

Nuorten aikuisten uupumus ja innokkuus opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana

Anna Kovanen

Pro gradu -tutkielma

Psykologia

Käyttäytymistieteiden laitos

Lokakuu 2015

Ohjaajat: Katariina Salmela-Aro

ja Heta Tuominen-Soini

Tutkimusprojekti: Finnish

Educational Transitions Studies

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET – UNIVERSITY OF HELSINKI

| | |
|---|---|
| Tiedekunta – Fakultet – Faculty Käyttäytymistieteellinen tiedekunta | Laitos – Institution – Department Käyttäytymistieteiden laitos |
| Tekijä – Författare – Author Kovanen, Anna Kristiina | |
| Työn nimi – Arbetets titel – Title Nuorten aikuisten uupumus ja innokkuus opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana | |
| Oppiaine – Läroämne – Subject Psykologia | |
| Työn ohjaaja(t) – Arbetets handledare – Supervisor Katariina Salmela-Aro (HY, Cicero; JY, Psykologian laitos) ja Heta Tuominen-Soini (HY, Käyttäytymistieteiden laitos) | Vuosi – År – Year 2015 |
| Tiivistelmä – Abstrakt – Abstract Johdanto Nuori aikuisikä on tärkeä elämänvaihe. Sen varaan rakentunut terveys ja ongelmat vaikuttavat myöhempään elämään. Opiskelussa ja työssä ihmisten hyvin- ja pahoinvointia on tutkittu uupumuksen ja innokkuuden näkökulmasta. Uupumus on opiskeluun tai työhön liittyvä pitkittynyt stressioireyhtymä, kun taas opiskelu- ja työinnokkuus on positiivinen, pitkäkestoinen affektiivis-kognitiivinen tila. Aikaisemmin ei tiettävästi ole tutkittu, sopiiko uupumuksen ja innokkuuden viitekehys myös vapaa-ajan kontekstiin. Tämän tutkimuksen päätavoitteena oli tunnistaa henkilösuuntautuneen lähestymistavan avulla opiskelevien tai työssä käyvien nuorten aikuisten opiskeluun ja työhön liittyviä uupumus- ja innokkuusryhmiä, joiden vastaajat saattavat poiketa toisistaan myös erilaisten tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijöiden suhteen. Tutkimuksen toinen päätavoite oli selvittää samojen vastaajien uupumuksen ja innokkuuden rakenne vapaa-ajan kontekstissa, sekä minkälaisiin tekijöihin nämä olivat yhteydessä. Menetelmät Tämä tutkimus oli osa Finnish Educational Transitions Studies (FinEdu) -pitkittäistutkimusta, jossa käytettiin viimeisintä vuosina 2013–2014 kerättyä kyselyaineistoa. Analysoitavaan aineistoon jätettiin ainoastaan opiskelijat ja työntekijät (N = 924, naisia = 562, ensisijaisesti opiskelijoita = 317 ja työntekijöitä = 607), ja heidän ikänsä vaihteli 24–29-ikävuoden välillä. Opiskelun ja työn uupumus- ja innokkuusryhmät tunnistettiin latentin profiilianalyysin avulla. Vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden rakennetta tarkasteltiin eksploratiivisen faktorianalyysin avulla. Saatuja ryhmiä sekä vapaa-ajan uupumusta ja innokkuutta vertailtiin erilaisiin tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijöihin. Tulokset Latenttiprofiili analyysi tunnisti kolme uupumus- ja innokkuusryhmää opiskelussa ja työssä. Innostuneet (56 %) kokivat innokkuutta ja vähäistä uupumusta opiskeluaan tai työtään kohtaan. Heillä oli myös paras terveydentila ja hyvinvointi. Uupuneet (14 %) kokivat itsensä opinnoissaan tai työssään uupuneeksi ja heillä innokkuus oli matalaa. Heidän ryhmänsä voi myös huonoiten terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Innottomat (30 %) muistuttivat uupuneita, mutta heillä innokkuuden kokemus ei ollut niin matala tai uupumus niin korkea kuin uupuneilla. Innottomat sijoittuvat terveydessä ja hyvinvoinnissa innokkaiden ja uupuneiden väliin. Vapaa-ajalle oli eroteltavissa eksploratiivisen faktorianalyysin avulla uupumus- ja innokkuusulottuvuus. Vapaa-ajan uupumus oli yhteydessä huonompaan terveyteen ja vähäisempään hyvinvointiin, kun taas innokkuus oli yhteydessä parempaan terveyteen ja korkeampaan hyvinvointiin. Lisäksi vapaa-ajan uupumus ja innokkuus olivat yhteydessä opiskelun ja työn uupumus- ja innokkuusryhmiin. Pohdinta Nuoret aikuiset kokivat uupumusta ja innokkuutta niin opiskelussa, työssä kuin vapaa-aikanakin. Tämän tutkimuksen mukaan puolet opiskelijoista kokee opinnoissaan tai työssään enemmän innokkuutta kuin uupumusta. Huolestuttavaa kuitenkin on, että toinen puolikas kokee opinnoissaan tai työssään enemmän uupumusta kuin innokkuutta, ja tämä on vielä yhteydessä vapaa-aikana koettuun uupumukseen ja innokkuuteen. Uupumus ja innokkuus linkittyvät moniin pahoin- ja hyvinvointitekijöihin, joten niillä on suuri merkitys niin yksilölle kuin hänen kauttaan koko yhteiskunnalle. Siksi on tärkeää, että tutkimusta näiden ilmiöiden parissa jatketaan. | |
| Avainsanat – Nyckelord – Keywords Uupumus, innokkuus, nuoret aikuiset, opiskelijat, työntekijät, vapaa-aika | |
| Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet) | |
| <i>ethesis.helsinki.fi</i> | |

| | |
|---|---|
| Tiedekunta – Fakultet – Faculty Faculty of Behavioral Sciences | Laitos – Institution – Department Institute of Behavioral sciences |
| Tekijä – Författare – Author Kovanen, Anna Kristiina | |
| Työn nimi – Arbetets titel – Title Burnout and engagement of young adults in study, work and leisure | |
| Oppiaine – Läroämne – Subject Psychology | |
| Työn ohjaaja(t) – Arbetets handledare – Supervisor Katariina Salmela-Aro (HY Cicero; JY, Department of Psychology) and Heta Tuominen-Soini (HY, Institute of Behavioral sciences) | Vuosi – År – Year 2015 |
| Tiivistelmä – Abstrakt – Abstract | |
| <p>Introduction</p> <p>Young adulthood is an important stage of life. Health development and problems during young adulthood have impact on life later on. Well- and ill-being during studying and working have been studied from the perspective of burnout and engagement. Burnout is defined as a studying- or work-related prolonged stress-disorder, while engagement is a positive, long-term affective-cognitive state. Apparently it has not been previously studied, whether it is possible to apply the framework of burnout and engagement also in leisure-time.</p> <p>The main goal of this study was to identify burnout- and engagement groups using the person-centered approach (Bergman & Anderson, 2010) in studying or working young adults, who could differ in terms of background-, health- and welfare-factors. The secondary goal was to explore the structure of burnout and engagement in leisure-time of the same participants and also find out what kind of factors were involved.</p> <p>Methods</p> <p>This study is part of the Finnish Educational Transitions Studies (FinEdu) -longitudinal study, using the latest questionnaire material collected in 2013–2014. Only students and employees were included in the analyzed data (N=924, women=562, primary students=317, employees=607), their age varying from 24 to 29 years of age. Burnout and engagement groups in studying and work were identified through latent profile analysis. The structure of burnout and engagement in leisure-time was studied with explorative factor analysis. The acquired groups along with burnout and engagement in leisure-time were compared to different background-, health- and welfare-factors.</p> <p>Results</p> <p>The latent-profile-analysis identified three burnout- and engagement groups in studying and work. The engaged (56%) experienced engagement and minor burnout in their studies or work. They also had the best state of health and well-being. The burned-out (14%) experienced burnout in their studies or work and had low engagement. Their group also had the worst state of health and well-being. The disengaged (30%) reminded the burned-out, but did not have as low experience of engagement or as high burnout as the burned-out. The disengaged placed in between the engaged and the burned-out in terms of health and well-being.</p> <p>In leisure-time, both burnout- and engagement dimensions were distinguishable through explorative factor analysis. Burnout in leisure-time was connected to a worse state of health and lesser well-being, while engagement linked to better health and higher well-being. In addition, burnout and engagement in leisure-time was connected to the burnout- and engagement groups in studying and work.</p> <p>Discussion</p> <p>Young adults experience burnout and engagement in their studies, work and leisure time. According to this study, half of the students experience more engagement than burnout in their studies or work. Alarmingly, the other half experiences more burnout than engagement in their studies or work which is also linked to burnout and engagement experienced in leisure-time. Burnout and engagement are linked to many ill- and well-being factors, thus having a great impact on both the individual and the society. Therefore, it is important that the study of these phenomena is pursued.</p> | |
| Avainsanat – Nyckelord – Keywords | |
| Burnout, engagement, young adults, students, employees, leisure | |
| Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited | |
| Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet) | |
| <i>ethesis.helsinki.fi</i> | |

Esipuhe

Tämä pro gradu –tutkielma sai alkunsa vuonna 2013, kun Helsingin yliopiston dosentti Markku Verkasalo suositteli minua psykologian professori Katariina Salmela-Aron FinEdu-pitkittäistutkimuksen tutkimusavustajaksi. Ehdin olla mukana aineiston keräyksen suunnittelussa, toteutuksessa sekä aineiston käsittelyssä lähes puolitoista vuotta, jonka jälkeen oma tutkimusaiheeni alkoi hahmottua. Tutkimusavustajana sain paljon tukea muilta projektiin osallistujilta, erityisesti tutkijatohtori Heta Tuominen-Soinilta sekä tohtori Mette Rannalta. Oman tutkimusaiheeni valintaan vaikutti erityisesti ohjaajikseni ryhtyneiden Tuominen-Soinin ja Salmela-Aron artikkeli ”Schoolwork Engagement and Burnout Among Finnish High School Students and Young Adults: Profiles, Progressions, and Educational Outcomes” vuodelta 2014, jossa he olivat tutkineet lukiolaisten uupumusta ja innokkuutta latentin profiilianalyysin avulla. Lisänä omaan työhöni liitettiin uupumus ja innokkuus vapaa-aikana, joka aikaisemman tutkimuksen puutteessa vaikutti jännittävältä lisäaiheelta.

Haluaisin kiittää kaikkia pro gradu -tutkielmassani avustaneita henkilöitä. Erityinen kiitos loistaville ohjaajilleni, jotka auttoivat tutkimuksen alkumetreiltä loppuun asti niin itse työn kanssa kuin henkisenä tukenani. Kiitos myös yliopisto-opettaja Jari Lipsaselle, ilman hänen apuaan en olisi selvinnyt tilastoanalyseistä. Kiitos myös perheelleni ja läheisilleni tuesta, jota tarvitsin ja sain päivittäin tämän pitkän projektin läpi.

Sisällysluettelo

| | |
|---|----|
| 1. Johdanto..... | 1 |
| 1.1 Uupumus opiskelussa ja työssä..... | 2 |
| 1.2 Innokkuus opiskelussa ja työssä..... | 3 |
| 1.3 Uupumuksen ja innokkuuden tutkiminen opiskelussa ja työssä..... | 5 |
| 1.3.1 Uupumus ja innokkuus opiskelussa ja työssä vaatimukset ja voimavarat -mallin mukaan..... | 5 |
| 1.3.2 Henkilösuuntautunut lähestymistapa uupumukseen ja innokkuuteen opiskelussa ja työssä..... | 6 |
| 1.3.3 Uupumukseen ja innokkuuteen liittyvät tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijät opiskelussa ja työssä..... | 7 |
| 1.4 Vapaa-ajan tutkimus..... | 9 |
| 1.5 Tutkimuksen tavoitteet..... | 11 |
| 2. Menetelmät..... | 15 |
| 2.1 Tutkittavat..... | 15 |
| 2.2 Mittarit..... | 18 |
| 2.2.1 Uupumus opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana..... | 19 |
| 2.2.2 Innokkuus opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana..... | 20 |
| 2.2.3 Tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijät..... | 21 |
| 2.3 Tilastolliset analyysit..... | 23 |
| 3. Tulokset..... | 25 |
| 3.1 Uupumuksen ja innokkuuden faktorirakenne opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana..... | 25 |
| 3.2 Uupumus- ja innokkuusryhmät opiskelussa ja työssä..... | 29 |
| 3.3 Opiskelijoiden ja työntekijöiden uupumus- ja innokkuusryhmien erot tausta-, terveys- ja hyvinvointimuuttujissa..... | 32 |
| 3.4 Vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden yhteys tausta-, terveys- ja hyvinvointimuuttujiin..... | 35 |
| 4. Pohdinta..... | 38 |
| 4.1 Uupumus ja innokkuus opiskelussa ja työssä..... | 38 |
| 4.2 Uupumus ja innokkuus vapaa-aikana..... | 41 |
| 4.3 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet..... | 43 |
| 4.4 Tulevaisuuden tutkimukset ja yhteenveto..... | 46 |
| Lähdeluettelo..... | 47 |

1. Johdanto

Kolmas vuosikymmen on merkittävää aikaa ihmiselle. Silloin nuoret aikuiset elävät niin muutoksen kuin vakiintumisenkin aikaa: useimmat itsenäistyvät, valitsevat opiskelu- ja työalan, valmistuvat ja siirtyvät työelämään. Jotkut saattavat myös valita puolison, mennä naimisiin ja hankkia lapsia. Nuori aikuisikä onkin ratkaisevan tärkeä elämänvaihe, sillä sen varaan rakentunut terveys ja toisaalta ongelmat vaikuttavat paljolti myöhemmin elämässä (Koskinen, Kestilä, Martelin & Aromaa, 2005). Näin ollen on oleellista tutkia tarkemmin, miten nuoret aikuiset pärjäävät ja jaksavat elämän merkittävimmillä osa-alueilla eli opinnoissa, työssä sekä vapaa-ajalla.

Ihmisen hyvin- ja pahoinvointia opiskelussa ja työssä voidaan lähestyä tarkastelemalla hänen kokemaansa uupumusta ja innokkuutta. Uupumus (engl. burnout) on opiskeluun tai työhön liittyvä pitkittynyt stressioireyhtymä (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Salmela-Aro, 2009), joka pahimmassa tapauksessa voi johtaa masennukseen (Bakker ym., 2000; Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen, 2009). Uupumus myös ennustaa opiskeluiden kesken jättämistä (Bask & Salmela-Aro, 2013) sekä pysyvää työkyvyttömyyttä (Ahola ym., 2009). Uupumuksen vastapainoksi opiskelijat ja työntekijät voivat kokea innokkuutta (engl. engagement), joka on määritelty positiiviseksi ja pitkäkestoiseksi affektiivis-kognitiiviseksi tilaksi (Schaufeli, Salanova, González-Romá & Bakker, 2002). Innokkuus on yhteydessä korkeampaan hyvinvointiin (esim. Bakker & Demerouti, 2008; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012) ja sitä kokevat suoriutuvat paremmin työstään ja opinnoistaan kuin muut (esim. Bakker & Demerouti, 2008; Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002). Vaikka vapaa-aikakin voi edistää fyysistä, sosiaalista, emotionaalista ja kognitiivista terveyttä (Caldwell, 2005), ei vapaa-aikaa ole tiettävästi aikaisemmin tutkittu uupumuksen ja innokkuuden viitekehystä käsin.

Tässä pro gradu -tutkimuksessa tarkastellaan uupumusta ja innokkuutta niin opiskelussa, työssä kuin vapaa-aikanakin. Tarkastelun kohteena ovat opiskelevat tai työssä käyvät nuoret aikuiset. Päättävänä on tutkia, millaisia uupumus- ja innokkuusryhmiä löytyy opiskelussa ja työssä. Toisena päätavoitteena on selvittää vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden luonne: sopiiko uupumus- ja innokkuusilmiö vapaa-ajan kontekstiin. Tämä tutkimus on osa Finnish Educational Transitions Studies -pitkittäistutkimusta (FinEdu, 2015).

1.1 Uupumus opiskelussa ja työssä

Jo kauan ennen kuin uupumusta alettiin systemaattisesti tutkia, klinikot ja toimittajat olivat huomanneet sen merkityksen työssä sosiaalisena ongelmana (Maslach ym., 2001). Ensimmäiset artikkelit uupumuksesta julkaistiin 1970-luvulla, jolloin myös uupumus-termin käyttö kuvaamaan sen nykyistä ilmiötä vakiintui (Maslach ym., 2001). Aluksi uupumusta tutkittiin palvelu- ja hoitoammateissa, kunnes se laajeni käsittämään kaikkia ammatteja (Maslach & Leiter, 1997) ja tästä edelleen opiskeluun (Schaufeli, Martínez ym., 2002). Perinteisesti uupumus siis käsitettiin työhön liittyväksi krooniseksi stressioireyhtymäksi, vaikkakin sen olemassaolo opiskelijoilla oli todennettu jo 1980-luvulla (Gold & Michael, 1985). Koska opiskelu voidaan katsoa opiskelijan työksi (Schaufeli, Martínez ym., 2002), oli perusteltua, että uupumus voitiin laajentaa työkontekstista opiskelukontekstiin (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Aluksi uupumuksen käsitettä kokeiltiin yliopisto-opiskelijoiden piirissä (Schaufeli, Martínez ym., 2002), minkä jälkeen tutkimus levisi koskemaan myös muita opintoasteita, kuten peruskoulua ja toisen asteen opintoja (esim. Kiuru, Aunola, Nurmi, Leskinen & Salmela-Aro, 2008; Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta, 2008).

Yleisin käytetty malli työuupumuksesta on Maslachin (1993) kolmen komponentin malli, jossa työuupumus määritellään työn kroonisista interpersoonallisista stressitekijöistä johtuvaksi psykologiseksi oireyhtymäksi, jota voidaan kuvata kolmella ulottuvuudella. Tämä malli sopii myös kuvaamaan opiskelu-uupumusta (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi, 2009; Schaufeli, Bakker & Salanova, 2006; Schaufeli, Martínez ym., 2002). Nämä kolme ulottuvuutta kuvaavat uupumuksen yksilöllistä stressiulottuvuutta (väsymys, engl. exhaustion), jossa henkilö kokee olevansa ylityöllistetty sekä omien emotionaalisten ja fyysisten voimavarojensa ehtyneen, interpersoonallista komponenttia (kyynisyys, engl. cynicism), joka viittaa henkilön negatiiviseen, tunteettomaan tai välinpitämättömään asenteeseen opiskeluaan tai työtään kohtaan, sekä itse-arviointiulottuvuutta (riittämättömyyden tunne, engl. feelings of inadequacy; käytetään myös termiä alentunut tehokkuus, engl. ineffectiveness), jossa henkilö kokee opiskelussaan tai työssään pätevyyden, saavutusten ja tuotteliaisuuden puutetta (Maslach ym., 2001; Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Schaufeli, Martínez ym., 2002). Nämä ulottuvuudet ovat käsitteellisesti erillisiä, mutta empiirisesti yhteydessä toisiinsa (Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009; Schaufeli, Leiter, Maslach & Jackson, 1996; Taris, Schreurs & Schaufeli, 1999).

Työuupumus näyttäisi vähentyneen 1990-luvulta tultaessa 2000-luvulle (vertaa Kalimo & Toppinen, 1997 sekä Ahola ym., 2004), mutta silti runsas neljännes työntekijöistä potee työuupumusta, ja joka neljäskymmenes kokee oireet vakava-asteisina (Ahola ym., 2004). Lisäksi yli puolet suomalaisista työntekijöistä kokee huolta työuupumuksen mahdollisuudesta (Eskola, HUUhtanen & Kandolin, 2009). Joka kymmenes opiskelija kärsii opiskelu-uupumuksesta (Luopa ym., 2014; Salmela-Aro, 2009) ja lähes joka kolmas on vaarassa uupua opinnoissa (Salmela-Aro & Näätänen, 2005).

1.2 Innokkuus opiskelussa ja työssä

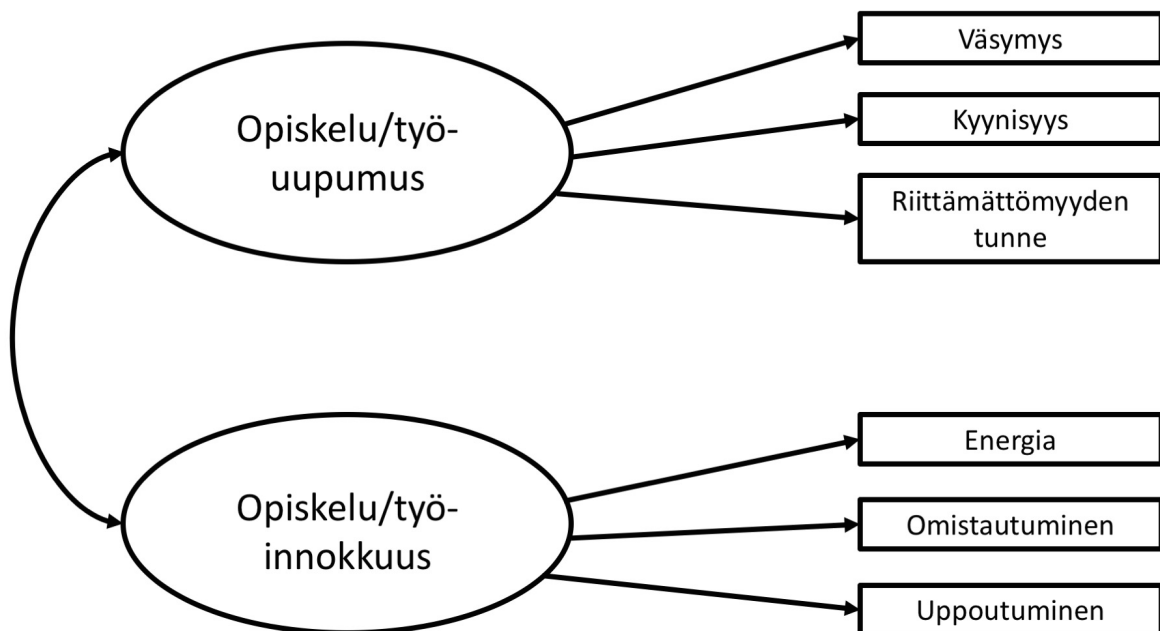
Vaikka psykologian historiassa on ollut vallalla tutkia enemmän negatiivisia ilmiöitä kuin positiivisia, niin myös uupumustutkimuksessa on pyritty löytämään sen positiivinen vastapaino: opiskelu- ja työinnokkuus (suomennettu myös muun muassa työn imuksi, opiskeluinnoiksi ja -sitoutumiseksi). Innokkuuden lisääminen uupumustutkimukseen heijastelee laajempaa positiivisen psykologian trendiä, jossa tarkastellaan heikkouksien sijaan ihmisen voimavaroja (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Tämän on nähty voivan edistää ymmärrystä yksilön hyvinvoinnista (Maslach ym., 2001), ja innokkuuden tieteellinen tutkiminen onkin lisääntynyt jyrkästi tämän vuosikymmenen puolella (Bakker, Albrecht & Leiter, 2011).

Innokkuuden määritelmä ja siihen liitetyt ominaisuudet vaihtelevat kirjallisuudessa, mutta vakiintuneimman määritelmän sille ovat antaneet Schaufeli, Salanova ja kumppanit (2002). He ovat määritelleet innokkuuden affektiivis-kognitiiviseksi tilaksi, joka on pitkäkestoista sekä positiivista eikä liity vain yhteen tiettyyn tilanteeseen, henkilöön tai tekemiseen. Innokkuus koostuu kolmesta toisiinsa yhteydessä olevasta ulottuvuudesta: energia (engl. energy, käytetään myös termiä tarmo, engl. vigor) tarkoittaa korkeaa energisyyttä ja mentaalista sietokykyä opinnoissa ja työssä sekä halukkuutta ja kykyä panostaa opiskeluun ja työhön; omistautuminen (engl. dedication) kuvaa henkilön tunnetta merkityksellisyydestään, innostuksesta, inspiraatiosta, ylpeydestä ja haasteista; uppoutuminen (engl. absorption) tarkoittaa henkilön täydellistä keskittymistä ja syventymistä opinnoissa ja työssä, jolloin aika tuntuu kuluvan huomaamatta (Schaufeli, Salanova ym., 2002). Näistä innokkuuden kolmesta ulottuvuudesta kaksi ensimmäistä

nähdään usein uupumuksen ydinulottuvuuksien vastakohtina eli väsymyksen vastakohtana on energia ja kyynisyyden omistautuminen, vaikkakaan nämä eivät näyttäisi olevan lineaarisesti yhteydessä (González-Romá, Schaufeli, Bakker & Lloret, 2006).

Uppoutumista ei nähdä riittämättömyyden tunteen vastakohtana, vaan se on lähempänä Csikszentmihalyin (1990) määrittelemää flow-tilaa, vaikkakin flow on vain lyhytkestoinen olotila (Schaufeli, Salanova ym., 2002). Vaikka innokkuuden kolme ulottuvuutta ovat käsitteellisesti erillisiä, niin empiirisesti ne ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa (esim. Bakker & Demerouti, 2008; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012). Innokkuuden ja uupumuksen teorettinen malli on esitetty kuvassa 1.

On havaittu, että neljäsosa korkeakouluopiskelijoista kokee opiskeluinnokkautta ja viidesosa voimakasta sellaista (Salmela-Aro, 2009). Lähes joka viides kokee päivittäin ja yli kolmannes kokee ainakin muutaman kerran viikossa innokkuutta työssään (Hakanen, 2014).



Kuva 1. Uupumuksen ja innokkuuden välinen rakennemalli opiskelussa ja työssä.

Uupumuksen ja innokkuuden välillä on negatiivinen yhteys.

1.3 Uupumuksen ja innokkuuden tutkiminen opiskelussa ja työssä

1.3.1 Uupumus ja innokkuus opiskelussa ja työssä vaatimukset ja voimavarat -mallin mukaan

Uupumuksen ja innokkuuden kehittymiselle on luotu monia teorioita (esim. Britt, 1999; Maslach & Leiter, 1997). Nämä eri teorat tiivistyvät ytimekkäästi vaatimukset ja voimavarat -mallissa (engl. demands-resource-model, V-V-malli; Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2001; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014; Schaufeli & Bakker, 2004), jonka mukaan opiskelun ja työn ominaisuudet ja muut siihen liittyvät olosuhteet voidaan jakaa kahteen kategoriaan: vaatimuksiin ja voimavaroihin. Vaatimukset, jotka viittaavat opiskelun ja työn ponnisteluja vaativiin fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja organisaationaalisiin tekijöihin (Demerouti, Bakker, Nachreiner ym., 2001), kuluttaessaan henkilöä voivat johtaa uupumukseen ja tätä kautta heikentyneeseen hyvinvointiin (esim. Bakker & Demerouti, 2007; Schaufeli & Bakker, 2004). Riippuen siitä, näkeekö henkilö opiskelunsa tai työnsä asettamat vaatimukset haasteena vai uhkana, vaatimukset voivat vaikuttaa innokkuuteen positiivisesti tai negatiivisesti (Crawford, LePine & Rich, 2010). Opiskeluun, työhön tai henkilöön itseensä liittyvät voimavarat, jotka muun muassa auttavat saavuttamaan päämääriä sekä vähentävät vaatimusten kuluttavaa vaikutusta (Demerouti, Bakker, Nachreiner ym., 2001; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014; van den Heuvel, Demerouti, Schaufeli & Bakker, 2010), lisäävät henkilön innokkuutta ja näin johtavat hyvinvointiin (esim. Bakker & Demerouti, 2007; Bakker ym., 2011; Xanthopoulou, Bakker, Demerouti & Schaufeli, 2007). Liian vähäiset voimavarat voivat aiheuttaa stressiä, mikä pitkään jatkuessaan johtaa uupumukseen (Hobfoll & Freedy, 1993). Voimavarat ovatkin käänteisesti yhteydessä uupumukseen (esim. Crawford ym., 2010; Schaufeli & Bakker, 2004).

V-V-mallin tarkoituksena on yhtäaikaisesti selittää sekä hyvinvointia että pahoinvointia sekä niihin liittyviä tekijöitä ja ilmiöitä (Schaufeli & Bakker, 2004). Uupumus ja innokkuus eivät ole saman jatkumon eri päitä (Crawford ym., 2010). Vaikka niiden väliltä yleisesti löydetään negatiivinen yhteys (esim. Kiuru, Nurmi, Aunola & Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009; Schaufeli & Bakker, 2004), niin niitä on myös mahdollista kokea yhtäaikaisesti (esim. Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Jotta

uupumusta ja innokkuutta sekä niihin liittyviä tekijöitä ja ilmiöitä voidaan tutkia kattavasti, tulee uupumus ja innokkuus ottaa yhtäaikaisesti huomioon. V-V-malli onkin käytetyimpiä malleja tutkittaessa uupumusta ja innokkuutta sekä niiden selittäjiä työssä (Crawford ym., 2010). Sen sijaan tarvittaisiin lisätutkimusta V-V-mallin toimivuudesta erityisesti korkeakouluopiskelijoilla (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014).

1.3.2 Henkilösuuntautunut lähestymistapa uupumukseen ja innokkuuteen opiskelussa ja työssä

V-V-mallista tuttua uupumuksen ja innokkuuden yhtäaikaista tutkimista käytetään myös henkilösuuntautuneessa lähestymistavassa. Aikaisempi tutkimus on useimmiten tutkinut pelkästään uupumuksen ja innokkuuden tasoeroja suhteessa muihin ilmiöihin.

Henkilösuuntautuneen lähestymistavan (ks. Bergman & Andersson, 2010) avulla on mahdollista tutkia, minkälaisia samanaikaisia uupumus- ja innokkuusryhmiä voidaan löytää opiskelijoilta ja työntekijöiltä.

Tuominen-Soini ja Salmela-Aro (2014) tutkivat samanaikaisia uupumus- ja innokkuusryhmiä lukiolaisilla sekä samoilla vastaajilla kuusi vuotta lukion jälkeen. He tunnistivat lukiolaisille neljä erilaista ryhmää: innostuneet (engl. engaged), innostuneet mutta väsyneet (engl. engaged-exhausted), kyyniset (engl. cynical) sekä uupuneet (engl. burned-out). Nämä neljä ryhmää poikkeavat toisistaan uupumuksen ja innokkuuden suhteen siten, että ryhmät innostuneet ja innostuneet mutta uupuneet ovat innokkaampia opiskelussaan kuin muut kaksi ryhmää. Innostuneet eivät myöskään koe uupumusta, sen sijaan innostuneet mutta uupuneet kokevat sekä väsymystä että riittämättömyyden tunnetta. Kyynisillä korostuu korkea kyynisyyden taso, mutta silti uupuneiden ryhmä saa korkeimmat pisteet kaikilla uupumuksen kolmella ulottuvuudella. Löydetty ryhmittely on myös mielekäs tarkasteltaessa eri ryhmien merkitystä akateemisiin asioihin, kuten todistuksen keskiarvoon, sekä mielenterveyteen, esimerkiksi innostuneilla on korkein todistuksen keskiarvo ja he kokevat matalinta masennusoireilua, kun taas uupuneilla on matalin keskiarvo ja korkein masennusoireilun määrä.

Samassa tutkimuksessa Tuominen-Soini ja Salmela-Aro (2014) tarkastelivat samoja osallistujia uudelleen kuuden vuoden päästä. Osallistujat olivat tällöin 23- ja 25 -vuotiaita,

jolloin osa heistä vielä opiskeli ja osa oli jo ehtinyt siirtyä työelämään. Tuolloin löydettiin neljä samankaltaista, muttei kuitenkaan identtistä, ryhmää kuin ensimmäisellä kerralla. Yli 20-vuotiaiden ryhmissä löytyi myös innostuneet sekä uupuneet, mutta kaksi muuta nimettiin termeillä kohtalaisen innostuneet (engl. moderately engaged) sekä epäinnostuneet (engl. disengaged). Kuten lukiolaisilla, myös yli 20-vuotiailla innostuneiden ryhmä kokee korkeaa innokkuutta ja matalaa uupumusta, kun taas uupuneilla tilanne on päinvastainen. Kohtalaisen innostuneet ovat hieman keskimääräistä innokkaampia ja väsyneempiä ja kokevat keskimääräistä enemmän riittämättömyyden tunnetta. Epäinnostuneet ovat suhteellisen innottomia ja uupuneita. Nämä ryhmät eivät eroa sukupuolen mukaan eivätkä sen suhteen, opiskeleeko vai työskenteleekö henkilö.

1.3.3 Uupumukseen ja innokkuuteen liittyvät tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijät opiskelussa ja työssä

V-V-mallin mukaisesti uupumusta ja innokkuutta tarkastellaan myös niihin yhteydessä olevien muiden tekijöiden kautta. Aikaisemman opiskelu- ja työkontekstissa tehdyn uupumus- ja innokkuustutkimuksen mukaan naiset ovat miehiä uupuneempia (Kiuru ym., 2008; Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro, Kiuru & Nurmi, 2008; Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen & Jokela, 2008) ja innokkaampia opiskeluissaan (Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012; Wang, Willet & Eccles, 2011). Sen sijaan sukupuolella ei yksinään ole vaikutusta yleiseen työuupumuksen (Maslach ym., 2001) tai -innokkuuden tasoon (Schaufeli ym., 2006), vaikkakin naiset saattavat olla hivenen verran väsyneempiä ja miehet kyynisempiä (Maslach ym., 2001). Lisäksi eri sukupuolet saattavat eri ammateissa kokea eritasoista työinnokkuutta (Mauno, Pyykkö & Hakanen, 2005).

Siviilisäädyltään naimattomat sinkut kokevat eniten työuupumusta (Maslach ym., 2001), tämä näkyy suomalaisen väestötutkimukseen mukaan erityisesti miehillä (Ahola ym., 2006). Siviilisäädyllä ei kuitenkaan näyttäisi olevan yhteyttä työinnokkuuteen (Karatepe & Olugbade, 2009; Simpson, 2009). Opiskelijoilla siviilisäädyn merkitystä uupumukseen ja innokkuuteen on tutkittu vähemmän, mutta osa tutkimuksista näyttää samansuuntaisia tuloksia kuin työuupumuksessa ja -innokkuudessa (esim. Dyrbye, Thomas & Shanafelt, 2006; Uludağ & Yaratana, 2010). On havaittu, että vanhemmuus suojaisi työuupumuksen kokemiselta, mutta toisaalta työuupumus on korkeaa erityisesti vanhemmilla, joilla on

pieniä lapsia (ten Brummelhuis, van der Lippe, Kluwer & Flap, 2008). Vanhemmuuden ja työinnokkuuden välillä ei välttämättä ole yhteyttä (Kmec, 2011). Opiskelijoilla lasten merkitystä uupumukseen ja innokkuuteen ei ole vielä tutkittu, mutta lapsen saamisen opiskeluiden aikana on nähty lisäävän opiskelijan taakkaa, mikä näkyy esimerkiksi opiskelun keskeyttämisajatusten lisääntymisenä (Dyrbye ym., 2010).

Uupumus ja innokkuus opiskelussa ja työssä ovat yhteydessä siihen, kuinka tyytyväisiä ollaan nykyiseen opiskelu- tai työpaikkaan. Henkilöt, jotka kokevat vähäistä uupumusta ja korkeaa innokkuutta, ovat tyytyväisempiä opiskeluunsa tai työhönsä kuin henkilöt, jotka kokevat korkeaa uupumusta ja vähäistä innokkuutta (esim. Hakanen, 2002; Kiuru ym., 2009).

Terveyden kannalta tarkasteltuna uupuneet voivat huonommin (esim. Armon, Melamed, Shirom & Shapira, 2010; Salmela-Aro, 2009) ja innokkaat paremmin (esim. Bakker & Demerouti, 2008; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012; Shimazu, Schaufeli, Kamiyama & Kawakami, 2015) kuin muut. Terveyskäyttäytyminen voisi selittää osan uupumuksen ja koetun terveyden välisestä vaikutuksesta. Uupumus on yhteydessä moneen riski- ja ongelmakäyttäytymiseen. Esimerkiksi työuupumus on yhteydessä monien eri päihteiden väärinkäyttöön (Maslach ym., 2001), kun taas opiskelu-uupumus voi lisätä nuorilla tupakointia (Salmela-Aro & Näätänen, 2005) ja yliopisto-opiskelijoilla jopa alkoholiongelmia (Salmela-Aro, 2009). Uupumus on myös yhteydessä liikunnan vähäisyyteen (Ahola ym., 2012; Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Univaikeudet ovat lisääntyneet niin korkeakouluopiskelijoilla (Kunttu & Huttunen, 2009) kuin työntekijöillä (Sutela & Lehto, 2014). Riittämättömät unet ovat yhteydessä työuupumukseen: ne voivat edeltää tai olla yhtäaikaista sen kanssa (Ekstedt ym., 2006). Sen sijaan työinnokkaat kokevat vähemmän unihäiriöitä kuin muut (Hallberg & Schaufeli, 2006).

Ihmisen hyvinvointia voidaan kuvata myös muilla tekijöillä kuin terveydellä.

Uupumuksen on todennettu sekä opiskelijoilla että työntekijöillä olevan yhteydessä alhaiseen itsetuntoon (Maslach ym., 2001; Salmela-Aro & Nurmi, 2007; Salmela-Aro & Näätänen, 2005) sekä masennuksen kehittymiseen (Bakker ym., 2000; Salmela-Aro, Savolainen ym., 2009; Salmela-Aro, 2009). Uupumus on myös yhteydessä yksinäisyyteen korkeakouluopiskelijoilla (Salmela-Aro, 2009) ja alhaiseen sosiaaliseen aktiivisuuteen työntekijöillä (Fritz & Sonnentag, 2005). Innokkuus puolestaan linkittyy korkeampaan

itsetuntoon (Salmela-Aro & Nurmi, 2007; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012), vähäisempään masennusoireiluun (Hakanen, Scahufeli & Ahola, 2008; Upadyaya & Salmela-Aro, 2013) sekä parempaan elämäntyytyväisyyteen (Hakanen & Perhoniemi, 2008; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014; Upadyaya & Salmela-Aro, 2013).

1.4 Vapaa-ajan tutkimus

Vaikka opiskelu ja työ ovat keskeisiä elämäntilanteita, vapaa-aika koetaan silti yhä tärkeämmäksi (Liikkanen, 2004; Snir & Harpaz, 2002). Esimerkiksi lähes kaikki suomalaiset pitävät koti- ja perhe-elämäänsä erittäin tärkeänä elämäntilanteenaan, ja vapaa-ajan harrastusten arvostus on kaksinkertaistunut tultaessa 1980-luvulta nykypäivään (Sutela & Lehto, 2014). Työtä erittäin tärkeänä elämäntilanteenaan pitää nykyisin 60 % väestöstä (Sutela & Lehto, 2014), mutta vaikka työ on säilyttänyt arvoasemansa viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana, niin sen rooli yksilön identiteetin määrittäjänä on vähentynyt tultaessa 2000-luvulle (Liikkanen, 2004). Ihmiset arvioivat nykyisin jopa koko elämänlaatunsa vapaa-ajan perusteella (Stebbins, 2004).

Vapaa-ajalle ei löydy yhtä, yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Osa määrittelee vapaa-ajaksi ajan, jolloin ei tehdä ansiotöitä eikä mitään muitakaan töitä, kuten kotiaskareita (esim. Haworth & Lewis, 2005), kun taas monissa tutkimuksissa kotiaskareet ja jopa kotona tehdyt ansiotyöt määritellään vapaa-ajaksi (esim. Rook & Zijlstra, 2006; Sonnentag, 2001). Jälkimmäisen määritelmän mukaan vapaa-aika on siis aikaa, jolloin ei fyysisesti olla työpaikalla. Vapaa-ajan määrän arvioiminen on helpompaa jälkimmäisen määritelmän mukaan, koska raja työn ja vapaa-ajan välillä ei nyky-yhteiskunnassa ole aina selvä töiden tullessa nykyään yhä useammin kotiin asti (Siltaloppi & Kinnunen, 2007). Luettaessa tutkimuksia vapaa-ajasta tulee kiinnittää tarkkaa huomiota, miten vapaa-aika on näissä määritelty, sillä keskenään ristiriitaiset määrittelyt saattavat tuottaa ristiriitaisia tutkimustuloksia.

On tärkeää, että työn ja muun elämän välillä vallitsee tasapaino (Jones, Burke & Westman, 2005). Ebyn, Casperin, Lockwoodin, Bordeauxin ja Brinleyn (2005) katsaus lähes kahteen sataan tutkimukseen toteaa, kuinka työn ja kodin välinen suhde on monimutkainen ilmiö, jossa sekä työ että koti voivat vaikuttaa molempiin niin

negatiivisesti kuin positiivisestikin. Työuupumuksen vaikutukset voivat näkyä kotona asti (Jackson & Maslach, 1982), mutta toisaalta vapaa-ajan toiminnot voivat lisätä tai vähentää työuupumuksen riskiä (Fritz & Sonnentag, 2005, 2006). Työn ja perhe-elämän välillä olevat konfliktit, esimerkiksi ajankäytöstä, saattavat vähentää koettua työinnokkuutta (Mauno ym., 2005), kun taas positiivisten tunteiden siirtyminen työpaikan ja kodin välillä lisää koettua työinnokkuutta (Hakanen, 2004).

Jokainen työ kuormittaa fyysisesti ja/tai psyykkisesti (Lindström ym., 2005) työntekijäänsä, ja jotta työntekijä pystyy jatkamaan työtehtäviään tehokkaasti, hänen tulee voida palautua (engl. recovery). Palautuminen viittaa prosessiin, jossa yksilön tila palautuu kuormitusta edeltävälle tasolle (psykologinen palautuminen) ja käytetyt voimavarat täydentyvät (fysiologinen palautuminen) (Geurts & Sonnetag, 2006). Palautuminen tapahtuu siis työtehtävien ulkopuolella, kun työn vaatimukset eivät enää ole läsnä, esimerkiksi arki-iltoina ja lomilla (Ahola, 2012). Erään suomalaistutkimuksen mukaan työstä palautumisen tarvetta kokee lähes joka kolmas työntekijä, ja joka kymmenes pitää omaa palautumistansa joko melko huonona tai huonona (Kinnunen & Feldt, 2009). Varsinkin heikko palautuminen ennen seuraavaa työpäivää tai pitkään jatkunut palautumattomuus ovat terveysriskejä (Ahola, 2012), jotka voivat johtaa pahimmillaan työuupumukseen (Fritz & Sonnentag, 2005; Sluiter, van der Beek & Frings-Dresen, 1999). Kuitenkin onnistunut palautuminen edistää työntekijän hyvinvointia, terveyttä sekä työinnokkuutta (esim. Kinnunen, Feldt, Siltaloppi & Sonnentag, 2011; Sonnentag, 2003). Jopa kuormittavien töiden haitalliset terveysvaikutukset voidaan estää säännöllisesti onnistuneella palautumisella (Winwood, Bakker & Winefield, 2007).

Kuten työllä ja opiskelulla, myös vapaa-ajalla itsessään on merkitystä yksilön terveyteen, hyvinvointiin ja henkilökohtaiseen kehittymiseen (Iso-Ahola & Weissinger, 1984; Zijlstra & Sonnentag, 2006). Optimaaliset kokemukset korreloivat positiivisesti mielenterveyteen (Csikszentmihalyi, 1990), joten olisi tärkeää, että ihmiset vapaa-ajallaankin hakeutuisivat aktiviteetteihin, jotka haastaisivat heitä ja saisivat heidät käyttämään kaikkia taitojaan (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Toisaalta vapaa-aikaa ei aina käytetä optimaalisesti oman itsensä kasvuun ja kehittämiseen, vaan se saatetaan käyttää passiivisiin aktiviteetteihin paetaksemme jokapäiväisiä rasituksia ja ongelmia (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Tällainen käytös on yhteydessä passiiviseen elämäntyyliin ja tylsistymiseen, mitkä puolestaan voivat johtaa apatiaan ja masennukseen (Zijlstra & Sonnentag, 2006).

1.5 Tutkimuksen tavoitteet

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia nuorten aikuisten uupumusta ja innokkuutta niin opiskelussa, työssä kuin vapaa-aikanakin. Opiskelu viittaa henkilön ensisijaiseen opiskelupaikkaan opintoasteesta riippumatta. Työllä tarkoitetaan henkilön ensisijaista ansiotyötä, oli se sitten koko- tai osa-aikaista. Vapaa-aika on henkilön ensisijaisen opiskelun tai työn ulkopuolinen aika, johon kuuluvat niin arjen velvollisuudet kuin vapaudetkin. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vain niitä nuoria aikuisia, jotka ensisijaisesti joko opiskelivat tai tekivät työtä. Tutkimusprojekti oli sama kuin Tuominen-Soinin ja Salmela-Aron (2014), osallistujat olivat vain tässä tutkimuksessa kaksi vuotta vanhempia kuin Tuominen-Soinin ja Salmela-Aron tutkimuksen toisena mittausajankohtana.

Tämän tutkimuksen tavoitteet on tiivistetty taulukossa 1. V-V mallin mukaisesti uupumusta ja innokkuutta tutkittiin yhdessä eri konteksteissa. Pää tavoitteena oli tarkastella, minkälaisia opiskeluun ja työhön liittyviä uupumus- ja innokkuusryhmiä voidaan löytää nuorilla aikuisilla. Lisäksi tarkasteltiin, miten näihin eri ryhmiin kuuluvat eroavat erilaisten tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijöiden suhteen. Tutkimuksen toinen päätavoite oli selvittää, sopiiko uupumuksen ja innokkuuden viitekehys myös vapaa-aikaan tutkimalla vapaa-ajan uupumuksesta ja innokkuudesta löytyvää faktorirakennetta. Tämän jälkeen tutkittiin, voiko vapaa-ajan uupumukselle ja innokkuudelle, kuten opiskelussa ja työssä, luoda uupumus- ja innokkuusryhmiä. Mikäli ryhmät voitaisiin muodostaa, vertailtaisiin eri ryhmiin kuuluvia erilaisten tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijöiden suhteen. Jos ryhmiä ei voitaisi muodostaa, tutkittaisiin pelkkiä vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden yhteyksiä näihin eri tekijöihin. Tämä tutkimus siis sisälsi sekä henkilösuuntautuneen että muuttujasuuntautuneen lähestymistavan. Henkilösuuntautunut lähestymistapa täydentää perinteistä muuttujasuuntautunutta lähestymistapaa tunnistamalla erilaisten kriteerien perusteella ryhmiä, kertomalla ryhmien prevalenssin sekä erittelemällä, mitkä tekijät ennustavat tiettyyn ryhmään kuulumista (Laursen & Hoff, 2006).

Taulukko 1

Tutkimuksen tavoitteet

| <u>Opiskelu/työ</u> | <u>Vapaa-aika</u> |
|---|--|
| Alustavat tarkastelut: Uupumuksen ja innokkuuden faktorirakenteen tarkastelu | Päätavoite: Löytää uupumukselle ja innokkuudelle tarkoituksenmukainen faktorirakenne |
| Päätavoite: Uupumus- ja innokkuusryhmien tunnistaminen | Lisätarkastelut: Mahdollisten uupumus- ja innokkuusryhmien tunnistaminen |
| Lisätarkastelut: Uupumus- ja innokkuusryhmien erot eri tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijöissä | Mahdollisten uupumus- ja innokkuusryhmien erot eri tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijöissä Jos uupumus- ja innokkuusryhmiä ei pystytä tunnistamaan, niin tutkitaan uupumuksen ja innokkuuden yhteyttä eri tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijöihin |

Tutkimuskysymykset ja hypoteesit olivat:

1. Onko opiskelu- ja työkontekstissa uupumuksen ja -innokkuuden rakenne samanlainen opiskelijoilla ja työntekijöillä?

Hypoteesi 1: Aiemman tutkimuksen perusteella oletetaan, että opiskelussa ja työssä löydetään uupumukselle ja innokkuudelle samankaltainen faktorirakenne, jossa uupumus erottuu kolmeksi ulottuvuudeksi ja innokkuus on yksiulotteinen.

2. Minkälaisia opiskeluun ja työhön liittyviä uupumus- ja innokkuusryhmiä tunnistetaan?

Hypoteesi 2.1: Aiemman tutkimuksen perusteella oletetaan, että opiskelussa ja työssä tunnistetaan seuraavanlaiset neljä ryhmää: matalan uupumuksen ja korkean innokkuuden ryhmä, keskimääräisen korkean uupumuksen ja matalan innokkuuden ryhmä, korkean uupumuksen ja matalan innokkuuden ryhmä, sekä ryhmä, jossa korostuu samanaikaisesti uupumus ja innokkuus.

Hypoteesi 2.2: Aiemman tutkimuksen perusteella oletetaan, että opiskelussa ja työssä löydetään samankaltaiset uupumus- ja innokkuusryhmät.

3. Miten opiskelu- ja työkontekstissa eri uupumus- ja innokkuusryhmiin kuuluvat nuoret aikuiset eroavat erilaisten tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijöiden suhteen?

Yksilöön liittyvät tekijät: Aiemman tutkimuksen perusteella asetetaan seuraavat hypoteesit.

Hypoteesi 3.1.1: Työssäkäyvät naiset ja miehet jakautuvat tasaisesti uupumus- ja innokkuusryhmiin. Opiskelijoilla naiset kuuluvat miehiä todennäköisemmin ryhmään, jossa toisaalta koetaan korkeaa uupumusta, mutta toisaalta korkeaa innokkuutta.

Hypoteesi 3.1.2: Sinkut, erityisesti miespuoliset, kuuluvat muita todennäköisemmin ryhmään, jossa koetaan korkeaa uupumusta.

Hypoteesi 3.1.3: Lapsettomat henkilöt kuuluvat muita todennäköisemmin ryhmään, jossa koetaan korkeaa uupumusta.

Opiskeluun ja työhön liittyvät tekijät: Aiemman tutkimuksen perusteella asetetaan seuraavat hypoteesit.

Hypoteesi 3.2.1: Opiskelijat ja työntekijät jakautuvat tasaisesti uupumus- ja innokkuusryhmiin.

Hypoteesi 3.2.2: Opiskelijat, jotka käyvät samanaikaisesti töissä, saattavat olla muita kuormittuneempia ja siksi kuulua muita todennäköisemmin ryhmään, jossa koetaan korkeaa uupumusta.

Hypoteesi 3.2.3: Henkilöt, jotka ovat tyytyväisiä opiskelu- tai työpaikkaansa, kuuluvat muita todennäköisemmin ryhmään, jossa koetaan korkeaa innokkuutta.

Hypoteesi 3.2.4: Henkilöt, jotka palautuvat hyvin opiskelustaan tai työstään, kuuluvat muita todennäköisemmin korkean innokkuuden ryhmään, kun taas huonosti palautuvat kuuluvat muita todennäköisemmin korkean uupumuksen ryhmään.

Terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tekijät: Aiemman tutkimuksen perusteella asetetaan seuraavat hypoteesit.

Hypoteesi 3.3.1: Henkilöt, jotka kokevat itsensä terveeksi, kuuluvat muita todennäköisemmin korkean innokkuuden ryhmään. Sen sijaan henkilöt, jotka eivät koe itseään terveeksi, kuuluvat muita todennäköisemmin korkean uupumuksen ryhmään.

Hypoteesi 3.3.2: Henkilöt, jotka kokevat korkeaa hyvinvointia, kuuluvat muita todennäköisemmin korkean innokkuuden ryhmään. Sen sijaan henkilöt, jotka kokevat matalaa hyvinvointia, kuuluvat muita todennäköisemmin korkean uupumuksen ryhmään.

4. Sopiiko uupumuksen ja innokkuuden viitekehys vapaa-aikaan?

Koska vapaa-aikaa ei ole aikaisemmin tutkittu uupumuksen ja innokkuuden viitekehuksesta käsin, hypoteeseja ei aseteta etukäteen. Kuitenkin aikaisemman tutkimuksen mukaan vapaa-ajalla ja sen sisältämällä aktiviteetilla on merkitystä yksilön hyvinvointiin, joten oletuksena oli, että henkilö voi kokea uupumusta ja innokkuutta myös vapaa-aikanaan. Oletuksena on, että vapaa-ajalle löytyy faktorirakenne, jossa uupumus ja innokkuus erottuvat omiksi faktoreikseen. Mahdollisesti vapaa-ajan uupumukselle ja innokkuudelle pystytään luomaan ryhmät, joista löytyy ainakin seuraavat: matalan uupumuksen ja korkean innokkuuden ryhmä, korkean uupumuksen ja matalan innokkuuden ryhmä, sekä ryhmä, jossa koetaan samanaikaisesti uupumusta ja innokkuutta.

5. Mihin eri tekijöihin ja ilmiöihin vapaa-ajan uupumus ja innokkuus ovat yhteydessä?

Aikaisemman tutkimuksen puutteen takia hypoteeseja ei aseteta etukäteen. Opiskeluun ja työhön liittyvään tutkimukseen perustuen oletetaan, että myös vapaa-ajassa uupumus on yhteydessä negatiivisiin ja innokkuus positiivisiin ilmiöihin. Jos vapaa-ajalle on mahdollista muodostaa uupumus- ja innokkuusryhmiä, niin oletuksena on, että henkilöt, jotka kuuluvat matalan uupumuksen ja korkean innokkuuden ryhmään, kokevat itsensä terveiksi ja hyvinvoiviksi. Sen sijaan henkilöt, jotka ovat korkean uupumuksen ja matalan innokkuuden ryhmässä, kokevat itsensä vähemmän terveiksi ja hyvinvoiviksi kuin muut. Jos uupumus- ja innokkuusryhmiä ei pystytä muodostamaan, niin oletuksena on, että vapaa-ajan uupumus on yhteydessä huonompaan terveyteen ja vähäisempään hyvinvointiin, kun taas vapaa-ajan innokkuus on yhteydessä parempaan terveyteen ja korkeampaan hyvinvointiin.

6. Onko uupumus ja innokkuus opiskelussa ja työssä yhteydessä vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen

Viimeiseksi tarkastellaan, ovatko opiskelun ja työn uupumus- ja innokkuusryhmät yhteydessä vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen. Voisi olettaa, että ne, jotka kokevat vapaa-aikansa uuvuttavana, eivät myöskään palaudu opiskelustaan tai työstään hyvin, kun taas vapaa-aikanaan innokkuutta paljon kokevat saattaisivat myös palautua paremmin kuin muut. Toisaalta uuvuttava opiskelu tai työ voi aiheuttaa, ettei henkilö vapaa-aikana jaksakaan hakeutua mielekkään toiminnan pariin. Näiden linkkien

perusteella voisi olettaa, että opiskelussa ja työssä uupumus- ja innokkuusryhmiin kuuluminen on yhteydessä myös vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen: korkean uupumuksen ja matalan innokkuuden ryhmään kuuluvat kokevat vapaa-aikana korkeaa uupumusta ja matalaa innokkuutta, kun taas matalan uupumuksen ja korkean innokkuuden ryhmään kuuluvat kokevat vapaa-aikana matalaa uupumusta ja korkeaa innokkuutta.

2. Menetelmät

2.1 Tutkittavat

Tutkittavat olivat Finnish Educational Transitions Studies -pitkittäistutkimuksesta, jonka tarkoituksena on tutkia nuorten erilaisia koulutuspolkuja peruskoulusta toisen asteen opintoihin ja sieltä jatko-opintoihin sekä työelämään, ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä (FinEdu, 2015). Tutkimus sisältää kaksi samaan aikaan kerättyä kohorttia, jotka käsittävät kaikki yhden suomalaisen kaupungin yläkoulujen 9. luokkalaiset ja 2. vuoden lukiolaiset lukuvuonna 2003–2004. Ensimmäisen vuosina 2003–2004 toteutetun kyselyn jälkeen koehenkilöille on lähetetty kyselylomake täytettäväksi parin vuoden välein. Tässä tutkimuksessa käytettiin uusinta, vuosina 2013–2014 kerättyä aineistoa, jolloin on kulunut noin kymmenen vuotta ensimmäisestä mittauksesta, joten vastaajat olivat tällä tutkimuskerralla 25- ja 27-vuotiaita. Yläkoululaisten kohortille tämä oli seitsemäs mittauskerta, ja lukiolaisten kohortille kuudes.

Tutkittaville lähetettiin postitse kyselylomake sekä saatekirje, jossa heille kerrottiin tutkimuksesta. Vastaajille painotettiin, ettei kyselyssä ole oikeita tai vääriä vastauksia, vaan niihin tulee vastata rehellisesti kuvaten henkilön nykytilannetta. Tutkimukseen osallistuttiin vastaamalla kyselyn paperiseen tai sähköiseen versioon. Lisäksi keräyksen loppupuolella osalle tutkittavista tehtiin lyhennetty puhelinhaastattelu. Kysely kartoitti laajasti henkilön nykyistä elämäntilannetta sisältäen kysymyksiä muun muassa henkilön opiskelu- ja työpaikasta, perhetilanteesta, terveydentilasta ja hyvinvoinnista. Koko lomakkeen täyttäminen vei arviolta 30–45 minuuttia. Mahdollisimman suuren vastausprosentin saamiseksi koehenkilöille lähetettiin muistutuskirjeitä sekä tehtiin lyhyitä

puhelinsoittoja. Vastamiseen motivoitiin 10 euron lahjakortilla, joka lähetettiin kaikille kyselyyn vastanneille.

Kyselyn lopulliseksi vastausprosentiksi saatiin 73.1 % (72 % yläkoululaisten kohortissa, ja 74 % lukiolaisten kohortissa). Katoanalyysin mukaan tällä kertaa tutkimukseen vastanneet ja vastaamattomat eivät poikenneet toisistaan opiskelu- ja työkontekstissa uupumuksen ja innokkuuden tai palautumisen suhteen 5%-riskitasolla. Kuitenkin tällä kertaa vastaamatta jättänyt oli todennäköisimmin mies sekä henkilö, joka oli edellisellä tutkimuskerralla ollut työntekijä.

Yläkoululaisten kohortissa vastaajia oli 610 (naisia 327). Heistä suurin osa oli syntynyt vuonna 1988, muutama 1987 tai 1989, joten tutkimushetkellä yläkoululaiskohorttilaisten ikä vaihteli 24–27 vuoden välillä. Lukiolaisten kohortissa oli 528 (naisia 347) koehenkilöä. Heistä suurin osa oli syntynyt vuonna 1986, muutama 1985 tai 1987, joten tutkimushetkellä lukiolaiskohorttilaisten ikä vaihteli 26–29 vuoden välillä. Lähes kaikkien 1138 vastaajan äidinkieli oli suomi.

Koska tässä tutkimuksessa tarkasteltiin uupumusta ja innokkuutta opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana, niin varsinaisiin analyysihin otettiin mukaan ainoastaan henkilöitä, jotka kyselyhetkellä joko opiskelivat tai olivat töissä. Vastaajat saivat itse määrittellä, kumman näistä he kokivat ensisijaiseksi toiminnakseen. Kaikki, jotka eivät ensisijaisesti opiskelleet tai työskennelleet, esimerkiksi työttömät, rajattiin aineiston ulkopuolelle. Heitä oli yhteensä 108. Lisäksi 19 henkilöä poistettiin, koska heistä ei tiedetty, kumpi oli heidän ensisijainen työnsä: opiskelu vai ansiotyö.

Analyysejä varten tarvittiin vastaukset uupumus- ja innokkuusmittareihin.

Puhelinhaastatellut vastaajat eivät vastanneet näihin mittareihin, joten heidät poistettiin lopullisesta aineistosta ($n = 80$). Jotta tulokset eivät olisi vääristyneet, ei vastaajilla saanut olla liikaa puuttuvia arvoja näissä mittareissa. Hyväksyttäväksi määräksi puuttuvia vastauksia katsottiin, jos koehenkilöltä puuttui korkeintaan yksi vastaus per uupumus- tai innokkuusulottuvuus ja puutos koski maksimissaan kahta ulottuvuutta. Tarkasteltaessa 5%-riskitasolla t-testillä ja χ^2 -testillä henkilöitä, joilta puuttui uupumuksen ja innokkuuden 38 osiosta korkeintaan yksi vastaus, ja henkilöitä, joilta puuttui näissä enemmän kuin yksi vastaus, eivät nämä ryhmät poikenneet toisistaan tausta-, terveys- tai

hyvinvointimuuttujien suhteen kuin vain kolmen tekijän kohdalla. Ryhmät poikkesivat toisistaan alkoholin nauttimisen sekä opiskelun tai työn jälkeisen palautumisen määrässä. Henkilöt, joilla oli paljon puuttuvia arvoja, joivat harvemmin alkoholia tai itsensä humalaan sekä palautuivat huonommin opiskelu- tai työpäivän jälkeen kuin henkilöt, joilta ei puuttunut paljon arvoja. Liiallisten puuttuvien vastausten takia aineistosta poistettiin 15 henkilöä. Jäljelle jääneistä vastaajista sadalla puuttui yksi osio uupumus- ja innokkuusmittareista, kymmenellä puuttui kaksi osiota ja kolmella kolme osiota. Nämä puuttuvat arvot eivät kuitenkaan koskeneet mitään tiettyä osiota tai ulottuvuutta, vaan ne jakautuivat eri osioihin tasaisesti, ja käsittivät alle yhden prosentin osioarvoista. Nämä puuttuvat arvot korvattiin uupumus- ja innokkuusmittareille erikseen sekä opiskelu-, työttä vapaa-aikakontekstissa *Expectation-Maximization* -menetelmällä (EM-menetelmä).

Poistojen jälkeen lopulliseen analysoitavaan aineistoon jäi 924 (naisia 562) vastaajaa. Taulukossa 2 on esitelty heidän elämäntilanteitaan. Ensisijaisesti työssä käyviä oli lähes kaksi kertaa enemmän kuin opiskelijoita, samanaikaisesti näitä molempia tekeviä oli 245 vastaajaa. Yli kaksi kolmesta vastaajasta oli parisuhteessa, mutta vasta kuudesosalla oli lapsia. Suurin osa vastaajista aikoi lähitulevaisuudessa jatkaa nykyisessä opiskelu- tai työpaikassaan.

Analysoitavaan aineistoon jääneet (N = 924) ja aineistoista poistetut (N = 214) vastaajat poikkesivat toisistaan 5%-riskitasolla sukupuolen, ensisijaisen tekemisen sekä nykyisen vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden suhteen. Verrattuna mukana pidettävään aineistoon poistetuissa oli suhteellisesti enemmän miehiä sekä työntekijöitä. Poistetut vastaajat olivat myös hieman uupuneempia ja vähemmän innokkaita vapaa-ajallaan. Mukaan jääneet ja poistetut eivät kuitenkaan eronneet toisistaan opiskelu- ja työkontekstin uupumuksessa, innokkuudessa tai palautumisessa, jotka oli mitattu viime tutkimuskerroilla.

Taulukko 2

Perustietoja aineistoon mukaan otetuista vastaajista (N = 924)

| <u>Kohortti</u> | | <u>Sukupuoli</u> | | <u>Lapsia</u> | |
|---|-----|---------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| Entinen 9. luokkalainen | 493 | Nainen | 562 | Kyllä | 125 |
| Entinen 2. luokan lukiolainen | 431 | Mies | 362 | Ei | 778 |
| <u>Siviilisäätty</u> | | | | | |
| Sinkku | 248 | Rekisteröidyssä | | | |
| Seurusteleva | 133 | parisuhteessa | 4 | | |
| Avoliitossa | 400 | Eronnut ^a | 13 | | |
| Avoliitossa | 139 | | | | |
| <u>Mitä teen elämässäni tällä hetkellä^b</u> | | <u>Ensisijaisesti</u> | | <u>Opiskelen^b</u> | |
| Opiskelen | 448 | Opiskelen | 317 | Toisen asteen koulussa | 34 |
| Olen töissä | 708 | Olen töissä | 607 | Yliopistossa | 269 |
| Työtön/lomautettu | 19 | | | Ammattikorkeakoulussa | 108 |
| Hoidan lasta kotona | 35 | | | Muualla | 37 |
| Muu ^c | 96 | | | | |
| <u>Lähtöleveysuudessa^b</u> | | | | | |
| Jatkan nykyisiä opintoja | 301 | Lähden ulkomaille opiskelemaan/töihin | 135 | | |
| Jatkan nykyisiä töitä | 670 | Hoidan lasta kotona | 95 | | |
| Pyrin opiskelemaan | 214 | Ei ole suunnitelmia | 16 | | |
| Haen töitä | 283 | Muu ^c | 76 | | |

a = Kuuluu samanaikaisesti toiseen siviilisäättyyn

b = Voi valita samanaikaisesti useamman

c = Esimerkiksi pääsykokeeseen lukeminen tai eläkkeellä oleminen/siirtyminen

2.2 Mittarit

Ryhmittelevinä muuttujina tässä tutkimuksessa toimivat uupumus ja innokkuus opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana. Ensiksi vastaajat täyttivät uupumuksen ja innokkuuden mittarit koskien joko ensisijaista opiskeluaan tai työtään. Myöhemmin lomakkeessa kysyttiin vastaavat uupumus- ja innokkuuskysymykset, mutta tällä kertaa koskien henkilön vapaa-aikaa. Tällöin vastaajia ohjeistettiin ajattelemaan opiskelun ja työn ulkopuolista elämää eli vapaa-aikaansa.

2.2.1 Uupumus opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana

Opiskelu- ja työuupumusta mitattiin *School Burnout Inventory* -mittarilla (SBI; Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Salmela-Aro, 2009; validiteetin ja reliabiliteetin tutkimus, katso Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009; Salmela-Aro, 2009), joka on lyhennetty opiskelijaversioksi työelämään tarkoitettun *Bergen Burnout Indicator 15* -mittarin pohjalta (Näätänen, Aro, Matthiesen & Salmela-Aro, 2003). SBI:n väittämät oli muotoiltu kyselylomakkeeseen siten, että mittariin pystyi vastaamaan riippumatta siitä, opiskeliko vai työskentelikö vastaaja. SBI sisältää kymmenen osiota, jotka mittaavat uupumuksen kolmea ulottuvuutta: väsymystä (esim. ”Tunnen hukkuvani opiskeluun/työhön.”; neljä osiota), kyynisyyttä (esim. ”Kyselen alituisen, onko opiskelullani/työlläni merkitystä.”; kolme osiota) ja riittämättömyyden tunnetta (esim. ”Ennen odotin saavani opinnoissani/työssäni paljon enemmän aikaan kuin nyt.”; kolme osiota) sekä näiden pohjalta laskettua yleistä uupumusta. Näiden kolmen ulottuvuuden on todettu olevan käsitteellisesti erillisiä, vaikka ovatkin yhteydessä toisiinsa (Salmela-Aro ym., 2009). SBI:a voidaan siis käyttää mittaamaan joko erikseen uupumuksen kolmea ulottuvuutta tai vaihtoehtoisesti sekundaarista faktoria eli yleistä uupumusta (Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009). Vapaa-ajan uupumusta mitattiin samoilla osioilla siten, että väittämät oli muokattu sopimaan vapaa-aikaan (esim. ”Ennen odotin saavani arjessa/vapaa-aikanani paljon enemmän aikaan kuin nyt.”) (Salmela-Aro, 2013a).

Uupumus-mittarin jokainen osio arvioitiin 6-portaisella Likert-asteikolla (1 = Täysin eri mieltä; 6 = Täysin samaa mieltä), ja uupumuksen kolme ulottuvuutta laskettiin käyttämällä osioista laskettua keskiarvomuuttujaa. Graafisesti tarkasteltuna uupumuksen kolme ulottuvuutta olivat oikealle vinoja niin opiskelijoilla, työntekijöillä kuin heidän yhteisaineistollaankin. Tämä vinous koski sekä opiskelu- ja työmittaria että vapaa-ajan mittaria. Vinoudesta johtuen tilastoanalyysissä käytettiin mahdollisuuksien mukaan jakaumaoletuksille robustimpia menetelmiä. Asteikkojen reliabiliteetit (Cronbachin α) ylittivät standardirajana pidetyn .70 (Nunnally & Bernstein, 1994), lisäksi kaikki reliabiliteettikertoimet paitsi yksi, työntekijöiden riittämättömyyden tunne, ylittivät tiukemmaksi asetetun rajan .80 (Henson, 2001; Taulukko 3).

Taulukko 3

Reliabiliteettikertoimet (Cronbachin α) uupumuksen ulottuvuuksille sekä innokkuudelle

| | Cronbachin α | | |
|-------------------------|---------------------|-------------|----------|
| | Opiskelijat | Työntekijät | Molemmat |
| Opiskelu/työ | | | |
| Uupumus | .90 | .90 | .90 |
| Väsymys | .81 | .80 | .81 |
| Kynisyys | .86 | .87 | .87 |
| Riittämättömyyden tunne | .80 | .76 | .78 |
| Innokkuus | .95 | .93 | .94 |
| Vapaa-aika | | | |
| Uupumus | .91 | .90 | .90 |
| Väsymys | .76 | .75 | .76 |
| Kynisyys | .85 | .84 | .85 |
| Riittämättömyyden tunne | .80 | .77 | .78 |
| Innokkuus | .90 | .89 | .89 |

2.2.2 Innokkuus opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana

Opiskelu- ja työinnokkuutta mitattiin *Schoolwork Engagement Inventory* -mittarilla (EDA; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012), joka on luotu alun perin opiskelijoille *Utrecht Work Engagement* -mittarin pohjalta (Schaufeli, Salanova ym., 2002; Schaufeli ym., 2006). EDA:n sanamuodot oli muotoiltu kyselylomakkeeseen siten, että mittariin pystyi vastaamaan riippumatta siitä, opiskeliko vai työskentelikö vastaaja. EDA sisältää yhdeksän osiota, jotka mittaavat innokkuuden kolmea ulottuvuutta: energiaa (esim. ”Opiskellessani/tehdessäni töitä tunnen itseni tarmokkaaksi.”), omistautumista (esim. ”Opiskelu/työnteko on minulle hyvin merkityksellistä.”) ja uppoutumista (esim. ”Kun olen opintojeni parissa/teen töitä, unohdan kaiken ympäriltäni.”) sekä näiden pohjalta laskettua yleistä innokkuutta. Vaikka EDA:lla voidaan mitata erikseen innokkuuden kolmea ulottuvuutta, näiden ulottuvuuksien korkean korreloitavuuden takia (esim. Demerouti, Bakker, de Jonge, Janssen & Schaufeli, 2001; Schaufeli, Salanova ym., 2002; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012) sen yksidimensionaalisen mallin käyttö on varmempaa (Schaufeli ym., 2006). Vapaa-ajan innokkuutta mitattiin samoilla osioilla siten, että väittämät olivat muokattu sopimaan vapaa-aikaan (esim. ”Arki/vapaa-aika on minulle hyvin merkityksellistä.”) (Salmela-Aro, 2013b).

Innokkuus-mittarin jokainen osio arvioitiin 7-portaisella Likert-asteikolla (0 = Ei koskaan; 6 = Joka päivä). Aikaisemmassa tutkimuksessa on todennettu, että nuorten aikuisten kohdalla innokkuutta voidaan käyttää joko yksi- tai kolmiulotteisena sen validiteetin tai reliabiliteetin kärsimättä (Salmela-Aro & Updyaya, 2012). Uupumus- ja innokkuusryhmiä luodessa innokkuuden alaskaalat eivät kuitenkaan erottele vastaajia (Tuominen-Soini & Salmela-Aro 2014), joten innokkuutta käytettiin yksiulotteisena mittaamaan vastaajan yleistä innokkuustasoa. Innokkuuden reliabiliteetit (Cronbachin α) niin opiskelijoilla kuin työntekijöillä sekä opiskelussa, työssä että vapaa-aikana olivat erittäin korkeaa tasoa (Henson, 2001; Taulukko 3).

2.2.3 Tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijät

Vastaajien taustoista kysyttiin sukupuoli (nainen, mies), nykyinen siviilisäätö (sinkku, seurustelee, avioliitossa, avioliitossa/rekisteröidyssä parisuhteessa) sekä sitä, onko vastaajalla lapsia (kyllä, ei). Tutkittavia pyydettiin määrittelemään ensisijaiseksi toiminnakseen joko opiskelu tai työ, ja tämän mukaan heidät luokiteltiin opiskelijoihin ja työntekijöihin, vaikka osa vastaajista teki näitä samanaikaisesti. Vapaa-ajan palautumista ensisijaisesta opiskelusta tai työstä arvioitiin kysymyksellä ”Kuinka hyvin koet palautuvasi opiskelun/työn aiheuttamasta kuormituksesta opiskelu-/työpäivän jälkeen?” (1 = Huonosti; 5 = Hyvin). Tyytyväisyyttä omaa opiskelua tai työtä kohtaan mitattiin tyytyväisyysmittarilla (Salmela-Aro, 2005), jossa kuutta väittämää (esimerkiksi ”Miten hyvin viihdyt nykyisessä opiskelu-/työpaikassasi?”) arvioitiin 5-portaisella Likert-asteikolla (1 = Erittäin vähän; 5 = Hyvin paljon). Vastaajille laskettiin osioiden keskiarvo kuvaamaan opiskelu- tai työtyytyväisyyttä siten, että suurempi arvo tarkoitti suurempaa tyytyväisyyttä. Cronbachin alpha tälle oli .870.

Terveysteen liittyvät kysymykset on muotoiltu Kouluterveyskyselyn (n.d.) pohjalta. Vastaajien terveyttä kartoitettiin kysymällä heidän subjektiivista kokemustaan terveydentilastaan (1 = Huono; 5 = Hyvä). Heidä pyydettiin arvioimaan viimeisimmän kuukauden yöuniensa keskimääräistä tuntimäärää per yö, ja unen laatua arvioitiin 4-portaisella Likert-asteikolla (1 = Todella huono; 4 = Todella hyvä).

Terveyskäyttäytymisestä kysyttiin liikunnan määrää vapaa-aikana (1 = Useita kertoja

päivässä; 7 = en lainkaan), tupakointia (1 = Tupakoin kerran päivässä tai useammin; 5 = En ole koskaan tupakoinut) sekä alkoholin käyttöä (1 = Kerran viikossa tai useammin; 5 = En käytä alkoholia) ja humalaan juomista (1 = En koskaan; 4 = Lähes päivittäin). Liikunta määriteltiin uudelleen kolmiluokkaiseksi: paljon (yli kolme kertaa viikossa), keskimääräisesti (kaksi tai kolme kertaa viikossa) ja vähän (harvemmin kuin 2 kertaa viikossa) liikkuvat. Myös humalaan juominen ty pistettiin kolmiluokkaiseksi: usein (viikoittain), harvoin (harvemmin kuin kuukausittain) ja ei ollenkaan (en koskaan) humalaan juovat.

Vastaajien hyvinvoinnin mittareiksi valittiin itsetunto-, masennusoireet-, yksinäisyys- sekä elämäntyytyväisyysmittarit. Itsetuntoa mitattiin Rosenbergin (1965) lyhennetyllä itsetunto-mittarilla, jossa viittä väittämää (esim. ”Minulla on myönteinen käsitys itsestäni”) arvioitiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = En ollenkaan samaa mieltä; 7 = Täysin samaa mieltä). Väittämät käännettiin samansuuntaisiksi ja niistä laskettiin kaikille vastaajille keskiarvo kuvaamaan heidän keskimääräistä itsetuntoaan. Cronbachin alpha oli .815. Masennuksen oireita mitattiin *Finnish depression* -mittarilla (DEPS-10; Salokangas, Stengård & Poutanen, 1994), joka mittaa vastaajan masennusoireita viimeisimmän kuukauden ajalta. Kymmenen kysymystä (esim. ”Tunsin itseni surumieliseksi”) arvioitiin 4-portaisella Likert-asteikolla (1 = Ei lainkaan; 4 = Erittäin paljon) ja niistä laskettiin keskiarvo kuvaksi vastaajan viimeaikaista mielialaa. Cronbachin alpha oli .918. Yksinäisyyttä mitattiin *UCLA Loneliness* -mittarin lyhennetyllä versiolla (Russel, Peplau & Ferguson, 1978), jossa kahdeksaa väittämää (esim. ”Haluaisin enemmän ystäviä”) arvioitiin 4-portaisella Likert-asteikolla (1 = En koskaan; 5 = Usein). Väittämät käännettiin samansuuntaisiksi ja niistä laskettiin kaikille vastaajille keskiarvo kuvaamaan heidän keskimääräistä yksinäisyyden kokemusta. Cronbachin alpha oli .886. Elämäntyytyväisyyttä mitattiin *Satisfaction with life* -mittarilla (Diener, Emmons, Larsen & Griffins, 1985), jossa viittä osiota (esim. ”Suurimmalta osalta elämäni on lähellä ihannettani”) arvioitiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = Täysin eri mieltä; 7 = Täysin samaa mieltä). Yleinen elämäntyytyväisyys laskettiin osioiden keskiarvosta. Cronbachin alpha oli .920

Kaikissa muissa mittareissa, paitsi masennusoireilua ja yksinäisyyttä mittaavissa, suurempi arvo tarkoitti parempaa terveyttä tai hyvinvointia. Jos vastaajalta puuttui vastaus useamman osion mittareissa yhdestä tai kahdesta osiosta, nämä korvattiin EM-

menetelmällä. Useamman osion puuttuessa vastaajalle ei laskettu kyseisen mittarin keskiarvoa. Eniten yksittäisiä vastauksia korvattiin *Finnish Depression* -mittarissa (16 kappaletta), ja eniten vastaajia liiallisten puuttuvien arvojen takia poistettiin itsetuntomittarissa (neljä kappaletta).

2.3 Tilastolliset analyysit

Uupumuksen ja innokkuuden rakennevaliditeettia tarkasteltiin konfirmatorisella faktorianalyysillä erikseen opiskelu-, työ- ja vapaa-aikakontekstissa. Jos opiskelijoiden ja työntekijöiden faktorimallit olivat samanlaisia, tarkasteltiin myös niiden yhdistettyä aineistoa. Useissa aikaisemmissa työhön ja opiskeluun liittyvissä tutkimuksissa mallissa on ollut neljä keskenään korreloivaa faktoria: kolme uupumusfaktoria (väsymys, kyynisyys, riittämättömyyden tunne) ja yksi yleistä innokkuutta mittaava faktori (esim. Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Joissakin tutkimuksissa on huomattu, että uupumuksen kolmas ulottuvuus, riittämättömyyden tunne, olisikin käänteisenä osana innokkuutta (esim. Schaufeli ym., 2006; Schaufeli, Salanova ym., 2002; Demerouti, Bakker, de Jonge ym., 2001; Schaufeli & Bakker, 2004). Tässä on kuitenkin todennäköisesti kyse tilastollisesta harhasta johtuen tutkimuksissa käytettyjen mittareiden osioiden suunnasta (Bouman, Te Braken & Hoogstraten, 2002). SBI:n kaikki osiot ovat negatiivisia ja EDA:n positiivisia, joten riittämättömyyden tunteen oletetaan latautuvan uupumukselle innokkuuden sijaan. Koska vapaa-aikaa ei ole tiettäväsi aiemmin tarkasteltu uupumuksen ja innokkuuden viitekehuksesta käsin, sen tarkkaa faktorimallia ei vielä tiedetä. Alkuun oletettiin, että faktorimalli voisi olla sama kuin opiskelussa ja työssä. Tarpeen mukaan mallia etsittiin eksploratiivisen faktorianalyysin avulla. Mittarien osioiden annettiin latautua vain yhdelle faktorille eli ristiinlatauksia ei hyväksytty, sen sijaan faktorien sallittiin korreloida. Osoiden vinoudesta johtuen estimoinnissa käytettiin suurimman todennäköisyyden robustimpaa Huber-White-menetelmää. Koska χ^2 -testin todennäköisyys hylätä mallin sopivuus kasvaa otoskoon kasvaessa, mallin sopivuuden tarkasteluun käytettiin *comparative fit index* (CFI), *root-mean-square error of approximation* (RMSEA) ja *standardized root-mean-square residual* (SRMR) indeksejä (Bentler, 1990; Bentler & Bonett, 1980). CFI:llä yli .90 arvot viittaavat mallin hyvään sopivuuteen (Hoyle, 1995) ja yli .95 arvot erinomaiseen sopivuuteen (Hu & Bentler, 1999). Sekä RMSEA:lla että SRMR:lla yli .10 arvon saavat mallit tulisi hylätä, kun taas

arvot alle .08 viittaavat hyväksyttävään sopivuuteen ja arvot alle .05 viittaavat erinomaiseen sopivuuteen (Browne & Cudeck, 1993; Byrne, 1998; Hu & Bentler, 1999).

Henkilösuuntautuneen lähestymistavan mukaisesti (Bergman & Andersson, 2010) vastaajat jaettiin mahdollisimman samankaltaisiin ryhmiin uupumuksessa ja innokkuudessa latentin profiilianalyysin (LPA) avulla, joka on perinteisen klusterianalyysin todennäköisyys-pohjainen variaatio (Vermunt & Magidson, 2002). LPA identifioi pienimmän mahdollisimman määrän latentteja ryhmiä, jotka kuvaavat observoitujen jatkuvien muuttujien välisiä yhteyksiä. Latenttien ryhmien lukumäärän arvioissa käytettiin *Bayesian information criterion* (BIC) indeksiä sekä *Vuong-Lo-Mendell-Rubin* (VLMR) ja *Lo-Mendell-Rubin likelihood ratio* (LMR) testejä. Pienempi BIC arvo tarkoittaa aineistoon sopivampaa mallia, ja .05 pienempi p-arvo VLMR:ssä sekä LMR:ssä tarkoittaa, että malli, jossa on yksi latentti ryhmä vähemmän, tulisi hylätä suhteessa estimoituun malliin (Lo, Mendell & Rubin, 2001). Ryhmien lukumäärän arvioinnissa otettiin myös huomioon mallin luokittelun laatu eli entropia, tulkittavuus sekä sopivuus teoriaan ja aikaisempien tutkimusten tuloksiin. Ryhmittelyt tehtiin erikseen opiskelijoille ja työntekijöille, mutta jos löydetty latentit ryhmät olivat samanlaisia, tarkasteltiin myös yhdistettyä aineistoa.

Mahdollisten latenttien ryhmien eroja eri muuttujien suhteen tarkasteltiin yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) sekä konfiguraalisen frekvenssianalyysin (CONFA) avulla. CONFA:n avulla verrataan aineiston havaittuja frekvenssejä odotettuihin frekvensseihin ja näin voidaan tunnistaa tyyppit ja antityypit (von Eye, 1990). Tyyppit tarkoittavat muuttujien välisiä yhteyksiä, joita esiintyy useammin kuin pelkän sattuman takia voisi olettaa. Antityypit puolestaan ovat yhteyksiä, joita esiintyy harvemmin kuin sattuma antaisi olettaa. CONFA:ssa käytetään Lehmacherin jatkuvuuskorjausta. Jos LPA ei tuota mielekkäitä ryhmiä, niin uupumuksen ja innokkuuden suhdetta muihin muuttujiin tutkitaan monimuuttuja varianssianalyysin (MANOVA) sekä regressioanalyysin avulla. Jotta vältetään tyyppin I virhe, kaikissa edellä mainituissa analyyseissa käytetään ryhmien vertailussa joko Bonferroni tai Games-Howell korjausta.

Aineisto analysoitiin pääosin IBM SPSS Statistics Data Editor -ohjelman versiolla 22. Faktorianalyysit sekä CONFA:t tehtiin R-ohjelmiston 3.1.3. versiolla. Latentti profiilianalyysi tehtiin Mplus-ohjelmiston 6.1 versiolla (Muthén & Muthén, 1998–2010).

3. Tulokset

3.1 Uupumuksen ja innokkuuden faktorirakenne opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana

Opiskelu- ja työkontekstissa uupumusta ja innokkuutta mitattaessa teoreettinen malli, jossa uupumusta mitataan kolmella faktorilla ja innokkuutta yhdellä faktorilla, sopi aineistoon sekä opiskelijoilla (χ^2 (144, N = 317) = 302.429, $p < .001$; CFI = .954, RMSEA = .059, SRMR = .055) että työntekijöillä (χ^2 (144, N = 607) = 520.418, $p < .001$, CFI = .929, RMSEA = .066, SRMR = .054). Koska faktorimalli oli samanlainen sekä opiskelijoilla ja työntekijöillä, heitä voitiin tarkastella myös yhtenä ryhmänä (Taulukko 4). Myös tällöin malli sopi aineistoon (χ^2 (144, N = 924) = 726.157, $p < .001$, CFI = .931, RMSEA = .066, SRMR = .050). Mallin sopivuuden parantamiseksi kaikissa edellisissä malleissa oli vapautettu kahden osioparin välinen virhevarianssi osioiden samankaltaisen kielellisen muodon vuoksi (Taulukko 4).

Vapaa-ajan uupumuksesta ja innokkuudesta ei saatu teoreettista mallia luotua, koska uupumuksen kaksi faktoria, kyynisyys ja riittämättömyyden tunne, korreloivat liian paljon keskenään. Tästä johtuen vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden mittarien faktorirakennetta tutkittiin eksploratiivisella faktorianalyysillä. Sekä työntekijöillä että opiskelijoilla kaikki uupumusosiot latautuivat yhdelle faktorille ja kaikki innokkuusosiot latautuivat toiselle faktorille. Nämä kaksi faktoria korreloivat keskenään negatiivisesti. Muutama osio ristiinlatautui myös toiselle faktorille, mutta nämä lataukset olivat pieniä verrattuna varsinaisiin latauksiin, joten ne voitiin olettaa nolllaksi. Opiskelijoiden ja työntekijöiden faktorimalli todettiin samanlaiseksi moniryhmä konfirmatorisen faktorianalyysin avulla. Opiskelijoiden ja työntekijöiden faktorimallien ollessa identtisiä nämä kaksi ryhmää yhdistettiin yhdeksi aineistoksi, jolle saatiin vastaavanlainen eksploratiivinen faktorianalyysi tulos (Taulukko 5).

Taulukossa 6 on esitetty jatkoanalyyseissä käytettävien jatkuvien muuttujien perustunnusluvut ja korrelaatiot.

Taulukko 4

Standardoidut faktorilataukset opiskelijoilla (O), työntekijöillä (T) sekä näiden yhdistetyllä aineistolla (Y) opiskelussa ja työssä

| Osio | Faktorilataukset | | | | Residuaali- varianssi O/T/Y |
|-------------------|--------------------|------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| | Innokkuus O/T/Y | Väsymys O/T/Y | Kyynisyys O/T/Y | Riittämät- tömyys O/T/Y | |
| INN1 ^a | .827/.767/.790 | | | | .316/.412/.376 |
| INN2 | .890/.840/.864 | | | | .208/.294/.254 |
| INN3 | .826/.751/.785 | | | | .318/.436/.384 |
| INN4 ^a | .899/.832/.857 | | | | .192/.308/.266 |
| INN5 | .911/.901/.905 | | | | .170/.188/.181 |
| INN6 ^b | .707/.559/.612 | | | | .500/.688/.625 |
| INN7 | .882/.800/.812 | | | | .222/.360/.341 |
| INN8 | .747/.782/.772 | | | | .442/.388/.404 |
| INN9 ^b | .826/.727/.759 | | | | .318/.471/.424 |
| VÄS1 | | .605/.612/.622 | | | .634/.625/.613 |
| VÄS2 | | .720/.712/.717 | | | .482/.493/.486 |
| VÄS3 | | .843/.794/.820 | | | .289/.370/.328 |
| VÄS4 | | .710/.725/.721 | | | .496/.474/.480 |
| KYY1 | | | .794/.836/.809 | | .370/.301/.346 |
| KYY2 | | | .893/.902/.902 | | .203/.186/.186 |
| KYY3 | | | .767/.789/.781 | | .412/.377/.390 |
| RIIT1 | | | | .726/.611/.661 | .473/.627/.563 |
| RIIT2 | | | | .816/.818/.827 | .334/.331/.312 |
| RIIT3 | | | | .767/.728/.740 | .412/.470/.452 |

INN = innokkuus; VÄS = väsymys; KYY = kyynisyys; RIIT = riittämättömyyden tunne. Kahden osioparin välillä vapautetut virhevarianssit osioiden samankaltaisen kielellisen muodon vuoksi: ^a = Osiot 1 ("Opiskellessani/tehdessäni töitä olen täynnä energiaa") ja 4 ("Opiskellessani/tehdessäni töitä tunnen itseni tarmokkaaksi"); ^b = Osiot 6 ("Kun olen opintojeni parissa/teen töitä, unohdan kaiken ympäriltäni") ja 9 ("Olen uppoutunut opiskeluuni/työhöni").

Taulukko 5

Eksploratiivisen faktorianalyysin oblimin quartimin -menetelmällä rotatoidut standardoidut faktorilataukset opiskelijoilla (O), työntekijöillä (T) sekä näiden yhdistetyllä aineistolla (Y) vapaa-ajalla

| Osio | Faktorilataukset | | Residuaalivarianssit O/T/Y |
|-------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | Faktori 1 Innokkuus O/T/Y | Faktori 2 Uupumus O/T/Y | |
| ENE1 | .704/.624/.655 | | .504/.611/.571 |
| ENE2 | .796/.764/.777 | | .366/.416/.396 |
| ENE3 | .572/.616/.604 | | .673/.621/.635 |
| OMI1 | .841/.700/.752 | | .293/.510/.434 |
| OMI2 | .838/.765/.787 | | .298/.415/.381 |
| OMI3 | .761/.739/.753 | | .421/.454/.433 |
| UPP1 | .704/.720/.719 | | .504/.482/.483 |
| UPP2 | .617/.672/.662 | | .619/.548/.562 |
| UPP3 | .610/.689/.670 | | .628/.525/.551 |
| VÄS1 | | .543/.514/.536 | .705/.736/.713 |
| VÄS2 | | .535/.663/.622 | .714/.560/.613 |
| VÄS3 | | .657/.651/.657 | .568/.576/.568 |
| VÄS4 | | .743/.667/.704 | .448/.555/.504 |
| KYY1 | | .683/.705/.700 | .534/.503/.510 |
| KYY2 | | .772/.748/.756 | .404/.440/.428 |
| KYY3 | | .807/.774/.788 | .349/.401/.379 |
| RIIT1 | | .762/.727/.751 | .419/.471/.436 |
| RIIT2 | | .853/.820/.829 | .272/.328/.313 |
| RIIT3 | | .710/.611/.647 | .496/.627/.581 |

ENE = energia; OMI = omistautuminen; UPP = uppoutuminen; VÄS = väsymys; KYY = kyynisyys; RIIT = riittämättömyyden tunne. Faktorien välinen korrelaatio on opiskelijoilla -.61, työntekijöillä -.53 ja heidän yhdistetyllä aineistolla -.57.

Taulukko 6

Jatkuvien muuttujien korrelaatiot sekä perustunnusluvut

| Muuttuja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|------------------------------------|-------|------|-------------------|-------------------|------------------|------|------|------------------|------------------|------|-------------------|------|------|------|------|------|
| <u>Uupumus ja innokkuus</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Uupumus O/T | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Väsymys O/T | .83 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Kynnyisyys O/T | .85 | .48 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Riittämättömyyden tunne O/T | .90 | .60 | .76 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 5. Innokkuus O/T | -.54 | -.27 | -.63 | -.52 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 6. Uupumus VP | .51 | .48 | .36 | .46 | -.21 | 1 | | | | | | | | | | |
| 7. Innokkuus VP | -.25 | -.23 | -.18 | -.22 | .28 | -.52 | 1 | | | | | | | | | |
| <u>Taustamuuttujat O/T</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Palautuminen O/T | -.58 | -.65 | -.37 | -.44 | .27 | -.42 | .30 | 1 | | | | | | | | |
| 9. Tyytyväisyys O/T | -.59 | -.28 | -.74 | -.53 | .61 | -.22 | .16 | .27 | 1 | | | | | | | |
| <u>Terveys</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. Kokemus terveydestä | -.30 | -.30 | -.22 | -.25 | .21 | -.36 | .31 | .35 | .18 | 1 | | | | | | |
| 11. Unen määrä | -.09* | -.12 | -.04 ^a | -.05 ^a | .01 ^a | -.12 | .10 | .03 ^a | .03 ^a | .07* | 1 | | | | | |
| 12. Unen laatu | -.32 | -.36 | -.22 | -.23 | .19 | -.39 | .28 | .31 | .17 | .32 | .31 | 1 | | | | |
| <u>Hyvinvointi</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. Itsetunto | -.49 | -.40 | -.39 | -.48 | .29 | -.57 | .41 | .36 | .30 | .39 | .05 ^a | .31 | 1 | | | |
| 14. Masennusoireet | .50 | -.44 | .39 | .47 | -.30 | .63 | -.47 | -.39 | -.29 | -.41 | -.06 ^a | -.38 | -.65 | 1 | | |
| 15. Yksinäisyys | .43 | .39 | .32 | .41 | -.25 | .58 | -.41 | -.36 | -.25 | -.33 | -.03 ^a | -.31 | -.63 | .64 | 1 | |
| 16. Elämän-tyytyväisyys | -.39 | -.33 | -.35 | -.34 | .34 | -.45 | .39 | .31 | .31 | .37 | .09 | .28 | .49 | -.54 | -.50 | 1 |
| Keskiarvo | 2.55 | 2.71 | 2.34 | 2.54 | 4.60 | 2.16 | 5.02 | 3.64 | 4.00 | 4.13 | 7.46 | 3.02 | 5.30 | 1.52 | 3.13 | 4.55 |
| Keskihajonta | 0.99 | 1.10 | 1.23 | 1.14 | 1.11 | 0.86 | 0.77 | 1.00 | 0.82 | 0.85 | 0.98 | 0.66 | 1.13 | 0.55 | 0.62 | 1.30 |

Kaikki korrelaatiot ovat merkitseviä 1%-riskitasolla, paitsi * = merkitsevä 5%-riskitasolla sekä a = ei-merkitsevä 5%-riskitasolla
O/T = Opiskelu/työ; VP = Vapaa-aika

3.2 Uupumus- ja innokkuusryhmät opiskelussa ja työssä

Koska vapaa-ajan mittareille saatiin vain kahden faktorin malli, sen innokkuudelle ja uupumukselle ei yritetty etsiä latentteja ryhmiä. Uupumukselle ja innokkuudelle opiskelussa ja työssä tehtiin sarja LPA:ja, opiskelijoille ja työntekijöille erikseen sekä näille ryhmille yhdessä. Taulukossa 7 esitetään analyysien tulokset. BIC laski joka kerralla, kun latenttien ryhmien lukumäärää kasvatettiin. Kuitenkin VLMR ja LMR testien tulokset näyttivät sekä opiskelijoilla että yhdistetyssä ryhmässä parhaan mallin olevan kolme latenttia ryhmää. Työntekijöillä paras malli VLMR:n ja LMR:n mukaan olisi kahden ryhmän malli. Vaikka työntekijöitä oli enemmän kuin opiskelijoita, niin näiden kahden yhdistetyn ryhmän paras ratkaisu oli kolme latenttia ryhmää, joten katsottiin, että myös työntekijöille sopi kolmen latentin ryhmän ratkaisu. Lisäksi kolmen ryhmän ratkaisussa työntekijöille muodostui samat latentit ryhmät kuin opiskelijoille, ja heidän jakautumisensa näihin ryhmiin oli samaa luokkaa kuin opiskelijoilla. Entropia oli kolmen latenttiryhmän mallissa korkeampi kuin 0.80, mikä viittaa tämän mallin selkeään luokittelukykyyn. Erityisen hyvin koehenkilöt jakautuivat ryhmiin yksi ja kolme, kun taas ryhmässä kaksi oli lievää epävarmuutta (Taulukko 8).

Nämä kolme latenttia ryhmää nimettiin niiden pistekeskiaarvoprofiilien sekä aikaisemman tutkimuksen mukaisesti: innostuneet, innottomat ja uupuneet. Ryhmät erosivat toisistaan niin uupumuksen kuin innokkuudenkin suhteen (Taulukko 9). Kuvassa 2 esitetään näiden ryhmien standardoidut arvoja eri muuttujilla. Innostuneiden ryhmässä (n = 517, 56 %) henkilöt saivat korkeita arvoja innokkuudessa ja matalia arvoja uupumuksen jokaisessa kolmessa ulottuvuudessa verrattuna muihin ryhmiin. Innottomat (n = 281, 30 %) jäivät innokkuudessa lievästi alle otoksen keskiarvon, kun taas uupumuksen ulottuvuuksissa heillä oli hieman korkeampia pistemääriä. Uupuneiden ryhmän (n = 126, 14 %) innokkuuden arvot olivat matalat, ja he saivat korkeita arvoja jokaisesta uupumuksen ulottuvuudesta, erityisesti kyynisyydestä ja riittämättömyyden tunteesta.

Taulukko 7

Latenttien profiilianalyysien tulokset

| | Luokkien lkm | BIC | p_{vlmr} | p_{lmr} | Entropia | Ryhmäkoot |
|-------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|
| Kaikki | | | | | | |
| | 1 | 11526.997 | | | | 924 |
| | 2 | 10239.340 | .0000 | .0000 | .895 | 682, 242 |
| | 3 | 9920.846 | .0007 | .0008 | .831 | 517, 281, 126 |
| | 4 | 9821.372 | .1380 | .1442 | .816 | 425, 145, 308, 46 |
| | 5 | 9770.234 | .4275 | .4343 | .793 | 61, 327, 360, 111, 65 |
| Opiskelijat | | | | | | |
| | 1 | 4088.579 | | | | 317 |
| | 2 | 3645.937 | .0000 | .0000 | .896 | 234, 83 |
| | 3 | 3528.738 | .0020 | .0024 | .845 | 169, 105, 43 |
| | 4 | 3507.176 | .1497 | .1592 | .839 | 147, 47, 96, 27 |
| | 5 | 3505.600 | .4701 | .4798 | .839 | 136, 17, 89, 48, 27 |
| Työntekijät | | | | | | |
| | 1 | 7379.535 | | | | 607 |
| | 2 | 6523.602 | .0000 | .0000 | .905 | 448, 159 |
| | 3 | 6319.189 | .1362 | .1422 | .829 | 333, 185, 89 |
| | 4 | 6235.644 | .1419 | .1467 | .800 | 205, 114, 226, 62 |
| | 5 | 6208.798 | .3010 | .3086 | .819 | 44, 197, 245, 75, 46 |

BIC = *Bayesian information criterion* indeksi; p_{vlmr} = *Vuong-Lo-Mendell-Rubin likelihood ratio* testi; p_{lmr} = *Lo-Mendell-Rubin adjusted likelihood ratio* testi. Tummennetut arvot tarkoittavat parhaiten sopivaa mallia.

Taulukko 8

Todennäköisyys kuulua tiettyyn latenttiin ryhmään riippuen ryhmälajittelusta

| Todennäköisin latenttiin ryhmään kuuluminen | Latenttiryhmä | | |
|---|---------------|-------------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 |
| 1 | .941 | .059 | .000 |
| 2 | .089 | .878 | .033 |
| 3 | .000 | .057 | .943 |

Tummennetut arvot ovat henkilön todennäköisyys kuulua ryhmään, johon hänet on jälkikäteen lajiteltu.

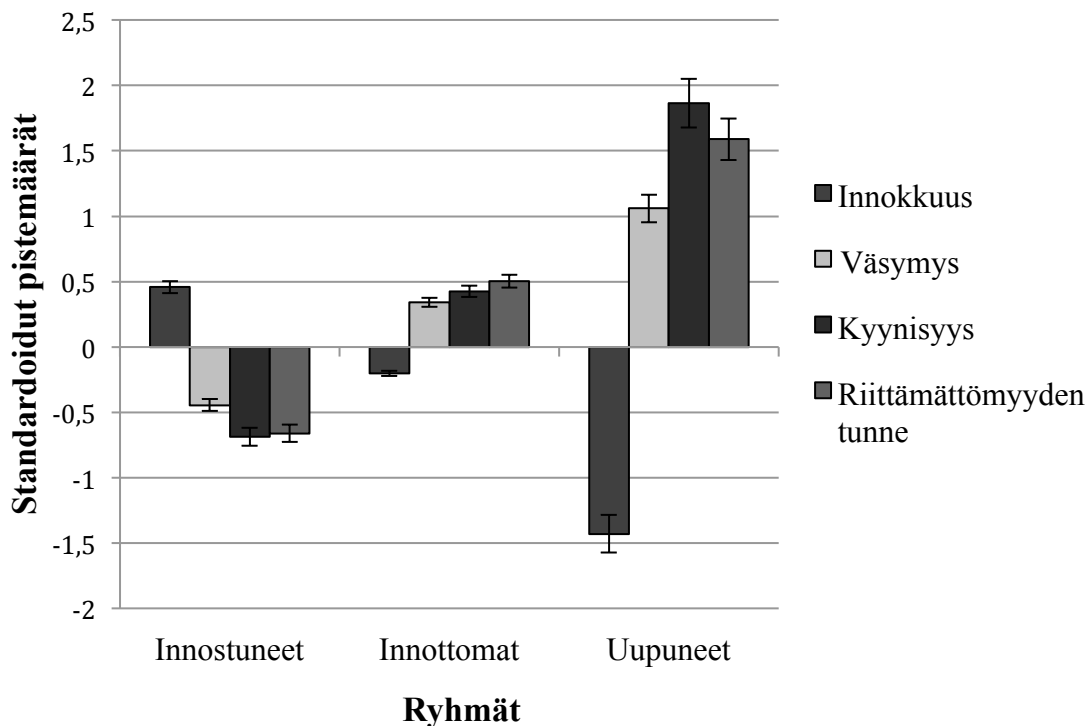
Taulukko 9

Ryhmien väliset keskiarvoerot opiskelu-/työuupumuksessa ja -innokkuudessa

| Muuttuja | Innostuneet n=517, 56% | | Innottomat n=281, 30% | | Uupuneet n=126, 14% | | F(2, 921) | η^2 |
|------------------------------|---------------------------|------|--------------------------|------|------------------------|------|------------|----------|
| | ka | kh | ka | kh | ka | kh | | |
| Innokkuus | 5.08 | 0.70 | 4.34 | 0.92 | 2.98 | 1.21 | 318.02*** | .41 |
| Väsymys | 2.23 | 0.87 | 3.09 | 0.93 | 3.88 | 1.07 | 196.53*** | .30 |
| Kyynisyys | 1.49 | 0.48 | 2.86 | 0.63 | 4.64 | 0.68 | 1771.01*** | .79 |
| Riittämättö- myyden tunne | 1.78 | 0.58 | 3.11 | 0.72 | 4.34 | 0.79 | 921.39*** | .67 |

*** $p < .001$

Parittaisten vertailujen mukaan (Games-Howell korjauksella) kaikki ryhmien väliset keskiarvot poikkeavat toisistaan.



Kuva 2. Latenttien ryhmien standardoitujen pistemäärien keskiarvot innokkuudessa ja uupumuksen kolmella ulottuvuudella sekä näiden 95%-luottamusvälit.

3.3 Opiskelijoiden ja työntekijöiden uupumus- ja innokkuusryhmien erot tausta-, terveys- ja hyvinvointimuuttujissa

Seuraavaksi tarkasteltiin, kuinka uupumus- ja innokkuusryhmät (innostuneet, innottomat ja uupuneet) erosivat toisistaan erilaisten tausta-, terveys- ja hyvinvointimuuttujien suhteen (Taulukot 10 ja 11). Opiskelevat naiset ja miehet jakautuivat tasaisesti ryhmiin ($\chi^2(2, N = 317) = 1.73, p > .2$). Sen sijaan työssäkäyvillä naisilla ja miehillä oli eroja ryhmiin sijoittumisessa ($\chi^2(2, N = 607) = 14.78, p < .001$). CONFA paljasti kaksi tyyppiä ja antityyppejä (Taulukko 10). Työssä käyvistä vastaajista innostuneet miehet ja uupuneet naiset olivat tyyppi, kun taas uupuneet miehet ja innostuneet naiset olivat antityppi. Uupumus- ja innokkuusryhmät erosivat toisistaan sen suhteen, oliko vastaajilla lapsia vai ei ($\chi^2(2, N = 902) = 10.11, p = .006$). Ne, joilla oli lapsia, olivat tyyppisemmin innostuneita, kun taas lapsettomat olivat innottomia. Epätyypillistä sen sijaan oli omata lapsia ja olla innoton tai olla lapseton ja innostunut. Sinkut ja parisuhteessa olevat jakautuivat tasaisesti ryhmiin ($\chi^2(2, N = 924) = 2.13, p > .2$), mutta kun otettiin huomioon myös vastaajan sukupuoli, löytyi viisi tyyppiä ja antityyppejä ($\chi^2(2, N = 924) = 23.44, p < .001$). Tyyppillistä oli olla innoton sinkku mies, innostunut parisuhteessa oleva mies tai uupunut parisuhteessa oleva nainen, kun taas epätyypillisiä olivat uupuneet ja innottomat parisuhteessa olevat miehet.

Se, opiskeliko vai työskentelikö vastaaja ensisijaisesti, ei vaikuttanut uupumus- ja innokkuusryhmiin jakautumisessa ($\chi^2(2, N = 924) = 2.98, p > .2$). Myöskään sillä, opiskeliko ja työskentelikö henkilö samanaikaisesti, ei ollut tilastollista merkitsevyyttä ryhmiin jakautumisessa ($\chi^2(2, N = 924) = 4.05, p = .132$). Kuitenkin uupumus- ja innokkuusryhmät poikkesivat toisistaan sekä palautumisen että opiskeluun tai työhön liittyvän tyytyväisyyden suhteen (Taulukko 11). Parhaiten palautuivat ja opiskeluunsa tai työhönsä tyytyväisimpiä olivat innostuneet, kun taas huonoiten palautuivat ja tyytymättömimmät työhönsä tai opiskeluunsa olivat uupuneet.

Taulukko 10

Opiskelun ja työn uupumus- ja innokkuusryhmien jakautuminen nominaali- ja ordinaaliasteikollisten tausta- ja terveystuuttujille tilastollisesti merkitsevissä tapauksissa

| Konfiguraatio | OBS. | EXP. | Z ^a | Konfiguraatio | OBS. | EXP. | Z ^a | | |
|---------------|--------------------------|------|----------------|---------------|------|----------------|----------------|--------|---------|
| | <u>LP/Sp^b</u> | | | | | <u>LP/Lap.</u> | | | |
| A | 1 1 | 195 | 216.30 | -3.51*** | A | 1 1 | 419 | 434.71 | -2.96** |
| T | 1 2 | 157 | 135.70 | 3.51*** | T | 1 2 | 85 | 69.29 | 2.96** |
| | 2 1 | 118 | 108.15 | 1.72 | T | 2 1 | 249 | 235.47 | 2.74** |
| | 2 2 | 58 | 67.85 | -1.72 | A | 2 2 | 24 | 37.53 | -2.74** |
| T | 3 1 | 60 | 48.55 | 2.71** | | 3 1 | 110 | 107.82 | 0.47 |
| A | 3 2 | 19 | 30.45 | -2.71** | | 3 2 | 15 | 17.18 | -0.47 |
| | <u>LP/SP /Siv.</u> | | | | | <u>LP/Alk.</u> | | | |
| | 1 1 1 | 220 | 230.05 | -1.14 | | 1 1 | 76 | 77.70 | -0.22 |
| | 1 1 2 | 78 | 84.40 | -0.88 | T | 1 2 | 354 | 333.71 | 2.79** |
| T | 1 2 1 | 168 | 148.18 | 2.49* | A | 1 3 | 77 | 95.59 | -3.09** |
| | 1 2 2 | 51 | 54.36 | -0.48 | | 2 1 | 37 | 42.14 | -0.93 |
| | 2 1 1 | 134 | 125.04 | 1.17 | | 2 2 | 171 | 181.01 | -1.45 |
| | 2 1 2 | 42 | 45.87 | -0.61 | T | 2 3 | 67 | 51.85 | 2.70** |
| A | 2 2 1 | 65 | 80.54 | -2.27** | | 3 1 | 26 | 19.16 | 1.70 |
| T | 2 2 2 | 40 | 29.55 | 2.10** | A | 3 2 | 72 | 82.28 | -1.98* |
| T | 3 1 1 | 69 | 56.07 | 2.36* | | 3 3 | 27 | 23.57 | 0.72 |
| | 3 1 2 | 19 | 20.57 | -0.27 | | | | | |
| A | 3 2 1 | 20 | 36.11 | -3.25** | | | | | |
| | 3 2 2 | 18 | 13.25 | 1.28 | | | | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

OBS. = Havaitut frekvenssit; EXP. = Odotetut frekvenssit; LP = Uupumus- ja innokkuusryhmä (1 = innokkaat, 2 = innottomat, 3 = uupuneet); Sp = Sukupuoli (1 = nainen, 2 = mies); Lap. = Lapsia (1 = ei, 2 = kyllä); Siv. = Siviilisääty (1 = sinkku; 2 = seurusteleva/avoliitossa/avioliitossa/rekisteröidyssä parisuhteessa); Ensi = Ensisijainen tekeminen (1 = opiskelija; 2 = työntekijä); Alk. = Alkoholista humalaan juominen (1 = en koskaan, 2 = harvemmin kuin kuukausittain; 3 = viikoittain); A = Antityyppi; T = Tyyppi
 a = Lehmacher korjattu, p-arvoissa käytetty bonferroni korjausta
 b = Vain työntekijät

Taulukko 11

Opiskelun ja työn uupumus- ja innokkuusryhmien väliset keskiarvoerot intervalliasteikollisilla tausta-, terveys- ja hyvinvointimuuttujilla

| Muuttuja | Innostuneet | | Innottomat | | Uupuneet | | F(df, df) | η^2 |
|---------------------------------------|-------------|------|------------|------|----------|------|--------------------------|----------|
| | ka | kh | ka | kh | ka | kh | | |
| Opiskelu/työ | | | | | | | | |
| Palautuminen | 3.97 | 0.85 | 3.44 | 0.92 | 2.74 | 1.06 | F(2, 908) = 104.25*** | .19 |
| Tyytyväisyys opiskeluun/ työhön | 4.41 | 0.56 | 3.76 | 0.63 | 2.86 | 0.78 | F(2, 918) = 353.36*** | .44 |
| Terveys | | | | | | | | |
| Kokemus terveyden tilasta | 4.31 | 0.79 | 4.02 | 0.85 | 3.67 | 0.92 | F(2, 917) = 34.01*** | .07 |
| Unen määrä | 7.48 | 0.91 | 7.45 | 0.99 | 7.37 | 1.20 | F(2, 906) = 0.62 | < .01 |
| Unen laatu | 3.14 | 0.66 | 2.92 | 0.61 | 2.71 | 0.63 | F(2, 918) = 27.48*** | .06 |
| Hyvinvointi | | | | | | | | |
| Itsetunto | 5.70 | 0.96 | 4.94 | 1.05 | 4.45 | 1.18 | F(2, 917) = 100.54*** | .18 |
| Masennusoireet | 1.33 | 0.42 | 1.64 | 0.52 | 1.99 | 0.70 | F(2, 920) = 101.21*** | .18 |
| Yksinäisyys | 1.68 | 0.53 | 2.06 | 0.61 | 2.25 | 0.66 | F(2, 921) = 70.90*** | .13 |
| Elämän- tyytyväisyys | 4.92 | 1.20 | 4.24 | 1.20 | 3.71 | 1.34 | F(2, 920) = 62.33*** | .12 |

** $p < .01$ *** $p < .001$

Parittaisten vertailujen mukaan (Bonferroni tai Games-Howell korjauksella) kaikki ryhmien väliset keskiarvot poikkeavat toisistaan.

Vaikka terveysmuuttujissa vain unen laadussa ja humalaan juomisessa oli eroa uupumus- ja innokkuusryhmien välillä, subjektiivisesti arvioituna innostuneet kokivat itsensä terveimmiksi ja uupuneet vähiten terveiksi, innottomien asettuessa näiden kahden ryhmän väliin. Ryhmät eivät siis poikenneet toisistaan liikunnan ($\chi^2(2, N = 916) = 2.25, p > .2$), tupakoinnin ($\chi^2(2, N = 920) = 2.16, p > .2$), alkoholin ($\chi^2(2, N = 918) = 7.39, p > .2$) tai unen määrän suhteen. Kuitenkin innostuneilla oli paras unen laatu ja uupuneilla huonoin, kun taas innottomat asettuivat jälleen näiden kahden väliin. Vaikka alkoholin määrässä ei ollut eroa, niin humalaan juomisessa oli ($\chi^2(2, N = 907) = 14.72, p = .005$): harvemmin kuin kuukausittain humalaan juovat innostuneet sekä viikoittain juovat innottomat olivat

tyyppettä, kun taas viikoittain juovat innostuneet sekä harvemmin kuin kuukausittain juovat uupuneet olivat antityyppettä.

Hyvinvoinnissa uupumus- ja innokkuusryhmät poikkesivat toisistaan kaikilla mittareilla (Taulukko 11). Innostuneilla oli korkein itsetunto sekä elämäntyytyväisyys ja vähiten masennusoireita sekä yksinäisyyttä. Uupuneilla sen sijaan itsetunto ja elämäntyytyväisyys olivat matalimmat ja masennusoireet ja yksinäisyys korkeimmat. Innottomat sijoittuivat näiden kahden välille.

3.4 Vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden yhteys tausta-, terveys- ja hyvinvointimuuttujiin

Koska vapaa-ajasta ei luotu latentteja ryhmiä, sen innokkuutta ja uupumusta eri muuttujilla tutkittiin regressioanalyysin ja monimuuttuja varianssianalyysien avulla (Taulukko 12 ja 13). Taustatekijöistä sillä, oliko vastaajalla lapsia vai ei, ei ollut yhteyttä vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen. Sukupuolella oli merkitsevä yhteys vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen, ja lisätarkasteluissa selvisi, kuinka naiset olivat uupuneempia vapaa-aikanaan kuin miehet. Sinkut olivat uupuneempia ja vähemmän innokkaita kuin parisuhteessa olevat. Kun siviilisäätyn otettiin vielä huomioon sukupuolikin, niin huomattiin, kuinka erityisesti seurustelevat miehet olivat vähemmän uupuneita kuin muut. Ensisijaisella tekemisellä (opiskelu tai työ) oli yhteys vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen: opiskelijat olivat hieman vähemmän innokkaita ja uupuneempia kuin työntekijät. Kuitenkaan sillä, opiskeliko ja työskentelikö vastaaja samanaikaisesti, ei ollut merkitystä vapaa-aikaan. Opiskelusta tai työstä palautuminen oli yhteydessä vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen: mitä paremmin vastaaja koki palautuvansa, sitä innokkaampi ja vähemmän uupunut hän koki olevansa vapaa-ajalla.

Taulukko 12

Vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden yhteydet nominaali- ja ordinaaliasteikollisiin tausta- ja terveystuuttujiin

| Muuttuja | Wilk's λ | F(df, df) | η^2 |
|--|------------------|-----------------------|----------|
| Vastaajan taustatekijä | | | |
| Sukupuoli | .980 | F(2, 921) = 9.52*** | .02 |
| Siviilisäätö: sinkku vai parisuhde | .972 | F(2, 921) = 13.16*** | .03 |
| Onko lapsia | .996 | F(2, 899) = 1.77 | < .01 |
| Opiskelu/työ | | | |
| Ensisijainen tekeminen: opiskelu vai työ | .984 | F(2, 921) = 7.44*** | .02 |
| Yhtäaikainen opiskelu ja työnteko | 1.00 | F(2, 921) = 0.11 | < .01 |
| Terveys | | | |
| Liikunnan määrä | .919 | F(4, 1824) = 19.75*** | .04 |
| Tupakoinnin määrä | .967 | F(8, 1828) = 3.87*** | .02 |
| Alkoholin määrä | .991 | F(8, 1824) = 0.99 | < .01 |
| Humalaan juonnin määrä | .989 | F(4, 1806) = 2.54* | .01 |

* $p < .05$ *** $p < .001$

Taulukko 13

Vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden yhteydet intervalliasteikollisiin tausta-, terveys- ja hyvinvointimuuttujiin

| Muuttuja | R ² | F(df,df) | Standardoidu β -kerroin uupumukselle | Standardoidu β -kerroin innokkuudelle |
|---------------------------|----------------|-----------------------|--|---|
| Opiskelu/työ | | | | |
| Palautuminen | .19 | F(2, 908) = 103.45*** | -.36*** | .12** |
| Terveys | | | | |
| Kokemus terveyden tilasta | .15 | F(2, 917) = 82.01*** | -.27*** | .18*** |
| Unen määrä | .16 | F(2, 918) = 88.59*** | -.33*** | .11** |
| Unen laatu | .02 | F(2, 906) = 7.72*** | -.10* | .05 |
| Hyvinvointi | | | | |
| Itsetunto | .34 | F(2, 917) = 235.47*** | -.48*** | .16*** |
| Masennusoireet | .43 | F(2, 920) = 344.52*** | .54*** | -.19*** |
| Yksinäisyys | .36 | F(2, 921) = 255.09*** | .51*** | -.15*** |
| Elämäntyytyväisyys | .24 | F(2, 920) = 143.51*** | -.34*** | .22*** |

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Moni terveyteen liittyvä muuttuja oli yhteydessä vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen (Taulukot 12 ja 13). Mitä terveemmäksi vastaaja koki itsensä tai mitä pidempään hän nukkui yöllä, sitä enemmän innokkuutta ja vähemmän uupumusta hän koki vapaa-aikanaan. Sen sijaan unen laadulla oli merkitystä vain uupumukseen: parempi unen laatu oli yhteydessä vähäisempään uupumukseen. Terveyskäyttäytymisessä ainoa muuttuja, jolla ei ollut yhteyttä vapaa-aikaan, oli käytetyn alkoholin määrä. Sen sijaan liikunnan, tupakoinnin ja humalaan juomisen määrä olivat yhteydessä vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen. Lisätarkasteluissa selvisi, että mitä innokkaampi vastaaja oli, sitä enemmän hän liikkui, ja sitä harvemmin hän tupakoi ja joi itsensä humalaan (humalaan juomisessa yhteys oli lähes merkitsevä, $p = .079$). Sen sijaan mitä uupuneempi vastaaja oli, sitä vähemmän hän liikkui, ja sitä useammin hän tupakoi ja joi itsensä humalaan.

Kaikilla hyvinvointimuuttujilla oli yhteys vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen (Taulukot 12 ja 13). Mitä innokkaampi vastaaja oli, sitä korkeampi oli hänen itsetuntonsa ja elämäntyytyväisyytensä, sekä sitä vähemmän hän koki masennusoireita ja yksinäisyyttä. Toisaalta mitä uupuneempi vastaaja oli, sitä alhaisempi hänen itsetuntonsa ja elämäntyytyväisyytensä oli, sekä sitä enemmän hän koki masennusoireita ja yksinäisyyttä.

Lopuksi tarkasteltiin vielä opiskelun ja työn uupumus- ja innokkuusryhmiä suhteessa vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen. Monimuuttuja varianssianalyysin perusteella ryhmillä oli tilastollisesti merkitsevä päävaikutus vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen (Wilkin $\lambda = .834$, $F(4, 1840) = 43.71$, $p < .001$, $\eta^2 = .09$). Yksisuuntaisten varianssianalyysien perusteella ryhmien välillä oli eroa niin vapaa-ajan uupumuksessa kuin innokkuudessa ($p < .001$). Parittaisten vertailujen perusteella (Games-Howell korjauksella) innostuneet olivat myös vapaa-ajassa innokkaampia ja vähemmän uupuneita kuin muut ryhmät, kun taas uupuneiden ryhmä oli uupunein ja vähiten innokas vapaa-ajassa (Taulukko 14). Innottomat sijoittuvat näiden kahden muun ryhmän väliin. Ero vapaa-ajan uupumuksessa innottomien ja uupuneiden välillä oli tilastollisesti lähes merkitsevää tasoa ($p = .067$).

Taulukko 14

Opiskelu- ja työkontekstin uupumuksen ja -innokkuuden ryhmien keskiarvot ja hajonnat vapaa-ajan uupumuksessa ja innokkuudessa

| | Latenttiryhmä | ka | kh |
|----------------------|---------------|------|------|
| Vapaa-ajan innokkuus | Innostuneet | 5.15 | 0.67 |
| | Innottomat | 4.93 | 0.80 |
| | Uupuneet | 4.71 | 0.95 |
| Vapaa-ajan uupumus | Innostuneet | 1.87 | 0.71 |
| | Innottomat | 2.42 | 0.82 |
| | Uupuneet | 2.80 | 1.01 |

4. Pohdinta

Tässä pro gradu -työssä tutkittiin nuorten aikuisten uupumusta ja innokkuutta opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana. Ensin tarkasteltiin opiskelu- ja työkontekstissa uupumuksen ja innokkuuden rakennetta, minkä jälkeen pystyttiin selvittämään tutkimuksen päätavoite: millaisia uupumus- ja innokkuusryhmiä voidaan nuorilta aikuisilta tunnistaa opiskelussa ja työssä. Näiden ryhmien eroja tutkittiin erilaisten tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijöiden suhteen. Tutkimuksen toinen päätavoite oli selvittää, sopiiko uupumuksen ja innokkuuden viitekehys myös vapaa-ajan kontekstiin. Tätä tarkasteltiin tutkimalla vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden rakennetta. Koska vapaa-ajalle ei pystytty luomaan uupumus- ja innokkuusryhmiä, tutkittiin vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden yhteyksiä eri tausta-, terveys- ja hyvinvointitekijöihin. Viimeiseksi tarkasteltiin opiskelun ja työn uupumus- ja innokkuusryhmien yhteyttä vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen.

4.1 Uupumus ja innokkuus opiskelussa ja työssä

Tämä tutkimus osoitti, kuinka nuorten aikuisten uupumus ja innokkuus ovat opiskelijoilla ja työntekijöillä rakenteeltaan samanlaista: opiskelu- ja työuupumus erottuu kolmeksi ulottuvuudeksi, nimittäin väsymykseksi, kyynisyydeksi ja riittämättömyyden kokemukseksi, ja innokkuutta kuvaa parhaiten yksi yleistä innokkuutta kuvaava tekijä (Hypoteesi 1; vrt. Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Nuoret aikuiset voidaan jakaa

erilaisiin uupumus ja -innokkuusryhmiin opiskelussa ja työssä, nimittäin innostuneisiin, innottomiin ja uupuneisiin. Yli puolet nuorista aikuisista kuuluu innostuneiden ryhmään, jossa koetaan korkeaa opiskelu- ja työinnokkuutta ja matalaa uupumusta. Innottomien ryhmään, jossa kaikki uupumuksen kolme ulottuvuutta on hieman koholla ja innokkuus keskimääräistä matalampaa, kuuluu lähes kolmasosa nuorista aikuisista. Joka seitsemäs nuori aikuinen on uupuneiden ryhmässä eli kokee korkeaa opiskelu- tai työuupumusta ja matalaa innokkuutta. Nämä ryhmät ovat samanlaiset opiskelijoilla ja työntekijöillä (Hypoteesi 2.2; vrt. Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014).

Tässä tutkimuksessa tunnistetut kolme uupumus- ja innokkuusryhmää opiskelussa ja työssä eivät olleet identtisiä aikaisempien samasta tutkimusprojektista löydettyjen ryhmien kanssa (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Tuominen-Soini ja Salmela-Aro (2014) löysivät neljä uupumus- ja innokkuusryhmää sekä vastaajien ollessa lukioikäisiä että tästä kuusi vuotta vanhempia. Nyt löydetty innokkaiden ja uupuneiden ryhmät muistuttivat Tuominen-Soinin ja Salmela-Aron vastaavia. Innottomien ryhmä muistutti heidän tunnistamaansa epäinnostuneiden ryhmää, vaikkakin tällä kertaa erot uupumuksessa ja innokkuudessa olivat aiempaan verrattuna keskimääräistä pienemmät. Kuitenkin hypoteesin (2.1) vastaisesti tällä kertaa ei löydetty neljättä ryhmää, jossa henkilöt kokevat yhtäaikaisesti korkeahkoa uupumusta ja innokkuutta, kuten Tuominen-Soinin ja Salmela-Aron löytämät innokkaat, mutta uupuneet -ryhmä lukioikäisillä sekä kohtalaisen innokkaat -ryhmä yli 20-vuotiailla. Syy tähän voi löytyä vastaajien elämäntilanteesta. Tuominen-Soinin ja Salmela-Aron otos oli valikoidumpi käsittäen vain lukiolaisia, kun tässä tutkimuksessa käytettiin myös ammattikoulun tai pelkän peruskoulun käyneiden vastauksia. Lisäksi Tuominen-Soinin ja Salmela-Aron tutkimuksessa vastaajat olivat nuorempia, ensimmäisellä tutkimusajankohtana 17–19-vuotiaita ja toisena 23–25-vuotiaita, kun nyt tutkittavat olivat 25–27-vuotiaita. Heidän tutkimuksessaan toisena tutkimusajankohtana suurin osa vastaajista vielä opiskeli (noin 70 %). Tällä kertaa tilanne oli päinvastainen: suurin osa vastaajista kävi töissä (noin 66 %). Vaikka Tuominen-Soinin ja Salmela-Aron toisena tutkimusajankohtana löytämät kohtalaisesti innokkaat olivat edellisen tutkimuksen suurin ryhmä, tähän ryhmään kuuluvien uupumuksen ja innokkuuden taso ei paljoa poikennut keskitasosta. Ehkä henkilöiden ikäänntyessä ja oman opiskelu- ja työuran edetessä ja varmentuessa, heidän uupumus ja innokkuuskin alkaisivat erottua selkeämmin, ja näin keskitasoa edustaneet kehittyisivät joko selkeästi uupumuksen tai innokkuuden puolelle. Tätä oletusta kuitenkin tulisi tulevissa tutkimuksissa tarkastella

pitkittäistutkimuksen avulla.

Opiskelun ja työn uupumus- ja innokkuusryhmät erosivat toisistaan erilaisten taustamuuttujien mukaan. Aikaisempien tutkimusten mukaan opiskelu-uupumuksessa ja -innokkuudessa on naisten ja miesten väliltä löydetty eroa (esim. Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012), mutta vastaavaa eroa ei ole työntekijöillä (Maslach ym., 2001; Schaufeli ym., 2006). Toisin kuin hypoteesi (3.1.1) arvioi, niin opiskelijanaiset ja -miehet jakautuivat tasaisesti ryhmiin. Sen sijaan oli tyypillisempää, että työntekijä oli innostunut mies tai uupunut nainen kuin päinvastoin. Myöskään Tuominen-Soini ja Salmela-Aro (2014) eivät löytäneet uupumus- ja innokkuusryhmiin jakautumisessa eroa 23–25-vuotiailla vastaajillaan. Ehkä uupuneet opiskelijanaiset siirtyvät muita nopeammin työelämään, jossa he kokevat edelleen uupumusta. Hypoteesin (3.1.2) mukaisesti parisuhde näyttäisi suojaavan miehiä uupumukselta opiskelussa ja työssä. Kuitenkaan parisuhde ei riittänyt suojaamaan naisia opiskelu- ja työuupumukselta. Tämä tukee aikaisempaa tutkimusta erityisesti miesten siviilisäädyn merkityksestä uupumukseen: stressi saattaa saada miehet tukeutumaan enemmän perheeseensä, kun taas naisilla on mahdollisesti enemmän muita sosiaalisen tuen lähteitä (Ahola ym., 2006). Aikaisemman tutkimuksen mukaisesti vanhemmuus suojaasi opiskelu- ja työuupumukselta (ten Brummelhuis ym., 2008): ne, joilla oli lapsia, kuuluivat tyypillisesti innostuneiden ryhmään, kun taas lapsettomat kuuluivat innottomien ryhmään (Hypoteesi 3.1.3).

Opiskelijat ja työntekijät eivät eronneet toisistaan uupumus- ja innokkuusryhmiin jakautumisessa (Hypoteesi 3.2.1). Opiskelu on opiskelijan työtä, joten on luontevaa, että he eivät poikkea työntekijöistä uupumuksen ja innokkuuden suhteen. Lisäksi tämä tulos tukee aikaisempia tutkimuksia (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Sen sijaan yllättävää oli, että hypoteesin (3.2.2) vastaisesti ne, jotka samanaikaisesti opiskelivat ja työskentelivät, eivät poikenneet ryhmiin jakautumisissa muista, vaikka voisi olettaa heidän olevan muita kuormittuneempia. Toisaalta ehkä opiskelu ja työ tuovat toisilleen vastapainoa, esimerkiksi oman alan töihin pääsevä opiskelija voi kokea työn erittäin mielekkäänä opiskelun tukijana. Lisäksi tutkimuksessa jäi epäselväksi, tekevätkö nämä henkilöt sen pidempää työviikkoa kuin muutkaan, joten ei voida tietää, onko heillä oikeasti kuormittavampaa kuin muilla. Oletusten mukaisesti (Hypoteesit 3.2.3 ja 3.2.4) innostuneet olivat tyytyväisimpiä opiskeluunsa tai työhönsä ja palautuivat siitä parhaiten, kun taas uupuneet olivat tyytymättömmimpiä ja palautuivat huonoiten. Innottomat olivat

näiden välissä tyytyväisyyden ja palautumisen suhteen.

Opiskelun ja työn uupumus- ja innokkuusryhmät erosivat tarkoituksenmukaisesti toisistaan terveys- ja hyvinvointitekijöiden suhteen siten, että innostuneiden ryhmä oli adaptiivisin, uupuneiden epäadaptiivisin ja innottomat näiden väliltä (Hypoteesit 3.3.1 ja 3.3.2). Innostuneiden ryhmässä olevat kokivat itsensä terveimmäksi, unensa laadun hyväksi ja he joivat itsensä harvoin humalaan. Lisäksi heillä itsetunto ja elämäntyytyväisyys olivat matalampia ja masennusoireilu sekä yksinäisyyden tunne korkeampia kuin muilla. Sen sijaan uupuneet kokivat itsensä vähemmän terveeksi, unensa laadun huonommaksi ja he joivat itsensä useammin humalaan kuin muut. Lisäksi heillä itsetunto ja elämäntyytyväisyys olivat matalampia ja masennusoireilu sekä yksinäisyyden tunne korkeampia kuin muilla. Innottomat sijoittuivat näissä terveys- ja hyvinvointitekijöissä innostuneiden ja uupuneiden välille. Ainoat erot, joita ryhmien välillä ei löytynyt, olivat liikunnan, tupakan ja unen määrässä sekä siinä, kuinka usein nautitaan alkoholia. Kaiken kaikkiaan opiskelussaan tai työssään innostuneet voivat suhteellisen hyvin, kun taas innottomat kokevat jonkin asteista pahoinvointia ja kaikista huonoin tilanne on uupuneilla.

4.2 Uupumus ja innokkuus vapaa-aikana

Uupumuksen ja innokkuuden viitekehystä ei ole aikaisemmin sovitettu vapaa-ajan kontekstiin, joten tämän tutkimuksen tulokset tähän aiheeseen liittyen ovat uutta tietoa kartuttavaa. Vapaa-aikana uupumus ja innokkuus erottuvat omiksi tekijöiksi, jotka ovat kuitenkin yhteydessä toisiinsa. Toisin kuin opiskelussa ja työssä, vapaa-ajalla sekä uupumuksen että innokkuuden omat ulottuvuudet ovat erottelemattomia eli vapaa-aikaa kuvaa parhaiten yleinen uupumuksen ja innokkuuden taso. Tästä johtuen vapaa-ajalle ei tunnistettu uupumus- ja innokkuusryhmiä.

Vapaa-ajassa naiset olivat miehiä uupuneempia. Tämä voi johtua siitä, että edelleenkin perheissä naiset tekevät suuremman osan kotitöistä kuin miehet (Sutela & Lehto, 2014), mikä voi johtaa heidän uupumiseensa. Toisaalta sinkkumiehet kokivat muita enemmän vapaa-ajan uupumusta ja vähemmän innokkuutta. Tämä tukee jälleen parisuhteen suojaavaa merkitystä miehille (Ahola ym., 2006). Hieman yllättäen lapsilla ei ollut

yhteyttä vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen. Toisaalta lapset voivat tasapainottaa tämän suhteen, koska heidän hoitaminen on työlästä, mutta samalla palkitsevaa.

Opiskelijat kokivat työntekijöitä enemmän vapaa-ajan uupumusta ja vähemmän innokkuutta. Syy jää epäselväksi, koska tutkimus ei selvittänyt vastaajien vapaa-ajan määrää tai sen sisältämiä aktiviteetteja. Syy voisi kuitenkin mahdollisesti löytyä siitä, että opiskelijoilla ei ole mahdollisten pakollisten luentojen ja tenttien lisäksi tarkasti määriteltyä työaika, joten opiskelu voi kenties venyä vapaa-ajankin puolelle. Yllättäen samanaikaisesti opiskelevat ja työssä käyvät eivät poikenneet vapaa-ajan uupumuksessa ja innokkuudessa muista. Tämänkin syyn selvittäminen vaatisi tarkempaa tietoa henkilöiden vapaa-ajasta. Opiskelusta ja työstä palautuminen olivat yhteydessä vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen: mitä paremmin vastaaja koki palautuvansa sitä innokkaampi ja vähemmän uupunut hän koki olevansa vapaa-ajalla. Tämä sopii yhteen aikaisemman tutkimuksen kanssa. Aikaisemmin on todettu, että esimerkiksi mieluisa, vaihteleva ja virkistävä tekeminen vapaa-aikana työn vastapainoksi edistää palautumista (Winwood ym., 2007), joten ei ihme, jos aktiviteetit, jotka tuottavat vapaa-aikana uupumusta eivät myöskään edistä palautumista.

Odotusten mukaisesti vapaa-ajan uupumus ja innokkuus olivat yhteydessä moniin terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. Mitä enemmän vapaa-ajan innokkuutta henkilö koki, sitä enemmän hän nukkui ja harrasti liikuntaa, ja sitä parempi oli hänen kokemuksensa terveydestä, unensa laadusta, sekä sitä harvemmin hän käytti tupakkaa tai joi itsensä humalaan. Lisäksi korkeampi innokkuus oli yhteydessä korkeampaan itsetuntoon ja elämäntyytyväisyyteen sekä vähäisempään masennusoireiluun ja yksinäisyyden kokemukseen. Sitä vastoin vapaa-ajan uupumus oli yhteydessä vähäisempään unen ja liikunnan määrään, huonompaan kokemukseen terveydestä ja unen laadusta, sekä runsaampaan tupakan polttoon ja humalaan juomiseen. Lisäksi mitä enemmän henkilö koki vapaa-ajan uupumusta, sitä huonompi oli hänen itsetuntonsa ja elämäntyytyväisyytensä, sekä sitä enemmän hänellä oli masennusoireilua ja yksinäisyyden kokemuksia. Alkoholien nauttimisen frekvenssi oli ainut terveyskäyttämisen muoto, joka ei ollut yhteydessä vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen. Yleisesti voidaan siis todeta, kuinka vapaa-ajalla uupumus on yhteydessä pahoinvointiin ja innokkuus hyvinvointiin, aivan kuin opiskelussa ja työssäkin.

Viimeisenä tuloksena saatiin, kuinka opiskelun ja työn uupumus- ja innokkuusryhmät olivat yhteydessä vapaa-ajan uupumukseen ja innokkuuteen. Innostuneet olivat vapaa-aikana innokkaita ja vähemmän uupuneita, kun taas uupuneet olivat vapaa-aikana uupuneita ja vähemmän innokkaita. Innottomat olivat näiden väliltä. Uupumus ja innokkuus näyttäisivät siis kulkevan rinnakkain opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana. Tämä tuo suurta rasitetta yksilölle, joka kokee uupumusta ja innottomuutta molemmilla elämänalueilla. Toisaalta aineistosta paljastui myös henkilöitä, jotka kokivat opiskelussaan tai työssään päinvastoin kuin vapaa-aikana, esimerkiksi henkilö saattoi olla uupunut työssä mutta innokas vapaa-aikana. Tulevien tutkimusten haasteeksi jääkin selvittää, kuinka tämänkaltainen tasapainotus elämän eri osa-alueilla voi tukea henkilön terveyttä ja hyvinvointia, ja toisaalta, millaisia mahdollisia kumuloivia vaikutuksia voi seurata, jos eri osa-alueet ovat liian kuormittavia.

4.3 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet

Arvioitaessa tutkimuksen tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä tulee huomioida, että se sisälsi muutamia rajoituksia. Ensinnäkin tämä tutkimus tehtiin itsearviointeihin pohjautuen, jolloin vastauksiin saattaa vaikuttaa vastaajien erilaiset vastaustaipumukset, vaikkakin tätä kritiikkiä vastaan on argumentoitu sen olevan turhan arvostelevaa ja tuomitsevaa (Crampton & Wagner, 1994). Vaikka FinEdu-tutkimusprojekti on pitkittäistutkimus, niin tässä pro gradu -tutkimuksessa käytettiin vain viimeisintä mittaussajakohdtaa. Tämä tutkimus oli siis poikkileikkaustutkimus, joten kausaalisuuspäätelmiä ei voida tehdä. Tutkimus tehtiin suomalaisella aineistolla, joten sen yleistämistä muihin maihin, joissa on erilainen opiskelu- tai työkuulttuuri, kannattaa tehdä varoen. Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto koostui pelkästään opiskelevista ja työssä käyvistä nuorista aikuisista, joten lisää tutkimusta tarvittaisiin sekä muista ikäluokista että niistä, jotka eivät opiskele tai tee työtä. Tässä aineistossa naisia oli miehiä enemmän, mikä johtui siitä, että toinen alkuperäinen kohortti käsitti pelkästään lukiolaisia. Aineiston sukupuolten välinen suhde sopi yhteen yleisen lukiossa olevan sukupuolijakauman kanssa (Tilastokeskus, 2015).

Perinteisessä työuupumustutkimuksessa on hyvin tavanomaista, että tutkimukseen osallistuu pääasiassa työssään hyvinvoivia koehenkilöitä (Schaufeli & Enzmann, 1998),

mikä näkyi myös tässä tutkimuksessa uupumuksen keskiarvon ollessa melko matala, kun taas innokkuuden keskiarvo oli hyvin korkea niin opiskelussa, työssä kuin vapaa-aikanakin. Vaikka osalla vastaajista esiintyikin korkeaa uupumusta, niin se ei ole estänyt heitä suoriutumasta opiskeluistaan tai työstään, ja näin poikkeaa uupumusprosessin lopputilaa kuvaavasta kliinisestä uupumuksesta (Schaufeli, Bakker, Hoogduin, Schaap & Kladler, 2001). Tämän kaltainen painottuminen datassa voi aiheuttaa tuloksiin vääristymää vakavan työuupumuksen ollessa aliedustettuna.

Sekä katoanalyysin että aineistosta poistettujen tarkastelun mukaan lopullisiin analyysihin pääsi suhteellisesti useammin nainen sekä opiskelija. Kuitenkaan vuoden 2013–2014 tutkimukseen osallistumattomat eivät eronneet osallistujista opiskelu- ja työkontekstin uupumuksen, innokkuuden tai palautumisen suhteen. Liian monen puuttuvan vastauksen takia poisjätetyt palautuivat huonommin opiskelustaan tai työstään kuin muut ja he joivat muita vähemmän alkoholia. Toisaalta heitä poistettiin aineistosta vain reilu kymmenen, joten heidän vaikutuksensa monen sadan osallistujan rinnalla ei ollut merkittävä. Kaikki jälkikäteen poistetut vastaajat kuitenkin olivat uupuneempia ja vähemmän innokkaita vapaa-ajalla kuin mukaan jätetyt, vaikka eroa ei ollut viime kerroilla mitatuissa opiskelu- ja työkontekstin uupumuksessa, innokkuudessa tai palautumisessa. Tämä viittaisi siihen, että opiskelun ja työn ulkopuolelle jäävät, kuten työttömät, saattaisivat yleisestikin kokea vapaa-aikansa kuormittavana. Tästä tarvittaisiin lisää tutkimuksia.

Tutkimuksessa käytetyissä mittareissakin oli rajoituksia. Vertailu toisiin tutkimuksiin on hankalampaa, kun uupumuksen tutkimiseen käytettiin SBI:tä eikä laajemmin käytössä olevaa *the Maslach Burnout Inventory* -mittaria (MBI; Maslach & Jackson, 1981; Schaufeli ym., 1996; Schaufeli, Martínez ym., 2002). Uupumusmittarissa väittämät kuvaavat negatiivisia tiloja, jolloin riskinä voisi olla sosiaalisesti suotavat vastaukset. Toisaalta MBI:ssä, jossa suurin osa väittämistä on negatiivisia, sosiaalinen suotavuus ei näyttäisi olevan ongelma (Maslach & Jackson, 1981). Kuitenkin mittarien luotettavuuden lisäämiseksi niiden kannattaisi sisältää sekä negatiivisia että positiivisia väittämiä. Tällä myös varmistettaisiin ilmiön todellinen luonne, koska yhdensuuntaisilla väittämillä on taipumus ryhmittyä faktoreiksi (Doty & Glick, 1998). Tässä tutkimuksessa sekä uupumus että innokkuus oli mitattu yksisuuntaisilla väittämillä. Uupumus ja innokkuus opiskelussa ja työssä eivät ole täysin stabiileja tiloja, vaan esimerkiksi uupumukseen voi vaikuttaa

vuodenajat tai lähestyvät/juuri päättyneet lomat (Salmela-Aro, 2009), ja innokkuuden huomattu voivan vaihdella yksilöllä viikoittain ja jopa saman päivän aikana (Sonntag, Dormann & Demerouti, 2010). Nykytutkimus onkin alkanut korostaa päiväkirjatyypistä tutkimusta, jonka avulla voitaisiin tavoittaa ilmiön dynaamisuus (Bakker ym., 2011). Tätä nykymittareiden sanamuodoilla ei voida saavuttaa. Linkki opiskelun ja työn sekä vapaa-ajan uupumuksen ja innokkuuden välillä voisi olla palautuminen. Jotta tätä voitaisiin tarkemmin tutkia, tulisi sitä jatkossa mitata yhden kysymyksen sijaan siihen kehitetyllä useamman osion mittarilla (esim. Sonntag & Fritz, 2007). Toinen linkki saattaisi olla aika. Työuupuneiden on todettu tekevän enemmän ajallisesti töitä kuin uupumattomien (Peterson, Demerouti, Bergström, Åsberg & Nygren, 2008), joten heillä jää myös vähemmän vapaa-aikaa. Toisaalta vapaa-ajan lisääntymisen oletetaan olevan yhteydessä hyvinvointiin (Iso-Ahola, 1997). Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan pystytty erottamaan, kuinka paljon henkilöllä oli vapaa-aikaa.

Rajoituksistaan huolimatta tällä tutkimuksella oli myös paljon vahvuuksia. Tutkimuksen otoskoko oli suuri ja vastausprosentti hyvä, mikä mahdollisti laajemman kuvan kohdejoukosta. Uupumusta ja innokkuutta tutkittiin V-V-mallin mukaisesti yhdessä eikä erikseen (esim. Schaufeli & Bakker, 2004). Sekä henkilösuuntautuneen että muuttujasuuntautuneen lähestymistavan käyttö oli tutkimuksen vahvuus. Vaikka opiskelun ja työn uupumus- ja innokkuusryhmissä ei tunnistettu ryhmää, jossa koettaisiin samanaikaisesti sekä uupumusta ja innokkuutta, vaan pikemminkin löydettiin tasoeroja, niin tämä tutkimus paljasti uupumus- ja innokkuusryhmien prevalenssit. Aikaisemmissa uupumus- ja innokkuustutkimuksissa on usein tarkasteltu vain yhtä opiskelu- tai työalaa, joten yleistäminen väestöön on ollut mahdotonta. Tässä tutkimuksessa oli taustaltaan erilaisia henkilöitä, joten se edustaa paremmin koko väestöä. Vaikka analyysivaiheesta pois jätetyt olivatkin vapaa-aikana uupuneempia ja vähemmän innokkaita kuin mukaan otetut, niin muita merkittäviä eroavaisuuksia ei löytynyt. Pois jätetyistä suurin osa oli työttömiä, joten tämä tutkimus kuvaa hyvin opiskelevaa ja työssä käyvää nuorten aikuisten väestöä. Lisäksi henkilösuuntautunut lähestymistapa sekä taustojen, terveystekijöiden ja hyvinvoinnin tutkiminen laajasti takasivat, että henkilöiden uupumusta ja innokkuutta opiskelu- ja työkontekstissa pystyttiin tutkimaan kokonaisvaltaisesti. Suurin vahvuus oli vapaa-ajan mukaan ottaminen uupumus- ja innokkuustutkimukseen. Tämä tuotti uutta ja relevanttia tietoa ihmisen jaksamisesta ja hyvinvoinnista, ja näin avasi uusia mahdollisuuksia koko tutkimusalalle.

4.4 Tulevaisuuden tutkimukset ja yhteenveto

Vaikka tämä tutkimus toi uutta tietoa, niin moni kysymys jäi vielä avoimeksi. Minkälaisia opiskelun ja työn uupumus- ja -innokkuusryhmiä voidaan löytää eri ikäluokilta, eri opiskelualoilta tai eri ammateista? Koska vapaa-ajan uupumukselle ja innokkuudelle löydettiin useampia yhteyksiä terveyskäyttäytymiseen kuin opiskelulla tai työllä, voisiko vapaa-ajan merkitys ihmisen terveydelle olla merkittävämpi kuin opiskelun tai työn? Minkälaista vapaa-ajan uupumus- ja innokkuustasoa eri ihmisryhmät, kuten työttömät ja lapsia kotona hoitavat, kokevat? Onko uupumus ja innokkuus vapaa-ajalla pysyvää? Voiko henkilön vapaa-ajan uupumus ja innokkuus vaihdella eri aktiviteetista toiseen? Jotta näihin saataisiin vastaukset, tarvitaan lisää, erityisesti pitkittäisasetelmassa olevia tutkimuksia.

Nuori aikuisuus on merkittävää aikaa, sillä sen varaan rakentuu tulevaisuuden terveys (Koskinen ym., 2005). Tämän takia on tärkeää, etteivät nuoret aikuiset koe pahoinvointiin yhteydessä olevaa uupumusta, vaan hyvinvointiin yhteydessä olevaa innokkuutta, niin opinnoissaan, työssään kuin vapaa-aikanaan. Uupumus niin oppilaitoksissa kuin työpaikoillakin on suuri ja ajankohtainen ongelma Suomessa (Ahola ym., 2006). Tämä tutkimus osoitti, että uupumus ei rajoitu vain opiskeluun ja työhön, vaan opiskelijat ja työntekijät voivat myös vapaa-aikanaan olla uupuneita, ja toisaalta innokkaita. Puolet opiskelijoista ja työntekijöistä ovat opiskelussaan tai työssään innokkaita, eivätkä koe uupumusta. Huolestuttavaa kuitenkin on, että tämä toinen puoli kokee opinnoissaan tai työssään voimakkaammin uupumusta kuin innokkuutta. Nämä henkilöt ovat myös niitä, jotka todennäköisimmin ovat vapaa-aikanaan uupuneita. Tulevaisuudessa välttääksemme henkilökohtaista kärsimystä ja säästääksemme yhteiskunnan varoja, tulisi tutkimusta aiheesta jatkaa.

Lähdeluettelo

- Ahola, K. (2012). Kesäloman ja muun vapaa-ajan psyykkiset terveystvaikutukset. *Duodecim*, 128(13), 1399–1402.
- Ahola, K., Gould, R., Virtanen, M., Honkonen, T., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2009). Occupational burnout as a predictor of disability pension: A population-based cohort study. *Occupational and Environmental Medicine*, 66(5), 284–290.
- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Koskinen, S., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2006). Burnout in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(1), 11–17.
- Ahola, K., Honkonen, T., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2004). Työuupumus Suomessa. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. *Suomen lääkirilehti*, 43, 4109–4113.
- Ahola, K., Pulkki-Råback, L., Kouvonen, A., Rossi, H., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2012). Burnout and behavior-related health risk factors: Results from the population-based Finnish Health 2000 study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 54(1), 17–12.
- Armon, G., Shirom, A., Melamed, S., & Shapira, I. (2010). Elevated burnout predicts the onset of musculoskeletal pain among apparently healthy employees. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(4), 399–408.
- Bakker, A., Albrecht, S., & Leiter, M. (2011). Key questions regarding work engagement. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(1), 4–28.
- Bakker, A. & Demerouti, E. (2007). The job demands–resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
- Bakker, A. & Demerouti, E. (2008). Towards a model of work engagement. *Career Development International*, 13(3), 209–223.
- Bakker, A., Schaufeli, W., Demerouti, E., Janssen, P., Van Der Hulst, R., & Brouwer, J. (2000). Using equity theory to examine the difference between burnout and depression. *Anxiety, Stress, & Coping*, 13(3), 247–268.
- Bask, M. & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 511–528.
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indexes in structural equation models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238–246.
- Bentler, P. & Bonett, D. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588–606.

- Bergman, L. R., & Andersson, H. (2010). The person and the variable in developmental psychology. *Zeitschrift für Psychologie*, 218(3), 155–165.
- Bouman, A., Te Brake, H., & Hoogstraten, J. (2002). Significant effects due to rephrasing the Maslach Burnout Inventory's personal accomplishment items. *Psychological Reports*, 91(3), 825–826.
- Britt, T. (1999). Engaging the self in the field: Testing the triangle model of responsibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(6), 696–706.
- Browne, M. & Cudeck, R. (1993). Single sample cross-validation indices for covariance structures. *Multivariate Behavioral Research*, 24(4), 445-455.
- Byrne, B. (1998). *Structural equation modeling with LISREL, PRELIS and SIMPLIS: Basic concepts, applications and programming*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Caldwell, L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7–26.
- Crampton, S. & Wagner, J. (1994). Percept-percept inflation in microorganizational research: An investigation of prevalence and effect. *Journal of Applied Psychology*, 79(1), 67–76.
- Crawford, E., LePine, J., & Rich, B. (2010). Linking job demands and resources to employee engagement and burnout: A theoretical extension and meta-analytic test. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 834–848.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper.
- Demerouti, E., Bakker, A., de Jonge, J., Janssen, P., & Schaufeli, W. (2001). Burnout and engagement at work as a function of demands and control. *Scandinavian Journal of Work, Environment, and Health*, 27(4), 279–286.
- Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffins, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71–75.
- Doty, D. & Glick, W. (1998). Common methods bias: Does common methods variance really bias results? *Organizational Research Methods*, 1(4), 374–406.
- Dyrbye, L., Thomas, M., Power, D., Durning, S., Moutier, C., Massie, S., ... Shanafelt, T. (2010). Burnout and serious thoughts of dropping out of medical school: A multi-institutional study. *Academic Medicine*, 85(1), 94–102.

- Dyrbye, L., Thomas, M., & Shanafelt, T. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, *81*(4), 354–373.
- Eby, L., Casper, W., Lockwood, A., Bordeaux, C., & Brinley, A. (2005). Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980–2002). *Journal of Vocational Behavior*, *66*(1), 124–197.
- Ekstedt, M., Söderström, M., Åkerstedt, T., Nillson, J., Søndergaards, H.-P., & Perski, A. (2006). Disturbed sleep and fatigue in occupational burnout. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, *32*(2), 121–131.
- Eskola, K., Huuhtanen, P., & Kandolin, I. (2009). *Psykososiaalisten työolojen kehitys vuosina 1997–2008. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusraportti 45*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.
- FinEdu (2015). *Finnish Educational Transitions Studies*. PI: Katariina Salmela-Aro. Helsingin yliopisto ja Jyväskylän yliopisto. <http://wiredminds.fi/projects/finedu/>
- Fritz, C. & Sonnentag, S. (2005). Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, *10*(3), 187–199.
- Fritz, C. & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, *91*(4), 936–945.
- Geurts, S. & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, *32*(6), 482–492.
- Gold, Y. & Michael, W. (1985). Academic self-concept correlates of potential burnout in a sample of first-semester elementary school practice teachers: A concurrent validity study. *Educational and Psychological Measurement*, *45*(4), 909–914.
- González-Romá, V., Schaufeli, W., Bakker, A., & Lloret, S. (2006). Burnout and work engagement: Independent factors or opposite poles? *Journal of Vocational Behavior*, *68*(1), 165–174.
- Hakanen, J. (2002). Työuupumuksesta työn imuun – positiivisen työhyvinvointikäsitteen arviointimenetelmän suomalaisen version validointi opetusalan organisaatiossa. *Työ ja ihminen*, *1*, 42–58.
- Hakanen, J. (2004). *Hammaslääkäreiden työhyvinvointi Suomessa*. Helsinki: Suomen Hammaslääkäriliitto ja Työterveyslaitos.
- Hakanen, J. (2014). Onnellisena työssä? 8½ kysymystä työn imusta. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima*. (s. 340–365). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Hakanen, J. & Perhoniemi, R. (2008). Muutokset työssä, työn imu ja jatkamisaikeet työelämässä – kolmen vuoden seurantatutkimus suomalaisilla hammaslääkäreillä. *Työelämän tutkimus*, 6, 30–43.
- Hakanen, J., Schaufeli, W., & Ahola, K. (2008). The job demands-resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work & Stress: A special issue on work engagement*, 22(3), 224–241.
- Hallberg, U. & Schaufeli, W. (2006). “Same same” but different? Can work engagement be discriminated from job involvement and organizational commitment? *European Psychologist*, 11(2), 119–127.
- Haworth, J. & Lewis, S. (2005). Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 67–79.
- Henson, R. (2001). Understanding internal consistency reliability estimates: A conceptual primer on coefficient alpha. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 177–189.
- Hobfoll, S. & Freedy, J. (1993). Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout. In W. B. Schaufeli, C. A. Maslach, & T. Marek (toim.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. (s. 115–133). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Hoyle, R. (1995). The structural equation modeling approach: Basic concepts and fundamental issues. Teoksessa R. Hoyle (toim.), *Structural Equation Modeling, Concepts, Issues, and Applications* (s. 1–15). Sage, Thousand Oaks: CA.
- Hu, L. & Bentler, P. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55.
- Iso-Ahola, S. (1997). A psychological analysis of leisure and health. Teoksessa J. T. Haworth (toim.), *Work, leisure and well-being* (s. 131–144). London: Routledge.
- Iso-Ahola, S. & Weissinger, E. (1984). Leisure and well-being: Is there a connection? *Parks and Recreation*, 19(6), 40–44.
- Jackson, S., & Maslach, C. (1982). After-effects of job-related stress: Families as victims. *Journal of Organizational Behavior*, 3(1), 63–77.
- Jones, F., Burke, R., & Westman, M. (toim.). (2005). *Work–life balance: A psychological perspective*. Hove, UK: Psychology Press.
- Kalimo, R., & Toppinen, S. (1997). *Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Karatepe, O. & Olugbade, O. (2009). The effects of job and personal resources on hotel employees’ work engagement. *International Journal of Hospitality Management*, 28(4), 504–512.

- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2009). Työkuormituksesta palautuminen: Psykologinen näkökulma. Teoksessa U. Kinnunen, & S. Mauno (toim.), *Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia*. (s. 7–27). Tampere: Tampereen yliopisto, psykologian laitos.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Siltaloppi, M., & Sonnentag, S. (2011). Job demands–resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(6), 805–832.
- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J.-E., Leskinen, E., & Salmela-Aro, K. (2008). Peer group influence and selection in adolescents' school burnout—a longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly (Journal of Developmental Psychology)*, 54(1), 23–55.
- Kiuru, N., Nurmi, J.-E., Aunola, K., & Salmela-Aro, K. (2009). Peer group homogeneity in adolescents' school adjustment varies according to peer group type and gender. *International Journal of Behavioral Development*, 33(1), 65–76.
- Kmec, J. (2011). Are motherhood penalties and fatherhood bonuses warranted? Comparing pro-work behaviors and conditions of mothers, fathers, and non-parents. *Social Science Research*, 40(2), 444–459.
- Koskinen, S., Kestilä, L., Martelin, T., & Aromaa, A. (toim.). *Nuorten aikuisten terveys. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset 18–29-vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 7 / 2005*. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Kouluterveyskysely (n.d.). *Terveysten ja hyvinvoinnin laitos*.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>
- Kunttu, K. & Huttunen, T. (2009). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Laursen, B. & Hoff, E. (2006). Person-centered and variable-centered approaches to longitudinal data. *Merril-Palmer Quarterly*, 52(3), 377–389.
- Liikkanen, M. (2004). Vapaa-aika - työn vastakohta, harrastuksia vai vapautta? [verkkolehti]. Hyvinvointikatsaus, 2. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 1.7.2015. Saatavissa: http://www.tilastokeskus.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2004_2_vapaa-aika.html.
- Lindström, K., Elo, A.-L., Hopsu, L., ym. (2005). *Työkuormituksen arviointimenetelmä TIKKA*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Lo, Y., Mendell, N., & Rubin, D. (2001). Testing the number of components in a normal mixture. *Biometrika*, 88(3), 767–778.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkanen, E., & Paananen, R. (2014). *Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014*. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

- Maslach, C. & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Mauno, S., Pyykkö, M., & Hakanen, J. (2005). Koetaanko organisaatioissamme työn imua? Työn imun yleisyys ja selittävät tekijät kolmessa erilaisessa organisaatiossa. *Psykologia*, 40(1), 16–30.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (1998–2010). *Mplus user's guide* (6th ed.). Los Angeles, CA: Author.
- Nunnally, J. & Bernstein, I. (1994). *Psychometric Theory* (3rd edn). New York, NY: McGraw-Hill.
- Näätänen, P., Aro, A., Matthiesen, S., & Salmela-Aro, K. (2003). *Bergen Burnout Indicator 15*. Helsinki: Edita.
- Peterson, U., Demerouti, E., Bergström, G., Åsberg, M., & Nygren, Å. (2008). Work characteristics and sickness absence in burnout and nonburnout groups: A study of swedish health care workers. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 153–172.
- Rook, J. & Zijlstra F. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 218–240.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Russel, D., Peplau, L., & Ferguson, M. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294.
- Salmela-Aro, K. (2005). *Opiskelu- ja työtyytyväisyysmittari*. Katariina Salmela-Aro ja FinEdu-tutkimusryhmä. Julkaisematon.
- Salmela-Aro, K. (2009). *Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Salmela-Aro, K. (2011). Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu*, 29(4-5), 3–6.
- Salmela-Aro, K. (2013a). *Vapaa-ajan uupumusmittari*. Katariina Salmela-Aro ja FinEdu-tutkimusryhmä. Julkaisematon.
- Salmela-Aro, K. (2013b). *Vapaa-ajan innokkuusmittari*. Katariina Salmela-Aro ja FinEdu-tutkimusryhmä. Julkaisematon.

- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J.-E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: a longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78(1), 663–689.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context for school burnout. *European Psychologist*, 13(1), 1–13.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (2007). Self-esteem during university studies predicts career characteristics 10 years later. *Journal of Vocational Behavior*, 70(3), 463–477.
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. (2005). *Nuorten koulu-uupumumittari BBI-10*. Helsinki. Edita.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2012). The schoolwork Engagement Inventory: Energy, dedication, and absorption (EDA). *European Journal of Psychological Assessment*, 28(1), 60–67.
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151.
- Salokangas, R., Stengård, E., & Poutanen, O. (1994). DEPS – Uusi väline depression Seulontaan. *Duodecim*, 110(12), 1141–1148.
- Schaufeli, W. & Bakker, A. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293–315.
- Schaufeli, W., Bakker, A., Hoogduin, K., Schaap, C., & Kladler, A. (2001). On the clinical validity of the Maslach Burnout Inventory and the Burnout Measure. *Psychology and Health*, 16(3), 565–582.
- Schaufeli, W., Bakker, A., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701–716.
- Schaufeli, W. & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study & practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W., Leiter, M., Maslach, C. & Jackson, S. (1996). Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS). Teoksessa C. Maslach, S. Jackson, M, Leiter. (Toim.) *Maslach burnout inventory manual*, 3rd edn. Palo Alto: Consulting Psychologist.

- Schaufeli, W., Martínez, I., Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*(5), 464–481.
- Schaufeli, W., Salanova M., González-Romá, V., & Bakker, A. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies, 3*(1), 71–92.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Shimazu, A., Schaufeli, W., Kamiyama, K., & Kawakami, N. (2015). Workaholism vs. work engagement: The two different predictors of future well-being and performance. *International Society of Behavioral Medicine, 22*(1), 18–23.
- Siltaloppi, M. & Kinnunen, U. (2007). Työkuormituksesta palautuminen: Psykologinen näkökulma palautumiseen. *Työ ja Ihminen, 21*(1), 30–41.
- Simpson, M. (2009). Engagement at work: A review of the literature. *International Journal of Nursing Studies, 46*(7), 1012–1024.
- Sluiter, J., van der Beek, A., & Frings-Dresen, M. (1999). The influence of work characteristics on the need for recovery and experienced health: A study on coach drivers. *Ergonomics, 42*(4), 573–583.
- Snir, R. & Harpaz, I. (2002). Work-leisure relations: Leisure orientation and the meaning of work. *Journal of Leisure Research, 34*(2), 178–203.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology, 6*(3), 196–210.
- Sonnentag, S. (2003). Recovery, work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology, 88*(3), 518–528.
- Sonnentag, S., Dormann, C., & Demerouti, E. (2010). Not all days are created equal: The concept of state work engagement. Teoksessa A. B. Bakker & M. P. Leiter (toim.), *Work engagement: A handbook of essential theory and research* (s. 25–38). New York: Psychology Press.
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204–221.
- Stebbins, R. A. (2004). Serious leisure, volunteerism and quality of life. Teoksessa J.T. Haworth & A. J. Veal (toim.), *Work and leisure* (s. 200-212) Sussex: Routledge.
- Sutela, H. & Lehto, A.-M. (2014). *Työolojen muutokset 1977-2013*. Helsinki: Tilastokeskus.

- Taris, T., Schreurs, P., & Schaufeli, W. (1999). Construct validity of the Maslach Burnout Inventory–General Survey: Two sample examination of its factor structure and correlates. *Work Stress, 13*(3), 223–237.
- ten Brummelhuis, L., van der Lippe, T., Kluwer, E., & Flap, H. (2008). Positive and negative effects of family involvement on work-related burnout. *Journal of Vocational Behavior, 73*(3), 387–396.
- Tilastokeskus. (2015). Suomen virallinen tilasto (SVT): Lukiokoulutus [verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 1.10.2015.
 Saatavissa: http://www.stat.fi/til/lop/2014/lop_2014_2015-06-10_tie_001_fi.html
- Tuominen-Soini, H. & Salmela-Aro, K. (2014). Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults: Profiles, progressions, and educational outcomes. *Developmental Psychology, 50*(3), 649–662.
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2008). Achievement goal orientations and well-being: A person-centred analysis. *Learning and Instruction, 18*(3), 251–266.
- Uludağ, O. & Yaratana, H. (2010). The effect of burnout on engagement: An empirical study on tourism students. *The Journal of Hospitality Leisure Sport and Tourism Education, 9*(1), 13–23.
- Upadyaya, K. & Salmela-Aro, K. (2013). Development of school engagement in association with academic success and well-being in varying social contexts. A review of empirical research. *European Psychologist, 18*(2), 136–147.
- van den Heuvel, M., Demerouti, E., Schaufeli, W., & Bakker, A. (2010). Personal resources and work engagement in the face of change. Teoksessa J. Houdmont & S. Leka (toim.), *Contemporary occupational health psychology* (s. 124–150). West Sussex, UK: John Wiley & Sons.
- Vermunt, J. K. & Magidson, J. (2002). Latent class cluster analysis. Teoksessa J. A. Hagenaars & A. L. McCutcheon (toim.), *Applied latent class analysis* (s. 89–106). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- von Eye, A. (1990). Configural frequency analysis of longitudinal multivariate responses. Teoksessa A. von Eye (toim.), *Statistical methods in longitudinal research* (s. 545–570). New York, NY: Academic Press.
- Wang, M.-T., Willett, J., & Eccles, J. (2011). The assessment of school engagement: Examining dimensionality and measurement invariance by gender and race/ethnicity. *Journal of School Psychology, 49*(4), 465–480.
- Winwood, P., Bakker, A., & Winefield, A. (2007). An investigation of the role of non-work-time behavior in buffering the effects of work strain. *Journal of Occupational & Environmental Medicine, 49*(8), 862–71.

Xanthopoulou, D., Bakker, A., Demerouti, E., & Schaufeli, W. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, *14*(2), 121–141.

Zijlstra, F. & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *15*(2), 129–138.