavat myös työpaikan ulkopuoliset tekijät kuten taloudelliset vaikeudet ja haastavat perhesuhteet (Koivisto, 2001, 147). On siis tärkeää pystyä erottamaan, milloin työntekijä kokee

työperäistä uupumusta ja milloin yksilön oireet viittaavat muuhun uupumuksen ja väsymyksen kokemuksiin. Työuupumuksen erottaa uupumuksesta sen kolme ominaistahoa, jotka ovat mainittu yllä.

Työuupumukselle altistavia tekijöitä on tutkimuksessa löydetty useita. Taustatekijöitä voidaan löytää niin työstä kuin työntekijästä, sillä työuupumuksen on tutkittu syntyvän työn ja työntekijän välisessä vuorovaikutuksessa (Uusitalo-Arola ym., 2022). Yksi suurimpia syitä työuupumuksen kehittymisessä on todettu olevan muutokset työympäristössä. Työtehtävien jatkuva muuttuminen, epäselvyydet työnjaossa ja vastuualueissa, ja uusien asioiden sekä tietojärjestelmien oppiminen vievät työntekijältä voimavaroja sen lisäksi, että työtehtävien muutokset voivat aiheuttaa paineita tehdä yhä enemmän töitä. Työstään uupunut työntekijä on taipuvainen tekemään töitä kiihtyvällä tahdilla, joka johtaa yleensä tehottomaan työskentelyyn. Työntekijän voi olla vaikea löytää omaa paikkaansa osana työyhteisöä. Toimiva työyhteisö on avoin ja avoimuuden puute voi johtaa heikentyneeseen luottamukseen ja välinpitämättömään työilmapiiriin. (Koivisto, 2001, 156–158.) Kun työyhteisön ilmapiiri ei kannusta työn iloon, eikä työ tunnu merkitykselliseltä, voi siitä seurata kyynisyyttä.

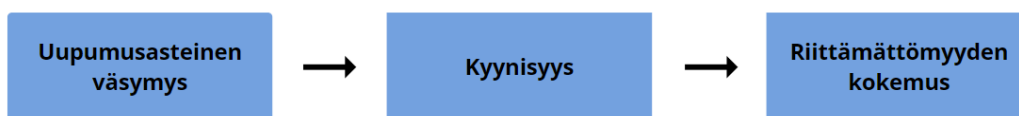
Työntekijä voi altistua työuupumukseen etenkin epävarmuuden ja epäselvyyksien seurauksena. Tutkimuksessa on löydetty, että työuupumuksen määrä nousee laman aikana, kun jatkuvat muospaineet työpaikalla ja epävarmuus työsuhteen säilyttämisestä pakottavat työntekijän ahtaalle, altistaen yksilön työuupumukselle (Koivisto, 2001, 152–153). Kun työpaikalla asiat eivät ole vakaita, joutuu työntekijä käyttämään normaalioloissa työtehtäviin käytettäviä voimavaroja epävarmuuden käsittelemiseen.

3.2 Opiskelu-uupumus

Opiskelijoita ei voida suoraan rinnastaa työntekijöihin, koska heillä ei ole työsuhdetta tai työtehtäviä, jotka korreloisivat suoraan työtehtävien kanssa. Korkeakouluopiskelijoilla on kuitenkin ohjattuja tehtäviä (esimerkiksi aikataulutetut luennot, palautettavat kurssityöt ja opinnäytetyöt), jotka tähtäävät tavoitteeseen (esimerkiksi kurssin läpäiseminen ja valmistuminen). Kun opiskelijoiden opiskelutyö rinnastetaan työntekoon, on syytä tarkastella opintojen aiheuttamaa uupumusta kuin työuupumustakin. (Rahmati, 2015, 50.) Korkeakouluopintojen luomaa ympäristöä voidaan ajatella opiskelijoiden työpaikkana ja täten opintojen tuomia paineita ja stressiä tulisi kohdella samanlaisena uhkana kuin työuupumusta työntekijöille.

Opiskelu-uupumuksen taustalla voi olla useita tekijöitä, joista suurin osa painottuu stressitekijöihin. Korkeakouluopiskelijoille nämä voivat olla esimerkiksi uuteen itsenäiseen elämäntilanteeseen siirtyminen, akateemisten tavoitteiden tuoman stressin paineet mielelle, uusi sosiaalinen ympäristö ja yksinäisyys, oman identiteetin rakentaminen ja huoli omasta tulevaisuudesta ja siitä, tulleeko pärjäämään esimerkiksi taloudellisesti. Liian suuren akateemisen paineen ja siitä johtuvan stressin on löydetty vaikuttavan masennuksen ja fyysisen sairastamisen riskin kasvamiseen. Tämän seurauksena voi olla oppimisen laskeminen ja saattavan vaikuttaa opiskelijan halukkuuteen jättää tutkinto kesken. (Lin & Huang, 2014.) Opiskelu-uupumuksen on todettu johtavan poissaoloihin, motivaatioon suoriutua opintojen vaatimuksista, sekä korkeampaan prosenttiin opintojen keskeyttämiseen (Rahmati, 2015, 50).

Seuraten työuupumuksen oireita, myös opiskelu-uupumuksen oireilu rakentuu kolmesta osasta. Kolmen pääasiallisen oireen merkitys on tuotu korkeakouluopintojen kontekstiin ja siksi nämä osat ovat syytä määrittää uudelleen. Opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, jonka kolme oiretta ovat uupumusasteinen väsymys, kyyninen asenne opintoja kohtaan ja riittämättömyyden tunne opinnoissa (Salmela-Aro, 2009, 8). Nämä kolme tekijää voivat toimia asteittain niin, että opiskelijan ensimmäinen oire on väsymys, joka pitkää jatkuessaan johtaa kielteiseen (kyyniseen) suhtautumiseen opiskelua kohtaan. Kyynisyyden jatkuessa seuraus voi olla kokemus riittämättömyydestä opintojen suorittamisessa. (Salmela-Aro, 2009, 12.)



Kuvio 4. Opiskelu-uupumuksen kolmen oireen toistuminen (Salmela-Aro, 2009, 13).

Uupumusasteinen väsymys on monissa tapauksissa opiskelu-uupumuksen ensimmäisen oire ja se alkaa usein emotionaalisesta väsymyksestä, joka kehittyy pidemmän ajanjakson aikana, kun opiskelija on tehnyt pitkään työtä opintoihin liittyvien tavoitteiden saavuttamiseksi ilman riittäviä voimavaroja. Opiskelija kokee opinnot taakkana ja väsymys häiritsee opiskelijaa niin opinnoissa kuin vapaa-ajalla. (Salmela-Aro, 2009, 12.)

Kyynisyys tuo opiskelijalle mukanaan opiskeluiden merkityksen löytämisen vaikeuden, eivätkä opintoja koeta enää mielekkäinä. Opiskelijan suhtautuminen opintoihinsa on kielteistä ja opiskelija voi tietämättään käyttää kyynistä asennoitumista puolustusmekaniikkana suojaamaan itseään opintoihin liittyvältä väsymykseltä. (Salmela-Aro, 2009, 12.) Kun opiskelija on pidemmän ajan suhtautunut negatiivisesti opintoihinsa, mielekkyyden puutetta seuraa riittämättömyyden tunne suhteessa opintoihin. Opiskelija voi kokea, että ei suoriudu enää yhtä hyvin kuin aiemmin opintojen vaatimuksista ja pärjääminen muuttuu haastavammaksi. Opiskelijan itsetunto opiskeluun liittyen laskee. (Salmela-Aro, 2009, 12.)

4 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA OPISKELU-UUPUMUKSESTA JA OPISKELU-UUPUMUS SOSIAALISENA RISKINÄ

4.1 Aineiston kuvaus

Tutkimuksen empiirinen haastattelumateriaali koostuu kolmesta puolistrukturoidusta teemahaastattelusta. Tutkimuksen haastateltavina olivat kolme korkeakouluopiskelijaa, joista kaksi opiskelevat Tampereen yliopistossa ja yksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa. Kaikki haastateltavat pysyvät anonyymeina tässä tutkimuksessa haastatteluaiheen arkaluontoisuuden huomioiden. Haastateltaville on annettu kutsumanimet Opiskelija A, Opiskelija B ja Opiskelija C. Haastateltavat valikoituivat tutkimukseen heidän henkilökohtaisen kokemuksensa perusteella. Haastateltavat ovat kaikkia naisia. Opiskelija A on aloittanut korkeakouluopinnot vuonna 2019 ja Opiskelijat B ja C vuonna 2020. Haastatteluiden aikana kaikki haastateltavat ovat suorittamassa alempaa korkeakoulututkintoa.

Opiskelijoiden A ja B haastattelut järjestettiin kasvotusten Tampereen yliopiston ryhmätyötiloissa, ja Opiskelija C:n haastattelu Microsoft Teams -puhelun välityksellä. Kaikki haastattelut järjestettiin yksilöhaastatteluina, jotta haastattelutilanteen jännitys voitiin pitää mahdollisimman matalana. Haastattelut toteutettiin marras-joulukuussa 2022 ja ne kestivät 17–39 minuuttia. Kaikki haastateltavat opiskelijat antoivat suostumuksensa haastatteluiden nauhoittamiseen ennen haastattelun toteutusta. Samalla kaikille haastateltaville muistutettiin, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimuksessa kerätyt tiedot luottamuksellisia. Suostumus pyydettiin kirjallisena kaksi viikkoa ennen kunkin opiskelijan haastattelun ajankohtaa. Haastattelun kysymykset toimitettiin haastateltaville kirjallisena ennakkoon heidän annettuaan suostumuksensa haastatteluun. Tällä varmistettiin, että opiskelijat ovat voineet tutustua aiheeseen ennalta, sekä jäsenellä omia kokemuksiaan ennen haastattelutilannetta. Kasvotusten pidetyt haastattelut nauhoitettiin äänitallenteina ja Teams-puhelulla järjestetty haastattelu videotallenteena. Haastattelut siirrettiin kirjalliseen muotoon litteroimalla joulukuussa, kun kaikki haastattelut olivat toteutuneet.

Haastattelu koostui viidestä temasta: uupumusasteinen väsymys ja sen seuraukset, kyynisyys ja sen seuraukset, riittämättömyyden kokeminen ja sen seuraukset, negatiivinen asennoituminen opiskeluun, sekä uupumuksen sosiaaliset seuraukset. Haastattelut olivat yhdenvertaisia, koska

kysymykset esitettiin haastatteluissa samassa järjestyksessä ja kaikki kysymykset kysyttiin kaikilta haastateltavilta. Haastattelurunko ja kysymysten asettelu esitellään tutkielman liitteissä (Liite 1). Haastatteluissa ei päädytty kysymään tarkentavia kysymyksiä. Kun litteroidusta aineistosta käytetään suoria lainauksia, on jätetty pois haastateltavien pitämät ylimääräiset tauot puheessa sekä asiayhteydelle epäolennaiset täytesanat.

Käyttämällä teemoittelua aineiston analyysissä tavoitteena on löytää aineistosta keskeiset asiat, sekä vertailla tutkimusongelman kannalta merkittäviä teemoja (Eskola & Suoranta, 1998, 126). Teemoittelu on yksi keskeinen keino kvalitatiivista analyysia tehtäessä. Analyysivaiheessa tuodaan esille aineistossa ilmi tulleita yhdistäviä tekijöitä haastateltavien vastausten välillä, sekä tuodaan esiin oletettavasti teemahaastatteluun määritetyt lähtökohtateemat. Tavoitteena on kuitenkin tuoda ilmi myös muita esiin nousevia teemoja lähtökohtateemojen lisäksi, sekä mahdollisia yhteyksiä eri teemojen välillä. Analyysissä voidaan hyödyntää sitaatteja aineistosta, joilla voidaan tuoda perusteluja ja esimerkkejä tekstiin. (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 172). Tässä tutkimuksessa aihetta lähestytään haastateltavien korkeakouluopiskelijoiden subjektiivisten kokemusten kautta.

4.2 Kokemuksia opiskelu-uupumuksesta

Haastattelurungon ensimmäisessä puoliskossa (haastattelurungon kysymykset 3–15 liitteessä 1) pyrittiin saamaan tietoa haastateltavien korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumus -kokemuksista. Kaikki kolme haastateltavaa vastasivat, että eivät olleet kokeneet uupumusta tai opiskelu-uupumusta ennen korkeakouluopintojen aloittamista. Opiskelijat A ja B laajensivat vastauksiaan kertomalla, että kokivat kyllä paineita ja stressiä aiemmin, erityisesti lukion aikana, mutta eivät todenneet sen olleen pitkäaikaista. Opiskelija C totesi vastaavasti ylioppilaskirjoitusten olleen stressaavia ja aiheuttaneen huomattavaa väsymystä, joka kuitenkin helpotti suoritusten päätyttyä.

Kaikissa haastatteluissa tuli ilmi opiskelu-uupumuksen tyypillisiä oireita. Teorialuvussa 3.2 esiteltiin opiskelu-uupumuksen pääasialliset oireet, jotka ovat uupumusasteinen (pitkittynyt) väsymys, kyyninen suhtautuminen opintoihin ja riittämättömyyden tunne opiskelijana ja opinnoissa. Haastateltavat opiskelijat vastasivat kaikki kokeneensa oireinaan väsymystä, keskittymiskyvyn heikentymistä, katkeruuden tunnetta, kasvanutta ärtyneisyyttä ja unen laadun heikentymistä. Yhdistävä tekijä haastateltavien vastauksissa olikin se, että vaikeudet saada opintojen tekemisestä kiinni on johtanut valvomiseen, liian vähäiseen uneen ja yöllä heräilyyn. Opiskelija B kertoi myös ”Usein opinnot kasaantuvat ja mitä enemmän on tekemättä tai pitäisi tehdä, sitä stressaantuneempi

olen ja nukun heikommin. Minun on vaikea saada unta, vaikka väsyttäisi. --- Näen lisäksi joka yö painajaisia tai muuten hyvin ahdistavia unia, joista herättyäni on epä mukava olo. Nämä vähenee, jos kuormitus hieman laantuu.” Muita haastateltavien esille tuomia oireita olivat asioiden unohtelu, voimakkaammin esiintyvät tunteet ja tunteiden säätelyn haastavuus, kiinnostuksen puute tehdä asioita, joista on aiemmin nauttinut, sekä fyysiset oireet kuten päänsärky, voimattomuus ja heikentynyt vastustuskyky.

Haastateltavista yksi (opiskelija C) oli ainoa, joka koki uupumuksen vaikuttaneen työkykyynsä vain tilapäisesti. Hän toi esiin, että voimakkaimman uupumuksen kokemukset johtuivat stressaavasta elämäntilanteesta opintojen lisäksi, ja korostuneen väliaikaisesti opinnäytetyöprosessin aikana. Opiskelijat A ja B toivat esiin huomattavia vaikeuksia työkykyynsä erityisesti opinnoissa. Opiskelija A kertoi, että *”Opintojen suhteen työkykyäni on välillä ollut täysi nolla. Huomaan, etten niinä hetkinä edes piittaa siitä, vaikken saa asioita tehtyä.”* Opiskelija B kertoi laajemmin, että koulutehtäviin tarttuminen ja niiden saattaminen loppuun, erityisesti itseään tyydyttävällä tasolla, on ollut vaikeaa. Molemmat opiskelijat olivat sitä mieltä, että opiskeluista kumpuava uupumus on työkykyyn eniten vaikuttava tekijä.

Vastauksissa nousi esiin myös sosiaalisten suhteiden ongelmat, kuten sosiaalinen eristäytyminen, pessimistisyys ja kyynisyys ja yhteydenpidon tuntuminen raskaalta. Opiskelija A toi esiin, että *”Kun voimat on loppu, ei oikein jaksa tukeutua läheisiinkään. On helpompi jäädä itsekseen kotiin kuin tsemptata itseään näkemään kavereita tai soittamaan perheelle, koska tuntuu että olisi sitten vain taakka muille, kun on niin huonolla tuulella koko ajan.”* Myös opiskelija B nosti esiin sosiaalisen aspektin ja totesi, että voimat eivät ole riittäneet välillä mihinkään ja esimerkiksi harrastukset ja ystävien näkeminen tai viesteihin vastaaminen tuntui liian raskaalta.

Opiskeluiden todettiin aiheuttavan huolta myös vapaa-ajalla kaikissa haastatteluissa. Opintoja koettiin olevan vaikea erottaa vapaa-ajasta, ja keskeneräiset koulutehtävät tulevat usein mieleen opiskelijoiden mukaan. Opiskelija B toi ilmi *”takaraivossa on aivan jatkuvasti ajatus siitä, ettei ole tehnyt riittävästi ja että pitäisi suoriutua paremmin. – Ahdistus ei jätä rauhaan, joten illat ja viikonloputkaan eivät ole palauttavia.”* Opiskelija A kertoi tehneen töitä suurimman osan opiskeluvuosistaan, jolloin työajan, opiskeluajan ja vapaa-ajan välille on ollut vaikea asettaa rajoja. Palauttavan vapaa-ajan puute nousi esille myös kysymyksissä 3 ja 6, liittyen opintojen työmäärään ja opintojen paineen vaikutuksista ihmissuhteisiin. Opiskelija C:llä murehtiminen oli vähäisempää, ja keskittyi tilanteisiin, kun esimerkiksi yksittäisen kurssityön palauttamisaika lähestyi tai oli myöhässä.

Opiskelija B kertoi haastattelussa, että ei ole kokenut vahvasti riittämättömyyden tunnetta opinnoissaan. Hän korosti kuitenkin, että opinnäytetyötä tehdessään oli hetkiä, jolloin koki itsensä riittämättömäksi ja työn edistäminen oli tuskallista. Opiskelijat A ja C tunnustivat molemmat kokevansa riittämättömyyttä opinnoissaan erityisesti siksi, etteivät olleet uupumuksen takia kyenneet edistämään opintoja tavoiteajassa. Omia tavoitteita alempi suoriutuminen opinnoissa toi epäonnistumisen tunnetta ja pettymystä. Opiskelija C pohti lisäksi, mitä opinnoista on jäänyt parhaiten mieleen ja oli huolissaan ”*Miten pärjäisin tulevaisuudessa asiantuntijan tehtävissä, kun en edes ruokapöytäkeskustelussa pysty opintoni teemoista juurikaan juttelemaan?*” Opiskelija C toi haastattelussa ilmi haasteensa muistaa asioita ja keskittymisvaikeudet. Opiskelija A kertoi riittämättömyyden tunteen opiskelijana kasvavan tilanteissa, joissa alkoi vertailemaan itseään kanssaopiskelijoihin.

Haastattelun kysymykset 7–9 liittyivät opiskelijoiden asenteisiin opintojaan kohtaan. Opiskelijat A ja B kertoivat harkinneensa opintojen keskeyttämistä, mutta vain väliaikaisena pakokeinona stressin helpottamiseen. Molemmat haastateltavat painottivat, etteivät pidä opintojen keskeyttämistä realistisena vaihtoehtona ja näkivät ajatuksen keskeyttämisestä epäonnistumisena ja ”*uhkana elämässä pärjäämiselle.*” Opiskelijat A ja C kokivat opintonsa merkityksellisinä ja opiskelija C korosti, että kokee oman alansa opintojen merkityksellisyyden myös tulevien työtehtävien vaikutusmahdollisuuksien kautta. Opiskelija B:n tilanne oli haastavin ja opiskelija kertoi, ettei koe opintojaan merkityksellisinä, sillä ei koe jaksavansa samalla alla koko työuraansa. ”*Koska en usko pystyväni työskentelemään kaupan alan vaativan suorituskulttuurin alla pitkään vakituisesti, minua houkuttelee ajatus vaihtaa alaa myöhemmin*”, kertoi opiskelija B. Hänen vastauksessaan korostui se, että opintojen merkityksellisyys ei liittynyt opintojen sisältöön, vaan toiveisiin tulevasta työurasta.

Kun haastateltavilta kysyttiin, mitä tekijöitä heidän uupumuksensa taustalla on, vastaukset olivat moninaisia. Opiskelija C kertoi lyhyesti oman kokemuksensa olevan kerääntynyt opintojen työmäärä, nousseet vaatimukset ja paineet opintojen edetessä, aikataulujen pitämättömyys ja fyysinen väsymys. Opiskelija A:lla oli vastaavia tekijöitä, sekä hän nosti lisäksi esiin voimavarojen puutteen, epäonnistumisen pelon ja itselle asetetut liian korkeat vaatimukset, sekä opintojen itsenäisyys. Opintojen itsenäisyyteen opiskelija lisäsi sen korostuneen korona-aikana, kun opinnot siirtyivät etänä suoritettavaksi, jolloin kurssien suorittamiseen liittyvän työmäärän ja paineiden määrä tuntui nousevan. Opiskelija B nosti myös itsenäisesti suoritettavien tehtävien korkean määrän esiin. Itsensä vertailu kanssaopiskelijoihin väsyttää ja ”*etenkin etäopiskeluaikana vääristyy käsitys siitä, mitä ja*

miten hyvin muut opiskelijat tekevät ja suorittavat. – Sitä kuvittelee helposti muiden takovan tauotta eteenpäin, kun ei näe heidän todellisuuttaan.”

Opiskelija B listasi opiskelu-uupumuksen tekijöinä lisäksi liian kovat vaatimukset ja myöskin itsenäisesti suoritettavien tehtävien korkean määrän. Hän korosti kokemustaan yhteiskunnallisista ja lähipiirin paineista saavuttaa nuorena kiihtyvällä tahdilla yhä enemmän, yhä paremmin ja liittävänsä oman arvonsa vahvasti suoritukseen opinnoissa ja työelämässä. Opiskelija B nosti myös esiin kokemuksen siitä, että ”*mikään ei riitä tai kelpaa*”, ja että yliopisto-opinnoissa kanssaopiskelijat ja ympäristö luo paineita suoriutua tavoiteaikaakin nopeammin erityisesti valmistumisessa.

Kaikkien haastateltavien opiskelijoiden kokemukset opiskelu-uupumuksesta olivat erilaisia, mutta samaan aikaan kokemuksia löytyi paljon yhteneväisyyttä. Opiskelija C poikkesi muista haastateltavista siinä, että hänen opiskelu-uupumuksensa keskittyi lyhyemmälle aikajaksolle opinnäytetyöprosessiin. Opiskelijoilla A ja B uupumuksen kokemukset olivat pitkittyneempiä ja oireet monimuotoisempia.

4.3 Opiskelu-uupumus sosiaalisena riskinä

Haastattelun kysymyksillä 16–22 (liitteessä 1) tavoiteltiin tietoa opiskelu-uupumuksen sosiaalisista ja yhteiskunnallisista vaikutuksista. Kuten opiskelijoiden kokemuksista kävi ilmi, opiskelu-uupumuksen vaikutus opiskelijoiden toimeentuloon ei ole ollut merkittävä, mutta sillä on ollut vaikutusta heidän työkykyynsä. Haastateltavat mainitsivat hakeneensa sosiaaliturvaetuuksista opinto- ja asumistukea, mutta eivät muita etuuksia. Opiskelu-uupumuksen vaikutus saatuihin etuuksiin tuli opintojen venymisen kautta, joka oli seurannut opintotuen päättymiseen. Opiskelija B lisäsi hakeneensa ja saaneensa Kansaneläkelaitoksen tuen kuntoutuspsykoterapiaan. Opiskelija B oli ainoa haastateltavista, joka kertoi hakeneensa ja saaneensa ammatillista apua uupumukseensa.

Kaikki haastateltavat vastasivat kysymykseen 18, että opiskelu-uupumus on vaikuttanut heidän työkykyynsä heikentävästi. Opiskelijalla C vaikutus työkykyyn on ollut hetkellistä ja hän kertoo sen aiheutuneen väsymyksen tunteista, jotka heijastuivat työssä käymiseen opinnäytetyöprosessin aikana. Opiskelijat A ja B sen sijaan kertovat pitkittyneistä vaikutuksista heidän työkykyynsä, joka on ilmennyt vaikeuksina nousta aamulla sängystä (niin työhön kuin opintoihin liittyen). He kertovat opinnoista kumpuavan uupumuksen heijastuvan opintojen ohessa tehtäviinsä osa-aikatöihin. He ovat kokeneet vaikeuksia keskittyä, jaksaa tehdä työpäiviään tai opintosuoritteitaan kokonaista päivää.

Voimattomuus on johtanut poissaoloihin luennoilta, kurssien keskeyttämiseen ja ollut suurin syy opintojen venymiseen.

Opiskelija A ja B pohtivat opiskelu-uupumuksen vaikuttavan työkykyynsä lähitulevaisuudessaan heikentävästi. Palautuminen opiskelu-uupumuksesta huolettaa haastateltavia, ja kaikki haastateltavat ilmaisivat olevansa huolissaan siitä, että eivät vastavalmistuneina jaksaisi siirtyä työelämään kokoaikaisesti. Opiskelijaa A huoletti myös työnhaku ja hän pohti ääneen ”*Mitä jos oon niin loppu, etten jaksais edes hakea niitä töitä, kun valmistun? Jääköhän mä sitten pitkäksi aikaa työttömäksi?*” Opiskelija B pohti erityisesti jäljellä olevia opintovuosia, miten voimavarat riittävät suorittamaan opintojaan loppuun sekä käymään osa-aikaisesti töissä. Hän oli kuitenkin toiveikas, että terapiassa käyminen auttaisi jaksamaan ja palautumaan.

Haastateltavien ajatukset opiskelu-uupumuksen vaikutuksista myöhemmissä elämänvaiheissa, erityisesti työuralla erosivat toisistaan. Opiskelija C ei ollut huolissaan, koska koki opiskelu-uupumuksen liittyneen eniten opinnäytetyön tekemiseen, eikä jatkuvana uhkana työkykyynsä. Hänellä on positiivinen kuva tulevasta työurastaan, mutta mietti mahdollisuutena, että aiempi kokemus uupumuksesta voisi altistaa työuupumukselle myöhemmin. Hän ei osannut vastata haastattelun viimeiseen kysymykseen, koska ei kokenut, että opiskelu-uupumus voisi vaikuttaa elämän muihin osa-alueisiin enää tulevaisuudessa.

Opiskelija A oli toiveikas, että työkyky myöhemmissä elämänvaiheissa olisi paremmalla tasolla, koska ”*kun voin keskittyä vain töihin ja vapaa-ajan saa käyttää ihan muihin asioihin ja oikeasti palautumiseen, en ole liian huolissani työkyvystäni.*” Hän kuitenkin nosti esiin ajatuksen siitä, tuleeko työuran aikana kuitenkin vastaan opiskeluiden stressin korvaavia paineita, uuvuttaen työelämässä. Huolenaiheeksi nousi erityisesti murrokset työelämässä (esimerkkinä käytettiin koronapandemian vaikutus etätöiden yleistymiseen) sekä edellytykset oppia uutta ja pysyä muutoksissa mukana. Tämän haastateltava rinnasti opintoihin ja toi lopulta ilmi, että oli huolissaan työuupumuksesta tulevalla työurallaan. Huoli keskittyi edellytyksiin tehdä kokoaikaista työtä ja siihen, millainen vaikutus olisi hänen toimeentuloonsa, jos jaksaminen riittäisikin vain osa-aikaiseen työskentelyyn.

Opiskelija B koki suurena tekijänä uupumukselleen sen, että opiskeluaikana opintojen paineet seuraavat myös vapaa-ajalle. Työelämässä hän näkee olevan selkeämpi raja työ- ja vapaa-ajan välillä, joka vaikuttaisi positiivisesti omaan jaksamiseen. Opiskelu-uupumuksen hän koki altistavan haasteille tulevalla työuralla ja esiin nousi huoli jaksamisesta kokoaikaiseen työhön, työelämän

paineet ja huoli siitä, pystyykö ylipäättään tavoittelemaan haluamaansa työuraa, kun sen tuoma paineiden ja vastuun kasvaminen asiantuntijatehtävissä tuntuu opiskeluaikana uuvuttavalta ajatukselta. Hän totesi aiheesta ”*Asiantuntijuus kuitenkin sisältää enemmän sellaisia asioita, jotka voi jäädä pyörimään mielessä vapaa-ajallakin, ja että on tarve edistää työasioita myös muulloin kuin työaikana. Että kyllähän tää uupuminen työuraan vaikuttaa, ja huolettaa, että saako tavoiteltua haluamaansa työpolkua.*”

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen ja päätelmät

Tutkimuksen tavoitteena oli vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. *Millaisia kokemuksia korkeakouluopiskelijoilla on opiskelu-uupumuksesta ja uupumuksen vaikutuksista heidän toiminta- ja työkykyynsä?*
2. *Miten opiskelu-uupumus voidaan käsittää uutena sosiaalisena riskinä?*

Tutkimuksen empiiristä osuutta pyrittiin valmistelemaan tausta- ja tulkintateorialuvuissa. Tämän tutkimuksen taustateorianä käytettiin riskin tunnuspiirteitä kuvaavaa teoriaa ja sosiaalisten riskien määrittämistä. Tulkintateoriassa paneuduttiin työuupumuksen teoriaan, josta johdettiin tulkintateoria opiskelu-uupumukseen. Opiskelu-uupumuksen tulkintateorialla pohjustettiin haastattelun kysymysrunkoa.

Haastatteluiden vastauksissa ilmeni selvästi opiskelu-uupumuksen olevan opiskelijoille terveysriski, ja altistaen heitä monille haasteille. Haastatteluiden tavoite saada tietoa subjektiivisista kokemuksista onnistui ja tutkimuksen tulokset vastaavat ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Haastateltujen korkeakouluopiskelijoiden kokemukset olivat kaikki hieman toisistaan poikkeavia, jonka takia ilmiöstä saatiin erilaisia havaintoja. Opiskelu-uupumuksella on ollut merkittäviä vaikutuksia haastateltavien opiskelijoiden toimintakykyyn opintojen aikana, aiheuttaen niin opintojen venymistä, poissaoloja opinnoista ja haluttomuutta edistää opintoja.

Teorialuvussa 2.2. käsitellään sosiaalista riskiä. Perinteisiä sosiaalisia riskejä ovat riskit, jotka vaikuttavat henkilöiden taloudelliseen asemaan kuten työkyvyttömyys ja sairastuminen. Uusia sosiaalisia riskejä ovat muun muassa yksinhuoltajuus ja epävarmuus työmarkkinoilla. Uuden sosiaalisen riskin kohdalla tunnuspiirteenä on yksilöön kohdistuva hyvinvointitappio, sekä mahdollisesti yhteiskunnan muutosten aiheuttama köyhyysriski. Tämän määritelmän huomioon ottaen, opiskelu-uupumus oli mahdollista todeta uudeksi sosiaaliseksi riskiksi sillä perusteella, että opiskelu-uupumuksen oireet ja opiskelijoiden kokemusten perusteella he kokevat puutteita hyvinvoinnissa. Haastatteluissa ei kuitenkaan noussut merkittävästi ilmi toimeentulon haasteita opintojen aikana.

Sosiaalisen riskin erottaa muista riskien määritelmistä niiden negatiivinen vaikutus yksilön toimeentuloon ja hyvinvointiin, sekä riskien vaikutus yhteiskuntaan. Opiskelu-uupumuksen koskettaessa laajempaa ihmisjoukkoa, riskien seurauksien voidaan todeta vaikuttavan työmarkkinoiden toimintaan. Haastateltavien ajatukset tulevasta työkyvystä viittaavat siihen, että opiskelu-uupumus voisi altistaa työkyvyn haasteisiin myöhemmissä elämänvaiheissa aiheuttaen sairauspoissaoloja, työkyvyttömyyttä ja mahdollisesti myös työttömyyttä. Nämä tekijät ajavat hyvinvointitappiota ja heijastuvat negatiivisesti yksilön toimeentuloon sekä haastatteluiden pohjalta merkittävästi korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin.

Haastatteluista kävi ilmi, että ainakin yksi haastateltava oli hakenut apua julkisista sosiaali- ja terveystalouksista. Tämä viittaisi siihen, että opiskelu-uupumuksella on mahdollisuus kuormittaa yhteiskuntaa ja nostaa erityisesti terveydenhuollon kustannuksia. Haastatteluaineistosta ei kuitenkaan selvinnyt merkittävässä määrin opiskelijoiden kokemaa tarvetta terveydenhuollolle, tai olivatko he hakeneet apua uupumuksen oireisiin. Haastatteluissa esille tuotujen oireiden pohjalta voidaan käsittää opiskelu-uupumus opiskelijoiden terveysriskiksi, joka antaisi ymmärtää terveydenhuollon tarpeen nykyhetkessä tai myöhemmissä elämänvaiheissa.

Haastatteluaineiston pohjalta opiskelu-uupumus voidaan käsittää enemmän perinteisenä kuin uutena sosiaalisena riskinä. Korkeakouluopiskelijoiden kokemukset tiivistyvät työkyvyn haasteisiin niin opinnoissa kuin heijastuen työelämään opintojen ohessa työskentelevillä opiskelijoilla tai myöhemmin työllä. Opiskelu-uupumus voidaan käsittää yhtenä taustatekijänä työkyvyttömyyteen ja sairauspoissaoloihin pohjautuen opiskelijoiden kokemuksiin poissaoloista opinnoista. Tämä viittaisi siihen, että opiskelu-uupumus ja mahdollisesti uupumus laajempaan ilmiönä olisi perinteinen sosiaalinen riski. Nämä havainnot pyrkivät vastaamaan toiseen tutkimuskysymykseen.

5.1 Tutkielman arviointi ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Kokonaisuudessaan tämä tutkimus voidaan todeta onnistuneeksi, sillä siinä pystyttiin pääosin vastaamaan asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkielman tavoitteena oli kerätä tietoa opiskelijoiden kokemuksista ja tarkastella aineistoa tutkielman teorialukujen näkökulmasta. Tutkimukselle asetetut rajaukset toimivat huomioiden kandidaatintutkielman laajuuden ja opiskelu-uupumuksen rajoittumisen nimenomaan korkeakouluopiskelijoihin. Haastateltavien määrä oli tyydyttävä tälle tutkimukselle, ja aineistosta pystyi analysoida yhteneväisyyksiä ja eroja haastatteluiden väliltä. Haastateltavat olivat kaikki suorittamassa alemmalla korkeakoulututkintoaan, ja olivat tietoisia omista

uupumuksen oireista ja niiden vaikutuksista toiminta- ja työkykyynsä. Nämä syyt vahvistavat tutkimustuloksien yleistämistä ja toivat uutta tietoa ilmiöstä.

Laajempi otanta olisi kuitenkin voinut tuoda ilmi erilaisia asioita ja nostaa esille tutkittavan ilmiön laajuutta. Yhdistämällä kvantitatiivisia menetelmiä tähän tutkielmaan, voisi se lisätä tutkimukseen tietoa siitä, miten laajaa ihmisryhmää opiskelu-uupumus koskee. Haastateltavien ollessa rajallinen määrä korkeakouluopiskelijoita, tutkimuksen tulokset eivät riitä yleistämään opiskelu-uupumusta tai kertomaan sen vaikutuksista opiskelijoihin laajemmin. Teemahaastattelun valinta aineistonkeruumenetelmäksi oli toimiva tutkielman tavoitteiden täyttämiseksi, ja sen ansiosta haastatteluista saatiin riittävä aineisto kuvaamaan yksilöiden kokemuksia. Tutkimus kattoi molemmat yliopiston ja ammattikorkeakoulun, joka antoi syvyyttä aineistolle. Haastatellut opiskelijat toivat esiin erilaisia näkökulmia omista kokemuksistaan ja nostivat esiin tutkimukselle relevantteja havaintoja.

Tutkielmassa pystyttiin vastaamaan tutkimusongelmiin, ja aineistonkeruumenetelmä sekä analyysitapa tuottivat tavoiteltuja ja tarkoituksenmukaisia tuloksia. Näin ollen voidaan todeta tutkielman validiteetin olleen hyvä. Tutkimuksen reliabiliteetti voidaan todeta riittäväksi, sillä tutkimuksen pieni otanta oli kandidaatintutkielmalle tarkoituksenmukainen. Reliabiliteettia olisi voinut vahvistaa useamman opiskelijan haastattelemisen eli laajempi otanta. Haastateltavia olisi voinut olla eri korkeakouluasteilta, joka olisi havainnollistanut opiskelijoiden kokemuksia pidemmältä opiskeluajalta. Tämä olisi mahdollistanut jälleen laajemman kuvan ilmiöstä, sekä voinut tuoda uutta näkökulmaa pitkittyneestä opiskelu-uupumuksesta.

Ilmiöllä on useita jatkotutkimusmahdollisuuksia, jotka voisivat tuoda lisätietoa aiheesta. Yksi mahdollinen tutkimussuunta voisi olla työuupumus tai uupumus laajempaan ilmiötä, koska olisi mielenkiintoista tutkia ilmiötä monipuolisemmin ja eri ihmisryhmissä. Tämä voisi tuoda lisää ymmärrystä taustekijöistä ja auttaa määrittelemään ilmiötä sosiaalisena riskinä laajemmin. Lähellä samaa aihepiiriä ovat myös mielenterveydenhäiriöt, joiden oireet ovat osittain päällekkäisiä uupumuksen oireiden kanssa. Niitä voisi olla merkittävää tutkia sosiaalisena riskinä yhteiskunnalle ja sosiaalivakuuttamiselle.

Tutkimusta olisi luonteva laajentaa riskienhallintaan. Riskienhallinnan käsittelyn lisääminen tähän tutkielmaan olisi ollut lopulta liian laaja näkökulma kandidaatintutkielman pituuden huomioon ottaen. Tästä syystä tutkimuksen laajentaminen keskittymään lisäksi sosiaalisten riskien

hallintakeinoihin voisi tuoda tutkimusaiheelle laajempaa yhteiskunnallista merkitystä. Aihetta voisi lähestyä kvantitatiivisin menetelmin tai mahdollisesti laajalla kyselyllä, joka antaisi ilmiölle myös tilastollisen näkökulman.

LÄHTEET

Kirjallisuus

Alasuutari. (1993). *Laadullinen tutkimus*. Vastapaino.

Aulankoski, & Lundahl, M. (2019). *Voimat takaisin: tietoa ja dialogia työuupumuksesta*. Duodecim.

Bonoli. (2007). Time Matters: Postindustrialization, New Social Risks, and Welfare State Adaptation in Advanced Industrial Democracies. *Comparative Political Studies*, 40(5). 495-501.
<https://doi.org/10.1177/0010414005285755>

Bonoli. (2005). The politics of the new social policies: providing coverage against new social risks in mature welfare states. *Policy and Politics*, 33(3). 431-499.
<https://doi.org/10.1332/0305573054325765>

Dorfman, M. S., & Cather, D. A. (2013). *Introduction to risk management and insurance* (10. ed.). PHI Learning.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Feldstein. (2005). Rethinking Social Insurance. *The American Economic Review*, 95(1).
<https://doi.org/10.1257/0002828053828545>

Field, A. (2023). *Risk Management and ISO 31000 : A Pocket Guide*. (1st ed.). IT Governance Ltd.

Finkelstein, & Chetty, R. (2012). *Social Insurance: Connecting Theory to Data*. NBER Working Paper Series, 18433–. <https://doi.org/10.3386/w18433>

Havakka, Niemelä, M., Uusitalo, H., Kangas, O., Huhtanen, R., Airio, I., Ylikännö, M., Vanne, R., Vaittinen, R., Tuomala, M., & Rentola, E. (2017). *Sosiaalivakuutus* ([Toinen uudistettu painos]). Finva.

Havakka. (2018). *Sosiaaliset riskit: määritelmiä ja merkitys yhteiskunnassa*. *Sosiaaliset riskit : määritelmiä ja merkitys yhteiskunnassa*. Tampere University Press.

Hernesniemi, E. (2021). *Opiskelijoiden uupumus, työkuorma ja motivaatio*. Publications of The University of Eastern Finland.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2011). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Holton, G. A. (2004). Defining Risk. *Financial Analysts Journal*, 60(6), 19–25.
<https://doi.org/10.2469/faj.v60.n6.2669>

- Holzmann, & Jørgensen, S. (2001). Social risk management: A new conceptual framework for social protection, and beyond. *International Tax and Public Finance*, 8(4)
<https://doi.org/10.1023/A:1011247814590>
- Huttunen, M. O. (2000). Työuupumus ja masennus. Teoksessa *Duodecim (Helsinki, Finland : 1961)* (Vsk. 116, Numero 20, ss. 2251–2252).
- Ilmonen, I. (2013). Johda riskejä : käytännön opas yrityksen riskienhallintaan. Finanssi- ja vakuutuskustannus Finva.
- Juvonen, M., Koskensyrjä, M., Kuhanen, L., Ojala, V., Pentti, A., Porvari, P., & Talala, T. (2014). *Yrityksen riskienhallinta*. Finanssi ja vakuutuskustannus FINVA.
- Kalimo, & Toppinen, S. (1997). *Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä*. Työterveyslaitos.
- Klinke, A., & Renn, O. (2002). A New Approach to Risk Evaluation and Management: Risk-Based, Precaution-Based, and Discourse-Based Strategies. *Risk Analysis*, 22(6), 1071–1094.
<https://doi.org/10.1111/1539-6924.00274>
- Kulmala. (2018). Sosiaalisten riskien hallinta: seurausten minimoinnista kokonaisvaltaiseen ymmärrykseen. In *Sosiaalisten riskien hallinta: seurausten minimoinnista kokonaisvaltaiseen ymmärrykseen*. Tampere University Press.
- Kuusela, H., & Ollikainen, R. (2005). Riskit ja riskienhallinta. Tampere University Press.
- Koivisto. (2001). *Tunnista ja torju työuupumus*. Yrityskirjat.
- Koskinen, I., Alasuutari, P. & Peltonen, T. (2005). Laadulliset menetelmät kauppatieteissä. Vastapaino.
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90.
<https://journals-sagepub-com.libproxy.tuni.fi/doi/epub/10.1177/1469787413514651>
- Maslach, & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
<https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Pintelon, O., Cantillon, B., Van den Borch, K. & Whelan, C.T. 2013. The Social Stratification of Social Risks: The Relevance of Class for Social Investment Strategies. Sage. *Journal of European Social Policy* 23(1), 52–67
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 171, 49–55.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Rantala, J., & Kivisaari, E. (2014). Vakuutusoppi (12. uudistettu painos). Finanssi- ja vakuutuskustannus Finva.

- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Ronkainen, I. *et al.* Study Burnout and Engagement During COVID-19 Among University Students: The Role of Demands, Resources, and Psychological Needs. *J Happiness Stud* **23**, 2685–2702 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00518-1>
- Salmela-Aro. (2009). *Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, *7*, 25-26. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Salmela-Aro, & Upadyaya, K. (2017). Co-Development of Educational Aspirations and Academic Burnout from Adolescence to Adulthood in Finland. *Research in Human Development*, *14*(2), 106-119. <https://doi.org/10.1080/15427609.2017.1305809>
- Saunders, M. N. K., Lewis, P., & Thornhill, A. (2019). *Research methods for business students* (Eighth edition.). Pearson Education.
- Schmid. (2006). Social risk management through transitional labour markets. *Socio-Economic Review*, *4*(1), 1–33. <https://doi.org/10.1093/SER/mwj029>
- Schaufeli, & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, *25*(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Tuomi. J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Juvonen, M., Koskensyrjä, M., Kuhanen, L., Ojala, V., Pentti, A., Porvari, P., & Talala, T. (2014). *Yrityksen riskienhallinta*. Finanssi ja vakuutuskustannus FINVA.

Internet-lähteet

- Huttunen, M. O. (2000). Työuupumus ja masennus. Teoksessa *Duodecim (Helsinki, Finland : 1961)* (Vsk. 116, Numero 20, ss. 2251–2252).
- Levanto, S. (2024). Työuupumus – mistä sen tunnistaa ja miten sitä voi ehkäistä? Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen. https://www.ilmarinen.fi/ajankohtaista/blogit-ja-artikkelit/2022/tyouupumus/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwodC2BhAHEiwAE67hJM9EW9Zl39q_3w3dH3bGL6n7D9XZ8vp8l29CxdymJIHDYzC0s1zNeRoCJYgQAvD_BwE. (Katsottu 31.5.2024).
- Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K. & Rossi, H. (2022). Työuupumus (burnout). Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>. (Katsottu 21.10.2022).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Sosiaaliturvan menot ja rahoitus 2020. Tilastoraportti 15/2022. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/sosiaali-ja-terveydenhuollon-resurssit/sosiaaliturvan-menot-ja-rahoitus>. (Katsottu 22.9.2022).

Thomsson, I. (2022). Tamperelainen Tilda Rönö, 28, uupui eikä jaksanut mennä edes töihin, mutta sitten löytyi helpottava selitys – Asiantuntijat kertovat, miksi nuorten uupumus kasvaa rajusti.

Aamulehti.

https://www.aamulehti.fi/uutiset/art-2000008980091.html?utm_source=email&utm_medium=toimitus&utm_campaign=hs_uk_altahtijutut. (Katsottu 18.9.2022).

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Taustatiedot

1. Missä korkeakoulussa opiskelet?
2. Opintojesi aloitusvuosi?

Kokemuksia uupumuksesta

3. Millaiseksi koet opintoihisi liittyvän työmäärän?
4. Vaikuttavatko opiskeluasiat saadun unen määrään tai laatuun?
5. Murehditko opintojasi vapaa-aikanasi?
6. Onko opintoihin liittyvä paine vaikuttanut ihmissuhteisiin?
7. Oletko ajatellut opintojen lopettamista?
8. Koetko halua ja mielenkiintoa opintojasi kohtaan?
9. Koetko opiskelusi merkityksellisenä?
10. Koetko riittämättömyyden tunteita opinnoissasi?
11. Millaisia odotuksia sinulla on opintojesi suhteen?
12. Oletko kokenut uupumusta ennen korkeakouluopintojen aloittamista?
13. Millaisia uupumuksen oireita sinulla on ollut ja miten ne ovat ilmenneet?
14. Koetko, että uupumus on vaikuttanut työkykyysi? Jos on, kuvailisitko miten.
15. Mitä syitä uupumuksen takana sinulla mielestäsi on?

Uupumuksen sosiaaliset vaikutukset

16. Onko uupumus vaikuttanut opintoihisi? (Ovatko opintosi viivästyneet? Entä oletko kokenut, että haluaisit päättää opinnot uupumuksen takia? Tunnetko haluttomuutta opiskella? Oletko kiinnostunut opiskelua kohtaan)
17. Onko uupumus vaikuttanut toimeentuloosi? Oletko hakenut sosiaaliturvaetuksia?
18. Onko uupumus vaikuttanut työkykyysi? Jos on, miten?
19. Koetko uupumuksen vaikuttavan työkykyysi lähitulevaisuudessa? Miten?
20. Koetko uupumuksen vaikuttavan työkykyysi myöhemmissä elämänvaiheissa? Miten?
21. Oletko huolissasi uupumuksen vaikutuksesta työuraasi? (Esim. työuran pituus, työkyky koko- tai osa-aikaisesti)
22. Miten ajattelet, että opiskelu-uupumus voisi heijastua laajemmin muuten elämääsi tulevaisuudessa?