



Natalia Jäppinen

OPETTAJAOPISKELIJOIDEN PSYKOLOGISEN PÄÄOMAN SUHDE OPISKELUKYKYYN

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Pro gradu -tutkielma
Joulukuu 2019

TIIVISTELMÄ

Natalia Jäppinen: Opettajaopiskelijoiden opiskelukyky ja psykologinen pääoma
Pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Luokanopettaja
Joulukuu 2019

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa opettajaopiskelijoiden opiskeluhuvinvointia erilaisesta näkökulmasta opiskelukyvyyn ja psykologisen pääoman käsitteiden avulla. Opiskelukyky jakautuu neljään osa-alueeseen: opiskelutaidot, opetustoiminta, opiskeluympäristö ja omat voimavarat. Psykologinen pääoma voidaan myös jakaa neljään ulottuvuuteen, joita ovat toivo, optimismi, sinnikkyys ja itseluottamus. Tutkimuksessa selvitettiin psykologisen pääoman yhteyttä opiskelukykyyn, sekä tarkasteltiin psykologista pääomaa opiskelukyvyyn selittäjänä.

Tutkimusaihetta lähestyttiin paneutumalla molempien käsitteiden teoriataustoihin sekä tarkastelemalla jokaista osa-aluetta ja ulottuvuutta. Tutkimusmenetelmänä toimi kvantitatiivinen tutkimus ja tutkimuksen aineisto kerättiin sille tyypilliseen tapaan e-kyselylomakkeiden avulla. Aineiston keruu tapahtui syksyn 2019 aikana ja tutkimuskohteena olivat erään yliopiston 1.–4. vuosikurssin opettajaopiskelijat. Tutkimuksen otoksen koko oli 64 ja saatu aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 25 -ohjelmalla.

Tutkimuksessa havaittiin, että opettajaopiskelijoiden opiskelukyky on hieman korkeampaa kuin heidän psykologinen pääomansa. Psykologisen pääoman ulottuvuudet olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä opiskelukyvyyn osa-alueisiin, lukuun ottamatta opetustoiminnan osa-aluetta joka oli yhteydessä vain optimismiin. Tulosten perusteella psykologinen pääoma on kokonaisuutena yhteydessä opiskelijoiden opiskelukykyyn ja sillä voidaan selittää 69,1 prosenttia tähän tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden opiskelukykyä.

Tutkimuksen otoksen niukkuudesta johtuen saadut tulokset eivät ole yleistettävissä koskemaan laajempaa joukkoa, joten aihe vaatii lisää tutkimusta. Jatkossa olisi syytä tutkia psykologista pääomaa opiskelijoiden opiskelukyvyyn tukijana pitkällä aikavälillä sekä laajemmalla otannalla, sekä paneutua opiskelijoiden psykologisen pääoman tukemisesta aiheutuviin hyötyihin työelämässä.

Avainsanat: opiskelijoiden hyvinvointi, opiskelukyky, positiivinen psykologia, psykologinen pääoma, kvantitatiivinen tutkimus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI	7
2.1	MITEN KORKEAKOULUOPISKELIJAT VOIVAT?	7
2.2	OPISKELUKYKY.....	11
2.2.1	<i>Omat voimavarat</i>	14
2.2.2	<i>Opiskelutaidot</i>	15
2.2.3	<i>Opetustoiminta</i>	15
2.2.4	<i>Opiskeluympäristö</i>	16
3	PSYKOLOGINEN PÄÄOMA	18
3.1	POSITIIVINEN PSYKOLOGIA	19
3.1.1	<i>Positiivisen psykologian juuret</i>	19
3.1.2	<i>Mitä positiivinen psykologia on?</i>	21
3.1.3	<i>Positiivisen psykologian kritiikkiä</i>	22
3.2	PSYKOLOGINEN PÄÄOMA.....	24
3.2.1	<i>Toivo</i>	28
3.2.2	<i>Optimismi</i>	29
3.2.3	<i>Sinnikkyys</i>	31
3.2.4	<i>Itseluottamus</i>	32
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	34
4.1	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	34
4.2	TUTKIMUSSUUNTAUKSEN KUVAUS	37
4.3	AINEISTON KERUU JA KÄYTETYT MITTARIT	39
4.3.1	<i>Kyselylomake</i>	40
4.3.2	<i>Tutkimusluvut ja niiden hakeminen</i>	42
4.4	AINEISTON ANALYSOINTI	43
4.4.1	<i>Muuttujat ja niiden tunnusluvut</i>	43
4.4.2	<i>Korrelaatiokerroin</i>	45
4.4.3	<i>Regressioanalyysi</i>	46
5	TULOKSET	48
5.1	KUVAILEVAT TUNNUSLUVUT.....	48
5.2	KORRELAATIOT	50
5.3	REGRESSIOANALYYSI	51
6	POHDINTA	64
6.1	TULOSTEN TARKASTELU.....	64
6.2	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTINEN POHDINTA	71
6.3	AJATUKSIA JATKOTUTKIMUKSELLE	75
7	LÄHTEET	76

1 JOHDANTO

Hyvinvointi on yhteiskunnallisesti ajankohtainen aihe vuodesta toiseen, eikä sen merkittävyys ole vähenemässä. Opiskelijoiden hyvinvointia tutkitaan joka neljäs vuosi valtakunnallisilla korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksilla (Halme & Kunttu 2018), joista viimeisin tarjosi huolestuttavia tuloksia opiskelijoiden heikkenevästä psyykkisestä hyvinvoinnista. Opiskelijat kokevat yhä enemmän stressiä, uupumusta ja ahdistusta, jotka pitkittyessään voivat johtaa vaikeuksiin niin opinnoissa kuin muussakin elämässä (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 83–84.). Opiskelijoiden terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtii opiskelijoiden terveydenhuoltopalvelut, mutta häiriöiden lisääntyessä myös palveluiden tarve kasvaa ja jonotusajat pitenevät. Avun tarjoamisen ohella on tärkeää löytää ennaltaehkäiseviä keinoja, joilla opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan tukea.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa opiskelijoiden hyvinvointia uudesta näkökulmasta, ja etsiä samalla uusia väyliä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja pahoinvoinnin ennaltaehkäisemiseksi. Opiskelijoiden hyvinvointia tarkastellaan opiskelukykymallin avulla, joka juontaa juurensa työelämässä tunnetuksi tulleeseen työkykymalliin. Se pyrkii ilmentämään opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia, opintomenestystä sekä arkea (Saari & Villa 110, 2017) ja sitä edistämällä voidaan tukea muun muassa opintojen etenemistä, ennaltaehkäistä opiskeluun liittyviä ongelmia sekä helpottaa ongelmien varhaista tunnistamista ja niihin puuttumista (Kujala 2011). Opiskelukykymalli koostuu neljästä osa-alueesta: opiskelutaidoista, opetustoiminnasta, opiskeluympäristöstä sekä omista voimavaroista (Kunttu 2011).

Opiskelijoiden opiskelukykyyn edistämiseksi tutkimuksessa paneuduttiin kansainvälisestäkin tunnettuun psykologisen pääoman käsitteeseen, joka juontaa juurensa positiiviseen organisaatiokäyttäytymiseen ja sitä kautta positiiviseen psykologiaan (Luthans, Youssef & Avolio 2007, 10; Luthans, Youssef-Morgan &

Avolio 2015, 28). Sillä on lukuisissa tutkimuksissa todettu olevan merkittävä yhteys muun muassa toivottuihin piirteisiin työelämässä, kuten työtyytyväisyyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Avey, Reichard, Luthans, & Mhatre, K. 2011, 146) sekä työssä suoriutumiseen ja organisaatioon sitoutumiseen (Manka & Manka 2016, 158). Psykologista pääomaa on tutkittu myös opiskelijoilla ja tulokset ovat olleet positiivisia: psykologisen pääoman on havaittu toimivan kilpenä opiskelijoiden stressille (Rioli, Savicki & Richards 2012), josta lukuisat suomalaisetkin opiskelijat kärsivät enenevässä määrin (Kunttu ym. 2017, 70).

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli laajentaa näkemyksiä opiskelijoiden hyvinvoinnista erityisesti korkeakouluopintojen suunnittelun ja kehittämisen parantamiseksi. Tutkimukselle asetettiin kaksi tutkimuskysymystä:

1. Minkälainen on opettajaopiskelijoiden psykologisen pääoman suhde heidän opiskelukykyynsä?
2. Ennustaako psykologinen pääoma opiskelijoiden opiskelukykyä?

Tutkimus oli menetelmältään kvantitatiivinen ja sen aineisto kerättiin määrälliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan kyselylomakkeen muodossa. Tutkimuksen kohteena olivat erään yliopiston 1.–4. vuosikurssin opettajaopiskelijat ja vastauksia kertyi 64, joka on kvantitatiiviselle tutkimukselle vähäinen määrä. Tutkimuksen aineisto kerättiin e-lomakkeen avulla syksyn 2019 aikana ja se analysoitiin IBM SPSS Statistics 25 -ohjelmalla.

Tutkimuksen rakenne koostuu teoriaosuudesta, tutkimuksen toteutusta kuvailevasta osuudesta, tuloksista sekä pohdinnasta. Teoria osuudessa lähestytään tutkimuksen aihetta ensin tarkastelemassa toisessa luvussa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, josta siirrytään kohti opiskelukykyä. Kolmannessa luvussa paneudutaan psykologiseen pääomaan avaamalla ensin sen taustaa positiivisessa psykologiassa. Psykologista pääomaa tarkastellaan ulottuvuus kerrallaan. Neljäs luku käsittelee tutkimuksen toteutusta, ja siinä eritellään ensimmäisenä tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen esitellään kvantitatiivista tutkimussuuntausta, minkä jälkeen edetään kohti aineistonkeruuta ja käytettyihin mittareihin perehtymistä. Neljännen kappaleen lopussa esitellään eritellysti aineiston analyysitavat. Viidennessä luvussa siirrytään tarkastelemaan tuloksia taulukkoja hyödyntäen. Tuloksia

seuraa pohdintaosuus, jossa kiteytetään saadut tulokset ja pohdin tutkimuksen luotettavuutta, eettisyyttä sekä jatkotutkimusmahdollisuuksia.

2 OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI

Hyvinvointi on käsitteenä moniulotteinen ja sitä käytetään monissa eri yhteyksissä arkikielestä tutkimuksiin. Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitos (THL) on määritellyt yksilölliseen hyvinvointiin kuuluvan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden sekä sosiaalisen pääoman. Hyvinvointia mitataan THL:n mukaan usein elämänlaadun kautta, johon lasketaan kuuluvaksi muun muassa terveys, ihmissuhteet sekä materiaallinen hyvinvointi (Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 2019). Suomalaisten hyvinvointi on pääasiassa edennyt tasaisesti parempaan suuntaan, mutta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia tutkittaessa suunta on monilla osa-alueilla ollut päinvastainen. Seuraavaksi tarkastelen suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia terveystutkimusten valossa, sekä esittelen opiskelukyvyn käsitteen ja siihen liittyviä aiempia hankkeita.

2.1 Miten korkeakouluopiskelijat voivat?

Korkeakouluopiskelijat kohtaavat opintojensa aikana monenlaisia hyvinvoinnin haasteita. Opiskelijoiden hyvinvointia on tutkittu laajasti niin kansainvälisellä kuin valtakunnallisellakin tasolla, ja näiden tutkimusten myötä on havaittavissa teemoja, jotka toistuvat opiskelijoiden hyvinvointia tarkasteltaessa.

Oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvointia tutkitaan Suomessa valtakunnallisella tasolla kouluterveyskyselyjen sekä terveystutkimusten avulla. Kouluterveyskysely on koko maan kattava väestöntutkimus, joka selvittää laajalajaisesti oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvointia. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi, ja siihen osallistuvat erilaiset kohderyhmät. Kohderyhmiä ovat 4. ja 5. luokan oppilaat, 4. ja 5. luokan oppilaiden huoltajat, 8. ja 9. luokan oppilaat, lukiokoulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat sekä ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. (THL 2019.) Korkeakouluopiskelijoiden terveyttä on tutkittu neljän vuoden välein vuodesta 2000 lähtien valtakunnallisilla terveystutkimuksilla.

Viimeisin tutkimus on toteutettu vuonna 2016 (Halme & Kunttu 2018). Tässä tutkimuksessa opiskelijoiden hyvinvointia tarkasteltiin vain korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta, sillä tutkimuksen kohteena olivat erään suomalaisen yliopiston opettajaopiskelijat.

Viimeisimmän vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 72 prosentilla opiskelijoista oli joku lääkärin, hammaslääkärin tai psykologin diagnosoima toistuva tai pitkäkestoinen sairaus tai oireilu, jota on hoidettu viimeisen vuoden aikana. Yleisimpiä oireita joista korkeakouluopiskelijat kärsivät lähes päivittäin, olivat muun muassa väsymys ja uniongelmat, yläselän oireet sekä psyykkiset oireet. (Kunttu ym. 2017, 83.)

Nuorilla aikuisilla yleisimpiä mielenterveyshäiriötä ovat ahdistuneisuus-, mieliala- sekä päihdehäiriöt, joille kaikille on yleistä häiriön komorbiditeetti, eli häiriöiden yhtäaikaissairastaminen. Tällaisella monihäiriöisyydellä on todettu olevan yhteyttä myös mm. häiriön pidempään keston sekä suurempaan toiminnalliseen haittaan. Mitä vakavampi häiriö nuorella on kyseessä, sitä useammin se jatkuu myös aikuisuuteen saakka. Ahdistuneisuushäiriöt, kuten paniikkihäiriö sekä sosiaalisten tilanteiden pelko yleistyvät aikuisuutta kohti siirryttäessä ja ovat kestoaltaan usein pitkiä. Kaikkein yleisin mielialahäiriö on kuitenkin yksittäinen masennusjakso, jonka esiintyvyys on noin 4–8 prosentilla nuorista ja nuorista aikuisista. (Aalto-Setälä & Marttunen 2011.) Näiden tulosten varjolla olisi tärkeää keskittyä erityisesti yleisimpien mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyyn oireiden tunnistamisen ja niiden hoitamisen ohella. Myöhemmin esiteltävä psykologisen pääoman käsite pyrkii nimenomaan tähän ja tuoreessa tutkimuksessa sen kehittämisen todettiin edistävän parempaa psyykkistä hyvinvointia (Selvaraj & Bath 2018).

Lisääntyneen psyykkisen pahoinvoinnin on todettu olevan yhteydessä toimeentulon, opiskelumenestyksen sekä sosiaalisten suhteiden vajeisiin (Saari & Villa 2016, 122). Viimeisimpään korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen vastanneista 16 prosenttia kertoi kokevansa psyykkisiä oireita, kuten uniongelmia, masennusta tai ahdistuneisuutta, päivittäisellä tasolla. Psyykkisiä vaikeuksia koki 30 prosenttia opiskelijoista ja yleisimpinä ongelmina esiintyivät jatkuva kokemus yllärasituksesta, itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, yöunien menetys huolien takia sekä tehtäviin keskittyminen. Yli viides osa opiskelijoista koki tulevaisuuden suunnittelun, oman mielialan, voimat

ja omat kykynsä negatiivisina. Viimeisimmän korkeakoulututkimuksen tulosten mukaan korkeakouluopiskelijoiden masennus- ja ahdistuneisuusdiagnoosit ovat lähes kolminkertaistuneet vuoden 2000 ensimmäisen terveystutkimuksen jälkeen ja oireiden yleistyminen on huomattavaa erityisesti miehillä. (Kunttu ym. 2017, 83–84.)

Psyykkisistä oireista myös runsaan stressin kokemukset ovat yleistyneet vuonna 2012 sekä vuonna 2016 toteutettujen kyselyjen välillä (Kunttu ym. 2017, 70). Opiskelijan arkeen liittyy monia stressitekijöitä, jotka omalta osaltaan lisäävät riskiä opiskelu-uupumiseen, eli pitkittyneeseen stressioireyhtymään (Salmela-Aro 2018). Opintasuoritukset ja huppuarvosanojen tavoittelu, kilpailu, loputon valintojen mahdollisuus sekä töiden, ihmissuhteiden ja opiskelun yhteensovittaminen voivat saattaa opiskelijan tilanteeseen, jossa oma hyvinvointi kärsii kaiken muun suorittamisesta (Salmela-Aro 2009, 8).

On kuitenkin tärkeää tiedostaa se, että jokainen yksilö kokee työmääränsä eri tavalla: toinen opiskelija voi kokea stressiä yhdestä tentistä ja toinen vasta silloin, kun niitä on kymmenen samaan aikaisesti. Ratkaisevaa onkin työmäärän sijaan se, kuinka paljon voimavaroja yksilöllä on niistä selviytymiseen (Mikkonen & Nieminen 2011). Tukemalla opiskelijoiden vahvuuksia ja auttamalla niiden tunnistamisessa, suhtautumalla myönteisesti sekä motivoimalla heitä, opettajat voivat ylläpitää opiskelijoiden opiskeluintoa sekä ehkäistä uupumusta. Myös opiskeluterveydenhuolto on tärkeässä roolissa uupumusta vastaan sekä sitä hoidettaessa - ennaltaehkäisty uupumus on myös taloudellisesti edullisempi vaihtoehto, kuin sen hoitaminen pitkittyneenä. Opiskelu-uupumuksen ehkäiseminen sekä siihen puuttuminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää, sillä uupumuksen on todettu pitkittyessään voivan johtaa masennukseen (Salmela-Aro 2018). Psykologisen pääoman on aiemmin todettu toimivan opiskelijoilla ikään kuin kilpenä stressiä vastaan (Rioli, Savicki & Richards 2012). Tästäkin syystä opiskelijoiden psykologisen pääoman tunnistaminen ja erityisesti sen kehittäminen olisi korkeakouluissa kannattavaa, sillä stressi ja sitä kautta syntyvä mahdollinen uupumus ovat merkittäviä opiskelijoiden hyvinvointia heikentäviä tekijöitä iästä ja alasta riippumatta.

Myös sosiaaliset suhteet, jotka ovat osa myöhemmin esiteltävän opiskelukyvyn omien voimavarojen osa-aluetta, ovat avainasemassa opiskelijoiden uupumuksen estämisessä sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin

lisäämisessä. Vuoden 2016 terveystutkimuksen mukaan jopa 7,1 prosenttia opiskelijoista koki yksinäisyyttä, mikä on enemmän kuin aiempien vuosien korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksissa (Saari & Villa 2017, 116). Aiempiin vuosiin verrattuna yhä useampi opiskelija raportoi myös jäävänsä ilman keskustelutukea läheisiltään (Saari & Villa 2017, 123). Samaan aikaan kokemus ryhmään kuulumisesta on silti lisääntynyt vuoden 2000 48 prosentista nykyiseen 70 prosenttiin, joten kehityssuunta ei ole pelkästään negatiivinen (Kunttu ym. 2017, 88). Kuitenkin yksinäisyyden hyvinvointia heikentävät vaikutukset saattavat olla voimakkaampia kuin yhteenkuuluvuuden tunteen antamat hyödyt, joten syytä yksinäisyyden ehkäisemiseen on tuloksien perusteella korostaa.

Sosiaalisten suhteiden vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin on moninainen: vertaistuki ja hyvät ystävyys- sekä perhesuhteet tukevat jaksamista opinnoissa sekä muilla elämän osa-alueilla. Sosiaalinen eristäytyminen ja yksinäisyys taas lisäävät riskiä pahoinvointiin. Eristäytymisen on todettu lisäävän riskiä ennen aikaiseen kuolemaan ja yksinäisyyden tunteellakin on todettu olevan yhteys kuolemanriskiin, joskaan ei niin voimakkaasti tai yksittäisenä ennustavana tekijänä, kuin sosiaalisen eriytymisen kohdalla (Elovainio ym. 2017, 265). Nuorten syrjäytyminen nähdään yhteiskunnallisesti merkittävänä riskinä nuorten hyvinvoinnille, joten tulokset yksinäisyyden lisääntymistä tulisi ottaa vakavasti. Ennaltaehkäisevä toiminta sekä varhainen puuttuminen ovat avainasemassa myös tämän hyvinvoinnin osa-alueen edistämässä. Opiskeluyhteisöissä yksinäisyyden ehkäisemiseksi olisi tärkeää kiinnittää huomiota yhteisöllisyyden lisäämiseen mahdollisimman monin eri keinoin, erilaiset mieltymykset huomioiden. Yhteisöllisyyttä sekä turvallisten ja luotettavien ihmissuhteiden rakentumista tulisi kuitenkin tukea koko elämän ajan.

Opiskelijoiden toimeentulo oli myös yksi terveystutkimuksen osa-alueista. Epävarmat tulot, työssä käymisen sekä opintojen yhteen sovittelu sekä tulorajojen ylittämisen varominen tuottavat monille opiskelijoille päänvaivaa. Sekä erittäin niukaksi että erittäin hyväksi toimeentulonsa arvioivien määrä on kasvanut vuoden 2000 jälkeen, joten erot opiskelijoiden joukossa ovat kasvaneet vuosituhaten vaihteesta. Kuitenkin niiden opiskelijoiden määrä, jotka kokevat töissä käymisen pakolliseksi toimeentulon takaamiseksi, on vähentynyt tasaisesti vuoteen 2008 asti jatkuneen nousun jälkeen (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 73–74). Saaren ja Villan (2017, 123) tutkimuksen mukaan toimeentulon ongelmat

ovat yhteydessä myös opiskelijoiden psyykkiseen oireiluun ja yhteys on vahvistunut hiljalleen 2000-luvun alusta. He pohtivat ilmiön taustalla voivan olla asumiskulujen lisääntymisen sekä epävarmuuden työmarkkinoilla (Saari & Villa 2017,123).

Suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia on nyt esitelty viimeisimpien tutkimusten valossa. Hyvinvointi on kuitenkin kokonaisuus, joka koostuu useista vaikuttavista tekijöistä ja jota voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. Tämän tutkimuksen keskeisimpänä käsitteinä toimivien opiskelukyvyyn ja psykologisen pääoman mallit ovat vahvasti hyvinvointiin keskittyviä teemoja. Koska esiteltyjen tulosten perusteella opiskelijoiden hyvinvointi näyttäytyy tällä hetkellä melko negatiivisessa valossa, on syytä kiinnittää huomiota siihen, miten hyvinvointia voitaisiin parantaa entistä moninaisemmin keinoin. Tästä syystä tässä tutkimuksessa pyrittiin tuomaan esille kaksi mallia, jotka ovat osaltaan vielä joko jääneet vähäiselle kansainväliselle huomiolle (opiskelukyky) tai jääneet vähäisemmälle huomiolle opiskelijoiden hyvinvointia tutkittaessa Suomessa (psykologinen pääoma).

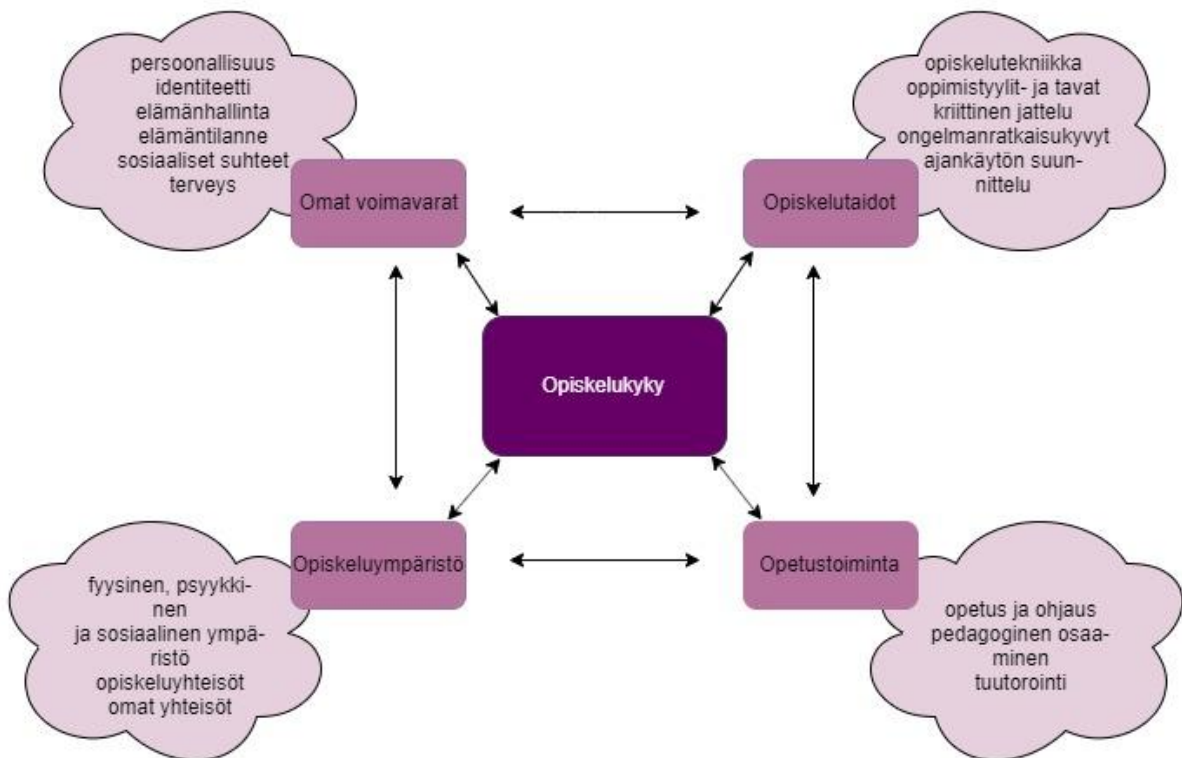
2.2 Opiskelukyky

Työkykyä ja erilaisia työkykymalleja on tutkittu ja tarkasteltu erilaisilla kansainvälisillä tutkimuskentillä jo pitkään. Tutkimuksissa on etsitty vastauksia muun muassa siihen, miten työntekijöiden työssä jaksamista ja työmotivaatiota voidaan tukea, tai kuinka työntekijöiden tehokkuutta voidaan lisätä. Psykologisella pääomalla on aiemmissa tutkimuksissa todettu olevan yhteys juurikin näihin kaikkiin edellä mainittuihin työhön liittyviin seikkoihin (Avey, Reichard, Luthans & Mathre 2011, 143). Opiskelijoiden hyvinvointia havainnollistava opiskelukyvyyn käsite on kuitenkin toistaiseksi kansainvälisesti tuntematon.

Opiskelukyky on työkyky-käsitteen pohjalta kehitetty opiskelijoiden työkykyä mittaava käsite, jota on alettu määritellä ja tarkastella vasta vuosituhannen vaihteen jälkeen (Kunttu 2011). Opiskelukyvyllä pyritään hahmottamaan opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia, opintomenestystä sekä opiskelijoiden arkea kokonaisuudessaan (Saari & Villa 110, 2017). Opiskelukyvyyn seuraaminen

ja edistäminen on määritelty terveydenhuoltolaissa osaksi opiskeluterveydenhuoltoa (Terveydenhuoltolaki 2010/1326 § 17).

Opiskelukykymalli (Kuvio 1) laadittiin Työhyvinvointilaitoksen sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön yhteistyön tuloksena. Mallin pohjana toimii työkyvyn tetraedrimalli, jonka osatekijöistä kolme on verrattavissa opiskelukykymallin tekijöihin. Näitä tekijöitä ovat yksilön terveys ja omat voimavarat, työympäristö, jota vastaa opiskelukykymallissa opiskeluympäristö, sekä ammattitaito, jota vastaavat opiskelutaidot. Opiskelukykymallin neljäntenä osatekijänä toimii opetus- ja ohjaustoiminta, jolle ei löydy vastinetta työkykymallista. (Kunttu 2011; Kunttu 2007, 7). Kujalan (2011) mukaan edistämällä opiskelijoiden opiskelukykyä voidaan tukea opintojen etenemistä, parantaa oppimistuloksia, ennaltaehkäistä opiskeluun liittyviä ongelmia, vähentää opiskeluista syrjäytymistä sekä helpottaa ongelmien varhaista tunnistamista ja niihin puuttumista.



KUVIO 1. Opiskelukykymalli, mukailten Kunttu 2007

Toistaiseksi opiskelukyvyyn käsitettä ei siis tunneta kansainvälisesti, mutta Suomessa aihetta on tutkittu esimerkiksi osana opiskelijoiden terveystutkimuksia sekä osana erilaisia hankkeita. Vuosina 2011–2014 toteutetun Kyky-projektin tavoitteena oli edistää opiskelijoiden opiskelukykyä sekä yhteisöllisyyttä. Projekti oli osa laajempaa Euroopan sosiaalirahaston rahoittamaa Campus Conexus II -projektia, ja molemmat projektit toimivat jatko-osina aiemmin vuosina 2011–2013 toteutetuille Kyky- sekä Campus Conexus I -projekteille. Yhteensä kuusi vuotta kestäneiden projektin myötä opiskelukyvyyn käsite on vakiinnutettu yliopistoissa ja sitä on alettu tutkimaan osana korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksia. Viimeisimmän Kyky-hankkeen ansiosta opiskelukyvyyn kehittämisen mahdollistamiseksi muun muassa kandidaatinkoulutusta on uudistettu sekä orientaatiopintoja kehitetty. (Opiskelukyky 2019.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukset, joihin opiskelukyky saatiin hankkeen myötä osaksi, toimivat pohjana myös tämän tutkimuksen aineiston keruussa kyselylomakkeen muodossa.

Myös parhaillaan käynnissä oleva Jyväskylän yliopiston koordinoima OHO! -projekti pyrkii kehittämään opiskelijoiden opiskelukykyä, hyvinvointia sekä osallisuutta. Projekti toteutetaan yhteistyössä yhteensä 11 eri Suomen korkeakoulun kanssa. Projektin tavoitteina on edistää opiskelijoiden hyvinvointia sekä kehittää opetustapoja ja opiskelijoiden motivaatiota opiskeluun. Uudistuksia tullaan tekemään niin opetusmenetelmiin, ohjaukseen kuin opiskelijoiden yksilöllisten tarpeiden huomiointiinkin - pääpaino on siis korkeakoulujen opetushenkilökunnan ohjaustoiminnan sekä osallisuutta tukevan pedagogiikan kehittämisessä entistä paremmin opiskelijoiden opiskelijayhteisöön sitoutumista tukeviksi. (OHO! -hanke 2019.)

Tässä tutkimuksessa kartoitetaan opettajaopiskelijoiden opiskelukykyä ja sen eri osa-alueita, sekä niiden ja psykologisen pääoman välisiä mahdollisia yhteyksiä. Psykologisen pääoman positiiviset yhteydet työhyvinvointiin toimivat pohjana tälle tutkimukselle, jossa tarkastellaan psykologisen pääoman yhteyksiä opiskelijoiden hyvinvointiin opiskelukyvyyn kautta.

2.2.1 Omat voimavarat

Omat voimavarat käsittävät opiskelijan identiteettiin sekä persoonallisuuteen liittyvät ominaisuudet, fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä elämänhallinnan kokemuksen. Tähän osatekijään liittyvät myös sosiaaliset suhteet sekä yleinen elämäntilanne (Kunttu 2011).

Omiin voimavaroihin lukeutuva terveyden käsite sisältää muun muassa opiskelijoiden kokemat mahdolliset terveysongelmat, joista viimeisimmässä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (KOTT 2017) yleisimmiksi nousivat erilaiset mielenterveyden häiriöt sekä kokemukset stressistä ja uupumuksesta. Salmela-Aron (2018) mukaan uupumus ja stressi voivat aiheuttaa riittämättömyyden tunteita, kynnisyttä sekä väsymystä, jotka kaikki voivat osaltaan heikentää opiskelijan jaksamista opinnoissa ja sitä kautta vaikuttaa esimerkiksi opiskelijan valmistumiseen tai työllistymiseen.

Jotta opiskelijoiden stressiä ja uupumusta voitaisiin ehkäistä, olisi syytä pohtia keinoja opiskeluinnon ja psyykkisten voimavarojen kehittämiseen. Salmela-Aro (2018) kuvailee opiskeluinnon viestivän opiskeluhyvinvoinnista, ja sitä ilmentävät energisyys ja opinnoille omistautuminen. Opiskeluinnolla voidaan vahvistaa niin yksilöllisiä kuin yhteisöllisiäkin opiskelijoiden voimavaroja. Myös tämän tutkimuksen toisen pääkäsitteen, psykologisen pääoman, on todettu ehkäisevän opiskelijoiden stressiä (Rioli ym. 2012) sekä lisäävän opintoihin sitoutumista (Luthas, Luthans & Palmer 2016, 1112), joten sen kehittäminen opiskelijoilla voisi osaltaan lisätä myös omien voimavarojen kasvua.

Sosiaaliset suhteet ovat olennainen osa omia voimavaroja ja ne kattavat muun muassa opiskelijoiden suhteet omiin perheenjäseniin sekä ystäviin. Sosiaalisten suhteiden tuki edistää opintojen sujumista ja lisää opiskelijoiden hyvinvointia (Kunttu 2011). Tuki omilta läheisiltä voi myös toimia rakennuspalikkana oman identiteetin muodostumisessa ja rakentumisessa eri elämänvaiheiden välillä. Monella opiskelijalle opinnot ajoittuvat nuoruuden ja nuoren aikuisuuden kynnykselle, jossa itsenäistymisen, uusien ystävyys-suhteiden luominen sekä ammatillisten valintojen pohtiminen nousevat ajankohtaisiksi (Klockars 2011).

2.2.2 Opiskelutaidot

Opiskelutaidot kuvaavat opiskelijoiden ammatillista osaamista. Niihin sisältyvät konkreettiset opiskelutekniikat, erilaiset oppimistyyliä sekä ajankäytön suunnittelu. Myös korkeakouluopiskeluissa tarvittavat kriittisen ajattelun- sekä erilaisten kokonaisuuksien yhdistelemisen taidot ja ongelmanratkaisukyky ovat osa opiskelutaitoja. (Kunttu 2011.)

Korkeakouluopinnot poikkeavat monella tapaa toisen asteen opinnoista ja yllättävät monet, etenkin uudet, opiskelijat vaativuudellaan. Toisen asteen opinnoissa saattoi pärjätä ulkoa opettelulla tai edellisenä iltana koemateriaalin läpi lukemisella. Heikkilän, Keski-Koukkarin ja Eerolan (2011) mukaan korkeakouluopinnoissa tämä ei kuitenkaan enää tuota tulosta: opinnot vaativat syvempää asioiden pohtimista ja ymmärtämistä, ongelmanratkaisutaitoja sekä kykyä yhdistellä laajempia kokonaisuuksia. He luonnehtivat opiskelun olevan pitkälti itsenäistä, eikä tarkkoja määräaikoja suoritusten tekemiseen anneta, vaan kurssitöiden palautuspäivät saattavat olla kuukausien päässä. Tämä on yksi syistä, miksi korkeakouluopinnot edellyttävät opiskelijoilta kognitiivisia taitoja, luovuutta, suunnitelmallisuutta, pitkäjänteisyyttä sekä sinnikkyyttä suuremmissa määrin, kuin alemman tason opinnoissa. (Heikkilä ym. 2011.)

Nämä kaikki ovat kuitenkin herkkiä häiriintymään esimerkiksi unettomuudesta, masennuksesta sekä yleisesti huonoista opiskeluolosuhteista (Kunttu ym. 2017, 12). Tämä tukeekin opiskelukykyteorian teoriaa siitä, että jokainen mallin osa-alueista vaikuttaa toisiinsa: heikot opiskeluolosuhteet heikentävät opiskelutaitoja ja päinvastoin. Korkeakouluopintojen näkökulmasta opiskelijoiden opiskelutaitoja voidaan tukea lisäämällä esiintymis- ja tiedonhankintataitojen opetusta kurssien sisältöihin, jakamalla tietoa opiskeluergonomiasta ja stressinhallinnasta sekä mahdollistamalla opintopsykologille pääsyn, joka voi tukea opiskelijoita konkreettisesti opiskeluun ja oppimiseen liittyvissä ongelmissa (Kunttu 2011).

2.2.3 Opetustoiminta

Opetustoiminta kattaa vuorovaikutussuhteen opiskelijan ja opettajan tai ohjaajan välillä, riittävän ja oikeudenmukaisen palautteen annon sekä arvioinnin

ja opetusmenetelmät (Kunttu 2011). Korkeakoulutasolla opiskelu muuttuu muodoltaan itsenäisemmäksi ja kontakti opettajiin sekä koulun muuhun henkilökuntaan saattaa vähentyä. Suurin osa opinnoista suoritetaan jossain muualla kuin opetushenkilökunnan välittömässä läheisyydessä, mikä tekee esimerkiksi avun pyytamisestä tai neuvojen kysymisestä hankalampaa.

Salmela-Aro (2018) on esittänyt, että mitä vähemmän opiskelijat saavat tukea, kannustusta sekä motivointia opintoihinsa opettajilta, sitä enemmän he myös kokevat uupumusta. Olisikin tärkeää, että opiskelijat tietäisivät opintojensa aikana keneltä he voivat kysyä apua ja mitä kautta koulun henkilökuntaa voisi helpoiten lähestyä. Tämän lisäksi kursseihin olisi hyvä sisällyttää konkreettista palautteenantoa myös opiskelijoille – usein palaute kurssin jälkeen suunnataan nimenomaan opiskelijoilta kurssiopettajille kurssin kehittämistä varten, mutta palautteesta olisi merkittävää hyötyä vastavuoroisesti myös opiskelijoille oppimisen edistämiseksi.

Kuntun (2011) mukaan suurimmat opiskelijoiden stressin aiheuttajat ovat juurikin opetustoimintaan liittyviä, esimerkiksi liiallinen opittavien asioiden määrä suhteessa kurssiin käytettävään aikaan tai arvioinnit saattavat aiheuttaa paineita opiskelijoille.

2.2.4 Opiskeluympäristö

Terveystieteissä määritellään, että opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta tulee edistää ja seurata kolmen vuoden välein opiskeluterveydenhuollon toimesta. (Terveystietolaki 2010/1326 § 17). Opiskeluympäristö kattaa niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin ympäristön. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat opiskelutilat ja -välineet, sekä opintojen järjestäminen. Psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö taas kattavat muun muassa henkilökunnan sekä opiskelijoiden keskinäiset vuorovaikutussuhteet ja opiskeluilmapiiirin. Vertaistuki ja hyvät sosiaaliset suhteet voivat toimia suurena voimavarana opinnoissa. Myös oppilaitoksen sisäiset opiskelijayhteisöt kuten ainejärjestöt, sekä opiskelijoiden muut omat yhteisöt sisältyvät näihin ympäristöihin. (Kunttu 2011.)

Opiskeluyhteisö on olennainen osa toimivaa opiskeluympäristöä. Opintojen itsenäisyyden korostuessa vertaistuen hakeminen omasta opiskeluyhteisöstä

osoittautuu tärkeäksi. Opiskelijayhteisöihin lukeutuvat niin ainejärjestötoiminta, opiskelukaverit kuin kurssiryhmätkin. Tärkeimpinä pidetään kuitenkin opiskelijoiden omia yhteisöjä, joissa voidaan harrastaa yhdessä tai yksinkertaisesti viettää vapaa-aikaa. Nämä opiskeluaikana syntyvät kontaktit voivat osoittautua arvokkaiksi myös tulevaisuudessa työelämässä (Kunttu 2008).

Kiusaaminen liitetään myös opiskeluympäristön käsitteen alle, sillä se saattaa heikentää opiskelijoiden kokemuksia opiskeluyhteisöön kuulumisesta. Pörhölä (2017) luonnehtii artikkelissaan kiusaamisen olevan korkeakoulutasolla vaikeammin tunnistettavissa kuin peruskoulussa tai toisen asteen koulutuksessa, sillä opintojen suorittaminen on pitkälti itsenäistä. Tällöin opetushenkilökunta ei ole yhtä suuressa kontaktissa opiskelijoihinsa, eivätkä näin ollen ole yhtä tietoisia opiskelijoiden välisistä suhteista. Myös kiusaamiseen puuttuessa herää Pörhölän mukaan kysymys siitä, minkälaisia sanktioita siitä voidaan korkeakoulutasolla antaa.

Opiskelukyky on siis toiminnallinen kokonaisuus, jonka kaikki osatekijät vaikuttavat toisiinsa. Edistämällä opiskelijan omia voimavaroja, hän jaksaa paremmin keskittyä opintojen suorittamiseen, mikä saattaa näkyä vahvistuneina opiskelutaitoina. Hyvä opetustoiminta voi toimia tarvittavana motivaattorina silloin, kun oman terveyden kanssa on haasteita, jotka hankaloittavat opiskelua. Sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuuden tunne esimerkiksi opiskelijayhteisöön saattavat lisätä myös kiinnostusta omaan opiskeltavaan alaan, sekä auttaa jaksamaan opintojen parissa. (Kunttu 2011.) Kehittämällä opiskelijoiden opiskelukykyä kokonaisvaltaisesti kaikki osa-alueet huomioiden voidaan tukea opiskelijoiden kasvamista hyvinvoiviksi ja osaaviksi tulevaisuuden työntekijöiksi, jotka osaavat huolehtia myös omasta jaksamisestaan sekä hyvinvoinnistaan opintojen aikana sekä työelämässä (Kujala 2011). Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, löytyykö psykologisen pääoman ulottuvuuksien ja opiskelukyvyn osa-alueiden väliltä tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Psykologisen pääoman ulottuvuuksia kehittämällä voitaisiin mahdollisesti lisätä myös opiskelukyvyn kehittymistä, mikä osaltaan jälleen lisäisi opiskelijoiden hyvinvointia.

3 PSYKOLOGINEN PÄÄOMA

Positiivisesta psykologiasta lähtöisin oleva psykologinen pääoma on yksilön positiivinen kehitystila. Se koostuu neljästä mitattavasta, kehitettävissä olevasta ja tehokkuutta edistävästä osa-alueesta: toivosta, realistisesta optimismista, sinnikkyydestä sekä itseluottamuksesta (Luthan, Luthans & Luthans 2004, 46–47; Rauhala, Leppänen & Heikkilä 2013). Psykologisella pääomalla on aiempien tutkimusten myötä todettu olevan merkittävä yhteys muun muassa työhyvinvointiin, parempaan työssä suoriutumiseen, työmotivaatioon ja työhön sitoutumiseen (Manka & Manka 2016, 158; Avey ym. 2011, 146; Avey, Luthans & Jensen 2009, 686). Opiskelijoita tutkittaessa psykologisen pääoman on havaittu toimivan kilpenä tai suojakeinona stressillä.

Psykologisen pääoman merkittävät positiiviset vaikutukset työhyvinvoinnin näkökulmasta herättivät kiinnostuksen tarkastella ilmiötä opiskelijoiden tasolta – mikäli psykologinen pääoma toimii työntekijöiden tasolla näin hyvin, miksei siitä voisi olla merkittävää hyötyä myös opiskelijoille ja heidän hyvinvoinnilleen, tai laajemmassa mittakaavassa koulutussuunnittelussa?

Seuraavaksi aloitetaan psykologisen pääomaan tarkastelu sen juurilta, eli positiivisesta psykologiasta. Positiivista psykologiaa tarkastellaan psykologian suuntauksena sekä esitellään sen taustoja tutkimuskentällä. Tämän jälkeen kerrotaan tarkemmin itse positiivisesta psykologiasta, sekä nostetaan esille siihen kohdistettua kritiikkiä. Seuraavaksi siirrytään psykologisen pääoman käsitteeseen, minkä jälkeen tarkastellaan pääoman neljää eri osa-aluetta yksilöllisesti. Lopuksi esitellään vielä aihepiiriin liittyviä aiempia tutkimuksia sekä merkittäviä tutkimustuloksia.

3.1 *Positiivinen psykologia*

3.1.1 Positiivisen psykologian juuret

Positiivinen psykologia on saavuttanut suurimman suosionsa omana tieteen alanaan vasta hiljattain 2000-luvun aikana. Se ei kuitenkaan ole uusi ilmiö, vaan sille ominaisia piirteitä on ollut havaittavissa jo kauan aiemmin. Antiikin Kreikassa Aristoteles määritteli olemassa olevan kahdenlaisia ihmisten onnellisuutta edistäviä hyveitä: ajattelun sekä luonteen hyveet. Näitä vaalimalla ihminen voi tuottaa onnellisuutta eli eudaimoniaa. Aristoteleen mukaan käyttäessään omia vahvuuksiaan ja kehittäessään omia kykyjään, ihminen eheytyy ja etenee kohti onnea ja hyvää elämää. (Ojanen 2007, 17–18.) Samanlainen ajatusmalli pätee positiivisen psykologian piirissä edelleen, sillä positiivisen psykologian perusteisiin kuuluu ihmisessä jo olemassa olevien vahvuuksien tunnistaminen sekä niiden kehittäminen.

Pawelskin ja Guptan (2009, 1009–1010) mukaan myös utilitarismilla on ollut merkittävä vaikutus positiivisen psykologiaan ja erityisesti sille keskeisen subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteen muodostumiseen. Utilitaristit uskovat, että yhteiskunnassa ei tulisi tähdätä pelkästään yksilöiden hyvinvoinnin maksimoimiseen, vaan koko ihmiskunnan hyvinvoinnin lisäämiseen. Aiemmin ihmisten onnellisuuden ymmärtäminen ja sen lisääminen, jotka nykyään yhdistetään positiivisen psykologiaan, olivat liitetty vahvasti humanistisen psykologian suuntaukseen (Parks & Seligman 2019). Humanistinen psykologia nousi tunnetuksi 1950–60-luvuilla ja toi samalla näkyväksi kvalitatiivisen tutkimuksen merkityksen ihmisen mielen, käytöksen sekä kokemusten tutkimisessa, painottaen ihmisen persoonan tutkimista kokonaisuutena (Heffron & Boniwell 2011, 9).

Parks ja Seligman (2019) luonnehtivat humanistisen psykologian kuitenkin eroavan positiivisesta psykologiasta kahdella merkittävällä tavalla. Ensimmäiseksi, humanistinen psykologia keskittyy pitkälti terapiaan, kun taas positiivinen psykologia toimii laajemmalla alueella soveltaen teoriaa sekä käytäntöä eri psykologian suuntauksia hyödyntäen. Toiseksi, humanistinen suuntaus painottaa kvalitatiivista tutkimusotetta ja tapaustutkimuksia, kun taas positiivinen psykologia hyödyntää pääasiassa empiiristä tutkimusastelemaa sekä

pitkittäistutkimuksia. Humanistisen psykologian edustajat ovat kuitenkin kritisoineet positiivista psykologiaa juuri sen kvantitatiivisiin menetelmiin keskittyneestä tutkimusotteesta, jolla positiivinen psykologia pyrki varmistamaan paikkansa varteenotettavana tieteenalana ja tuottamaan luotettavaa tieteellistä tutkimustietoa (Heffron & Boniwell 2011, 10–11).

Ennen toista maailman sotaa perinteisellä psykologialla oli kolme tavoitetta: mielenterveysongelmien parantaminen, ihmisten elämänlaadun kehittäminen sekä ihmisten taitojen tunnistaminen ja niiden tukeminen. Toisen maailman sodan jälkeen psykologia kuitenkin muuttui ”parantavaksi tieteksi”, jonka ensisijaisena tavoitteena oli parantaa ihmisille syntyneitä mielen vaurioita vahvuuksien tunnistamisen sijasta. Psykologit alkoivat keskittymään lähinnä oirekeskeiseen mielenterveysongelmien parantamiseen, mikä johti luonnollisesti merkittävään edistymiseen mielenterveysongelmien ymmärtämisessä, tunnistamisessa sekä hoitamisessa. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 13; Seligman 2002, 4.)

Mielenterveysongelmien hoitamiseen keskittymisen varjopuolena kaksi psykologian kolmesta päämäärästä kuitenkin unohtuivat, mikä johti lopulta psykologian empiirisen suuntauksen muuttumiseen kohti yksilöiden oireiden parantamista vahvuuksien tunnistamisen ja vahvistamisen sijaan. (Seligman 2002, 4.) Myös Abraham Maslow (1954, 292) havaitsi asian, ja pohti artikkelissaan miksi psykopatologialle, eli mielenterveyshäiriöiden tutkimiselle, on käytössä laaja sanasto, mutta hyvinvoinnille ei niinkään.

Maddux (2002, 15) taas pohtii artikkelissaan, että rakentaaksemme positiivisempaa kliinistä psykologiaa, tulisi pahoinvoinnin ideologiaa korostavien käsitteiden käyttö korvata. On suuri ero, puhutaanko apua hakevista henkilöistä potilaina vai esimerkiksi apua etsivinä opiskelijoina tai asiakkaina. Hän nostaa esiin myös eri ammattilaisten tärkeän roolin hyvinvoinnin edistäjinä – psyykkistä terveyttä edistetään niin kouluissa opettajien tahoilla, valmentajien kautta harrastuksissa kuin työpaikoillakin. Psyykkisen terveyden edistäminen ei siis ole vain oireiden kliinistä diagnosointia lääkäreiden tai psykologien toimesta, vaan sen tulisi perustua ennaltaehkäisevään ja monitahoiseen toimintaan, joka ei pyri pelkästään osoittamaan ja tunnistamaan ongelmia, vaan myös korostamaan jo olemassa olevaa potentiaalia, voimavaroja ja arvokkaita ominaisuuksia.

Positiivisen psykologian suuntaus sai lopulta kunnollisen alkunsa omana tieteen alanaan vuonna 1998, jolloin amerikkalainen psykologi Martin E. P. Seligman kyseenalaisti julkisesti psykologian oirekeskeisyyden ja korosti jo olemassa olevan hyvän huomaamista ja vahvistamista (Parks & Seligman 2019).

3.1.2 Mitä positiivinen psykologia on?

Positiivinen psykologia on yksi psykologian suuntauksista, jonka pyrkimyksenä on keskittyä elämän hankalien asioiden korjaamisen sijasta uusien, hyvien ominaisuuksien rakentamiseen sekä ihmisessä jo valmiina olevan hyvyyden vahvistamiseen (Seligman 2000, 3). Sen keskiössä on ihmisten vahvuuksien ja kykyjen korostaminen, mutta se ei kuitenkaan kiellä surun tai negatiivisten tunteiden todellisuutta. Positiivinen psykologia pyrkii siis tuomaan näkyväksi onnellisuuden myös kurjuuden keskeltä, tavoitteenaan tukea ihmisten myönteistä kehitystä. (Ojala 2014, 10–11). Tieteellisestä näkökulmasta se pyrkii tuottamaan empiiristä ja vankkaa tutkimusta muun muassa hyvinvoinnista, ihmisten henkilökohtaisista voimavaroista sekä psyykkisestä terveydestä (Boniwell 2012, 1).

Positiivisen psykologian suuntaus on kasvattanut tasaisesti suosiotaan psykologian kentällä ja vahvistanut tietään kohti vakavasti otettavaa tutkimussuuntaa 2000-luvun aikana. Positiivisen psykologian voidaankin nähdä olevan ”vastaisku” perinteisen psykologian oire- ja ongelmakeskeiselle näkökulmalle. Ehkä juuri tästä syystä sitä leimaa usein harhaluulo siitä, että suuntaus ylikorostaa iloisuutta ja positiivisuutta, eikä ole vakavasti otettava virallinen tieteen ala. Kuitenkin koko positiivisen psykologian suuntaus perustuu tieteelliseen tutkimukseen ja näyttöön (Watkins 2016, 3; Ojanen 2014a, 16).

Positiivinen psykologia keskittyy elämän positiiviseen puoleen ja toimii näin ollen vastakohtana negatiivisuudelle (Watkins 2016, 3). Se pyrkii korostamaan jo olemassa olevaa potentiaalia ja positiivisia ominaisuuksia, eli voimavaroja, joiden avulla negatiivisten tunteiden tai tapahtumien kohtaaminen voi olla helpompaa. Seligmanin ja Csikszentmihalyin (2000) mukaan positiivisen psykologian voidaan ajatella koostuvan kolmesta eri tasosta: subjektiivisesta-, yksilöllisestä- sekä ryhmätasosta.

Subjektiiivisella tasolla tarkoitetaan yksilön subjektiivisia kokemuksia hyvinvoinnista, tyytyväisyydestä ja nautinnosta menneessä ajassa, toivosta ja optimismista tulevaisuudessa sekä flowsta ja onnellisuudesta nykyhetkessä (Seligman & Csikszentmihalyi 2000). Tässä ulottuvuudessa keskeistä on erityisesti tunne hyvästä olost, eikä niinkään konkreettinen hyvän tekeminen tai hyvänä ihmisenä oleminen (Boniwell 2012, 3). Yksilöllinen taso taas käsittää yksilön positiiviset luonteenpiirteet ja ominaisuudet, kuten kyvyn rakastaa ja tuntea myötätuntoa, rohkeuden, anteeksiannon, sinnikkyuden ja viisauden (Seligman & Csikszentmihalyi 2000). Tämän tason tarkoituksena on tunnistaa hyvän elämän aineksia, sekä piirteitä, joita hyvällä ihmisellä olisi tarpeen olla (Boniwell 2012, 3).

Viimeinen taso vuorostaan käsittelee positiivista psykologiaa laajemmalla ryhmätasolla. Sen keskiössä ovat hyveet ja instituutiot, joiden molempien pyrkimyksenä on edistää yhteisöllisyyttä sekä koko kansan hyvinvointia. Ryhmätason yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia edistäviä hyveitä voidaan ajatella olevan muu muassa vastuullisuus, epäitsekkyys, maltillisuus, suvaitsevaisuus sekä työmoraali. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000.) Instituutioilla käsitetään tässä yhteydessä positiivisia instituutioita ja muita toimijoita, joiden tavoitteena on edistää laajemmin yhteisöjen hyvinvointia, ei pelkästään yksilötasolla (Boniwell 2012, 3).

Positiivisen psykologian peruskäsitteisiin kuuluvat onnellisuus ja (subjektiivinen) hyvinvointi. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin tarkka määrittely on vaikeaa, ellei jopa mahdotonta, ja eri tieteenalat tarjoavat käsitteille useita eri näkökulmia. Positiivisessa psykologiassa yksi tunnetuista onnellisuuden ja hyvinvoinnin teorioista on Seligmanin luoma PERMA-teoria. Se perustuu ajatukseen siitä, että ihmisten hyvinvointiin voidaan vaikuttaa viiden elementin kautta: myönteisyyden, sitoutumisen, ihmissuhteiden, merkityksen sekä aikaansaamisen (Seligman 2011, 16). Seligman (2011, 16) korostaa etteivät nämä elementit määritä hyvinvointia, mutta niillä kaikilla on siihen vaikutusta.

3.1.3 Positiivisen psykologian kritiikkiä

Positiivinen psykologia on saanut osakseen runsaasti kritiikkiä eri tahoilta aiemmin mainitun kvantitatiivisen painotuksen lisäksi. Kritisointi on kohdistunut

niin onnellisuuteen ja sen tavoitteluun, negatiivisuuden vastaisuuteen, positiivisuuden pakottamiseen, optimismin ja pessimismin vastakkainasetteluun, epäselviin käsitteisiin kuin metodologisiin ongelmiinkin.

Held (2004, 12) käsittelee artikkelissaan positiivisen psykologian negatiivisia puolia ja puhuu ”positiivisen psykologian tyrannista”. Hän kritisoi positiivista psykologiaa positiivisuuden pakottamisesta ja negatiivisten tunteiden sivuuttamisesta. Hänen mukaansa vaarana on, että hankaluuksia tai vaikeuksia kohdatessaan ihminen yrittää sivuuttaa negatiiviset tunteensa ja pysyä optimistisena. Tämä voi taas synnyttää haitallisia syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteita, kun toistuvista optimististen ja positiivisten ajatusten saavuttamisen yrityksistä huolimatta negatiivisista asioista ei pääsekään eroon. (Held 2004, 12.) Myös Lazarus (2003, 173) kritisoi positiiviselle psykologialle tyypillistä positiivisen ja negatiivisen erottelua. Elämä harvemmin on pelkästään jompaa kumpaa, vaan yhdistelmä molempia, ja tästä syystä pelkästään positiivisuuden tai optimismin tavoittelemisen elämässä on epärealistista.

Heldin (2004, 20) mukaan positiivinen psykologia vähättelee negatiivisten tunteiden ja kokemusten hyödyllisyyttä itsensä kehittämisessä ja korostaa liikaa asetelmaa, jossa optimismi on ainut järkevä vaihtoehto ja pessimismi ainoastaan haitallista. Kaiken kaikkiaan hänen näkökulmastaan positiivinen psykologia ajaa asetelmaa, jossa positiivisuus on pelkästään hyvästä ja negatiivisuus pelkästään pahasta, vaikka mikään ei ole todellisuudessa näin mustavalkoista. Myös Miller (2008, 598) tarttuu pessimismin käsitteeseen positiivista psykologiaa kritisoivassa artikkelissaan. Hän korostaa, että vaikka ihminen olisi pessimisti tietyissä olosuhteissa, se ei tarkoita, että hän tarvitsisi hoitoa tai apua tai kokisi itse kärsivänsä tilanteesta. Tästä syystä asetelma ”hyvistä optimisteista” ja ”huonoista pessimisteistä” on oikukas, eikä niin mustavalkoinen kuin positiivinen psykologia antaa itsessään ehkä olettaa.

Lazarus (2003, 174) näkee ongelmia positiivisen psykologian tutkimuksellisessa otteessa, tarkalleen ottaen sen yksipuolisuudessa. Kuten aiemmin mainittiin, kamppailu positiivisen psykologian empiiristä pitkittäistutkimusta painottavan sekä humanistisen psykologian laadullisen, tapaustutkimuksia suosivan otteen välillä on johtanut suuntauksien väliseen kritisoivaan vuoropuheluun siitä, kumpi tapa on oikeampi ja tieteellisempi. Lazarus (2003, 174) kuitenkin kokee, ettei pelkästään positiivisen psykologian

suosimalla vahvalla kvantitatiivisella tutkimusotteella voida saavuttaa ymmärrystä siitä, mitä yksilön ajatusten, käytöksen tai sosiaalisten suhteiden takana oikeasti piilee. Nykyisiä tutkimusmetodeja noudattamalla ajaututaan tilanteeseen, jossa tulokset yliyleistetään koskemaan laajoja joukkoja ja yksilöllisiä kokemuksia painottavan laadullisen tutkimuksen merkitys unohdetaan.

Ojanen (2014b) ottaa vuorostaan kantaa positiivisen psykologian epäselviin käsitteisiin. Hän näkee uhkana, että positiivisen psykologian varsin uusia, vakiintumattomia käsitteitä aletaan hyödyntää epämääräisten hyvinvointigurujen ja -oppaiden toimesta, jotka väärinkäyttävät positiivisen psykologian ideologiaa ja edistävät kulttimaista toimintaa. Tällaisen toiminnan seuraukset eivät palvele ketään, ainakaan positiivisen psykologian perimmäisten tavoitteiden mukaisesti. Jo vuonna 2003 Lazarus (176) toi vastaavanlaisia näkemyksiä esiin, ja hänen mukaansa positiivinen psykologia muistuttaa enemmän uskontoa kuin tutkimuksellisiin faktoihin pohjautuvaa tiedettä. Hän kutsuu suuntausta populistiseksi ja yksinkertaisesti liian helpoksi tieteeeksi, jotta sitä voisi arvostaa.

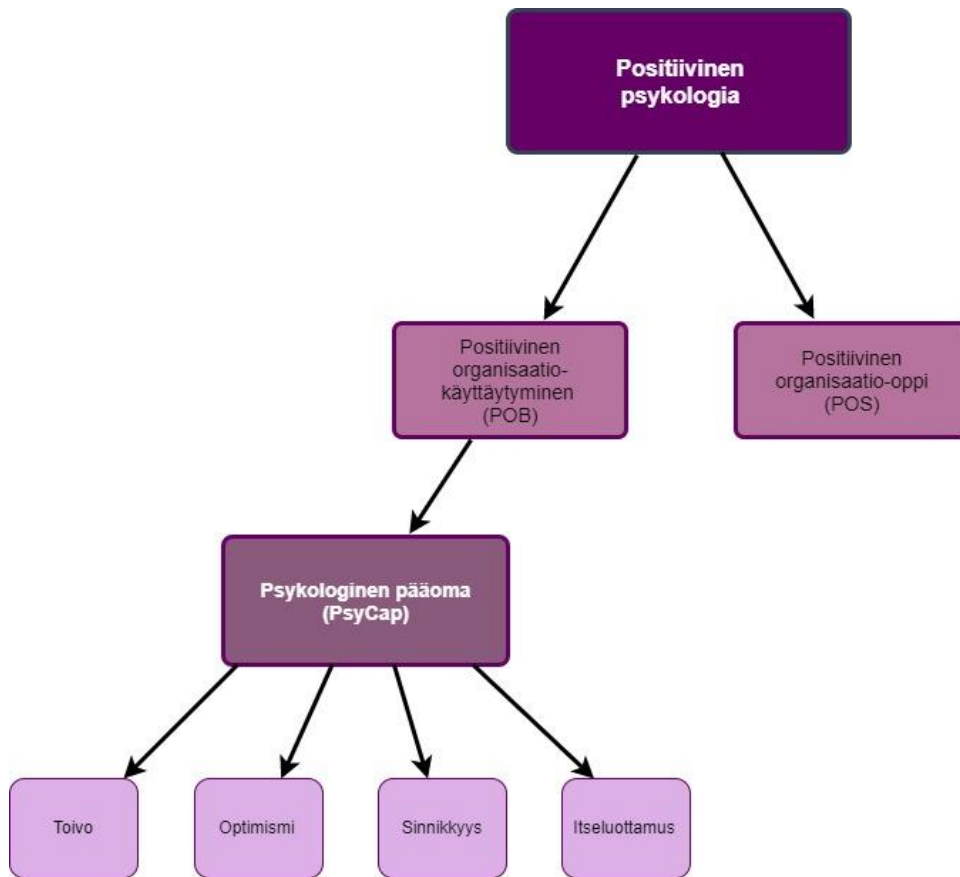
3.2 Psykologinen pääoma

Organisaatiopsykologian sekä käyttäytymisen tutkijat omaksuivat positiivisen psykologian lähestymistavan tutkimukseensa ja tuotoksena syntyi kaksi toisiaan tukevaa liikettä: positiivinen organisaatio-oppi (eng. positive organizational scholarship, POS) sekä positiivinen organisaatiokäyttäytyminen (eng. positive organizational behaviour, POB). Positiivinen organisaatio-oppi pyrkii vaikuttamaan laajemmin makrotasolla organisaatioissa ja siihen voidaan liittää käsitteitä, kuten myötätunto ja hyveellisyys, jotka eivät välttämättä ole yksilöllisiä kehitettävissä olevia ominaisuuksia. Positiivisen organisaatiokäyttäytymisen keskiössä taas on yksilöllisempi mikrotason vaikuttaminen ja sen alle lukeutuvien käsitteiden tulee olla juurikin kehitettävissä olevia, mitattavia ja tehokkuutta lisääviä ominaisuuksia. (Luthans, Youssef & Avolio 2007, 10.) Positiivinen organisaatiokäyttäytyminen on toiminut myöhemmin kehyksenä psykologisen pääoman mallin rakentumiselle.

Organisaatiopsykologi Fred Luthans (2002) määrittelee psykologisen organisaatiokäyttäytymisen kuvaavan henkilöstön voimavarojen vahvuuksia

sekä psykologisia kykyjä, jotka ovat mitattavissa ja kehitettävissä sekä johdettavissa paremman työtehokkuuden takaamiseksi. Kaikkien ominaisuuksien tulee myös olla teoriaan ja tutkimukseen pohjautuvia. Alun perin positiivinen organisaatiokäyttäytyminen käsitti alleen viisi ulottuvuutta: itseluottamuksen, toivon, optimismin, subjektiivisen hyvinvoinnin sekä emotionaalisen älykkyyden. (Luthans & Church 2002, 59.) Lopulta näistä ominaisuuksista kolme parhaiten positiivisen organisaatiokäyttäytymisen kriteereihin sopiviksi ulottuvuuksiksi todettiin itseluottamus (efficacy), toivo (hope) ja optimismi (optimism). Nämä kolme ulottuvuutta saivat seurakseen sinnikkyuden (resiliency), ja yhdessä ne muodostavat psykologisen pääoman (eng. psychological capital, PsyCap) (Luthans, Youssef-Morgan & Avolio 2015, 28). (Kuvio 2.)

Luthans (2012, 2) käyttää ulottuvuuksista lyhennettä HERO, mutta Rauhala kollegoineen (2013) on kehittänyt käsitteelle suomenkielisen vastineen TOSI. He luonnehtivat TOSI:n olevan pääoman ulottuvuuksien nimien muistisäännön lisäksi oivallinen muistuttaja siitä, että ulottuvuudet ovat TOSI hyvien työntekijöiden ja organisaatioiden taustalla. Näiden lisäksi TOSIlla viitataan myös siihen, että ulottuvuudet ovat tutkimukseen ja tieteeseen perustuvaa, ja sillä tavoin totta. (Rauhala ym. 2013).



KUVIO 2. Psykologisen pääoman teoreettinen tausta ja sen ulottuvuudet

Psykologinen pääoma on positiiviseen psykologiaan ja psykologiseen organisaatiokäyttäytymiseen pohjautuva yksilön kehitystila. Se koostuu neljästä ulottuvuudesta, joista jokainen on kehitettävissä oleva, mitattava sekä tutkimukseen pohjautuva (Rauhala ym. 2013). Ulottuvuuksia ovat toivo, optimismi, sinnikkyys ja itseluottamus (Luthans ym. 2004, 46–47; Rauhala ym. 2013). Mankan ja Mankan (2016) mukaan psykologinen pääoma pyrkii vastaamaan kysymykseen ”Kuka olet?”, mutta kysymyksessä ei ole kyse pelkästään siitä, kuka olet juuri nyt vaan myös siitä, millaiseksi voit tulevaisuudessa tulla. Hän korostaa psykologisen pääoman kehitettävyyttä ja tarkentaa, ettei psykologinen pääoma ole synnynnäinen ominaisuus jota joko on tai ei ole, vaan se on kehitettävää ja kasvatettavaa pääomaa. Toki perimällä ja olosuhteilla on psykologisen pääoman määrään omat vaikutuksensa, mutta jopa 40% vaikutuksesta on omissa käsissä. (Manka & Manka 2016, 159.)

Rauhala ja hänen kollegansa (2013) ovat määritelleet psykologisen pääoman ulottuvuuksille omat kriteerinsä, joiden tulee toteutua jokaisen

ulottuvuuden kohdalla. Ensimmäiseksi, positiivisuuden tulee aina liittyä ulottuvuuksiin: jokaista ulottuvuutta tarkastellaan siis nimenomaan positiivisesta näkökulmasta. Toiseksi, jokaisen ulottuvuuden taustalla on oltava vankka teoreettinen- ja tutkimuksellinen pohja. Tämä kriteeri koski myös aiemmin mainitun positiivisen organisaatiokäyttäytymisen ominaisuuksia ja samanaikaisesti tukee positiivisen psykologian tieteeseen perustuvia lähtökohtia. Kolmantena kriteerinä on ulottuvuuksien mitattavuus, eli jokaista ulottuvuutta tulee olla mahdollista mitata luotettavien mittareiden avulla. Neljäs kohta vuorostaan korostaa ulottuvuuksien muutettavuutta. Sen mukaan ulottuvuus ei voi olla luonteenpiirre tai ominaisuus, vaan jokin toimintapa, jota voidaan tietoisesti kehittää. Viimeinen kriteeri psykologisen pääoman ulottuvuuksille on sen yhteys työhön. Jokaisella ulottuvuudella on siis todettu olevan korrelaatio työssä menestymiseen. (Rauhala ym. 2013).

Vuonna 2011 Avey kollegoineen julkaisi meta-analyysin psykologisen pääoman vaikutuksesta työntekijöiden asenteisiin, käytökseen sekä tehokkuuteen. Tulokset osoittautuivat psykologisen pääoman vaikuttavuutta tukeviksi ja tutkimuksen mukaan se on positiivisesti yhteydessä toivottuihin piirteisiin työelämässä, kuten työtyytyväisyyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Samalla todettiin psykologisen pääoman olevan negatiivisesti yhteydessä ei-toivottuihin piirteisiin, kuten työstressiin, kyynisyyteen töissä sekä ahdistukseen. (Avey ym. 2011, 146.) Psykologisen pääoman negatiivinen yhteys stressiin oli tosin havaittu aiemmin jo vuonna 2009, jolloin tulokset osoittivat psykologisen pääoman ehkäisevän myös töissä lopettamista sekä uuden työn etsimisaikeita (Avey ym. 2009, 686). Kaikkien ulottuvuuksien on myöhemmin todettu lukuisissa tutkimuksissa edistävän työtyytyväisyyttä, työssä suoriutumista, organisaation sitoutumista, työhyvinvointia sekä vähäisempää työpoissaolojen määrää (Manka & Manka 2016, 158). Tässä tutkimuksessa psykologista pääomaa tarkasteltiin kuitenkin opettajaopiskelijoiden ”työelämässä” eli opinnoissa.

Psykologista pääomaa on aiemminkin tutkittu myös opiskelijoilla, vaikka enemmistö tutkimuksista onkin toistaiseksi painottunut työelämään. Luthansin, Luthansin ja Jensenin (2012, 258) tutkimuksen tulokset todistivat, että psykologinen pääoma on merkittävästi yhteydessä akateemiseen tehokkuuteen kauppaoppilaitoksen opiskelijoilla. Vuotta myöhemmin Luthans, Luthans ja Avey (2013) totesivat psykologisen pääoman olevan myös kehitettävissä lyhyiden

interventioiden avulla kauppaoppilaitoksen opiskelijoilla. Näiden tulosten lisäksi psykologisen pääoman on todettu muun muassa toimivan kilpenä opiskelijoiden stressille (Rioli ym. 2012), tukevan opiskelijoiden opintoihin sopeutumista (Hazan Liran & Miller 2019) sekä lisäävän korkeakoulutoimintaan sitoutumista kauppaoppilaitoksen opiskelijoilla (Luthans, Luthans & Palmer 2016, 1112).

Vuonna 2018 julkaistiin tutkimus opiskelijoiden hyvinvoinnista, jonka mukaan korkeakouluopiskelijoiden psykologisen pääoman kehittäminen lisäsi merkittävästi heidän positiivista psyykkistä hyvinvointiaan (Selvaraj & Bath 2018). Tämä tukee ajatusta siitä, että psykologista pääomaa voisi hyödyntää osana korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä myös Suomessa, sillä merkittävä osa opiskelijoiden pahoinvoinnista liittyy juurikin psyykkiseen hyvinvointiin.

Koska psykologinen pääoma muodostuu neljästä tasa-vertaisesta osa-alueesta, on tärkeää tiedostaa ettei pelkästään yhtä osiota kehittämällä voida saada aikaan samanlaista hyötyä, kuin koko pääomaa kaikkine ulottuvuuksineen kehittämällä (Luthans, Youssef-Morgan & Avolio 2015, 36). Tästä syystä on tärkeää tiedostaa jokaisen ulottuvuuden yksilöllinen merkitys osana kokonaista mallia. Seuraavaksi esitellään jokainen neljästä ulottuvuudesta eriteltynä.

3.2.1 Toivo

Toivo on psykologisen pääoman ulottuvuuksista se, joka korostaa kykyä asettaa itselleen tavoitteita (Manka & Manka 2016, 162) sekä etsiä erilaisia ratkaisuja ja polkuja niitä ja niiden saavuttamista kohti (Luthans ym. 2015, 80). Rauhalan ja hänen kollegoidensa (2013) mukaan toivo pitää huolen siitä, että ihminen saavuttaa tavoitteensa. Olennaista ei ole pelkästään se, että on tavoitteita ja unelmia elämässä vaan myös se, mitä tapahtuu, jos unelmien tai tavoitteiden saavuttamiselle tulee esteitä. Luovutko silloin tavoitteistasi, vai keksitkö vaihtoehtoisia tapoja ja reittejä, joiden avulla voit lopulta saavuttaa ne? Jotta henkilön psykologisen pääoman toivon ulottuvuus voi olla korkealla tasolla, hänellä täytyy olla sekä tahdonvoimaa tavoitteiden saavuttamiseen että kykyä löytää erilaisia polkuja kohti näitä tavoitteitaan (Luthans ym. 2015, 80). Toiveikas ihminen on itsenäinen toimija (Manka & Manka 2016, 163), joka suhtautuu

luottavaisesti omaan tulevaisuuteensa, samalla aktiivisesti sinne tähdäten (Rauhala ym. 2013).

Kuten kaikilla psykologisen pääoman ulottuvuuksilla, myös toivon ulottuvuudella on oma tieteeseen perustuva, teoreettinen taustansa. Toivon on määritelty koostuvan kahdesta vastavuoroisesta osasta: *toimijuudesta* sekä *poluista*. Toimijuudella tässä yhteydessä tarkoitetaan päättäväistä toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Poluilla taas ilmennetään kykyä suunnitella erilaisia väyliä kohti tavoitteiden saavuttamista. (Snyder ym. 1991, 571.)

Luthans ja kollegat (2015, 84) kuvailevat psykologisen pääoman toivon olevan monin tavoin myös itseään ruokkivaa. Kun henkilö kohtaa elämässään tilanteen, jossa joutuu keksimään vaihtoehtoisen reitin kohti tavoitteitaan, tämä voi aiheuttaa positiivisen kierteen. Tällöin valinnat toisensa jälkeen lisäävät mahdollisuuksia menestymiseen ja onnistumiseen (Luthans ym. 2015, 84). Tärkeintä on siis kulkea kohti tavoitteitaan ja keksiä erilaisia polkuja niitä kohti, eikä jäädä kiinni ainoaan tuttuun tapaan toimia. Tällöin matkan varrelle osuvat vastoinkäymiset eivät tee unelmien tai tavoitteiden saavuttamista mahdottomiksi, vaan ainoastaan haastavat ajattelemaan uusia vaihtoehtoja ja luomaan erilaisia tapoja toimia.

3.2.2 Optimismi

Optimismi on psykologisen pääoman ulottuvuuksista käsitteen tasolla laajalle yleisölle tutuin. Optimisteista ja pessimisteistä puhutaan arkikeskustelujenkin tasolla, mikä on omalta osaltaan lisännyt käsitteeseen kohdistuvaa negatiivistakin leimaa. Kuten aiemmin positiiviseen psykologiaan kohdistunutta kritiikkiä avatessani kuvailin, usein optimismin ympärillä leijuu käsitys siitä, että optimismi on pelkästään hyvä asia ja pessimisti pelkästään huono (Held 2004, 20). Ilmiö ei kuitenkaan ole lainkaan näin suoraviivainen ja psykologisen pääoman yhteydessä optimismista käytetään myös käsitettä *realistinen* optimismi. Tämän tarkoituksena on huomioida elämän positiivisten puolien ja mahdollisuuksien ohella oman ajattelun, suunnitelmien, toiminnan ja elämän realistisuus (Rauhala ym. 2013).

Realistisuuden ohella optimismia voidaan tarkastella myös selitysmallien näkökulmasta. Mankan ja Mankan (2016, 164) mukaan pessimistiset ja

optimistiset selitysmallit ennustavat käyttäytymistämme erilaisissa ongelma- ja onnistumistilanteissa. Pessimististä selitysmallia käyttävät uskovat vastoinkäymisiä kohdatessaan ongelmien johtuvan heistä itsestään ja he näkevät vastoinkäymisillä olevan pitkäaikaisia, pysyviä seurauksia. Onnistuessaan hän laittaa onnistumisen sattuman piikkiin. Optimistista selitysmallia käyttävät vuorostaan ajattelevat vastoinkäymisten olevan haasteita ja yrittävät kovempaa niistä selviytyäkseen. He myös näkevät ongelmat hetkellisiä ja heistä riippumattomina. Onnistumisten kohdalla he kokevat onnistumisten taustalla olevan heidän omat ominaisuutensa ja he uskovat onnistumisten jatkuvan myös tulevaisuudessa. (Manka & Manka 2016, 164–165; Luthans ym. 2015, 118.)

Scheier ja Carver (2009, 656) määrittelevät optimistien olevan heitä, jotka uskovat hyvien asioiden tapahtuvan itselleen ja pessimistien heitä, jotka taas uskovat pahojen asioiden tapahtuvan itselleen. Luthans ym. (2015, 117) vuorostaan näkevät optimismin ja pessimistin ikään kuin saman jatkumon kahtena ääripäänä, eivätkä niinkään kahtena erillisenä itsenäisenä osiona. Seligman (2002, 88-90) kuvaa optimistien näkevän vastoinkäymiset usein lyhytkestoisina tapahtumina ja positiiviset kokemukset ja onnistumiset pitkäkestoisina ja pysyvinä. Tämä saa optimistit lopulta yrittämään enemmän onnistuakseen asioissa, mikä edistää esimerkiksi onnistumisen kokemusten positiivista jatkumoa.

Psykologisen pääoman mukainen realistinen optimisti kokee tilanteet usein positiivisina ja hyväksyy, että on olemassa tilanteita ja tapahtumia joita ei voi itse kontrolloida (Luthans ym. 2015, 118; Rauhala ym. 2013). Hän keskittyy vähemmän asioiden negatiiviseen puoleen ja suunnittelee omaa tulevaisuuttaan (Luthans ym. 2015, 118). Työelämänäkökulmasta realistinen optimisti sopeutuu nopeasti uusiin tilanteisiin ja uskaltaa kohdata ongelmat niitä pakoilematta, sillä useimmiten hänellä on useita keinoja selviytyä erilaisista tilanteista (Rauhala ym. 2013). Optimismi saattaa liiallisena tosin muuttua haitalliseksi, sillä liiallisen ja epärealistisen optimismin on todettu aiheuttavan turhaa riskinottoa sekä ongelmien väheksymistä, mikä voi johtaa haitalliseen lopputulokseen. Epärealistinen optimismi voi myös vaikuttaa negatiivisesti virheistä oppimiseen, sillä optimisti saattaa kokea kaikki vastoinkäymiset ja ongelmat ulkoa tulevina haittoina, eikä osaa reflektoida omaa toimintaansa niiden pohjalta ja ottaa niistä opikseen. (Luthans ym. 2015, 123.)

3.2.3 Sinnikkyys

Sinnikkyyttä tutkittaessa tutkijat ovat oivaltaneet käsitteen perustuvan kahteen merkittävään päätelmään henkilön elämästä. Ensimmäiseksi, jotain kehitystä ja toimintaa merkittävästi haittaavaa tai vahingoittavaa on ilmennyt henkilön elämän aikana ja toiseksi, henkilö on tavalla tai toisella selvinnyt tästä vastoinkäymisestä ja pärjää tässä hetkessä hyvin (Cutuli & Masten 2009, 839). Sinnikkyuden, joka ei alun perin ollut yksi positiivisen organisaatiokäyttäytymisen käsitteistä muiden psykologisen pääoman ulottuvuuksien tavoin, uskottiin aiemmin olevan harvinainen ominaisuus, joka oli vain harvoilla ja valituilla (Luthans 2002, 702). Luthans (2002, 702) määrittelee sen tarkoittavan kykyä palautua vastoinkäymisistä, epävarmuuksista, epäonnistumisista sekä positiivistakin onnistumisista ja saavutuksista.

Olennaista psykologisen pääoman ulottuvuutena sinnikkyydelle on myös kyky oppia ja kehittyä vastoinkäymisistä (Luthans ym. 2015, 145). Ollakseen sinnikäs, täytyy päämääränä oleva tavoite kokea merkitykselliseksi, jotta sitä kohti jaksaa sinnikkäästi edetä. Sen lisäksi, että sinnikkyys auttaa vastoinkäymisistä selviytymisessä, se myös toimii päämäärien tavoittelun keskenjättämistä vastaan (Rauhala ym. 2013). McEvenin (2011, 2–3) mukaan omaa sinnikkyyttään voi kehittää vain kokemalla ja kohtaamalla vastoinkäymisiä, ja käymällä niitä läpi, lopulta niistä selviytyen. Ongelmien välttely tai niiden sivuuttaminen ja unohtaminen eivät ole sinnikkyyttä, vaan päinvastoin voivat olla petollista omalle hyvinvoinnille.

Työelämässä sinnikkyys ilmenee kykynä palautua vastoinkäymisistä sekä kykynä sopeutua muutoksiin (Rauhala ym. 2013). Voisikin ajatella sinnikkyuden olevan hyödyllinen ominaisuus tulevaisuuden työelämässä, jossa muutokset ovat arkipäivää ja työura saattaa koostua useista lyhyemmistä työsuhteista erilaisissa organisaatioissa. Opiskelijoiden kohdalla sinnikkyys taas ilmenee esimerkiksi kykynä työskennellä itsenäisesti ja selvitä stressaavistakin tilanteista rauhallisesti.

3.2.4 Itseluottamus

Itseluottamus kuvaa ihmisen luottamusta omiin taitoihin ja kykyihin, sekä uskoa siihen, että hän osaa kohdistaa oman motivaationsa ja toimintansa erilaisista tehtävistä suoriutumiseen (Manka & Manka 2016, 161; Rauhala ym. 2013). Se vastaa kysymyksiin kuten ”uskotko itseesi” ja ”uskotko, että sinusta on siihen?”. Rauhalan ym. (2013) mukaan juurikin itseluottamus on psykologisista tekijöistä se, joka selittää menestymistä ja onnistumista parhaiten.

Luthans ym. (2015, 48–50) ovat luonnehtineet psykologisen pääoman itseluottamuksen ulottuvuudelle omat keskeiset piirteensä, jotka auttavat hahmottamaan kokonaisuutta paremmin. Ensimmäiseksi, on tärkeää ymmärtää, että itseluottamus on pitkälti aihealuesidonnaista. Voit olla täysin itsevarma jollain elämäsi osa-alueella ja samaan aikaan epävarma toisella. Esimerkiksi urheilullinen jalkapalloilija on täysin itsevarma omissa harjoituksissaan, mutta saattaisi kokea olonsa epävarmaksi ratsastustunnilla, mikäli laji olisi hänelle tuntematon. (Luthans ym. 2015, 48–50).

Tämä esimerkki toimii luontevana pohjana myös itseluottamuksen syntymiselle. Itseluottamusta syntyy harjoittelun ja onnistumisen tuotoksena – mitä enemmän harjoittelet ja onnistut, sitä itsevarmemmaksi itsesi osa-alueella koet. Luonnollisesti myös niistä asioista, joita et ole harjoitellut tai joissa olet kohdannut epäonnistumisia, saatat kokea epävarmuuden tunteita. Itseluottamusta voi siis aina kehittää, ja sen kehittymiseen vaikuttavat harjoittelun ja oppimisen lisäksi myös muut ihmiset ympärilläsi. Se, mitä muut ihmiset sanovat saavutuksistasi tai toiminnastasi voivat toimia positiivisena tukena itseluottamuksen rakentumiselle. Samalla voit myös itse kehittää itseluottamustasi seuraamalla muiden, itsesi kaltaisten henkilöiden, toimintaa omien tavoitteidensa saavuttamiseksi ja saada sitä kautta varmuutta ja itseluottamusta toimia samoin myös itse. (Luthans ym. 2015, 48–50).

Psykologisen pääoman itseluottamus on alkuperäisessä versiossaan englannin kielellä *efficacy*, ja juontaa juurensa Banduran käsitteeseen *self-efficacy*, eli minäpystyvyys. Stajkovic ja Luthans (1998, 66) määrittivät itseluottamuksen yksilön itsevarmuudeksi omista kyvyistään hyödyntää omaa motivaatiotaan ja kognitiivisia taitojaan tavoitteiden saavuttamiseksi.

Työelämässä vahvan itseluottamuksen omaava työntekijä on motivoitunut ja asettaa itselleen korkeita tavoitteita (Manka & Manka 2016, 161). Hän saa energiaa haasteista ja valikoituu itsenäisesti vaikeisiin tehtäviin (Rauhala ym. 2013). Vastaavasti heikon itseluottamuksen omaava työntekijä lopettaa yrittämisen nopeammin ja näin ollen myös epäonnistuu tehtävissään helpommin (Stajkovic & Luthans 1998, 66). Opiskeluyhteisössä itseluottamus ilmenee esimerkiksi kykyä etsiä ratkaisuja ongelmiin omista opinnoista, asettaa tavoitteita opinnoille ja luottaa itseensä niiden saavuttamisessa sekä kokemuksena itsevarmuudesta omaan alaan liittyviin keskusteluihin osallistuttaessa.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerrotaan tarkemmin tutkimuksen toteutuksesta. Aluksi pohjustetaan tutkimuksen aihetta ja sen tarpeellisuutta, sekä tarkastellaan tutkimuskysymyksiä ja hypoteeseja. Tämän jälkeen siirrytään tutkimusmetodin, eli kvantitatiivisen tutkimuksen kuvailuun. Lopuksi jatketaan aineiston keruuseen, jota lähestytään tarkastelemalla käytettyjä mittareita sekä tutkimuslupia, joita tätä tutkimusta varten on hankittu. Viimeisenä kuvataan eritellysti käytetyt aineiston analysointimenetelmät.

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opiskelukykyä on tutkittu aiemmin osana opiskelijoiden terveystarkastusta, mutta tarkempaa opiskelukyvyn kaikkia osa-alueita painottavaa tutkimusta ei ole tehty tai julkaistu. Tässä tutkimuksessa haluttiin siis paneutua opiskelukykyyn ja tutkia, millaisen opiskelukyvyn opettajaopiskelijat omaavat. Kiinnostuksen kohteena oli selvittää, korostuuko jokin opiskelukyvyn neljästä ulottuvuudesta ylitse muiden heikoilla tuloksillaan tai vastaavasti selkeästi muita ulottuvuuksia korkeammilla tuloksilla.

Psykologista pääomaa on myöskin tutkittu jo aiemmin, mutta erityisesti työntekijöiden näkökulmasta. Työntekijöiden keskuudessa aihetta on tutkittu nimenomaan suhteessa työkykyyn, työmotivaatioon ja työssä jaksamiseen. Työntekijöiden psykologisen pääoman ja työkyvyn yhteydestä saadut tutkimustulokset ovat olleet merkittäviä ja antaneet osviittaa sille, että psykologinen pääoma on positiivisesti hyödyksi erilaisissa työyhteisöissä edistämällä työntekijöiden työhyvinvointia, motivaatiota ja työhön sitoutumista. Myös opiskelijoiden psykologista pääomaa koskevia tutkimuksia on julkaistu koko ajan enenevässä määrin, ja niissä on muun muassa todettu psykologisen pääoman toimivan stressin puskurina (Rioli ym. 2012), olevan yhteydessä akateemiseen tehokkuuteen opintojen keskiarvoja tarkastelemalla (Luthans ym. 2012, 258)

sekä lisäävän opintoihin sopeutumista (Hazan Liran & Miller 2019) ja sitoutumista (Luthans ym. 2016, 1112).

Tässä tutkimuksessa haluttiin jatkaa psykologisen pääoman tutkimista opiskelijoiden tasolla ja tutkia sitä suhteessa vähemmän tutkittuun käsitteeseen opiskelijoiden työkyvystä eli opiskelukykyyn. Opettajaopiskelijoiden ajatellaan usein olevan jaksavia ja energisiä moniosaajia, mutta taustalla saattaa olla paineita opinnoista suoriutumisesta, epävarmuuksia opiskeluyhteisöön kuulumisesta tai esimerkiksi vaikeuksia hallita opintoihin liittyvää stressiä – aivan kuten muillakin opiskelijoilla, sekä työelämässä työntekijöillä. Nyky-yhteiskunnassa korostuvat ajattelu tehokkuudesta sekä toisaalta ymmärrys siitä, kuinka tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia on oman jaksamisen tunnistaminen. Psykologisen pääoman tunnistaminen ja kehittäminen auttaisi antamaan valmiuksia selviytymään vastoinkäymisistä, sietämään stressiä sekä uskomaan omiin taitoihin ja kykyihin.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on laajentaa näkemyksiä opiskelijoiden hyvinvoinnista erityisesti korkeakouluopintojen suunnittelun ja kehittämisen parantamiseksi. Tutkimuksen avulla pyritään tuomaan näkyväksi opettajaopiskelijoiden hyvinvointia opiskelukykyymallin (Kunttu 2011) kautta, avartamalla näin tietoisuutta siitä, mistä opettajaopiskelijoiden työkyky tällä hetkellä koostuu ja minkälaisena he sen kokevat. Psykologisen pääoman tutkimisen avulla halutaan tarjota uudenlaista otetta hyvinvoinnin kehittämiseen. Aiempien tutkimusten tulosten pohjalta voidaan todeta psykologisen pääoman olevan ennustava tekijä paremmalla hyvinvoinnille työelämässä, joten tämän mallin tuominen jo opiskelijoiden maailmaan voisi olla harppaus kohti ennaltaehkäisevän työhyvinvoinnin näkökulmaa. Salmela-Aron (2018) mukaan opiskeluvaiheen hyvinvointi ennustaa työhyvinvointia, joten mitä varhaisemmassa vaiheessa opiskelijoiden hyvinvoinnin epäkohtiin tai sitä heikentäviin seikkoihin tartutaan, sitä vähemmän niitä tulevaisuuden työelämässä todennäköisesti ilmenee.

Tästä syystä tutkimuksen aihe on relevantti myös työhyvinvoinnin kannalta, sillä korkeakouluopinnoista tähdätään usein kohti työelämää ja uusia uria. Jos siis työelämässä jo hyväksi ja tuotteliaaksi osoitettu toiminta sekä työhyvinvointia tukevien ominaisuuksien kehittämien voitaisiin ajoittaa jo opintojen ajalle, voisimme kohdata yhä vähemmän työpahoinvointia työelämässä.

Korkeakouluopinnoissa korostetaan jo nyt tulevaan työelämään valmistautumista verkostoitumisen, harjoittelujen sekä oman alan työkokemuksen kartoittamisen kautta. Psykologisen pääoman kehittäminen voisi olla yhtä lailla osa näitä työelämään siirtymistä edistäviä työelämäntaitoja, joihin tulisi kannustaa ja joita tulisi tukea.

Koska pelkästään opiskelukykyyn keskittyviä tutkimuksia ei vielä tätä tutkimusta tehdessä ole julkaistu, eikä psykologista pääomaa ole tutkittu opiskelijoilla vielä kovinkaan runsaasti, on tutkimuksen tarkoituksena perehtyä näihin teemoihin sekä niiden välillä mahdollisesti olevaan yhteyteen. Tutkimukselle asetettiin kaksi tutkimuskysymystä, jotka toimivat pohjana tutkimussuunnan valikoitumisessa sekä aineistonkeruun suunnittelussa.

Tutkimuskysymykset:

1. Minkälainen on opettajaopiskelijoiden psykologisen pääoman suhde heidän opiskelukykyynsä?
2. Ennustaako psykologinen pääoma opiskelijoiden opiskelukykyä?

Tutkimuskysymysten lisäksi kvantitatiiviselle tutkimussuuntaukselle tyypilliseen tapaan tutkimukselle asetettiin lisäksi kaksi hypoteesia eli ennako-oletusta, joiden paikkansapitävyyttä pyrittiin todentamaan aineistoa analysoitaessa. Jokaiselle hypoteesille asetetaan aina myös nollahypoteesi, joka on vastakkainen asetetulle hypoteesille (Nummenmaa 2004, 136). Hypoteeseista käytetään käsitteitä vaihtoehtoinen hypoteesi sekä nollahypoteesi (Holopainen & Pulkkinen 2008, 175). Aineiston analysoinnin tarkoituksena on testata, kumpi näistä asetetuista hypoteeseista (vastakkainen vai nolla) jää voimaan (Nummenmaa 2004, 136).

Vaihtoehtoinen hypoteesi H1. Psykologisen pääoman ulottuvuudet (toivo, optimismi, sinnikkyys ja itseluottamus) ovat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä opiskelukykyyn ulottuvuuksiin (opiskelutaidot, opetustoiminta, opiskeluympäristö ja omat voimavarat).

Nollahypoteesi H0. Psykologisen pääoman ulottuvuudet (toivo, optimismi, sinnikkyys ja itseluottamus) eivät ole tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä opiskelukykyyn ulottuvuuksiin (opiskelutaidot, opetustoiminta, opiskeluympäristö ja omat voimavarat).

Tämän tutkimuksen ensimmäiseksi hypoteesiksi asetettiin se, että psykologisen pääoman ulottuvuuksien sekä opiskelukyvyn osa-alueiden väliltä löydetään tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Hypoteesi pohjautuu teoriataustaan, jonka mukaan psykologisen pääoman on todettu selittävän parempaa hyvinvointia työelämässä (Avey ym. 2012, 146). Tästä syystä tutkimuksessa halutaan selvittää, onko tilanne vastaavanlainen myös opiskelijoilla, ja tämän perusteella ensimmäinen ennako-oletus on se, että yhteys näiden käsitteiden väliltä on löydettävissä. Tätä hypoteesia testattiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla.

Vaihtoehtoinen hypoteesi H2. Psykologisen pääoman ulottuvuudet ennustavat parempaa opiskelukykyä.

Nollahypoteesi H0. Psykologisen pääoman ulottuvuudet eivät ennusta parempaa opiskelukykyä.

Toiseksi hypoteesiksi muodostui se, että psykologisen pääoman ulottuvuudet ennustavat parempaa opiskelukykyä. Tätä hypoteesia testattiin tutkimuksessa regressioanalyysin avulla. Hypoteesi asetettiin teoriataustan pohjalta aiempiin työelämään keskittyvien tutkimustulosten pohjalta. Näissä tutkimuksissa on osoitettu, että psykologinen pääoma edistää työhyvinvointia, joten tästä syystä tutkimuksessa oletetaan sen ennustavan hyvinvointia myös opiskelijoiden kohdalla. Opiskelijoiden hyvinvointia tarkastellaan opiskelukyvyn kautta, joten psykologisen pääoman ennustavuutta testataan siihen eikä laajemmin opiskelijoiden hyvinvointiin.

4.2 Tutkimussuuntauksen kuvaus

Tutkimussuuntauksen valinta tulisi pohjautua tutkimuskysymyksiin sekä tutkimuksen tavoitteisiin, jotta valittu tutkimusmetodi tukisi tutkimusta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimuskysymyksien laatimisen jälkeen oli selkeää, että tämän tutkimuksen tutkimusmetodiksi valikoitui kvantitatiivinen, eli määrällinen tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimus määritellään tyypillisesti muuttujien välisiä suhteita ja yhteyksiä kuvaavaksi metodiksi, jonka aineistolla saatuja tuloksia pyritään usein yleistämään laajempaa joukkoa edustaviksi

(Vilkkä 2007, 13–14; Heikkilä 2014, 15; O’Dwyer & Bernauer 2014, 48). Määrällinen tutkimus on melko yleistä sosiaali- ja yhteiskuntatieteissä. Sen keskiössä ovat muun muassa vankka teoria pohja, käsitteiden selkeä määrittely sekä aineiston tilastollinen käsittely (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2015, 139–140). Määrällistä tutkimusotetta käytetään usein tutkimuksissa, joiden pyrkimyksenä on tutkia esimerkiksi laajemman joukon yksilöiden ominaisuuksia ja tapoja, tai voiko jollain tapahtumalla olla vaikutusta näihin (O’Dwyer & Bernauer 2014, 43). Jotta tutkimuksen tuloksia voitaisiin luotettavasti yleistää, tulisi määrällisessä tutkimuksessa otoksen olla riittävän suuri ja edustava (Heikkilä 2014, 15).

Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan ajatella olevan erilaisia tarkoituksia. Tämä tutkimus oli tarkoitukseltaan kartoittava, eli tavoitteena oli etsiä uusia näkökulmia vähän tutkittuihin ilmiöihin ja tutustua niiden sisältöihin, sekä kehittää hypoteeseja. Samalla tämän tutkimuksen tarkoituksena oli myös kuvailla, eli esitellä järjestelmällisesti esimerkiksi jonkin ilmiön keskeisimpiä piirteitä (Vilkkä 2007, 20; Hirsijärvi ym. 2015, 138–139). Tässä tutkimuksessa kartoitettiin opettajaopiskelijoiden opiskelukykyä sekä psykologista pääomaa ja niiden välisiä yhteyksiä, tutustuen ensin ilmiöiden taustalla olevaan teoriaan sekä ilmiöistä luotuihin malleihin. Tämän lisäksi esiteltiin nämä aiemmin luodut mallit järjestelmällisesti teoriaan pohjaten ja keskeisimpiin piirteisiin paneutuen.

Käsitteet ja niiden selkeä määrittely ovat keskeisiä kvantitatiivisen tutkimuksen rakentajia. Tutkimuksen tulisi aina rakentua teoriaan pohjautuvien käsitteiden varaan, jotka toimivat myös tutkimusaiheen rajaajina (Hirsijärvi ym. 2015, 158). Mitä selkeämmin käsitteet ovat määriteltä, sitä selkeämpänä koko tutkimuksen aihe pysyy. Tämän tutkimuksen kohdalla keskeisiksi käsitteiksi muodostuivat vankan teoriapohjan omaavat opiskelukyky sekä psykologinen pääoma. Myös hypoteesit ja niiden asettaminen ovat yleisiä määrällisessä tutkimuksessa. Ne ovat väitteiden muodossa ilmaistuja ennako-oletuksia tutkimuksen keskeisistä tuloksista (Nummenmaa 2004, 135). Hypoteeseja ei kuitenkaan voida keksiä täysin perusteettomasti, vaan niiden tulee käsitteiden lailla pohjautua teoriaan tai aiempiin tutkimuksiin (Hirsijärvi ym. 2015, 158). Tälle tutkimukselle asetetut hypoteesit

Määrällisin tutkimusmenetelmin kerätyn aineiston tulokset analysoidaan useimmiten numeerisessa muodossa erilaisin tilastollisin menetelmin. Tämän

tutkimuksen aineisto kerättiin kvantitatiiviselle menetelmälle tyypillisesti kyselylomakkeella, jolla kerätty aineisto siirrettiin numeerisessa muodossa analysoitavaksi IBM SPSS Statistics 25 -ohjelmaan. Aineiston analysointitavat esitellään eritellysti kappaleessa “4.4 Aineiston analysointi”.

4.3 Aineiston keruu ja käytetyt mittarit

Tutkimuksen aineistonkeruutavaksi valikoitui kyselylomake, sillä se mahdollistaa henkilökohtaisten tietojen tutkimisen (Vilkkä 2007, 28) sekä aineiston keruun laajalta joukolta (Heikkilä 2014, 17). Kvantitatiiviselle tutkimukselle on yleisesti tyypillistä kerätä aineistoa runsaasti, jotta tutkimustulosten yleistettävyyttä olisi realistista (Vilkkä 2007, 13–14; Heikkilä 2014, 15; O’Dwyer & Bernauer 2014, 48). Tämän tutkimuksen tavoitteena ei kuitenkaan ollut tuottaa vielä yleistettävää tietoa, vaan vasta kartoittaa millaista opiskelukyky ja psykologinen pääoma opettajaopiskelijoilla ovat. Tästä syystä aineistoa ei myöskään kerätty määrälliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan runsaasti, vaan kokonaisuudessaan vastauksia saatiin lopulta 64. Tämän tutkimuksen tulokset eivät siis ole yleistettävissä kuvaamaan laajempaa joukkoa, mikä osaltaan laskee tutkimuksen luotettavuutta. Kyselylomakkeen käytöllä aineistonkeruu tapana on myös muitakin haittapuolia: ei voida olla täysin varmoja siitä, kuinka tosissaan vastaajat kysymyksiin vastaavat tai kuinka hyviä mittareita kyselylomake sisältää (Hirsijärvi ym. 2015, 195). Myös nämä seikat voivat osaltaan heikentää tutkimuksen luotettavuutta merkittävästi.

Tutkimuksen perusjoukkona toimi suomalaisten yliopistojen opettajaopiskelijat, jota edustavaksi otokseksi valittiin erään suomalaisen yliopiston 1.–4. vuosikurssin opettajaopiskelijat. Aluksi tarkoituksena oli tutkia vain 3.–4. vuosikurssin opettajaopiskelijoita, mutta tällöin aineisto olisi jäänyt määrältään hyvin suppeaksi, mikä olisi osaltaan vaikeuttanut tulosten analysointia ja tulkintaa. Tästä syystä aineiston keruun aikana tutkimukseen päädyttiin ottamaan mukaan myös 1.–2. vuosikurssin opiskelijat, minkä myötä otos saatiin kattavammaksi ja useampaa vuosikurssia edustavammaksi. Koska otos (N=64) on silti määrällisen tutkimuksen näkökulmasta melko niukka, eivät tämän tutkimuksen tulokset ole yleistettävissä kuvaamaan laajempaa joukkoa tai esimerkiksi kaikkia suomalaisten yliopistojen opettajaopiskelijoita.

4.3.1 Kyselylomake

Kyselylomakkeen laatimisessa hyödynnettiin osaksi jo olemassa olevia mittareita, mutta opiskelukyvyn mittaamiseen ei aiempaa jokaista osa-aluetta painottavaa mittaria ollut tutkimuksen aineistonkeruun aikana vielä luotu tai julkaistu. Opiskelukykyä koskevat kysymykset kyselyn ensimmäisessä osiossa koottiin korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusten (Tietoarkisto, Kunttu, Pesonen & Saari 2016; Tietoarkisto & Tampereen yliopisto 2015) ja opiskelijabarometrin opiskelukykyä käsittelevien osioiden kysymysten avulla (Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö (Otus), Saari & Kettunen 2012). Aiempia kyselyitä käytiin läpi ja niistä koottiin kysymyksiä jokaisen opiskelukyvyn neljän osa-alueen alle (opiskelutaidot, opetustoiminta, opiskeluympäristö sekä omat voimavarat) opiskelukykymalliin (Kunttu 2011) pohjaten. Kun sopivia kysymyksiä oli löydetty tarpeeksi, rajattiin niistä vielä kaikista parhaiten juuri kyseistä osa-aluetta selvittävät kysymykset.

Psykologista pääomaa käsittelevät kyselylomakkeen toisen osion kysymykset laadittiin vuorostaan PCQ-24-mittarin avulla (Psychological Capital Questionnaire). PCQ-24 on alun perin julkaistu teoksessa ”Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge” (Luthans ym. 2007, 237–238). Mittari koostuu 24 kysymyksestä, jotka pohjautuvat psykologisen pääoman neljään eri ulottuvuuteen. Toivosta, optimismista, sinnikkyydestä sekä itseluottamuksesta on jokaisesta valikoitu asiantuntijoiden avulla vankkaan teoriataustaan peilaten kuusi keskeistä kysymystä, joihin vastataan Likertin asteikollisten kysymysten muodossa. Kaikki kysymykset on muotoiltu työelämänäkökulmaa palveleviksi ja ne pyrkivät selvittämään vastaajan psykologista pääomaa tässä hetkessä. (Luthans ym. 2007, 211.)

Vaikka käytössä on useita kertoja testattu ja asiantuntijoiden rakentama mittari, on PCQ-24-mittaristakin kuitenkin löydettävissä heikkouksia. Mittarin kysymykset etenevät ulottuvuus kerrallaan eteenpäin, eli samasta ulottuvuudesta olevat kuusi kysymystä ovat aina kyselylomakkeessa peräkkäin. Tämä saattaa aiheuttaa vastaajassa ei-toivottua johdonmukaisuutta, mikä saattaa osaltaan vääristää tutkimuksen tuloksia (Luthans ym. 2007, 227–228).

Tämä tutkimus ei kuitenkaan kohdistunut työelämään tai työntekijöihin, joten mittaria ei voitu hyödyntää sellaisenaan. Kysymysten sanavalintoja päädyttiin muokkaamaan opiskelijoille ja opiskeluun sopiviksi seuraavan esimerkin mukaisesti (Esimerkki 1).

Esimerkki 1

Alkuperäinen kysymys: Kohdatessani vastoinkäymisen työssäni, minun on vaikea päästä siitä yli ja jatkaa eteenpäin.

Muokattu kysymys: Kohdatessani vastoinkäymisen opinnoissani, minun on vaikea päästä siitä yli ja jatkaa eteenpäin.

Tällainen alkuperäisen mittarin muokkaaminen voi osaltaan vaikuttaa heikentävästi mittarin toimivuuteen, mikä tulee huomioida tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa.

Ennen aineistonkeruuta kyselylomaketta testattiin tutkimuksen kohderyhmään kuulumattomalla ryhmällä. Testauksen jälkeen kyselylomakkeen kysymyksiä muokattiin saadun palautteen perusteella sekä lisättiin kaksi avointa kysymystä monipuolisemman tiedon keräämiseksi. Avointen kysymysten tavoitteena oli kerätä opiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia, joita olisi mahdollista hyödyntää esimerkiksi opintojen kehittämisen näkökulmasta.

Lopullisessa kyselylomakkeessa kysymyksiä oli yhteensä 63, jotka jakautuivat teemoittain tutkimuksen pääkäsitteiden alle. Kyselylomakkeen ensimmäinen osio käsitteli opiskelukykyä ja siinä teemoja oli käsitteen ominaisuuksien mukaisesti neljä: opiskelutaidot, opetustoiminta, opiskeluympäristö sekä omat voimavarat. Kysymysten määrä jakautui niin, että opiskelutaitoja selvittäviä kysymyksiä oli kymmenen, opetustoimintaan kohdistuvia seitsemän, opiskeluympäristöön liittyviä yhdeksän ja omia voimavaroja kartoittavia kysymyksiä yksitoista. Näiden kysymysten lisäksi ensimmäisen osion lopussa oli yksi avoin kysymys, jolla pyrittiin kartoittamaan opiskelijoiden kokemuksia siitä, minkälaista tukea hyvinvointiinsa he toivoisivat saavansa oppilaitokseltaan. Yhteensä ensimmäisessä osiossa kysymyksiä oli 37. Kysymykset olivat vastausvaihtoehdoiltaan Likertin asteikollisia, ja vastausvaihtohehtoina olivat 1 täysin eri mieltä, 2 jokseenkin eri mieltä, 3 ei samaa eikä eri mieltä, 4 jokseenkin samaa mieltä sekä 5 täysin samaa mieltä. Likertin asteikkoa käytetään tyypillisesti mielipiteitä tutkittaessa (Heikkilä 2014, 51).

Kyselylomakkeen toinen osio koostui vastaavasti tutkimuksen toisen pääkäsitteen, psykologisen pääoman, ulottuvuuksista, eli toivosta, optimismista, sinnikkyudesta sekä itseluottamuksesta. Kysymyksiä oli yhteensä 24 ja jokaisesta ulottuvuudesta oli kuusi teemaan liittyvää kysymystä PCQ-24 kyselyn mukaisesti (Luthans ym. 2007, 237–238). Tässä osiossa vastausvaihtoehdot olivat yhtä lailla Likertin asteikollisia, mutta vastausvaihtoehtojen määrä oli kuusi: 1 täysin eri mieltä, 2 eri mieltä, 3 jokseenkin eri mieltä, 4, jokseenkin samaa mieltä, 5 samaa mieltä ja 6 täysin samaa mieltä. Syy vastausvaihtoehtojen lisääntymisessä oli kyselylomakkeen alkuperäisversion, eli PCQ 24 -kyselylomakkeen muoto. Näiden kysymyksien lisäksi mukana oli myös yksi avoin kysymys, joilla pyrittiin kartoittamaan opiskelijoiden kokemuksia siitä, miten yliopisto voisi tukea heidän itseluottamuksensa kehittymistä opintojen aikana.

Kyselylomake julkaistiin e-lomakkeen muodossa ja sen linkki jaettiin lyhyen saatekirjeen kera. Kyselylomakkeen linkki lähetettiin tutkimuskohteena olevan yliopiston opettajaopiskelijoiden ainejärjestön sähköpostilistan kautta aluksi vain 3.–4. vuosikurssin opiskelijoille. Vastausajaksi määriteltiin kaksi viikkoa, mutta lomakkeen oltua auki viikon, tehtiin päätös tutkimuksen kohderyhmän laajentamisesta 3–4. vuosikurssin opiskelijoista myös 1.–2. vuosikurssin opiskelijoihin. Uusi muistutusviesti lähetettiin sähköpostitse saman kanavan kautta ja samalla viesti välitettiin myös kyseisen yliopiston 1.–2. vuosikurssin opettajaopiskelijoille. Ratkaisu osoittautui tutkimuksen kannalta tuottavaksi ja vastauksia saatiin yhteensä 64.

4.3.2 Tutkimusluvut ja niiden hakeminen

Jotta kyselylomakkeen psykologista pääomaa tutkivaa PCQ-24-mittaria voi käyttää tutkimuksessa, tulee käyttöä varten hakea erillinen tutkimuslupa. Tutkimuslupa on haettavissa ilmaiseksi Mind Garden -internetsivustolta, jossa täytetään oman tutkimuksen tarpeiden mukaiset hakemuslomakkeet. Lomakkeissa pyritään selventämään esimerkiksi tutkimuksen aihetta, tutkimusmetodeja sekä tutkimuksen kohderyhmää. Tutkimuslupahakemuksessa sitoudutaan myös toimittamaan kuvakaappaukset lopullisesta omassa tutkimuksessa hyödynnettävässä kyselylomakkeesta, jotta varmistutaan siitä, että kaikki sopimuksen mukaiset viittaukset ym. ovat

merkitty lomakkeeseen oikein. Tätä tutkimusta varten haettiin ensin tutkimuslupaa, jonka lisäksi täytettiin erilliset hakemukset alkuperäisen kyselylomakkeen muokkaamista varten sekä kyselyn toteuttamista e-lomakkeen muodossa varten.

Mind Garden myönsi tarvittavat tutkimusluvut ja tämän lisäksi tutkimukselle myönnettiin tutkimuslupa myös tutkimuskohteena olevan yliopiston tiedekunnan dekaanin toimesta, sillä tutkimus kohdistuu kyseisen yliopiston opiskelijoihin. Tutkimuslupien hakemisen lisäksi laadittiin myös tietosuojailmoitus henkilötietojen käsittelystä johtuen. Tutkimuksessa kerättäviä henkilötietoja olivat sukupuoli, ikä sekä vuosikurssi. Tällaiset henkilötiedot luokitellaan epäsuoriksi henkilötiedoiksi, sillä pelkästään näillä tiedoilla ei voida tunnistaa henkilöä tutkimukseen vastanneiden joukosta.

4.4 Aineiston analysointi

Tutkimuksen aineisto kerättiin tutkimuskohteena olevan yliopiston e-lomakkeella, jota hyödyntämällä kaikki vastaukset ovat suoraa siirrettävissä analysoitavaksi haluttuun järjestelmään. Tämän tutkimuksen aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 25 -ohjelmalla. Seuraavaksi tarkastellaan aineiston analysointia eri analyysimenetelmien kautta. Kvantitatiivisen numeerisessa muodossa olevan aineiston analysointi aloitettiin tunnuslukujen arvojen tarkastelulla sekä summamuuttujien muodostamisella, minkä jälkeen edettiin muuttujien välisten korrelaatioiden laskemiseen. Lopuksi muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin lisää lineaarisen regressioanalyysin avulla.

4.4.1 Muuttujat ja niiden tunnusluvut

Aineiston analysointi aloitettiin siirtämällä aineisto SPSS-järjestelmään sekä erottelemalla muuttujista käänteisessä muodossa olevat (esim. "Itsenäinen työskentely *ei* ole minulle luontaista"). Käänteisessä muodossa olevien muuttujien arvot uudelleen koodattiin päinvastaisiksi, jotta aineiston tulkinta olisi sujuvampaa ja kaikkien muuttujien arvot yhdensuuntaisia. Kaiken kaikkiaan käännettäviä muuttujia oli yhteensä 14, joista 12 oli opiskelukykyyn liittyviä ja kaksi psykologiseen pääomaan liittyviä muuttujia. Tämän jälkeen aineistosta

rajattiin pois vielä kaksi vastaajaa, jotka eivät kuuluneet valittuun otosryhmään (1.–4. vuosikurssin opiskelijat), minkä jälkeen lopullinen otos (N) oli 62.

Arvojen uudelleen koodaamisen ja virheellisten vastausten poistamisen jälkeen aloitettiin aineistoon tutustuminen tutkimalla aineiston frekvenssejä, niiden jakaumia sekä saamia arvoja. Tämän jälkeen muuttujat standardoitiin, jotta niiden analysointi sekä tulosten vertailu olisi luotettavampaa. Standardoiduista muuttujista muodostettiin summamuuttujia opiskelukyvyyn ja psykologisen pääoman osa-alueiden mukaisesti. Summamuuttujalla tarkoitetaan muuttujaa, joka on koostettu useasta samankaltaisia ominaisuuksia mittaavasta muuttujasta (Nummenmaa 2004, 151). Näin ollen tässä tutkimuksessa esimerkiksi opiskelutaitojen summamuuttuja koostui niistä muuttujista, jotka kyselylomakkeessa mittasivat opiskelutaitoa.

Summamuuttujia muodostaessa ensimmäisenä siis valikoitiin summamuuttuun soveltuvat muuttujat, minkä jälkeen tarkastettiin vielä kerran, että jokaisen muuttujan arvot olivat saman suuntaiset. Tämän jälkeen tarkistettiin muuttujien reliabiliteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan muuttujan kykyä tuottaa ei-sattumanvaraista eli luotettavaa tietoa (Holopainen & Pulkkinen 2008, 17).

Reliabiliteetti tarkistettiin testaamalla muuttujien sisäinen yhtenäisyys, jota voidaan mitata Cronbachin alfan avulla. Sen tarkoituksena on verrata muuttujia toisiinsa ja laskea niiden välisiä korrelaatioita. Cronbachin alfan arvo vaihtelee 0 ja 1 välillä, eli mitä suurempi arvo testin mukaan on, sitä yhtenäisempi koko mittari on. Arvo ei saisi kuitenkaan olla alle 0,7, mutta toisinaan alhaisempiinkin arvoihin joudutaan tyytymään. (Heikkilä 2014, 178.) Seuraavassa kuviossa esitellään kaikki summamuuttujat sekä niiden reliabiliteettia mittaavat Cronbachin alfan arvot (Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Summamuuttujien Cronbachin alfan arvot.

Summamuuttuja	Cronbachin alfa
Opiskelutaidot	.801
Opetustoiminta	.610
Opiskeluympäristö	.835
Omat voimavarat	.885
Toivo	.831
Optimismi	.766
Sinnikkyys	.809
Itseluottamus	.822
Psykologinen pääoma	.890
Opiskelukyky	.735

Kaiken kaikkiaan muodostetut summamuuttujat saivat varsin hyviä arvoja opetustoiminnan muuttujaa lukuun ottamatta. Kyseinen summamuuttuja sai alun perin vielä alhaisemman arvon, mutta arvoa saatiin nostettua ($,513 > ,610$) poistamalla kaksi arvoa merkittävästi laskevaa muuttujaa ("11. Koen tarvittaessa saavani apua opiskeluuni liittyvissä kysymyksissä" ja "15. Tiedän, kenen puoleen käännyin, jos tarvitsen apua opintoihini liittyvissä kysymyksissä") summamuuttujasta. Summamuuttujien reliabiliteetteja tarkasteltaessa voidaan huomata, että tutkimusta varten laadittu opiskelukyvyn mittari oli opetustoiminnan osa-alue pois luettuna onnistuttu muodostamaan kysymyksistä, jotka mittasivat hyvin samaa asiaa. Opetustoiminnan osa-alueen kysymyksiä tulisi jatkoa ajattelen kehittää yhtenäisemmiksi ja samaa asiaa paremmin mittaaviksi, jotta koko opiskelukyvyn mittaaminen olisi laadultaan ja luotettavuudeltaan tasaisempaa.

4.4.2 Korrelaatiokerroin

Summamuuttujien laatimisen jälkeen alettiin tarkastelemaan niiden välisiä korrelaatioita Pearsonin tulomomentti korrelaation avulla. Korrelaatiolla tarkoitetaan muuttujien välisiä yhteyksiä, mutta ei kuitenkaan syy-seuraussuhdetta. Korrelaatiokertoimella vuorostaan mitataan näiden yhteyksien

voimakkuutta (Holopainen & Pulkkinen 2008, 233). Pearsonin tulomomentti korrelaatiokerroin on yleisimmin käytetty korrelaatiokerroin (Holopainen & Pulkkinen 2008, 233) ja sen antamat arvot vaihtelevat -1 ja 1 välillä (Heikkilä 2014, 90–91). Mitä lähempänä arvo on 0, sitä vähemmän yhteyttä muuttujien välillä on. Jos muuttujan arvo on lähempänä -1, on yhteys negatiivinen, eli toisen muuttujan arvojen kasvaessa toisen muuttujan arvot pienenevät. Jos taas arvo on lähempänä 1, on yhteys positiivinen, eli toisen muuttujan arvojen kasvaessa myös toisen muuttujan arvot kasvavat. (Nummenmaa 2004, 268.)

Tämän tutkimuksen aineiston kaikkien summamuuttujien väliset korrelaatiot testattiin ja summamuuttujien väliltä löydettiin runsaasti tilastollisesti melkein merkittäviä ($p \leq ,05$), merkittäviä ($p \leq ,01$) sekä erittäin merkittäviä ($p \leq ,001$) yhteyksiä. Tarkemmat erittelyt saaduista korrelaatioista esitellään ”Tulokset” osiossa erillisessä taulukossa.

4.4.3 Regressioanalyysi

Summamuuttujien muodostamisen ja korrelaatioiden testaamisen jälkeen aineistolle tehtiin lineaarinen regressioanalyysi. Regressioanalyysi on yksi käyttäytymistieteissä eniten käytetty menetelmä (Nummenmaa 2004, 297) ja sen tarkoituksena on Heikkilän (2014, 222) mukaan etsiä parasta selittävien muuttujien yhdistelmää yhden selitettävän muuttujan ennustamiseksi. Tässä tutkimuksessa käytettiin lineaarista regressioanalyysiä, joka nimensä mukaisesti tutkii muuttujien välisiä lineaarisia yhteyksiä ja perustuu vahvasti muuttujien välisten korrelaatioiden tarkasteluun. Pelkästään korrelaatiokertoimia mittaamalla voidaan todentaa vain muuttujien välillä olevia riippuvuussuhteita, mutta lineaarinen regressioanalyysi pyrkii yhteyksien löytämisen lisäksi myös ennustamaan tuloksia tietyllä muuttujalla (Nummenmaa 2004, 297). Tässä tutkimuksessa regressioanalyysillä pyrittiin selvittämään esimerkiksi mitkä psykologisen pääoman ulottuvuudet edistävät minkäkin opiskelukyvyyn osaluheen kasvua sekä löytyykö muuttujien väliltä yhteyksiä.

Regressioanalyysi voidaan toteuttaa usealla muuttujalla, kuten tässä tutkimuksessa tehtiin. Tällöin on tarkkailtava sitä, korreloivatko selittävät muuttujat keskenään, eli syntykö muuttujien välille multikollinearisuutta. Se

vaikeuttaa kunkin muuttujan yksilöllisen vaikutuksen selvittämistä selittävään muuttajaan verrattaessa. Selitettävien muuttujien multikollinearisuus on kuitenkin helposti testattavissa analyysin yhteydessä tarkistamalla muuttujien VIF-arvot (variance inflatory factor). VIF-arvo ilmaisee muuttujien välistä multikollinearisuutta, eikä se saisi olla arvoltaan yli 5. (Holopainen & Pulkkinen 2008, 275-279.)

Tutkittavan mallin hyvyttä regressioanalyysissä voidaan arvioida useiden muidenkin eri arvojen kautta. Mallin hyvyyteen on syytä tähdätä, sillä mitä parempi malli on, sen luotettavampia ennusteita se myös antaa. Yksi tarkasteltavista arvoista on mallin selitysaste eli selityskertoimen r^2 . Selitysaste voidaan ilmaista prosentteina, jolloin se lasketaan korrelaatiokertoimen (r) avulla, $R^2 = r^2 \cdot 100$ %. Se siis ilmaisee, kuinka prosenttia selitettävän muuttujan arvoista voidaan selittää selittävien muuttujien avulla. Mitä korkeampi selitysaste on, sitä enemmän selittävät muuttujat selittävät selitettävän muuttujan arvon muutoksista. (Holopainen & Pulkkinen 2008, 277–278.)

Selitysasteen lisäksi mallista tutkitaan sen tilastollista merkitsevyyttä, joka ilmaistaan p-arvon (Sig) tai t-arvon muodossa. Molemmat arvot ovat luettavissa analyysin tuottamasta tulostaulukosta ja tässä tutkimuksessa tarkasteltiin erityisesti mallien saamia p-arvoja. Jos p-arvo on $\leq ,05$, tulos on tilastollisesti melkein merkitsevä. Kun $p \leq ,01$ tulos on tilastollisesti merkitsevä, ja kun $p \leq ,001$, tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä (Heikkilä 2014, 185). P-arvo ilmaisee tilastollisen merkitsevyyden ohella myös sitä, kuinka suurella todennäköisyydellä asetettu nollahypoteesi on väärä, eli tutkimuksen hypoteesi on oikea. Mitä lähempänä p-arvo on nolaa, sitä paikkansapitävämpi tutkimuksen hypoteesi on (Nummenmaa 2004, 137). Mallista tarkistetaan myös sen standardoitu beta-kertoimen, joka ilmaisee kuinka vahvasti selittävä muuttuja ennustaa selitettävää muuttujaa, keskihajonta sekä luottamusväli.

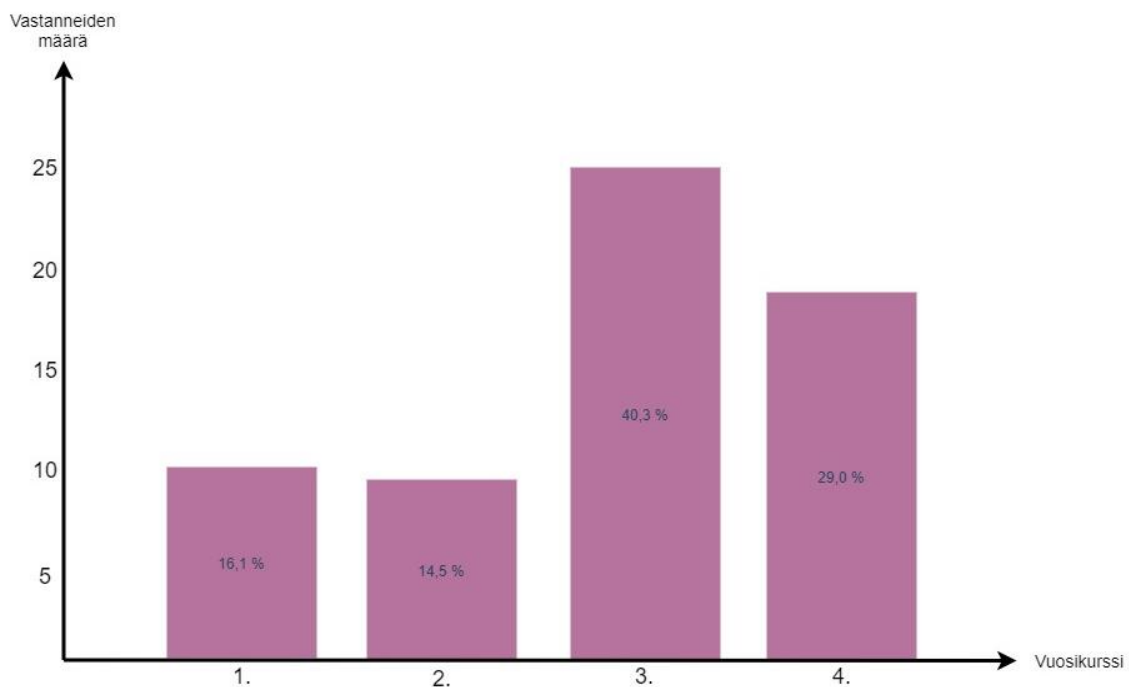
Tässä tutkimuksessa regressioanalyysi toteutettiin osittain hierarkkisella regressioanalyysillä, jossa analyysi koostuu useammista malleista. Tällöin ensimmäisessä mallissa on mukana selittävinä muuttujina vain taustamuuttujat, joiden vaikutus muihin muuttujiin halutaan poistaa. Seuraavassa mallissa mukaan lisätään yksi tai useampi selittävä muuttuja ja tällä samalla tavalla jatketaan mittausta, kunnes kaikki tarvittavat mittaukset on tehty.

5 TULOKSET

Tässä osiossa esitellään tutkimuksen tulokset. Tarkastelu aloitetaan esittelemällä muuttujien kuvailevat tunnusluvut, jonka jälkeen siirrytään esittelemään muuttujien korrelaatioita Pearsonin korrelaatiokertoimella saatujen tulosten pohjalta. Lopuksi esitellään lineaarisen regressioanalyysin avulla saadut tulokset psykologisen pääoman sekä opiskelukyvyyn muuttujien välillä.

5.1 Kuvailevat tunnusluvut

Tutkimuksen taustamuuttujana toimi vastanneiden opiskelijoiden vuosikurssi. Tutkimuskohteena olivat erään suomalaisen yliopiston 1.–4. vuosikurssin opettajaopiskelijat. Aluksi tarkoituksena oli kerätä aineisto vain 3.–4. vuosikurssin opiskelijoilta, mutta tällöin aineisto olisi jäänyt liian niukaksi, joten tutkimus laajennettiin myös 1.–2. vuosikurssin opiskelijoille. Lopullisesta aineiston vuosikurssijakaumasta nähdään, että enemmistö vastaajista oli lopulta kuitenkin 3.–4. vuosikurssin opiskelijoita (Kuvio 3).



KUVIO 3. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden vuosikurssijakauma.

Aineiston otos oli aluksi 64. Kaksi vastaajaa rajattiin pois otoksesta väärän vuosikurssin perusteella, sillä vastaajat olivat valinneet vuosikurssikseen 5. vuosikurssin. Tämän lisäksi yksi vastaajista oli jättänyt jokaisen kysymyksen tyhjäksi, taustamuuttujien jälkeen mistä johtuen lopullinen otos oli suurimmassa osassa muuttujista 61. Aineiston muuttujista luotiin kahdeksan summamuuttujaa opiskelukyvyyn neljän osa-alueen sekä psykologisen pääoman neljän ulottuvuuden perusteella, sekä näiden lisäksi opiskelukyvyyn ja psykologisen pääoman kokonaisuuksia kuvaavat summamuuttujat. Kaikki summamuuttujat olivat normaalisti jakautuneita (Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Summamuuttujien kuvailevat tunnusluvut

<i>Summamuuttuja</i>	<i>N</i>	<i>Keskiarvo</i>	<i>Keski-hajonta</i>	<i>Minimi</i>	<i>Maksimi</i>	<i>Vinous</i>	<i>Huipukkuus</i>
Opiskelutaidot	61	.0036	.61161	-1.51	.95	-.837	.033
Opetustoiminta	61	.0157	.62244	1.20	1.90	.461	.521
Opiskeluympäristö	61	-.0067	.65792	-2.12	.93	-.886	.395
Omat voimavarat	61	.0089	.64348	-1.67	1.16	-.597	-.315
Toivo	61	.0118	.73603	-1.50	1.55	-.256	-.633
Optimismi	61	.0000	.68454	-1.88	1.42	-.293	-.226
Sinnikkyys	61	.0012	.72579	-1.79	1.54	-.377	-.133
Itseluottamus	61	-.0020	.72862	-1.88	1.71	-.071	-.186
Opiskelukyky	61	.0031	.48843	-1.28	.96	-.747	.029
Psykologinen pääoma	61	.0021	.62394	-1.47	1.19	-.267	-.387

Opiskelukyvyyn summamuuttujista opetustoiminta oli keskiarvoltaan korkein (ka=.0157) ja opiskeluympäristö (ka=-.0067) taas matalin. Psykologisen pääoman ulottuvuuksista korkeimman keskiarvon sai toivo (ka=.0118) ja matalimman itseluottamus (ka=-.0020). Kokonaisuudessaan tunnuslukuja tarkasteltaessa voidaan todeta, että sekä erityisesti opettajaopiskelijoiden opiskelukyky (ka=.0031) että heidän psykologinen pääomansa (ka=.0021) ovat korkeita, mutta kuitenkin normaalisti jakautuneita.

5.2 Korrelaatiot

Tutkimuksen opiskelukyvyyn osa-alueiden summamuuttujien, psykologisen pääoman ulottuvuuksien summamuuttujien ja kahden taustamuuttujan välisiä yhteyksiä tarkasteltiin aluksi Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Muuttujien välillä havaittiin paljon eri vahvuisia yhteyksiä ja kaikki paitsi vuosikurssimuuttuja olivat positiivisesti suuntautuneita, eli toisen muuttujan arvon kasvaessa myös toisen muuttujan arvo nousee (Nummenmaa 2004, 268). Vuosikurssimuuttujan ja opetustoiminnan muuttujan välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä negatiivinen yhteys ($p \leq .010$).

Taustamuuttujista sukupuoli ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä muihin muuttujiin ja vuosikurssi ainoastaan negatiivisesti opetustoimintaan. Opiskelukyvyyn ja psykologisen pääoman muuttujien välillä havaittiin runsaasti tilastollisesti erittäin merkitseviä yhteyksiä. Opetustoiminta tosin korostuu muista opiskelukyvyyn ja psykologisen pääoman summamuuttujista heikommilla korrelaatioilla ja tulosten mukaan opetustoiminta on yhteydessä ainoastaan optimismiin ($p \leq .010$), omiin voimavaroihin ($p \leq .05$) sekä vuosikurssiin ($p \leq .010$). Vahvin korrelaatio havaittiin toivon ja omien voimavarojen välillä (.750, $p \leq .001$).

Koska opetustoiminnan ja kaikkien psykologisen pääoman ulottuvuuksien väliltä ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä tutkimukselle asetettu hypoteesi ”psykologisen pääoman ulottuvuudet (toivo, optimismi, sinnikkyys ja itseluottamus) ovat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä opiskelukyvyyn ulottuvuuksiin (opiskelutaidot, opetustoiminta, opiskeluympäristö ja omat voimavarat)” kumoutuu ja nollahypoteesi astuu voimaan.

Korrelaatioita tarkasteltaessa on syytä kiinnittää huomiota myös psykologisen pääoman ulottuvuuksien (toivo, optimismi, sinnikkyys ja itseluottamus) välisiin korkeisiin korrelaatioihin. Kaikkien ulottuvuuksien välillä havaittiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p \leq .001$), mikä osaltaan kertoo siitä, että summamuuttujat ovat vahvasti toisiinsa yhteydessä ja näin ollen toimivat hyvin yhtenäisenä mittarina. Toisaalta, tämä voi myös lisätä multikollineaarisuutta regressioanalyysissä, jossa liiallinen muuttujien välinen korrelaatio voi vääristää tuloksia (Holopainen & Pulkkinen 2008, 275).

Seuraavassa kuviossa (Taulukko 2) tilastollisesti melkein merkitsevä ($p \leq .05$) arvo on merkitty yhdellä tähdellä, tilastollisesti merkitsevä arvo ($p \leq .01$)

kahdella tähdellä sekä tilastollisesti erittäin merkitsevä arvo ($p \leq .001$) kolmella tähdellä.

TAULUKKO 2. Muuttujien väliset korrelaatiot

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Opiskelutaidot	-									
2 Opetustoiminta	,371**	-								
3 Opiskeluympäristö	,411***	,223	-							
4 Omat voimavarat	,609***	,269*	,568***	-						
5 Toivo	,660***	,243	,397**	,750***	-					
6 Optimismi	,607***	,370**	,487***	,648***	,685***	-				
7 Sinnikkyys	,725***	,187	,396**	,628***	,704***	,606***	-			
8 Itseluottamus	,647***	,197	,488***	,605***	,737***	,592***	,718***	-		
9 Vuosikurssi	,077	-,331**	-,181	-,092	-,031	,028	,172	,075	-	
10 Sukupuoli	,013	,054	,079	,136	,213	,210	,175	,115	,051	-

5.3 Regressioanalyysi

Korrelaatioiden tarkastelun jälkeen edettiin lineaariseen regressioanalyysiin, jonka tulokset esittelen taulukoiden avulla. Ensimmäisessä regressioanalyysissä yksittäisillä selittäville muuttujilla pyrittiin selvittämään mitkä muuttujista selittävät itsenäisesti mitään opiskelukyvyyn osa-alueita. Jokainen psykologisen pääoman ulottuvuuksista testattiin erikseen jokaisen opiskelukyvyyn osa-alueen kanssa. Jokaisessa analyysissä mukana olivat taustamuuttujina vuosikurssi ja sukupuoli, jotta näiden mahdollista vaikutusta muiden muuttujien välisiin yhteyksiin voitiin arvioida. Ensimmäisenä regressioanalyysi toteutettiin pelkästään taustamuuttujilla, minkä jälkeen mukaan lisättiin aina joku psykologisen pääoman ulottuvuuksista ja sama analyysi suoritettiin jokaisen ulottuvuuden kohdalla.

Ensimmäisessä taulukossa tarkastellaan psykologisen pääoman ulottuvuuksia ennustamassa opiskelutaitoja (Taulukko 3). Ensimmäisessä mallissa taustamuuttajat vuosikurssi ja sukupuoli eivät ennustaneet opiskelutaitoja lainkaan. Seuraavissa malleissa toivo ($\beta=.693, p<.001$), optimismi ($\beta=.631, p<.001$), sinnikkyys ($\beta=.753, p<.001$) ja itseluottamus ($\beta=.652, p<.001$) ennustivat kaikki positiivisesti ja tilastollisesti erittäin merkitsevästi opiskelutaitoja, joista sinnikkyys vielä hiukan muita enemmän ja suurimmalla selitysasteella ($r^2=.541$). Sinnikkyydellä voidaan siis selittää 54 prosenttia opiskelija opiskelutaidoista. Tulosten mukaan mitä enemmän opiskelijalla on psykologisen pääoman mukaista toivoa, optimismia, sinnikkyyttä tai itseluottamusta, sitä parempia hänen opiskelutaitonsa ovat. Vuosikurssilla tai sukupuolella ei tulosten perusteella ole vaikutusta opiskelijan opiskelutaitoihin.

TAULUKKO 3. Regressioanalyysi, jossa selittävänä muuttuja psykologisen pääoman ulottuvuudet yksitellen, taustamuuttujina vuosikurssi ja sukupuoli sekä selitettävänä muuttujana opiskelutaidot

Selittävät muuttujat

	<i>N</i>	<i>R</i> ²	<i>Adj. R</i> ²	<i>β</i>	<i>Luottamusväli</i>	<i>Keski- virhe</i>	<i>p</i>
Malli 1: Taustamuuttujat							
1. Vuosikurssi	62			.077	-.113 –.207	.080	.560
2. Sukupuoli	62			.009	-.155 –.166	.080	.944
		.006	-.028				
Malli 2: Taustamuuttujat ja toivon muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			.106	-.054 –.154	.059	.281
2. Sukupuoli	62			-.140	-.207 –.036	.061	.166
3. Toivo	61			.693	.411 –.741	.083	.000
		.464	.436				
Malli 3: Taustamuuttujat ja optimismin muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			.066	-.087 –.168	.064	.527
2. Sukupuoli	62			-.123	-.205 –.055	.065	.253
3. Optimismi	61			.631	.374 –.754	.095	.000
		.387	.354				
Malli 4: Taustamuuttujat ja sinnikkyiden muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.046	-.140 –.084	.056	.616
2. Sukupuoli	62			-.117	-.183 –.040	.056	.206
3. Sinnikkyys	61			.753	.479 –.791	.078	.000
		.541	.517				
Malli 5: Taustamuuttujat ja itseluottamuksen muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			.032	-.104 –.143	.062	.755
2. Sukupuoli	62			-.064	-.163 –.085	.062	.533
3. Itseluottamus	61			.652	.377 –.718	.085	.000
		.424	.393				

Seuraavaksi testattiin psykologisen pääoman ulottuvuuksia opetustoiminnan muuttujaa ennustettaessa (Taulukko 4). Ensimmäisessä taustamuuttujien mallissa vuosikurssin havaittiin ennustavan opetustoiminnan kokemuksia negatiivisesti ja tilastollisesti merkitsevästi ($\beta = -.334$, $p < .10$). Muissa malleissa taustamuuttujien kontrolloinnin jälkeen psykologisen pääoman ulottuvuuksista ainoastaan optimismi ennusti positiivisesti ja tilastollisesti merkitsevästi ($\beta = .381$, $p < .10$) opetustoimintaa, eli mitä optimistisempi opiskelija on, sitä parempia hänen kokemuksensa opetustoiminnasta ovat. Vuosikurssin havaittiin edelleen kontrolloinnin jälkeenkin ennustavan opetustoimintaa negatiivisesti ja tilastollisesti merkitsevästi jokaisen psykologisen pääoman ulottuvuuden kanssa mitattuna. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä korkeammalla vuosikurssilla opiskelija on, sitä heikompia hänen kokemuksensa opetustoiminnasta ovat.

TAULUKKO 4. Regressioanalyysi, jossa selittävänä muuttujana psykologisen pääoman ulottuvuudet yksitellen, taustamuuttujina vuosikurssi ja sukupuoli sekä selitettävänä muuttujana opetustoiminta

<i>Selittävät muuttujat</i>							
	<i>N</i>	<i>R²</i>	<i>Adj. R²</i>	<i>β</i>	<i>Luottamusväli</i>	<i>Keski- virhe</i>	<i>p</i>
Malli 1: Taustamuuttajat							
1. Vuosikurssi	62			-.334	-.362 – .054	.077	.009
2. Sukupuoli	62			.071	-.110 – .198	.077	.570
		.114	.084				
Malli 2: Taustamuuttajat ja toivon muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.325	-.353 – (-.051)	.076	.010
2. Sukupuoli	62			.022	-.141 – .168	.077	.862
3. Toivo	61			.228	-.017 – .403	.105	.071
		.164	.120				
Malli 3: Taustamuuttajat ja optimismin muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.341	-.355 – (-.069)	.071	.004
2. Sukupuoli	62			-.009	-.152 – .141	.073	.940
3. Optimismi	61			.381	.134 – .560	.106	.002
		.253	.214				
Malli 4: Taustamuuttajat ja sinnikkyuden muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.375	-.386 – (-.081)	.076	.003
2. Sukupuoli	62			.030	-.134 – .171	.076	.810
3. Sinnikkyys	61			.246	-.002 – .424	.106	.052
		.172	.128				
Malli 5: Taustamuuttajat ja itseluottamuksen muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.350	-.369 – (-.066)	.076	.006
2. Sukupuoli	62			.046	-.123 – .181	.076	.706
3. Itseluottamus	61			.218	-.023 – .396	.105	.080
		.161	.117				

Seuraavassa taulukossa selitettävänä muuttujana on opiskeluympäristö (Taulukko 5). Ensimmäisessä mallissa havaittiin, etteivät taustamuuttajat ennusta opiskeluympäristöä tilastollisesti merkitsevästi. Psykologisen pääoman ulottuvuuksista toivo ($\beta=.391$, $p<.01$), optimismi ($\beta=.495$, $p<.001$), sinnikkyys ($\beta=.437$, $p<.01$) ja itseluottamus ($\beta=.501$, $p<.001$) ennustivat kaikki positiivisesti ja tilastollisesti erittäin merkitsevästi opiskeluympäristön kokemuksia. Voimme siis todeta, että mitä enemmän opiskelijalla on toivoa, optimismia, sinnikkyyttä tai itseluottamusta, sitä parempana hän opiskeluympäristönsä koee. Itseluottamuksen kohdalla yhteys oli kuitenkin vahvin ja selitysaste suurin ($r^2=.287$). Kuten opetustoimintaa ennustettaessa, myös opiskeluympäristön kohdalla vuosikurssin havaittiin ennustavan negatiivisesti ja tilastollisesti melkein

merkitsevästi ($\beta = -.256$, $p < .05$) opiskeluympäristön kokemuksia, mutta ainoastaan sinnikkyiden muuttujan kanssa mitattaessa.

TAULUKKO 5. Regressioanalyysi, jossa selittävänä muuttuja psykologisen pääoman ulottuvuudet yksitellen, taustamuuttujina vuosikurssi ja sukupuoli sekä selitettävänä muuttujana opiskeluympäristö

<i>Selittävät muuttujat</i>							
	<i>N</i>	<i>R²</i>	<i>Adj. R²</i>	<i>β</i>	<i>Luottamusväli</i>	<i>Keski- virhe</i>	<i>p</i>
Malli 1: Taustamuuttujat							
1. Vuosikurssi	62			-.185	-.291 –.048	.085	.156
2. Sukupuoli	62			.089	-.111 –.228	.085	.494
		.040	.007				
Malli 2: Taustamuuttujat ja toivon muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.169	-.269 –.047	.079	.164
2. Sukupuoli	62			.005	-.158 –.165	.081	.969
3. Toivo	61			.391	.130 –.568	.109	.002
		.186	.143				
Malli 3: Taustamuuttujat ja optimismin muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.194	-.276 –.021	.074	.092
2. Sukupuoli	62			-.015	-.162 –.142	.076	.898
3. Optimismi	61			.495	.254 –.698	.111	.000
		.275	.237				
Malli 4: Taustamuuttujat ja sinnikkyiden muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.256	-.325 –(-.012)	.078	.035
2. Sukupuoli	62			.016	-.146 –.167	.078	.896
3. Sinnikkyys	61			.437	.178 –.615	.109	.001
		.221	.180				
Malli 5: Taustamuuttujat ja itseluottamuksen muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.220	-.293 –.003	.074	.055
2. Sukupuoli	62			.033	-.127 –.170	.074	.773
3. Itseluottamus	61			.501	.248 –.657	.102	.000
		.287	.249				

Viimeistä opiskelukyvyn osa-aluetta, omia voimavaroja, ennustettaessa löydettiin vahvimpia yhteyksiä (Taulukko 6). Ensimmäisessä mallissa taustamuuttujien ja omien voimavarojen väliltä ei löydetty yhteyksiä. Seuraavissa malleissa taustamuuttujien kontrolloimisen jälkeen jokaisen psykologisen pääoman havaittiin ennustavan omia voimavaroja positiivisesti ja tilastollisesti merkitsevästi. 56,7 prosenttia ($r^2 = .567$) opiskelijoiden voimavaroista voidaan selittää toivon ulottuvuudella ($\beta = .752$, $p < .001$), joten sitä kehittämällä voidaan myös voimavaroja lisätä. Myös optimismi ($\beta = .650$, $p < .001$), sinnikkyys ($\beta = .658$, $p < .001$) ja itseluottamus ($\beta = .607$, $p < .001$) saivat korkeita arvoja, joten niitä

kasvattamalla voidaan yhtä lailla lisätä omien voimavarojen kehittymistä vahvemiksi.

TAULUKKO 6. Regressioanalyysi, jossa selittävinä muuttujina psykologisen pääoman ulottuvuudet yksitellen, taustamuuttujina vuosikurssi ja sukupuoli sekä selitettävänä muuttujana omat voimavarat

<i>Selittävät muuttujat</i>							
	<i>N</i>	<i>R²</i>	<i>Adj. R²</i>	<i>β</i>	<i>Luottamusväli</i>	<i>Keski- virhe</i>	<i>p</i>
Malli 1: Taustamuuttujat							
1. Vuosikurssi	62			-.100	-.231 – .103	.083	.445
2. Sukupuoli	62			.141	-.076 – .258	.083	.282
		.028	-.005				
Malli 2: Taustamuuttujat ja toivon muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.068	-.156 – .069	.056	.438
2. Sukupuoli	62			-.021	-.128 – .102	.057	.819
3. Toivo	61			.752	.501 – .814	.078	.000
		.567	.545				
Malli 3: Taustamuuttujat ja optimismin muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.111	-.200 – .058	.064	.273
2. Sukupuoli	62			.005	-.128 – .135	.066	.960
3. Optimismi	61			.650	.419 – .803	.096	.000
		.432	.402				
Malli 4: Taustamuuttujat ja sinnikkyden muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.207	-.263 – (-.003)	.065	.045
2. Sukupuoli	62			.031	-.110 – .150	.065	.760
3. Sinnikkyys	61			.658	.401 – .765	.091	.000
		.436	.407				
Malli 5: Taustamuuttujat ja itseluottamuksen muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.142	-.225 – .043	.067	.178
2. Sukupuoli	62			.073	-.087 – .181	.067	.486
3. Itseluottamus	61			.607	.352 – .721	.092	.000
		.390	.358				

Kun jokaisella psykologisen pääoman ulottuvuuksista oli ennustettu jokaista opiskelukyvyyn osa-aluetta, siirryttiin mittaamaan psykologisen pääoman ulottuvuuksia samaan aikaan ennustamassa jokaista opiskelukyvyyn osa-aluetta erikseen. Tämän analyysin tarkoituksena oli tarkastella, mitkä ulottuvuudet säilyvät tilastollisesti merkitsevinä vielä silloin, kun malliin lisätään muutkin ulottuvuudet. Jokaisessa mallissa pidettiin mukana samat taustamuuttujat kuin aiemmissa analyyseissä, eli vuosikurssi ja sukupuoli (Taulukko 7).

Tulosten mukaan opiskelukyvyn osa-alueita ennustaa tilastollisesti merkitsevästi eri psykologisen pääoman ulottuvuudet. Nämä ulottuvuudet ovat samat, kuin mitkä aiemmissa analyysissä olivat yksittäin mitattaessa vahvimmin yhteydessä mitattavaan opiskelukyvyn osa-alueeseen. Opiskelutaitoja ennusti siis positiivisesti tilastollisesti merkitsevästi sinnikkyys ($\beta=.431$, $p<.01$). Opetustoimintaa ennustivat positiivisesti tilastollisesti merkitsevästi optimismi ($\beta=.400$, $p<.05$) ja negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi vuosikurssi ($\beta=-.357$, $p<.01$), kuten aiemmassakin analyysissä. Opiskeluympäristöä ennusti positiivisesti tilastollisesti merkitsevästi itseluottamus ($\beta=.374$, $p<.05$), optimismi ($\beta=.345$, $p<.05$) sekä vuosikurssi ($\beta=.240$, $p<.001$). Aiemmin vuosikurssi on ennustanut selitettäviä muuttujia vain negatiivisesti, mutta tässä analyysissä yhteys oli positiivinen. Viimeisenä mitattiin omia voimavaroja ja niitä ennusti tilastollisesti merkitsevästi ja positiivisesti toivon ulottuvuus ($\beta=.461$, $p<.01$).

Kun psykologisen pääoman ulottuvuuksia mitataan yhtä aikaa, voidaan todeta sinnikkyuden ennustavan opiskelutaitoja, optimismin ennustavan kokemuksia opetustoiminnasta ja ylemmän vuosikurssin vähentävän niitä. Itseluottamus ja optimismi ennustavat parempia kokemuksia opiskeluympäristöstä ja tulosten mukaan mitä korkeammalla vuosikurssilla opiskelija oli, sitä paremmaksi hän opiskeluympäristönsä koki. Omia voimavaroja taas lisää opiskelijan psykologisen pääoman mukainen toivo.

Tässä regressioanalyysissä muuttujien välillä havaittiin multikollineaarisuutta, eli osa muuttujista korreloi niin vahvasti keskenään, että se voi vaikeuttaa yksilöllisten vaikutusten selvittämistä (Holopainen & Pulkkinen 2008, 275–279). Muuttujien multikollineaarisuus tarkistettiin vertaamalla tolerance-arvoja muuttujan saamaan selitysasteeseen kaavalla $1 - r^2$. Saadun tuloksen tulisi olla pienempi, kuin muuttujan saama tolerance-arvo, jotta multikollineaarisuutta ei olisi. Multikollineaarisuutta havaittiin opiskelutaitoja ennustettaessa toivon, sinnikkyuden ja itseluottamuksen muuttujilla, opetustoimintaa sekä opiskeluympäristöä ennustettaessa kaikilla psykologisen pääoman muuttujilla ja omia voimavaroja ennustettaessa toivon muuttujalla. Tämä tulee huomioida tuloksia ja tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa.

TAULUKKO 7. Regressioanalyysi, jossa selittävinä muuttujina kaikki psykologisen pääoman ulottuvuudet samaan aikaan, taustamuuttujina vuosikurssi ja sukupuoli sekä selitettävänä muuttujana jokainen opiskelukyvyyn osa-alueista eroteltuina

Selittävät muuttujat	Opiskelutaidot						
	N	R ²	Adj. R ²	β	Luottamusväli	Keski- virhe	p
1. Vuosikurssi	62			.003	-.106 – .110	.054	.975
2. Sukupuoli	62			-.153	-.200 – .013	.053	.085
3. Toivo	61			.175	-.104 – .394	.124	.247
4. Optimismi	61			.192	-.044 – .387	.107	.117
5. Sinnikkyys	61			.431	.132 – .594	.115	.003
6. Itseluottamus	61			.113	-.138 – .328	.116	.417
		.615	.573				
Selittävät muuttujat	Opetustoiminta						
	N	R ²	Adj. R ²	β	Luottamusväli	Keski- virhe	p
1. Vuosikurssi	62			-.357	-.375 – (-.070)	.076	.005
2. Sukupuoli	62			-.004	-.154 – .149	.075	.971
3. Toivo	61			-.096	-.433 – .271	.176	.646
4. Optimismi	61			.400	.059 – .668	.152	.020
5. Sinnikkyys	61			.067	-.269 – .384	.163	.725
6. Itseluottamus	61			.011	-.320 – .339	.164	.955
		.257	.175				
Selittävät muuttujat	Opiskeluympäristö						
	N	R ²	Adj. R ²	β	Luottamusväli	Keski- virhe	p
1. Vuosikurssi	62			.240	-.308 – (-.008)	.075	.040
2. Sukupuoli	62			.000	-.149 – .149	.074	.998
3. Toivo	61			-.187	-.514 – .179	.173	.338
4. Optimismi	61			.345	.032 – .631	.150	.031
5. Sinnikkyys	61			.091	-.239 – .404	.160	-.239
6. Itseluottamus	61			.374	.014 – .663	.162	.014
		.356	.284				
Selittävät muuttujat	Omat voimavarat						
	N	R ²	Adj. R ²	β	Luottamusväli	Keski- virhe	p
1. Vuosikurssi	62			-.115	-.187 – .039	.056	.193
2. Sukupuoli	62			-.037	-.136 – .088	.056	.671
3. Toivo	61			.461	.143 – .663	.130	.003
4. Optimismi	61			.223	-.016 – .435	.112	.067
5. Sinnikkyys	61			.184	-.078 – .405	.120	.181
6. Itseluottamus	61			.014	-.231 – .256	.122	.919
		.620	.578				

Seuraavana vaiheena oli mitata psykologisen pääoman ulottuvuuksia ennustamassa koko opiskelukyvyyn summamuuttujaa. Tässäkin analyysissä ensimmäisenä testattiin taustamuuttujat, minkä jälkeen taustamuuttujien lisäksi malliin liitettiin aina yksi psykologisen pääoman ulottuvuuksista (Taulukko 8).

Tarkoituksena oli selvittää, mitkä ulottuvuudet ennustavat itsenäisesti opiskelukykyä.

Tulosten mukaan taustamuuttajat vuosikurssi ja sukupuoli eivät ennusta tilastollisesti merkitsevästi opiskelukykyä. Sen sijaan jokainen psykologisen pääoman ulottuvuuksista oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) yhteydessä opiskelukykyyn. Vahvimmin opiskelukykyä ennustivat toivo ($\beta = .733$, $p < .001$) ja optimismi ($\beta = .733$, $p < .001$). Myös vuosikurssin havaittiin olevan tilastollisesti merkitsevästi negatiivisesti ($\beta = -.247$, $p < .01$) yhteydessä opiskelukykyyn sinnikkyuden kanssa mitattaessa. Tämän analyysin perusteella voidaan todeta, että mitä enemmän opiskelijalla on toivoa, optimismia, sinnikkyyttä sekä itseluottamusta, sitä parempi hänen opiskelukykynsä on.

TAULUKKO 8. Regressioanalyysi, jossa selittävinä muuttujina taustamuuttajat vuosikurssi ja sukupuoli, sekä psykologisen pääoma ulottuvuudet yksitellen. Selitettävänä muuttujana opiskelukykyyn summamuuttuja

<i>Selittävät muuttujat</i>							
	<i>N</i>	<i>R²</i>	<i>Adj. R²</i>	<i>β</i>	<i>Luottamusväli</i>	<i>Keski- virhe</i>	<i>p</i>
Malli 1: Taustamuuttajat							
1. Vuosikurssi	62			-.128	-.190 – .065	.063	.329
2. Sukupuoli	62			.087	-.085 – .170	.063	.506
		.023	-.011				
Malli 2: Taustamuuttajat ja toivon muuttuja							
1. Vuosikurssi							
2. Sukupuoli	62			-.097	-.136 – .041	.044	.287
3. Toivo	62			-.070	-.125 – .056	.045	.451
	61			.733	-.363 – .609	.061	.000
		.535	.510				
Malli 3: Taustamuuttajat ja optimismin muuttuja							
1. Vuosikurssi							
2. Sukupuoli	62			-.140	-.157 – .020	.044	.126
3. Optimismi	62			-.066	-.123 – .058	.045	.478
	61			.733	.391 – .655	.066	.000
		.536	.512				
Malli 4: Taustamuuttajat ja sinnikkyuden muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.247	-.211 – (-.029)	.045	.010
2. Sukupuoli	62			-.034	-.108 – .074	.045	.713
3. Sinnikkyys	61			.727	.362 – .616	.064	.000
		.521	.496				
Malli 5: Taustamuuttajat ja itseluottamuksen muuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.177	-.177 – .004	.045	.061
2. Sukupuoli	62			.008	-.087 – .095	.045	.932
3. Itseluottamus	61			.708	.350 – .600	.062	.000
		.515	.489				

Sama regressioanalyysi tehtiin vielä niin, että kaikki psykologisen pääoman ulottuvuudet lisättiin malliin samaan aikaan. Tarkoituksena oli tarkastella, mitkä

muuttujista säilyvät tilastollisesti merkitsevinä, kun kaikki muuttujat ovat mallissa samaan aikaan mukana (Taulukko 9).

Tuloksista käy ilmi, että taustamuuttujista vuosikurssi ennustaa tilastollisesti merkitsevästi negatiivisesti ($\beta = -.182$, $p < .05$) opiskelijan opiskelukykyä, eli mitä korkeampi opiskelijan vuosikurssi on, sitä heikompi hänen opiskelukykinsä on. Psykologisen pääoman ulottuvuuksista ainoastaan optimismi säilyä tilastollisesti merkitseväenä, kun mallissa oli mukana kaikki ulottuvuudet samaan aikaan. Optimismi ennustaa opiskelukykyä positiivisesti ($\beta = .352$, $p < .01$), eli mitä enemmän opiskelijalla on psykologisen pääoman mukaista optimismia, sitä parempi hänen opiskelukykinsä on.

TAULUKKO 9. Regressioanalyysi, jossa selittävinä muuttujina kaikki psykologisen pääoman ulottuvuudet samaan aikaan, taustamuuttujina vuosikurssi ja sukupuoli sekä selitettävänä muuttujana opiskelukyvyyn summamuuttuja

Selittävät muuttujat	Opiskelukyky						
	<i>N</i>	<i>R</i> ²	<i>Adj. R</i> ²	β	<i>Luottamusväli</i>	<i>Keskivirhe</i>	<i>p</i>
1. Vuosikurssi	62			-.182	-.165 – (-.013)	.038	.023
2. Sukupuoli	62			-.087	-.117 – .034	.038	.271
3. Toivo	61			.162	-.069 – .283	.088	.227
4. Optimismi	61			.352	.099 – .403	.076	.002
5. Sinnikkyys	61			.241	-.001 – .325	.081	.051
6. Itseluottamus	61			.219	-.018 – .311	.082	.080
		.699	.666				

Lopuksi siirryttiin mittaamaan psykologista pääomaa kokonaisena summamuuttujana opiskelukykyä ennustavana tekijänä. Ensimmäiseksi toteutettiin regressioanalyysi, jossa taustamuuttujat (vuosikurssi ja sukupuoli) sekä psykologinen pääoma olivat selittävinä tekijöinä ja selitettäväksi tekijäksi valittiin jokainen opiskelukyvyyn osa-alueista yksi kerrallaan erikseen (Taulukko 10).

Taustamuuttujista ainoastaan vuosikurssi sai tilastollisesti merkitseviä arvoja tässä analyysissä ja se oli tilastollisesti merkitsevästi negatiivisesti ($\beta = -.352$, $p < .01$) yhteydessä opetustoimintaan. Psykologinen pääoma oli tilastollisesti merkitsevästi positiivisesti yhteydessä jokaiseen opiskelukyvyyn osa-alueeseen, joten tutkimukselle asetettu toinen nollahypoteesi ”psykologisen pääoman ulottuvuudet eivät ennusta parempaa opiskelukykyä” voidaan kumota. Heikoiten

psykologinen pääoma ennusti opetustoimintaa ($\beta=.308$, $p<.05$) ja vahvimmin opiskelutaitoja ($\beta=.788$, $p<.01$).

TAULUKKO 10. Regressioanalyysi, jossa selittävänä muuttuja psykologinen pääoma, taustamuuttujina vuosikurssi ja sukupuoli sekä selitettävänä muuttujana opiskelukyvyyn eri osa-alueet yksitellen

Selittävät muuttujat		Opiskelutaidot					
	<i>N</i>	<i>R</i> ²	<i>Adj. R</i> ²	β	<i>Luottamusväli</i>	<i>Keskivirhe</i>	<i>p</i>
Malli 1: Taustamuuttujat							
1. Vuosikurssi	62			.077	-.113 – .207	.080	.560
2. Sukupuoli	62			.009	-.155 – .166	.080	.944
		.006	-.028				
Malli 2: Taustamuuttujat ja psykologisen pääoman summamuuttuja							
1. Vuosikurssi	62			.031	-.084 – .122	.051	.716
2. Sukupuoli	62			-.150	-.197 – .013	.052	.086
3. Psykologinen pääoma	61			.788	.604 – .941	.084	.000
		.599	.577				
Selittävät muuttujat		Opetustoiminta					
	<i>N</i>	<i>R</i> ²	<i>Adj. R</i> ²	β	<i>Luottamusväli</i>	<i>Keskivirhe</i>	<i>p</i>
Malli 1: Taustamuuttujat							
1. Vuosikurssi	62			-.334	-.362 – (-.072)	.077	.009
2. Sukupuoli	62			.071	-.110 – .198	.077	.570
		.114	.084				
Malli 2: Taustamuuttujat ja psykologisen pääoman summamuuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.352	-.367 – (-.072)	.074	.004
2. Sukupuoli	62			.009	-.145 – .156	.075	.943
3. Psykologinen pääoma	61			.308	.065 – .548	.121	.014
		.205	.163				
Selittävät muuttujat		Opiskeluympäristö					
	<i>N</i>	<i>R</i> ²	<i>Adj. R</i> ²	β	<i>Luottamusväli</i>	<i>Keskivirhe</i>	<i>p</i>
Malli 1: Taustamuuttujat							
1. Vuosikurssi	62			-.185	-.291 – .048	.085	.156
2. Sukupuoli	62			.089	-.111 – .228	.085	.494
		.040	.007				
Malli 2: Taustamuuttujat ja psykologisen pääoman summamuuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.216	-.288 – .004	.073	.056
2. Sukupuoli	62			-.018	-.160 – .137	.074	.876
3. Psykologinen pääoma	61			.526	.316 – .793	.119	.000
		.304	.268				
Selittävät muuttujat		Omat voimavarat					
	<i>N</i>	<i>R</i> ²	<i>Adj. R</i> ²	β	<i>Luottamusväli</i>	<i>Keskivirhe</i>	<i>p</i>
Malli 1: Taustamuuttujat							
1. Vuosikurssi	62			-.100	-.231 – .103	.083	.445
2. Sukupuoli	62			.141	-.076 – .258	.083	.282
		.028	-.005				
Malli 2: Taustamuuttujat ja psykologisen pääoman summamuuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.145	-.202 – .016	.054	.093
2. Sukupuoli	62			-.015	-.121 – .102	.055	.864
3. Psykologinen pääoma	61			.770	.616 – .973	.089	.000
		.595	.573				

Viimeinen regressioanalyysissä selittävinä muuttujina olivat edelleen taustamuuttajat (vuosikurssi ja sukupuoli) sekä psykologinen pääoma ja selitettävänä muuttujana koko opiskelukyvyyn summamuuttuja (Taulukko 11).

Taustamuuttajien kontrolloinnin jälkeen voidaan todeta, että psykologinen pääoma ennustaa tilastollisesti merkitsevästi positiivisesti ($\beta=.836$, $p<.001$) opiskelukykyä ja sillä voidaan selittää 69,1 prosenttia ($r^2=.691$) opiskelijan opiskelukyvyistä. Tässä analyysissä psykologinen pääoma sai korkeammat arvot, kuin aiemmissa suoritetuissa regressioanalyysissä. Tulosten perusteella myös vuosikurssi ennustaa opiskelukykyä tilastollisesti merkitsevästi, mutta negatiivisesti ($\beta=-.177$, $p<.05$). On kuitenkin huomioitavaa, että psykologisen pääoman positiivinen vaikutus on saatujen arvojen perusteella huomattavasti suurempi, kuin vuosikurssin negatiivinen arvo.

Tutkimuksessa ei ilmennyt multikollineaarisuutta lukuun ottamatta analyysiä, jossa psykologisen pääoman ulottuvuudet ennustivat samaan aikaan jokaista opiskelukyvyyn osa-aluetta erikseen.

TAULUKKO 11. Regressioanalyysi, jossa selittävinä muuttujana psykologinen pääoma, taustamuuttujina vuosikurssi ja sukupuoli sekä selitettävänä muuttujana opiskelukyky

Selittävät muuttajat	N	R ²	Adj. R ²	Opiskelukyky			
				β	Luottamusväli	Keskivirhe	p
Malli 1: Taustamuuttajat							
1. Vuosikurssi	62			-.128	-.190 – .065	.063	.329
2. Sukupuoli	62			.087	-.085 – .170	.063	.506
		.023	-.011				
Malli 2: Taustamuuttajat ja psykologisen pääoman summamuuttuja							
1. Vuosikurssi	62			-.177	-.159 – (-.014)	.036	.020
2. Sukupuoli	62			-.082	-.114 – .034	.037	.281
3. Psykologinen pääoma	61			.836	.537 – .773	.059	.000
		.691	.674				

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa opiskelijoiden hyvinvointia uudesta näkökulmasta, ja etsiä samalla uusia väyliä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja pahoinvoinnin ennaltaehkäisemiseksi. Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan psykologisella pääomalla voidaan selittää 69,1 prosenttia opiskelijoiden opiskelukyvyistä. Lisäksi tuloksista kävi ilmi psykologisen pääoman positiivinen yhteys erityisesti opiskelukyvyyn omien voimavarojen osa-alueeseen, joka ilmentää muun muassa opiskelijan terveyttä. Aihe kaipaa jatkossa syvempää tutkimusta laajemmalla otoksella kuin aiemmin, jotta tuloksia voitaisiin yleistää koskemaan laajempaa joukkoa.

6.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen aineiston analysointi aloitettiin tarkastelemalla muuttujien kuvailevia tunnuslukuja. Aineisto koostui 1.–4. vuosikurssin opiskelijoista, mutta lopulta merkittävä osuus vastaajista oli 3.–4. vuosikurssin opiskelijoita. Tämän taustalla vaikuttaa alkuperäinen suunnitelma aineistonkeruusta vain 3.–4. vuosikurssin opiskelijoilta. Regressioanalyysissä havaittiin, että mitä korkeampi vuosikurssi opiskelijalla on, sitä heikompaa hänen opiskelukykyensä on. On syytä tarkastella tulosta kriittisesti, sillä vanhemmat vuosikurssit olivat vahvimmin edustettuina aineistossa, joten ne voivat osaltaan vaikuttaa saatuun tulokseen sen luotettavuutta heikentävästi. Jotta vuosikurssien välisiä eroja voitaisiin tarkastella jatkossa luotettavasti, tulisi aineisto koostaa mahdollisimman tasavertaisesti eri vuosikurssilla opiskelevista opiskelijoista.

Suuri enemmistö tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista oli naisia (prosenttimäärä). Tämä ilmentää hyvin otoksen perusjoukkoa, sillä enemmistö opettajaopiskelijoista on naisia. Toisaalta tämä olisi voinut väärentää tutkimustuloksia, mikäli sukupuoli olisi ollut keskeisessä roolissa tutkimuksessa. Korrelaatioita tutkittaessa ja regressioanalyysijä tehdessä kuitenkin havaittiin,

ettei sukupuoli ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä muihin muuttujiin, joten sukupuolten epätasainen jakauma ei vaikuta tutkimustuloksiin.

Kun summamuuttujien kuvailevia tunnuslukuja vertailtiin, havaittiin opettajaopiskelijoiden omaavan sekä hyvät omat voimavarat että kokevan opetustoiminnan hyvänä. Psykologisen pääoman ulottuvuuksista erityisesti toivon ja sinnikkyuden ulottuvuudet saivat korkeimmat keskiarvot muihin verrattuna. Kokonaisuuksina mitattuna opiskelukyky oli opettajaopiskelijoilla keskiarvollisesti hieman korkeampaa kuin heidän psykologinen pääomansa.

Korrelaatioita mitattaessa selvisi, että opetustoiminta oli psykologisen pääoman ulottuvuuksista ainoastaan optimismiin yhteydessä ja optimismiin havaittiin ennustavan parempia kokemuksia opetustoiminnasta. Opetustoiminnan muuttujan saamat arvot olivat läpi analyysien heikompia kuin muut, mikä voi osaltaan kieliä mittarin heikkoudesta. Optimismin ja opetustoiminnan yhteys ei kuitenkaan ole teoriaan peilattuna mahdoton. Psykologisen pääoman mukaan optimismiin kuuluu tapahtumien kokeminen usein positiivisina, sekä sen hyväksyminen, että joitain tilanteita ei voi itse kontrolloida (Luthans ym. 2015, 118; Rauhala ym. 2013). Olennaista on myös se, että optimisti keskittyy vähemmän negatiivisiin asioihin (Luthans ym. 2015, 118). Ehkä optimistisesti ajattelevat opiskelijat eivät huomaa opetustoiminnassa olevia mahdollisia puutteita, kuten heikkoa opetustasoa tai epäoikeudenmukaisuutta arvioinnissa, sillä he keskittyvät niihin asioihin jotka ovat hyvin. Optimistinen opiskelija saattaa myös ajatella, ettei voi itse vaikuttaa opetukseen tai esimerkiksi vähäiseen arviointiin, joten hän hyväksyy tilanteen eikä koe sitä negatiivisena. Liiallisen optimismin on todettu aiheuttavan ongelmien väheksymistä, mikä voisi selittää yhteyttä heikkoja arvoja saaneeseen opetustoiminnan osa-alueeseen (Luthans ym. 2015, 123).

Toisaalta optimismissä on toki myös etunsa. Optimisti sopeutuu nopeasti uusiin tilanteisiin (Rauhala ym. 2013), mikä saattaa olla eduksi esimerkiksi erilaisissa opetustoiminnan muutoksiin liittyvissä tilanteissa. Kuntun (2011) mukaan suurimmat opiskelijoiden stressin aiheuttajat ovat juurikin opetustoimintaan liittyviä: esimerkiksi liiallinen opittavien asioiden määrä suhteessa kurssiin käytettävään aikaan saattaa aiheuttaa paineita opiskelijoille. Tällaisessa tilanteessa optimistinen opiskelija saattaa ajatella, että esimerkiksi liiallinen opittavien asioiden määrä ei ole hänestä kiinni, vaan hän näkee

ongelman hetkellisenä hänestä riippumattomana tilanteena, tai jopa haasteena, jonka eteen on valmis yrittämään entistä kovempaa siitä selviytyäkseen. Onnistuessaan optimistinen opiskelija uskoo, että hän on itse onnistumisen takana eikä selittele onnistumista muiden toiminnalla. Hän myös uskoo, että onnistumiset ovat mahdollisia tulevaisuudessakin. (Manka & Manka 2016, 164–165; Luthans ym. 2015, 118.) Tällaisesta ajatusmallista on hyötyä myös työelämässä, jossa epävarmuus ja muutos ovat tämän hetken avainsanoja. Työntekijä, joka uskoo omiin taitoihinsa ja ajattelee itsestään positiivisesti, ei kavahta ympärillään tapahtuvia muutoksia, vaan suhtautuu epäkohtiin haasteina jotka hän voi omilla taidoillaan ylittää.

Optimismin ja opetustoiminnan välisen yhteyden ohella tuloksissa havaittiin, että jokaista opiskelukyvyn osa-aluetta ennustaa parhaiten eri psykologisen pääoman ulottuvuus. Opiskelutaitoja ennusti parhaiten sinnikkyys, joka psykologisessa pääomassa kuvastaa kykyä palautua vastoinkäymisistä, epäonnistumisista ja positiivistakin saavutuksista (Luthans 2002, 702). Opiskelutaidot kokoavat yhteen opiskelijan konkreettiset taidot oppia ja opiskella, sekä hallita ajankäyttöä (Kunttu 2011). Heikkilä, Keski-Koukkari ja Eerola (2011) ovat esittäneet korkeakouluopintojen edellyttävän opiskelijoilta juurikin pitkäjänteisyyttä, suunnitelmallisuutta sekä sinnikkyyttä opintojen vahvan itsenäisyyden takia, mikä tukee saatua tutkimustulosta. McEven (2011, 2–3) on vuorostaan kuvaillut, että ongelmien välttely tai niiden sivuuttaminen ja unohtaminen eivät ole sinnikkyyttä. Sinnikäs opiskelija ei siis luovuta vaikean tehtävän kohdalla tai lopeta kurssia pieleen menneen tentin takia. Hän ottaa opikseen vastoinkäymisistä ja pyrkii kehittämään itseään niiden avulla, omat tavoitteet mielessään pitäen (Luthans ym. 2015, 145). Tukemalla opiskelijoiden sinnikkyuden rakentumista osana korkeakouluopintoja voitaisiin antaa opiskelijoille valmiuksia kohdata haasteita sekä selviytyä niistä niin opinnoissa kuin työelämässäkin, sekä tämän tutkimuksen tulosten perusteella myös lisätä heidän opiskelutaitojaan.

Itseluottamuksen todettiin ennustavan opiskeluympäristön kokemuksia, eli mitä parempi opiskelijan itseluottamus on, sitä parempana hän opiskeluympäristönsä kokee. Vahvan itseluottamuksen omaava henkilö on motivoitunut, asettaa itselleen korkeita tavoitteita, saa voimaa haasteista ja hakeutuu vaikeisiin tehtäviin (Manka & Manka 2016, 161; Rauhala ym. 2013).

Opiskeluympäristön osa-alue taas koostuu niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisestakin ympäristöstä, jotka kattavat opiskelutilat, henkilökunnan ja opiskelijoiden väliset suhteet sekä opiskeluyhteisön ja -ilmapiirin (Kunttu 2011). Itsevarmuus näkyy opiskelijalla ratkaisukeskeisyytenä, tavoitteellisuutena sekä omaan alaan liittyvän itsevarmuuden kokemuksena. Nämä saattavat osaltaan vaikuttaa positiivisesti opiskelijan kokemuksiin esimerkiksi opiskeluyhteisöön liittyen: itsevarma opiskelija saattaa hakeutua opiskeluyhteisönsä ainejärjestötoimintaan, sillä hän kokee itsevarmuutta alaansa liittyen ja nauttii haasteellisistakin tehtävistä niihin itsenäisesti hakeutuen (Rauhala ym. 2013).

Toivon ulottuvuuden ja omien voimavarojen väliltä löytyi vahva yhteys. Rauhalan ym. (2013) mukaan toivo pitää huolen siitä, että ihminen saavuttaa tavoitteensa ja ylittää niiden tielle sattuvat esteet. Se korostaa kykyä asettaa itselle tavoitteita (Manka & Manka 2016, 162) sekä etsiä erilaisia polkuja niitä ja niiden saavuttamista kohti (Luthans ym. 2015, 80). Omat voimavarat vuorostaan käsittävät opiskelijan identiteettiin sekä persoonallisuuteen liittyvät ominaisuudet, fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä elämänhallinnan kokemuksen (Kunttu 2011). Toiveikas opiskelija ei jähmety vastoinkäymisiä kohdatessaan, vaan pyrkii löytämään erilaisia keinoja niistä selviytyäkseen (Luthans ym. 2015, 80). Hän menee kohti tavoitteitaan esteistä huolimatta (Rauhala ym. 2013). Opiskelijan voimavaroja koetellaan jatkuvasti opintojen aiheuttaessa stressiä, oman terveyden reistaillessa, sosiaalisten suhteiden ongelmilla sekä toimeentulon epävarmuudella. Jos opiskelija kaikesta huolimatta onnistuu etsimään aina uusia keinoja tavoitella unelmiaan ja tavoitteitaan itseensä uskoen, voivat omiin voimavaroihin kohdistuvat haasteet alkaa tuntua pienemmiltä ja ylitettäviltä, hyvinvointi kasvaa sekä kokemus elämänhallinnasta lisääntyä.

Psykologinen pääoma on kuitenkin neljän ulottuvuuden yhtenäinen kokonaisuus, joka tämän tutkimusten tulosten mukaan selittää 69,1 prosenttia koko opiskelijan opiskelukyvystä. Tukemalla opiskelijoiden psykologisen pääoman kasvua ja kehitystä voidaan kasvattaa heidän opiskelukykyään ja sitä kautta heidän hyvinvointiaan. Erityisesti psykologisen pääoman kehittäminen kasvattaa tämän tutkimuksen tulosten perusteella opiskelutaitoja sekä opiskelijoiden omia voimavaroja, joten psykologisen pääoman tukeminen voitaisiin tulevaisuudessa nähdä osana niin korkeakouluopintojen suunnittelua kuin opiskeluterveydenhuoltoakin. Sijoittamalla opiskelijoiden psykologista

pääomaa tukevia harjoitteita ja toimintamalleja osaksi opintoja, laatimalla lyhyitä kursseja aiheesta tai yksinkertaisesti tarjoamalla opiskelijoille tietoa teemaan liittyen, voitaisiin ensinnäkin laajentaa ymmärrystä opiskeluhyvinvoinnin moninaisesta koostumuksesta sekä antaa konkreettisia työkaluja oman itsensä kehittämiseen.

Tuloksia tarkasteltaessa vuosikurssin havaittiin vaikuttavan negatiivisesti opettajaopiskelijoiden opiskelukykyyn, eli mitä korkeammalla vuosikurssilla opiskelija on, sitä heikommaksi hänen opiskelukyöksensä muuttuu. Tämä on mielenkiintoinen ilmiö, sillä opintojen edetessä voisi olla loogista, että opiskelutaidot paranisivat, vuorovaikutus opetushenkilökuntaan muuttuisi luontevammaksi, yhteisöllisyyden tunne kasvaisi ja tunne omasta elämäntilanteesta lisääntyisi. Toisaalta kolmannen ja neljännen vuosikurssin opiskelijat, jotka tässä otoksessa edustivat vanhimpia vuosikursseja, saattavat kärsiä parhaillaan kandidutkielman tai maisterivaiheen aiheuttamasta stressistä tai muuten olla elämäntilanteessa, jossa opiskelukyky kärsii. Olisikin tärkeää huomioida opiskelijoiden tukeminen läpi tutkinnon, eikä panostaa ohjaustoimintaan pelkästään uusia opiskelijoita tuettaessa. Uusia toimintamalleja, tukea ja ohjausta kaivataan jokaisella vuosikurssilla.

Korkeakouluterveydenhuolto on koko ajan ahkerassa käytössä ja on valitettava totuus, että jonotus ajat voivat olla pitkiä ja avun saaminen välillä hidasta tai hitaampaa kuin tarve vaatisi. Terveystutkimusten perusteella (Kunttu ym. 2017) etenkin psyykkisten häiriöiden esiintyvyyden kasvu ei osaltaan ainakaan ennusta opiskelijaterveydenhuollon käytön vähentymistä, vaan apua tullaan jatkossakin tarvitsemaan ja hakemaan enenevässä määrin. Kuten muissakin yhteiskunnallisissa ilmiöissä, myös opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittämisessä tulisi ilmiötä lähestyä ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Ennaltaehkäisemällä ongelmia voidaan paitsi säästää itse opiskelijoita ongelmien ja oireilujen aiheuttamilta kuormituksilta, myös edistää korkeakouluista tavoiteajassa valmistuvien opiskelijoiden määrää sekä vähentää hyvinvointiongelmiensa aiheuttamia taloudellisia haittoja.

Yksi psykologisen pääoman ulottuvuuksien vaadituista ominaisuuksista on niiden kehitettävyyden – jokainen ulottuvuus on muokattavissa oleva toimintatapa, eikä niinkään luonteenpiirre tai ominaisuus. Psykologisen pääoman ulottuvuuksien kehittämiseksi on laadittu useita eri keinoja sekä interventiomalli,

jolla on saavutettu merkittäviä tuloksia (Luthans ym. 2015, 254). Seuraavaksi esittelen niistä muutamia.

Toivon kehittämisessä keskeisintä on tavoitteiden asettaminen, tavoitteiden saavuttamisprosessin pilkkominen pienempiin osiin, sekä varasuunnitelmien keksiminen ja erilaisten väylien löytäminen tavoitteiden saavuttamiseksi (Luthans ym.2015, 86–90). Tavoitteet toimivat usein hyvänä motivaattorina ja pohjana toiminnalle, ja jotta niistä haastavimpiakin jaksaa tavoitella, on prosessi syytä pilkkoa pienempiin osiin. Tällöin jokaisen pienemmän tavoitteen saavutettuaan voi kokea onnistumisen tunteita, motivaatio koko tavoitteen saavuttamiseksi kasvaa ja samalla koettu toivo lisääntyy. Tästä käynnistyy itseään ruokkiva positiivinen kierre, jonka seurauksena tavoitteita syntyy, niitä saavutetaan ja toivo muodostuu vahvemmaksi.

Tässä tutkimuksessa toivon ja omien voimavarojen yhteys oli voimakas. Jos opiskelija kokee tavoitteenaan olla terve, hän osaa ajatella erilaisia polkuja sitä kohti: nukkumalla riittävästi, syömällä monipuolisesti, liikkumalla ja esimerkiksi nauttimalla ystävien seurasta. Tällöin jokainen näistä teoista toimii omana polkunaan kohti päätavoitetta, eli kokonaisvaltaista terveyttä. Kun tavoite on selkeä ja konkreettinen, sen saavuttaminen on helpompaa. Omiin voimavaroihin kuului terveyden lisäksi muun muassa kokemus elämönhallinnasta, johon toiveikkuudesta on varmasti hyötyä. Jos opiskelija kokee, että hänellä on elämässään tai opinnoissaan useita keinoja saavuttaa tavoitteitaan ja unelmiaan, saattavat elämä ja opinnot tuntua helpommin hallittavilta kokonaisuuksilta, sillä vastoinkäymiset tai ongelmat eivät poissulje tavoitteiden saavuttamista, vaan ainoastaan haastavat etsimään uusia polkuja niitä kohti.

Optimismia voidaan Mankan ja Mankan (2016, 165–166) mukaan kehittää huomioimalla pieniäkin myönteisiä tunteita sekä tapahtumia, miettimällä mistä asioista tuntee kiitollisuutta ja pohtimalla, mitkä asiat elämässä ovat juuri tällä hetkellä hyvin. Tämän lisäksi keskeistä optimismin kasvattamisessa ja kehittämisessä on armollisuuden tunteminen menneisyyttä kohtaan, nykyhetken hyväksyminen sekä tulevaisuuden näkeminen mahdollisuutena (Luthans ym. 2015, 253). Opinnoissa opiskelijoita olisikin hyvä tukea havaitsemaan stressaavienkin tilanteiden keskeltä hyviä asioita ja tunnistamaan positiivisia tunteita. Olisi tärkeää avartaa tietoisuutta siitä, että itseään ja muita kohtaan voi olla armollinen ja ymmärtäväinen, olematta kuitenkaan epärealistinen tai

negatiivisia tunteita torjuva. Opinnoissa ja työelämässä optimismia kehittämällä voidaan saavuttaa omaan tulevaisuuteensa uskovia ja sitä rohkeasti tavoittelevia opiskelijoita ja työntekijöitä, jotka sopeutuvat uusiin tilanteisiin niitä pelkäämättä ja löytävät muutoksestakin hyvän.

Sinnikkyuden kehittämiseksi Rauhala ym. (2013) suosittelevat itsensä uusille asioilla altistamista, ja Manka ja Manka (2016, 167) vuorostaan kannattavat omien voimavarojen sekä lahjakkuuksien tunnistamista sinnikkyuden lisäämiseksi. Kun tiedostaa omat voimavaransa ja tietää mitkä asiat ovat itselle luontaisia tai helppoja, on vaikeuksiin valmistautuminen ja niistä eteenpäin jatkaminen helpompaa. Uusia asioita kokeilemalla ja riskejä ottamalla voi altistaa itsensä sekä uusille onnistumisen kokemuksille että epäonnistumisille, joista selviytymällä ja eteenpäin jatkamalla oma sinnikkyys kehittyy. Myös mahdollisten esteiden ja vastoinkäymisten tunnistamisella, sekä muita ympärillä olevia kanssaopiskelijoita tai työkavereita mallintamalla voidaan kehittää sinnikkyyttä merkittävästi (Luthans ym. 2015, 253). Tässä tutkimuksessa sinnikkyys ennusti vahvasti opiskelutaitoja. Kun opiskelija tunnistaa, mitkä opiskelutekniikat ovat hänelle luontaisia ja tietää miten hän oppii parhaiten, hän jaksaa sinnikkäästi edetä kohti opiskelutavoitteitaan. Epäonnistuessaan opintosuorituksessa sinnikäs opiskelija ottaa opikseen, ja keskittyy jatkossa kehittämään itseään suoriutuakseen vastaavasta tilanteesta tulevaisuudessa paremmin. Mitä sinnikkäämpi opiskelija on, sitä parempia hänen opiskelutaitonsa ovat.

Viimeinen psykologisen pääoman ulottuvuus eli itseluottamus on vuorostaan kehitettävissä *itseään* kehittämällä. Opiskelija saattaa kokea vahvaa itseluottamusta kurssilla, jonka teema on hänelle entuudestaan tuttu, ja vahvaa epävarmuutta kurssilla, jonka ilmiöt ovat hänelle täysin tuntemattomia ja hankalia ymmärtää. Tällaisissa tilanteissa itseluottamus on lisättävissä juurikin itsensä ja oman toiminnan kehittämisen kautta. Jos opiskelijoiden itseluottamusta saadaan kehitettyä ja kasvatettua, heidän itseohjautuvuutensa todennäköisesti kasvaa ja uskaltavat tarttua haastavimpiinkin tehtäviin epäonnistumisia pelkäämättä. (Rauhala ym. 2013.)

Kun opiskelija kokee voivansa selvitä vastoinkäymisistä, keksii useita keinoja niiden ylittämiseen, uskoo positiivisten asioiden olevan lähtöisin hänen omasta toiminnastaan, on luottavainen omiin taitoihinsa, uskaltaa ottaa haasteita vastaan itseensä luottaen, eikä lannistu epäonnistumisista vaan saa niistä uskoa,

on mahdollisuudet opiskelu- ja työelämässä pärjäämiseen vahvalla pohjalla. Psykologisen pääoman tiedetään jo lisäävän tehokkuutta, työhyvinvointia ja työhön sitoutumista työelämässä, sekä toimivan puskurina opiskelijoiden stressille, lisäävän opintoihin kiinnittymistä ja sitoutumista sekä lisäävän opinnoissa menestymistä opiskeluelämässä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella se ennustaa positiivisesti myös näiden opettajaopiskelijoiden terveyden eri osa-alueita, ongelmanratkaisukykyä, taitoa opiskella, elämänhallinnan ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä kokemuksia oikeudenmukaisesta vuorovaikutteisesta suhteesta opetushenkilökuntaan. Mitä korkeampaa opettajaopiskelijan psykologinen pääoma on, sitä kokonaisvaltaisemmin hän voi hyvin ja pärjää korkeakouluyhteisössä.

Työelämässä psykologisen pääoman tukemisen hyödyt on jo havaittu. Konkreettisia muutoksia on saatu aikaan lyhyilläkin interventioilla, joiden myötä työhyvinvointia on saatu parannettua merkittävästi. Työhyvinvointiongelmat, kuten työuupumus, ovat yhteiskunnallisella tasolla ilmiöitä, jotka lisäävät organisaatioiden taloudellisia kuluja puhumattakaan niiden vaikutuksista itse niistä kärsivien työntekijöiden elämään. Jos keinoja työuupumuksen, työpahoinvoinnin sekä työstä lähtemisen ehkäisemiseksi on todettu olevan, miksi emme ottaisi niitä käyttöön mahdollisimman varhaisessa vaiheessa? Ennaltaehkäisy on todettu olevan paras ratkaisu ongelmia vastaan. Tarjoamalla korkeakouluopiskelijoille mahdollisuuden kehittää omaa psykologista pääomaansa koko opintojen ajan voisimme turvata suomalaisen työvoiman hyvinvoinnin tulevaisuudessa, jossa muutoksen tuulet eivät ainakaan ole tyyntymässä.

Opiskelijat, eli tulevaisuuden työntekijät, voivat olla samaan aikaan tehokkaita, hyvinvoivia, vastoinkäymisiä pelkäämättömiä, ratkaisukeskeisiä, muutoksiin sopeutuvia sekä itseensä ja muihin uskovia. Psykologinen pääoma tarjoaa varteenotettavia aineksia tämän kaiken kehittämiseksi.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettinen pohdinta

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on keskeinen osa tutkimusprosessia, ja tutkimusetiikka puolestaan pyrkii edistämään hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja minimoimaan väärinkäytöksiä tiedeyhteisössä (Kuula 2013, 30). Heikkilä (2014,

27) on laatinut perusvaatimuksia, joiden tulisi toteutua hyvässä kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Vaatimuksia on useampi, joista seuraavaksi tarkastelen validiteettia, reliabiliteettia, objektiivisuutta, avoimuutta, tietosuojaa sekä hyödyllisyyttä tähän tutkimuksen peilaten (Heikkilä 2014, 27).

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, eli kykyä mitata sitä mikä tutkimuksen tarkoituksena alun perin oli. Tutkimuksen validiteetista tulee huolehtia tutkimuksen aineistonkeruun suunnittelusta alkaen, jotta aineistonkeruu voidaan toteuttaa kaikkia tutkimuksen tavoitteita tukevaksi (Heikkilä 2014, 27). Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaisia opettajaopiskelijoiden psykologinen pääoma ja opiskelukyky ovat ja löytyykö niiden väliltä yhteyttä. Mittareista toinen laadittiin itse aiempia kyselyitä hyödyntäen (opiskelukyky) ja toisessa käytettiin valmista ja testattua mittaria (psykologinen pääoma). Tämän tutkimuksen heikkoutena voidaankin nähdä opiskelukyvyyn mittarin luotettavuus. Opiskelukyvyyn mittari laadittiin itse aiempien kyselyjen pohjalta, eikä sitä oltu tästä syystä käytetty sellaisenaan aiemmissä tutkimuksissa. Jatkoa ajatellen mittaria olisi syytä testata ja kehittää yhtenäisemmäksi, sillä erityisesti opetustoiminnan osa-alue sai luotettavuutta testattaessa muita heikompia arvoja ja näin ollen se heikentää koko opiskelukyvyyn mittarin luotettavuutta. Psykologisen pääoman mittaria muokattiin myös vaihtamalla kysymysten sanavalintoja enemmän opiskeluun liittyviksi työelämän sijasta. Tällä saattaa olla vaikutusta mittarin yhtenäisyyteen sitä heikentävästi, sillä mittaria on testattu vain alkuperäisessä muodossaan. Muutoin mittareilla saatiin kerättyä aineisto, jota analysoimalla saatiin vastaukset tutkimukselle asetettuihin tutkimuskysymyksiin, joten tutkimuksen voidaan ajatella olleen validi.

Toinen hyvän tutkimuksen vaatimuksista on Heikkilän (2014, 28) mukaan reliabiliteetti, eli tutkimuksen luotettavuus. Tässä yhteydessä luotettavuudella käsitetään tutkimustulosten tarkkuutta sekä niiden oikeaa tulkintaa. Tässä tutkimuksessa tutkimustuloksia esiteltäessä tehtiin selväksi, mitkä tulokset saivat tilastollisesti merkitseviä arvoja ja mitkä eivät, mutta kaikki saadut tulokset raportoitiin tarkasti taulukoiden muodossa. On kuitenkin realistisesti ajateltuna mahdollista, että virheitä tulosten kirjaamisessa voi tapahtua, mikä voi osaltaan heikentää tulosten luotettavuutta. Tämä on mahdollisuus, joka tulee huomioida tutkimuksen reliabiliteettia punnittaessa. Tämän tutkimuksen luotettavuutta

heikentää regressioanalyysijä suoritettaessa havaittu muuttujien välinen multikollinearisuus, jota esiintyi yhdessä analyysissä (Taulukko 7). Sitä ei esiintynyt kuitenkaan suurimmassa osassa analyyseista, joten multikollinearisuuden luotettavuutta heikentävä vaikutus jää pienehköksi.

Tutkimuksen aineiston koko oli kvantitatiivisen tutkimuksen näkökulmasta niukka, minkä myötä tämän tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koskemaan koko Suomen opettajaopiskelijoita tai opiskelijoita yleisellä tasolla, vaan tulokset kertovat vain kyseisestä otoksesta. Tämän lisäksi tutkimuksen otos oli epätasaisesti jakautunut, sillä suurin osa opiskelijoista oli 3.–4. vuosikurssilla, vaikka otoksena oli 1.–4. vuosikurssin opettajaopiskelijat.

Kolmantena validiteetin ja reliabiliteetin jälkeen on tutkimuksen objektiivisuus, eli puolueettomuus (Heikkilä 2014, 28). Tutkimusprosessi tai tuloksissa ei saa näkyä tutkijan omat vakaumukset tai kiinnostuksen kohteet, vaan tutkijan tulisi toimia objektiivisesti läpi prosessin.

Avoimuus on tutkimuksen vaatimuksista neljäs, ja sen mukaan tutkimukseen osallistuville henkilöille tulee alusta alkaen olla avoin siitä, mikä on tutkimuksen tarkoitus ja mihin kerättyä aineistoa käytetään. Tässä tutkimuksessa aineistonkeruun saatekirjeessä pyrittiin selvittämään tarkasti mitä tutkimus koskee, miten aineistoa tullaan hyödyntämään sekä mitä sille tapahtuu tutkimuksen päättymisen jälkeen, jotta jokainen tutkimukseen osallistuva henkilö tietää osallistuessaan mitä hänen vastauksillaan tehdään. Tämän lisäksi saatekirjeessä ilmaistiin tutkimukseen osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista. Vapaaehtoisella osallistumisella pyritään tiedeyhteisössä kunnioittamaan jokaisen itsemääräämisoikeutta. Vapaaehtoisuus ei kuitenkaan toteudu, jos ihmiset eivät saa tarpeeksi tietoa tutkimuksesta johon ovat osallistumassa (Kuula 2013, 61). Koska saatekirje sekä linkki kyselyyn lähetettiin sähköpostitse, jokainen kyselyyn vastannut on voinut tehdä päätöksen kyselyyn osallistumisesta itsenäisesti omassa rauhassaan (Kuula 2013, 178). Saatekirjeessä arvioitiin myös kyselyn täyttämiseen kuluva aika, jotta osallistuminen olisi mahdollisimman vaivatonta ja selkeää. Nämä kaikki seikat ovat myös tutkimukseen osallistuvan henkilön oikeuksia, joita tutkimuksessa tulee kunnioittaa (Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2019, 8).

Tietosuojan vaatimuksella käsitetään yksityisyyden ja anonymiteetin suojelun tärkeys erityisesti tuloksien raportoinnin yhteydessä (Heikkilä 2014, 29).

Tutkittavien henkilöiden yksityisyydestä huolehtiminen on osa heidän yksityisyytensä kunnioittamista ja näin ollen tutkimuseettisesti äärimmäisen tärkeää (Kuula 2013, 64). Tämän tutkimuksen aineisto käsiteltiin täysin anonymisoituna eikä vastaajista kerätty suoria tunnistetietoja, kuten sähköpostiosoitteita tai henkilötunnusta. Taustamuuttujina toimineet sukupuoli, vuosikurssi sekä ikä olivat ainoat taustatiedot, joita tutkimuksessa kerättiin. Tutkimuksen tulokset on esitelty niin, ettei näidenkään tietojen perusteella yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa, jotta jokaisen osallistuneen henkilön anonymiteetti on turvattu. Aineisto on koko tutkimuksen ajan säilytetty niin, että siihen on pääsy vain tutkimuksen tekijällä. Tutkimuksen päätyttyä aineisto hävitettiin, eikä sitä voida enää jäljittää tai ladata uudestaan käytettäväksi. Tällä pyrittiin varmistamaan se, ettei aineisto päädy missään tutkimuksen vaiheessa tutkimukseen kuulumattomien henkilöiden saataville.

Tätä tutkimusta varten hankittiin tutkimuslupa tutkimuskohteena olevien opiskelijoiden tutkimiseksi kyseisen yliopiston käytäntöjen mukaisesti tiedekunnan dekaanilta, sekä laadittiin tietosuojailmoitus arkaluontoisten tietojen käsittelyn varalta. Tietosuojailmoituksessa eriteltiin tarkemmin tutkimuksessa kerättäviä tietoja sekä niiden anonymisointiin, säilytykseen ja hävittämiseen liittyviä tietoja. Tämän lisäksi ilmoituksessa määriteltiin muun muassa kerättyjen tietojen käyttötarkoitus sekä rekisterinpitäjä, jotka ovat oleellisia osia tutkimusaineiston asianmukaista käsittelyä (Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2019, 12). Näiden lupien lisäksi aineiston keruussa käytettyä PCQ-24-mittaria varten hankittiin kaikki tarvittavat luvat Mind Garden -organisaatiolta.

Viimeiseksi punnitaan tutkimuksen hyödyllisyyden ja käyttökelpoisuuden vaatimuksen toteutumista (Heikkilä 2014, 30). Tämän vaatimuksen perusteella tutkimuksen tulee olla nimensä mukaisesti hyödyllinen sekä tarjota jotain uutta. Tällä tutkimuksella pyrittiin tarttumaan ajankohtaiseen teemaan, opiskelijoiden hyvinvointiin, ja tarjota erilaista näkökulmaa sen tarkasteluun. Vaikka tutkimuksen tulokset eivät olekaan sellaisenaan yleistettävissä koko perusjoukkoon, tarjoaa tutkimus tuloksineen oivalliset lähtökohdat jatkaa psykologisen pääoman ja opiskelukyvyn tutkimista suomalaisissa korkeakouluyhteisöissä tarkemmin niiden väliseen yhteyteen sekä niiden tarjoamiin mahdollisuuksiin paneutuen.

Tämän tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä on huolehdittu hyvään tieteelliseen käytäntöön pohjaten. Käytännön mukaan keskeistä on noudattaa huolellisuutta ja rehellisyyttä koko tutkimustyössä, hyödyntää eettisiä tutkimusmenetelmiä, huomioida muiden tutkijoiden työ ja viitata julkaisuihin asianmukaisella tyyllillä, suunnitella ja toteuttaa tutkimus tieteellisten vaatimusten mukaisesti sekä hankkia kaikki tarvittavat luvat tutkimuksen toteuttamista varten (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Nämä kaikki vaiheet ovat pyritty tuomaan näkyväksi läpi koko tutkimusraportin.

6.3 Ajatuksia jatkotutkimukselle

Tutkimuksen tulokset osoittavat yhteyden psykologisen pääoman ja opiskelukyvyyn välillä tutkimukseen osallistuneilla opettajaopiskelijoilla. Koska otos oli niukka, olisi tulevaisuudessa syytä tutkia teemaa laajemmalla joukolla. Opiskelijoiden hyvinvointi on teemana ajaton, jonka merkittävyys ei ainakaan vähene tulevaisuudessa. Tästä syystä olisi mielenkiintoista jatkaa psykologisen pääoman tutkimista opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäjänä joko opiskelukyvyyn näkökulmasta tai muulla rajauksella. Opiskelukyky on jäänyt toistaiseksi kansainvälisesti tuntemattomaksi, joten sen tutkiminen olisi tulevaisuudessa myös kannattavaa.

Psykologinen pääoma on laajalti tutkittu teema kansainvälisesti ja erityisesti työelämässä. Jatkossa psykologisen pääoman tutkimista olisi syytä jatkaa myös kansallisesti suomalaisilla opiskelijoilla, ja erityisesti työelämän hyvinvointiin tähtäävästä näkökulmasta. Tutkimuskentällä olisi tilaa pitkäkestoiselle tutkimukselle, jossa korkean tai matalan psykologisen pääoman omaavien opiskelijoiden opiskelukykyä tarkasteltaisiin ensin korkeakouluopintojen tasolla opiskelukykyyn peilaten sekä myöhemmin työelämässä työhyvinvointiin peilaten. Näin voitaisiin ennaltaehkäistä työelämän pahoinvoinnin ja uupumuksen kuoppia, jotka pahimmillaan katkaisevat menestyvien ja jaksavien työntekijöiden työuran, sekä saada merkittävää tietoa siitä, voidaanko jo korkeakouluopintojen aikana psykologisiin voimavaroihin panostamalla tukea tehokkaiden ja hyvinvoivien opiskelijoiden kasvua.

7 LÄHTEET

- Aalto-Setälä T. & Marttunen M. (2011). Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim.
- Avey, J. B., Luthans, F. & Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management* 48(5), 677–693. Haettu osoitteesta: <https://onlinelibrary-wiley-com.libproxy.tuni.fi/doi/abs/10.1002/hrm.20294>
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F. & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly* 22(2), 127–152. Haettu osoitteesta: <https://onlinelibrary-wiley-com.libproxy.tuni.fi/doi/abs/10.1002/hrdq.20070>
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness* (3. painos). Maidenhead: McGraw-Hill Education.
- Cutuli J. J. & Masten A. S. (2009). Resilience. Teoksessa Lopez S. J. (toim.) *The Encyclopedia of Positive Psychology* (s. 837–843). Chichester: Wiley-Blackwell Pub.
- Elovainio M., Hakulinen C., Pulkki-Råback L., Virtanen M., Josefsson K., Jokela M., ... Kivimäki M. (2017). Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: an analysis of data from the UK Biobank cohort study. *Lancet Public Health* 2(6), 260–266. Haettu osoitteesta: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(17\)30075-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(17)30075-0/fulltext)
- Halme N. & Kunttu, K. (2018) Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (2011). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. Saatavilla päivittyvänä e-kirjana: <https://www.oppiportti.fi/op/ote00008/do>

- Hazan Liran, B. & Miller P. (2019). The Role of Psychological Capital in Academic Adjustment Among University Students. *Journal of Happiness Studies*, 44(1), 51–65. Haettu osoitteesta: <https://link-springer-com.libproxy.tuni.fi/article/10.1007%2Fs10902-017-9933-3>
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. New York: Open University Press.
- Heikkilä, A., Keski-Koukkari A. & Eerola S. (2011). Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (2011). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. Saatavilla päivittyvänä e-kirjana: <https://www.oppiportti.fi/op/ote00008/do>
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus* (9. painos). Porvoo: Bookwell Oy.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of humanistic psychology*, 44(1), 9–46. Haettu osoitteesta: <https://journals-sagepub-com.libproxy.tuni.fi/doi/pdf/10.1177/0022167803259645>
- Hirsijärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. (2015). *Tutki ja kirjoita* (20. painos). Porvoo: Bookwell Oy.
- Holopainen, L. & Pulkkinen, M. (2008). *Tilastolliset menetelmät* (5.–6. painos). Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kujala, J. (2011) Opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden edistäminen korkeakouluissa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (2011). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. Saatavilla päivittyvänä e-kirjana: <https://www.oppiportti.fi/op/ote00008/do>
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (2011). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. Saatavilla päivittyvänä e-kirjana: <https://www.oppiportti.fi/op/ote00008/do>
- Kunttu K. (2008). Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. *Suomen Lääkäriliitto*, 63(37), 3018–3021.
- Kunttu K. (2007). Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Teoksessa: *Opiskeluyhteisön terveydeksi: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö oppaita 2*. Kirjapaino Kehitys Oy.
- Kunttu, K. (2009). Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. *Työterveyslääkäri*, 27(1), 21–24.

- Kunttu, K. (2011). Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (2011). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. Saatavilla päivittyvänä e-kirjana: <https://www.oppiportti.fi/op/ote00008/do>
- Kunttu K., Pesonen T. & Saari J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Student Health Survey 2016. A national survey among Finnish university students*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaisuja 48. Helsinki: Arkmedia Oy.
- Lazarus, R. S. (2003). The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General. *Psychological Inquiry*, 14(2), 173–189.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Saatavilla e-kirjana: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie,ip,uid&db=nlebk&AN=140528&site=ehost-live&scope=site>
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Avey, J. B. (2014). Building the Leaders of Tomorrow: The Development of Academic Psychological Capital. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 191–199. Haettu osoitteesta: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1548051813517003>
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 41–67. Haettu osoitteesta: <https://onlinelibrary-wiley-com.libproxy.tuni.fi/doi/abs/10.1002/hrdq.20034>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. Haettu osoitteesta: <https://search-proquest-com.libproxy.tuni.fi/docview/220134815?pq-origsite=summon>
- Luthans, F., & Church, A. H. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57–72.
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004a). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45. Haettu osoitteesta:

<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1151&context=managementfacpub>

- Luthans, F. (2012) Psychological capital: Implications for HRD, retrospective analysis, and future directions. *Human Resource Development Quarterly*, 23(1), 1–8. Haettu osoitteesta: <https://onlinelibrary-wiley-com.libproxy.tuni.fi/doi/abs/10.1002/hrdq.21119>
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695–706. Haettu osoitteesta: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.165>
- Luthans F., Youssef C.M. & Avolio B.J. (2007). *Psychological capital: Developing The Human Competitive Edge*. Oxford: Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M. & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford: Oxford University Press.
- Luthans, B.C., Luthans, K.W. and Jensen, S. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253–259. Haettu osoitteesta: <http://web.b.ebscohost.com.libproxy.tuni.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=119b34b3-5ad7-4943-9b65-826e4e0a2c57%40pdc-v-sessmgr01&bdata=JkF1dGhUeXBIPWNvb2tpZSxpcCx1aWQmc2l0ZT1laG9zdC1saXZlJnNjb3BIPXNpdGU%3d#AN=76349762&db=ehh>
- Luthans, K. W., Luthans, B. C., & Palmer, N. F. (2016). A positive approach to management education: The relationship between academic PsyCap and student engagement. *The Journal of Management Development*, 35(9), 1098–1118. <https://www-emerald-com.libproxy.tuni.fi/insight/content/doi/10.1108/JMD-06-2015-0091/full/html>
- Maddux, J. E. (2002). Stopping the "Madness". Positive Psychology and the Deconstruction of the Illness Ideology and the DSM. Teoksessa Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2002). *Handbook of Positive Psychology* (s. 13–25). Oxford: Oxford University Press.
- Manka, M., & Manka, M. (2016). *Työhyvinvointi*. Helsinki: Talentum.
- Maslow, A. (1952). *Motivation and Personality*. Harper & Row, Publishers Inc.
- McEwen, K. (2011). *Building resilience at work*. Bowen Hills: Australian Academic Press.

- Miller, A. (2008). A critique of positive psychology—or ‘the new science of happiness’. *Journal of Philosophy of Education*, 42(3–4), 591–608. Haettu osoitteesta: <https://onlinelibrary-wiley-com.libproxy.tuni.fi/doi/full/10.1111/j.1467-9752.2008.00646.x>
- Nummenmaa, L. (2004). *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- O’Dwyer, L. M., & Bernauer, J. A. (2014). *Quantitative Research for the Qualitative Researcher*. Los Angeles: SAGE Publications, Inc. Haettu osoitteesta: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie,ip,uid&db=nlebk&AN=1069134&site=ehost-live&scope=site>
- OHO! -hanke. (11.12.2019). Haettu osoitteesta: <https://ohohanke.fi/>
- Ojanen, M. (2007). *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita.
- Ojanen, M. (2014a). *Positiivinen psykologia* (2. painos). Helsinki: Edita.
- Ojanen, M. (2014b). Positiivisen psykologian kritiikki. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima* (s. 113–134). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Opiskelukyky. (11.12.2019). Suomen ylioppilaskuntien liitto (SYL) ry. Haettu osoitteesta: <http://www.opiskelukyky.fi/>
- Parks, A. C., & Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology. In AccessScience. McGraw-Hill Education. Haettu osoitteesta: <https://www.accessscience.com/content/538960>
- Pörhölä, M. (2017). Kiusaaminen opiskelijoiden keskuudessa. Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (2011). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. Saatavilla päivittyvänä e-kirjana: <https://www.oppiportti.fi/op/ote00008/do>
- Rauhala, I., Leppänen, M., & Heikkilä, A. (2013). *Pääasia: Organisaation psykologinen pääoma*. Helsinki: Talentum.
- Rioli, L., Savicki, V. & Richards, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Psychology* 3(12A), 1202–1207. Haettu osoitteesta: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=26117>
- Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö (Otus) & Saari, J. & Kettunen, H. (2012). *Opiskelijabarometri* [kyselylomake]. Tietoarkisto Aila. Haettu osoitteesta: https://services.fsd.uta.fi/catalogue/FSD2947/PIP/quF2947_fin.pdf

- Saari, J. & Villa T. Opiskelua ristipaineessa – yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointivajeet, niiden kasautuminen ja yhteys psyykkiseen oireiluun. Teoksessa Kunttu K., Pesonen T. & Saari J. (2017): *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Student Health Survey 2016. A national survey among Finnish university students*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaisuja 48, Helsinki: Arkmedia Oy.
- Salmela-Aro K. (2018). Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (2011). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. Saatavilla päivittyvänä e-kirjana: <https://www.oppiportti.fi/op/ote00008/do>
- Scheier M. F. & Carver C. S. (2009) Optimism. Teoksessa Lopez S. J. (toim.) *The Encyclopedia of Positive Psychology* (s. 656–663). Chichester: Wiley-Blackwell Pub.
- Seligman, M. E. P. (2011) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Teoksessa C. R. Snyder & S. J. Lopez (toim.) *Handbook of Positive Psychology* (s. 3–9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Selvaraj, P. R., & Bhat, C. S. (2018). Predicting the mental health of college students with psychological capital. *Journal of Mental Health*, 27(3), 279–287.
- Snyder, C R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... Harney, P. (1991) The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Social cognitive theory and self-efficacy: Going beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational Dynamics*, 26(4), 62–74. Haettu osoitteesta: https://www.researchgate.net/publication/232549620_Social_cognitive_theory_and_self-efficacy_Going_Beyond_traditional_motivational_and_behavioral_approaches
- Terveydenhuoltolaki 2010/1326. Annettu Helsingissä 1.5.2011.

Tietoarkisto & Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari J. (2016). *Tietoarkisto: Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016* [kyselylomake]. Haettu osoitteesta:

https://services.fsd.uta.fi/catalogue/FSD3224/PIP/quF3224_fin.pdf

Tietoarkisto & Tampereen yliopisto. Yliopistopalvelut (2015). *Tampereen yliopiston kysely kolmannen vuoden opiskelijoille* [kyselylomake]. Haettu osoitteesta: <https://services.fsd.uta.fi/catalogue/FSD3112>

Vilkka, H. (2007). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Watkins, P. C. (2016). *Positive Psychology 101*. New York: Springer Publishing Company.

