

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Tuomi, J. (2021) Opiskeluhyvinvointi – neljä opiskelutyyppiä. TAMKjournal, 22.9.2021.

URL: <https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/tekniikka/opiskeluhyvinvointi-nelja-opiskelutyyppia-jouini-tuomi/>

# Opiskeluhyvinvointi – neljä opiskelutyyppiä | Jouni Tuomi

22.9.2021



Opiskelijan hyvinvointi on ollut kiinnostuksen kohteena yli 50 vuotta, mutta siitä mitä sillä tarkoitetaan tai miten sitä voi tutkia, ei ole konsensusta. Käsitekenttä on moninainen. Tässä artikkelissa puhutaan opiskeluhyvinvoinnista, joka terminä perustuu Healthy Work -malliin. Mallin mukaan on olemassa neljä opiskelutyyppiä: aktiivinen, leppoisa, passiivinen ja kuormittava. Tyyppijako perustuu opiskelijan opiskelun hallinnan tunteen ja opiskelun kuormittavuuden tunteen muodostamaan nelikenttään.

---

## Johdanto

Opiskelijoiden hyvinvoinnin arvioinnissa keskeistä on, miten ilmiö operationalisoidaan. Suomessa tehdyissä opiskelijoiden hyvinvointi tutkimuksissa on pääasiassa nojaututtu laajaan terveystieteeseen, joka korostaa opiskelijoiden elintapoja. Tulosten tarkoituksena on havahduttaa riskikäyttäytyjiä ja -käyttäjiä kohentamaan elämäänsä. Toista tarkastelun tasoa edustavat mallit, joissa opiskelijan hyvinvointia lähestytään opiskeluun vaikuttavien rakenteiden luoman kokemuksen tai tunteen kautta. Tässä artikkelissa kuvataan yksi jälkimmäisen tasoon liittyvä opiskeluhyvinvoinnin malli ja kaksi esimerkkiä mallin käytöstä. Artikkelin tavoitteena on edistää ymmärrystä opiskelijoiden hyvinvoinnin monikerroksisuudesta.

## Opiskeluhyvinvointi

Julian Fraillon (2004) toteaa, että vaikka opiskelijoiden hyvinvointi on herättänyt kiinnostusta 1950-luvulta lähtien, käsitteenä se on pysynyt sekavana ja hämmentävänä. 1960-luvulla kansainvälisessä kirjallisuudessa käytettiin termiä 'wellness', mutta joka myöhemmin kehittyi ilmaisuksi 'well-being'. (Fraillon 2004.) Vaikuttaa siltä, että ymmärrys ei ole selkiytynyt 2020-luvullakaan. Esimerkiksi samasta termeillä kuten 'student well-being', 'student wellness', 'well-being of students' tms. saattaa löytää samoja artikkeleita tai teeman kannalta keskeiset artikkelit jäävät löytymättä. Lisäksi tärkeää on huomata ero käsitteiden hyvinvointi ja terveys välillä.

Janne Sántin (1999) tutkimus oli ensimmäinen suomalainen alan tutkimus, mutta voidaan sanoa, että niin kansainvälisessä kuin suomalaisessa kirjallisuudessa ei ole konsensusta, mitä opiskelijoiden hyvinvointi tai opiskeluhyvinvointi tarkoittaa tai miten sitä pitäisi tutkia.

Tässä artikkelissa käytetään ilmausta opiskeluhyvinvointi, jolla viitataan opiskelijoiden omassa oppilaitoksessaan kokemaan opiskeluun liittyvään hyvinvointiin. Ilmaisulla halutaan korostaa opiskeluun ja oppilaitokseen liittyvää toimintaa. Vaihtoehtoiset ilmaisut 'opiskelijoiden hyvinvointi' tai 'opiskelijoiden terveys' kun laventaisivat käsitteen merkitystä opiskelun ulkopuoliseen toimintaan, johon oppilaitos ei useinkaan voi vaikuttaa. Ajatuksena on, että opiskeluhyvinvoinnin kokemus on paitsi yksilöllinen myös oppilaitoskohtainen.

## Opiskelun ja työn analogia

Tutkimuksen lähtökohta on opiskelun ja työn analogia: Opiskelu on opiskelijan työtä. Suomalaisessa opiskelijahyvinvointitutkimuksessa on käytetty tätä analogiaa (Sántti 1999; Kurri 2006; Sulander & Romppanen 2007; Kunttu 2008). Analogia on kuitenkin hankala, koska työn funktio on aina tuottavuus ja organisaation menestys, mutta myös yksilön palkka. Työn perusta on tuottaa tuotteita. (Illeris 2007.)

Opiskelu on opiskelijan työtä.

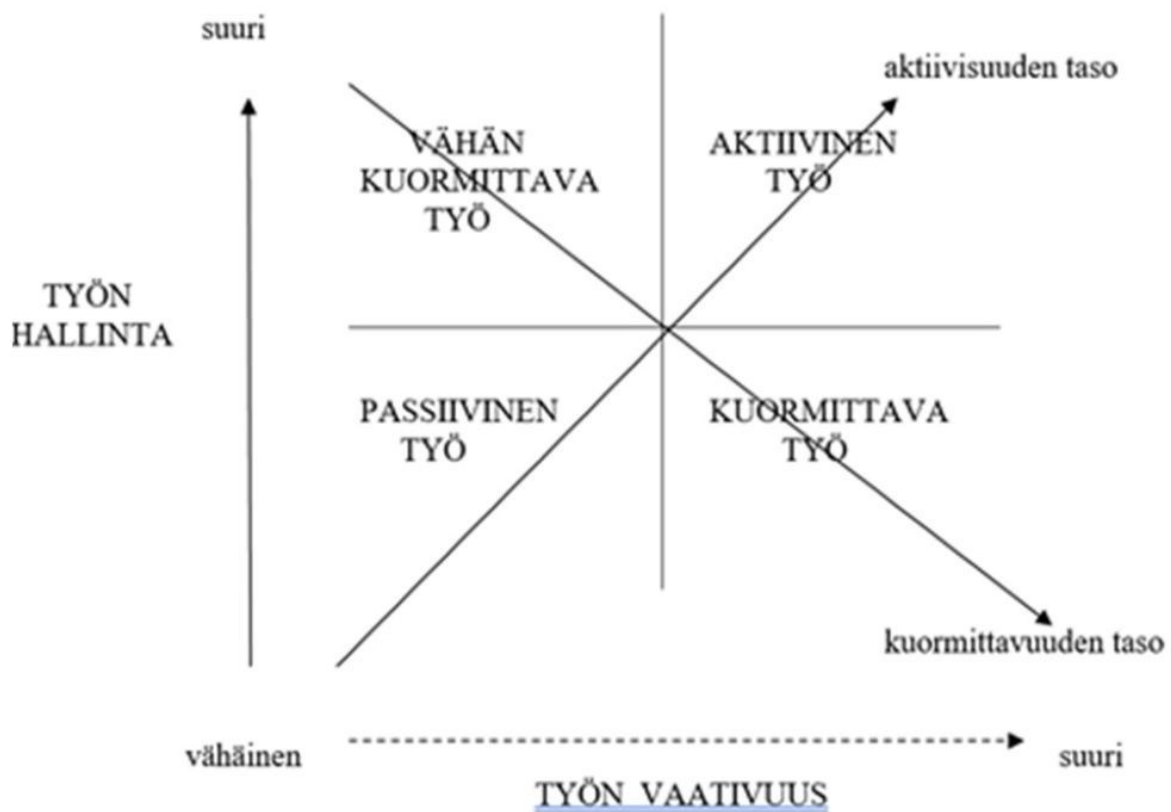
Opiskelun funktio on oppiminen, mutta oppiminen on hyvin kompleksinen ilmiö, esim. se voidaan liittää opiskelun tuloksiin, mentaaliin tai vuorovaikutusprosesseihin. Yhteiskunnan näkökulmasta kouluoppimisen "tuote" on osaava työntekijä tai yrittäjä. Esimerkiksi EU:n (1995; Miettinen ym. 2021) määrittämän jatkuvan oppimisen tavoite on työllistyminen. Jälkimmäisestä näkökulmasta opiskelun ja työn analogia tulee ymmärrettävämmäksi. Yksilön näkökulmasta pulmallista jatkuvassa oppimisessa on, onko sen tavoite yksilön voimaantuminen vai talouskehityksen imperatiivin toteutuminen? Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että tätä teoreettista tarkastelua ohjaisi myytti siitä, että vain tutkinto mahdollistaa hyvän elämän.

## Opiskeluhyvinvointimalli

Suomessa opiskeluhyvinvointia on tutkittu erilaisten työhyvinvoinnin mallien avulla (esim. Sántti 1999; Kurri 2006; Sulander ja Romppanen 2007. Tässä tutkimuksessa opiskeluhyvinvoinnin malli perustuu Karasek ja Theorell (1990) 'Job-Demand-Control-Support' (JDCS) -malliin, joka on ollut 1990-luvulta lähtien yksi johtavista työhyvinvoinnin

malleista. Suomessa mallista on käytetty muun muassa nimityksiä 'Työn kuormittavuuden malli' ja 'Työn hallinnan malli' riippuen siitä, mitä näkökulmaa kulloinkin halutaan korostaa.

JDCS-mallissa yhdistetään työn hallinta, sosiaalinen tuki ja työn vaativuus yhdistettyinä työn kuormittavuuden ja aktiivisuuden komponentteihin. Kuormittavuudessa on kyse työn ali- tai ylikuormituksesta ja se liittyy työn vaativuuteen. Aktiivisuus puolestaan osoittaa, millaisessa tasapainossa työn vaativuus ja työn hallinta ovat. Näiden muuttujien avulla on luotu neljä työtyyppiä: (1) vähän kuormittava työ, (2) passiivinen työ, (3) aktiivinen työ ja (4) kuormittava työ (Karasek & Theorell 1990) (Kuva 1).



**Kuva 1** Krasekin ja Theorellin (1990) JDCS -malli

JDCS-mallia soveltaen voidaan puhua neljästä ideaalisesta opiskelutyypistä. (1) Jos opiskelijalla on vahva opiskelun hallinnan tunne, mutta samalla hänestä tuntuu, että opiskelu ei vaadi häneltä juuri mitään, vaarana on, että opiskelija turhautuu opiskeluun. Hänellä saattaa olla tunne, että hänen tietojaan ja taitojaan aliarvioidaan tai ei ainakaan hyödynnetä.

Tätä kutsutaan vähän kuormittavaksi, leppoiseksi opiskelutyypiksi (low-strain). Opiskelu on tällöin pääosin omalla mukavuusalueella puuhailua.

(2) Toista opiskelutyyppiä kutsutaan passivoivaksi (passive). Siinä opiskelija kokee, että opiskelu ei ole vaativaa, mutta ei hänellä ole juuri opiskelun hallinnan tunnettakaan. Tällöin vaarana on, että opiskelijan tiedot ja taidot kuihtuvat ja hänen oppimiskykynsä ja opiskelussa selviytyminen heikkenevät. Opiskelu on lähinnä opettajan toiveiden ja määräysten toteuttamista.

(3) Kolmannessa tyypissä opiskelija kokee oppimisen innovatiivisena ja motivoivana eli oppiminen vaatii paljon työtä, mutta samalla oppija tuntee, että hän hallitsee oppimisprosessiaan. Uskotaan, että tällaisessa opiskelutyypissä syntyy aktiivista oppimista, so. aktiivinen opiskelutyyppi (active). Tällöin opiskelu on ensi sijassa innostava haaste ja täynnä mahdollisuuksia.

(4) Neljättä tyyppiä kutsutaan kuormittavaksi opiskelutyypiksi (high-strain). Siinä opiskelijalla on kokemus, että oppiminen vaatii paljon työtä ja lisäksi hän tuntee, ettei hallitse opiskeluaan. Tällöin on vaara, että oppija kokee oppimismahdollisuutensa vähäisinä ja rasittuu henkisesti ylen määrin. Pahimmassa tapauksessa jokainen opiskelupäivä on ikään kuin ”taistelua hengissä pysymiseksi”.

JDCS-mallin opiskelusovelluksia on käytetty opiskeluhyvinvoinnin tutkimuksissa, mm. Cotton ym. (2002), Chambel ja Curral (2005), Flyn ja James (2009), Tuomi ja Äimälä (2010), Tuomi ym. (2013), Tuomi ym. (2015), Tuomi ym. (2016), Miwsek ym. (2018). Lisäksi TAMKissa on esimerkiksi vuosina 2013–2014 tarkasteltu usean koulutusohjelman, sairaanhoitaja-, insinööri-, tradenomi-, opettajakoulutuksen sekä Proakatemian opiskelijoiden opiskeluhyvinvointia tämän mallin avulla.

## **Esimerkki 1**

PIRAMkissa tehtiin vuonna 2009 opiskeluhyvinvointimalliin perustuva tutkimus sairaanhoitajaopiskelijoille (Tuomi & Äimälä 2010). Kyseisessä tutkimuksessa kartoitettiin opiskeluhyvinvointia ja tarkasteltiin opiskeluhyvinvoinnin sekä opiskelumenestyksen yhteyttä.

Tutkimukseen osallistui 151 sairaanhoitajaopiskelijaa. Tulosten mukaan suurin osa piti opiskeluaan ”leppoisana puuhana” (72 %). Opiskelijoista 15 % oli kokenut opiskelunsa aktivoivana, kun taas passivoivaksi sen koki 7 %. Noin 6 % (n=8) opiskelijoista sijoittui kuormittava opiskelutyyppi -luokkaan. Heistä viisi oli lähellä riskiryhmää, eli opiskelun hallinnan tunne ja sosiaalisen tuen oli alhainen, mutta opiskelun kuormittavuuden tunne oli hyvin korkea.

Tulosten mukaan opiskelumenestyksellä ja opiskelutyypillä oli yhteys: leppoisana koettu opiskelu ja hyvät arvosanat liittyivät yhteen. Aktivoivana koettu opiskelu liittyi korkeampiin arvosanoihin kuin passivoivana tai kuormittavana koettu opiskelu. Toisin sanoen hyvä opiskelun hallinnan tunne tuotti hyviä arvosanoja.

## **Esimerkki 2**

Opiskeluhyvinvointimallin avulla voidaan arvioida erikseen myös opiskelun hallinnan tunnetta ja opiskelun vaativuuden tunnetta sekä niiden merkitystä esim. sukupuolen suhteen.

Karsek ja Theorell (1990) mukaan miesten ja naisten työn hallinnan tunne poikkeaa toisistaan: miehillä on parempi hallinnan tunne kuin naisilla. Työn vaativuuden tunne on molemmilla sukupuolilla suunnilleen sama, joskin naisilla hieman korkeampi. Aiemmin tämän mallin avulla ei ole tutkittu opiskeluhyvinvointia koulutuksen sukupuolittuneisuuden näkökulmasta, vaikka miesten ja naisten välillä oli havaittu eroja (Cotton ym. 2002). Tuomi ja Äimälä (2015) tutkimuksen yhtenä havaintona tuli esille sukupuolittuneeseen ammattialaan liittyneen kuvan itsestä aktiivisena opiskelijana.

TAMKissa 2013–2014 kerätystä opiskeluhyvinvoinnin aineistosta (Tuomi ym. 2015) otettiin tarkastelun kohteeksi sairaanhoitaja- ja insinööriopiskelijat (N=507). Valtaosa molempien koulutusohjelmien opiskelijoista piti opiskeluaan leppoisana: insinööriopiskelijoista 84 % ja sairaanhoitajaopiskelijoista 70 %.

Tulosten mukaan opiskelun vaativuuden tunne oli molempien koulutusohjelmien opiskelijoilla suunnilleen sama. Opiskelun hallinnan tunne oli insinööriopiskelijoilla korkeampi kuin sairaanhoitajaopiskelijoilla. Naissairanhoitajaopiskelijoilla oli alhaisempi opiskelun hallinnan tunne kuin miessairanhoitajaopiskelijoilla. Tilanne oli sama insinööriopiskelijoiden keskuudessa, mutta naisinsinööriopiskelijoiden opiskelun hallinnan tunne oli korkeampi kuin miessairanhoitajaopiskelijoiden. Tulos kertoo opiskeluhyvinvoinnin sukupuolittuneisuudesta koulutusaloittain.

## Lopuksi

Työhyvinvoinnin saralla on 2000-luvulla kehittynyt JDCS-mallin lisäksi kaksi muutakin mallia. Nämä ovat syntyneet ajallisesti kriittisestä edellisestä mallia kohtaan, mutta yhteistä niille on painotus rakenteisiin; keskeistä on ihmisen ja työympäristön yhteensopivuus/-sopimattomuus. Suomessa ehkä tunnetuin on. Näiden molempien mallien kokeilu opiskeluhyvinvoinnin arvioinnissa on jäänyt Suomessa laajaan terveystieteeseen perustuvien opiskelijan hyvinvointitutkimusten varjoon. Niiden kokeilu ja soveltaminen olisi kuitenkin suositeltavaa, sillä ne avartaisivat osaltaan opiskelijoiden hyvinvoinnin ymmärrystä.

---

## Lähteet

Chambel, M.J. & Curren, L. 2005. Stress and academic life; Work characteristics as predictors of students' well-being and performance. *Applied Psychology: An international Review* 54(1), 135–147. Viitattu 8. 8. 2021. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x>

Cotton, S.J., Dollard, M.F. & de Jonge, J. 2002. Stress and students job design: satisfaction, well-being and performance in university students. *International Journal of Stress Management* 9(3), 147–162. Viitattu 8. 8. 2021. <https://doi.org/10.1023/A:1015515714410>

EU.1995. 95/431/EC: Decision No 2493/95/EC of the European Parliament and of the Council of 23 October 1995 establishing 1996 as the 'European year of lifelong learning'. Official Journal L 256, 26/10/1995 p. 0045–0048. Viitattu 8. 8. 2021. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:31995D2493&rid=8>

Flynn, N. & James, J.E. 2009. Relative effects of demand and control on task-related cardiovascular reactivity, task perceptions, performance accuracy, and mood. *International Journal of Psychophysiology* 72, 217–227. Viitattu 8. 8. 2021. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2008.12.006

Fraillon, J. 2004. Measuring student well-being in the context of Australian schooling; discussion paper. The Australian Council for Educational Research. Ministerial Council on Education, Employment, Training and Youth Affairs. Viitattu 8. 8. 2021. <https://www.semanticscholar.org/paper/Measuring-Student-Well-Being-in-the-Context-of-Fraillon/0ba19c8c35625c80bd557d68df496ba11a8f9918>

Illeris, K. 2007. How we learn. Learning and non-learning in school and beyond. (Original; Learning 1999). London and New York; Routledge.

Karasek, R.A. & Theorell, T. 1990. Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life. New York; Basic Books.

Kunttu, K. 2008. Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. *Suomen Lääkärilehti* 63(37), 3018–3021.

Kurri, E. 2006. Opintojen pitkittymisen dilemma. Helsinki; Opiskelijoiden tutkimussäätiö.

Miettinen, R., Pehkonen, L., Lang, T. & Pihlainen, K. 2021. Euroopan Unionin elinikäisen oppimisen avaintaidot. Eurooppalainen tutkintoviitekehys ja oppilaitosten opetussuunnitelmien kehittäminen. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 23(2), 13–31.

Mivsek, A.P., Zvanut, B., Äimälä, A-M. & Tuomi, J. 2018. Midwife students' well-being in Slovenia. *Midwifery* 61, 63–65. Viitattu 8. 8. 2021. doi: 10.1016/j.midw.2018.02.020

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijan hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Helsinki; Työterveyslaitos.

Säntti, J. 1999. Opiskelukyvyn jäljillä. *Tutkimuksia* 15/1999. Helsinki; Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö.

Tuomi, J. & Äimälä, A-M. 2010. Leppoisaa – ammattikorkeakoulun terveysalan opiskelijoiden arvio opiskeluhuvinvoinnistaan *Ammattikasvatuksen Aikakauskirja* 12(4), 16–27.

Tuomi, J., Aimala, A-M., Plazar, N., Starcic, A.I. & Zvanut, B. 2013. Students' well-being in nursing undergraduate education. *Nurse Education Today* 33, 692-697. Viitattu 8. 8. 2021. doi: 10.1016/j.nedt.2013.02.013

Tuomi, J. & Äimälä, A-M. 2015. PBL ja aktiivinen opiskelija. Teoksessa J. Tuomi (toim.) Sitkeästi reilut 10 vuotta ongelmaperustaista oppimista hoitotyön koulutusohjelmassa. Tampereen ammattikorkeakoulu, Raportteja 76. TAMK; Tampere, 80–88. Viitattu 8. 8. 2021. <https://www.tamk.fi/web/tamk/-/sitkeasti-reilut-10-vuotta-ongelmaperustaista-oppimista-hoitotyon-koulutusohjelmassa.html>

Tuomi J., Kokkonen K., Nousiainen V. & Äimälä A-M. 2015. Opiskeluhyvinvointi ja koulutuksen sukupuolittuneisuus. Teoksessa U., Mutka., S., Laitinen-Väänänen & M., Virolainen (toim.) Monitoimisuus haastaa koulutuksen: Uudistavaa pedagogiikkaa ja TKI-toimintaa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 180–192. Viitattu 8. 8. 2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-397-1>

Tuomi, J., Äimälä, A-M. & Zvanut, B. 2016. Nursing students' well-being using the job-demand-control model: a longitudinal study. Nurse Education Today 45, 193-198.

---

## **Kirjoittaja**

### **Jouni Tuomi**

Yliopettaja, terveyden edistäminen, YAMK  
SOTE-osaamisyksikkö  
TAMK

Kuvituskuva: Jonne Renvall/Tampereen yliopisto