



LAPIN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF LAPLAND

# **Fyysisen aktiivisuuden rooli korkeakouluopiskelijoiden koetun hyvinvoinnin edistämässä**

Antti Isosomppi ja Alisa Kaarninen

Pro gradu -tutkielma

Kasvatustieteiden tiedekunta

luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

Kevät 2025

## Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi:	Fyysisen aktiivisuuden rooli korkeakouluopiskelijoiden koetun hyvinvoinnin edistämässä
Tekijät:	Antti Isosomppi ja Alisa Kaarninen
Koulutusohjelma:	Luokanopettajakoulutus
Työn laji:	Pro gradu -tutkielma
Sivumäärä:	79 + 2 liitettä
Vuosi:	2025

## TIIVISTELMÄ

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin runsas heikkeneminen on herättänyt huolenaiheita. Ilmiötä perustelevat muun muassa opiskelijoihin kohdistuneet tutkimukset, joiden mukaan yhä useampi opiskelija kokee mielenterveyden haasteita, istuu runsaasti ja kokee taloudellisia vaikeuksia. Suomessa korkeakouluopiskelijat koostuvat moninaisista yksilöistä. Opiskelijat voivat olla eri ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa. Tästä huolimatta kaikki opiskelijat ovat osa samaa yhteisöä.

Riittävän liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden tiedetään edistävän hyvinvointia ja terveyttä monipuolisesti. Ne vähentävät riskiä sairastua useaan eri sairauteen ja voivat suojata mielenterveyden haasteilta. Liikkumisen on huomattu edistävän hyvää oloa sekä vaikuttavan vireystilan ylläpitämiseen myönteisesti. Tämän tutkimuksen pyrkimyksenä on tarkastella fyysisen aktiivisuuden roolia hyvinvoinnin edistämässä korkeakouluopiskelijoiden koemanä. Tutkimusaineisto koostui yhdeksästä korkeakouluopiskelijan teemahaastattelusta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Analyysin jälkeen tutkimustuloksista muodostui kaksi pääkategoriaa: 1) opiskeluhyvinvointia tukevat ja haastavat tekijät sekä 2) Fyysisen aktiivisuuden rooli. Fyysisen aktiivisuuden merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnille näyttäytyy tutkimuksessa kokonaisvaltaisena ja syvälle arkeen juurtuneena kokemuksena. Haastatteluissa korostui erityisesti se, miten kehon liikkeellä ja fyysisellä rasituksella on suora yhteys vireystilaan, mielialaan ja opiskeluky-

kyyn. Haastateltavat kuvasivat liikuntaa paitsi keinona purkaa stressiä ja kohentaa keskittymiskykyä, myös edellytyksenä ylipäättään jaksamiselle. Liikkumattomuus koettiin usein olo-tilaksi, jossa mieli jumittuu ja keho tuntuu passivoituneelta, kun taas liikkeelle lähteminen koettiin keinona palauttaa energiaa, selkeyttää ajatuksia ja tukea jaksamista. Haastatteluissa korostettiin liikunnan ilon löytämistä juuri itselle sopivasta tavasta liikkua. Tulokset osoittavat, että myös liikkumisen intensiteetillä on merkitystä hyvinvoinnin kannalta: mikäli kuormitusta on paljon, voi kevyempi liikunta olla parempi vaihtoehto raskaan liikunnan sijaan.

*Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, korkeakouluopiskelu, hyvinvoinnin edistäminen*

[X] Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijöiden omia henkilötietoja.

# Sisällys

1 JOHDANTO .....	5
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	7
<b>2.1 Määritelmä ja liikkumisen suositukset aikuisille .....</b>	<b>7</b>
<b>2.2 Fyysinen aktiivisuus terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä.....</b>	<b>9</b>
<b>2.3 Yleistynyt passiivinen elämäntapa.....</b>	<b>12</b>
3 KORKEAKOULUOPISKELU .....	15
<b>3.1 Suomalainen korkeakoulujärjestelmä.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2 Opiskeluhyvinvointi .....</b>	<b>19</b>
<b>3.3 Tutkimuskysymykset .....</b>	<b>22</b>
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	23
<b>4.1 Laadullinen tutkimus.....</b>	<b>23</b>
<b>4.2 Teemahaastattelu .....</b>	<b>24</b>
<b>4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi .....</b>	<b>27</b>
<b>4.4 Tutkimuksen eettisyys.....</b>	<b>33</b>
5 OPISKELUHYVINVOINTIA TUKEVAT JA HAASTAVAT TEKIJÄT .....	36
6 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN ROOLI .....	45
<b>6.1 Liikuntasuhde ja liikkumistottumukset.....</b>	<b>45</b>
<b>6.2 Motivaatio .....</b>	<b>49</b>
<b>6.3 Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden tukeminen .....</b>	<b>51</b>
<b>6.4 Opiskelun tauottaminen .....</b>	<b>53</b>
<b>6.5 Opiskelukyvyn ylläpitäminen.....</b>	<b>56</b>
7 YHTEENVETO .....	61
<b>7.1 Tulosten tarkastelu ja pohdinta.....</b>	<b>61</b>
<b>7.2 Luotettavuus ja jatkotutkimusaiheet .....</b>	<b>66</b>
Lähteet.....	70
Liitteet.....	80

# 1 JOHDANTO

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi on herättänyt viime vuosina runsaasti huolta sekä tutkimuskentällä että yhteiskunnallisessa keskustelussa. Esimerkiksi korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT 2021) mukaan psyykkinen kuormittuneisuus ja opiskelu-uupumus ovat yleistyneet korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Samanaikaisesti tiedetään, että fyysisellä aktiivisuudella on merkittäviä terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (esim. Rhodes ym. 2017 sekä Oja & Titze 2011), ja sen roolia esimerkiksi mielialan parantamisessa sekä stressin hallinnassa on pidetty keskeisenä (Nupponen 2011).

Fyysisen aktiivisuuden suosituksia on kehitetty vastaamaan erilaisten väestöryhmien tarpeita, ja niiden avulla pyritään lisäämään liikunnan määrää arjessa (UKK-instituutti 2019). Kuitenkin passiivisen elämäntavan yleistyminen, erityisesti etäopiskelun ja ruutuaikojen lisääntymisen seurauksena (Holm, Ikonen, Siekkinen, Ansala & Parikka 2023), asettaa uudenlaisia haasteita korkeakouluopiskelijoiden fyysiselle aktiivisuudelle ja sitä kautta heidän kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnilleen. Etäopiskelun yleistyessä istumisen määrä on väistämättä kasvanut, ja mahdollisuudet hyötyliikunnan lisäämiseen ovat vähentyneet, sillä kampuksille siirtyminen ei ole enää välttämätöntä. Opiskelijoiden rutiineja haastavat myös vaihtelevat päivät ja runsas itsenäinen ote opiskeluun, jolloin liikkumiselle voi olla haastavaa järjestää aikaa (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018).

Yksilön subjektiivinen kokemus hyvinvoinnistaan on yksi yleisimmin käytetyistä terveysmittareista, joka heijastaa samalla psyykkistä hyvinvointia sekä koettua elämänlaatua (Meriläinen 2008, 136). Tästä huolimatta fyysisen aktiivisuuden merkitystä opiskelijoiden kokemana ei juurikaan ole tutkittu, vaikka he muodostavat kiinnostavan kohderyhmän merkitysten tarkastelulle. Opiskeluaikaan liittyy usein uuden elämänvaiheen tuomia haasteita ja kasvamista nuoruudesta kohti aikuisuutta.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella fyysisen aktiivisuuden roolia korkeakouluopiskelijoiden koetun hyvinvoinnin edistämiseksi. Keskitymme erityisesti opiskeluarjen kuormituksen tasapainottamiseen liikunnan avulla sekä siihen, miten fyysinen aktiivisuus

kytkeytyy opiskelukykyyn ja opiskeluhuvinvointiin. Tutkimuksemme on laadullinen, jonka aineisto on kerätty teemahaastattelun avulla. Tutkimusaiheemme on ajankohtainen ja yhteiskunnallisesti tärkeä, sillä se pyrkii täydentämään aiempaa määrällisesti painottunutta tutkimuskirjallisuutta ja tuomaan esiin opiskelijoiden omia kokemuksia ja tulkintoja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä. Lisäksi korkeakouluihin on kohdistunut lähivuosina merkittäviä muutoksia (mm. koronapandemian seuraukset), joihin myös opiskelijoiden on täytynyt sopeutua.

Tutkielmamme jakautuu seitsemään lukuun, joista ensimmäinen on johdanto. Johdantoluvut (1) jälkeen esittelemme tutkielmamme teoreettisen viitekehyksen luvuissa kaksi ja kolme. Luvussa kaksi kerromme fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnan määritelmän. Näiden lisäksi tarkennamme fyysisen aktiivisuuden terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä yleisistä liikumisen suosituksista. Kolmas luku käsittelee suomalaista korkeakoulujärjestelmää. Lisäksi luvun kolme lopussa olemme esitelleet tutkimuskysymyksemme. Teoreettinen tausta toimii pohjana muodostamallemme teemahaastattelurungolle. Tutkielman neljännessä luvussa kuvataan tutkimuksen toteutus. Luvussa esitellään tutkimusote, aineistonkeruumenetelmä sekä analyysitapa, ja perustellaan valittujen laadullisten menetelmien soveltuvuus tutkimustehtävään. Lisäksi luvussa käsitellään tutkimuksen eettisiä näkökulmia. Viides ja kuudes luku ovat tuloslukuja, jossa avaamme tutkimusongelmamme kannalta keskeisimmät havainnot. Seitsemäs luku koostuu tulosten yhteenvedosta ja niiden tarkastelusta. Seitsemännessä luvussa pohdimme myös tutkimuksen luotettavuutta.

## 2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

### 2.1 Määritelmä ja liikkumisen suositukset aikuisille

Maailman terveysjärjestön World's Health Organization (2022) määritelmän mukaan fyysinen aktiivisuus tarkoittaa mitä tahansa kehon liikettä, joka vaatii lihastyötä ja kuluttaa energiaa. Se voi vaihdella intensiteetiltään ja kestoaltaan. Myös hyötyliikunta, kuten työmatkapyöräily, lasketaan fyysiseksi aktiivisuudeksi siinä missä juoksulenkki, jalkapalloharjoitukset tai kehonhuollon omainen venyttely ja mobilisointi. Säännöllisen fyysisen aktiivisuuden on todistettu pienentävän riskiä sairastua muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin, alentavan verenpainetta ja kolesterolia sekä vahvistavan luustoa ja verenkiertoelimistöä. Fyysinen aktiivisuus auttaa myös esimerkiksi painonhallinnassa sekä mielialan kohentamisessa ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. (World's Health Organization [WHO], 2022.) Tässä tutkimuksessa käytämme käsitteitä fyysinen aktiivisuus ja liikunta. Liikunta määritellään suunnitelmalliseksi ja säännölliseksi fyysisen aktiivisuuden muodoksi, jonka tarkoituksena on yleensä kunnon tai terveyden edistäminen tai säilyttäminen (Fogelhom 2011, 27).

Fyysisen aktiivisuuden tunnuspiirteitä mitataan ja kuvataan usein FITT-ominaisuuksien perusteella. Termi FITT muodostuu sanoista Frequency, Intensity, Time ja Type. Näillä sanoilla tarkoitetaan toistuvuutta (frequency), intensiteettiä (intensity), aikaa tai kestoaa (time) sekä liikuntamuotoa (type). Frekvenssillä tarkoitetaan sitä, kuinka usein yksilö on fyysisesti aktiivinen. Intensiteetillä viitataan puolestaan siihen, kuinka rasittavaa fyysinen aktiivisuus on. Liikunnan rasittavuus voi vaihdella kohtalaisesta voimakkaaseen, jossa energiankulutus on kolminkertainen lepoon verrattuna. Ajalla viitataan joko siihen, kuinka kauan yksittäinen liikuntasuoritus, tai siihen, kuinka fyysistä aktiivisuutta vaativa askare kestää tai kuinka paljon aktiivisuuskertymiä tulee yhteensä esimerkiksi viikon aikana. Liikuntamuodolla kartoitetaan, onko liikunta aerobista vai anaerobista tai aluetta tai tapaa, jossa aktiivisuus toteutetaan, kuten vapaa-ajalla tai työmatkalla. (Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton & Buman 2017, 943.) Väestön kokonaisvaltaista fyysistä aktiivisuutta arvioidaan useimmiten fyysisen aktiivisuuden suositusten saavutettavuuden avulla sekä erilaisilla terveystähtäytmistä kartoittavilla kyselyillä (Lintunen 2007, 26).

Ensimmäiset tutkimuksiin perustuvat fyysisen aktiivisuuden suositukset on laadittu vuonna 1995. Suositukset laadittiin yhteistyössä U.S. Centres for Disease Control and Prevention- sekä the American College of Sports Medicine -järjestöjen puolesta. Näiden suositusten mukaan jokaisen tuli liikkua vähintään 30 minuuttia päivittäin kohtalaisella kuormituksella. (Oja & Titze 2011, 254.) Suosituksia päivitettiin vuonna 2008, jolloin suosituksissa otettiin huomioon paremmin eri ikäryhmät, raskaana olevat ja synnyttäneet sekä kroonisten sairauksien ja toimintakyvyn rajoituksia omaavat yksilöt. Myös viikkokohtaista suositusta tarkennettiin. (Physical Activity Guidelines for Americans 2008.) Nykyiset liikkumisen suositukset julkaistiin vuonna 2018. Suosituksissa täsmennetään, missä suhteessa on suotuisaa harastaa aerobista ja anaerobista liikuntaa sekä missä suhteessa kehittää liikkuvuutta ja lihas-kuntoa, jotta liikkumisen vähimmäismäärät täyttyvät. Nykyisissä liikuntasuosituksissa huomioidaan myös muu aktiivisuus kuin vapaa-ajan liikunta. Fyysistä aktiivisuutta voi tapahtua siis myös matkoja kulkiessa, työnteossa tai kotiaskareissa. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report 2018.) Tässä tutkimuksessa keskitymme enemmän vapaa-ajan liikkumisen tuomiin hyötyihin arjen kuormituksen vastapainottamisessa ja hyvinvoinnin edistämässä. Lisäksi kiinnitämme huomiota myös muihin tapoihin lisätä aktiivisuutta, kuten esimerkiksi opiskelua tauottaessa.

Fyysisen aktiivisuuden suositusten on tarkoitus olla yksinkertaisia, mutta tarpeeksi informatiivisia ohjatakseen ihmisiä liikkumaan enemmän. Suositusten avulla pyritään lisäämään liikkumisen määrää ihmisten arjessa ja täten saamaan fyysisen aktiivisuuden suosiminen kasvuun koko väestössä. Fyysisen aktiivisuuden määrän vähäinenkin nousu voi johtaa merkittäviin tuloksiin myös koko väestön terveydessä. (Oja & Titze 2011, 253.) Suomessa vastaavat suositukset on esitellyt UKK-instituutti (2019). Koska tutkimuksemme kohderyhmänä ovat korkeakouluopiskelijat, esittelemme ainoastaan aikuisille eli 18–64-vuotiaille suunnatut fyysisen aktiivisuuden suositukset.

UKK-instituutin (2019) mukaan liikkumisen suosituksessa on edelleen voimassa tutut ydinkohdat, mutta niiden lisäksi muutamia muutoksia vuoden 2008 suosituksiin nähden on tullut. Suositusten mukaan aikuisen tulisi kerryttää sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikku- mista vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Myös 1 tunti 15 minuuttia selkeästi kehoa rasittavaa liikuntaa kattaa samat terveyshyödyt. Liikkuminen on reipasta, aerobisella syke- alueella tapahtuvaa silloin, kun hengästyminen ei häiritse puhumista. Anaerobisen kynnyk-

sen ylittäessä liikkuminen hikoiluttaa ja hengästyttää enemmän eli tällöin myös syke on kohonnut selkeästi. Aerobinen ja anaerobinen kynnys on jokaisella yksilöllinen, joten yksiselitteistä jakoa liikuntamuotoon ei voida tehdä. Yleisesti ottaen reippaaksi liikunnaksi lasketaan kuitenkin esimerkiksi sauvakävely, patikointi tai uinti. Rasittavaa liikuntaa voi olla puolestaan muun muassa pallopelit, juoksu tai hiihto. Lisäksi aikuisen tulisi harjoittaa lihaskuntoa sekä liikehallintaa eli tasapainoa vähintään kahdesti viikossa. Liikuntamuodoksi sopii niin raskaat pihatyöt kuin kuntosaliharjoittelu. Aiemmin suositeltiin liikkumaan vähintään 10 minuuttia kerrallaan, mutta nykyään kestoltaan lyhyemmätkin liikkumishetket riittävät kerrottävään viikoittaista vähimmäismäärää. Suosituksissa kehoitetaan löytämään juuri itselle sopiva ja mieluisa tapa liikkua.

Fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät sellaisinaan riitä lisäämään väestön fyysisen aktiivisuuden määrää. Suositukset perustuvat tutkittuun tietoon, joten ne luovat kuitenkin merkittävän pohjan erilaisille terveyden edistämisen strategioille, interventioille sekä väestön fyysisen aktiivisuuden mittareille, joilla voidaan saada aikaan konkreettisia muutoksia. (Oja & Titze 2011, 257.)

## **2.2 Fyysinen aktiivisuus terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä**

Monet Euroopan maat ovat sisällyttäneet fyysisen aktiivisuuden osaksi kansanterveyden edistämisen politiikkaa (Oja & Titze 2011, 253). Fyysisen aktiivisuuden roolista terveyden edistämisessä sekä useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä on tehty kattavasti tutkimuksia, joiden myötä sen myönteisistä vaikutuksista on saatu kiistämätöntä näyttöä (esim. Rhodes ym. 2017 sekä Ojiambo 2013). Tutkimukset ovat osoittaneet, että kevyelläkin liikuskelulla voi tavoittaa selkeitä terveyshyötyjä, vaikka muutoin liikkuisikin vähän. Kevyt fyysinen aktiivisuus alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Tämän lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa ja vetreyttää lihaksia sekä niveliä. Yksikin liikuntasuoritus voi lisätä lyhytkestoisien tunteiden eli affektien heräämistä. Tällaisia tunteita ovat esimerkiksi hyvä mieli, ilo, energisyys ja rentoutuminen. Vastaavia havaintoja on saatu useimmiten liikunnan aikana tai heti liikuntasuorituksen jälkeen, mutta vaihtelevuutta yksilöiden väliltä kuitenkin löytyy. Yleisesti ottaen voidaan silti todeta, että yleensä liikuntakerta lisää lievästi liikkujan kokemaa hyvää oloa. (Nupponen 2011, 44.)

Liikunnan vaikutusta terveyteen sekä erityisesti kognitiiviseen kehitykseen on osoitettu neurotieteellisin näytöin. Fyysinen aktiivisuus lisää hermoston kasvutekijän eli neurotrofiinin määrää, jolla on vaikutusta aivojen muovautumiseen. Kasvutekijä herkistää hermosolujen välisten yhteyksien muodostumista, jolloin informaatioimpulssien välittäminen nopeutuu. Liikunnan avulla myös aivojen hapenotto kyky paranee. Aktiivisesti liikkuvan yksilön hermosolutiheyden on osoitettu olevan suurempi kuin passiivisesti liikkuvan. Liikunnan on todettu vahvistavan etuotsalohkon kypsymistä, mikä muutoinkin on hidasta ja kestää pitkälle aikuisuuteen asti. (Praag 2008; Sajaniemi & Krause 2012, 18.) Lisäksi liikunnan on havaittu kehittävän luovaa ajattelua sekä loogista päättelykykyä, joita korkeakouluopinnoissa useimmiten painotetaan (Akhmedov ym. 2025) Fyysisen aktiivisuuden avulla aivot viritetään vastaanottamaan ja käsittelemään tietoa. Siksi liikunta on oiva keino vireyttää aivoja opiskelua varten. (Sajaniemi & Krause 2012, 18.)

UKK-instituutti on huomionnut liikkumissuosituksissa myös riittävän ja palauttavan unen tärkeyden. (UKK-instituutti 2019.) Riittävän unen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta keskimäärin suositellaan noin kahdeksan tunnin yöunta optimaalisen palautumisen ja hyvinvoinnin tukemiseksi (Hannula & Mikkola 2021). Fyysistä aktiivisuutta, erityisesti intensiteetiltään aerobista liikuntaa, pidetään tehokkaana tapana parantaa unenlaatua. Liikuntaa suositellaan jopa vaihtoehtoisena tai täydentävänä hoitomuotona unihäiriöiden hoitomuotoihin. (Wang & Boros 2021, 11.)

Terveyskunto on osa liikunta-kunto -terveysviitekehystä, jonka avulla tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksia. Väestön fyysisen aktiivisuuden ja kunnan arviointia pidetään yhtenä peruspilarina väestön terveyden edistämässä ja ennakoinnissa. Terveyskuntoon kuuluvat ne fyysisen kunnan osatekijät, joilla on yhteys joko terveyteen tai fyysiseen toimintakykyyn tai molempiin. Liikunta vaikuttaa terveyskuntoon ja terveyteen myönteisesti ja liikunnan puute puolestaan kielteisesti. Riittävän terveyskunnan avulla arkisista toiminnoista on helpompi selviytyä liikaa väsymättä, kun taas huono kunto altistaa sairauksille ja toiminnan rajoituksille. Terveyskunto kattaa liikunnan, fyysisen kunnan ja terveyden väliset yhteydet. Terveyskunto laajentaa perinteistä kuntokäsitettä urheiluun liittyvästä suorituskyvystä arkielämän terveyteen ja toimintakykyyn. (Suni & Vasankari 2011, 33–34.) Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksia arvioidessa tulee kuitenkin ottaa huomioon myös fyysisen rasituksen intensiteetti. Tutkimusten mukaan pitkään jatkunut liian raskas liikunta voi muun

muassa aiheuttaa kehossa tulehdustiloja ja vaikeuttaa palautumista (esim. Paolucci, Loukov, Bowdish & Heisz 2018).

Pyrimme tämän tutkimuksen avulla kartoittamaan korkeakouluopiskelijoiden koetun hyvinvoinnin tilaa opiskeluarjessa haastatteluiden avulla. Nupposen (2011, 44) mukaan koettu hyvinvointi tarkoittaa terveystottumusten yhteydessä psykofyysistä tilaa, joka on tasapainossa. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että oma ruumis tuntuu toimintakykyiseltä ilman häiritseviä tuntemuksia, mieliala on melko myönteinen, eivätkä huolet tai ajatukset häiritse keskittymistä kiinnostaviin asioihin. Hetkelliset tunteiden ailahtelut tai kehossa tuntuva kipu ovat kuitenkin normaaleja kehon tiloja, vaikka ne voivatkin saada ihmisen pohtimaan omaa hyvinvoinnin tai terveyden tilaa. Koettu hyvinvointi perustuu siis yksilön omaan kokemukseen hyvinvoinnin tilastaan.

Säännöllisen liikunnan ajatellaan edistävän hyvinvointia samaan tapaan kuin se vähentää riskiä erilaisiin sairauksiin. Syynä on useimmiten halu päästä eroon stressistä, väsymyksen tunteesta ja haluttomuudesta nimenomaan vapaa-ajan liikkumisen myötä. Liikunnan odotetaan virkistävän mielialaa sekä auttavan rentoutumaan paremmin. Tutkimustulokset tukevat käsitystä siitä, että säännöllinen liikunta on yhteydessä myönteiseen mielialaan, koettuun hyvinvointiin sekä vähäisempiin ahdistuneisuuden tai masentuneisuuden tuntemuksiin (esim. Appelqvist-Schmidlechner, Vaara, Vasankari, Häkkinen, Mäntysaari & Kyröläinen 2020). Pitkittäistutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että säännöllisen liikunnan hyvinvointivaikutukset eivät rajoitu esimerkiksi tapahtumakohtaisen huolen tai ahdistuksen kevenemiseen. Lieviä myönteisiä säännöllisen liikunnan vaikutuksia ilmenee myös ihmisen perusmielialassa riippumatta siitä, onko ihminen taipuvaisempi asioiden murehtimiseen. (Nupponen 2011, 48.)

Tutkimusten mukaan säännöllisen liikunnan on todettu vähentävän psyykkisen kuormittuneisuuden merkkejä, kuten ärtyneisyyttä. (esim. Rogowska, Pavlova, Kuśnierz, Ochnik, Bodnar & Petrytsa 2020.) Liikunnalla uskotaan olevan suoja- eli puskurivaikutuksia: säännöllisesti liikkuvalla ihmisellä voi olla vähäisemmät stressivaikutukset kehossa ja palautuminen on nopeampaa. (Ahsan & Abulait 2025) Liikunnan on myös havaittu rauhoittavan kehon stressitilan omaisia oireita ennen jännittävää tilannetta tai vaativaa tehtävää. Liikunta

voidaan kokea tärkeäksi mahdollisuudeksi päästä hetkeksi eroon kuormittavasta elämäntilanteesta ja saada muuta ajateltavaa. Liikunnan uskotaan myös tuottavan tilapäisen rentoutumisen kerta toisensa jälkeen. (Nupponen 2011, 49–53.)

### 2.3 Yleistynyt passiivinen elämäntapa

Säännöllisesti liikkuvalla ihmisellä on todettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin fyysisesti passiivisella ihmisellä (Vuori 2011, 12). Fyysisen aktiivisuuden tiedetään olevan yhteydessä alentuneeseen kokonaiskuolleisuuteen, sepelvaltimotautiin, ylipainoon, aikuisiän diabetekseen, paksusuolen syöpään ja osteoporoosiin. Jos kaikki liikkuisivat riittävästi, nämä sairaudet vähenisivät 10–30 % väestön keskuudessa. (Lintunen 2007, 25.)

Suomessa havaittiin arkiliikunnan harrastamisen yleistyneen 2000-luvun alussa, mutta samalla fyysisen kokonaisaktiivisuuden huomattiin olevan liian vähäistä suosituksiin nähden. Muutosta havainnollistettiin diagrammilla, jossa kuvattiin vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden määrää miesten ja naisten välillä 1970-luvulta 2000-luvulle asti. (Lintunen 2007, 26–27.) FinTerveys 2017 -tutkimuksessa ilmeni, että terveysliikuntasuosituksat saavuttivat 39 % miehistä ja 34 % naisista. Noin joka kolmannella miehellä ja joka viidennellä naisella oli fyysisesti rasittava työ. Istuen vietettiin aikaa keskimäärin 7–8 tuntia päivittäin, joka kului suurimmalta osin töissä tai kotona ruudun äärellä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Uudeksi terveyden uhaksi on noussut runsas paikallaanolo. Ihminen saattaa täyttää fyysisen aktiivisuuden suositukset, mutta olla muuten inaktiivinen. Huolestuttavimmassa asemassa ovat kuitenkin ne ihmiset, jotka eivät liiku vapaa-ajallaan ja ovat sen lisäksi esimerkiksi sellaisessa työssä, jossa on runsaasti istumista. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015, 1713–1714.)

Suomalaisten päivästä kuluu paljon aikaa istumiseen: oppilaitoksissa, työssä, laitoksissa, kulkuneuvoissa ja vapaa-ajalla kodeissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 7–8.) Makaaaminen tai istuminen on fyysisesti passiivista toimintaa. Tällöin ihmisen elimistöön vapautuu energiaa melko tasaisesti veren rasvahapoista ja glukoosista. Arkiset toimenpiteet, kuten pölyjen pyyhkiminen tai ruoanvalmistus ovat kevyttä fyysistä aktiivisuutta. Tuolloin syke nou-

see vain vähän lepotilaan verrattuna eikä ihminen hikoile tai hengästy. Kohtalaisessa fyysisessä aktiivisuudessa, kuten reipastahtisessa kävelyssä tai venyttelyssä, elimistö tarvitsee enemmän energiaa. (Fogelholm 2011, 25.) Runsaalla istumisella on haitallisia vaikutuksia sekä tuki- ja liikuntaelimestön- että sydän- ja verenkiertoelimestön terveyteen. Erityisesti aikuisten tulisi pyrkiä lisäämään liikkumista arjen keskelle: käyttää portaita hissien sijaan, kulkea lyhyehköt välimatkat pyörällä tai kävellen sekä tauottaa esimerkiksi työskentelyä tai opiskelua lisäten kevyttä liikettä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 7–8.)

Etätyöskentelymahdollisuudet ovat yleistyneet sekä kouluissa että työpaikoilla. Erityisesti korkeakouluopinnoissa lähes valtaosa opinnoista, kuten luennoista ja seminaareista, ovat etänä, jolloin opiskelijalla on mahdollisuus osallistua opintoihin esimerkiksi kotoaan. (Peltola, Suorsa & Silvonen 2022, 184.) Kehittynyt teknologia luo paljon mahdollisuuksia vastaavan käytännön toteuttamiseen, mutta myös lisää inaktiivisuutta. Toki korkeakouluopinnoissa on ollut muun muassa pitkiä luentoja jo kautta aikojen, vaikka ne ovatkin toteutettu perinteiseen tapaan luentosalissa. Tästä syystä haluamme tutkimuksessamme selvittää, miten korkeakouluopiskelijat priorisoivat fyysisen aktiivisuuden osaksi arkeaan.

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (KOTT 2021) todettiin, että korkeakouluopiskelijat istuvat todella paljon. Tutkimuksen mukaan jopa 41 % opiskelijoista istuu arkisin 12 tuntia tai enemmän. Ammattikorkeakoulun miesopiskelijoista yli puolet istuvat 12 tuntia tai enemmän. Keskimäärin opiskelijat istuvat 11 tuntia vuorokaudessa. Myös opintoala vaikutti istumisen määrään hieman. Eniten istuivat tietojenkäsittelyä ja tietoliikennettä opiskelevat opiskelijat (noin 12 tuntia 30 minuuttia), kun taas kasvatusalojen opiskelijat vähiten (noin 9 tuntia 30 minuuttia). Suurin osa ajasta kului istumiseen työ- tai koulupäivän aikana tai kotona älylaitteen tai ruudun ääressä. Muutoin istumista kertyi muun muassa kulkuneuvoissa tai kotona muun askareen ääressä. Vain joka kymmenes opiskelija istuu päivän aikana arkisin alle 8 tuntia. Tutkimusaineisto kerättiin vuonna 2021, kun koronapandemiasta oli meneillään kolmas aalto. On siis huomioitava, että olosuhteetkin olivat poikkeukselliset. (Holm ym. 2023.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2015, 13) laatimien suositusten tarkoituksena on esittää käytännönläheisiä keinoja istumisen vähentämiseksi kaikille ikäryhmille ja eri organisaatioille. Suositukset on laadittu asiantuntijatyöryhmässä sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetus-

ja kulttuuriministeriön yhteisen, terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän toimeksianosta. Sosiaali- ja terveysministeriö (2015, 25–29) suosittelee opiskelijoita ja työkäisiä tunnistamaan arjen rutiineistaan ne hetket, jolloin istumista on eniten, ja aloittamaan muutokset niistä. Ministeriön suositus kehottaa nimenomaan löytämään itselleen mieleisen tavan liikkua, sillä kaikki fyysinen aktiivisuus on hyvästä. Rutiinien muuttaminen vaatii sitkeyttä, mutta ajan kuluessa niistä tulee uusia rutiineja. Vaikka istuisi, on hyvä välillä vaihdella asentoa pitääkseen kehon ja mielen virkeänä – tällöin myös opiskeluvireys säilyy paremmin. Monia asioita voi myös tehdä seisten, kuten ruudun katselu tai kahvin juominen tauolla. Opiskelijana on myös suotavaa itse ehdottaa esimerkiksi jaloittelutaukoa kesken pitkän luennon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 25–29.)

## 3 KORKEAKOULUOPISKELU

### 3.1 Suomalainen korkeakoulujärjestelmä

Koska keräämme tämän tutkimuksen aineiston korkeakouluopiskelijoilta, koemme tärkeäksi esitellä, millainen korkeakoulumalli Suomessa on ja mitkä asiat korkeakoulun valintaprosessissa vaikuttavat. Suomalainen korkeakoulumalli muodostuu yliopistoista ja ammattikorkeakouluista. Kuurilan (2014, 17) mukaan vastaavaa korkeakoulujärjestelmää ei juurikaan ole muualla. Suomalainen ammattikorkeakoulujärjestelmä on jonkin verran verrattavissa Saksan ja Sveitsin Fachhochschuleen, Hollannin HBO:hon sekä Norjan aluekorkeakouluun. Suomessa opiskelijat myös viipyvät opinnoissa pidempään kuin muualla Euroopassa. Keskimääräinen opiskeluaika korkeakouluissa on Suomessa 4,9 vuotta.

Yliopistolain (2009/558) mukaan Suomessa yliopistojen tehtävänä on ”edistää vapaata tutkimusta sekä tieteellistä ja taiteellista sivistystä, antaa tutkimukseen perustuvaa ylintä opetusta sekä kasvattaa opiskelijoita palvelemaan isänmaata ja ihmiskuntaa”. Ammattikorkeakoulun tehtävänä on puolestaan tukea opiskelijan ammatillista kasvua ja tarjota työelämän kehittämiseen tarvittavaa opetusta. Ammattikorkeakoulun tulee tarjota mahdollisuuksia jatkuvaan oppimiseen sekä harjoittaa moninaista työelämää ja aluekehitystä edistävää toimintaa. (Ammattikorkeakoululaki 2018/1368.) Opiskelu yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa eroaa merkittävästi toisen asteen koulutuksista. Korkeakoulussa opiskelijalla on vastuu omista opinnoistaan, niiden etenemisestä, ajankäytöstä sekä opintojen suunnittelusta (Heikkilä 2011). Näiden vastualueiden kantamiseksi tarvitaan hyviä kognitiivisia valmiuksia, priorisointia ja tiedonkäsittelyä. (Kunttu 2021, 40.) Lisäksi korkeakoulussa edellytetään isojen kokonaisuuksien hallintaa, syvällistä ymmärtämistä sekä tiedon kriittistä arviointia (Heikkilä, Lehtinen & Lähteenkorva 2021, 45). Korkeakoulujen opintojen työläys ja vaativuus voikin tulla monille nuorille yllätyksenä (Mokgele & Rothmann 2014).

Koronapandemia-aalto toi mukanaan merkittäviä muutoksia korkeakouluihin. Vuoden 2020 alussa COVID-19-tartuntojen määrät kasvoivat maailmanlaajuisesti, ja viruksen leviämisen hillitsemiseksi otettiin käyttöön erilaisia fyysisiä ja sosiaalisia rajoitustoimia, kuten ulkona-  
liikkumiskieltoja sekä yritysten, koulujen ja yliopistojen sulkemisia. Yliopistoissa opetus

siirrettiin kiireellisesti etäopetukseen, mikä toi haasteita kaikille osapuolille, erityisesti opiskelijoille (esim. Lemyre, Palmer-Cooper & Messina 2023). Lisäksi etäopetuksen onnistunut toteutus vaatii runsaasti valmistelua ja tilannekohtaista didaktista mukauttamista. (Pelikan ym. 2021.) Pandemian laantuessa opetuksen hybridimalli kuitenkin jäi yleiseksi käytännöksi korkeakouluihin. Tämä tarkoitti sitä, että luennot katsottiin kotona etäyhteydellä tai tallenteelta ja itsenäinen työskentely mahdollisesti yleistyi joillain aloilla. Hybridimalli antaa useimmiten opiskelijoille mahdollisuuden valita, osallistuuko lähi- vai etätoteutukselle. Vaikka pandemia pakotti opiskelijat omaksumaan täysin uusia opiskelukäytänteitä, oli hybridimallin joustava luonne myös toivottua. (Korhonen, Pesonen, Ketonen, Hangelin, Inkinen ja Toom 2023.)

Suomessa korkeakoulutus on haluttu pitää avoimena kaikille. Henkilö on korkeakoulukelpoinen silloin, kun hän on suorittanut toisen asteen tutkinnon eli yleisimmin ylioppilastutkinnon tai vähintään kolmivuotisen ammatillisen perustutkinnon. Opiskelu ja opiskelijavalintaan osallistuminen on maksutonta. Tämän ajatellaan tasaavan muun muassa sosioekonomisista taustoista johtuvia eroja. (Haltia, Isopahkala-Bouret & Jauhiainen 2019, 277.) Suomalaisessa koulutuspolitiikassa elinikäisen oppimisen takaaminen sekä koulutuksellisten ”umpiperien” ehkäiseminen ovat olleet yksiä peruseriaatteita koulutuksen kehittämisen historiassa. Korkeakoululainsäädännössä tämä on huomioitu siten, että erilaiset pohjakoulutukset tuottavat kelpoisuuden korkeakouluihin. Muiksi kelpoisuuden antaviksi koulutuksiksi voidaan lukea myös ulkomaiset tutkinnot, jotka kyseisessä maassa vastaavat samaa koulutustasoa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14.)

Suomen yliopistoissa sekä ammattikorkeakouluissa opiskelijakunta on melko moninainen. Muun muassa perheellisiä kolmannen asteen kouluttautujia on suhteellisen paljon: vuoden 2019 Eurostudent VII -tutkimuksen mukaan lähes 13:lla prosentilla yliopisto-opiskelijoista ja 25:llä prosentilla ammattikorkeakouluopiskelijoista oli lapsia. Perheelliset opiskelijat olivat muita useammin toista tutkintoa suorittavia, iältään vanhempia tai heillä oli jo työuraa takana. (Virtala & Klemetti 2021, 33.) Suomessa opiskelijoiden siirtyminen työelämään ei välttämättä ole selkeä ja yksiselitteinen, sillä monet opiskelijat tekevät töitä myös opintojen ohella. Useat lähtevät myös opiskelemaan uutta tutkintoa oltuaan hetken aikaa työelämässä. (Marttinen & Savolainen 2021, 56.) Yliopistojen tutkintokoulutuksissa ei kuitenkaan ole erikseen aikuisopiskelijan statusta, vaan kaikki opiskelijat kuuluvat päätoimisen opiskelijan

kategoriaan iästään, elämäntilanteestaan tai tavoitteistaan riippumatta (Haltia, Isopahkala-Bouret & Jauhiainen 2019, 277).

Korkeakoulujen valintamenettelyä haluttiin uudistaa merkittävästi 2010-luvun lopulla, jotta valmistuminen ja siirtyminen työelämään olisi nopeaa ja täten Suomessa olisi pidempiä työuria (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 7). Yksi näistä merkittävistä uudistuksista oli ensikertalaisuuskiintiön käyttöönotto vuodesta 2016 lähtien. Ensikertalaisuuskiintiöt tarkoittavat opiskelupaikkojen varaamista niille, jotka eivät ole aiemmin vastaanottaneet korkeakoulupaikkaa tai suorittaneet jo jotain korkeakoulututkintoa. Ensikertalaisuuskiintiön määrä on korkeakoulun päätettävissä, ja se useimmiten vaihtelee hakukohteittain. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 18–19.) Toinen merkittävä uudistus oli todistusvalinnat. Yliopistoissa todistusvalinta tarkoittaa ylioppilastodistuksen arvosanojen perusteella tehtyä opiskeluvalintaa ja ammattikorkeakouluissa niiden vaihtoehtona valintakriteereinä käytetään lisäksi ammatillisen perustutkinnon arvosanoja. Todistusvalintauudistuksella haluttiin nopeuttaa erityisesti uusien ylioppilaiden pääsemistä korkeakouluun sekä lyhentää opintoaikoja. Vuodesta 2020 eteenpäin korkeakouluopiskelijat on valittu pääosin todistusvalinnan perusteella. (Muhonen & Ursin 2020, 17.) Tutkimuksemme aineisto kerätään haastattelemalla opiskelijoita, jotka ovat aloittaneet korkeakouluopintonsa näiden uudistusten voimassa ollessa.

Hakijan tulee täyttää valintaperusteen miniehdot, kuten vähimmäispisteraja, jotta hän pääsee hyväksytyksi jonoon. Yhteishaun valinnassa verrataan hakijan hakukohtaista valintamenestystä hänen hakutoivejärjestykseensä. Sijoittelussa hakija hyväksytään ylimpään hakutoiveeseensa. Alemmat hakutoiveet peruuntuvat automaattisesti, mutta hakija voi silti jäädä varasijalle toivomaansa ylempään hakukohteeseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16–26.)

Korkeakoulutus ja kouluun hakeminen on kilpailtua, ja hakuprosessiin valmistautuminen voi viedä joiltain paljon enemmän aikaa kuin toisilta. Hakuprosessissa on myös syytä huomioida eri hakijaryhmien välinen ”nolla-summapeli” – kun toisen hakijaryhmän mahdollisuudet parantuvat esimerkiksi todistusvalintakiintiötä kasvattamalla, jonkun toisen hakijaryhmän mahdollisuudet pienenevät, ellei koulutuspaikkojen määrää samalla lisätä. (Brighthouse & Swift 2006; Haltia, Isopahkala-Bouret & Jauhiainen 2019, 277.) Korkeakouluun pyrkiminen voi jo itsessään olla raskasta, vaikka opinnot eivät ole vielä alkaneet. Kevään haku-aika voi kuormittaa niin valmistuvia ylioppilaita kuin myös muita hakijoita, joilla on pitkä luku-urakka takana ennen pääsykokeisiin osallistumista.

Hakijalla on myös mahdollisuus päästä tutkinto-opiskelijaksi avoimen yliopiston tai ammattikorkeakoulun kautta suorittuaan tarvittavat, tietyt opintokokonaisuudet. Käytännössä kuitenkin avoimen yliopiston tai ammattikorkeakoulun tutkintoväylä toimii vain joillain opintoaloilla. Avoimen tutkintoväylän hyödyntäminen on säilynyt vuodesta toiseen melko vähäisenä. (Rinne, Haltia, Nori & Jauhiainen 2008; Haltia 2015, 254.) Sen sijaan korkeakouluun valmistavien valmennuskurssien suosiminen on yleistynyt viimeisen viiden vuoden aikana (Saari, Koivuranta & Nevalainen 2023, 24–26). Valmennuskurssien käyminen on yhteydessä hakijan sosioekonomiseen taustaan sekä hakukohteiden kilpailukykyyn. Valmennuskurssit ovat omakustanteisia ja tuoreen tutkimuksen mukaan niiden mediaanihinta on 500–699 euroa. (Kosunen, Haltia, Saari, Jokila & Halmkrona 2020.) Suosituilla hakupaikoilla valmennuskurssin käyminen voi olla avainasemassa kyseisen korkeakoulun pääsykokeen riittävän pistemäärän saavuttamiseen. Tämä luo kuitenkin merkittävää eriarvoisuutta hakijoiden välille, sillä kaikilla ei ole mahdollisuutta osallistua valmennuskurssille taloudellisista syistä.

Opiskeluajan rajausta tuli voimaan vuonna 2005. Opiskeluajan rajausta tarkoittaa sitä, että tutkinto tulee suorittaa tietyn aikarajan sisällä. (Opetusministeriö 2006) Alemman korkeakoulututkinnon opintoajan rajausta on yleisimmin kolme lukuvuotta ja ylempään korkeakoulututkinnon kaksi vuotta. ”Opiskelijalla on oikeus suorittaa tutkinnot viimeistään kahta vuotta niiden yhteenlaskettua [...] tavoitteellista suorittamisaikaa pitemmässä ajassa.” (Yliopistolaki 40 § & 41 § 2009/558). Tutkinnon suorittamisaikaan ei lasketa poissaoloa, joka johtuu asevelvollisuuslain, siviilipalveluslain tai naisten vapaaehtoisesta asepalveluksesta annetun lain mukaisen palvelun suorittamisesta tai lapsen syntymän tai adoption yhteydessä pidettävästä vapaasta. (Yliopistolaki 40 § & 41 § 2009/558.)

Suomen korkeakoulutusjärjestelmä pyrkii edistämään tasa-arvoista koulutuksen saatavuutta, mutta tietyt rakenteelliset ja taloudelliset tekijät, kuten valmennuskurssit, voivat luoda epätasa-arvoa hakijoiden välille. Lisäksi uudistukset, kuten ensikertalaisuuskiintiöt, ovat merkittäviä askelia kohti nopeampaa siirtymistä työelämään. Opintojen vaatavuus voi kuitenkin tulla monille yllätyksenä, ja opiskelijoilta edellytetään yhä suurempaa itseohjautuvuutta ja ajankäytön hallintaa. Lisäksi pelkästään hakuprosessi voi olla työlästä, kuormittavaa ja aikaa vievää.

### 3.2 Opiskeluhyvinvointi

Opiskeluhyvinvointi on yksi tutkimuksemme keskeisistä näkökulmista. Olemme kiinnostuneita esimerkiksi siitä, kuinka kuormittavalta opinnot tuntuvat opiskelijoiden mielestä, miten opiskelijoiden oma motivaatio ja resilienssi näyttävät opiskeluarjessa sekä millaisilla keinoilla mahdollista kuormittavuutta pyritään tasapainoittamaan. Tässä luvussa esittelemme opiskelijoiden terveystutkimuksiin perustuvien tutkimusten tuloksia ja opiskeluhyvinvointiin sekä opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä.

Pietarisen, Soinin ja Pyhällön (2008, 53) mukaan 2000-luvun alussa hyvinvointia alettiin tutkia kokonaisvaltaisemmin eikä ainoastaan fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin tarkastelun mukaisesti. Tutkimuksissa yhdistettiin eri näkökulmia sekä keskityttiin myönteisiin ilmiöihin ja yksilöiden voimavaroihin (esim. Hakanen 2005; Meriläinen 2008.) Yksilön oma kokemus hyvinvoinnistaan on yksi yleisesti käytetyistä terveystutkimuksista. Usein se ilmentää myös yksilön kokemusta omasta elämäladustaan. Hyvinvoinnin kokemus on siis hyvin subjektiivista ja täysin eri asia kuin esimerkiksi fyysinen terveydentila. Tästä syystä fyysisesti vakavastikin sairas voi kokea voivansa henkisesti hyvin. (Kunttu 2004; Meriläinen 2008, 136.) Psyykinen hyvinvointi on merkittävä tekijä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Opiskelijoiden terveystutkimuksissa on kiinnitetty runsaasti huomiota erilaisiin psyykkiseen hyvinvointiin liittyviin ilmiöihin, kuten mielenterveysongelmiin, stressiin ja loppuun palamiseen. (esim. Ahola 2007; Meriläinen 2008, 137.) Korkeakoulujen opintorakenteet ovat kuitenkin keskenään erilaisia, minkä vuoksi opiskelijoiden työmääräkin vaihtelee (Mikkonen & Nieminen 2021). Näin ollen stressin ja kuormituksen kokemus riippuu myös siitä, kuinka hallittavalta työmäärä opiskelijasta tuntuu.

Yliopisto-opiskelijoista 85 % arvioi oman terveytensä yleisesti hyväksi ja 13 % keskitasoiseksi vuoden 2004 tehdyn terveystutkimuksen mukaan. Tulokset olivat lähes samat kuin vuonna 2000 tehdystä tutkimuksesta. Opiskelijat olivat nimenneet yleisimmiksi oireiksi muun muassa niska-hartia-seudun vaivat, unihäiriöt ja nuhan oireita. Opiskelijoista yli kolmannes koki viikoittain psyykkisiä oireita, kuten masentuneisuutta, jännittyneisyyttä ja uni-ongelmia. Monet opiskelijat kokivat stressin uhkana terveydelleen, vaikka suurin osa koki-kin terveydentilansa hyväksi. Oireiden lisäksi yli neljännes koki ongelmia yleisen jaksamisen kanssa. Tyypillisiä viitteitä tästä olivat ylläsurin kokemuminen, itsensä kokemuminen onnettomaksi sekä vaikeudet tehtäviin keskittymisestä. (Kunttu & Huttunen 2005; Meriläinen

2008, 137.) Yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden vähäisyys on todettu olevan yhteydessä runsaampaan psyykkiseen oireiluun (Laaksonen 2005, 77; Meriläinen 2008, 138).

Opiskelijoiden koettu hyvinvointi ja terveydentila on laskenut huomattavasti suhteessa 2000-luvun alkuun ja siitä on keskusteltu mediassa paljon. Vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) mukaan vastanneista 36,1 % opiskelijoista koki terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi. Erityisesti psyykkiset oireet ovat yleistyneet, sillä opiskelu-uupumusta viimeisen kuukauden aikana koki yli 40 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista. Uupumusta havaittiin hieman enemmän yliopisto-opiskelijoilla. Naiset kokivat olevansa uupuneempia viimeisen kuukauden aikana kuin miehet. Myös psyykkistä kuormittuneisuutta kokivat lähes 60 % opiskelijoista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Myös Eurostudent VIII 2022 -tutkimuksen tulokset antavat näyttöä mielen-terveysongelmien yleistymisestä, sillä tutkimuksen mukaan diagnosoidun masennuksen yleisyys alle 35-vuotiailla opiskelijoilla on 13,9 %. KOTT 2021 -tutkimuksessa vastaava tulos on 13,0 % (Saari ym. 2023, 22). Mielenterveyden häiriöt vaikuttavat merkittävästi opiskelukyvyyn heikkenemiseen (Kunttu 2021, 38). Tutkimuksemme tarkoituksena ei ole selvittää opiskelijoiden terveydentilaan liittyviä asioita. Tämän luvun tarkoituksena on havainnollistaa näyttöä siitä, että Suomessa monet opiskelijat ovat kuormittuneita, mikä näyttäytyy moninaisin oirein.

Kuntun (2021, 38) mukaan opiskelu on opiskelijan työtä. Siinä missä työkyky perustuu yksilön voimavarojen ja työn väliseen suhteeseen, katsotaan myös opiskelukyvyyn muodostuvan opiskelijan ja opiskeluun liittyvien tekijöiden vuorovaikutussuhteesta. Opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä ovat keskiössä opiskelijan voimavarojen lisäksi opiskelutaidot, opiskeluympäristö sekä opetustoiminta. Näiden tekijöiden taustalla vaikuttavat luonnollisesti myös sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristön olosuhteet. Opiskelukyky on kokonaisuus, jossa eri osatekijät vaikuttavat toisiinsa: toimiva ja innostava opetus (esim. Sweller 1988) sekä läheiset opiskelijakaverit voivat motivoida silloin, kun opiskelijalla itsellään on voimavarat vähissä. Vastaavasti myös oma vahva kiinnostus alaa kohtaan saattaa auttaa silloin, kun opetusolosuhteet ovat puutteelliset. (Kunttu 2021, 40.)

Opiskelijan voimavarat tarkoittavat persoonallisuutta, elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita, terveydentilaa sekä terveyskäyttäytymistä. Nämä ominaisuudet eivät ole stabiileja, vaan

muuttuvat, rakentuvat ja uusiutuvat elämän aikana. Muutoksiin vaikuttavat perimä, kokemukset, fyysinen ja psykososiaalinen ympäristö. Yksilön kokemus elämän- ja arjenhallinnasta sekä omien voimien riittävydestä ja sosiaalisesta tuesta koostuu merkittävä kokonaisuus opiskelukyvyn ylläpitämiseksi. (Kunttu 2021, 38.) Tutkimuksessamme olemme kiinnostuneita siitä, miten opiskelijoiden voimavarat ovat mahdollisesti muuttuneet opintojen aikana sekä miten opiskelijan käsitys omasta pystyvyydestä on yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Postareffin, Hailikarin, Virtasen & Lindblom-Ylänteen (2021, 42) mukaan käsitys omasta pystyvyydestä sekä myönteiset opiskelukokemukset vaikuttavat vahvasti opinnoista suoriutumiseen. Opiskelijat, jotka uskovat omiin kykyihinsä, tekevät sinnikkäämmintöitä opintojen eteen eivätkä hetkahda eteen tulevista haasteista kovin herkästi. Opiskelijoiden kyky suhtautua ympäristön tuomiin haasteisiin sekä suoriutua opinnoista ikävienkin tunteiden ohella kertoo psykologisesta joustavuudesta. Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan kykyä toimia haastavissakin tilanteissa johdonmukaisesti ikävistä tunteista huolimatta. Tuoreen väitöskirjatutkimuksen mukaan myös oppijat, jotka hyödyntävät monipuolisesti itsesääätelytaitojaan, kokevat vähemmän motivaatioon liittyviä haasteita verrattuna niihin, jotka käyttävät itsesääätelytaitojaan vähemmän. Samassa tutkimuksessa havaittiin, että korkeakouluopiskelijoille oli ajoittain vaikeaa tunnistaa tilanteita, joissa heidän tulisi säädellä omaa toimintaansa sekä hahmottaa käyttämiään oppimisen itsesääätelykeinoja. (Koivuniemi 2021.)

Oppiminen vaatii opiskelijoilta johdonmukaista työskentelyä. Välillä oppimista voi haitata tai hidastaa erinäiset tekijät, kuten opintojen kuormittavuus, yksilöiden välinen vuorovaikutus, opiskeluilmapiiri tai opiskelumenetelmät. Oppimiseen vaikuttavat myös muun muassa opiskelijan aiemmat tiedot ja taidot sekä opiskelutavat. Opiskelutaidot ja opiskelutavat muovautuvat oppimisympäristön vaatimusten mukaisesti. Esimerkiksi liian haastavat tehtävät saavat opiskelijan usein opiskelemaan vain pintapuoleisesti niin, ettei hän kykene soveltamaan tietoaan. (esim. Postareff ym. 2021 & Heikkilä, Lehtinen & Lähteenkorva 2021.) Lisäksi työnteon ja taloudellisten huolien on todettu vaikeuttavan opintojen suorittamista. (esim. Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010, Danahy sekä Loibl, Montanto & Lillard 2024)

Kuntun (2021) mukaan myös opiskeluympäristö vaikuttaa opiskeluhyvinvointiin. Opiskelu- ympäristö koostuu fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta opiskelu- ympäristöstä. Opiskelukyvyn vaikuttavat erilaiset oppimisympäristöt, taukotilat, opiskeluolosuhteet, opetusvälineet sekä opetuksen järjestäminen. Lisäksi koulun henkilökunnan ja opiskelijoiden välinen

vuorovaikutussuhde on merkittävässä roolissa opinnoissa viihtymiseen. Esimerkiksi sosiaalisen vertailun on todettu heikentävän itsetuntoa ja täten myös opiskelijan minäpystyvyyttä (esim. Yadav 2024). Taustalla vaikuttavat myös kunkin korkeakoulun ominaiset traditiot ja toimintatavat. Lisäksi on tärkeää, että opiskelija pääsee osaksi myös yhteisöjä, jotka mahdollistavat sosiaalisten suhteiden luomista vapaa-ajallakin. Tällaisia yhteisöjä ovat esimerkiksi harrastukset. Opiskelijoita yhdistävillä tekijöillä pyritään ehkäisemään yksinäisyyttä. Sosiaalisten suhteiden mahdollistama vertaistuki on monelle olennainen tekijä opintojen mielekkyydessä. (Kunttu 2021, 39.) Inkisen, Aholan, Penttisen, Kortelaisen ja Anttosen (2021, 97–98) mukaan opiskeluhyvinvoinnin tukeminen ei ole ainoastaan terveydenhuollon tai muiden erityisosaajien perustehtävä, vaan myös laadukkaalla opetuksella sekä ohjauksella on merkittäviä vaikutuksia opiskeluhyvinvoinnin tukemisessa. Opetus ja ohjaus ovat olennaisia tekijöitä opiskelijan integroimiseen korkeakouluyhteisöön sekä opiskeltavaan alaan. Opetuksen laadulla voi olla erityisesti suuri merkitys niille opiskelijoille, jotka epäroivät omaa alaansa.

### 3.3 Tutkimuskysymykset

Suomalaiset korkeakouluopiskelijat kohtaavat monenlaista ulkopuolista painetta, joka voi liittyä esimerkiksi opintomenestykseen tai suoritusvaatimuksiin. Olemme kiinnostuneita tutkimaan, millaisilla keinoilla opiskelijat pyrkivät tasapainottamaan arjen tuomaa kuormitusta. Olemme kiinnostuneita erityisesti fyysisen aktiivisuuden roolista kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja sen edistämisessä, sillä passiivinen elämäntapa on yleistynyt runsaasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Lisäksi tiedetään, että opiskelijat istuvat runsaasti päivittäin. Täten olemme muodostaneet tutkimuksemme perustuvan seuraavaan pääkysymykseen:

”Millainen rooli fyysisellä aktiivisuudella on korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä?”

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Laadullinen tutkimus

Tutkimusotteemme on kvalitatiivinen eli laadullinen, sillä se perustuu kohderyhmämme kokemuksiin tutkittavasta ilmiöstä, fyysisen aktiivisuuden merkityksestä hyvinvoinnin edistämisessä. Tällaisissa tapauksissa tutkittavaa ilmiötä ei siis voida mitata numeerisesti tai yleistää. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritäänkin tutkimaan ilmiötä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.) Siinä missä määrällinen tutkimus tuottaa numeerista dataa ja tilastollista analyysiä, laadullinen tutkimus syventyy ihmiskokemusten ja näkökulmien rikkaisiin sävyihin, tavoittaen kontekstit ja vivahteet, jotka usein katoavat numeerisessa ilmaisussa (Lim 2024).

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen suuntauksia on useita ja tieteenaloilla on keskenään erilaisia traditioita toteuttaa laadullista tutkimusta. Laadullisia tutkimuksia yhdistävänä tekijänä voidaan kuitenkin pitää pyrkimystä tutkia ilmiötä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti sekä pikemminkin paljastaa odottamattomia seikkoja kuin ”todentaa jo olemassa olevia väittämiä.” (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.) Lisäksi laadullisen tutkimuksen tavoitteena voi olla muun muassa syventää ymmärrystä tutkittavasta aiheesta, kyseenalaistaa ilmiötä tai saada uutta tietoa (Puusa & Juuti 2020, 77). Meidän tavoitteenamme oli tämän tutkimuksen avulla löytää uusia näkökulmia paljon puhutusta aiheesta eli opiskelijoiden kuormittuneisuudesta sekä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Kaikista tekijöistä keskityimme erityisesti fyysisen aktiivisuuden vaikutuksiin. Lim (2024) mainitsee, että yksilöiden ja yhteisöjen kokemuksiin ja näkökulmiin perustuvat laadulliset menetelmät takaavat, että tuotettu tieto on suoraan sovellettavissa ja vastaa reaali maailman tarpeisiin ja monimutkaisuuksiin. Vaikka tutkimuksemme otanta ei ole määrällisesti kovin suuri, se antaa mielestämme kokonaisvaltaisen ja ennen kaikkea todellisen kuvan muun muassa opiskelijoiden korkeakouluopintoihin liittyvistä huolista.

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää erilaisia empiirisiä aineistoja, kuten keskusteluja, haastatteluja, kuvia tai tiloja. Tässä tutkimuksessa aineisto on kerätty haastattelemalla, koska koimme sen vakuuttavimmaksi aineistonkeruutavaksi tutkimusongelmamme kan-

nalta. Laadullisen tutkimuksen aineistoa analysoidessa pyritään välttämään havaintojen esittämistä numeerisesti, kuten esimerkiksi kuinka suuri osa on vastannut milläkin tavalla. (Juhila 2021). Aineisto pyritään keräämään mahdollisimman luonnollisissa olosuhteissa ja kerättyä aineistoa pidetään hyvin ainutlaatuisena ja subjektiivisena (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä päästä tutkittavan ilmiön välittömästä havaintotasosta syvemmälle kohti pinnanalaisia tulkintoja (Puusa & Juuti 2020, 77). Tämä metodologinen lähestymistapa ei ainoastaan hyväksy subjektiivisuutta, vaan myös edellyttää tutkijan noudattavan tarkkaa ja systemaattista sitoutumista aineiston huolelliseen keräämiseen ja analysointiin (Lim 2024).

## 4.2 Teemahaastattelu

Aineistonkeruumenetelmän valinnan tulee olla aina perusteltua. Haastattelumenetelmän valintaa perustellaan tutkijoiden toimesta sekä laajoilla filosofisilla näkökulmilla että konkreettisilla käytännön seikoilla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205.) Päädyimme keräämään tämän tutkimuksen aineiston teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelu on puolistrukturoidun haastattelumenetelmän muoto, jossa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin. Teemahaastattelun ominaispiirteenä ei ole keskittyä yksityiskohtaisiin kysymyksiin, vaan tiettyihin keskeisiin aiheisiin. Tämä lähestymistapa antaa tutkittavalle enemmän tilaa ilmaista itseään sekä tuoda heidän näkemyksiään ja ääntään kuuluviin. Teemahaastattelussa korostetaan, että ihmisten tulkinnat ja niiden merkitykset ovat olennaisia, ja niiden merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Toisin kuin strukturoidussa lomakehaastattelussa, teemahaastattelussa ei ole tarkkaa kysymysten muotoa tai järjestystä. Se ei kuitenkaan ole täysin vapaamuotoinen, kuten syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 48.) Koimme teemahaastattelun parhaaksi mahdolliseksi aineistonkeruutavaksi, koska halusimme välttää haastattelun ”kahlitsemista” suoriin haastattelukysymyksiin. Teemojen avulla kykenemme kuitenkin mielestämme varmistamaan, että keskustelu pysyy tutkittavan ilmiön ympärillä.

Puusan (2020, 112) mukaan teemahaastattelu perustuu siihen oletukseen, että kaikkia yksilön kokemuksia ja uskomuksia voidaan tarkastella hyödyntämällä teemahaastattelumenetelmää, joka painottaa subjektiivisia näkemyksiä asioista. Teemahaastattelussa oletetaan, että tutkittavat ovat kokeneet tutkimuskohteena olevan ilmiön. Siksi haastatteluun osallistuvat tulee valita harkiten ja perustellusti. Valitsimme tutkimuksemme haastatteluun sellaisia korkeakouluopiskelijoita, joilla on vähintään kaksi vuotta korkeakouluopintoja takanaan. Täten

pystyimme varmistamaan, että haastateltavalla on kertynyt riittävästi kokemusta opiskeluarjesta sekä sen mahdollisista muutoksista.

Haastattelut eroavat muista tiedonkeruumenetelmistä siinä, että ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204.) Haastattelun tavoitteena on kerätä sellainen aineisto, jonka avulla tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä uskottavia päätelmiä. Tämä edellyttää sitä, että haastattelu taltioidaan jollain tavalla. Tutkimushaastattelu voidaan mieltää keskusteluksi, jolla on tavoite. Tutkijan tehtävänä on tehdä keskusteluun aloite ja johdatella haastattelua niin, että keskustelu pysyy tutkittavassa ilmiössä. Jokainen haastattelu on ainutlaatuinen, sillä tulkinnat ja käsitykset voivat olla erilaisia. Kun tutkija hyödyntää haastattelua aineistonkeruumenetelmänä, hän tekee tulkintoja toisten tulkinnoista. (Puusa 2020, 103.) Laadullisessa tutkimuksessa ei voida kiistää sitä, että haastattelijalla ei olisi vaikutusta aineiston muotoutumiseen. Haastattelijan roolia ei pyritä myöskään minimoimaan strukturoidun haastattelun tapaan, vaan haastattelun tulisi muistuttaa normaalia vuorovaikutustilannetta. (Juhila 2021.)

Puusan (2020, 112) mukaan tutkijan tehtävänä on perehtyä huolellisesti aiempaan tutkimukseen tutkittavasta ilmiöstä ennen haastattelurungon muodostamista. Edellytyksenä on, että tutkijalla on kattava ja kokonaisvaltainen kuva tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksemme teemahaastattelurunko kehiteltiin vasta sitten, kun olimme tutustuneet huolellisesti aiempaan tutkimukseen. Haastattelurunko kehiteltiin teemojen ympärille, joiden alle tarkensimme, mistä asioista haluamme kuulla. Kaikki kysymykset eivät siis ole kirjoitettu kysymysmuotoon. Teemahaastattelurunko perustuu pitkälti tutkimuksemme teoreettiseen viitekehykseen. Haastattelurunko koostui viidestä teemasta: alanvalinta, opiskelu, fyysinen aktiivisuus, hyvinvointi ja paikallaanolon tauottaminen. Eniten keskustelua tuli opiskelusta sekä fyysisestä aktiivisuudesta, jotka olivatkin tutkimuksemme kannalta keskeisimmät teemat. Lisäksi annoimme mahdollisuuden jokaiselle haastateltavalle palata haastattelun loppupuolella johonkin teemaan tai lisätä jotain mielestään tärkeää tai oleellista, mitä emme teemojen puitteissa käsitelleet. Puusa (2020, 113) lisää myös, että tutkijalla on lisäksi mahdollisuus hyödyntää kysymystenasettelussa hänen ”intuitiivisia ja kokemusperäisiä havaintoja”. Osa haastattelukysymyksistämme valittiin samalla periaatteella.

Teemahaastattelussa kysymyksiä ei tarvitse esittää joustamattomasti suunnitelman mukaan, vaan haastateltavaa kannustetaan puhumaan aihepiiristä vapaasti. Kaikki teemat käydään

haastattelun aikana läpi, mutta järjestys, kysymisen tapa ja muoto voivat vaihdella. Haastatteluvaiheella on myös mahdollista lisätä kerrottavaa edeltävään teemaan. Vaikka yksittäisten kysymysten pohtiminen haastattelua ennen on tärkeää, koetaan teemahaastattelun metodisista ominaisuuksista merkittävämmäksi luoda tulkintoja ja merkityksiä ilmiöille vuorovaikutuksen omaisesti. Tutkija käyttää teemoja ilmiön jakamiseen osa-alueisiin, joiden sisältöä ja merkityksiä pyritään ymmärtämään tutkijan esittämien kysymysten avulla. Teema on siis laajempi kokonaisuus, kuin yksittäinen haastattelukysymys. Myös tutkijan rooli voi vaihdella haastattelun aikana: joskus tutkijan voi olla tarpeen esittää aktiivisemmin suoria kysymyksiä, kun taas joissain tilanteissa tutkija voi olla enemmänkin aktiivinen kuuntelija ja kannustaja. (Puusa 2020, 113.) Haastatteluiden aikana omat tutkijaroolimme vaihtelivat haastattelukohtaisesti – osa toivoi kysymysten esittämistä suoraan, kun taas toiset kävivät kysymyksiä läpi ääneen ja vastasivat niihin oma-aloitteisesti, jolloin meidän rooliksemme jäi lähinnä tarkentavien kysymysten esittäminen.

Pyysimme Lapin yliopiston tiedekuntien opintopäälliköitä välittämään kirjoittamamme haastattelukutsun opiskelijoille sähköpostilistojen kautta. Haastattelukutsussa kerroimme lyhyesti tutkimuksemme aiheesta sekä tarkensimme, että kohderyhmänämme ovat ne opiskelijat, joilla on vähintään kaksi vuotta opintoja takanaan. Haastattelukutsuumme vastasi yhteensä 17 henkilöä, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan haastatteluun. Lähetimme jokaiselle kiinnostusta osoittaneelle saatekirjeen, joka sisälsi teemahaastattelurungon sekä täytetyn tietosuojailmoituslomakkeen. Painotimme saatekirjeessämme sitä, että emme aio kerätä erityisiin henkilötietoryhmiin, kuten terveydentilaan, liittyviä asioita. Lisäksi halusimme varmistaa, että haastateltavat tietävät fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan käsitteiden erot, jotka avasimme viestissä lyhyesti. Kehotimme myös lukemaan haastattelurungon läpi ennen haastattelua. Viestin lopussa kysyimme sopivaa ajankohtaa haastattelun toteutukselle sekä mieltymystä siitä, toteutetaanko haastattelu fyysisesti läsnä vai etäyhteydellä. Osa opiskelijoista, jotka olivat ilmaisseet kiinnostusta osallistua haastatteluun, ei vastannut saatekirjeeseemme.

Lopulta haastattelimme yhdeksää opiskelijaa, joiden jälkeen totesimme, että olemme saaneet tarpeeksi aineistoa kerättyä. Kaikki haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastateltavamme olivat Lapin yliopiston kasvatustieteiden, yhteiskuntatieteiden ja taiteiden tiedekunnan opiskelijoita. Haastatteluista yksi toteutettiin läsnä Lapin yliopiston varatussa tilassa

ja muut etäyhteydellä Microsoft Teamsin välityksellä. Haastateltavista suurin osa kertoi pitäneensä yhden tai useamman välivuoden toisen asteen opintojen ja korkeakoulun välillä. Tämä oli yllättävää, sillä nykyään yhä useampi aloittaa korkeakouluopinnot suoraan toisen asteen koulutuksesta valmistuttuaan (Muhonen & Ursin 2020, 17) Osalla haastateltavista oli myös aiempaa kokemusta toisen alan korkeakouluopinnoista ennen opintojensa aloittamista Lapin yliopistossa.

Haastatteluiden pituus vaihteli 20–40 minuutin välillä. Haastattelut nauhoitettiin Teamsin ja iPhoneen omalla Sanelin-sovelluksella varmistaaksemme sen, että haastattelu saadaan taltioidua. Nauhoitetut haastattelut litteroitiin Microsoft Word-ohjelmalla. Litteroitua aineistoa kertyi 78 sivua Times New Roman -fontilla. Käytimme fonttikokoa 12 ja riviväliä 1,5. Teksti oli tasattu.

### **4.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi**

Puusan (2020) mukaan laadullisen aineiston analyysin tavoitteena on rakentaa selkeä ja ymmärrettävä kokonaisuus, joka auttaa aineiston tulkinnassa ja mahdollistaa johtopäätösten tekemisen tutkittavasta ilmiöstä. Aineisto ei tuota tulkintoja itsestään, vaan tutkimuskysymykset ja tutkijan valinnat ohjaavat sen analysointia (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010). Analyysiprosessi ei kuitenkaan ole irrallinen osa tutkimusta, vaan se kulkee mukana koko tutkimusprosessin ajan. Tämä tarkoittaa, että analyysi ei ala vasta aineistonkeruun jälkeen, vaan tutkija tekee havaintoja ja alustavia tulkintoja jo aineistonkeruun aikana. Samoin analyysin vaikutukset näkyvät tutkimuksen kaikissa osissa, aina tutkimuskysymysten asettelusta lopullisten johtopäätösten tekemiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Haastattelujen jälkeen aineisto saattaa näyttäytyä tutkijalle sekavana ennen litteroimista. Litterointi on välttämätön vaihe haastattelututkimuksissa, sillä se auttaa saamaan aineiston enemmän hallittavaan muotoon analyysin kannalta. On suotavaa, että kvalitatiivisissa haastattelututkimuksissa tutkija tekee jonkinlaisia alustavia tulkintoja kunkin haastattelun jälkeen ja mahdollisesti kirjoittaa ne itselleen muistiin. (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 13). Jokaisen haastattelun jälkeen kävimme keskustelua siitä, minkälainen tunnelma haastattelussa oli, mitä uutta kävi ilmi ja mitkä teemat antoivat vähemmän uutta tai muista

eroavaa tietoa. Tämä antoi mahdollisuuden meille myös käydä läpi toistemme ensivaikutelmia ja tulkintoja haastattelusta. Pohdimme myös, miten voisimme omalla toiminnallamme parantaa tulevien haastattelujen sujuvuutta.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija yleensä perehtyy aineistoon huolellisesti ja lukee sen useita kertoja. Tämä antaa mahdollisuuden muodostaa alustavia havaintoja ja ymmärtää aineiston keskeisiä teemoja ennen varsinaisen analyysin syventämistä. (Puusa 2020.) Litteroinnin jälkeen seuraa useimmiten jonkinlainen aineiston luokittelu. Luokittelun avulla voidaan ryhmitellä samankaltaisia teemoja, ilmiöitä tai käsitteitä, mikä auttaa löytämään aineistosta toistuvia piirteitä ja ilmiöitä. Lisäksi se tekee analyysiprosessista läpinäkyvämmän ja johdonmukaisemman, sillä selkeät luokitukset auttavat tutkijaa perustelemaan tulkintansa. Luokittelu myös helpottaa aineiston vertailua. Luokittelu ei tarkoita samaa asiaa kuin analyysi, vaan se toimii pikemminkin työkaluna jäsentää aineistoa. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 18–19.)

Kun olimme tutustuneet litteroituun aineistoomme huolellisesti, päätimme koodata sen väreillä. Merkkasimme eri väreillä aineiston tekstikohdat, jotka kuuluivat samaan luokkaan. Näitä luokkia olivat esimerkiksi ”opiskelu” sekä ”hyvinvointitekijät ja käsitteen ymmärtäminen”. Koodaaminen tarkoittaa aineiston, kuten litteroitujen haastattelukatkelmien, jäsentämistä yhdistämällä ja erottelemalla niitä tiettyjen ominaisuuksien perusteella (Juhila 2021). Koodaus tuntui lähes välttämättömältä vaiheelta aineiston käsittelyssä, sillä aineisto oli mielestämme laaja sekä sisällöllisesti että määrällisesti. Luokat, joiden mukaan aineisto koodattiin, muodostuivat pitkälti tutkimusongelmamme pohjalta. Koodauksen myötä syntyi myös tarkentavia alaluokkia. Esimerkiksi ”opiskelu”-luokan alle eriteltiin myönteiset ja kielteiset kokemukset ja/tai näkemykset. Juhilan (2021) mukaan koodaamisprosessi voi olla joustava ja elävä, minkä vuoksi alaluokat voivat muodostua vasta analyysin edetessä – kuten kävi myös omassa tutkimuksessamme. Koodaamisen lisäksi kirjoitimme jokaisen haastateltavan osalta yhteenvedon, jossa tiivistimme lyhyesti muun muassa opiskeltavan alan, mitä on tehnyt mahdollisesti opintoja ennen ja miksi päätyi valitsemaan kyseisen opiskelupaikan. Yhteenvedon kirjoittaminen oli siis käytännössä pelkistämistä, jonka avulla saimme aineistoa tiivistettyä.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan sisällönanalyysi on analyysimenetelmä, joka sopii lähes kaikkiin laadullisiin tutkimuksiin. Laadullisena aineistona voidaan käyttää esimerkiksi

haastatteluja, raportteja tai muita tekstimuotoisia dokumentteja. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tutkia tekstin inhimillisesti tuotettua sisältöä eli sitä, mitä dokumentti kertoo. Menetelmän tavoitteena on jäsentää aineistoa luokittelemalla, ryhmittelemällä ja käsitteellistämällä se niin, että tuloksena on selkeä ja johdonmukainen kokonaisuus. Sisällönanalyysin avulla pyritään luomaan tiivis ja ymmärrettävä kuvaus tutkittavasta aiheesta sekä lisäämään aineiston informaatioarvoa.

Päätimme hyödyntää tutkimuksessamme aineistolähtöistä sisällönanalyysia, sillä koimme sen olevan sopiva analyysitapa tutkimusongelmaamme sekä aineiston luonnetta ajatellen. Aineisto on kooltaan melko laaja, jonka vuoksi koimme, että aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmällä saamme aineiston parhaiten hallittavampaan muotoon tehdäksemme uskottavia johtopäätöksiä. Aineistonkeruun ja litteroinnin jälkeen tutkijan tehtävänä on lähteä kehittämään analyysikysymyksiä, jotta tutkimus antaisi lopulta vastauksia niihin kysymyksiin, joista tutkija on kiinnostunut. Analyttiset kysymykset tarkentuvat yleensä silloin, kun tutkija on tutustunut aineistoonsa. (Ruusu vuori, Nikander & Hyvärinen 2010.) Aineistolähtöiselle sisällönanalyysille on kuitenkin tyypillistä, että analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja kysymysten mukaisesti, eikä niitä määritellä tai suunnitella etukäteen. Menetelmän ydin on siinä, että analyysin lähtökohta on aineistossa itsessään, ei ennalta päätetyissä teoreettisissa rakenteissa. Tässä lähestymistavassa aikaisemmat havainnot, teorit tai tiedot tutkittavasta aiheesta eivät vaikuta analyysiprosessiin tai sen lopputuloksiin, koska analyysin lähtökohtana on nimenomaan aineistolähtöisyys. Teoria tulee mukaan analyysiin vasta sen toteutuksen yhteydessä, jolloin se auttaa selittämään tai jäsentämään analyysin tuloksia, mutta ei ohjaa analyysin alkuvaiheita. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108.) Ruusu vuori, Nikander ja Hyvärinen (2010, 20) kuitenkin muistuttavat, että analyysi ei käytännössä voi koskaan olla täysin aineistolähtöistä, sillä esimerkiksi kaikki tutkijan tekemät jäsennykset ja luokittelut ovat teoreettisia valintoja. Koemme, että analyysitapamme mukailee aineistolähtöistä sisällönanalyysin menetelmää, sillä esimerkiksi teemahaastattelumme pohja luultavasti on jossain määrin ohjannut aineiston syntymistä sellaiseksi kuin se on.

Muodostimme analyysikysymykset vasta koodaamisen jälkeen, sillä koimme, että meidän oli helpompi lähteä pohtimaan, mitä mahdollisesti jätämme aineiston analysoinnista pois. Päädyimme muodostamaan seuraavat kysymykset analyysimme tueksi:

1. Millaisia vaikutuksia fyysisellä aktiivisuudella on?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointiin?
3. Mitkä tekijät haastavat opiskelua?
4. Milloin paikallaanolo on tarpeetonta tai tarpeellista?
5. Mistä kuormittuminen johtuu?
6. Miten palautuu?

Analyysikysymysten muodostamisen jälkeen teimme vielä erillisen tiedoston, jossa olimme karsineet aineistosta ylimääräiset asiat pois. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi meidän omat kommenttimme osana haastattelua tai asiat, jotka toistuivat eli olivat tulleet ilmi jo aiemmin. Alkuperäinen aineisto säilyi sellaisenaan erillisessä tiedostossa. Näin saimme aineiston vielä hallittavampaan muotoon ennen varsinaisen sisällönanalyysin aloittamista.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysimenetelmässä on karkeasti jaoteltuna kolme vaihetta: ensin aineisto pelkistetään eli redusoidaan, sitten se ryhmitellään eli klusteroidaan ja lopuksi muodostetaan teoreettisia käsitteitä, jota kutsutaan abstrahoinniksi. Kun tutkija on tutustunut aineistoonsa litteroinnin jälkeen, tutkija nostaa aineistostaan alkuperäisessä muodossa olevia sitaatteja, jotka pelkistetään yksinkertaisempaan ja ymmärrettävämpään muotoon omin sanoin. Redusoinnin tehtävänä on karsia aineistosta epäoleellinen informaatio pois. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122).

### Taulukko 1. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
<p>“Opiskelu on siitä hyvä homma, että kaikilla meillä on niin sanottu akateeminen vapaus eli teet sillä tahdilla kun haluat tai pystyt. Ja se on mun mielestä tärkeätä, että tiedostaa sen, että ei ylikuormita itseään. Voi tehdä vähemmän ja sitten välillä voi tehdä enemmän. Että mun henkilökohtasella tasolla se ei toimi, että te-</p>	<p>Opiskelijalla on mahdollisuus valita itselleen sopiva työskentelytahti, jolloin ylikuormitusta voidaan välttää.</p>

<p>kee 12 tuntisia päiviä näitä, jos dedikset paukkuu niin itkee aamuneljään asti, että sen saa valmiiksi, vaan tasasen tappavasti joka päivä pikkaisen, nii sitten se ei pääse se to-do –lista kasvamaan liian suureksi.”</p>	
<p>”Sitten jos miettii vaikka somea, niin ajattelen sen käytön minimoiminen voi sitten ainakin omalla kohdallani niin edistää hyvinvointia. Et en sitä hirveesti oo muutenkaan käyttäny ja nyttten ehkä kiinnittäny viime aikoina enemmän huomioo siihen, että, eihän sieltä nyt varsinaisesti mitään saa irti, että se vaan vie aikaa.”</p>	<p>Sosiaalisen median käytön vähentäminen voi edistää hyvinvointia, sillä sen käyttö kuluttaa aikaa ilman merkittävää hyötyä.</p>
<p>”Mä tykkään niiku rutiineista ja yritän löytää tasapainon, et on sekä sitä paikallaanoloa, mutta myöski sitten aktiivisuutta, niiku vaikka just oon täällä yliopistolla opiskelemassa monta tuntii putkeen niin sitten, että löytää niit taukoja jalotella tai ees käydä täyttämässä vesipulloa tai tallasia vinkkejä, mitä on niiku töissäki saanu, et vähän niiku nousta ylös ees jokski minuutiks vaan niiseki.”</p>	<p>tasapaino paikallaanolon ja aktiivisuuden välillä on tärkeää. Pitkän opiskelun lomassa paikallaanoloa olisi hyvä tauottaa.</p>

Aineiston pelkistämisen jälkeen seuraa klusterointi eli ryhmittely. Tässä vaiheessa tutkija etsii aineistosta ”samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä.” Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet jaotellaan ja yhdistetään eri luokkiin, joista muodostetaan alaluokkia. Alaluokat nimetään sisältönsä mukaisesti. Luokitteluperusteena voi toimia esimerkiksi kokemus, käsitys tai piirre. Klusteroinnin tavoitteena on tiivistää aineistoa ja luoda alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 124.)

## Taulukko 2. Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Opiskelijalla on mahdollisuus valita itselleen sopiva työskentelytahti, jolloin ylikuormitusta voidaan välttää.	Sopivan työskentelytahdin löytäminen opiskelussa.
Sosiaalisen median käytön vähentäminen voi edistää hyvinvointia, sillä sen käyttö kuluttaa aikaa ilman merkittävää hyötyä.	Sosiaalisen median käytön hillitseminen.
tasapaino paikallaanolon ja aktiivisuuden välillä on tärkeää. Pitkän opiskelun lomassa paikallaanoloa olisi hyvä tauottaa.	Paikallaanolon tauottaminen.

Ryhmittelyä seuraa aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden muodostaminen. Tässä käsitteellistämisen vaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja luodaan sen pohjalta teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa jatketaan luokitusten yhdistämistä niin pitkälle kuin aineiston sisältö sen mahdollistaa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteiden yhdistely muodostaa analyysin perustan ja auttaa lopulta vastaamaan tutkimustehtävään. On tärkeää, että analyysin jokaisessa vaiheessa säilyy jäljitettävä yhteys alkuperäiseen aineistoon. Abstrahointi on prosessi, jossa tutkija hyödyntää muodostamia käsitteitä rakentaakseen kuvauksen tutkimuskohteesta. Abstrahointia voidaan jatkaa muodostamalla yläluokista pääluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–127.) Pääluokkien muodostaminen tuntui antavan vastauksia tutkimuskysymyksiimme ja täten selkiyttävän tuloslukujen muodostamista.

### Taulukko 3. Esimerkki aineiston abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Kurssitoteutusten yhteisen linjan puuttuminen Epävarmuus	Epäselkeys	Opiskelua haastavat tekijät

Itseohjautuvuus Aikatauluttaminen Työmäärän hallitseminen Opiskelujen jatkuva läsnäolo arjessa	Puutteelliset opiskelutaidot	
Yksin puurtaminen Vuorovaikutuksellisuuden puuttuminen Koronapandemia	Itsenäinen työskentely	
Töiden ja opiskelun yhdistäminen Tukileikkaukset	Taloudellinen paine	
Riittämättömyyden tunne Vertaaminen Suorituskeskeinen ilmapiiri	Suorituskeskeisyys	

Olemme pyrkineet tekemään kaikki analyysivaiheemme mahdollisimman näkyviksi, jotta lukijan olisi helpompi ymmärtää, miten olemme päätyneet kyseisiin johtopäätöksiin. Laadullisessa tutkimuksessa analyysin luotettavuutta ei arvioida tarkkojen instrumenttien avulla, vaan painotus on analyysin systemaattisuuden kriteereissä. Systemaattinen analyysi tarkoittaa juuri sitä, että tutkija tekee näkyväksi kaikki tutkimusprosessin aikana tehdyt päätökset, kuten aineiston rajaukset ja analyysimenetelmät, sekä kuvaa selkeästi, miten analyysi on edennyt. Luotettavuuden varmistamiseksi lukijalle esitellään paitsi aineiston kokonaisuus myös ne aineiston osat, joista keskeiset havainnot on tehty, jotta tutkimustulokset ovat ymmärrettäviä ja perusteltuja. (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 27.)

#### 4.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen toteuttamiseen liittyy paljon vastuuta erilaisista eettisistä valinnoista sekä toteutustavoista, joita tulee noudattaa koko tutkielman työstämisen ajan. Tutkimuseettisyys tarkoittaa peruseettisten periaatteiden ja moraalisten sääntöjen soveltamista tutkimusprosessiin, kuten aineiston keräämiseen, analysointiin ja tutkimustulosten esittämiseen. Tämä sisältää erityisesti tutkittavien oikeuden yksityisyyteen ja luottamuksellisuuteen perustuvaan suostumukseen. Eettisyys ohjaa tutkijaa toimimaan oikeudenmukaisesti. (Arafat 2024.)

Aaltion ja Puusan (2020, 177) mukaan hyvä tutkimuskäytäntö edellyttää omien valintojen kriittistä arviointia, tutkimusta ohjaavien sääntöjen tuntemusta sekä luotettavuuskriteereiden sisäistämistä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta eli TENK (2023) on laatinut hyvän tieteellisen käytännön (HTK) ohjeet, jotka ovat sovellettavissa kaikkiin tieteellisiin tutkimuksiin. Tieteellinen toiminta tulee suunnitella, toteuttaa ja dokumentoida huolellisesti ottaen huomioon aiempi tutkimustieto sekä avoimen tieteen periaatteet, aina kun se on mahdollista. Suunnittelussa on tärkeää varmistaa, että tarvittavat luvat, suostumukset ja eettinen ennakkoarviointi on hankittu ennen tutkimusaineiston keruun aloittamista. Tieteellinen toiminta tulee toteuttaa oman tieteenalan sääntöjen ja ohjeistusten mukaisesti. Samalla on huolehdittava siitä, että toiminta ei vaaranna tutkijoiden tai tutkittavien terveyttä ja turvallisuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Olemme pitäneet huolen siitä, ettei aineistosta voi tunnistaa haastateltavan henkilöllisyyttä. Koodasimme litteroinnin jälkeen haastateltavat numeroilla H1, H2 ja niin edelleen. Ainoat henkilökohtaiset tiedot, joita tarvitsimme haastatteluun osallistuneilta, olivat opiskeltava ala sekä opiskeluvuosi. Nämä tiedot ovat aineiston kannalta merkittäviä siksi, sillä ne perustelevat opintojen vaihtelevuutta eri tiedealoilla sekä mahdollista kokemusten muuttumista opintojen aikana. Saimme haastatteluun osallistuneilta myös sähköpostiosoitteen sekä etu- ja sukunimen, sillä haastateltavien tuli ottaa meihin yhteyttä sähköpostitse osallistuakseen haastatteluun.

Tieteellisessä toiminnassa on myös osoitettava arvostusta kaikille osapuolille, kuten kollegoille, tutkittaville henkilöille, yhteiskunnalle, ekosysteemeille, ympäristölle ja kulttuuriperinnölle. Ennen aineiston keruuta on sovittava kaikkien kumppaneiden kanssa vähintään aineistojen omistus- ja käyttöoikeuksista, käsittelystä, säilyttämisestä ja mahdollisesta avaamisesta. Tarvittaessa sopimuksia tulee tarkentaa tutkimuksen edetessä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Tieteellisessä toiminnassa on noudatettava voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä sekä sallassapitoon, luottamuksellisuuteen ja vaitioloon liittyviä velvoitteita. Samalla tulee edistää aineistojen avoimuutta ja jatkokäyttöä, kun se on mahdollista. Tiedeyhteisössä on kunnioitettava muiden työtä, annettava muiden saavutuksille niille kuuluva arvo ja viitattava muiden julkaisuihin asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Haastatteluun suostuneet henkilöt saivat saatekirjeen mukana liitteen täyttämästämme EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen laatimasta tietosuojailmoituslomakkeesta. Tietosuojailmoituksessa

kerrotaan muun muassa kuinka kauan aineistoa säilytetään, ketkä ovat yhteyshenkilöt ja milaista tietoa haastateltavilta kerätään. Painotimme, että haastateltavilla on oikeus vetäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa.

Vaikka objektiivisuuteen pyrkiminen on useimmiten ”tieteellisyyden ihanne”, on sen täydellinen tavoittaminen laadullisissa tutkimuksissa mahdotonta. Objektiivisuudella tarkoitetaan tutkijan omien ennakkoluulojen poissulkemista tutkimustoimenpiteiden aikana, jotta tutkijan oletukset eivät vaikuta esimerkiksi tutkimustuloksiin. Aaltio ja Puusa toteavat, että tutkimuksen luotettavuutta voidaan kuitenkin pyrkiä lisäämään refleктоimalla omaa subjektiivisuuttaan. (Aaltio & Puusa 2020, 179.) Me henkilökohtaisesti koimme haastavaksi irrottautua omista oletuksistamme haastattelujen aikana. Meidän täytyi olla erityisen tarkkana, että emme johdattele haastateltavaa tietynlaiseen vastaukseen. Joskus toimimme kuitenkin niin, että mikäli halusimme tarkennusta jostain haastateltavan kertovasta asiasta, tartuimme siihen ja kysyimme ”ai tarkoitatko tätä?” -tapaisen lisäkysymyksen. Koimme myös, että sillä tavalla saimme haastattelun muistuttamaan enemmän arkista, molemminpuolista kanssakäymistä sen sijaan, että olisimme ainoastaan esittäneet kysymyksiä ja reagoineet lyhyesti joihinkin vastauksiin. Haastattelun aikana saatoimme myös ilmaista olevamme samaa mieltä tai kerroimme, että olemme kokeneet myös jotain vastaavaa. Vastasimme tällä tavoin kuitenkin aina sen jälkeen, kun haastateltava oli kertonut oman asiansa.

Puusa ja Juuti (2020, 175) painottavat, että tutkimuksen tavoite tulisi aina olla saada aikaan hyviä asioita eikä siitä saa koitua minkäänlaista haittaa tutkimukseen osallistuneille henkilöille, kohdeyleisölle tai muille tutkimukseen liittyville tahoille. Tiedostimme tutkielmaa suunnitellessamme, että tutkimusaiheemme on hyvin ajankohtainen, mutta jossain määrin myös sensitiivinen, sillä jokaisen liikkumistottumukset ja taipumukset kuormittumiseen ovat erilaisia ja niistä syntyneet kokemukset subjektiivisia. Halusimme päästä refleктоimaan opiskelijoiden kokemuksia opiskeluarjesta, henkilökohtaisista voimavaroista sekä liikunnan yhteydestä koettuun hyvinvointiin, jotta tällaiset teemat saisivat enemmän näkyvyyttä. Mediassa käyty keskustelu esimerkiksi opiskelijoiden hyvinvoinnista on usein hyvin mustavalkoista eikä niissä pyritä huomioimaan tilannetta kokonaisvaltaisesti. Otimme myös tietoisien riskien lähestyä kyseistä tutkittavaa ilmiötä haastatteleamalla, sillä usein liikkuminen liitetään vahvasti fyysiseen terveydentilaan. Painotimme kuitenkin olevamme kiinnostuneita enemmän koetusta hyvinvoinnista emmekä ota terveydentilaan liittyviä tietoja osaksi aineistoaamme.

## 5 OPISKELUHYVINVOINTIA TUKEVAT JA HAASTAVAT TEKIJÄT

Kokemus opintojen kuormittavuudesta on aina subjektiivista, sillä jotkut kokevat tietyt asiat aiheuttavan stressiä enemmän kuin toiset. Stressi on kehon ja mielen reaktio tilanteisiin, joissa yksilö kokee ulkoisten vaatimusten ylittävän omat voimavaransa. (Hakanen 2005; Meriläinen 2008, 140) Erityisesti opiskelijoiden kokemaa stressiä ei voida kuitenkaan tarkastella ainoastaan yksilöllisten reaktiotapojen perusteella, sillä koulutusalat ovat rakenteeltaan erilaisia ja jotkut tutkinnot edellyttävät enemmän työtä ja pakollista opetusta. (Mikkonen & Nieminen 2021, 47.) Tutkimukseemme osallistui eri tieteenalojen opiskelijoita, jotka kertoivat henkilökohtaisista haasteistaan ja kuormittavista tekijöistä opinnoissaan. Tässä kappaleessa esittelemme haastatteluissa ilmenneitä opiskelijoiden kuormituksen takana olevia syitä sekä tekijöitä, jotka opiskelijat ovat kokeneet auttavan kuormituksen hallitsemisessa. Koemme, että näiden tekijöiden esitleminen on tarpeellista, jotta fyysisen aktiivisuuden roolia ja vaikutusta opiskeluhuvinvointiin voidaan paremmin ymmärtää.

*”varsinki ne ketä alottaa opiskelun nii niillä on monesti että sinne ladataan kaikki vaan sieltä opsista mitä mahollista on eikä sit mietitä mimmonen työmäärä se tulee olemaan ja sitten käydään vielä vähän töissä samalla ja sit pitäs nähä kavereita nii nii se on sitte tota noin, että onnistuu jäsenitelemään ne opinnot ja sitte on just sitä muutaki elämää.”* Haastateltava 7

Tulokset osoittavat, että opintojen alkuvaiheessa opiskelijan kyky arvioida realistisesti omaa jaksamistaan ja suorituskykyään voi olla puutteellinen. Tämä saattaa näkyä esimerkiksi tilanteena, jossa opiskelijat ilmoittautuvat liian monelle kurssille omaan elämäntilanteeseensa nähden. Syynä voi olla esimerkiksi aiemmat koulutuskokemukset, joissa opintotahti on ollut erilainen, tai yksinkertaisesti se, ettei opiskelija ole vielä täysin hahmottanut korkeakouluopintojen vaatimuksia ja itsenäisyyttä edellyttävää työskentelyotetta.

Ylioptimistinen suhtautuminen voi johtaa siihen, että opiskelija asettaa itselleen liian kunnianhimoisia tavoitteita, mikä voi myöhemmin aiheuttaa pettymyksiä ja stressiä, kun tavoit-

teita ei kyetä saavuttamaan. Paine saavuttaa esimerkiksi lukuvuosikohtainen opintopistetaivoite saattaa johtaa pintasuuntaiseen opiskeluun, joka todellisuudessa lisää kuormitusta. Opiskelijan taipumus turvautua viimehetken pännttämiseen voi liittyä siihen, että opinnoissa edellytetty itseohjautuvuus ja ajankäytön hallinta eivät vielä ole kehittyneet riittävästi. Pintapuolinen opiskelutapa, jossa tietoa omaksutaan nopeasti, voi olla lyhyellä aikavälillä toimiva strategia esimerkiksi tenttien läpäisemiseen, mutta pidemmällä aikavälillä se ei tue syvällistä oppimista. (Heikkilä, Lehtinen & Lähteenkorva 2021, 45.) Yliopisto-opintojen kumuloituva luonne korostaa tätä ilmiötä, sillä aiemmilla opinnoilla on usein suora yhteys myöhempisiin kursseihin. Jos opiskelija ei omaksu perustietoja kunnolla, se voi vaikeuttaa seuraavien kurssien suorittamista ja aiheuttaa lisääntyvää kuormitusta opintopolun edetessä. Toisaalta opintosuunnitelman johdonmukainen noudattaminen edistää valmistumista määräjassa. Opintojen alussa voi kuitenkin olla vaikea tunnistaa omia voimavarojaan, mikä voi johtaa siihen, että kurssuja siirretään tai tehtäviä vältellään. Tämä voi huomaamatta pidentää opintoaikaa ja kasvattaa suoritettavien opintopisteiden määrää juuri silloin, kun valmistumisella alkaa olla kiire. Haastatteluissa todettiin, että opintojen tulee haastaa sopivasti eli opintosuoritusten eteen tuleekin ponnistella, mutta ei liikaa.

*”Opiskelun kuormittavin osuus on se, että se on tavallaan jatkuvaa. Se on kokoajan mielessä, vaikka sitä yrittää sulkea pois. Verrattuna työntekoon, tai riippuen tottakai työstä, mutta työt mitä itte tekee ja on aina tehny nii mene paikalle ja hoida homma ja poistu. Niitä ei tarvi tuua kotiin yhtään. Ja ne ei sitte pyörikkään kotona. Mutta opiskelun rankin osuus on se, että se on käytännössä viis vuotta joutuu koko ajan miettimään ja suunnittelemaan että mitä tekee ja millon tekee ja sitte pitää huoli että se rytmi pysyy tai tahti pysyy.”*

Haastateltava 2

Tuloksista kävi ilmi, että opiskelun kuormittavuus liittyy erityisesti sen jatkuvaan läsnäoloon arjessa. Tämä tarkoittaa sitä, että opintosuoritukset, erityisesti keskeneräiset sellaiset, kulkevat mukana vapaa-ajalle ja saattavat kuormittaa mieltä jopa silloin, kun pitäisi rentoutua ja palautua. Toisin kuin monissa suorittavissa töissä, joissa tehtävät jäävät työpaikalle työpäivän päättyessä, opiskelu on itsenäistä ja vaatii jatkuvaa aikatauluttamista. Tämä itseohjautuvuuden tarve voi kuormittaa erityisesti niitä opiskelijoita, joilla ei ole vielä vakiintuneita

ajanhallintataitoja. Lisäksi opiskelijan arkeen ei välttämättä kuulu konkreettisia palautumisen hetkiä samalla tavalla kuin palkkatyössä, jossa esimerkiksi viikonloput tai lomamatkat voivat tarjota selkeämmän irtioton työstä.

Tämä ilmiö voidaan kytkeä myös John Swellerin kognitiiviseen kuormitusteoriaan (Cognitive Load Theory), jonka mukaan työmuistin ylikuormittamisella on selkeitä vaikutuksia oppimiseen. Opiskelijat joutuvat usein pitämään mielessään suuren määrän tietoa ja tekemättömiä tehtäviä, mikä voi johtaa alitajuiseen kuormitukseen ja stressiin. Swellerin mukaan opetusmenetelmien optimoimisella on merkittävä vaikutus työmuistin kuormituksen hallinnassa, sillä hänen mukaansa esimerkiksi tehtävien pilkkominen pienempiin osiin auttaa oppijaa keskittymään yhteen asiaan kerralla. (Sweller 1988.) Kognitiivinen kuormitusteoria osoittaa sen, että ainoastaan opiskelijan omilla ajanhallintataidoilla ei ole yksinomaan vaikutusta mielen kuormittamiseen, vaan myös opetustaidoilla ja -menetelmillä. Jotkut yliopiston kurssit etenevät esimerkiksi moduuleittain, jolloin opiskelija ei näe kurssin kokonaistyömäärää kerralla.

Aikatauluttaminen ja itseohjautuvuus korostuvat erityisesti itsenäisessä opiskelussa, joka haastatteluiden mukaan koettiin usein haasteelliseksi. Aikaa itsenäiselle työskentelylle oli haastavaa löytää erityisesti silloin, kun opinnoissa oli samaan aikaan paljon läsnäoloa vaativia kursseja: *“kaikki on etänä ja koneen ääressä yksin, niin sitten se vaatii tosi paljon iteltä organisoimista ja aikatauluttamista, ja sit siinä omassa suunnitelmassa pysymistä. Nii se ei oo aina helppoa. Mut siinä pitää vaan sitte kylmän viileesti, jotenki vähänniiku suorittaa sitä omaa aikataulua myös”* (Haastateltava 3). Mikkonen ja Nieminen (2021, 48) toteavat, että aikatauluttaminen voi olla haastavaa monista syistä. Priorisoinnin vaikeus voi johtua siitä, että opiskelija ei halua luopua kaikista asettamistaan tavoitteista, vaikka elämäntilanne tekisi niiden saavuttamisesta epärealistista.

Haastatteluiden perusteella valtaosa yliopiston maisterivaiheen opinnoista on itsenäistä työskentelyä. Opiskelijat kokivat, että vuorovaikutuksellisuuden lisääminen ja monipuolisten opetusmenetelmien hyödyntäminen tekisivät opiskelusta mielekkäämpää: *”meillä on paljon kirjapaketteja, että luetaan kasa kirjoja tai artikkeleita ja tehään ite essee niistä, et sit semmonen luento-opetus, et vois ajatella et se ois kiva lisä siihen ja tukis sitä opiskelun monipuolisuutta”*. Lisäksi kurssitoteutusten epäselkeys ja yhteisen linjan puuttuminen koettiin

tuovan ylimääräistä kuormitusta. Haastateltavien mukaan yliopiston käytössä olevat kursaalustat Moodle ja opintotietojärjestelmä Peppi ovat epäselkeitä ympäristöjä. Kurssin toteuttamiseen liittyvien asioiden selvittäminen koettiin haasteellisena, sillä jokaisella vastuopettajalla voi olla erilaiset käytänteet. (Haastateltava 4)

*”Niin ku koronavuodet mä asuin siellä yksiossä. Se oli aika raskasta sitten, et kun se kaikki tapahtui siinä kotona, se vapaa aika ja niinku se opiskelu, ja kaikki tavallaan myös siinä samassa huoneessa, ku oli yksiö.”* Haastateltava 6

Koronapandemian vaikutukset nousivat haastatteluissa esiin pääosin opiskeluun kielteisesti vaikuttavana tekijänä. Pandemian aikaan opiskelijoiden yhteisöllisyys väheni, sillä opiskelijat eivät tavanneet toisiaan fyysisesti koululla. Haastateltavat kokivat hybridimallin edistävän esimerkiksi työssäkäyvien tai perheellisten mahdollisuuksia suorittaa opintoja. Toisaalta etäyhteydellä osallistuminen tai luennon katsominen katsottiin olevan myös riski siihen, että siirtymä kodin ulkopuolelle tulee vähemmän tai tallenteen katsominen jää kokonaan. Korhonen ym. (2023) tuovat esiin, että opiskelijat toivoivat korona-aikana käyttöön otetun joustavan opetusmallin säilyvän korkeakouluissa myös tulevaisuudessa.

Lemyre, Palmer-Cooper ja Messina (2023) ovat tehneet kirjallisuuskatsauksen yliopisto-opiskelijoiden hyvinvoinnin kehityskulusta koronapandemian aikana. Tutkimuksen aineistona käytettiin sekä pitkittäis- että toistuvia poikittaistutkimuksia, joissa kartoitettiin opiskelijoiden hyvinvointia pandemian aikana validoidulla mittarilla. Artikkelissa todettiin hyvinvoinnin heikentyneen merkittävästi verrattuna pandemiaa edeltävään aikaan. Tulokset viittaavat myös siihen, että ajan myötä osa opiskelijoista sopeutui ja selviytyi tilanteesta paremmin kuin alun perin odotettiin. (Lemyre, Palmer-Cooper & Messina 2023.) Keräämissämme haastatteluissa ei juurikaan käynyt ilmi, missä vaiheessa pandemiaa kielteiset vaikutukset olisi koettu eniten. Myös Ukrainassa toteutetussa tutkimuksessa selvisi, että moni opiskelija koki ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta pahimpien pandemiakuukausien aikana (Rogowska ym. 2020).

Tulosten mukaan yhä useampi opiskelija on tai on jossain vaiheessa opintoja ollut työelämässä. Opiskelijat kokivat työn ja opiskelun yhdistämisen haastavan erityisesti palautumista sekä opinnoissa pärjäämistä. Työnteko koettiin kuitenkin monelle välttämättömäksi, sillä taloudellisen turvan tuominen vähensi huolia taas raha-asioista: *”Töitä vois olla vähemmän,*

*mutta omasta tilanteesta johtuen en mielellään vähennä tunteja, jotta saa rahaa*” (Haastateltava 1). Tulosten perusteella osasy s siihen, että monet opiskelijat tekevät töitä joko kokotai osa-aikaisesti, on muun muassa asumistukeen kohdistuneet leikkaukset, jotka perustuvat lakimuutokseen (Kansaneläkelaitos 2024).

Korkeakouluopiskelijoiden taloudellisia huolia ovat tutkineet myös Danahy ym. (2024), jotka artikkelissaan totesivat opiskelijoiden rahahuolien perustuvan pitkälti opintolainan ker-tymiseen tai yllättävien menojen eteen tulemiseen silloin, kun ylimääräistä rahaa ei ole. Mer-kittäväntä oli se, että myönteisiä taloudellisia tapoja noudattavat opiskelijat kokivat myös stressiä rahatilanteestaan. Ilmiön pohdittiin johtuvan ehkä siitä, että opiskelijat ovat tällöin tietoisempia kerääntyvästä opintolainavelastaan ja rajallisista mahdollisuuksistaan selviytyä taloudellisista haasteista. (Danahy ym. 2024.) Vaikka Suomessa korkeakoulussa opiskele-minen on huomattavasti edullisempaa kuin monissa muissa maissa, on taloudellinen huoli monelle aiheellinen. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos kertoo, että korkeakouluopiskelijoiden toimeentulovaikeudet ovat lisääntyneet vuosien 2021–2024 aikana. KOTT 2024 -tutkimuk-sen tulosten mukaan moni opiskelija koki ahdistusta rahan riittävyydestä perustarpeisiin, ku-ten ruokaan ja lääkkeisiin. 70 % opintolainaa nostaneista kertoi tarvitsevansa lainaa ensisi-jaisesti välttämättömiin menoihin. 15 % opintolainaa nostaneista koki huolta opintolainan maksamisesta valmistumisen jälkeen. Tutkimustuloksista todettiin, että opiskelijoiden tilan-netta todennäköisimmin vaikeuttavat inflaation vaikutukset hintojen nousuun sekä asumisen tukiin kohdistuvat leikkaukset. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Siinä missä yleisen asumistuen määrää on leikattu, on kuitenkin opiskelijoiden lukuvuosi-kohtaisia tulo-rajaja nostettu. Vuositulorajan määrä riippuu siitä, kuinka monelta kalenteri-kuukaudelta opiskelija nostaa opintotukea. (Kansaneläkelaitos). Vuositulorajojen nostami-nen käytännössä kannustaa opiskelijoita työelämään. Myös opintolainojen korkojen nousu on voinut vaikuttaa siihen, ettei opintolainan ajatella enää olevan ”ilmaista lainaa” ja kynnys nostaa lainaa on suurempi.

*”Se myös että kuulee niinku tuolla yliopistolla ihan vaan ku on vaik naula-koilla, niin se kuulee aina että kaikilla on kauhee kiire ja kaikki on tosi väsy-neitä ja se se myös jotenkin niinkun. Se suorituskeskeisyyden ja kiireen ilma-piiri tuottaa myös semmosta niinku haastavuutta.”* Haastateltava 6

Haastatteluista kävi ilmi, että korkeakoulukulttuurille ominainen suorituskeskeinen ilmapiiri sekä yhteiskunnan odotukset tehokkaasta opiskelusta vaikuttavat kielteisesti omaan hyvinvointiin: *“näkee niitä mun kanssaopiskelijoita nii se muistuttaa siitä, et kuinka jäljessä mä oon”* (Haastateltava 5). Kanssaopiskelijoiden väsymyksestä ja stressistä puhuminen koettiin kuormittavaksi sekä osittain tarttuvaksi. Toisaalta myös toisiin opiskelijoihin vertaaminen tuntui aiheuttavan paineita. Kun saman vuosikurssin opiskelijat suorittavat kursseja nopeammin tai valmistuvat ajallaan, hitaammin etenevät opiskelijat saattavat kokea riittämättömyyttä ja epäonnistumisen tunteita. Lisäksi vertaileva ajattelu voi heikentää opiskelijan itsetuottamusta ja opiskelumotivaatiota, jos oma etenemistahti poikkeaa oletetusta normista. Jokaisen opiskelijan elämäntilanne on yksilöllinen, mutta jatkuva vertailu voi hämärtää tätä tosiasiaa. Samankaltaisia havaintoja on tehnyt myös Yadav (2024), joka artikkelissaan tuo ilmi, että keskittyminen muiden saavutuksiin voi lisätä stressiä ja ahdistusta sekä heikentää itsetuntoa. Yadav toteaa, että sosiaalinen vertailu voi heikentää opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia, sillä se ruokkii riittämättömyyden tunnetta ja tarvetta mitata omaa menestystä suhteessa muihin.

Opiskelijoiden oletetaan usein olevan produktiivisia ja omistavan opiskelulle paljon aikaa, minkä vuoksi pienikin tauon pitäminen voi tuntua ristiriitaiselta: aika täytyy käyttää tehokkaasti, mutta aivot tarvitsevat lepoa. Suorituskeskeisen kulttuurin vuoksi lepääminen, palautuminen tai opinnoista hetkeksi etääntyminen saatetaan kokea epäonnistumisena tai jopa laiskuutena, vaikka ne olisivat olennaisia keinoja ehkäistä uupumusta ja tukea pitkäjänteistä oppimista.

Opiskelijan tapa suojata itseään uupumukselta voi näyttäytyä asenteen muuttumisena opintoja kohtaan. Tällöin opiskelija voi alkaa väheksyä opintojen arvokkuutta, jonka seurauksena opinnot voivat viivästyä tai jopa keskeytyä. Opiskelija voi myös alkaa vältellä opintojen suorittamista. Riittämättömyyden tunne ja heikentynyt itsetunto saattavat juontaa juurensa käsitykseen siitä, ettei opiskelija koe saavansa riittävästi aikaan tai hallitsevansa opintojen työmäärää. (Meriläinen 2008, 141.) Tulosten mukaan opintopolun varrella voi tulla aikakausia, jolloin itsestä riippumattomista syistä voimavarat opintojen suorittamiseen heikkenee ja mielenkiinto opintoja kohtaan laskee. Vertaistuki sekä yliopiston henkilökunnalta saatu apu on ollut arvokasta, ja mahdollistanut lopulta opintojen jatkamisen itselleen sopivaan tahtiin.

Tuloksista kävi ilmi, että opiskelijat kokevat yliopiston henkilökunnan, kuten kuraattorin, tarjoaman tuen hyödylliseksi. Kuraattorilta on mahdollista saada konkreettista apua opinnoissa etenemiseen esimerkiksi henkilökohtaisen opintosuunnitelman muodossa silloin, kun opintojen normaali etenemistahti ei ole opiskelijan elämäntilanteeseen nähden realistinen tai mahdollinen: *“sit tehny sellasen oman opintosuunnitelman, että kuinka edetä ja aikataulua ja näin nii sit seki on vähänniiku helpottanu, et on tää tietty suunnitelma”*. Opiskelijat totesivat kuraattorin sekä opettajien olevan kannustavia ja olleen aidosti kiinnostuneita auttamaan opiskelijoita tarpeen tullen: *”Ne on ollut hyvin kannustavia ja niinku välittäny oikeasti jottenkin hyvinvoinnista ja jaksamisesta”*. Inkinen ym. (2021) korostavat, että opiskeluhyvinvointi ei ole jatkuvaa tai suoraviivaista, vaan tärkeää on, että vastoinkäymisten hetkinä opiskelija uskoo tulevaisuuteen ja hänellä on apua saatavilla oikeaan aikaan. Korkeakouluilla ei kuitenkaan ole lakisääteistä velvoitetta huolehtia opiskelijoiden hyvinvoinnista tai tarjota hyvinvointipalveluita, toisin kuin perus- ja toisen asteen oppilaitoksissa. Siitä huolimatta monet korkeakoulut ovat ottaneet opiskeluhyvinvoinnin edistämisen strategiseksi valinnaksi, millä toivotaan olevan vaikutusta myös siihen, että opiskelijat opiskelevat tehokkaasti ja valmistuvat ajallaan. (Haastateltavat 5 & 6)

Opiskelijan motivoitunut asenne ja kokemus opintojen mielekkyydestä tukivat merkittävästi opinnoissa jaksamista. Opiskeluhyvinvoinnin kannalta keskeistä oli, että opinnot tuntuivat merkityksellisiltä ja ne koettiin osaksi henkilökohtaista kehitystä sekä tulevaa uraa. Myönteinen suhtautuminen opintoihin auttoi sietämään opintojen kuormittavia ajanjaksoja, jolloin opiskelu vaati erityistä ponnistelua. Haastatteluista ilmeni myös, että kokemus oman alan sopivuudesta ei ollut aina pysyvä. Opiskelijat olivat kohdanneet hetkiä, jolloin he olivat kyseenalaistaneet uravalintansa, erityisesti silloin, kun opinnot olivat vastanneet odotuksia heikommin, työelämän näkymät olivat epäselviä tai oma kiinnostus oli muutoin muuttunut opintojen aikana. Meriläisen (2008, 145) mukaan motivaation merkitys oppimiselle ja tavoitteiden saavuttamiselle on välttämätön. Yliopisto-opiskelijoilla keskeiset motiivit liittyvät opiskeluun liittyviin uskomuksiin, arvostuksiin ja menestymisen odotuksiin. Ilmiötä voidaan kutsua myös odotusarvoteoriaksi. Teorian keskeinen ajatus on, että opiskelijan henkilökohtaiset päämäärät ohjaavat kognitiivista itsesääteilyprosesseja, jotka johtavat opiskelusaavutuksiin.

*”kyllä mie vaikka haluan valmistua ajoissa että sais sen opintolainahyvityksen, koska on se kuitenkin aika iso summa, mitä ne hyvittää. Ja sitten myös yksinkertaisesti vaan valmistuminen, että pääsee töihin ja tavallaan onhan se semmosta pientä kittuuttamista tässä kuitenkin, että voinko mie nyt tehdä sitä, koska onko mulla rahaa, nii sitte tavallaan ootan työelämältä sitä semmosta taloudellisempaa vakautta.”* Haastateltava 8

Määräajassa valmistuminen koettiin motivoivaksi tekijäksi. Määräajassa valmistuminen, joka tarkoittaa yliopistossa kuutta lukuvuotta, antaa mahdollisuuden kansaneläkelaitoksen opintolainahyvitykseen. Tämä tarkoittaa sitä, että opiskelijalla on mahdollisuus saada osa opintolainavelastaan hyvitettyä riippuen tutkinnon laajuudesta ja opintolainan suuruudesta. Tämä kertoo opiskelijoille asetetuista ulkoisista kannustimista: järjestelmä on rakennettu niin, että nopea valmistuminen palkitaan rahallisesti. Näin ollen tavoite ei perustu pelkästään henkilökohtaiseen kunnianhimoon tai urasuunnitelmiin, vaan myös taloudelliseen hyötyyn. Valmistuminen ja työelämään siirtyminen koettiin myös mielekkääksi uuteen elämänvaiheeseen siirtymiseksi. Työelämän odotettiin tuovan myös taloudellista turvaa.

Opintojen joustava luonne ei anna mahdollisuuksia ainoastaan vapaa-ajan viettämiseen silloin kun haluaa, vaan myös vapautta suorittaa opintoja itselleen sopivalla tahdilla: *”Opiskelu on siitä hyvä homma, että kaikilla meillä on niin sanottu akateeminen vapaus eli teet sillä tahdilla kun haluat tai pystyt. Ja se on mun mielestä tärkeätä, että tiedostaa sen, että ei ylikuormita itseään, voi tehdä vähemmän ja sitten välillä voi tehdä enemmän”* (Haastateltava 2). Itsesäätely onkin yksi keskeisistä tarvittavista opiskelutaidoista, joka auttaa opintojen kuormituksen hallinnassa. Kyky säädellä omaa oppimistaan, kuten asettaa tavoitteita, suunnitella ja arvioida omaa edistymistään, on keskeinen tekijä akateemisessa menestyksessä. Heikkilän (2011) mukaan hyvät itsesäätelytaidot auttavat opiskelijoita hallitsemaan oppimisprosessiaan tehokkaammin.

*”No mä itse koitan nykyään tehdä niin, että mä tavallaan rajaan opiskelun niin sanotusti virka-aikaisesti, että ennen sitä tuli sitten tehtyä ihan puoleen yöhön asti, välillä ylikin ja sitten viikonloppuisin, että nyt mä oon koittanu niin että mä aloitan aamulla ja sit mä lopetan sillon, no vaikka neljältä viideltä, mitä nyt vois virka-aikaisesti ajatella, että sit sen jälkeen laittaa opiskelujutut ihan kokonaan pois ja koittaa tehdä jotain itelleen mielekästä.”* Haastateltava 4

Haastatteluissa opiskelijat kertoivat omista opiskeluun liittyvistä rutiineistaan. Rutiinit eivät liittyneet niinkään siihen, että jokainen päivä olisi samanlainen, vaan opiskelijat pyrkivät rajaamaan opiskelua ajallisesti, jolloin päivässä oli tilaa myös harrastuksille tai muulle mieleiselle tekemiselle. Vapaa-aika tunnistettiin tärkeäksi hyvinvointitekijäksi ja vastapainoksi opiskelulle. Vapaa-aikana opiskelijat ylläpitivät sosiaalisia suhteitaan, kävivät harrastuksissa, ulkoilivat tai palautuivat kotonaan rentoutuen. Opiskeluajan rajaamiseen vaikutti myös käsitys siitä, kuinka kauan opiskelijat jaksoivat ajallisesti keskittyä koulutehtäviin. Nämä tekijät vaativat opiskelijalta itsetuntemusta, ja opiskelijat totesivatkin, että opintovuodet ovat opettaneet tunnistamaan itselleen sopivat tavat opiskella. Lisäksi sopiva joustavuus on lopulta osoittautunut opintojen etenemisen kannalta tehokkaammaksi vaihtoehdoksi kuin paineen alla sinnittelemisen, joka voi johtaa nopeaan väsymykseen ja voimavarojen ehtymiseen. Opiskeluajan rajaaminen on myös osa korkeakouluopinnoissa tarvittavia itsesäätelytaitoja (Heikkilä 2011).

Tuloksista kävi ilmi, että opiskelijat eivät ajatelleet hyvinvointia ja opiskelukykyä toisistaan irrallisina asioina, vaan niiden tukevan ja vaikuttavan toisiinsa. Kun hyvinvoinnin perusteikijät, kuten säännöllinen unirytmä, sosiaaliset suhteet, mieleiset vapaa-ajanviettotavat, monipuolinen ravinto ja riittävä fyysinen aktiivisuus ovat kunnossa, ovat valmiudet opiskeluunkin lähtökohtaisesti hyvät.

## 6 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN ROOLI

### 6.1 Liikuntasuhde ja liikkumistottumukset

Liikuntasuhde tarkoittaa yksilön henkilökohtaista ja kokemuksellista suhdetta liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen, joka muodostuu asenteista, tunteista, muistoista, tottumuksista sekä liikunnalle annetuista arvoista ja merkityksistä. Liikuntasuhde voidaan ymmärtää ”kulttuurisesti rakentuvaksi sosiaaliseksi maailmaksi”. (Koski 2017.) Vuori (2010, 647) muistuttaa, että liikunta on yksi käyttäytymisen muoto siinä missä esimerkiksi ravintotottumukset tai alkoholin käyttäminen. Siksi liikkumistottumusten muuttaminen vie aikaa. Tässä kappaleessa esittelemme, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet opiskelijoiden liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen, ja millaisia muutoksia opiskelijoiden omaan liikuntasuhteeseen on mahdollisesti tullut. Tarkastelemme myös, miten fyysinen aktiivisuus näkyy opiskelijoiden arjessa.

*”Mä oon ajatellu et, et ei oo semmosta mielekästä lajia itselleen tai et ei oo tarpeeks hyvä ehkä tämmösiä aika tyypillisiä ajatuksia mitä voi monel olla-kin.”* Haastateltava 4

Haastatteluista kävi ilmi, että moni opiskelija koki liikuntasuhteensa muuttuneen myönteisemmäksi opintojen aikana. Omaan liikuntasuhteeseen saattoi vaikuttaa käsitys liikkumisesta tai urheilusta, joka oli muodostunut lapsuudessa. Osa haastateltavista lähtikin tarkastelemaan omaa liikuntasuhdettaan koululiikunnan kautta. Muistot peruskoulun liikunnasta perustuivat vahvasti joukkuelajeihin, joita opetuksessa paljon painotettiin. Huonot muistot koululiikunnasta liittyen esimerkiksi omaan taitotasoon tai mielenkiinnon puutteeseen oli vaikuttanut vahvasti oman liikuntasuhteen omaksumiseen aikuisiällä. Lapsuuden kielteisten kokemusten perusteella pääteltiin, että koska ei pitänyt joukkuelajeista, ei myöskään mikään muu tapa liikkua voi olla ”oma juttu”. Koululiikunnan painotus tietyn tyyppisiin urheilulajeihin voi vääristää käsitystä siitä, mitä liikunta voi olla. Vääristynyt minäkuva itsestä liikkujana alkoi muuttua myöhemmin, kun sai mahdollisuuden kokeilla muita liikuntaharrastuksia, jotka osoittautuivat mielekkäiksi. Epävarmuus omista taidoista oli lisännyt kynnystä lähteä liikkumaan. Kosken (2017) mukaan liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ja liikunnan pariin kasvattaminen on toiminut liikunnan oppiaineen arvopohjana ja tavoitteena

viimeisimmässä opetussuunnitelmassa. Moni lapsi saa ensikokemuksensa liikunnasta koulussa, minkä vuoksi niin hyvät kuin huonotkin kokemukset voivat vaikuttaa vahvasti liikuntasuhteen muodostumiseen. Vuori (2010) toteaaakin, että liikkumistottumukset ja liikuntasuhde ilmenevät yksilöissä, mutta ne muotoutuvat pitkälti ympäristön vaikutuksesta. (Haastateltava 5)

Haastatteluista ilmeni myös, miten lapsuuden kilpaurheilutausta on vaikuttanut liikuntasuhteen muuttumiseen aikuisiällä. Usean vuoden kestäneen kilpaurheilun aikana treenit menivät käytännössä kaiken muun edelle ja kaikki arjen valinnat tehtiin harrastuksen ehdoilla. Lapsuuden ja nuoruuden harrastustausta koettiin myönteisenä tekijänä antaen ”*pohjan*” ja monenlaisia valmiuksia liikkumiselle myös aikuisena. Aikuisena suhde liikuntaan on kuitenkin muuttunut armollisemmaksi, sillä nykyään tavoitteena on harrastaa pikemminkin ”*hyötyliikuntaa oman terveyden vuoksi*” kuin urheilla tavoitteellisesti. Haastatteluissa mainittiin, että liikkumisen ja harrastamisen tulee olla mielekästä ja stressitöntä, jotta se palvelee palautumista arjen muista askareista. Näin ollen omaa liikuntasuhdetta kuvattiin ”*järkeväksi*”. (Haastateltava 9 & 3)

Lapsuuden liikuntaharrastuneisuuden vaikutusta aikuisuuden liikunta-aktiivisuuteen on tutkittu laajasti. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että jos liikunta on merkittävä osa elämää lapsuudessa, on todennäköisempää, että yksilö omaksuu liikunnallisen elämäntavan myös aikuisena (esim. Curtis, McTeer & White 1999). Toisaalta Donnelly (1997) on tuonut esiin, että liian intensiivinen liikuntaharrastus lapsuudessa saattaa johtaa liikuntamotivaation heikkenemiseen myöhemmin, erityisesti silloin, kun harrastuksen jatkaminen on yksilön omalla vastuulla. Tutkimustuloksemme osoittavat, että sama ilmiö ei toteudu käänteisesti: vaikka lapsena kokemus liikkumisesta olisikin jäänyt vähäiseksi, voi silti liikunnan ilon löytää vielä aikuisena.

Haastatteluissa verrattiin oman liikunta-aktiivisuuden parantumista: ”*niinku vaikka opintojen alkuaikoina, nii en mä oo liikkunu kyl yhtään*” ja todettiin sen muuttuneen monipuolisemmaksi ja merkityksellisemmäksi: ”*liikun nykyään monipuolisemmin kuin ehkä ikinä olen elämäni aikana liikkunu ja se on tärkeämpi osa itselle nyt kuin joskus*”. Arjen hektisyys ja opiskelun passiivinen luonne ovat vahvistaneet käsitystä siitä, että liikkuminen on tärkeä hetki itselle irrottautua muusta arjesta, jotta suoritettaviin tehtäviin on taas helpompi palata.

Lisäksi haastateltavat kokivat, että aikuisiällä mahdollisuudet liikkumiseen ovat olleet katavammat. Valtaosalla haastateltavistamme on ollut koronapandemian ensimmäisen ja toisen aallon aikaan vielä melko vähän kokemusta korkeakoulun opiskeluarjesta, minkä vuoksi erilaisia liikuntamahdollisuuksia on ollut haastavampi löytää. (Haastateltavat 4 & 1.)

*”kiinnostus sisällä oloa ja punttien nostelua kohtaan on vähentyny.”* Haastateltava 2

Myönteiseen liikuntasuhteeseen on vaikuttanut ennen kaikkea se, että on löytänyt itselleen mieleisen tavan liikkua. Mielekkään liikkumistavan löytämisestä on painotettu myös liikkumisen suosituksissa (UKK 2019), sillä mikäli liikkuminen tuntuu itsessään mukavalta, vaatii sen aloittaminen vähemmän ponnistelua. Haastatteluista fyysisen aktiivisuuden harrastamisen tavoista korostui erityisesti ulkoilu, jonka monet kokivat lisääntyneen opintojen aikana. Ulkona liikuttiin erilaisten kausiluontaisten harrastusten parissa, kuten patikoiden, hiihtäen, metsästäen, lenkkeillen tai koiraa ulkoiluttaen. Ulkoilun koettiin antavan *”vastapainoa”* koeneen ääressä istumiselle, joka korkeakouluopinnoissa on välttämätöntä (Haastateltava 3). Myös lihaskuntoharjoittelu salilla kuului monen haastateltavan arkeen. Toisinaan kuntosali koettiin kuitenkin epämiellyttäväksi ympäristöksi ihmispaljouden vuoksi. Kaasalaisen ja Saaren (2019) tutkimuksen mukaan kuntosaliharjoittelu ja ryhmäliikuntatunnit olivat kaikista liikuntamuodoista yleisimmät korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Yllättävää oli, ettei Kaasalaisen ja Saaren tutkimuksessa ulkona liikkumisen suosio korostunut lainkaan, toisin kuin meillä.

Tarkoituksenamme ei ollut tutkia, liikkuvatko opiskelijat tarpeeksi suhteessa yleisiin liikkumisen suosituksiin (UKK 2019), vaan pikemminkin löytää opiskelijoiden kokemia fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen merkityksiä. Haastateltavat kuitenkin kertoivat mielellään, minikälaisesta fyysisestä aktiivisuudesta he tarkalleen ottaen pitävät. Tulokset osoittavat, että opiskelijat liikkuvat melko monipuolisesti ja kokivat tunnistavansa melko hyvin, minkälaista aktiivisuutta milloinkin kaipaa ja kuinka intensiivistä mikäkin harrastus on: *”just vaikka joogaharjoitus niinku se on mulle, se mitä mä teen niin se on vähän dynaamisempaa että, kyllä siinä niiku hiki tulee ja näin”*. (Haastateltava 4)

Lihaskuntoharjoittelun yleisyys oli vaihtelevaa. Osa teki niitä säännöllisemmin noudattaen tiettyä ohjelmaa: *”saliohjelma nyt pyöriin siinä ehkä 3 kertaa viikkoon, 4 kertaa viikkoon.”*

ja osa kertoi treenaavansa kuntosalilla oman mielen mukaan esimerkiksi venytellen tai teke-  
mällä hiit-tyyppisen treenin: ”riippuen sit siitä mikä tuntuu itselle siinä hetkessä hyvältä ja  
sopivalta.” Kuntosali miellettiin ylipäätään monipuoliseksi treeniympäristöksi. Haastatte-  
luissa nousi vahvasti ilmi, että jonkinlaista fyysistä aktiivisuutta olisi tärkeää tulla päivittäin.  
(Haastateltavat 7 & 5.)

*”jos aamullaki on ennenku alottaa opiskelut, nii semmonen fiilis, et vois lähtee  
vaikka lenkille nii ilman muuta, hyvä olohan siit tulee.”* Haastateltava 4

Liikkumisen ei kuitenkaan tarvinnut aina olla säännöllistä. Opiskelijoiden arkeen kuului  
myös aikataulutettuja harrastuksia, kuten ryhmäliikuntatunteja tai jalkapalloharjoituksia,  
mutta aikaa liikkumiselle haluttiin järjestää myös oman mielen mukaan. Harrastusten lisäksi  
myös hyötyliikunta oli merkittävä osa opiskelijoiden arkea. Haastatteluista kävi ilmi, että  
opiskelijat mielellään pyöräilivät tai kävelivät joko yliopistolle tai töihin lähes jokaisena ar-  
kipäivänä. Osa koki opiskelun kotona haastavaksi, jonka vuoksi ”pyöräily koululle ja takasin  
on pakollinen”. Siirtymät muun muassa koulun ja kodin välillä koettiin myös palauttavana  
taukona opiskelusta. Mitä enemmän arkiliikunnallisia siirtymiä päivän aikana tuli, sitä pa-  
remmin opiskelijat kokivat keskittyvänsä silloin, kun tarve vaatii. (Haastateltava 2)

Aktiivisesti ja säännöllisesti liikkuvat tunnistivat myös lepopäivien tärkeyden, mikä kehiti-  
misen kannalta on välttämätöntä tavoitteellisempaa liikuntaa harrastaville. Lepopäivinä  
fyysistä rasitusta tuli vähemmän: ”yksi tai kaksi lepopäivää silleen, että en tavallaan kuormita  
itteä silleen isommasti... Saattaa sitä sillonki käyä jollain kävelyllä tai venyttelemässä tai  
huoltamassa kehoa” tai liikkuminen oli muutoin intensiteetiltään kevyempää. Vaikka lepo-  
päivien tiedettiin olevan hyödyllisiä, saattoi niiden pitäminen tuntua ristiriitaiselta: ”taval-  
laan tuntuu laiskalta olla menemättä”. (Haastateltavat 8 & 9)

*”...että helposti se lähtee semmoseen täysin paikallaoloon tai sitten että  
niinku liikkuu ja tekee tosi paljon.”* Haastateltava 6

Tuloksista kävi myös ilmi, että osa koki haasteita aktiivisen liikkumisen ja levon välisen  
tasapainon löytämisessä. Samankaltainen liikuntasuhteen ääripäistyminen havaittiin myös  
opiskelijoiden Liikuntaliiton teettämässä kvalitatiivisessa esitutkimuksessa vuonna 2016.

Siinä ilmiö yhdistettiin opiskelijan asettamiin liian korkeisiin tavoitteisiin liikkumisen jälleen aloittamisessa, minkä seurauksena liikkumisen aloittaminen aina lykkääntyi. (korkeakoululiikunnan suositukset 2018, 113.)

## 6.2 Motivaatio

Motivaatiota tarkasteltaessa pohditaan ennen kaikkea kysymystä "miksi". Se ohjaa, ylläpitää ja vahvistaa yksilön käyttäytymistä kohti tiettyä tavoitetta, kumpuamalla joko sisäisestä halusta kehittyä, oppia ja saavuttaa itselle merkityksellisiä asioita tai ulkoisista palkkioista. Lisäksi motivaatio toimii energian lähteenä, joka saa ihmisen toimimaan määrätietoisesti tietyllä innokkuudella. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131.) Tässä kappaleessa esittelemme, mikä saa opiskelijat liikkumaan, ja mikä heitä liikunnassa sekä fyysisessä aktiivisuudessa kiinnostaa.

*”Mutta kyllä mulla on myös tällä hetkellä mahdollisuus siihen, että jos mulla haluttaa kevätauringossa mennä hangille hiihtämään niin mie pystyn, pystyn niin myös arkipäiväisin tekemään ja sitten kouluhommat jää illalle tai sitten tehdään myös viikonloppuna, että niin. Tykkään, tykkään siitä että, on nyt tässä vaiheessa tuommosta joustoa. Ja sitä haluaa myös itelle myöntää, koska nyt se on mahdollista.”* Haastateltava 7

Totesimme aiemmin, että opintojen vapaus voi haastaa opiskelun aikatauluttamista, sillä erityisesti etäopiskelussa korostuu opiskelijan oma vastuu suorittaa opinnot määräajassa. Haastatteluista kävi kuitenkin myös ilmi, että opiskelijat olivat myös kiitollisia opiskeluarjen joustavuudesta. Mahdollisuutta mukauttaa aikatauluun omien tarpeidensa mukaan pidettiin arvokkaana, sillä työelämässä sellainen useimmiten on mahdotonta. Opiskeluarkea verrattiin työelämään, jossa arkirytmä on ennalta määrätty. Nykyhetki koetaan arvokkaana juuri sen vuoksi, että sen tiedetään olevan väliaikaista. Arjen aikataulujen väljyys mahdollistaa liikunnan harrastamisen spontaanisti esimerkiksi ihanteellisen ulkoilusään aikana. Liukkonen ja Jaakkolan (2017, 133) mukaan ilmiö perustuu koettuun autonomiaan: yksilö kokee arvokkaaksi saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja tehdä mielekkäitä toimintaan liittyviä valintoja.

Haastatteluista ilmeni, että liikunnan tuomat konkreettiset vaikutukset kehoon ja mieleen voivat toimia tärkeinä motiiveina ja lisätä halua jatkaa liikkumista. Havaittavissa olevat tulokset ruokkivat halua ylläpitää tai kehittää omaa hyvinvoinnin tilaa. Kun ihminen on motivoitunut liikkumaan, ei tarvitse erikseen pakottaa itseään liikkeelle omaksuakseen liikunnallisen elämäntavan tai esimerkiksi ylettyvänsä liikkumisen vähimmäissuosituksiin. Eräs haastateltava kuvailikin edistymistään seuraavasti: ”*Seki on kannustanu, että on tullu ihan fyysisiä tuloksia mitä itse huomaan, mutta sitten myös ihan numeerisia, että keuhkojen kapasiteetti on kohentunu monta kymmentä prosenttia ihan jossain vuosissa*” (Haastateltava 5). Myös Korkiakangas (2010) on esitellyt väitöskirjassaan yhteneväisiä tuloksia ja totesi, että myönteiset kokemukset liikkumisesta lisäsivät luottamusta omaan fyysiseen kuntoon ja sen kehittymiseen.

*”Mä haastan mun kehoa ja siinäkin voi aina oppia jotain uutta ja pitää taitoja yllä, nii sekin on niiku inspiroivaa.”* Haastateltava 3

Haastatteluiden mukaan motivaationa voi myös liittyä tietoinen itsensä haastaminen, joka ilmeni eri tavoin: ”*Mä toki motivoin myös itseäni semmoisella itsensä ruoskimisella ja, ja itseään vastaan kilpailemisella*” (Haastateltava 9). Tämä osoittaa, että liikkuminen voi toimia keinona testata omia rajojaan ja saavuttaa uusia tavoitteita, mikä lisää mielekkyyttä liikkumiseen. Itsensä haastaminen voi olla keino kehittää itsekuria, päättäväisyyttä ja sinnikkyyttä. Liikunnan mielekkyys voi rakentua tavoitteiden ja saavutusten ympärille. Kun henkilö kilpailee itseään vastaan, hän asettaa itselleen konkreettisia päämääriä, joiden saavuttaminen tuottaa tyydytystä ja motivaatiota jatkaa eteenpäin. Ilmiö viittaa myös korkeaan kompetenssiin, joka tarkoittaa sitä, että yksilö kokee olevansa taitava, osaava ja kykenevä liikkumaan haluamallaan tavalla. Se ei välttämättä tarkoita huippu-urheilijan tasoa, vaan ennemminkin luottamusta omaan kykyihinkin suoriutua liikunnallisista tehtävistä ja saavuttaa omat tavoitteet. (Ryan & Deci 2000; Kaasalainen & Saari 2019.) Aiemmissä tutkimuksissa kilpailu sekä itsensä haastaminen fyysisesti ovat korostuneet enemmän miesten keskuudessa. (esim. Grénman, Oksanen, Löyttyniemi, Räikkönen & Kunttu 2018.) Meidän tarkoituksenamme ei kuitenkaan ollut eritellä liikkumisen merkityksiä sukupuolittain.

Motivaatio ei kuitenkaan rajoitu vain fyysisiin tuloksiin, vaan liikkeelle lähteminen itsessään motivoi liikkumaan: ”*Miten koen liikunnan ja liikkumattomuuden vaikutukset? No väsyneempi olen, epämotivoituneempi. No ajatus ei kulje niin hyvin, ja tulee semmonen, niiku*

*sanoin niin opiskelupäivän jälkeen semmonen niiku aivoihin ja päähän tulee semmonen sumunen olo. Semmonen kaikkensa antanut. Ja siihen on kyllä parasta lääkettä se, että lähtee pois kotoa ja tekee jotain, vaikka menee salille rehkimään”.* Haastateltavan kokemus kertoo siitä, että liikunnan vaikutus ei ole pelkästään kehon suorituskykyyn liittyvää, vaan sillä on merkittävä yhteys myös mielialaan ja vireyteen. Kun keho on passiivinen, myös mieli tuntuu raskaalta ja uupuneelta. Liikunta taas toimii keinona katkaista tämä negatiivinen kierre ja palauttaa energiaa sekä selkeyttää ajatuksia. Tulokset ovat vahvasti yhteneväisiä Grénmanin ym. (2018) kanssa. (Haastateltava 3).

Liikunnan yhdistäminen arjen muihin aktiviteetteihin voi lisätä sen mielekkyyttä ja madaltaa kynnystä liikkua. Esimerkiksi hyötyliikunta voi tarjota mahdollisuuden kehittää peruskestävyyttä ilman, että liikunta tuntuu erilliseltä suoritukselta: *”Joskus saattaa joku tarjota vaikka kyytiä johonkin, että haluatko tulla kyydillä, niin sitten mielusti pyöräilen koska sitten saa siinä ajatella että siinä saa PK-lenkkiä”.* (Haastateltava 7).

Haastatteluista nousi esiin, että liikunnan motivaatiotekijät ovat yksilöllisiä, mutta usein niissä korostuu fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset sekä kehoon että mieleen. Konkreettiset tulokset, itsensä haastaminen ja liikunnan tuoma henkinen palautuminen voivat olla keskeisiä syitä siihen, miksi liikunta koetaan tärkeäksi osaksi arkea.

### **6.3 Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden tukeminen**

Kaasalaisen ja Saaren (2019) mukaan opiskelijoiden liikuntaharrastamisen esteet johtuvat pääasiassa henkilökohtaisista tekijöistä, kuten kiireisestä työ- ja opiskeluarkea tai motivaation puutteesta, eivätkä niinkään tiedon tai mahdollisuuksien vähäisyydestä. Korkeakoulut tarjoavat kustannusvaikuttavan ympäristön liikunnan edistämiseksi, sillä ne tavoittavat laajan joukon nuoria aikuisia. Korkeakouluun siirtyminen on kuitenkin elintapojen muutosvaihe, jossa liikunta joutuu kilpailemaan ajasta muiden velvollisuuksien kanssa. Kampusten liikuntapalvelut voivat vähentää sekä taloudellisia että ajankäyttöön liittyviä esteitä. (Kaasalainen & Saari 2019.) Tässä kappaleessa tuomme esiin, kuinka kannustavaksi ja kutsuvaksi opiskelijat kokivat korkeakoulujen tarjoamat liikuntapalvelut ja -puitteet.

Haastatteluista nousi vahvasti esiin hyvinvointipassin myönteinen vaikutus tukea korkeakouluopiskelijoiden liikkumista. Hyvinvointipassi on Lapin yliopiston ylioppilaskunnan

[LYY] kehittämä palvelu, jonka tavoitteena on edesauttaa opiskelijoiden liikunnallista, kulttuurillista ja sosiaalista hyvinvointia. Passin ostamalla opiskelija saa käyttöönsä muun muassa kuntosalivuoroja sekä mahdollisuuden kokeilla erilaisia harrastuksia alennettuun hintaan. Hyvinvointipassin palvelut vaihtelevat ja muuttuvat vuosittain, mutta idea pysyy samana. (Lapin yliopiston ylioppilaskunta.)

Kyseinen palvelu tunnettiin vielä hiljattain nimellä sporttipassi. Opiskelijat kokivat, että nimen muuttuminen on voinut madaltaa kynnystä hankkia passi, koska enää se ei nimensä perusteella keskity pelkästään urheiluun, vaan sisältää monipuolisemmin liikkumiseen ja hyvinvointiin liittyviä palveluita. Muutos teki konseptista saavutettavamman, sillä "hyvinvointi" kattaa laajemmin erilaisia tapoja huolehtia itsestään *"just siinä ei ole sanana se 'sportti' ja semmonen niinku urheilu, on muuta niinku liikkumista ja hyvinvointia"*. Hyvinvointipassin palvelut koettiin pääosin hyväksi. Haastateltavat kertoivat, että passi tarjoaa monipuolisia harrastusmahdollisuuksia, joihin kannattaa tutustua. Kattavan tarjonnan vuoksi moni opiskelija koki löytäneensä itselleen mielekkään harrastuksen sekä *"liikunnan ilon"*. (Haastateltavat 6 & 5)

*"Jos et sä ite oo kiinnostunu liikunnasta tai urheilusta, niin sitten et välttämättä osaakkaan tarttua siihen hyvinvointipassiin. Sulla pitää olla jo jonkinlainen kiinnostus sitä kohtaan. Siis esimerkiksi hyvinvointipassiin tai muihin liikunta-muotoihin, palveluihin, kursseihin."* Haastateltava 3

Haastateltavat kokivat, että opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta tuetaan jossain määrin myös erilaisilla ainejärjestön ja LYY:n liikuntatapahtumilla. Haastatteluissa pohdittiin kuitenkin liikuntapalveluiden ja -tapahtumien saavutettavuutta ja sitä, miten yksilön oma kiinnostus vaikuttaa liikuntapalveluiden hyödyntämiseen eli löytävätkö liikuntapalveluiden pariin lähikohtaisesti vain ne, jotka ovat muutenkin kiinnostuneita liikkumisesta. Ainejärjestön liikuntatapahtumia ei aina koettu kutsuviksi ja tapahtumiin meneminen koettiin haastavaksi, sillä niissä on usein joukko ihmisiä, jotka tuntevat toisensa ennestään. Ryhmän vakiintuneet sosiaaliset rakenteet eivät tee tapahtuman ilmapiiristä vastaanottavaista: *"siellä on niinku se sama porukka ja ne on niinku kavereita keskenään"*. Näistä syistä osa opiskelijoista pohti, onko mielekkään liikkumistavan löytäminen kuitenkin pikemminkin *"yksilön vastuulla"*. Haastatteluissa mainittiin myös liikunta-approtapahtuma, jossa opiskelijat ovat päässeet ko-

keilemana eri lajeja rastikierroksen tapaan: ”*siellä käytiin kokeilemassa joitakin lajeja, oltasko me käyty keilaamassa ja kiipeilemässä ja tuommosta, että on myös aktiivisempia tapahtumia joihin osallistua*”. (Haastateltavat 6, 4 & 8)

Opiskelijat kokivat, että Lapin yliopistossa opiskelijoiden liikuntaharrastusmahdollisuuksia pyritään tarjoamaan melko hyvin, ja moni koki hyötyvänsä niistä jossain vaiheessa opintoja. Ainejärjestöjen liikunnalliset tapahtumat eivät juuri houkuttele kaikkia opiskelijoita mukaan, sillä kynnys osallistua ei ole tarpeeksi matala. Haastatteluissa myös todettiin, että opiskelijat huomioidaan joka puolella Suomea melko hyvin, sillä monista liikuntaharrastuksista opiskelijat saavat alennusta.

Osalle opiskelijoista liikunta oli osa korkeakouluopintoja. Maanpuolustuskorkeakoulussa fyysisen kunnon ylläpitäminen on olennainen osa koulutusta, minkä vuoksi koulu tarjoaa opiskelijoille monipuoliset puitteet liikkumiseen. Myös luokanopettajakoulutuksessa liikunnan voi sisällyttää opintoihin valitsemalla sen sivuaineeksi, jolloin fyysinen aktiivisuus on keskeisessä roolissa ja opintokokonaisuuden suorittamiseksi liikkumista tulee paljon.

#### **6.4 Opiskelun tauottaminen**

Vähäisen liikkumisen terveyshaitoista istuminen on yksi merkittävimmistä, sillä pitkäkestoinen paikallaanolo on yhteydessä muun muassa heikentyneeseen aineenvaihduntaan, tuki- ja liikuntaelinten ongelmiin sekä lisääntyneeseen riskiin sairastua kroonisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin tai tyyppin 2 diabetekseen (Helajärvi ym. 2015, 1714) Opiskelijat olivat hyvin tietoisia runsaan istumisen haittavaikutuksista ja tunnistivat kuuluvansa ihmisryhmään, jolla istumista ja paikallaanoloa tulee pakostakin runsaasti opiskelun vuoksi.

*”...Et ottaa itseä niskasta kiinni ja tekee niitä valintoja että mä nyt vaikka niinkun valitsen mennä sinne yliopistolle vaikka ois mahdollisuus olla etänä.”* Haastateltava 6

Vireystason ylläpitämiseksi opiskelua tulisi välillä tauottaa liikehtimällä. Koronapandemian jälkeen monissa yliopistoissa opintoja ja kursseja toteutetaan etänä, jolloin siirtymä kampukselle ei ole välttämätön. Tulosten mukaan opiskelijat kokivat raskaaksi sen, että pande-

mian aikaan sekä opiskelu että vapaa-aika tapahtuivat kotona, sillä julkisia opiskeluympäristöjä, kuten kirjastoja ja kahviloita, ei voinut hyödyntää. Täten siirtymiä kodin ulkopuolelle tuli vähemmän. Saman havainnon tekivät myös Korhonen ym. (2023). Totesimme aiemmin, että opiskelijat kokivat siirtymät kodin ja koulun tai työpaikan välillä palauttavaksi, jonka vuoksi opiskelijat mielellään kulkivat välimatkoja kävellen tai pyöräillen. Opiskelijat totesivat, että etäyhteyksimahdollisuus houkuttelee katsomaan luennon kotona, jolloin ympäristö ei vaihdu välttämättä ollenkaan päivän aikana. Haastateltavat kokivat, että opiskelijalla on oltava riittävästi päättäväsyyttä ja itsekuria tehdäksesi tietoisesti valinnan mennä paikan päälle opiskelemaan, vaikka olisi mahdollisuus olla myös kotona. Koronapandemian voidaan siis katsoa jossain määrin lisänneen opiskelijoiden passiivisuutta, kun läsnäololuennot eivät ole enää niin yleisiä.

*”just oon täällä yliopistolla opiskelemassa monta tuntii putkeen niin sitten, että löytää niit taukoja jalotella tai ees käydä täyttämässä vesipullo”* Haastateltava 5

*”ihmistä ei oo tehty istumaan, saatikka kattomaan ruutua.”* Haastateltava 2

Korkeakoulussa opiskelu koostuu pitkälti lukemisesta ja kirjoittamisesta tietokoneen ääressä. Näin ollen istumista ja paikallaanoloa tulee opiskelijoilla väistämättäkin paljon. Haastateltavat tunnistivat tarpeen tauottaa työskentelyä ja lisätä liikettä päivään. Tapoja oli erilaisia: *”vaikka vaan nousee ylös, kävelee kirjaston ympäri, istuu takas alas”* ja opiskelijat kokivatkin, että pienelläkin liikkeellä voi vetreyttää kehoaan istumisesta. Istumisen vastapainoksi tarvittava liike ei välttämättä tarkoita intensiivistä liikuntaa, vaan jo pienetkin tauot voivat auttaa ylläpitämään vireystilaa ja ehkäisemään väsymystä. Myös liikkumisen suosituksissa kehoitetaan tauottamaan istumista aina, kun mahdollista (UKK 2019). Haastatelluista kävi ilmi, että opiskelijat ovat tietoisia omista hyvinvointitarpeistaan: he eivät pelkää tiedosta liikkumisen hyötyjä, vaan myös aktiivisesti etsivät keinoja sisällyttää sitä arkeensa pienillä tavoilla. Vaikka opiskellessa fyysistä passiivisuutta tulee paljon, opiskelijat pyrkivät itse löytämään ratkaisuja, jotka auttavat heitä jaksamaan paremmin. (Haastateltava 2)

*”Ei tarte ihmisillä välttämättä olla edes mitään ADHD:ta, että se ei ei jaksa sitä kahta tai kolmea tuntia pidempään ihan tosissaan keskittyä.”* Haastateltava 7

Pidemmän opiskeluseSSION tauottaminen ja pilkkominen pienempiin osiin koettiin edistävän tehokkaampaa opiskelua. Haastateltavien mukaan ihanteellisinta olisi, jos keskittymiskyky opiskellessa kestäisi pitempään. Jos keskittyminen herpaantui odotettua nopeammin, se saattoi johtaa epäonnistumisen tunteisiin: *”helposti tulee semmoinen vähän epäonnistumiskoke-musta, ku tuntuu, et se keskittymiskyky on oikeasti päivässä vaan sen niinku 3 tuntia”*. Haastatteluiden perusteella todettiin myös, että pitkäaikainen paikallaan oleminen ja jatkuva työhön keskittyminen ilman taukoja ei ole tehokasta, vaan voi jopa estää ajattelun ja työn etenemisen. Erityisesti tietokoneen äärellä työskentely voi johtaa sellaiseen tilaan, jossa tehtävä ei enää edisty. Tässä tilanteessa tauon ottaminen ja jonkin muun tekeminen, kuten liikkuminen tai muu virkistävä toiminta, tarjoaa mahdollisuuden "nollaantua" ja palata tehtävään uudella energialla ja selkeämmällä mielellä. (Haastateltava 6)

*”... Jos on 8 tuntia istut siinä tietokoneen eessä niin oothan sä huomattavasti enemmän jumissa kun sä et jos sä jossain vaiheessa päivää sitten irrottaudut vaikka vähäskin aikaa.”* Haastateltava 7

Tauottamisen ei todettu ainoastaan kohentavan vireystilaa, vaan myös ennaltaehkäisevän fyysisiä kiputiloja, kuten jumeja. Paikallaan oleminen ilman liikettä ei ole vain henkisesti kuormittavaa, vaan myös fyysisesti haitallista. Haastateltava huomauttaa, että vaikka taukojen ottaminen olisi vain lyhytaikaista, se voi merkittävästi vähentää kehon jännitystä ja estää liiallista jäykistymistä. Lisäksi Lee & Kim (2019) ovat tutkimuksessaan havainneet, että pitkäaikainen istuminen on merkittävästi yhteydessä mielenterveysongelmien lisääntymiseen. Siksi jo pienelläkin liikehdinnän määrällä on monia hyötyjä.

*”Onhan yliopistolla, on kirjastolla myös näitä tämmösiä tai ainaki se työskentelytila on semmonen, missä on renkaita ja sielä on myös näitä jumppapalloja, joilla voi istua ja sitten opiskellessa, tota saa vähän semmosta liikuntaa.”*  
Haastateltava 8

Lapin yliopiston kirjaston ryhmätyöskentelytiloissa on pyritty huomioimaan parempaa opiskeluergonomiaa erilaisilla istuimilla ja voimisteluvälineillä, jotka ovat opiskelijoiden vapaassa käytössä. Työskentelytilan välineet edistävät mahdollisuuksia lisätä fyysistä aktivoitumista opiskelun lomaan. Tutkijat ovatkin korostaneet, että oppilaitoksissa tulisi kiinnittää enemmän huomiota oppiympäristöihin, joissa fyysinen aktiivisuus ja työskentelyergonomia on otettu huomioon. Lisäksi he ovat toivoneet, että liikuntaa integroitaisiin entistä enemmän osaksi korkeakouluopiskelijoiden päivittäisiä rutiineja. (esim. Akhmedov ym. 2025.)

## 6.5 Opiskelukyvyn ylläpitäminen

Voimavaroilla on keskeinen ja moniulotteinen rooli opiskelukyvyn ylläpitämisessä. Ne luovat perustan, jonka varassa opiskelija jaksaa suoriutua opinnoistaan, hallita kuormitustaan ja ylläpitää motivaatiota myös vaativissa elämäntilanteissa. (Kunttu 2021.) Tulosten perusteella opiskelijat kokivat liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden yhdeksi tärkeimmistä voimavaroistaan. Tässä luvussa tarkastelemme, miten fyysinen aktiivisuus kytkeytyy opiskelijoiden kokemukseen oppimisesta, palautumisesta ja arjen hallinnasta – sekä miten liikkuminen toimii tasapainottavana tekijänä opiskelun aiheuttamalle henkiselle kuormitukselle.

*”En varmaan jaksais tehdä mitään, jos ei liikkuis ja keho ei sais minkäänlaista fyysistä kuormitusta.”* Haastateltava 3

Tulosten mukaan fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä rooli opiskelukyvyn ylläpitämisessä. Liikkuminen ja aktiivisuus koettiin voimavarana, joka auttoi tarpeen tullen viemään ajatukset opiskelusta tai muista arjen kuormittavista asioista muualle. Ennen kaikkea fyysisen aktiivisuuden huomattiin edistävän keskittymiskykyä ja kohentavan mielialaa. Opiskelijat kokivat olevansa virkeämpiä ja hallitsevansa opiskelun tuoman kuormituksen paremmin. Fyysinen aktiivisuus koettiin yhdeksi hyvinvoinnin peruspilariksi, joka vaikuttaa opiskelijoiden arjessa myös muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Opiskeluun jaksettiin keskittyä paremmin, kun arjessa oli tasapainoisesti sekä fyysistä aktiivisuutta että lepoa. Osa opiskelijoista toi myös ilmi, että on huomannut olotilassaan selkeän muutoksen, kun fyysistä aktiivisuutta on tullut enemmän: *”nyt maisterivaiheessa, ku on enemmän aktivoitunu, nii kyl se sit kummasti vaan vaikuttaa myös siihen, et miten jaksaa opiskella. Et ajatukset virkistyy ja on muutenki kokonasvaltasesti jaksavampi ja voi paremmin”*. (Haastateltava 4)

Fyysisen aktiivisuuden roolia opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämässä on tutkittu melko paljon. Mielenterveyden haasteet ovat yleistyneet opiskelijoiden keskuudessa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021), ja fyysistä aktiivisuutta on pidetty sekä ylikuormittuneisuuden ennaltaehkäisevänä keinona että selviytymisstrategiana. Tutkimustuloksemme ovat hyvin samankaltaiset muun muassa Ahsanin ja Abulaitin (2025) sekä Rogowskan ym. (2020) kanssa, jotka totesivat yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyden ja fyysisen aktiivisuuden välisen suhteen olevan pääosin myönteinen: fyysisen aktiivisuuden todettiin parantavan elämänlaatua, vähentävän ahdistuneisuutta sekä koettua stressiä.

Arjen muut rutiinit rytmittivät päivää niin, että opiskelut tuli laittaa pakostakin välillä tauolle. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi koiran ulkoiluttaminen tai harrastukset, jotka alkoivat tiettyyn aikaan tiettyinä päivinä viikosta: *”käyn niillä ryhmäliikuntatunneilla nii sit ku niillä on tietty aika nii sit senki mukaan ajottaa sen päivän, et nousee ylös ja saa asiat tehty ja sitten kotiin, vaikka syömään ja jotain vaikka ennen sitä niin, rytmittää sitä päivää silleen”*. Kun haastateltavat kuvailivat arkeaan mielekkääksi, he perustelivat sen johtuvan toimivista rutiineista. Puolestaan koronapandemian aikaan, kun poikkeustila ja karanteeni oli osa opiskelijoiden arkea, liikkuminen ja arjen uudelleen järjestäminen tuntui haasteelliselta – arjessa ei ollutkaan enää tuttuja aikatauluja tai siirtymiä harrastuksiin. (Haastateltava 5)

*”Jos joku kouluhomma on ressannu tai vaivaa tai ahistaa niin sitte kyllä sen saa ihan hyvin nollattua pois kun käy jossakin pitkällä hiihtolenkillä tai reeniillä”* Haastateltava 8

*”...Se tapahtuu oikeasti siellä jossain kävelyllä ja tämmöisellä, niin myös tavallaan. Sillä, että fyysisesti tekee siinä samalla jotain niin... niin se auttaa jotenkin ajattelemaan.”* Haastateltava 6

Liikkumisen kuvattiin toimivan tehokkaana stressinhallintakeinona, erityisesti koulutyöhön liittyvän kuormituksen purkamisessa. Nupposen (2021, 55) mukaan liikkuminen ohjaa tarkkaavaisuutta mieltä kuormittavista asioista sitä paremmin pois, mitä enemmän liikuntasuoritus itsessään vaatii keskittymistä. Tulosten mukaan opiskelijat eivät kuitenkaan kokeneet, että liikuntasuorituksen tulisi olla raskas, jotta se helpottaisi koulutehtäviin liittyvässä stressissä, vaan irtaantumisen itsessään koettiin helpottavan olotilaa. Liikkuminen ei koettu ainoastaan pakokeinona mieltä kuormittavista asioista, vaan myös keinona jäsentää ajatuksia

samalla, kun esimerkiksi ulkoilee. Fyysinen aktiivisuus voi edistää mielen selkeyttämistä ja auttaa hahmottamaan monimutkaisia ajatuksia, mikä puolestaan voi tukea oppimista ja ongelmanratkaisua. Ilmiö korostui eniten koulutehtävissä, jotka vaativat pitkäjänteistä työskentelyä, kuten opinnäytetyön tekeminen. Liikkumisen ajateltiin tukevan luovuutta ja tiedonkäsittelyä, joita itsenäisissä tehtävissä usein vaaditaan. Haasteltavat kokivat, että ajatus työ ei tapahdu ainoastaan perinteisesti koneen ääressä, vaan myös muualla. Tulokset ovat linjassa myös Akhmedovin ym. (2025) kanssa, jotka totesivat fyysisen aktiivisuuden kehittävä yliopisto-opiskelijoiden luovaa ajattelua.

*”Olen huomannut, että jos ei sitä tuntia pääse hikoilemaan ja hengästymään, niin kroppa tuntuu jotenkin nahealta ja tukkoselta ja sitten ei välttämättä pysty nukkumaankaan niin hyvin.”* Haastateltava 2

Haastateltavat korostivat fyysisen aktiivisuuden vaikutusta uneen. Mikäli päivän aikana aktiivisuutta tuli reilusti, oli illalla helpompi nukahtaa: *”ku pitää unirytmistä kiinni ja sit ko huolehtii siitä, että saa fyysistä aktiivisuutta päivän aikana, nii sit oikeesti ko menee illalla sänkyyn nii nukahtaa jossaki kahessa minuutissa”* ja vastaavasti unenlaatu koettiin heikompana, mikäli päivän aikana tuli paljon istumista tai muuta paikallaan oloa. Riittävää unen määrää korostettiin erityisesti silloin, mikäli päivän aikana aktiivisuutta tulee paljon. Vaikka huonosti nukkuttujen öiden jälkeen olo saattoi tuntua muun muassa *”harmaalta”* ja *”ärsyyntyneeltä”*, ei yksittäisten tapausten ajateltu vaikuttavan jaksamiseen vielä merkittävästi. Kuitenkin mahdollisimman säännöllinen unirytmistö koettiin tukevan hyvinvointia ja arjessa jaksamista monipuolisesti. Haastateltavat kokivat, että hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa olisi tärkeä rauhoittua ja rentoutua, jotta aivot eivät käy ylikerroksilla. Täten muun muassa opiskelua, sosiaalisen median selaamista sekä raskasta fyysistä aktiivisuutta pyrittiin välttämään illalla. (Haastateltavat 3 & 4)

Unen merkitystä palautumiselle on tutkittu laajasti, ja haastateltaviemme kokemukset fyysisen aktiivisuuden myönteisestä vaikutuksesta unenlaatuun ja nukahtamiseen ovat yhteneväisiä aiempien tutkimustulosten kanssa (esim. Wang & Boros 2021). Uni on keskeinen tekijä sekä fyysisessä että henkisessä palautumisessa, sillä se tukee aivojen aineenvaihduntaa, edistää solujen uusiutumista ja vahvistaa elimistön puolustuskykyä sairauksia ja stressin haittavaikutuksia vastaan. Lisäksi uni on oppimisen ja kognitiivisen joustavuuden perusta – hyvin

levänneet aivot käsittelevät tietoa tehokkaammin, mikä parantaa luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Lisäksi looginen päättely, tarkkaavaisuus ja keskittyminen on helpompaa. Pitkittynyt stressi nostaa kortisolitasoja, mikä voi häiritä kehon luonnollista vuorokausirytmää, vaikeuttaa nukahtamista ja heikentää palautumista. Tämän vuoksi stressinhallintakeinojen merkitys korostuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Nyky-yhteiskunnassa, jossa jatkuva ärsyketulva ja kiire kuormittavat aivoja enemmän kuin aiemmin, unen laadun ja riittävän määrän tarve on entistä kriittisempi. Ilman kunnollista palautumista aivojen suorituskyky, mieliala ja kehon puolustusjärjestelmä heikkenevät, mikä altistaa monille terveysongelmiille. (Hannula & Mikkola 2021, 220–222.)

*”Et jos on tosi väsähtäny, nii se voi sit siinä tilanteessa olla parempi, ihan vaa rauhottuu, vaikka olla jossain sohvannurkassa kuin sit lähtee tekee fyysisesti jotain tosi vaativaa”.* Haastateltava 4

Haastatteluissa opiskelijat painottivat palautumisen ja aktiivisuuden välistä tasapainoa ja sen merkitystä omalle hyvinvoinnille opiskelussa ja arjessa. Tulosten mukaan opiskelijat, joilla oli jo hyvin aktiivinen arki, kaipasivat enemmän aikaa levolle ja palautumiselle arjessaan: *”Se on, tuota. Niin, ehkä välillä liian vähäistä siihen nähden kuinka paljon sitä ehkä tarvitsisi”* (Haastateltava 1). Haastatteluissa tuotiin myös esiin, että fyysisen aktiivisuuden vaikutukset hyvinvointiin eivät ole yksiselitteisiä, vaan ne riippuvat yksilön senhetkisestä jaksamisesta ja tarpeista. Haastateltavan näkemyksen mukaan liikunta ei aina ole paras ratkaisu, vaan joskus on tärkeämpää kuunnella kehoa ja antaa itselleen lupa levätä. Tässä korostuu itsetuntemuksen ja oman jaksamisen säätelyn merkitys: liikunta nähdään hyödyllisenä, mutta sen ei koeta olevan aina oikea keino palautumiseen. Myös liikunnan muodolla ja intensiteetillä on merkitystä siihen, miten jo valmiiksi kuormittunut hermosto siitä hyötyy. Tulokset ovat yhteneväisiä Paoluccin ym. (2018) kanssa, jotka havaitsivat, että korkean intensiteetin intervalliharjoittelu oli yhteydessä lisääntyneeseen koettuun stressiin verrattuna kohtalaisen kuormittavaan kuntoliikuntaan. Raskaasti kuormittavan liikunnan aikana kehon kortisolitasot (tunnetaan myös stressihormoneina) nousevat hetkellisesti. Tämä on normaali ja jopa hyödyllinen reaktio, mutta pitkittyessään se voi haitata palautumista ja johtaa muihin fyysisiin ongelmiin. Tämän vuoksi ei ole olemassa yhtä liikuntamuotoa, joka aina edistäisi parhaiten hyvinvointia tai terveyttä, vaan liikunnan intensiteetillä on ratkaiseva rooli siinä, millainen liikunta tukee hyvinvointia tehokkaimmin.

Kokonaisuudessaan haastatteluista nousee esiin liikunnan monimuotoinen vaikutus opiskelukykyyn. Se ei ainoastaan lisää fyysistä energiaa ja jaksamista, vaan myös parantaa mielialaa, unenlaatua ja kognitiivisia toimintoja. Liikunta toimii tasapainottavana tekijänä opiskelun staattisuuden vastapainona ja auttaa opiskelijoita palautumaan, keskittymään ja ylläpitämään henkistä hyvinvointiaan. Haastatteluiden mukaan opiskelijat kokivat, että tavalliset arkiaskareet, joihin sisältyy fyysistä aktiivisuutta, nähdään pikemminkin pakollisina toimintoina kuin keinoina lisätä liikkumista. On totta, että pelkkä fyysisten kotitöiden tekeminen ei täytä liikkumisen vähimmäissuosituksia (UKK 2019), mutta ne voivat olla merkittäviä ja jossain määrin huomaamattomia tapoja tauottaa paikallaan olemista (Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report 2018.).

## 7 YHTEENVETO

### 7.1 Tulosten tarkastelu ja pohdinta

Tutkielmassamme tarkastellaan korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista hyvinvointiin. Erityisesti keskityimme selvittämään, millaisia kuormitus-tekijöitä opiskelijat kokevat arjessaan ja miten fyysinen aktiivisuus auttaa heitä palautumaan ja ylläpitämään tasapainoa silloin, kun arki tuntuu kiireiseltä tai haastavalta. Tutkimuksemme aineisto kerättiin haastattelemalla yhdeksää Lapin yliopiston opiskelijaa, joilla oli jo useampi vuosi kokemusta opiskeluarjesta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisälönanalyysillä, jonka avulla muodostimme kaksi pääkategoriaa tulosten tarkastelemiseksi: 1) Opiskeluhyvinvointia tukevat ja haastavat tekijät sekä 2) Fyysisen aktiivisuuden rooli. Tutkimuksemme perustui yhteen pääkysymykseen: ”*Millainen rooli fyysisellä aktiivisuudella on korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä?*”. Analyysissa muodostetut pääkategoriat jäsentävät opiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä korkeakouluopiskelun luonteesta ja liikkumisen merkityksistä opiskelijan arjessa.

Tulokset tuovat esiin monitasoisen ja moniulotteisen kuvan korkeakouluopiskelijoiden kokemasta kuormituksesta. Vaikka kuormittavuuden kokemus on pohjimmiltaan subjektiivinen ja sidoksissa yksilön omiin resursseihin, taustoihin ja elämäntilanteeseen, korostuu aineistossa, että monet kuormittavat tekijät ovat yhteydessä myös koulutuksen rakenteisiin, opetuskäytäntöihin ja yhteiskunnallisiin olosuhteisiin. Haastatellut opiskelijat kokivat saavansa apua erityisesti yliopiston henkilökunnan, kuten kuraattorien, tuella. Muun muassa henkilökohtaiset opintosuunnitelmat ja toimivien arkirutiinien löytäminen lievittivät kuormitusta ja auttoivat opiskelijoita jatkamaan opinnoissaan.

Kuormittavina tekijöinä nousivat esiin erityisesti aikatauluttamisen haasteellisuus, runsas itsenäinen työskentely, opintojen epäselkeys, pandemian seuraukset ja opiskelijoihin kohdistuvat vaatimukset sekä painostaminen työelämään. Opiskelijat kokevat opintojen alussa usein vaikeuksia arvioida realistisesti omaa jaksamistaan, sillä elämä korkeakouluopintojen ympärillä on uutta. Opiskelijoiden päivät voivat vaihdella aikataulullisesti paljonkin, jolloin säännöllistä rytmiä voi olla vaikea löytää (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018). Korkea-

kouluopintojen alkaminen on muutenkin useimmille ensimmäinen siirtymä kohti varhaisaikuisuutta ja itsenäistymistä, johon liittyy paljon uusia ja jännittäviä asioita, jotka vaativat uudenlaiseen arkeen sopeutumista (Meriläinen 2008, 143). Myös rajanveto vapaa-ajan ja opiskelun välillä tunnettiin osittain häilyvä: opinnot voivat olla mielessä jatkuvasti ja välillä opiskelua tulee jatkaa kotonakin. Erityisesti maisterivaiheen opinnot näyttäytyivät yksinpuurtamisena, ja mitä enemmän opintovuosia tuli lisää, sitä vähemmän yhteisöllisyyttä enää opiskelijoiden keskuudessa oli.

Osa opiskelijoista oli kokenut opiskelijaelämää sekä ennen koronapandemian alkamista että sen jälkeen. Etäopetuksen yleistyminen vähensi yhteisöllisyyttä entisestään, mutta toisaalta myös mahdollisti opintojen suorittamisen vapaammin. Karanteenin aikana opiskelijat kokivat kuormittavana sen, että arjen siirtymät kodin ulkopuolelle vähenivät merkittävästi, sosiaaliset kontaktit vähenivät ja liikkumismahdollisuudet rajoittuivat huomattavasti. Myös muissa tutkimuksissa opiskelijat ovat kertoneet hyvinvoinnin haasteista koronapandemian aikana (esim. Lemyre, Palmer-Cooper & Messina 2023 sekä Rogowskan ym. 2020).

Tiettyjen yhteiskunnallisten odotusten koettiin lisäävän opiskelijoiden kuormitusta. Monet opiskelijat käyvät opintojen ohella töissä taloudellisista syistä ja osa koki työssäkäymisen täysin pakolliseksi. Vaikka työ tuo taloudellista turvaa, se vie aikaa ja energiaa opiskelusta ja palautumisesta. Tulorajoihin tehdyt muutokset sekä opintolainojen korkojen nousu lisäävät paineita työssäkäyntiin, mikä puolestaan heikentää mahdollisuuksia keskittyä täysipainoisesti opintoihin. Huoli rahojen riittävydestä on todettu lisäävän opiskelijoiden psyykkistä oireilua jo ennen näiden muutosten tuloa (Laaksonen 2005; Meriläinen 2008, 138) ja ilmiö on yleinen myös muualla kuin Suomessa (esim. Danahy ym. 2024). Opiskelijoiden odotetaan olevan tehokkaita ja aikaansaavia, minkä vuoksi osa koki riittämättömyyden tunteita, mikäli opinnot edistyivätkin odotettua hitaammin. Suorituspaineita lisää osakseen myös opintoajan rajausta (Opetusministeriö 2006). Lisäksi kiireinen ja väsynyt ilmapiiri kampuksilla koettiin tarttuvaksi ja lisäsi sosiaalista vertailua. Sosiaalisen vertailun todettiin heikentävän itsetuntoa ja luottamusta omaan pystyvyyteen. Vastaavan huomion teki myös Yadav (2024).

Epäkohdista huolimatta opiskelijat löysivät myös paljon positiivisia puolia korkeakouluopiskelusta. Opiskeluarjen joustavuus koettiin mahdollistavan käytännössä hyvin omanlaisen ar-

jen elämisen. Pääosin opiskelijat kokivat, että heillä on riittävästi aikaa tehdä itselleen mieleisiä asioita eikä aikaa liikkumiselle ollut vaikeaa löytää. Päivässä käytetyn opiskeluajan rajaaminen auttoi pilkkomaan opiskelua pienempiin osiin, jolloin myös vapaa-ajan viettäminen oli mahdollista. Opiskelijat kokivat, että kun hyvinvoinnin peruspilarit ovat kunnossa, jaksaa opinnoissakin paremmin. Vaikeina ajanjaksoina haavekuva valmistumisesta ja opintojen kokonaiskuvan mielekkyys auttoi jatkamaan opiskelua. Työelämään siirtyminen odotettiin tuovan tulojen vakiintumista.

Opiskelijat kokivat fyysisen aktiivisuuden tärkeäksi osaksi hyvinvointiaan. Liikkuminen auttoi jäsentämään opiskeluun liittyviä ajatuksia ja paransi keskittymiskykyä, erityisesti ulkoilun tai liikuntasuorituksen jälkeen. Fyysinen aktiivisuus toimi keinona käsitellä stressiä ja selkeyttää mieltä silloin, kun opiskelu tuntui jumittuvan tai kuormitus kasvoi liian suureksi. Liikkumista ei nähty vain välttämättömänä terveystekona, vaan arjen voimavarana, joka vaikutti kokonaisvaltaisesti opiskelijan oloon ja jaksamiseen. Tulokset osoittivat, että opiskelijat kokivat aktiivisuuden parantavan unenlaatua ja helpottavan nukahtamista, mikä edelleen tuki palautumista ja opintojen sujuvuutta. Näiden havaintojen perusteella opiskelijat pyrkivät tietoisesti sisällyttämään liikuntaa osaksi arkeaan, ei vain hyvinvoinnin ylläpitämiseksi vaan myös opiskelukyvyn vahvistamiseksi. Ansalan ja Kuntun (2021, 214) mukaan liikkumisen ja opinnoissa etenemisen välillä on huomattu olevan positiivinen yhteys, vaikka ilmiötä ei toistaiseksi ole pystytty suoraan vahvistamaan.

Haastattelujen perusteella opiskelijoiden liikuntasuhde on muotoutunut monien eri kokemusten kautta ja muuttunut usein myönteisempään suuntaan opintojen aikana. Lapsuuden ja koululiikunnan kokemukset – niin hyvät kuin kielteisetkin – ovat vaikuttaneet siihen, miten opiskelijat suhtautuvat liikkumiseen aikuisuudessa. Huonot liikuntakokemukset saattoivat synnyttää vääristyneen kuvan itsestään liikkujana, mutta aikuisuudessa mahdollisuus kokeilla uusia liikuntamuotoja tarjosi tilaisuuden löytää itselle sopivia ja mielekkäitä tapoja liikkua. Kilpaurheilutausta koettiin hyödylliseksi, sillä se antoi valmiuksia liikkumiseen aikuisiällä. Aikuisuudessa suhtautuminen liikuntaan on muuttunut sallivammaksi ja tavoitteet liittyvät useammin hyvinvointiin kuin suorituskykyyn. Haastateltavat korostivat liikkumisen merkitystä palautumisessa ja arjesta irrottautumisessa – liikkuminen oli hetki itselle. Myönteinen yhteys lapsuuden harrastustaustan ja aikuisiän liikunnallisen elämäntavan omaksumisen välillä on tunnistettavissa. Ilmiötä on tutkittu jonkin verran (esim. Curtis, McTeer &

White 1999) eikä havainto siksi ole yllättävä. Tuloksista voi silti tulkita, että kilpaurheilutausta on vaikuttanut vahvasti siihen, millaisesta liikkumisesta pitää enemmän aikuisiällä. Armollisempi terveysliikkuminen voi tuottaa enemmän mielihyvää, kun se on vapaaehtoista eikä kilpailuriippuvaista.

Fyysisen aktiivisuuden muodot vaihtelivat. Suosituimpia olivat ulkoilu eri muodoissaan sekä kuntosaliharjoittelu. Myös hyötyliikunta, kuten pyöräily ja kävely, oli tärkeä osa opiskelijoiden arkea, ja siirtymät koettiin palauttavina taukoina opiskelusta. Vaikka säännöllinen liikunta oli monelle tärkeää, osa koki vaikeuksia tasapainottaa aktiivisuutta ja lepoa. Joillekin lepopäivien pitäminen tuntui ristiriitaiselta, vaikka niiden tärkeys ymmärrettiin. Toisaalta joidenkin liikuntasuhde ilmeni ääripäinä – joko liikuttiin paljon tai ei lainkaan. Yhteisesti opiskelijat toivat esiin, että fyysisen aktiivisuuden tulisi olla joustavaa, miellyttävää ja omaan elämäntilanteeseen sopivaa.

Haastatteluissa korostui opiskeluarjen joustavuuden mahdollistama spontaani liikkuminen, jota pidettiin arvokkaana. Mahdollisuus valita itse, milloin liikkuu, lisäsi hyvinvointia ja motivaatiota. Väljä tai joustava aikataulu koettiin mahdollistavan autonomisen toiminnan. Kosken (2017) mukaan valinnanvapaus ja kontrolli omasta toiminnasta ovat keskeisiä ihmisen psykologisia perustarpeita, ja siksi ne myös edistävät hyvinvointia. Liikunnan konkreettiset hyödyt – kuten fyysiset tulokset ja parantunut mieliala – kannustivat jatkamaan liikkumista. Monelle tärkeää oli myös itsensä haastaminen ja oman kehityksen seuraaminen. Hyötyliikunta ja arjen rytmiin sopiva liikkuminen madalsivat kynnystä olla aktiivinen. Tulokset ovat yhteneväisiä Korkiakankaan (2010) kanssa.

Haastatteluista kävi ilmi, että hyvinvointipassi koettiin hyödylliseksi ja motivoivaksi keinoksi tukea korkeakouluopiskelijoiden liikkumista. Nimenmuutos sporttipassista hyvinvointipassiksi laajensi sen houkuttelevuutta, sillä "hyvinvointi" kattaa monipuolisemmin erilaiset tavat huolehtia itsestään. Passin palvelut mahdollistivat uusien harrastusten löytämisen ja liikunnan ilon kokemisen. Haastatteluissa myös pohdittiin, että liikuntapalveluiden löytäminen ja hyödyntäminen voi vaatia jo valmiiksi kiinnostusta liikkumiseen. Vaikka liikuntamahdollisuuksia tarjotaan kohtuullisesti, osa opiskelijoista koki liikkumisen löytymisen jäävän yksilön vastuulle. Lisäksi joillakin koulutusaloilla liikunta sisältyy luontevasti osaksi opintoja.

Opiskelijat kuuluvat runsaasti istuvaan ihmisryhmään ja muun muassa siksi opiskelijoiden liikunta-aktiivisuudesta on oltu huolissaan (Holm ym. 2023). Tuloksista kävi ilmi, että opiskelijat ovat hyvin tietoisia pitkittyneen paikallaanolon haittavaikutuksista ja moni pyrki tauottamaan istumista esimerkiksi opiskellessa. Opiskelijat kokivat, että vireystilan ja jaksamisen ylläpitämiseksi tarvitaan taukoja ja liikettä opiskelupäivän aikana, vaikka vain pieniäkin. Pitkä paikallaanolo on henkisesti ja fyysisesti kuormittavaa, ja tauottaminen parantaa sekä keskittymiskykyä että ehkäisee kehon jumeja. Fyysinen aktiivisuus ei aina tarkoita raskasta liikuntaa – jo lyhyt jaloittelu voi auttaa. Myös oppimisympäristöillä on merkitystä: esimerkiksi Lapin yliopiston kirjaston ergonomiset ratkaisut tukevat opiskelijoiden hyvinvointia.

Tavoitteenamme ei ollut tarkastella sitä, liikkuvatko korkeakouluopiskelijat tarpeeksi eli ylittävätkö opiskelijat liikkumisen vähimmäissuosituksiin (UKK 2019), vaan löytää liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden merkityksiä hyvinvoinnille. Tutkijat ovat kuitenkin huomanneet, että opiskelijat liikkuvat suosituksiin nähden paremmin muuhun aikuisväestöön verrattuna ja ilmiöön saattaa vaikuttaa se, että opiskelijat ovat usein vahvasti tietoisia liikkumisen monipuolisista terveyshyödyistä (Kaasalainen & Saari 2019). Tulosten perusteella päätimme, että haastattelevalle opiskelijat liikkuvat melko aktiivisesti ja monipuolisesti, vaikka emme sitä suoraan heiltä kysyneet. Osa haastateltavista kertoi olleensa fyysisesti hyvin passiivinen paikoin eri elämänvaiheissa eikä siksi liikunta-aktiivisuus ole aina ollut lineaarista. Koska liikkumiseen liittyy paljon normatiivisia odotuksia, voi liikkumattomuudesta olla helppompaa kertoa, kun se ajoittuu enemmän menneisyyteen kuin nykyhetkeen. Yllättävää oli, että osa koki tarvitsevänsä enemmän aikaa lepäämiseen kuin liikkumiseen, sillä arki näyttäytyi jo valmiiksi hyvin aktiiviselta. Merkittävä havainto tutkimustuloksista oli, että opiskelijat olivat yksimielisiä siitä, kuinka tärkeää on tunnistaa kulloinkin se liikunnan intensiteetti, joka parhaiten tukee omaa hyvinvointia. Tämän tunnistaminen voi kuitenkin olla ajoittain haastavaa, sillä liikuntasuosituksen (UKK 2019) mukaan reipasta, sykettä selvästi kohtavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa – eikä kevyellä kävelylenkillä voi aina korvata tätä tarvetta. Toisaalta kevyt kävelylenkki on kuitenkin parempi vaihtoehto kuin jättää liikkuminen kokonaan.

Tutkimustuloksemme liikkumisen roolista hyvinvoinnin edistämiseksi ovat vahvasti linjassa Grénmanin ym. (2018) kanssa, joiden tutkimus osoitti, että tärkeimpiä liikunnan merkityksiä opiskelijoille ovat terveyden tavoittelu ja ylläpito, hyvänolon tunne, ilo sekä kunnon kohot-

taminen. Haastatteluiden perusteella opiskelijat pyrkivät tietoisesti pitämään fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan osana arkeaan siksi, että sen on huomattu tuovan hyvää oloa ja auttavan kuormituksen hallitsemisessa. Kun liikkumiseen kohdistuu ulkoisia odotuksia, se ei aina kumpua omasta tahdosta, vaan voi näyttäytyä velvollisuutena, mikä saattaa heikentää sen mielekkyyttä ja motivaatiota pitkällä aikavälillä. Tällainen ”pakotettu säätely”-ilmiö (Kaasalainen & Saari 2019) ei kuitenkaan meidän tulkintojemme mukaan huokunut haastateluista, vaan opiskelijat halusivat liikkua oman hyvinvointinsa vuoksi. Arkiset fyysiset askaaret koettiin lähinnä pakollisina velvollisuuksina eivätkä opiskelijat siksi ajatelleet niiden olevan merkittäviä keinoja lisätä fyysistä aktiivisuutta. Todellisuudessa kuitenkin tavoitteellisestikin liikkuvien treenit eivät sellaisenaan riitä välttämään istumisen haittoja, mikäli harjoitteiden lisäksi päivässä ei juurikaan tule muuta aktiivisuutta (Helajärvi ym. 2015). Toisaalta opiskelijat myös ymmärsivät, että arkiaskareet eivät riitä kattamaan terveys- ja hyvinvointihyötyjä.

## 7.2 Luotettavuus ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen uskottavuudella tarkoitetaan sitä, arvioivatko kollegat, tutkimukseen osallistuneet ja kohdeyleisö kerätyn aineiston todeksi ja huolellisesti analysoiduksi. Lukijan tulee olla vakuuttunut siitä, että tutkimustulokset on tulkittu osuvasti. Luotettavuudella puolestaan tarkoitetaan sitä, että tutkija kykenee todistamaan tehneensä oikeanlaiset ratkaisut ja menetelmät tutkimusongelman kannalta sekä perustellut valintansa ymmärrettävästi. Tutkijan tehtävänä on kertoa kaikki tekemänsä ratkaisut jokaisessa tutkimuksen vaiheessa mahdolliset epäonnistumiset mukaan lukien. (Puusa & Juuti 2020, 175.) Olemme pyrkineet tutkielman edetessä perustelemaan, miksi kyseiset metodologiset valinnat on koettu parhaiksi ratkaisuksi tutkimusongelmamme kannalta. Myös tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakennettiin aiempaan tutkimukseen pohjautuen, mikä tukee tutkimuksen sisällöllistä pätevyyttä.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 231–232) kertovat, että tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä pyritään aina arvioimaan, sillä vaikka virheitä pyritään aina välttämään, voivat silti tulosten pätevyys ja luotettavuus vaihdella. Arviointia varten on kehitelty erilaisia mittareita ja välineitä, joiden avulla voidaan esimerkiksi tarkistaa, voidaanko tulosten sattumanvaraisuutta välttää. Tällaiset menettelytavat ovat yleisempiä kvantitatiivisissa tutkimuksissa, sillä laadullisissa tutkimuksissa korostuvat enemmän henkilökohtaiset näkemykset ja merkitykset tutkittavasta ilmiöstä.

Koska laadullisissa tutkimuksissa tutkija on itse ”tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline”, sisältävä laadulliset tutkimukset myös paljon tutkijan omaa pohdintaa, minkä tehtävänä on myös tuoda tutkimusprosessia enemmän läpinäkyväksi. Lisäksi uskottavuus luotettavuuden kriteerinä edellyttää, että tutkija varmistaa tulkintojensa vastaavan tutkittavien omia käsityksiä. (Eskola & Suoranta 1998.) Tämän vuoksi pidimme tärkeänä sen, että haastatteluun osallistuvat ymmärtävät fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan käsitysten erot. Halusimme avata näiden käsitteiden määritelmät saatekirjeessä. Olemme myös pyrkineet tutkimuksen edessä varmistamaan, että käsitteet, menetelmälliset valinnat ja teoreettiset lähtökohdat ovat loogisessa suhteessa keskenään. Näin ollen olemme tavoitelleet myös tutkimuksen pätevyyttä, jota Eskola ja Suoranta (1998) kutsuvat sisäiseksi validiteetiksi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteutamisesta. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita, haastattelututkimuksessa kerrotaan olosuhteista ja paikoista, joissa aineistot kerättiin. Samoin kerrotaan haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat haastattelussa sekä tutkijan oma itsearviointi tilanteesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232.) Haastattelututkimuksissa on myös tyypillistä kysyä samaa ilmiötä koskevaa asiaa eri tavoin (Eskola & Suoranta 1998). Kuvassimme luvussa 4.2 haastattelun kulkua tarkasti. Haastateltavamme puhui melko avoimesti teemahaastattelurungon aihealueista ja kokemuksemme mukaan haastattelun ilmapiiri oli rento ja luottamuksellinen, mikä näkyi muun muassa huumorin välityksellä. Koimme, että vuorovaikutuksellisuus, kuten aidot reaktiotapamme haastateltavien kertomuksiin, eivät ohjanneet haastattelun kulkua esimerkiksi tietynlaisiin vastauksiin. Pohdimme kuitenkin, osallistuiko tutkimukseen vain sellaiset opiskelijat, joita liikunta kiinnostaa jo ennestään. Tutkimusaiheemme on kuitenkin jossain määrin sensitiivinen, sillä näkemykset voivat perustua hyvin henkilökohtaisiin kokemuksiin. Toisaalta olimme valmiita ottamaan kaikki tutkimuksestamme kiinnostuneet mukaan haastatteluun, emmekä itse valikoineet haastatteluun osallistujia. Moni haastateltava kertoi tutkimusaiheen olevan tärkeä ja mielenkiintoinen, jonka vuoksi halusi osallistua tutkimukseen. Kuulan, Tiitisen ja Kuula-Luumin (2010, 447–448) mukaan mahdollisuus vaikuttaa tutkimuksen kautta ja kertoa omia kokemuksia mahdollistaa myös edellytyksiä avoimeen kanssakäymiseen.

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkimuksen tarkoitusperää ja todenmukaisuutta pyritään vahvistamalla tarkastelemalla muita tutkimuksia vastaavasta ilmiöstä. Pehdyimme

aiempaan tutkimukseen huolellisesti jo teoreettista viitekehystä tehdessä, ja koimme teema-haastattelurungon muodostamisen helpommaksi, kun olimme lukeneet aiempaa kirjallisuutta tutkimusaiheesta. Vaikka emme löytäneet täysin meidän tutkimusongelmamme kanssa samankaltaista tutkimusta, vertasimme tuloksiamme monipuolisesti mahdollisimman samankaltaisiin tutkimuksiin. Osa vertauskohteena olleista tutkimuksista on tehty eri kohderyhmälle (esim. Korkiakangas 2010), mutta tutkittava ilmiö – eli fyysisen aktiivisuuden vaikutukset – on ollut sama.

Ulkoinen validiteetti, eli aineiston ja johtopäätösten välisen yhteyden pätevyys, on ensisijaisesti tutkijan vastuulla (Eskola & Suoranta 1998). Näin ollen olemme pyrkineet esittämään aineistosta nousseet havainnot juuri sellaisina kuin ne ovat. Ulkoista validiteettia tukevat myös haastatteluaineistosta poimitut alkuperäisilmaukset, joita olemme hyödyntäneet analyysimme perustana. Niiden avulla lukija voi paremmin arvioida esittämiemme johtopäätösten luotettavuutta.

Koemme tutkimuksemme merkitykselliseksi, sillä se tuottaa uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää esimerkiksi korkeakouluopiskelijoille suunnatuissa interventioissa ja palveluissa. Lisäksi tutkimustuloksemme voivat tarjota konkreettisia suosituksia esimerkiksi opiskelijaterveydenhuollon palveluiden tai korkeakoululiikunnan kehittämiseen. Julkisessa keskustelussa ja tieteellisissä artikkeleissa on usein tuotu esiin huoli aikuisten ja opiskelijoiden vähäisestä liikunnasta. Aiempi tutkimus (esim. Grénman ym. 2018) on keskittynyt ensisijaisesti opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen, mutta vähemmän huomiota on kiinnitetty liikunnan ja palautumisen väliseen suhteeseen opiskelukontekstissa. Tutkimuksemme tarjoaa näkökulmia siihen, miten opiskelijoiden yksilölliset tarpeet voitaisiin ottaa paremmin huomioon, jotta heillä olisi tasavertaiset mahdollisuudet sekä liikkumiseen että palautumiseen.

Tässä tutkimuksessa on tarkasteltu fyysisen aktiivisuuden merkitystä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämässä haastattelujen avulla. Tulosten pohjalta nousee esiin useita jatkotutkimusaiheita, jotka voisivat syventää ja laajentaa ymmärrystä tästä moniulotteisesta ilmiöstä. Yksi keskeinen jatkotutkimusmahdollisuus liittyy interventioihin: olisi tärkeää selvittää, millaisia vaikutuksia erilaisilla liikuntaan kannustavilla ohjelmilla tai kampuksilla toteutettavilla aktiivisuushaasteilla on opiskelijoiden jaksamiseen, opiskelukykyyn ja mielialaan. Lisäksi koronapandemian jälkeinen etäopiskelun yleistymisen herättää kysy-

myksiä opiskelijoiden passiivisen elämäntavan lisääntymisestä ja sen vaikutuksista hyvinvointiin. Tulevaisuudessa olisi myös hyödyllistä tutkia liikuntamotivaation esteitä ja mahdollistajia erilaisissa opiskelijoiden elämäntilanteissa, kuten perheellisyyden, työssäkäynnin tai sosioekonomisen aseman näkökulmasta. Näiden lisäksi ilmiötä voisi jatkojalostaa laadulliseen vertailevaan tutkimukseen, jossa eri tiedekuntien opiskelijoiden näkemyksiä fyysisen aktiivisuuden roolista koetun hyvinvoinnin edistämisessä verrattaisiin keskenään. Tällainen asetelma voisi korostaa tiedekuntien välisiä eroja ja tarjota siten arvokasta sekä ajankohtaista tietoa opiskelijoiden koetun hyvinvoinnin tilasta.

## Lähteet

Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 177–188.

Ahsan, M. & Abualait, T. (2025). Investigation of the relationship between mental health and physical activity among university students. *Frontiers in Psychology*. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1546002>

Akhmedov, F., Hazar, F., Ahmedov, F., Nargiza, T., Jumazoda, M., Tulkin, O., Valente, S. & Berdikulova, N. (2025). Improving creative thinking abilities using physical activity in the context of university students. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 20, 1-4.

Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara J. P., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. & Kyörläinen, H. (2020). Relationship between different domains of physical activity and positive mental health among young adult men. *BMC Public Health*, 20:1116. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09175-6>

Arafat, M. Y. (2024). Research Ethics: Meaning and Principles. *International Journal of Recent Research Aspects*. 8–1. [10.2139/ssrn.4887943](https://doi.org/10.2139/ssrn.4887943)

Curtis, J., McTeer, W. & White, P. (1999). Exploring Effects of School Sport Experiences on Sport Participation in Later Life. *Sociology of Sport Journal*, 16 (4), 348–365. [10.1123/ssj.16.4.348](https://doi.org/10.1123/ssj.16.4.348)

Danahy, R., Loibl, C., Montalto, C. P., & Lillard, D. (2024). Financial stress among college students: New data about student loan debt, lack of emergency savings, social and personal resources. *Journal of Consumer Affairs*, 58(2), 692–709. <https://doi.org/10.1111/joca.12581>

Donnelly, P. (1997). Child Labour, Sport Labour. Applying Child Labour Laws to Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 32 (4), 389–406. <https://doi.org/10.1177/101269097032004004>

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

Fogelholm, M. (2011). Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.), *Terveysliikunta*. UKK-instituutti. Helsinki: Duodecim, 20–31.

Grénman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Räikkönen J. & Kunttu K. (2018). Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede*, 55 (2–3), 94–101.

Haltia, N. (2015). Avoimen yliopiston tutkintoväylä koulutuspoliittisessa keskustelussa. *Aikuiskasvatus*, 35(4), 254–265. <https://doi.org/10.33336/aik.94155>

Haltia, N., Isopahkala-Bouret, U., & Jauhiainen, A. (2019). Korkeakoulujen opiskelijavalintauudistus ja aikuisopiskelijan opiskelumahdollisuudet. *Aikuiskasvatus*, 39(4), 276–289. <https://doi.org/10.33336/aik.88081>

Hannula, R-L. & Mikkola, O. (2021). Uni ja opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.), *Opiskeluterveys*. Duodecim: Helsinki, 220–224.

Heikkilä, A. (2011). University students' approaches to learning, self-regulation, and cognitive and attributional strategies – connections with well-being and academic success. [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. HELDA Helsingin yliopiston avoin julkaisuarkisto. <http://hdl.handle.net/10138/25859>

Heikkilä, A., Lehtinen, A. & Lähteenkorva, S. (2021). Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.), *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 45–47.

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. (2015). Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Liikuntalääketiede*. Duodecim 2015; 131:1713–8. Haettu osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Inkinen, M. Ahola, H., Penttinen, L., Kortelainen, M. & Anttonen, T. (2021). Korkeakoulujen opiskeluhuvinvointityöhön tarvitaan koko korkeakouluysteisö. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.), *Opiskeluterveys*. Duodecim: Helsinki, 97–108.

Juhila, K. (2021). Koodaaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 19.2.2025 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>

Juhila, K. (2021). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Kaasalainen K. & Saari J. (2019). Sport motivation scale -mittarin validiteetti korkeakouluopiskelijoilla ja motivaatioprofiilien erot liikunta-aktiivisuudessa, liikunta palvelujen koetussa tärkeydessä ja käytössä. *Liikunta & Tiede*, 56 (2–3), 97–106.

Kansaneläkelaitos. (2024). *Yleisen asumistuen ja työttömyystukien leikkaukset koskevat noin 500 000:ta Kelan asiakasta – muutokset tulevat voimaan 1.4*. Haettu 5.3.2025 osoitteesta <https://www.kela.fi/ajankohtaista/yleisen-asumistuen-ja-tyottomyystukien-leikkaukset-koskevat-noin-500-000-ta-kelan-asiakasta-muutokset-tulevat-voimaan-1.4>.

Kansaneläkelaitos. *Opiskelijan omat tulot*. Haettu 5.3.2025 osoitteesta <https://www.kela.fi/opintotuki-omat-tulot>

Korhonen, V., Pesonen, H., Ketonen, E., Hangelin, S., Inkinen, M. & Toom, A. (2023). Korkeakouluopiskelijoiden opintoihin kiinnittymisen ja hyvinvoinnin haasteet pandemia-ajan etäopiskelussa. *Yliopistopedagogiikka – Journal of University Pedagogy*. <https://lehti.yliopistopedagogiikka.fi/2023/07/31/korkeakouluopiskelijoiden-opintoihin-kiinnittymisen-ja-hyvinvoinnin-haasteet-pandemia-ajan-etaopiskelussa/>

Korkiakangas, E. (2010). Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. [väitöskirja, Oulun yliopisto]. OuluREPO Oulun yliopiston julkaisuarkisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:9789514263767>

Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–184.

Kosunen, S., Haltia, N., Saari, J., Jokila, S. & Halmkrona, E. (2020). Private Supplementary Tutoring and Socio-economic Differences in Access to Higher Education. *Higher Education Policy*, vol. 34, no. 4. <https://doi.org/10.1057/s41307-020-00177-y>

Kunttu, K. & Ansala, J. (2021). Korkeakouluopiskelijoiden liikunta. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.), *Opiskeluterveys*. Duodecim, 214–216.

Kunttu, K. (2021). Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.), *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 38–40.

Kuula, A., Tiitinen, S., & Kuula-Luumi, A. (2010). Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. teoksessa Ruusuvoori, J., Nikander, P & Hyvärinen M. (toim.), *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 446–459.

Kuurila, E. (2014). Uraohjaus ja urasuunnittelu ammattikorkeakoulussa. [väitöskirja, Turun yliopisto]. UTUPub Turun yliopiston avoin julkaisuarkisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5771-2>

Lee, E. & Kim, Y. (2019). Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspective in Psychiatric Care*, 55, 164–169. [10.1111/ppc.12296](https://doi.org/10.1111/ppc.12296)

Lemyre, A., Palmer-Cooper, E. & Messina J. (2023). Wellbeing among university students during the COVID-19 pandemic: a systematic review of longitudinal studies. *Public Health*, VOL 222, 125-133. [10.1016/j.puhe.2023.07.001](https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.07.001)

Lim, W. M. (2024). What Is Qualitative Research? An Overview and Guidelines. *Australian Marketing Journal*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/14413582241264619>

Lintunen, T. (2007). Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 25–28.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–184.

Lapin yliopiston ylioppilaskunta. Haettu 4.4.2025 osoitteesta <https://lyy.fi/hyvinvointipassi/>

Marttinen, E. & Savolainen, M. (2021). Opiskelijan siirtyminen työelämään. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.), *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 56–57.

Meriläinen, M. (2008). Opiskeluympäristön pedagogiset hyvinvointitekijät yliopistossa. Teoksessa Lappalainen K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.), *Pedagoginen Hyvinvointi*. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura. 135–154.

Mikkonen, J. & Nieminen, J. (2021). Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.), *Opiskeluterveys*. Duodecim: Helsinki, 47–50.

Mokgele, K. R. & Rothmann, S. (2014). A structural model of student well-being. *South African Journal of Psychology*, 2014;44(4): 514–527. <https://doi.org/10.1177/0081246314541589>

Muhonen, R. & Ursin, J. (2020). Tuntematon tunnetuksi: kansainvälistyvän yliopiston ja kehittyvien opiskelijavalintojen haasteet. Teoksessa J. Ursin & R. Muhonen (toim.), *Tuntematon korkeakoulutus*. Helsinki: Suomen kasvatustieteellinen seura, 9–22.

Nupponen, R. (2011). Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.), *Terveysliikunta*. UKK-instituutti. Helsinki: Duodecim, 43-56.

Oja, P. & Titze, S. (2011). Physical activity recommendations for public health: development and policy context. *EPMA Journal*, 2 (3), 253–259. [10.1007/s13167-011-0090-1](https://doi.org/10.1007/s13167-011-0090-1)

Ojiambo, R. (2013). Physical Activity and Well-being: A Review of the Health Benefits of Physical Activity on Health Outcomes. *Journal of Applied Medical Sciences*, 2 (2), 69–78.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Valmiina valintoihin, Ylioppilastutkinnon parempi hyödyntäminen korkeakoulujen opiskelijavalinnoissa*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 37.

Opetusministeriö. (2006). *Yliopistot 2005 – vuosikertomus*. Opetusministeriön julkaisuja 2006:30.

Paolucci, E. M., Loukov, D., Bowdish, D. M. E., and Heisz, J. J. (2018). Exercise reduces depression and inflammation but intensity matters. *Biological Psychology*, 133, 79–84. [10.1016/j.biopsycho.2018.01.015](https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2018.01.015)

Pelikan, E. R., Korlat, S., Reiter, J., Holzer, J., Mayerhofer, M., Schober, B. & Lüftenegger, M. (2021). Distance learning in higher education during COVID-19: The role of basic psychological needs and intrinsic motivation for persistence and procrastination – A multi-country study. *PloS One*, 16(10), e0257346. [10.1371/journal.pone.0257346](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257346)

Peltola, M., Suorsa, T. & Silvonen, J. (2022). ”Opinnot ikään kuin leijuvat olohuoneessamme” – Etäopiskelijan arki oppimisen ja kehityksen ympäristönä ja neuvottelun paikkana. *Aikuiskasvatus*, 3/2022. <https://doi.org/10.33336/aik.122021>

Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. (2018). To the Secretary of Health and Human Services.

Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Healthy, and Happy! (2008). U.S. Department of Health and Human Services, Rockville, MA.

Pietarinen, J., Soini, T. & Pyhälä, K. (2008). Pedagoginen hyvinvointi – uutta ja tuttua koulun arjesta. Teoksessa Lappalainen K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.), *Pedagoginen Hyvinvointi*. Suomen kasvatustieteellinen seura, 53–74.

Postareff, L., Hailikari, T., Virtanen, V. & Lindblom-Ylänne, S. (2021). Opiskelutaidot pohjana hyvinvoinnille ja jatkuvalle oppimiselle. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.), *Opiskeluterveys*. Duodecim: Helsinki, 40–43.

Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.

Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. 2020. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus Oy, 145–156.

Rhodes, R., Janssen, I., Bredin, S., Warburton, R. & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32 (8), 942–975. [10.1080/08870446.2017.1325486](https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486)

Rogowska, A., Pavlova, I., Kuśnierz, C., Ochnik, D., Bodnar, I. & Petrytsa P. (2020). Does Physical Activity Matter for the Mental Health of University Students during the COVID-19 Pandemic? *Journal of Clinical Medicine*, 2020, 9(11), 3494. [10.3390/jcm9113494](https://doi.org/10.3390/jcm9113494)

Ruusuvuori, J., Nikander, P & Hyvärinen M. (2010) Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P & Hyvärinen M. (toim.), *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino. 9–36.

Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen, V. (2010). *Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Saari, J., Koivuranta, S., & Nevalainen, E. (2023). *Eurostudent VIII – Opiskelijatutkimus 2022*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2023:34.

Sajaniemi, N. & Krause, C. M. (2012). Oppimisen palapeli. Teoksessa Kujala T., Krause C.M., Sajaniemi N., Silven M., Jaakkola T. Nyysölä, K. (toim.), *Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti*. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma, 8–21.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2015). *Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen*. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015.

Suni, J. & Vasankari, T. (2011). Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori. I. & Vasankari, T. (toim.), *Terveysliikunta*. UKK-instituutti. Helsinki: Duodecim, 32–42.

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12, 257-285.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017*. Tilastoraportti 48/2019. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/aikuisvaeston-liikunta-suomessa-finterveys-2017-tutkimus>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2021). *KOTT 2021 -tutkimuksen tuloksia*. Haettu 26.2.2024 osoitteesta <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html#hyvinvointi>

Holm, N., Ikonen, J., Siekkinen, K., Ansala, J. & Parikka, S. (2023). *Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronapandemian aikana*. Tutkimuksesta tiiviisti 12/2023. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-058-3>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *KOTT 2024 – Toimeentulo ja velkaantuminen*. Haettu 21.5.2025 osoitteesta [https://www.thl.fi/kott\\_verkkoraportit/ilmioraportit\\_2024/toimeentulo\\_ja\\_velkaantuminen.html](https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/toimeentulo_ja_velkaantuminen.html)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023.

UKK-instituutti. (2019). *Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille*. Haettu 31.10.2023 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Virtala, A. & Klemetti, R. (2021). Perheelliset korkeakouluopiskelijat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.), *Opiskeluterveys*. Duodecim: Helsinki, 33–36.

Vuori, I. (2010). Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.), *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 646–664.

Vuori, I. (2011). Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.), *Terveysliikunta*. UKK-instituutti. Helsinki: Duodecim, 12–19.

Wang, F. & Boros, S. (2021). The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23:1, 11–18. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>

World Health Organization. (2022). *Physical activity*. Haettu 31.10.2023 osoitteesta [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity).

Yadav, H. (2024). The Toll of FoMO and Social Comparison: Examining Their Impact of University Students' Psychological Well-being. *International journal of creative research thoughts (IJCRT)*, VOL 12, 323–333. <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2407044.pdf>

Yliopistolaki 24.7.2009/558.

# Liitteet

## Liite 1: Saatekirje haastatteluun

Hei!

Kiitos, kun ilmaisit kiinnostustasi tutkielmaamme kohtaan. Arvostamme sitä suuresti. Olisi ilo saada haastatella sinua!

Kuten jo kutsuviestissä mainitsimme, haastattelu toteutetaan teemahaastatteluna. Teemojen tarkoitus on ohjata keskustelua sekä antaa haastattelulle ”raamit”, jotta keskustelu pysyy tutkittavan ilmiön ympärillä. Haastateltava saa itse valita, missä järjestyksessä haluaa keskustella teemoista. Liitteestä huomaat, että olemme teemojen alle kirjanneet ranskalaisin viivoin ajatuksiamme niistä asioista, jotka ovat mielestämme olennaisia tutkimusongelmamme kannalta. Nämä eivät kuitenkaan ole suoria kysymyksiä eli kysymystapamme saattaa erota kirjoitetusta. Tarkoituksenamme **ei ole kerätä erityisiin henkilötietoryhmiin**, kuten terveydentilaan, liittyviä asioita.

Liitteistä löydät teemahaastattelurungon, jonka suosittelimme lukemaan läpi ennen haastattelua. Lisäksi saat liitteenä täytetyn tietosuojailmoituslomakkeen. Suostuessasi haastatteluun annat meille luvan käyttää taltioitua haastattelua tutkimusaineistona. Suosittelemme tutustumaan myös tietosuojailmoitukseen.

Teemahaastattelurungosta löytyvät käsitteet fyysinen aktiivisuus sekä liikunta. Haluamme varmistaa, että haastateltavat ovat tietoisia siitä, mitä käsitteet tarkoittavat. Siispä tässä vielä lyhyt kertaus, joka on tiivistetty tutkielmamme teoreettisesta viitekehyksestä: **fyysinen aktiivisuus tarkoittaa mitä tahansa kehon liikettä, joka vaatii lihastyötä ja kuluttaa energiaa. Se voi vaihdella intensiteetiltään ja kestoltaan. Myös hyötyliikunta, kuten työmatkapyöräily, lasketaan fyysiseksi aktiivisuudeksi siinä missä juoksulenkki, jalkapalloharjoitukset tai kehonhuollon omainen venyttely ja mobilisointi. Myös esimerkiksi imurointi ja metsässä kävely on kevyttä fyysistä aktiivisuutta. Liikunta puolestaan määritellään *suunnitelmalliseksi ja säännölliseksi* fyysisen aktiivisuuden muodoksi, jonka tarkoituksena on yleensä kunnon tai terveyden edistäminen tai säilyttäminen.**

Haluatko, että haastattelu toteutetaan etäyhteydellä Teamsin avulla tai läsnä Lapin yliopiston tiloissa?

Ystävällisin terveisin,

Alisa Kaarninen & Antti Isosomppi

## **Liite 2: Teemahaastattelurunko**

### **Alanvalinta**

- Opiskeltava ala, kuinka monta vuotta opiskelua takana.
- Miten päätyi alalle? Hakuprosessi pääpiirteittäin
- Miltä ala on tuntunut, mikä johti alan valintaan

### **Hyvinvointi**

- Miten ymmärtää hyvinvoinnin käsitteen / kokonaisuuden
- Mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiin omalla kohdalla
- Miten ymmärtää opiskeluhuvinvoinnin
- Miten rentoutuu / virkistyy / palautuu
- Millaisessa roolissa aktiivisuus ja paikallaanolo näyttyy arjessa

### **Opiskelu**

- Miltä opiskeluarki näyttää, onko arkeen tyytyväinen -> kerro, miltä tyypillinen arkipäiväsi / opiskelupäiväsi näyttää
- miltä elämä näyttää opiskelujen ulkopuolella
- Mitä muuttaisi arjessaan, jos mitään
- Tuntuuko jokin kuormittavalta/haastavalta opiskeluarjessa
- Jos kyllä, miten tasapainoillaan kuormituksen kanssa
- Tuleeko jostain paineita tai puskureita (= kannustavia tekijöitä) opinnoissa suoriutumiseen, millaisia?
- Millaisia merkityksiä rentoutumisella ja fyysisellä aktiivisuudella on opiskelun kannalta

### **Fyysinen aktiivisuus**

- Millainen suhde liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen
- Onko suhde muuttunut elämän tai opintojen aikana
- Millainen rooli fyysisellä aktiivisuudella tai liikunnalla on arjessa / onko rutiineja, johon aktiivisuus perustuu (esim. Työmatkapyöräily, harrastukset, siivouspäivä keran viikossa)
- Millainen rooli liikunnalla/fyysisellä aktiivisuudella on korkeakoulun opiskelualalla tai tiedekunnalla? Miten opiskelijoiden aktiivisuutta tuetaan? Millaisia mahdollisuuksia?
- Miten kokee liikunnan ja liikkumattomuuden vaikutukset
- Millaisissa tilanteissa paikallaanoloa tulee ja miten siihen voi vaikuttaa
- Palauttavan paikallaanolon merkitys?

**Haluaisitko vielä palata johonkin teemaan?**

**Koetko, että haluat lisätä vielä jotain aihepiiriin liittyvää, jota emme tässä käsitelleet?**