

**VOIMAA
OPISKELUUN!**

**TIETOPAKETTI
OPISKELIJOIDEN
MIELENTERVEYDESTÄ**



OTUS

RASMUS REINIKAINEN

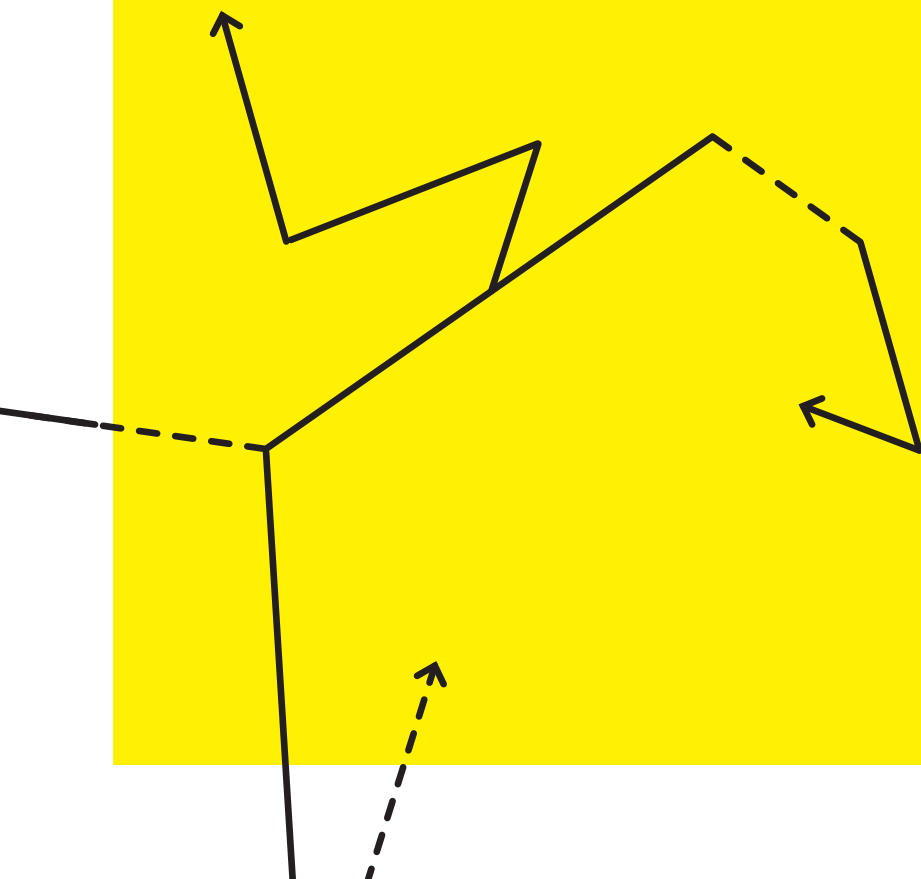
VOIMAA OPISKELUUN -HANKE

TIETOPAKETISTA

TIETOPAKETIN on koontanut Otuksen tutkija Rasmus Reinikainen osana Voimaa opiskeluun -hanketta.

VOIMAA opiskeluun -hankkeen päämääränä on opintojen keskeyttämisen vähentäminen toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa ja ammattikorkeakouluissa.

TIETOPAKETTI on tarkoitettu oppilaitosten ammattilaisille, kaikille opiskelijahyvinvoinnista kiinnostuneille toimijoille sekä oppilaitosten vertais- ja mentoriopiskelijoille, jotka kaipaavat tietoa opiskelijoiden mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.



SISÄLLYS

1	JOHDANTO – MITÄ MIELENTERVEYDELLÄ TARKOITETAAN JA MITEN SE NÄKYÄÄ OPIKELIJÄN ELÄMÄSSÄ?	1
2	ÄMMÄTIKOUUOPIKELIJOIDEN MIELENTERVEYS	2
	KOULU-UUPUMUS	2
	MÄSENNUS	4
	UNI	4
	ÄLKOHOLIN KÄYTTÖ	6
	ÄMMÄTIKOUUOPIKELIJOIDEN TUEN TÄRPEET	6
	Opintoihin liittyvää riittämättömyyttä tuntevat ämmätillisen toisen ästeen naisopiskelijät	7
	Opintoihin liittyvää kyynisyyttä tuntevat ämmätillisen toisen ästeen miesopiskelijät	8
3	ÄMMÄTIKORKEAKOUU- OPIKELIJOIDEN MIELENTERVEYS	8
	POSITIIVINEN MIELENTERVEYS	8
	MÄSENNUS	9
	STRESSI	10
	ÄMK-OPIKELIJOIDEN TUEN TÄRPEET	11
4	YHTEENVETO	13
	Lähteet	14
	Liitteet	16

JOHDANTO – MITÄ MIELENTERVEYDELLÄ TARKOITETAAN JA MITEN SE NÄKYI OPISKELIJAN ELÄMÄSSÄ?

MIELENTERVEYSONGELMAT ovat suurin syy nuorten aikuisten opiskelukyvyn heikkenemiseen ja opiskelukyvttömyyteen (Kunttu & Tossavainen 2018). Psykiatrian erikoislääkäri Huttusen (2017a) mukaan ”joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielen-terveyden häiriötä.” Väestötutkimusten mukaan noin kolme neljästä mielenterveyshäiriöstä alkaa ennen 24-vuoden ikää, ja noin puolet aikuisiän mielen-terveyshäiriöistä on alkanut ennen 14 vuoden ikää (Marttunen et al. 2013).

Opiskelu ja siirtymät koulutusasteelta toiselle voivat opiskelijasta tuntua hyvinkin raskailta. Opiskelijan opintoihin liittyvä kuormittuneisuuden tunne ja stressi voivat liittyä mielenterveysongelmiin. Mielen-terveyden oireilu haittaa opinnoista suoriutumista, joka johtaa helposti opintojen pitkittymiseen. Lisäksi keskittymiskyky heikkenee ja riski opintojen keskeyttämiseen kasvaa. Opiskelijoiden mielenterveyden edistäminen ei ole pelkästään terveydenhuollon vastuulla, vaan myös oppilaitoksen ja koko opiskeluyhteisön täytyy kantaa vastuuta opiskelukyvyn ja mielenterveyden tukemisessa. (THL 2018b.)

Tämä tietopaketti on osa Voimaa Opiskeluun -hanketta, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä opintojen keskeyttämistä ja tukea opiskelijoiden

jaksamista. Tarkoituksenamme on opiskelijoiden mielenterveyden kartoittamisen lisäksi selvittää erilaisten opiskelijaryhmien tuen tarpeita. Ammattikouluopiskelijoiden mielenterveyttä arvioidaan uupumuksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteiden perusteella. Lisäksi tarkastellaan opiskelijoiden masentuneisuuden tunnetta, alkoholin käyttöä ja unen saantia. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä selvitetään muun muassa positiivisen mielenterveyden mittarilla. Aikaisempien tutkimusten lisäksi ammattikouluopiskelijoiden ja AMK-opiskelijoiden mielenterveys selvityksessä hyödynnetään Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen Amisbarometristä (2015 & 2017) ja Opiskelijabarometristä (2016) tehtyjä analyysejä¹.

Mielenterveysongelmia voidaan pitää melko yleisenä ja merkittävänä ilmiönä ammattikouluopiskelijoiden ja AMK-opiskelijoiden keskuudessa. Sosiaalisen ympäristön ja ammattilaisten tuen lisäksi opiskelija voi myös itse vahvistaa ja suojata omaa mielenterveyttään (**KUVIO 1**).

¹ Amisbarometriin voit tutustua tarkemmin täällä: www.amisbarometri.fi/aineisto. Opiskelijabarometri on Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen toteuttama toistuva kyselytutkimus korkeakouluopiskelijoille.



▲ **KUVIO 1.** Mielenterveyttä suojaavia ja vahvistavia tekijöitä, joihin opiskelijat voivat itse vaikuttaa mielenterveyden näkökulmasta. Lähde: Suomen mielenterveysseuran (2018b) ns. mielenterveyden käsi.

AMMATTIKOULUOPISEKELIJOIDEN MIELENTERVEYS

TÄSSÄ osiossa käsitellään ammattikouluopiskelijoiden mielenterveyttä. Ensiksi selvitetään opiskelijoiden koulu-uupumusta, jonka jälkeen tarkastellaan masennuksen, unen ja alkoholin yhteyttä mielen-terveysongelmiin sekä opiskelijoiden tuen tarpeita. Aineistona käytetään Amisbarometria² vuosilta 2015 ja 2017 sekä hyödynnetään kouluterveyskyselyn tuloksia ja muita aikaisempia tutkimuksia.

KOULU-UUPUMUS

KOULU-UUPUMUS on kouluun liittyvä stressioireyhtymä, joka lopulta voi johtaa masentuneisuuteen ja koulutuksen keskeyttämiseen. Koulu-uupumus ilmenee uupumusasteisena väsymyksenä, opiske- luun liittyvänä kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteena. Ilmiöön ovat yhteydessä opiskelumotiva- tion liittyvät tekijät ja sosiaalinen ympäristö. Koulu, koti ja kaverit ovat merkittävässä asemassa kou- lu-uupumuksen kannalta. Kouluterveydenhuolto sekä opettajien tuki ja kannustus suojaavat opiskelijaa uu- pumukselta. Tutkimuksissa on huomattu vanhempien työuupumuksen olevan yhteydessä nuoren koulu-uu- pumukseen. Lisäksi on havaittu koulu-uupumuksen tarttuvan kaveripiirissä. Koulu-uupumuksen vastakoh- tana voidaan pitää kouluinnokkuutta, joka edesauttaa opintojen etenemistä. (Vasalampi & Salmela-Aro 2014; Salmela-Aro 2011; Salmela-Aro 2008.)

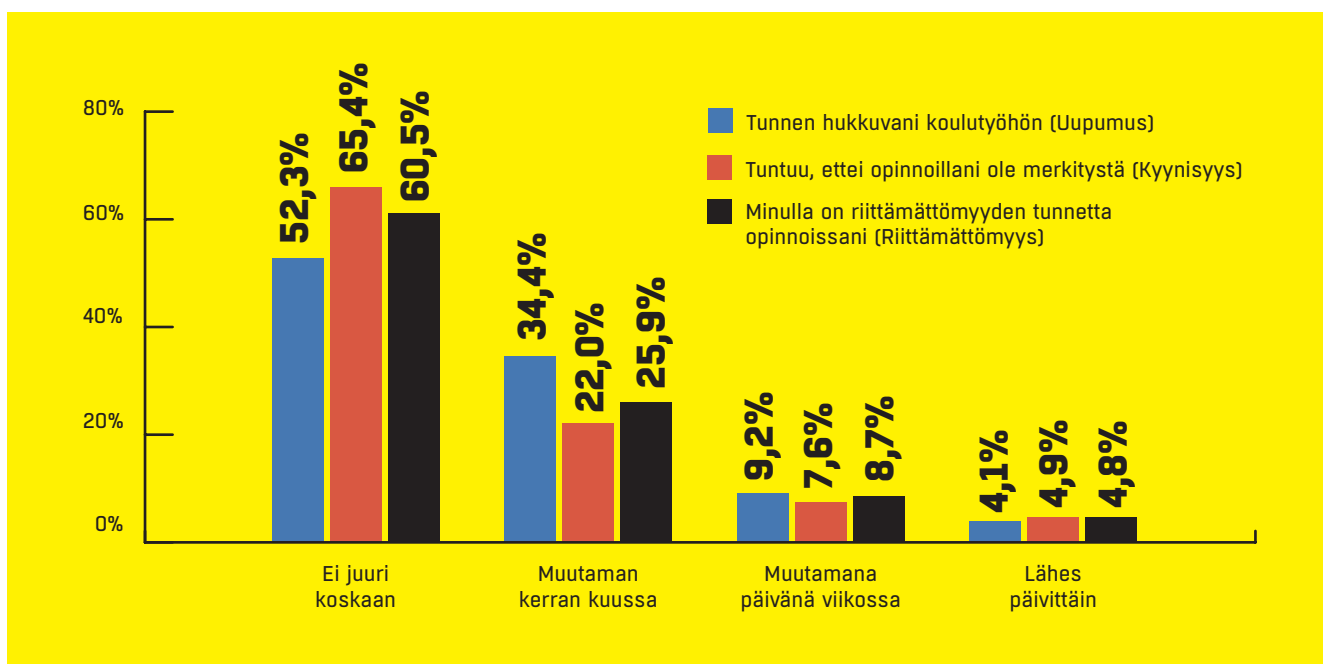
Ammattikouluopiskelijoista lähes puolet (48 %) on kokenut vähintään muutaman kerran kuussa opintoihin liittyvää uupumusta. Opintoihin liittyvää

kyynisyyttä on tuntenut vähintään muutaman kerran kuukaudessa noin kolmannes opiskelijoista (35 %), ja riittämättömyyden tunnetta on kokenut noin 39 prosenttia opiskelijoista vähintään muutaman kerran kuukaudessa. Lähes päivittäin näitä tuntemuksia on noin 4–5 prosentilla vastaajista. **(KUVIO 2.)** Kuten aikaisemmin todettiin, opintoihin liittyvä uupumus, kyynisyys ja riittämättömyys voivat johtaa lopulta opintojen keskeyttämiseen (Salmela-Aro 2011).

Sukupuolten välillä on selkeä ero opintoihin liit- tyvässä uupumuksen, kyynisyyden ja riittämättö- myyden tunteissa. Naisista 17,2 prosenttia tuntee uupumusta vähintään muutamana päivänä viikossa ja riittämättömyyttä 17,1 prosenttia. Naiset tuntevat useammin koulu-uupumuksen osa-alueita vähintään muutamana päivänä viikossa verrattuna miehiin. Miesten keskuudessa opintoihin liittyvää kyynisyys on yleisintä. **(KUVIO 3.)**

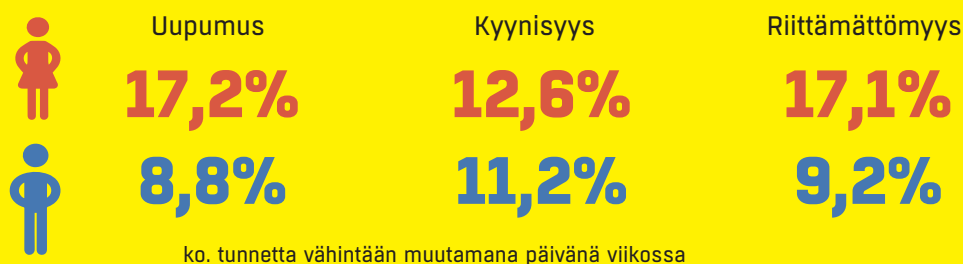
² Amisbarometri on Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön Otus sr:n yhdessä Sakki ry:n kanssa toteuttama laajin ja kattavin ammattiin opiskeleville nuorille tehty kyselytutkimus. Painotettu aineisto edustaa kattavasti opiskelijoita, jotka suorittavat amma- tillista perustutkintoa entisillä nuorisolinjoilla Manner-Suomessa.

Maahanmuuttajataustaiset³ opiskelijat tuntevat enemmän opiskeluun liittyvää riittämättömyyttä, kyynisyyttä ja uupumusta kuin kantasuomalai- set opiskelijat. Kantasuomalai- sten keskuudessa koulu-uupumuksen eri osa-alueita tuntee vähintään muutamana päivänä viikossa 12–12,9 prosenttia opiskelijoista, kun maahanmuuttajataustaisista 16,7–19,7 prosenttia tuntee kyynisyyttä, uu- pumusta tai riittämättömyyttä vähintään muutamana päivänä viikossa. **(KUVIO 4.)** Maahanmuuttajat tulisi ottaa kouluhyvinvoinnin näkökulmasta erityisesti



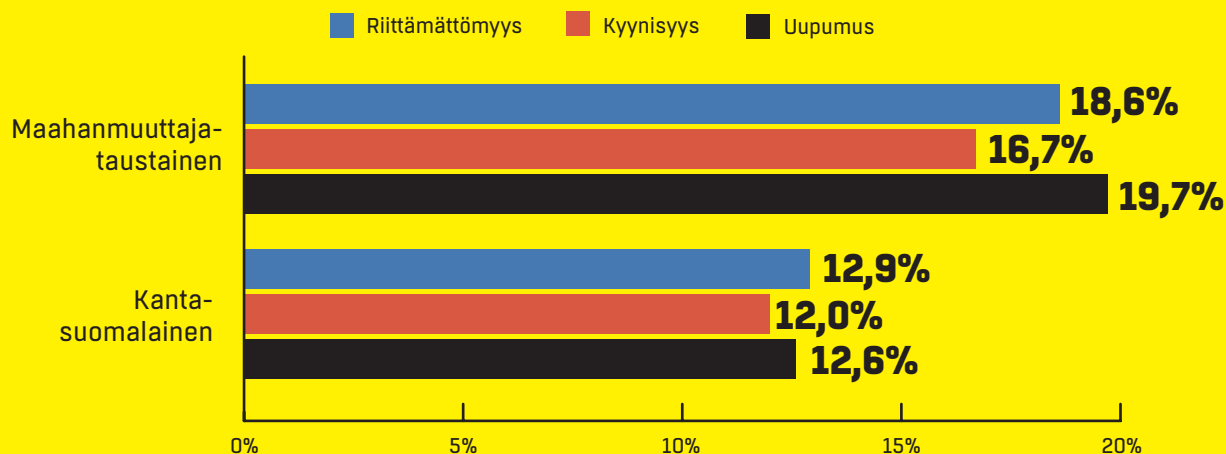
▲ **KUVIO 2.** Ammattikouluopiskelijoiden koulu-uupumuksen osa-alueiden yleisyys (N=29421-29617).

KOULU-UUPUMUKSEN OSA-ALUEIDEN YLEISYYS SUKUPUOLITTAIN



▲ **KUVIO 3.** Koulu-uupumuksen osa-alueiden yleisyys vähintään muutamana päivänä viikossa sukupuolen perusteella. Asteikko: ei juuri koskaan – muutaman kerran kuussa – muutamana päivänä viikossa – lähes päivittäin. Alkuperäisen jakauman sukupuolten väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0,001$).

KOULU-UUPUMUS ETNISEN TAUSTAN PERUSTEELLA



▲ **KUVIO 4.** Koulu-uupumuksen osa-alueiden yleisyys vähintään muutamana päivänä viikossa maahanmuuttajataustaisten ja kantasuomalaisten keskuudessa. Erot ovat tilastollisesti merkitseviä $p < 0,001$.

huomioon. Maahanmuuttajataustaiset opiskelijat kokevat koulun asettamien vaatimusten ja haasteiden lisäksi yhteiskuntaan integroitumisen ja sopeutumisen haasteita. He tarvitsevat tukea alkuperäisen kulttuurin ylläpitämiseen ja uuden kulttuurin omaksumiseen. Oppilaitos voi auttaa maahanmuuttajataustaisia opiskelijoita sopeutumaan avoimella, yhteisöllisellä ja turvallisella oppimisympäristöllä. Kouluhyvinvoinnin näkökulmasta on myös muistettava opiskelijoiden rajalliset voimavarot ja tarve oppia sekä vaikuttaa. (Salmela-Aro 2018.)

Ammatillisessa toisen asteen koulutuksessa koulu-uupumus kasautuu voimakkaasti usein kiusatuille opiskelijoille. Ne opiskelijat, jotka eivät ole saaneet tarpeeksi kannustusta tai motivointia opettajilta ovat koulu-uupuneempia kuin ne opiskelijat, jotka ovat saaneet sitä keskimääräistä enemmän. Tutkimuksen (Salmela-Aro et al. 2016) mukaan opettajilla on ensinnäkin merkittävä rooli opiskelijoiden koulu-uupumuksen tunnistamisessa ja toiseksi opiskelijan tarpeiden tunnistamisessa, jotta opiskelija saataisiin

motivoitumaan opinnoista ja sitoutumaan niihin. Maahanmuuttajataustaiset ovat koulu-uupuneempia kuin kantasuomalaiset, ja naiset ovat koulu-uupuneempia kuin miehet. Yksin asuvat opiskelijat ovat huomattavasti koulu-uupuneempia kuin vanhempien kanssa asuvat opiskelijat. (**KUVIO 5; LIITE 1.**)

³ Käsitteenä maahanmuuttajataustainen tarkoittaa tässä selvityksessä opiskelijoita, jotka puhuvat vähintään yhden vanhemman kanssa muuta kieltä kuin suomea tai ruotsia.

Yläkouluikäisille tehdyn tutkimuksen (Salmela-Aro et al. 2017) perusteella miehet ovat hieman koulu-uupuneempia 7. luokalla kuin naiset, mutta 9. luokalla naiset ovat koulu-uupuneempia kuin miehet. Yleisesti koulu-uupumus lisääntyi oppilailta 7. luokan ja 9. luokan välillä. Tulostemme perusteella näyttäisi siltä, että naisten koulu-uupumus jatkuu ammattikoulussa joka vuosikurssilla korkeampana kuin miesten. Ammattikoulussa koulu-uupumus myös lisääntyi oppilailta 1. vuosikurssin (ka. 4,6) ja 3. vuosikurssin (ka. 4,9) välillä (**LIITE 1.**)

KENELLE KOULU-UUPUMUS KASAUTUU AMMATTIKOULUSSA?

Koulu-uupumuksen keskiarvo (asteikko 3–12):

Usein kiusatuksi tulleet opiskelijat	6,2 (2,8)
Keskimääräistä vähemmän kannustusta ja motivointia opettajilta saaneet opiskelijat	5,2 (2,2)
Maahanmuuttaja- taustainen	5,2 (2,2)
Naiset	5,1 (2,0)
Yksin asuvat opiskelijat	5,1 (2,2)
Ammattikoulu- opiskelijat yhteensä	4,8 (2,0)

Lukemat kertovat koulu-uupumuksen keskiarvon ja suluissa on keskihajonta.

▲ **KUVIO 5.** Kenelle koulu-uupumus kasautuu ammattikoulussa?⁴

MASENNUS

MASENNUS on varsin yleinen sairaus, sillä suomalaisista viidesosa kärsii jonkinasteisesta masennuksesta elämänsä aikana⁵. Masennukselle altistavia tekijöitä ovat itsetuntovaikeudet, stressi, yksinäisyys, lapsuuden traumat, päihteiden käyttö sekä tietyt persoonallisuuden piirteet. Sosiaalisten suhteiden kärsiminen ja uniongelmat ovat ilottomuuden, toivottomuuden ja tarmottomuuden kanssa yleisiä masennuksen oireita. (Psykoterapiakeskus 2018.)

Ammattikouluopiskelijoista 10,2 prosenttia on tuntenut masentuneisuutta suurimman osan ajasta tai kaiken aikaa. **KUVIOSTA 6** huomataan, että masentuneisuuden tunne on melko yleistä ammatillisessa koulutuksessa, ja naiset kokevat masentuneisuutta useammin kuin miehet. Amisbarometrin kyselykierrosten 2015 ja 2017 välillä ei ole havaittavissa merkittäviä eroja opiskelijoiden masentuneisuudessa.

⁴ Yksinkertaistettu koulu-uupumuksen mittari on rakennettu yhdistämällä uupumusta, kyynisyyttä ja riittämättömyyttä mittaavat väittämät (ks. kuvio 2). Tulokset eivät ole vertailukelpoisia Salmela-Aron (2017) mittariston kanssa.

⁵ Masennuksen vaikeusasteet: lievä, keskivaikea, vaikea ja psykoottinen masennus.

Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan 28,1 prosenttia ammattikouluopiskelijoista on ollut huolissaan mielialastaan kuluneen 12 kuukauden aikana. Naiset ovat kouluterveyskyselyn tulosten perusteella olleet selvästi enemmän huolissaan mielialastaan, sillä naisista lähes puolet on ollut huolissaan mielialastaan, kun miesten vastaava osuus on 14,5 prosenttia. Ammatillista koulutusta suorittavat naiset näyttäisivät siis kärsivän enemmän masennuksesta ja mielialaongelmista kuin miehet.

Ammattikouluopiskelijoista 10,2 prosenttia on pettynyt itseensä ja 3 prosenttia inhottaa oma itsensä. Naisilla pettymys ja itseinho ovat yleisempiä kuin miehillä. Ammattikouluopiskelijoista noin 55 prosenttia on tyytyväisiä itseensä sekä suorituksiinsa ja noin 32 prosenttia ei ole pettynyt itseensä. (**KUVIO 7.**) Tunne omasta huonoudesta on yhteydessä masennukseen ja masennuksen voi laukaista pettymys tai yksittäinen epäonnistuminen (Huttunen 2017c).

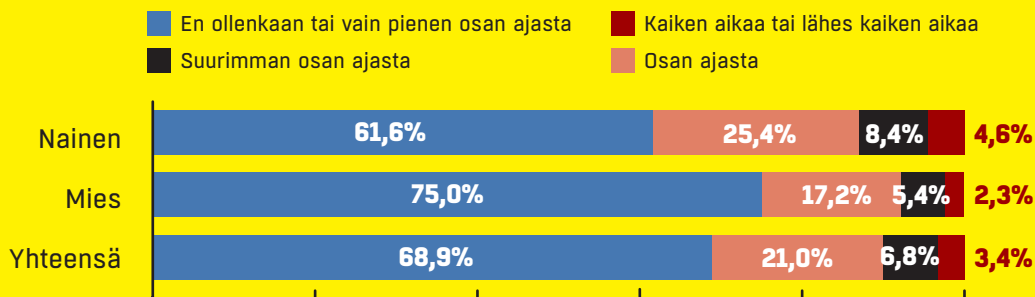
UNI

UNI on ihmiselle tärkeää ja sen tehtävä on eheyttää aivojen energiavarastot sekä palauttaa elimistö fyysisestä rasituksesta. Riittävät yöunet auttavat muistamisessa, oppimisessa ja stressinhallinnassa. Ihmisen vuorokausirytmii on tavallisesti 24 tunnin kierto, jota ohjaa valon määrä. Ihmisen sisäinen kello toimii tämän kierron mukaan säädellen kaikkia elintoimintoja. Ihmisen nukahtamista auttaa melatoniini eli pimeähormoni, jota alkaa erittymään pimeään tullessa. Valollakin on tärkeä merkitys ihmisen unelle, koska se ilmoittaa aivoille, kun on aika herätä. Tämän takia talvella olo voi tuntua unisemmalta kuin kesällä. Melatoniinin erityys vähenee altistuessamme valolle. Eniten melatoniinin eritystä häiritsee sinisävyinen valo, jota on monissa elektroniikkalaitteiden näytöissä kuten älypuhelimien ja tietokoneen näytöissä. (Hannula & Mikkola 2015.)

Kouluterveyskyselyn perusteella ammatillisen toisen asteen miesopiskelijat nukkuvat vähemmän yli 8 tunnin yöunia kuin naiset. Alle 8 tuntia nukkuvien naisten osuus on 11 prosenttiyksikköä pienempi kuin miesten osuus (**KUVIO 8**). Riittävä unen saanti on opiskelukyvyn ja mielenterveyden kannalta tärkeää. Unettomuus⁶ aiheuttaa keskittymis- ja oppimisvaikeuksia sekä väsymystä. Lisäksi unettomuus on yhteydessä ahdistuneisuuteen, masennukseen ja alkoholin liikakäyttöön. Jatkuva univaje⁷ taas aiheuttaa univelkaa, joka on yhteydessä lihomiseen, päiväväsymykseen sekä keskittymis- ja oppimisvaikeuksiin. (Huttunen 2017b.)

Riittävä unen saanti ja energisyys ovat tärkeitä asioita kouluinnokkuuden näkökulmasta (Salmela-Aro 2018). Tulostemme valossa näyttäisi siltä, että miehet tuntevat olonsa levänneeksi hieman

KUINKA USEIN VIIMEISEN VIIKON AIKANA OLET TUNTENUT ITSESI MASENTUNEEKSI?



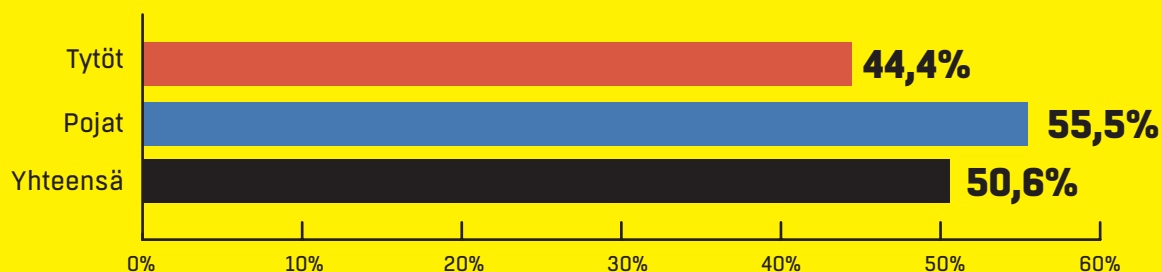
▲ **KUVIO 6.** Masentuneisuus ammattikouluopiskelijoiden keskuudessa.

▼ **KUVIO 7.** Ammattikouluopiskelijoiden tyytyväisyys itseensä (p<0,001).

OLETKO TYYTYVÄINEN ITSEESI?

	Olen tyytyväinen itseeni ja suorituksiini	En ole pettynyt itseni suhteen	Olen pettynyt itseni suhteen	Minua inhottaa oma itseni
Nainen	47,6%	34,5%	13,4%	4,6%
Mies	61,5%	29,5%	7,4%	1,6%
Yhteensä	55,1%	31,8%	10,2%	3,0%

AMMATTIKOULUOPISKELIJOIDEN NUKKUMINEN, NUKKUU ARKISIN ALLE 8 TUNTIA



▲ **KUVIO 8.** Arkisin alle 8 tuntia nukkuvien ammattikouluopiskelijoiden osuus. Lähde: Kouluterveyskysely 2017 (THL).

useammin kuin naiset. Miehistä 30 prosenttia on tuntenut olonsa levänneeksi vähintään suurimman osan ajasta, kun naisten vastaava osuus noin 24 prosenttia. (KUVIO 9.)

Mielenkiintoinen havainto on se, että vanhempien luona asuvat naiset tuntevat itsensä vähiten levänneiksi, sillä 40,5 prosenttia ei ole tuntenut itseään aamulla olleenkaan levänneeksi ja 38 prosenttia vain osan ajasta (yhteensä 78,5 %). Myös yksin asuvat naiset eivät tunne itseään usein levänneiksi. Puolison kanssa asuvat ovat aamuisin levänneimpiä, vaikka heistäkin 33,7 prosenttia ei tunne itseään olleenkaan levänneeksi aamuisin ja 39 prosenttia tuntee vain osan ajasta (yhteensä 72,7 %). Tulostemme

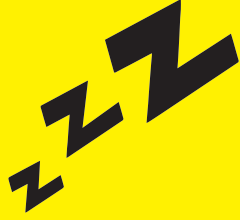
perusteella näyttäisi siltä, että miesten keskuudessa yksin asuvat eivät tunne itseään levänneeksi aamulla. Useimmin olonsa levänneeksi tuntevat miehet asuvat puolison kanssa. Yleisesti ottaen ikäänyminen näyttäisi lisäävän riittävien unien arvostusta, koska 15–19-vuotiaat ovat selkeästi vähiten levänneitä aamulla verrattuna vanhempiin ikäryhmiin.

⁶ "Unettomuudella tarkoitetaan kyvyttömyyttä nukkua riittävästi. Se ilmenee joko vaikeutena nukahtaa iltaisin, vaikeutena pysyä unessa tai liian aikaisena heräämisenä." Henkilön katsotaan kärsivän unettomuudesta, kun hänellä on kolmena yönä viikossa unen saanti tai unessa pysymisen ongelmia. (Huttunen 2017b.)

⁷ Ihminen kärsii univajeesta, kun hän nukkuu tarpeisiinsa nähden liian vähän (Huttunen 2017b).

▼ **KUVIO 9.** Ammattikouluopiskelijoiden leväneeisyyden tunne sukupuolittain. Sukupuolten väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä (p<0,001).

KUINKA USEIN VIIMEISEN VIIKON AIKANA TUNSI ITSESI LEVÄNNEEKSI, KUN HERÄSIT AAMULLA?				
	En ollenkaan	Osan ajasta	Suurimman osan ajasta	Lähes kaiken aikaa
Nainen	38,2%	38,0%	18,8%	5,0%
Mies	31,9%	38,2%	22,8%	7,2%
Yhteensä	34,8%	38,1%	20,9%	6,1%



ALKOHOLIN KÄYTTÖ

ALKOHOLIN liikkakäytöllä on monia myös opiskelulle haitallisia vaikutuksia mm. uneen, muistiin ja aivoihin (Päihdelinkki 2018). Päihdeongelma, joka oireilee muun muassa pakonomaisena käyttöhälyksi ja kyvyttömyytenä suoriutua koulusta, luokitellaan mielenterveyshäiriöksi. Muut mielenterveyden häiriöt ovat yhteydessä päihdeongelmaan, varsinkin jos päihteiden käyttö on aloitettu hyvin nuorena ja se on runsasta. (THL 2018a.)

Ammattikouluopiskelijoista miehet käyttävät alkoholia humalahakuisesti selvästi enemmän kuin naiset. Miehistä melkein 40 prosenttia juo itsensä humalaan vähintään pari kertaa kuukaudessa, kun naisten vastaava osuus on noin 30 prosenttia. Ammattikouluopiskelijoista 91 prosenttia käyttää alkoholia humalahakuisesti edes joskus ja 9 prosenttia ei juo koskaan itseään humalaan. (**KUVIO 10.**) Tulostemme perusteella alkoholin juominen on ammattikouluopiskelijoiden keskuudessa hauska sosiaalinen tilanne, koska 77,3 prosenttia opiskelijoista on maininnut kavereiden kanssa yhdessä olon syyksi käyttää alkoholia ja 75,1 prosenttia on maininnut hauskanpidon syyksi. 15 prosenttia käyttää alkoholia siksi, että pääsisi eroon ikävistä tunteistaan.

Yksin asuvat miehet ovat taipuvaisimpia humalahakuisen alkoholin juomiseen, sillä yksin asuvista

miehistä 17,5 prosenttia juo vähintään joka viikonloppu itsensä humalaan. Puolison kanssa (9,7 %) ja vanhempien luona asuvat (10,3 %) miehet juovat harvimminkin humalahakuisesti. Myös naisten keskuudessa yksin asuvat (12,1 %) juovat useimmin vähintään kerran viikossa itsensä humalaan, mutta ero vanhempien luona asuviin tai kimppekämpässä/asuntolassa asuviin on vain 2–3 prosenttiyksikköä suurempi. Puolison kanssa asuvista vain 6,5 prosenttia juo itsensä vähintään kerran viikossa humalaan. Asumistavan ja alkoholin käytön välillä on tilastollisesti merkitsevä ero kummankin sukupuolen sisällä (p<0,01).

AMMATTIKOULUOPISELIJOIDEN TUEN TARPEET

AMMATTIKOULUOPISELIJOIDEN tuen tarpeita selvitetään koulu-uupumuksen ja sen osa-alueiden pohjalta. Naisilla on tyyppillisesti riittämättömyyden tunnetta opiskelijana ja miehillä korostuu kyynisyys opintoja kohtaan. Aiemmissa tutkimuksissa on huomattu lukiolaistytöillä olevan myös enemmän taipumusta uupumukseen kuin lukiolaispojilla. Uupumuksen ja riittämättömyyden tunteet altistavat masennukselle. Lukiolaispoikien keskuudessa kyynisyys korostuu opiskelupaineiden kasvaessa. Vaikka tutkimustulokset koskevat lukiolaisia, ne antavat suuntaviivat myös ammattikouluopiskelijoiden koulu-uupumuksen tarkasteluun, koska kumpikin

AMMATTIKOULUOPISELIJOIDEN HUMALAHAKUINEN ALKOHOLIN KÄYTTÖ					
	Kerran viikossa tai useammin	Pari kertaa kuukaudessa	Noin kerran kuukaudessa	Harvemmin	En koskaan
Nainen	7,7%	22,4%	18,9%	41,5%	9,6%
Mies	11,5%	28,0%	20,4%	31,6%	8,5%
Yhteensä	9,7%	25,4%	19,7%	36,2%	9,0%

▲ **KUVIO 10.** Ammattikouluopiskelijoiden humalahakuinen alkoholin käyttö. Sukupuolten välinen ero on tilastollisesti merkitsevä (p<0,001).

oppilaitos edustaa toisen asteen koulutusta. Opintoihin kyynistyminen on merkittävä uhka opintojen keskeyttämiselle ja yhteiskunnasta syrjäytymiselle. (Salmela-Aro 2018.)

Aikaisemmasta **KUVIOSTA 3** nähdään, että Amis-barometrin perusteella naiset tuntevat enemmän uupumusta ja riittämättömyyttä kuin kyynisyyttä, ja miehillä kyynisyys on yleisempää kuin uupumus tai riittämättömyys. Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan 4,3 prosenttia miehistä ja 9,8 prosenttia naisista kokevat koulu-uupumusta. Uupumusasteista väsymystä kokee miehistä 7,5 prosenttia ja naisista 17,5 prosenttia. Opintoihin liittyvää kyynisyyttä tuntee miehistä 8,3 prosenttia ja naisista 13,2 prosenttia. Riittämättömyyden tunnetta on 16 prosentilla naisista ja 6,7 prosentilla miehistä. Kouluterveyskyselyn (2017) tulokset todentavat myös sitä, että miehillä kyynisyys on yleisintä ja naisilla uupumus sekä riittämättömyys. Seuraavissa osioissa tarkastellaan tarkemmin riittämättömyyttä tuntevien naisopiskelijoiden ja kyynisyyttä tuntevien miesopiskelijoiden tuen tarpeita ammatillisella toisella asteella.

OPINTOIHIIN LIITTYVÄÄ RIITTÄMÄTTÖMYYYTTÄ TUNTEVAT AMMATILLISEN TOISEN ASTEEN NAISOPISKELIJAT

USEIN riittämättömyyttä⁹ tuntevat naiset eivät ole tyytyväisiä nykyiseen opetuksen määrään ja he haluaisivat yleisesti enemmän opetusta kuin harvoin riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat. Noin joka kolmas usein riittämättömyyttä tunteva naisopiskelija haluaisi enemmän kontakti-, viestintä- ja vuorovaikutus sekä työelämän taitojen opetusta. Opintoihin liittyvää riittämättömyyttä tuntevat naiset haluaisivat suhteessa enemmän opetusta, esimerkiksi työelämäntaitojen opetusta he haluaisivat lisää 9,6 prosenttiyksikköä enemmän kuin harvoin riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat. Selvää on kuitenkin se, että usein riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat ovat tyytymättömämpiä nykyisen opetuksen määrään ja pääasiassa haluaisivat sitä enemmän kuin harvoin riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat (**KUVIO 11**).

Usein riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat eivät keskimäärin usko yhtä paljon olevansa taitavia opiskelijoita kuin harvoin riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat (**KUVIO 11**). Kouluinnokkuuteen vaikuttavat opiskelijan henkilökohtaiset resurssit, joista yksi on pystyvyyden tunne eli usko omaan kykyihin (Salmela-Aro 2018). Riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat kokevat tarvitsevansa enemmän tukea opiskeluun. He myös kokevat opintojen ja muun elämisen yhdistämisen selkeästi ongelmallisemmaksi asiaksi kuin harvoin riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat. (**KUVIO 11**.)

Taloudellisen toimeentulon ja riittämättömyyden välillä näyttäisi olevan jonkinlainen yhteys, sillä raha-asoiden kanssa jatkuvasti hankaluuksia on noin joka viidennellä (19,3 %) usein riittämättömyyttä tuntevalla naisopiskelijalla (harvoin riittämättömyyttä 9,5 %). Riittävästi rahaa on noin 28 prosentilla usein riittämättömyyttä tuntevilla naisopiskelijoilla (harvoin riittämättömyyttä 41,9 %).

Mielipidejakauman perusteella usein riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat kokevat muita useammin, ettei heillä ole tarpeeksi ystäviä. Ystävät ja kaverit ovat osa opiskelijan sosiaalisia resursseja, jotka suojaavat epäonnistumisilta. Etenkin nuorilla toisen asteen opiskelijoilla kaverien merkitys kasvaa verrattuna peruskouluun. Yhteenkuuluvuuden tunteella on suuri merkitys, koska se helpottaa tehtäviin keskittymistä, vähentää stressiä ja lisää opiskelumotivaatiota. (Kiuru 2018.) Opintoihin liittyvää riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat tarvitsevat siis tukea sosiaalisen verkoston rakentamiseen.

⁹ Usein riittämättömyyttä -ryhmä (N=2184) sisältää ammatillisen koulutuksen naisopiskelijat, jotka tuntevat opintoihin liittyvää riittämättömyyden tunnetta muutamana päivänä viikossa tai lähes päivittäin. Harvoin riittämättömyyttä -ryhmä (N=10626) sisältää ammatillisen koulutuksen naisopiskelijat, jotka tuntevat opintoihin liittyvää riittämättömyyden tunnetta muutamana kerran kuukaudessa tai ei juuri koskaan.

USEIN RIITTÄMÄTTÖMYYYTTÄ TUNTEVIEN NAISOPISKELIJOIDEN TUEN TARPEET

- Eivät ole tyytyväisiä nykyiseen opetuksen määrään, vaan haluavat yleisesti **lisää opetusta**.
- Tarvitsevat enemmän **tukea** opintoihinsa. Riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat eivät usko omaan opiskelukykyihinsä yhtä paljon. Myös opintojen ja muun elämän yhdistäminen on vaikeampaa kuin harvoin riittämättömyyttä tuntevilla naisopiskelijoilla.
- **Taloudellinen** tilanne selvästi heikempi. Joka viidennellä jatkuvasti ongelmia rahatilanteen kanssa.
- Tarvitsevat tukea **sosiaalisen verkoston** rakentamiseen. Kokevat ettei heillä ole tarpeeksi ystäviä.



▲ **KUVIO 11.** Usein riittämättömyyttä tuntevien naisopiskelijoiden tuen tarpeita⁹.

OPINTOIHIN LIITTYVÄÄ KYYNISYYTTÄ TUNTEVAT AMMATILLISEN TOISEN ASTEEN MIESOPISKELIJAT

USEIN kyynisyyttä¹⁰ tuntevat miehet eivät ole yhtä tyytyväisiä nykyiseen kontaktiopetuksen, viestintä- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen sekä työelämäntaitojen opetuksen määrään kuin harvoin kyynisyyttä kokevat opiskelijat. Noin 28 prosenttia usein kyynisistä miesopiskelijoista haluaisi enemmän ja noin 18 prosenttia haluaisi vähemmän kontaktiopetusta. Viestintä ja vuorovaikutustaitojen opetuksen määrään on tyytyväisiä noin 59 prosenttia usein kyynisistä miesopiskelijoista. Kuitenkin lähes yhtä suuret osuudet tahtoisivat viestintä- ja vuorovaikutusopetusta vähemmän (19 %) ja enemmän (22 %). (**KUVIO 12.**)

USEIN KYYNISYYTTÄ TUNTEVIEN MIESOPISKELIJOIDEN TUEN TARPEET

- Eivät ole tyytyväisiä nykyiseen opetuksen määrään. Etenkin **kontaktiopetusta** toivotaan enemmän.
- Tarvitsevat enemmän **tukea** opintoihinsa. Kyynisyyttä tuntevat miesopiskelijat eivät usko omaan opiskelukykyihinsä yhtä paljon. Myös opintojen ja muun elämän yhdistäminen on vaikeampaa kuin muilla miesopiskelijoilla.
- **Taloudellinen** tilanne selvästi heikompi. Jatkuvasti ongelmia rahatilanteen kanssa 18 %:lla (vrt. muut opiskelijat 7 %).
- Tarvitsevat tukea **sosiaalisen verkoston** rakentamiseen. Kokevat ettei heillä ole tarpeeksi ystäviä.



▲ **KUVIO 12.** Usein kyynisyyttä tuntevien miesopiskelijoiden tuen tarpeet¹¹.

Usein kyynisyyttä tuntevat miesopiskelijat eivät usko keskimäärin olevansa yhtä taitavia opiskelijoita kuin harvoin kyyniset miesopiskelijat. Aikaisemmin mainittu pystyvyyden tunne on siis keskimäärin heikompaa kyynisillä miesopiskelijoilla. He kokevat myös tarvitsevansa keskimäärin enemmän tukea opiskeluunsa. Etenkin opintoihin kyynistyneille opiskelijoille oppilaitoksen tuki on erityisen tärkeää opintojen merkityksellisyyden tuntemisen kannalta (Salmela-Aro 2018). Opintojen ja muun elämän yhdistäminen koetaan keskimäärin vaikeammaksi kyynisten miesopiskelijoiden keskuudessa (**KUVIO 12.**)

Kyynisillä miesopiskelijoilla on enemmän ongelmia raha-asioiden kanssa, sillä vain noin 41 prosenttia kokee rahatilanteensa riittäväksi. He joutuvat tinkimään hieman enemmän menoistaan ja heillä on selkeästi useammin jatkuvia hankaluuksia raha-asioiden kanssa verrattuna harvoin kyynisiin opiskelijoihin (**KUVIO 12.**)

Usein kyynisyyttä tuntevat miesopiskelijat kokevat useammin, ettei heillä ole tarpeeksi ystäviä (**KUVIO 12.**). Aikaisemmin mainittiin opiskelijoiden sosiaalisista resursseista, jotka auttavat opiskelijaa jaksamaan opinnoissaan. Yksinäisyyden on huomattu altistavan koulu-uupumukselle (Salmela-Aro 2018.) Kyynisyyttä tuntevat miesopiskelijat näyttäisivät tarvitsevan enemmän tukea sosiaalisten verkostojen rakentamiseen.

Usein opintoihin liittyvää riittämättömyyttä tuntevien naisopiskelijoiden ja usein opintoihin liittyvää kyynisyyttä tuntevien miesopiskelijoiden tuen tarpeet näyttäisivät tulostemme valossa olevan lähes samanlaiset.

⁹ Osion tulokset perustuvat Amisbarometri 2015 & 2017 aineistosta tehtyihin analyyseihin, mutta tilan säästämisen vuoksi tuloksia ei ole esitetty taulukko- tai kuviomuodossa tarkemmin. Lisätietoja tuloksista saat tarvittaessa Otukselta (rasmus.reinikainen[at]otus.fi).

¹⁰ Usein kyynisyyttä -ryhmä (N=1581) sisältää ammatillisen koulutuksen miesopiskelijat, jotka tuntevat opintoihin liittyvää kyynisyyden tunnetta muutamana päivänä viikossa tai lähes päivittäin. Harvoin kyynisyyttä -ryhmä (N=12634) sisältää ammatillisen koulutuksen miesopiskelijat, jotka tuntevat opintoihin liittyvää kyynisyyden tunnetta muutaman kerran kuukaudessa tai ei juuri koskaan.

¹¹ Osion tulokset perustuvat Amisbarometri 2015 & 2017 aineistosta tehtyihin analyyseihin, mutta tilan säästämisen vuoksi tuloksia ei ole esitetty taulukko- tai kuviomuodossa tarkemmin. Lisätietoja tuloksista saat tarvittaessa Otukselta (rasmus.reinikainen[at]otus.fi).

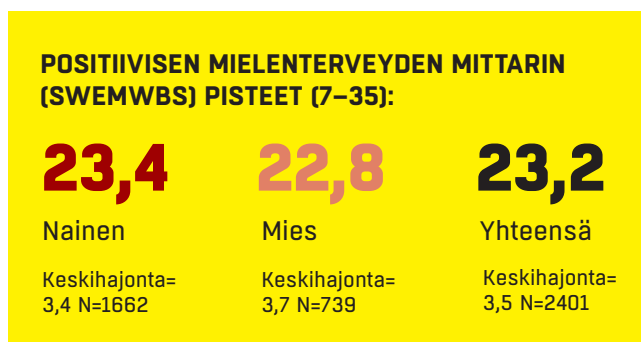
AMMATTIKORKEAKOULU-OPISKELIJOIDEN MIELENTERVEYS

TÄSSÄ osiossa käsitellään ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä. Ensiksi selvitetään opiskelijoiden positiivista mielenterveyttä, jonka jälkeen tarkastellaan opiskelijoiden masentuneisuutta ja stressiä sekä opiskelijoiden tuen tarpeita. Aineistona käytetään Opiskelijabarometriä vuodelta 2016 sekä hyödynnetään korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tuloksia ja muita aikaisempia tutkimuksia.

POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

AMK-OPISKELIJOIDEN psyykkistä hyvinvointia mitataan tässä osiossa positiivisen mielenterveyden mittarilla (The Short Warwick-Edinburg Mental Well-

being Scale)¹². Naisopiskelijoilla näyttäisi olevan hieman vahvempi positiivinen mielenterveys kuin miesopiskelijoilla (**KUVIO 13**). Hyvinvointitestin tulokset näyttävät matalilta verrattuna Suomen Lapissa samalla mittarilla tehtyyn positiivisen mielenterveyden tutkimukseen, jonka keskiarvoksi saatiin 27 (Appelqvist-Schmidlechner 2015). AMK-opiskelijoiden suhteellisen alhainen testipistemäärä selittynee sillä, että korkeakouluopinnot ovat monille opiskelijoille psyykkisesti kuormittavia, lisäksi psyykkiset ongelmat ovat yleistyneet 2000-luvulla korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 30 prosentilla korkeakouluopiskelijoista on psyykkisiä vaikeuksia (YO:n ja AMK:n osuudet ovat samankaltaiset). (KOTT 2016a.)



▲ **KUVIO 13.** AMK-opiskelijoiden positiivinen mielenterveys. Sukupuolten välillä on tilastollisesti merkitsevä ero ($p < 0,001$)¹³.

▼ **KUVIO 14.** Tärkeitä positiivista mielenterveyttä vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä.



Positiivinen mielenterveys on vahvempi opiskelijoilla, joilla on lapsia, hyvät opiskelutaidot, ja jotka asuvat puolison kanssa ja kokevat opintoalansa

oikeaksi. Positiivinen mielenterveys on heikompi opiskelijoilla, joilla on paljon stressiä, masentuneisuutta ja/tai alakuloisuutta, fyysinen tai psyykkinen opintoja vaikeuttava terveyshaitta ja niillä, jotka eivät liiku liikuntasuosituksen mukaisesti. Miessukupuolella on negatiivinen yhteys hyvinvointipisteisiin, mutta muuttujan vaikutus on muihin muuttujiin verrattuna heikko. (**LIITE 2.**) AMK-opiskelijoiden tuloksissa on samankaltaisuuksia Lapissa tehdyn tutkimuksen kanssa, jonka perusteella positiivinen mielenterveys on vahvempi niillä henkilöillä, jotka eivät ole yksinäisiä tai psyykkisesti kuormittuneita (Appelqvist-Schmidlechner 2015).

Painoarvoltaan suurin positiivinen vaikutus testipistemäärään on opiskelutaidon parantumisella. Puolison kanssa asuminen ja lapset ovat painoarvoltaan selkeästi pienempiä. Testipistemäärää vähentää erityisesti stressin tunteminen sekä masentuneisuus ja alakuloisuus. Painoarvoltaan pienempiä ovat terveyshaitta ja liikkumattomuus. (**LIITE 2.**) **KUVIOSSA 14** on jaoteltu positiivista mielenterveyttä vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä tärkeysjärjestyksessä.

¹² Mittari ei kerro mielenterveydenhäiriöistä tai ongelmista, mutta se antaa osiittain henkilön tai ryhmän psyykkisen hyvinvoinnin tilasta. Testille ei ole raja-arvoja, mutta vertailun vuoksi kerrottakoon, että Englannissa on saatu koko väestön keskiarvoksi 25,3. (Appelqvist-Schmidlechner 2015.)

¹³ The Short Warwick-Edinburg Mental Well-being Scale (SWEMWBS) on positiivisen mielenterveyden mittari. Testistä voi saada pisteitä 7 ja 35 väliltä. Asteikon realibiteetti (Cronbachin alfa) on 0,83.

MASENNUS

MASENTUNEISUUTTA ja alakuloisuutta on ollut usein noin 6 prosentilla AMK-opiskelijoista. Naiset ovat ilmoittaneet hieman useammin olevansa masentuneita usein tai joissain määrin. Miehistä neljännes ei ole ollut lainkaan masentunut tai alakuloinen ja naisista viidennes. (**KUVIO 15.**)

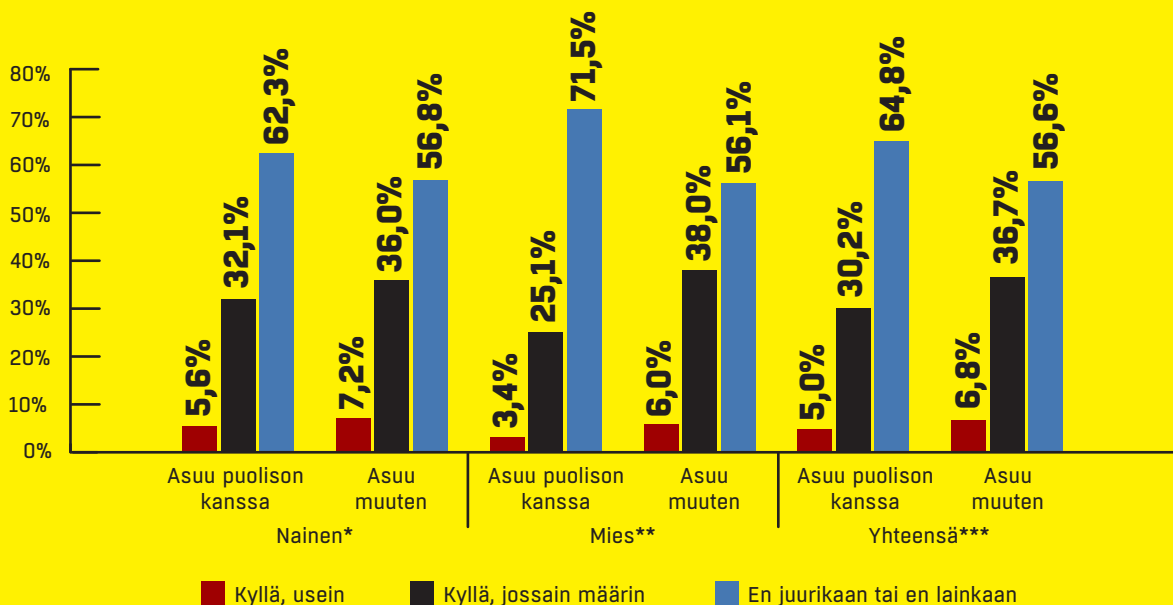
Psyykkisiä oireita¹⁴ on ollut päivittäin tai lähes päivittäin 17 prosentilla korkeakoulussa opiskelevista naisista, kun miespuolisten korkeakouluopiskelijoiden vastaava osuus on 14 prosenttia. Direilujen esiintyvyydessä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa AMK- ja YO-opiskelijoiden välillä. AMK-opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin on todettu olevan heikompaa kuin fyysisen hyvinvoinnin. (KOTT 2016b.) Puolison kanssa asuvista miehistä 28,5 prosenttia on ollut usein tai joissain määrin masentunut tai alakuloinen viimeisen kahden viikon aikana, kun muuten kuin puolison kanssa asuvien (yksin, kimppakämpässä, kaverin ja vanhempien kanssa asuvat) vastaava osuus on 44 prosenttia. Miesten keskuudessa parisuhteessa asuminen vähentää voimakkaammin masentuneisuuden ja alakuloisuuden tunteita kuin naisilla. (**KUVIO 16.**)

OLETKO VIIMEISEN KAHDEN VIIKON AIKANA KOKENUT ITSESI MASENTUNEEKSI TAI ALAKULOISEKSI?

	Kyllä, usein	Kyllä, jossain määrin	En juurikaan	En lainkaan
Nainen	6,4%	34,0%	40,2%	19,4%
Mies	4,9%	32,6%	36,9%	25,5%
Yhteensä	5,9%	33,6%	39,2%	21,3%

▲ **KUVIO 15.** AMK-opiskelijoiden masentuneisuus ja alakulo. Sukupuolten välillä on tilastollisesti merkitsevä ero ($p < 0,01$).

▼ **KUVIO 16.** Masentuneisuuden ja alakuloisuuden tunteen yleisyys asumismuodon perusteella sukupuolittain. Tilastollinen merkitsevyys merkattu tähdillä $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$ ja $p < 0,001^{***}$. Asuu muuten: yksin, kimppakämpässä, kaverin ja vanhempien kanssa asuvat.



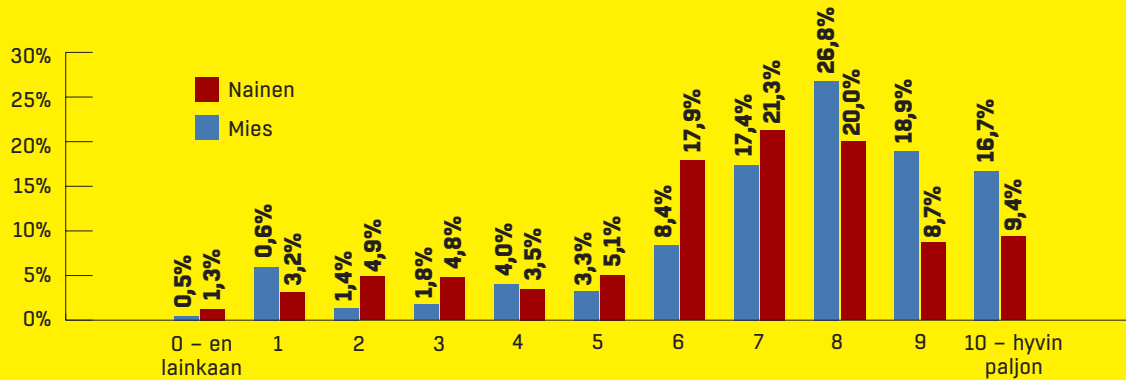
STRESSI

AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN itsearvioitu stressin määrä on painottunut voimakkaasti korkeaa stressiä kuvaaviin arvoihin eli AMK-opiskelijat kokevat runsaasti stressiä liittyen opintoihin, työhön ja arkielämäään. Asteikolla 0–10 naisten itsearvioitu stressi painottuu voimakkaammin arvoihin 8–10 kuin miehillä, joilla stressijakauma on hieman tasaisempi. (KUVIO 17.) Myös keskiluvun tarkastelu todentaa naisten olevan stressaantuneempia: miesten tyyppillisin vastaus eli mediaanivastaus on 7 (ka. 6,6 ja kh. 2,4) ja naisten mediaanivastaus on 8 (ka. 7,7 kh. 1,9). Stressaantuneilla opiskelijoille voisi olla avuksi stressinhallintakeinojen omaksuminen. Lisäksi opettajat voivat auttaa stressaantuneita opiskelijoita opiskelutaitojen kehittämisessä, jolloin opiskelun aiheuttama kuormitus kevenee. (Salmela-Aro 2018.)

¹⁴ Sisältää: uniongelmat, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyys, masentuneisuus ja ahdistuneisuus.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016a) mukaan 30 prosenttia ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä kokee runsaasti stressiä ja naisista 32 prosenttia. Korkeakouluopiskelijoiden terveyskyselyistä selviää, että AMK-opiskelijoiden kokema stressi on lisääntynyt vuodesta 2008 vuoteen 2016. Lisäksi koettu stressi lisääntyy melko lineaarisesti opintovuosien kanssa eli ensimmäisen vuoden opiskelijat kokevat vähiten stressiä ja yli neljä vuotta opiskelleet eniten. (KOTT 2008; 2012; 2016.) Aiemmin pohdittiin korkeakouluopiskelijujen kuormittavuutta, ja näiden tulosten perusteella voidaan todeta korkeakouluopintojen olevan hyvinkin stressaavia.

KUINKA PALJON OLET KULUNEEN KAHDEN VIIKON AIKANA KOKENUT OPINTOIHISI, TOIHIN TAI MUUHUN ELÄMÄÄN LIITTYVÄÄ STRESSIÄ?



▲ **KUVIO 17.** AMK-opiskelijoiden itsearvioitu stressi viimeisen kahden viikon aikana sukupuolittain. Sukupuolten välinen ero on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

AMK-OPISKELIJOIDEN TUEN TARPEET

TÄSSÄ osiossa selvitetään positiiviselta mielenterveydeltään heikoimpaan 25 prosenttiin kuuluvien opiskelijoiden tuen tarpeita¹⁵. Miesten suhteellinen osuus on tässä ryhmässä (32,4 %) kymmenen prosenttiyksikköä enemmän kuin naisten (23,3 %). 27–31-vuotiaiden ikäryhmässä (33,8 %) on suhteessa eniten positiiviselta mielenterveydeltään heikoimpaan neljännekseen kuuluvista opiskelijoista. Alakohtaisessa tarkastelussa erottuu luonnontieteiden ala, jossa 41,3 prosenttia opiskelijoista kuuluu positiiviselta mielenterveydeltään heikoimpaan neljännekseen. Iän perusteella lisääntyvä heikompi positiivinen mielenterveys on mahdollisesti seurausta kouluinnokkuuden vähenemisestä ja stressin lisääntymisestä opintovuosien kanssa (KOTT; Salme-la-Aro 2018).

Positiiviselta mielenterveydeltään heikoimpaan neljännekseen kuuluvat opiskelijat ovat keski-

määrin hieman tyytymättömämpiä oppilaitokselta saatuun tukeen ja opetukseen kuin muut opiskelijat (**TAULUKKO 1**). Oppilaitoksen tuki on opintoihin kynnistyneille opiskelijoille erityisen tärkeää opintojen merkityksellisyyden tuntemisen kannalta (Salme-la-Aro 2018). Lisäksi taulukosta 1 käy ilmi, että positiiviselta mielenterveydeltään heikoimpaan 25 prosenttiin kuuluvien opiskelijoiden on keskimääräisesti vaikeampi selviytyä opintojen eteen tuomista merkittävistä ongelmista.

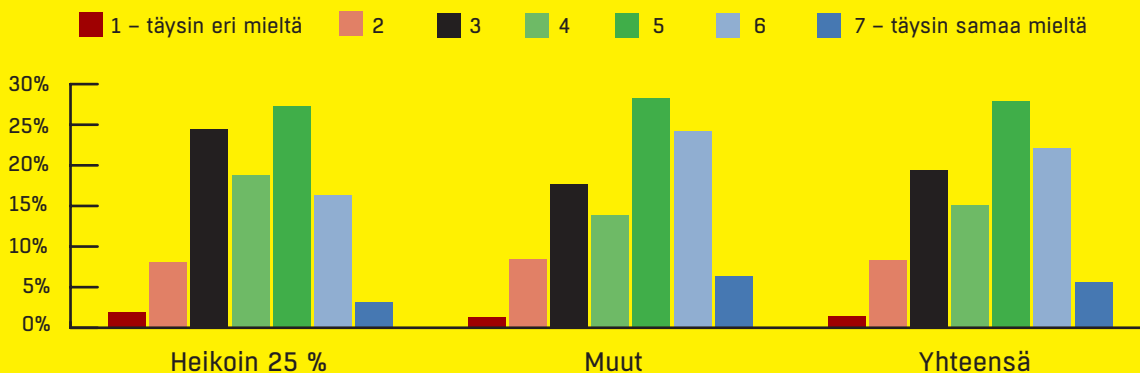
¹⁵ Heikoin 25 prosenttia opiskelijoista sai positiivisen mielenterveyden mittarista pisteitä alle 20,73.

Oppilaitoksen opetusjärjestelyjen tarkoituksenmukaisuus ja joustaminen voidaan nähdä heikomman positiivisen mielenterveyden omaavien keskuudessa tuen tarpeena. Heikoimman positiivisen mielenterveyden neljänneksestä 19,5 prosenttia on vahvasti tai täysin samaa mieltä opetusjärjestelyjen tarkoituksenmukaisuudesta ja joustavuudesta, kun muiden opiskelijoiden vastaava osuus on 30,6 prosenttia. (**KUVIO 18.**)

	Keskiarvo tyytyväisyys omalta oppilaitokselta saatuun opetukseen ja tukeen ($p < 0,001$). Keskihajonta on suluissa.	Kuinka vaikeaa on keskimäärin selviytyä opintojen eteen tuomista merkittävistä ongelmista ($p < 0,001$). Keskihajonta on suluissa.
Asteikko:	En lainkaan tyytyväinen 0–10 Erittäin tyytyväinen	Erittäin vaikeaa 0–10 Erittäin helppoa
Heikoin 25 %	5,7 (2,3)	5,4 (2,1)
Muut	6,4 (2,3)	6,9 (1,8)
Yhteensä	6,2 (2,3)	6,5 (2,0)

▲ **TAULUKKO 1.** AMK-opiskelijoiden tyytyväisyys oppilaitokselta saatuun tukeen ja ongelmista selviytymisen vaikeus positiivisen mielenterveyden perusteella.

OPETUSJÄRJESTELYT OVAT TARKOITUKSENMUKAISET JA JOUSTAVAT (KURSSIEN AIKATAULUTUS, OPETUKSEN SIJAINTI, KURSSIMATERIAALIN SAAATAVUUS)

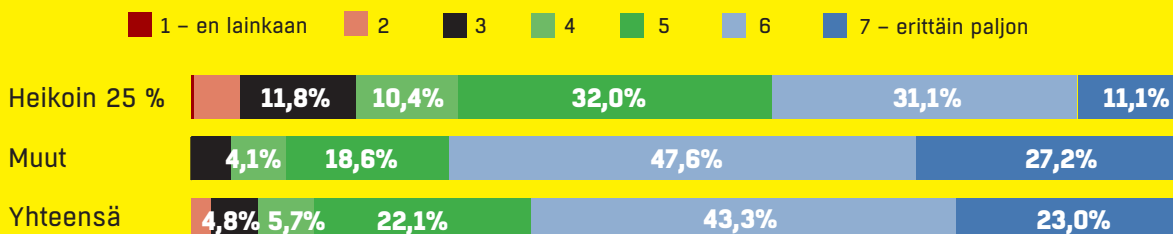


KUVIO 18. Tyytyväisyys opintojen joustamiseen positiivisen mielenterveyden perusteella. Ryhmien välinen ero tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Elämännhallintataitojen ja tietojen kehittäminen on selkeä tuen tarve heikoimman 25 prosentin keskuudessa. Tämän ryhmän mielipiteet omaan elämään vaikuttamisesta painottuvat selkeästi heikompiin arvoihin 1–4, kun taas muiden opiskelijoiden mielipiteet painottuvat arvoihin 6 ja 7. Erittäin paljon omaan elämänsä pystyy mielestään vaikuttamaan 11,1 prosenttia positiiviselta mielenterveydeltään heikoimmasta neljänneksestä, kun muiden keskuudes-

sa vastaava osuus on 27,2 prosenttia. **(KUVIO 19.)** Positiiviselta mielenterveydeltään heikoimpaan neljännekseen kuuluvilla opiskelijoilla on tarvetta sosiaaliselle tuelle. Näistä opiskelijoista 26,5 prosenttia on jatkuvasti tai usein yksinäinen, kun muitten opiskelijoiden vastaava osuus on 3,9 prosenttia. **(KUVIO 20.)** Sosiaalinen tuki auttaisi yksinäisiä opiskelijoita jaksamaan opinnoissaan, sillä yksinäisyys on yhteydessä uupumukseen (Salmela-Aro 2018).

KUINKA PALJON PYSTYT MIELESTÄSI VAIKUTTAMAAN OMAAN ELÄMÄÄSI KAIKEN KAIKKIAAN?



▲ KUVIO 19. AMK-opiskelijoiden elämän hallinta positiivisen mielenterveyden perusteella. Ryhmien mielipidejakaumassa on tilastollisesti merkitsevä ero ($p < 0,001$).

KOETKO OLEVASI YKSINÄINEN?

	Jatkuvasti	Usein	Joskus	En juurikaan	En lainkaan
Heikoin 25 %	6,9%	19,6%	43,6%	18,6%	11,3%
Muut	0,2%	3,7%	29,7%	35,9%	30,5%
Yhteensä	2,0%	7,8%	33,4%	31,3%	25,5%

▲ KUVIO 20. AMK-opiskelijoiden kokema yksinäisyys positiivisen mielenterveyden perusteella. Ryhmien välillä on tilastollisesti merkitsevä ero ($p < 0,001$).

YHTEENVETO

TOISEN ASTEEN ammattikouluopiskelijoiden mielenterveyttä lähestytään tässä tietopaketissa koulu-uupumuksen näkökulmasta. Naiset tuntevat koulu-uupumuksen osa-alueita useammin vähintään muutamana päivänä viikossa verrattuna miehiin. Miesten keskuudessa yleisintä on opintoihin liittyvää kyynisyys, kun taas naisten keskuudessa uupumus ja riittämättömyyden tunne ovat yleisimpiä. Maahanmuuttajataustaiset tuntevat enemmän opiskeluun liittyvää riittämättömyyttä, kyynisyyttä ja uupumusta kuin kantasuomalaiset.

Koulu-uupumus kasautuu voimakkaasti usein kiusatuille opiskelijoille ja niille, jotka eivät ole saaneet tarpeeksi kannustusta tai motivointia opettajilta. Naiset ovat koulu-uupuneempia kuin miehet ja maahanmuuttajataustaiset ovat koulu-uupuneempia kuin kantasuomalaiset. Yksin asuvat opiskelijat ovat huomattavasti koulu-uupuneempia kuin vanhempien kanssa asuvat opiskelijat.

OPISKELIJOIDEN TUEN tarpeita tarkastellaan kyynisten miesopiskelijoiden ja riittämättömyyttä tuntevien naisopiskelijoiden näkökulmasta. Tuen tarpeiltaan kyyniset miesopiskelijat ja riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat ovat hyvin samanlaisia. Kyynisyyttä tuntevat miehet eivät ole yhtä tyytyväisiä nykyiseen kontaktiopetuksen, viestintä- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen sekä työelämäntaitojen opetuksen määrään kuin harvoin kyynisyyttä kokevat opiskelijat. Kyyniset miesopiskelijat haluaisivat yleisesti lisää kontaktiopetusta. Usein kyynisyyttä tuntevat miesopiskelijat eivät usko keskimäärin olevansa yhtä taitavia opiskelijoita sekä kokevat tarvitsevansa enemmän tukea opiskeluunsa kuin muut miesopiskelijat. He myös kokevat, ettei heillä ole tarpeeksi ystäviä ja heillä on useammin taloudellisia ongelmia kuin muilla opiskelijoilla.

Usein riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat eivät ole yhtä tyytyväisiä nykyiseen opetuksen määrään. Noin joka kolmas usein riittämättömyyttä tunteva naisopiskelija haluaisi enemmän kontakti-, viestintä- ja vuorovaikutus sekä työelämän taitojen opetusta. Pääasiassa he haluaisivat opetusta enemmän kuin harvoin riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat. Usein riittämättömyyttä tuntevat naisopiskelijat eivät keskimäärin usko yhtä paljon olevansa taitavia opiskelijoita kuin muut naisopiskelijat. He myös kokevat tarvitsevansa enemmän tukea opiskeluunsa. Samoin he kokevat opintojen ja muun elämisen yhdistämisen selkeästi ongelmallisemmaksi asiaksi kuin muut naisopiskelijat. Raha-asiat tuottavat

ongelmia ja ystävien määrään ollaan tyytymättömiä usein riittämättömyyttä tuntevien naisopiskelijoiden keskuudessa.

AMK-OPISKELIJOIDEN PSYYKKISTÄ hyvinvointia mitataan tässä tietopaketissa positiivisen mielenterveyden mittarilla, jonka mukaan naisilla on hieman vahvempi positiivinen mielenterveys kuin miehillä. Hyvät opiskelutaidot, oikea alavalinta, puolison kanssa asuminen, ja lapset ovat yhteydessä vahvempaan positiiviseen mielenterveyteen. Positiivista mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä ovat stressi, masentuneisuus ja/tai alakuloisuus, fyysinen tai psyykinen opintoja vaikeuttava terveyshaitta, vähäinen liikunta ja miessukupuoli.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystarkastuksista selviää, että AMK-opiskelijoiden kokema stressi on lisääntynyt vuodesta 2008 vuoteen 2016. Lisäksi koettu stressi lisääntyy melko lineaarisesti opintovuosien kanssa eli ensimmäisen vuoden opiskelijat kokevat vähiten stressiä ja yli neljä vuotta opiskelleet eniten. Tulostemme perusteella AMK-opiskelijat ovat keskimäärin hyvin stressaantuneita.

POSITIIVISELTA MIELENTERVEYDELTÄÄN heikoimpaan 25 prosenttiin kuuluvat opiskelijat ovat keskimäärin hieman tyytymättömämpiä oppilaitokselta saatuun tukeen ja opetukseen kuin muut opiskelijat. Lisäksi heidän on keskimääräisesti vaikeampi selviytyä opintojen eteen tuomista merkittävistä ongelmista. He näyttäisivät tarvitsevan opetusjärjestelyihin joustoa ja parempia elämänhallintataitoja. Myös yksinäisyys on näille opiskelijoille haaste, joten sosiaalinen tuki voisi parantaa opiskeluhuvinvointia.



LÄHTEET

Appelqvist-Schmidlechner, K. 2015. Positiivisen mielenterveyden mittari: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) [verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos [viitattu 30.7.2018]. Saantitapa: <https://thl.fi/documents/974282/1449788/WEMWBS+++Kaijan+esitys.pdf/2c8632cc-b6b6-4cbc-af08-c72f6e834dd6>.

Hannula, R. & Mikkola, O. 2015. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaisu. <URL: https://asiointi.yths.fi/filebank/3235-Uniopas_2015.pdf>.

Huttunen, M. 2017a. Mielenterveyden häiriöt. Duodecim. Viitattu 11.7.2018. <URL: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002>.

Huttunen, M. 2017b. Unettomuus. Duodecim. Viitattu 11.7.2018. <URL: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534>.

Huttunen, M. 2017c. Masennus: sairauden hallinta. Duodecim. Viitattu 7.8.2018. <URL: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00038>.

Kiuru, N. 2018. "Kaveriverkostot ja oppimismotivaatio." Teoksessa Motivaatio ja oppiminen, toimittanut Katariina Salmela-Aro, PS-kustannus: Jyväskylä, 124-126.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016a. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen yhteenveto 2016. Viitattu 30.7.2018. <URL: http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenve-to_KOTT2016.pdf>.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016b. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48, 31-32.

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Liitetaulukot: terveydentila. <URL: <http://www.yths.fi/filebank/1969-1-b-Terveystutkimus.pdf>>.

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2008. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45, 139.

Kunttu, K. & Tossavainen, P. 2018. "Alio: Mielenterveyshäiriöt opiskelukyvyn suurin uhka." Turun Sanomat, 14.3.2018. <URL: <http://www.ts.fi/mielipiteet/aliot/3875881/Alio+Mielenterveyshairiot+opiskelukyvyn+suurin+uhka>>.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt: opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Juvenes Print -Suomen yliopistopaino Oy, Tampere, 10. <URL: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1>.

Psykoterapiakeskuksen nettisivut: masennus. Viitattu 23.7.2018. <URL: <https://www.vastaamo.fi/masennus/>>.

Päihdelinkki.fi: Alkoholi. Viitattu 24.7.2018. <URL: <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi>>.

Salmela-Aro, K. 2018. "Kouluinto ja koulu-uupumus." Teoksessa Motivaatio ja oppiminen, toimittanut Katariina Salmela-Aro, PS-kustannus: Jyväskylä, 25-39.

Salmela-Aro, K., Read, S., Minkkinen, J., Kinnunen, J. & Rimpelä, A. 2017. Immigrant status, gender and school burnout in Finnish lower secondary school students. A longitudinal study. *International journal of Behavioral Development*, 1-12.

Salmela-Aro, K., Moeller, J., Schneider, B., Spicer, J. & Lavonen, J. 2016. Integrating the light and dark sides of student engagement using person-oriented and situation-specific approaches. *Learning and instruction*, 8.

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtu* 4-5/2011, 3.

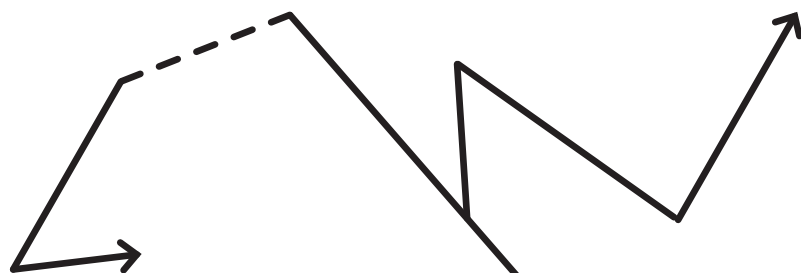
Salmela-Aro, K. 2008. Koulu-uupumuksesta kouluuntoon. Jyväskylän yliopisto, 1-2.
Suomen mielenterveysseura. 2018a. Masennuksen oireet: Masennus luokitellaan oireiden mukaan. Viitattu 7.8.2018. <URL: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/masennus/masennus-luokitellaan-oireiden-mukaan>>.
Suomen mielenterveysseura. 2018b. Mielenterveyden käsi. Viitattu 24.8.2018. <URL: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Mielenterveys: nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Viitattu 24.7.2018. <URL: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-paihdehairiot>>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Opiskelijoiden mielenterveys. Viitattu 24.8.2018. <URL: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017. Viitattu 21.8.2018. <URL: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=878696-mittarit_0=200537&mittarit_1=200101&mittarit_2=187203&vuosi_2017_0=v2017>.

Vasalampi, K. & Salmela-Aro, K. 2014. Sisäinen motivaatio ja kouluinnokkuus edistävät nuorten opintopolkuja, 15.



LIITTEET

▼ LIITE 1. Ammattikouluopiskelijoiden koulu-uupumus eri tekijöiden suhteen.

	UUPUMUS (1-4)	KYYNISYYS (1-4)	RIITTÄMÄTTÖMYYS (1-4)	KOULU-UUPUMUS (3-12)	KOULU-UUPUMUKSEN KESKIARVON ERO
Kaikki	1,65 (0,81)	1,52 (0,84)	1,58 (0,84)	4,75 (2,03)	
SUKUPUOLI					
Mies	1,47 (0,73)	1,48 (0,81)	1,43 (0,74)	4,38 (1,85)	vertailuryhmä
Nainen	1,83 (0,83)	1,53 (0,83)	1,72 (0,89)	5,07 (2,04)	0,69***
YKSILÖTEKIJÖITÄ					
Kantasuomalainen	1,64 (0,80)	1,50 (0,83)	1,56 (0,83)	4,70 (1,98)	vertailuryhmä
Maahanmuuttajataustainen	1,80 (0,90)	1,66 (0,90)	1,73 (0,92)	5,19 (2,24)	0,49***
1. vuoden opiskelija	1,60 (0,78)	1,45 (0,79)	1,53 (0,81)	4,58 (1,92)	vertailuryhmä
2. vuoden opiskelija	1,67 (0,81)	1,56 (0,86)	1,61 (0,86)	4,83 (2,06)	0,25***
3. vuoden opiskelija	1,69 (0,85)	1,58 (0,86)	1,60 (0,86)	4,87 (2,09)	0,29***
ASUMINEN					
Asuu vanhemman/ vanhempien luona	1,59 (0,78)	1,48 (0,81)	1,49 (0,78)	4,56 (1,91)	vertailuryhmä
Asuntola, kimppa- kämpä tai solu	1,73 (0,83)	1,56 (0,86)	1,69 (0,88)	4,96 (2,07)	0,40***
Asuu yksin tai yksin lasten/lapsien kanssa	1,76 (0,85)	1,59 (0,88)	1,75 (0,93)	5,10 (2,16)	0,54***
Asuu yhdessä puolison tai mahdollisten lasten kanssa	1,73 (0,83)	1,55 (0,85)	1,68 (0,88)	4,95 (2,07)	0,39***
VANHEMPIEN KOULUTUSTASO					
Vanhempien korkein koulutus korkeakoulu	1,65 (0,82)	1,53 (0,84)	1,59 (0,85)	4,76 (2,02)	vertailuryhmä
Korkein koulutus alempi kuin korkeakoulu	1,65 (0,81)	1,52 (0,83)	1,58 (0,84)	4,74 (2,03)	-0,02
OPETTAJAN JA OPETUKSEN MERKITYS					
Positiivinen kannustus ja motivaatio opettajilta (yli mediaanin)	1,51 (0,72)	1,31 (0,66)	1,40 (0,71)	4,21 (1,67)	vertailuryhmä
Positiivinen kannustus ja motivaatio opettajilta (mediaaniin asti)	1,78 (0,87)	1,72 (0,93)	1,75 (0,92)	5,24 (2,20)	1,03***
KIUSATUKSI TULEMINEN TOISEN OPISKELIJAN TOIMESTA					
Ei-kiusatut	1,59 (0,77)	1,45 (0,78)	1,50 (0,78)	4,53 (1,87)	vertailuryhmä
Satunnaisesti	1,83 (0,87)	1,70 (0,91)	1,82 (0,93)	5,36 (2,21)	0,83***
Usein kiusatut	2,08 (1,06)	1,98 (1,11)	2,15 (1,11)	6,21 (2,79)	1,68***

Koulu-uupumus -mittari on muodostettu uupumusta, kyynisyyttä ja riittämättömyyttä mittaavista väitteistä. Positiivinen kannustus ja motivaatio opettajilta -mittari on rakennettu seuraavista väittämistä: "opettajat kannustavat minua opinnoissani," "opetus on enimmäkseen hyvää", "koen saavani riittävästi palautetta oppimisestani", "opintosuoritusten arviointi on oikeudenmukaista ja tasapuolista" ja "opettajat puhuvat selkeästi ja ymmärrettävästi" (asteikko 1-7). Cronbachin alfa 0,9. Tilastollinen merkitsevyys merkattu tähdillä p<0,05*, p<0,01** ja p<0,001***.

▼ LIITE 2. Lineaarinen regressio AMK-opiskelijoiden positiivisesta mielenterveydestä (SWEMWBS-mittari).

	REGRESSIO- KERROIN	KESKIVIRHE	STANDARDOITU REGRESSIO- KERROIN	KERTOIMEN 95 %:N LUOTTAMUSVÄLI	
				ALARAJA	YLÄRAJA
Vakiotermi***	18,90	0,53		17,87	19,94
DIKOTOMISET MUUTTUJAT					
Vrt. ryhmä alle 23-vuotiaat					
23–26-vuotiaat	0,02	0,17	0,00	-0,31	0,34
27–31-vuotiaat*	-0,46	0,21	-0,05	-0,88	-0,04
Yli 32-vuotiaat	-0,03	0,21	0,00	-0,45	0,38
Sukupuoli=mies**	-0,51	0,15	-0,07	-0,79	-0,22
Asuu puolison kanssa**	0,45	0,14	0,07	0,18	0,73
Lapsia*	0,51	0,22	0,06	0,09	0,94
Niukka toimeentulo	-0,25	0,16	-0,03	-0,56	0,06
Ei liiku suositusten mukaan***	-0,66	0,15	-0,09	-0,95	-0,37
Terveyshaitasta kärsivät***	-0,85	0,18	-0,10	-1,21	-0,49
Masennus ja alakuloisuus***	-1,36	0,15	-0,20	-1,65	-1,07
JATKUVAT MUUTTUJAT					
Koettu stressi (en lainkaan 0–10 hyvin paljon)***	-0,32	0,03	-0,21	-0,38	-0,25
Opiskelutaidot (huonoimmat 14–49 parhaat)***	0,17	0,01	0,31	0,15	0,20
Koetko opiskelevasi oikeaa alaa (en lainkaan 1–7 täysin)***	0,25	0,06	0,09	0,13	0,36
Estimaatin keskivirhe	2,61				
R ²	0,39				
Korjattu R ²	0,39				
N	2033				

Ikäryhmiä verrataan alle 23-vuotiaisiin. Puolison kanssa asuvia verrataan muulla tavalla asuviin esim. yksin asuviin opiskelijoihin. Opiskelutaitomuuttuja on muodostettu seitsemästä väitteestä (reabiliteetti 0,79). Liikuntasuositus perustuu UKK-instituution liikuntapiirakkaan. Terveyshaitta muuttuja tarkoittaa sitä, että opiskelijalla on psyykinen tai fyysinen merkittävä opiskelua vaikeuttava haitta tai jossain määrin opiskelua vaikeuttava haitta. Masennus ja alakuloisuus -muuttuja tarkoittaa opiskelijoita, jotka ovat kokeneet itsensä jossain määrin tai usein masentuneeksi. Niukasti toimeentulevia verrataan niihin, jotka tulevat joko hyvin tai kohtalaisesti toimeen. Tilastollinen merkitsevyys merkattu tähdillä p<0,05*, p<0,01** ja p<0,001***. Tästä regressiomallista poistettiin yksinäisyys -muuttuja, koska se oli melko vahvasti korreloitunut masennuksen ja alakuloisuuden kanssa. Lisäksi puolison kanssa asumisen selittämä vaihtelu oli sisäänrakennettu yksinäisyys -muuttujan regressiokertoimeen.

VOIMAA OPISKELUUN!

voimaaopiskeluun.diak.fi



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Diak

