

# **Opiskelun ja työnteon yhdistäminen**

Tutkimus työssäkäyvien yliopisto-opiskelijoiden positiivisista käsityksistä  
arjessa jaksamisesta

Pro gradu -tutkielma

Mari Pyykkinen

Kasvatustieteiden tiedekunta

Kasvatusalan koulutusohjelma

Lapin yliopisto

2018

## **Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta**

Työn nimi: **Opiskelun ja työnteon yhdistäminen** – Tutkimus työssäkäyvien yliopisto-opiskelijoiden positiivisista käsityksistä arjessa jaksamisesta

Tekijä: Mari Pyykkinen

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatusala, aikuiskasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -työ X Laudaturtyö\_\_ Lisensiaatintyö\_\_

Sivumäärä: 67 sivua + 1 liite

Vuosi: 2018

### TIIVISTELMÄ:

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia työssäkäyviä yliopisto-opiskelijoita, jotka jaksavat arjessaan hyvin. Tutkimuksessa tutkittiin miksi töitä tahdotaan tehdä opiskelun ohella, kuinka arki saadaan toimimaan ja kuinka jaksamista arjessa tuetaan. Teoriaosassa olen pohjustanut tutkimuksen aihetta käsittelemällä hyvinvointia, jaksamista ja elämänhallintaa sekä opiskelijoita Suomessa yleensä.

Tutkimus on fenomenografinen tutkimus, joka kuuluu laadullisen tutkimuksen kenttään. Tutkimusaineisto on kerätty Tampereen yliopiston opiskelijoiden joukosta teemahaastattelua käyttämällä. Aineisto on analysoitu käyttämällä fenomenografista analyysiä, jossa aineistossa etsitään merkitysyksiköitä ja muodostetaan kuvauskategorioita. Kuvauskategorioita muodostui aineistosta kolme, jotka on tulosluvussa esitelty kolmena erillisenä lukunaan.

Tutkimustulokset osoittavat, että töitä opintojen ohella halutaan tehdä hyvän taloudellisen tilanteen varmistamiseksi, sekä työkokemuksen kartuttamiseksi. Arjessa käytetään erilaisia organisointi- ja aikataulutustapoja esimerkiksi siitä, kuinka viikonloppuja haluttiin viettää. Tässä asiassa oli eniten hajontaa haastateltavien joukossa, mikä kertoo aiheen yksilöllisyydestä. Jaksamista tuettiin ennen kaikkea pitämällä huolta omasta hyvinvoinnista liikunnan ja unen avulla, sekä vaalimalla sosiaalisia suhteita.

Avainsanat: korkeakouluopiskelija, työssäkäynti, jaksaminen, fenomenografia

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi X

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi \_\_

(vain Lappia koskevat)

# SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	6
2. HYVINVOINTI JA JAKSAMINEN .....	8
2.1. Hyvinvoinnin määrittelyä .....	8
2.1.1. Nuorten aikuisten hyvinvointi .....	11
2.1.2. Opiskeluhyvinvointi .....	12
2.2. Jaksamisen määrittelyä .....	14
2.3. Elämänhallinta .....	16
3. TYÖSSÄKÄYVÄT YLIOPISTO-OPISKELIJAT .....	19
3.1. Opiskelijat Suomessa.....	19
3.2. Tutkimuksia työtä tekevistä opiskelijoista.....	21
4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	23
4.1. Tutkimuksen metodologia .....	23
4.2. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset .....	24
4.3. Aineiston keruu ja analysointi .....	26
4.3.1. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä .....	26
4.3.2. Fenomenografinen analyysi.....	28
4.4. Tutkimuksen eettisyys .....	30
5. TUTKIMUSTULOKSET.....	32
5.1. ”No kyl siinä aika vahvasti on tuo taloudellinen näkökulma...” - Opiskelun ja töiden yhdistämisen mielekkyys .....	33
5.1.1. Taloudellinen näkökulma .....	33
5.1.2. Työn tekeminen tarjoaa mahdollisuuksia.....	35
5.2. ”Se riippuu tosi paljon tai silleen...” - Arjen toimivuus työssäkäyvällä opiskelijalla.....	38
5.2.1. Koulutöiden tekemisen eri paikat.....	38
5.2.2. Työpäivien ja koulutöiden yhdistäminen .....	40
5.2.3. Työ ja koulu joustavat .....	44
5.3. ”Sillä että mä teen juttuja mistä mä tykkään” - Työssäkäyvän opiskelijan jaksamisen tukeminen.....	47
5.3.1. Itsestään ja hyvinvoinnista huolehtiminen .....	47
5.3.2. Sosiaaliset suhteet.....	51
6. JOHTOPÄÄTÖKSET .....	54

6.1. Pohdintaa tutkimuksesta .....	54
6.2. Tutkimuksen luotettavuus .....	59
LÄHTEET .....	61
LIITTEET	

# 1. JOHDANTO

Korkeakouluopiskelijoiden työssäkäynti on ajatuksia ja mielipiteitä herättävä aihe monissa piireissä. Mielipiteitä löytyy varmasti niin monia kuin on niiden esittäjiäkin. Aihe puhuttaa muun muassa opiskelijoiden, opettajien ja työnantajien joukossa. Puheet eivät ole turhanpäiväisiä, sillä esimerkiksi Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön suorittama terveystutkimus kertoo, että yli puolet Suomen korkeakouluopiskelijoista tekee kokopäivä- tai osa-aikatyötä ympäri vuoden (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 88). Työn tekemisen muodot voivat vaihdella toimistotyöstä vuorotyöhön eri aloilla. Töiden tekeminen opiskelun ohella ei automaattisesti tarkoita iltaan ja viikonloppuun painottuvaa vuorotyötä, vaan työ voi olla myös normaalia päivättyötä. Tämän aiheen valintaan kannustivat sekä omat että lähipiirini kokemukset opiskelun ohella työskentelystä.

Työssäkäynnin yleisyyden takia aihetta on tärkeää tutkia monesta eri näkökulmasta usealla tieteenalalla. Kasvatusalan opiskelijana perehdyn omassa pro gradu -tutkielmassani fenomenografisen tutkimuksen avulla työssäkäyvien yliopisto-opiskelijoiden arjessa jaksamiseen. Haastatteleamalla keräämäni aineiston kautta haluan selvittää, millä keinoin arjessa jaksetaan hyvin, ja kuinka positiivista jaksamista tuetaan. Näillä tiedoilla on yhtä tärkeä merkitys jaksamisen edistämisessä, kuin niillä tutkimuksilla, jotka käsittelevät aihetta negatiivisemmasta näkökulmasta, kuten uupumisen ja jaksamattomuuden kautta.

Korkeakouluopiskelijoiden työssäkäynti on näyttäytynyt jo 1990-luvun tutkimuksissa tiedostettuna tai tiedostamattomana selviytymiskeinona, jolla pyritään lisäämään varmuuden ja turvallisuuden kokemusta (Aaltonen, Helenius & Riihinen 1997, 16). Työssäkäynti tuokin taloudellista turvallisuutta ja mahdollisuuksia toimia sekä olla aktiivinen elämässä ja arjessa yleisesti. Harrastukset ja vapaa-ajan viettäminen ei ole useinkaan halpaa, vaan siihen voi saada uppoamaan suurempiakin summia. Tärkeää yleisesti ottaen on, että ihminen saa elää sellaista elämää kuin itse haluaa. Tähän työssäkäynti opiskelun ohella tuo lisää muun muassa taloudellisia mahdollisuuksia.

Tässä tutkimuksessa keskitytään yliopisto-opiskelijoihin. Työssäkäyvien opiskelijoiden joukosta juuri heidän työssäkäyntinsä on tehty helpoksi (Aho, Hynninen, Karhunen & Vanttaja 2012, 99). Yliopisto-opinnot ovat hyvin itsenäisiä, ja alasta riippuen läsnäolo

luennoilla ei ole välttämätöntä, kun esimerkiksi kursseja voi suorittaa itsenäisesti verkossa. Tämä taas tuo arkeen lisää joustavuutta, ja asioiden aikatauluttaminen voi olla helpompaa ilman pakollisia luentoja. Näin töiden yhdistäminen osaksi arkea helpottuu.

Työnantajien näkökulmasta opiskelijat ovatkin joustavaa ja helppoa työvoimaa, koska he tarttuvat työhön aina silloin kun on tarvetta. Heille käy usein myös muuta työvoimaa paremmin ilta-, yö- ja viikonlopputyöt. (Aho ym. 2012, 13.) Opiskelijoiden onneksi myös työnantajilla on tarjota työtä joustavasti. Monella työpaikalla työvuoroitveita kuunnellaan hyvin ja monesti työmääriä saa viikoittain sovittua sopivaksi. Tämä edistää jaksamista ja halua pysytellä työelämässä.

Jaksaminen liitetään usein negatiivisiin ilmiöihin, kuten uupumukseen ja työpahoinvointiin, joten jaksamisen positiivista puolta ei kirjallisuudesta aluksi meinannut löytyä. Jaksamista käsiteltiin hyvin paljon juuri jaksamattomuuden kautta. Tietoa etsiessä tulee olo, että jaksaminen on kirjallisuudessa esitetty negatiivisena ilmiönä. Tämä voi hyvinkin johtua yhteiskunnan tilanteesta ja luonteesta, jossa yksilöiden huolet ja murheet painottuvat suuresti ja positiiviset puolet jäävät vähemmälle huomiolle. Kirjallisuus ja aiheesta tehdyt tutkimukset pyrkivät tietysti vastaamaan tarpeeseen ja kysyntään, mikä on painottunut tällä hetkellä negatiivisiin ilmiöihin ja niihin avun tarjoamiseen.

Käytän tutkielmassani opiskelijoista myös termiä nuoret aikuiset. Heistä voidaan käyttää useita nimityksiä, ja ikämäärittely saattaa vaihdella vuodella tai parilla. Tässä tutkimuksessa nuoret aikuiset ovat 20–30-vuotiaita. Nuorten aikuisten elämäntilanteet, yhteiskunnallinen asema ja asema työmarkkinoilla kuin myös itsenäisyyden vaiheet ovat vaihtelevia. Heidän suunnitelmansa voivat vaihdella, mutta pyrkimykset ovat usein suunnitelmallisuuteen ja järjestelmälliseen päätöksentekoon (Ranta 2015, 97). Nämä ovat tärkeitä piirteitä työssäkävien opiskelijoiden arjessa, jossa toimitaan kahden merkittävän velvollisuuden parissa.

Onko työn tekeminen opiskelun ohella niin negatiivissävytteistä kuin voisi kuvitella? Kuinka velvollisuudet hoidetaan oma jaksaminen huomioiden ja hyvinvointi säilyttäen? Mitkä tekijät auttavat säilyttämään positiivisuuden arjessa?

## 2. HYVINVOINTI JA JAKSAMINEN

### 2.1. Hyvinvoinnin määrittelyä

Hyvinvointi on tärkeä osa jokapäiväistä elämäämme. Sitä voidaan määritellä monin eri tavoin. Esimerkiksi Erik Allardt (1976, 32—33) käsittelee hyvinvointia teoksessaan Hyvinvoinnin ulottuvuuksia, jossa hän määrittelee hyvinvointia tarve -käsitteen kautta. Hänen mukaansa ihmisillä on elämässään perustarpeita, jotka vaikuttavat elinolosuhteisiin. Jos perustarpeita ei saada tyydytetyksi, hyvinvointi heikkenee. Hyvinvointi on objektiivinen käsite, sillä siihen vaikuttavat usein ulkopuoliset ja erityiset tekijät. Objektiivisuus erottaa myös hyvinvoinnin ja onnellisuuden toisistaan, sillä onnellisuus on subjektiivisempi käsite kuin hyvinvointi. Onnellisuuteen vaikuttavat ihmisen omat tunteet, elämykset ja kokemukset.

Allardt (1976, 35—46) mukaan tarvetyytytyksen luonteet voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan, joita ovat elintaso, yhteisyysuhteet ja itsensä toteuttamisen muodot. Elintaso kattaa ihmisen fysiologiset tarpeet eli ihmiselle välttämättömät asiat. Näitä ovat esimerkiksi ravinto, neste ja turvallisuus. Yhteisyysuhteet tarkoittavat sitä, että ihmisellä on tarve kuulua johonkin sosiaalisten suhteiden verkostoon, saada rakkautta ja helliä tunteita. Itsensä toteuttamisen muodot liittyvät esimerkiksi arvonantoon, mahdollisuuksiin harrastaa ja osallistua politiikkaan sekä siihen, että ihmistä pidetään persoonana, ja nämä taas kytkeytyvät suoraan myös elämän laatuun.

Tarpeiden tyydytys vaatii resursseja. Aineettomat ja persoonattomat resurssit liittyvät esimerkiksi rahaan, asuntoon, koulutukseen ja tavaroihin. Toinen resurssipohja on sosiaaliset suhteet, sillä aineettomat ja persoonattomat resurssit eivät voi tyydyttää ihmisen sosiaalisia tarpeita. Kun ihminen saa tyydytettyä perustarpeitaan, hän voi keskittyä yhä uusien tarpeiden tyydyttämiseen. Suuret tulot, koulutus ja hyvät ihmissuhteet ovat esimerkiksi tärkeimpiä tekijöitä, jotka auttavat tarpeiden tyydyttämisessä. (Allardt 1976, 36.)

Salmimies (2008, 61) puolestaan lähtee käsittelemään hyvinvointia siitä näkökulmasta, että ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Nämä luovat edelly-



tykset hyvälle elämälle ja työkyvylle. Fyysinen hyvinvointi koostuu liikunnasta ja ravinnosta, sekä riittävästä levosta ja palautusjaksoista, ja oikein toteutettuina luovat hyvän pohjan toimintakyvylle ja mielialalle. Psykkinen hyvinvointi vaikuttaa niin elämäntyytyväisyyteen, elämäniloon kuin energisyyteenkin. Hyvä psykkinen hyvinvointi edistää tunteiden, ajatuksien ja käyttäytymisen hallintaa. Sosiaalinen hyvinvointi taas liittyy hyvien sosiaalisten taitojen ja älykkyyden hallintaan, mitkä mahdollistavat toimivat ihmissuhteet niin vapaa-ajalla kuin työelämässäkin.

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi arjessa vaatii näiden eri elämän osa-alueiden tasapainoa. Ihmisen omat yksilölliset piirteet ja esimerkiksi luonne vaikuttavat olennaisesti fyysiseen ja psykkineseen hyvinvointiin. Malliin voidaan lisätä myös ammatillinen osaaaminen, joka tuo työn iloa ja onnistumisen elämyksiä. Henkinen hyvinvointi on lisäys malliin, ja siihen kuuluu tasapainoisuus ja luottavaisuus. Viimeinen lisäys on taloudellinen tasapaino, mikä vähentää stressiä. Nämä kaikki lisäävät ihmisen hyvinvointia omalla tavallaan. (Salmimies 2008, 62.)

Noponen (1971, 15) taasen jakaa hyvinvoinnin objektiiviseen ja subjektiiviseen. Subjektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan tyytyväisyyttä omaan hyvinvointiin. Objektiivisella hyvinvoinnilla taas tarkoitetaan sitä, mikä luo tyytyväisyyttä. Näihin liittyy myös tarpeiden tyydyttäminen, kuten Allardtin (1976) hyvinvoinnin määritelmässä. Subjektiivisen ja objektiivisen hyvinvointimääritelmän ero on siinä, että subjektiivinen määritellään sisältäpäin ja objektiivinen ulkopäin. Ihminen voi kokea hyvinvointia, kunhan näistä kahdesta subjektiivisen hyvinvoinnin tarpeet on täytetty. Subjektiivinen ja objektiivinen hyvinvointi eivät kuitenkaan ole toisistaan erillä olevia tekijöitä vaan vuorovaikutuksessa toisensa kanssa. (Noponen 1971, 20 & 29.)

Ihmisen hyvinvointi edellyttää erilaisia kuormitustekijöitä. Näitä ovat fyysinen, kognitiivinen, sensomotorinen, emotionaalinen ja sosiaalinen kuormitus. Nämä ovat kehittyneet koko ihmisen evoluution aikana yksilöllisiksi ihmisen tarpeiksi. Ihminen esimerkiksi tarvitsee keholleen fyysistä rasitusta, tunnetilojen vaihtelua ja sosiaalista toimintaa, kuten ryhmässä toimimista. (Niskanen, Murto & Haapamäki 1998, 46—49.)

Hyvinvoinnin voi yleisesti katsoa koostuvan elintasosta ja elämänlaadusta. Nuorten aikuisten ikäryhmässä fyysisuus, psykkinisyys ja sosiaalisuus ovat tärkeässä roolissa myös elämänlaadun näkökulmasta, sillä kyseisessä iässä elämän moniulotteisuus on suurta.

Näiden kolmen osa-alueen rinnalle nousee myös ympäristöulottuvuus elämänlaadusta puhtaassa. Elämänlaatuun vaikuttaa sosiaalisuus sekä esimerkiksi työmarkkina-asema. Myös koulutuksen ja kouluttautumisen on todettu parantavan elämänlaatua ja tyytyväisyyttä yleensä (Allardt 1976, 35; Vaarama, Mukkila & Hannikainen-Ingman 2014, 32 – 33.)

Ihmisen hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttaa se, millaisia voimavaroja hänellä on käytössään. Näitä voimavaroja voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Esimerkiksi Niskanen ym. (1998, 89) jakavat yksilölliset voimavarat kolmeen osa-alueeseen. Ensimmäisenä ovat aineelliset voimavarat, joita ovat esimerkiksi tulot, omaisuus, varallisuustilanne sekä asuminen. Mitä parempi tilanne ihmisellä on näiden kohdalla, sitä enemmän hänellä on voimavaroja käytössään ja niitä on myös mahdollista syntyä lisää.

Toinen voimavarojen osa-alue on sosiaaliset voimavarat. Se kattaa yksinkertaisuudessaan perheen, ihmissuhdeverkoston ja ystävyysuhteet. Voimavaroja voi näissä olla monella tasolla, joskus niiden laatu voi näkyä ulospäin ja joskus taas ei. Esimerkiksi pienet riidat parisuhteessa eivät välttämättä näy ulospäin tai vaikuta niin suuresti kuin esimerkiksi kuolemantapaus lähipiirissä. Viimeinen osa-alue on persoonalliset voimavarat, jotka liittyvät ihmisen itsetuntoon. Hyvä ja vahva itsetunto auttaa jaksamaan elämässä ja parantaa esimerkiksi stressinsietokykyä. (Niskanen ym. 1998, 91—92.)

Vuori (2011, 124—125) jakaa selviytymisen voimavarat myös kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat tiedollinen osa, hallintaosa ja motivaatio-osa. Tiedollinen osa liittyy tietoon ja uskomuksiin toiminnasta sisältäen myönteisen asenteen. Hallintaosa kuvaa sitä, kuinka ihminen itse arvioi suoriutuvansa toiminnasta. Motivaatio-osa taas on käyttäytymissääntö, joka säätelee toimintaa, ja siihen vaikuttavat toisten ihmisten odotukset. Nämä osa-alueet vaikuttavat siihen, kuinka ihminen aloittaa ja suorittaa jonkun toiminnan.

Tärkein kaikista voimavaroista on kuitenkin ehjä persoonallisuus eli hyvä itsetunto ja it-seluottamus sekä positiivinen elämänasenne. Myös sosiaalinen tuki ja sosiaaliset suhteet toimivat voimavarana, joissa ennen kaikkea läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat tärkeimpiä. Erilaiset harrastukset kuten liikunta voivat myös tuoda ihmisen elämään lisää voimavaroja. Ne voivat vaikuttaa niin fyysisesti parantamalla olotilaa ja kuntoa, kuin myös henkisesti tuoden tyydytyksen ja onnistumisen tunnetta. Liikunnan harrastamisen vastapainona myös rentoutuminen, univelkojen pienentäminen, hyvästä ruuasta

nauttiminen tai esimerkiksi musiikin kuuntelu tuovat voimavaroja opiskelijan arkeen. (Liuska 1998, 61—63.)

Opiskelu ei aina ole voimavaroja kuluttava tekijä, vaan se voi toimia myös voimavarojen kartuttajana. Tällainen on mahdollista, jos se tarjoaa onnistumisen kokemuksia esimerkiksi tenteissä menestymisen kautta. (Liuska 1998, 61.) Samoin opiskelun ja työssäkäynnin yhdistäminen voi tuottaa voimavaroja, kun ihminen huomaa jaksavansa ja selviytyvänsä hyvin. Arjessa jaksamisen kokemus tuottaa näin uutta arjessa jaksamista.

Mitkään voimavarat eivät ole pysyviä vaan ne voivat muuttua elämän eri vaiheissa (Niskanen ym. 1998, 89). Erilaisissa elämänmuutoksissa ja käännekohdissa voimavarat saattavat vaihdella, ja tämän takia ihminen esimerkiksi jaksaa toimia eri tavalla eri aikoina. Nämä muutokset voivat olla hetkellisiä tai pidempijaksoisia, ja vaikuttavat aina osaltaan ihmisen hyvinvointiin.

### *2.1.1. Nuorten aikuisten hyvinvointi*

Nuoret aikuiset elävät elämänvaihetta, jossa elämäntilanteet voivat muuttua suuresti, arvo- ja ajatusmaailmat muuttuvat ja oma minäkuva kehittyy edelleen. Opiskelujen päättyminen, työuralle astuminen, parisuhteiden muodostaminen ja vanhoista ystävyys-suhteista huolen pitäminen ovat elämänvaiheita ja tehtäviä, jotka jokainen joutuu todennäköisesti kohtaamaan. Nämä kaikki vaikuttavat yksilöllisesti hyvinvointiin, jaksamiseen ja olemiseen yleensä.

Nuorten aikuisten elämä rakentuu usein heidän asettamiensa henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan. Nämä tavoitteet saavat muotonsa yhteiskunnan historiasta ja velvoitteista, ja tätä kautta ohjaavat myös nuorten aikuisten sosialisaatiota ja persoonallisuuden kehittymistä. Tästä voi seurata niin positiivista kuin negatiivistakin kehittymistä. Positiivisen kehittymisen tuloksia ovat esimerkiksi hyvä itsetunto ja vähäinen masentuneisuus, negatiivinen kehittyminen taas näkyy vastakkaisina ilmiöinä. (Salmela-Aro 1996, 36—37.)

Työelämään pääseminen ja työyhteisöihin linkittyminen on monelle nuorelle aikuiselle tavoite elämässä. Hyvälle työuralle pääseminen edellyttää työurataitoja ja jatkuvaa ammattitaidon kehittymistä (Vuori 2011, 123). Työurataidot kehittyvät usein jo opiskelujen aikana, jos henkilö tekee töitä samaan aikaan. Ammattitaito kehittyy samoin vain työtä

tekemällä ja oppimalla jatkuvasti uutta. Töiden saaminen ja positiivinen työhistoria vaikuttavat yksilön hyvinvointiin positiivisesti (Ek 2008, 46). Sekä työnteko että opiskeleminen voivat molemmat olla hyviä itsensä kehittämisen ja itsestään oppimisen paikkoja.

Yleisesti nuorilla aikuisilla on todettu olevan hyvä toimintakyky ja tarmo elämässä (Vaarama ym.2014, 26), mikä auttaa tavoitteiden saavuttamisessa, elämässä menestymisessä ja hyvinvoinnin kokemisessa. Toisaalta ne eivät aina takaa pelkkää positiivista elämäntulkua, sillä nuorilla aikuisilla on todettu olevan ongelmia esimerkiksi rahojen riittävyyden ja asumisen kanssa (Vaarama ym. 2014, 26). Taloudelliset vaikeudet eivät välttämättä tarkoita hyvinvoinnin romahtamista ja muun muassa taloudellisista asioista puhuminen vanhempien kanssa vaikuttaa positiivisesti nuoren selviämiseen ja jaksamiseen (Serido, Shim, Mishra & Tang 2011, 461).

Nykyisin nuorilla aikuisilla sosiaalinen media on merkittävässä roolissa jokapäiväisessä elämässä. Suuri osa päivän aikana tapahtuvasta vuorovaikutuksesta saattaa tapahtua vain sosiaalisen median palveluiden kautta. Esimerkiksi liiallisen Facebook -sovelluksen käyttämisen on todettu olevan jopa haitaksi hyvinvoinnille, sillä se ei vastaa ihmisen luonnollisia sosiaalisia tarpeita (Kross ym. 2013). Jokainen tarvitsee terveitä, vuorovaikutuksellisia ja aitoja ihmissuhteita voidakseen hyvin. Netin varjossa tapahtuva sosiaalisuus sulkee monia tärkeitä vuorovaikutuksen muotoja pois. Sosiaalisen median vallatessa tilaa elämästämme yhä enemmän, olisi tärkeä vaalia oikeita ihmissuhteita ja ihmisten tapamista. Uudet sosiaalisuuden muodot ja tavat toimia ovat nykypäivänä kuitenkin vääjäämättä yleistymässä.

### *2.1.2. Opiskeluhyvinvointi*

Nuorten aikuisten hyvinvoinnin lisäksi on tärkeää tarkastella opiskeluhyvinvointia. Siitä Suomessa vastaa esimerkiksi korkeakouluissa opiskeluterveydenhuolto. Opiskeluterveydenhuollon tehtävä on ennen kaikkea tukea ja edistää opiskelijoiden opiskelu- ja työkykyä eri keinoin, esimerkiksi tukemalla voimavaroja ja takaamalla hyvä opiskeluympäristö. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 41). Yliopisto-opiskelijoiden terveyspalveluista huolehtii Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. Se toimii ympäri Suomen, ja

sen palveluita voivat käyttää kaikki vuosittaisen ylioppilaskunnan jäsenmaksun maksaneet opiskelijat. Sen tarjoamia palveluita ovat terveys- ja sairaanhoito, mielenterveystyö sekä suunterveydenhuolto. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 150—151)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksia suorittaa Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. Kyseiset tutkimukset, joita on toteutettu jo viitenä vuonna (2000, 2004, 2008, 2012 & 2016), ovat ainutkertaisia kansainvälisesti, sillä muissa maissa ei ole tuotettu yhtä kattavaa tutkimusta aiheesta. Nämä tutkimukset antavat arvokasta tietoa opiskelijoiden terveydestä, ja tutkimusaineistoja on mahdollista hyödyntää myös suuremmissa tieteellisissä tutkimuksissa niiden laajuuden ja laadukkuuden takia. Tutkimuksien tavoitteena on kullakin hetkellä vallitsevien ongelmien laadun ja laajuuden selvittäminen. Tätä kautta ongelmia on esimerkiksi tulevaisuudessa mahdollista ehkäistä. (Kunttu ym. (esipuhe).)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tuottamat tutkimukset kartoittavat alle 35-vuotiaiden opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, terveyskäyttäytymistä sekä terveyspalveluiden käyttöä. Näihin sisältyy muun muassa myös toimeentulo, työssäkäynti ja sosiaaliset suhteet. Tutkimuksen aineiston keruu tapahtui aiemmin paperikyselynä, mutta on viime tutkimuksissa siirtynyt digitaaliseen muotoon. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja yleisesti miehet vastasivat siihen naisia heikommin. (Kunttu ym. 2017, 4.)

Uusimman eli vuoden 2016 tutkimuksen tulokset kertovat, että yli puolet opiskelijoista kokivat sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin hyväksi tai erittäin hyväksi. Psyykinen hyvinvointi todettiin yleisesti heikommaksi kuin fyysinen hyvinvointi. Erilaisia oireita olivat muun muassa väsymys, päänsärky, masentuneisuus ja uniongelmat. Tuloksissa selvisi muun muassa, että liikuntaa harrastettiin useana päivänä viikossa ja korkeakouluopiskelijoista yliopisto-opiskelijat tupakoivat vähemmän (noin 3%) kuin ammattikorkeakouluopiskelijat (8,5%). Alkoholin käyttäminen on yleisesti vähentynyt viime vuosina. (Kunttu ym. 2017.)

Opiskelualaan oltiin yleisesti tyytyväisiä (69%), mutta naisten todettiin kärsivän miehiä enemmän opiskelu-uupumuksesta. Toimeentulosta yliopisto-opiskelijoilla oli ammattikorkeakouluopiskelijoita myönteisempi käsitys. Yli puolet tutkimukseen osallistuneista

kertoi käyvänsä töissä toimeentulonsa varmistamiseksi, ja töitä tehtiin yleisesti ympäri vuoden. (Kunttu ym. 2017.)

Jyväskylän yliopiston työryhmän tuottamassa raportissa mainitaan, että opiskelijoiden hyvinvointi tulee ottaa huomioon kaikilla osa-alueilla ja tasoilla, esimerkiksi tiedekunnissa. Jokaisella opiskelijalla on subjektiivinen näkemys hyvinvoinnin tilastaan. (Pitkänen ym. 2006.) Opiskelijan arkipäiväiseen opiskeluhuvinvointiin vaikuttaa yleisesti monet asiat, kuten tasa-arvon turvaaminen, yhteisöllisyys, liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen ja yksilöllisyyden huomioiminen esimerkiksi terveydenhuollossa (Harju & Pakkanen 2007, 11).

## 2.2. Jaksamisen määrittelyä

Jaksamisesta on tullut muotitermi niin työelämän kuin yksityiselämänkin puolella. Jaksamista voi kuvata monella tavalla. Hämäläinen (2001, 20 & 79) tuo esiin sen näkemisen neljänä rakennuksen peruspilarina, joita ovat fyysinen ja psyykkinen terveys, läheiset ihmissuhteet, tyydyttävä työ sekä kokemus elämän tarkoituksesta. Jos joku pilareista horjuu, myös kokonaisvaltainen jaksaminen voi alkaa horjumaan ja myöhemmin jopa sortua. Jaksamista voi kuvata myös selviytymispelinä, johon kuuluu erilaisia haasteita, tehtäviä ja ihmisiä, ja näin ollen ihminen on osa suurempaa kokonaisuutta, jossa hänen on käytettävä erilaisia hallussa olevia työvälineitään (Vartiovaara 2000, 25). Tehottomat selviytymisvälineet tunne-elämässä tai käyttäytymismalleissa voivat aiheuttaa tyytymättömyyttä elämässä. Negatiivisia vaikutuksia voi näkyä muun muassa sosiaalisessa aktiivisuudessa. Vastaavasti positiiviset selviytymiskeinot vaikuttavat myönteisesti elämässä. Näiden positiivisten keinojen käyttäminen lisääntyy mitä vanhemmaksi ihminen tulee. (Libin 2017.)

Jaksaminen ei ole yksiselitteinen asia. Jaksamisessa voi painottua joko työ- tai yksityiselämä, mutta ne usein vaikuttavat toinen toiseensa joko negatiivisesti tai positiivisesti (Vartiovaara 2000, 43). Positiivinen ja onnellinen aika esimerkiksi parisuhteessa vaikuttaa työssä jaksamiseen positiivisesti. Jos taas esimerkiksi töissä on kiireistä ja ahdistavaa, voi se vaikuttaa arjessa jaksamiseen.

Jaksaakseen ihminen käy läpi yksilöllisiä rutiininomaisia jokapäiväisiä tapahtumia, joita hän ei välttämättä edes aina itse tiedosta (Vartiovaara 2000, 48). Yksilölle syntyy tapoja toimia ja reagoida asioihin, jotka auttavat arjessa yleisesti. Selviytyäkseen ja jaksaaakseen ihminen hyödyntää joko ongelmakeskeistä tai tunnekeskeistä ratkaisumallia. Ongelmakeskeinen lähestymistapa tarkoittaa yleensä suoraa aktiivista toimintaa, kun taas tunnekeskeinen lähestymistapa on epäsuorempi, jossa hyödynnetään esimerkiksi tunteiden säätelyä. (Iwasaki & Schneider 2003, 108.)

Erilaiset arkielämän tapahtumat ja tilanteet vaikuttavat ihmisen terveydentilaan niin henkisesti kuin fyysisestikin ja tätä kautta myös jaksamiseen. Negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi huonot ruokailutottumukset, liiallinen alkoholin käyttö, liikunnan vähyys ja liiallinen stressi. Positiivisesti vaikuttavia tekijöitä on hankalampi konkreettisesti ilmaista, mutta niihin kuuluu esimerkiksi myönteiset ihmiskontaktit ja läheisyyden tunteen kokeminen. (Vartiovaara 2000, 197—198.) Edellä mainittujen tekijöiden voidaan katsoa liittyvän myös ihmisen voimavarojen määrään.

Jaksamista voidaan tarkastella myös työssä jaksamisen näkökulmasta. Tässä yhteydessä Niskanen ym. (1998, 42) tuovat esille psyykkiset kuormitustekijät, joita ihmisen hyvinvointi edellyttää. Näiden tarve ihmisille on hyvin henkilökohtainen, ja niitä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Laadullinen alikuormitus tarkoittaa ihmisen kykyihin nähden liian helppoja tehtäviä. Vastaavasti taas laadullinen ylikuormitus tarkoittaa liian vaativia tehtäviä ihmisen kykyihin nähden. Ihminen kokee näissä tilanteissa työnsä joko tylsäksi ja rutiininomaiseksi tai ylikuormittavaksi ja hankalaksi.

Seuraava kuormitustekijä on määrällinen alikuormitus, jossa konkreettisia työtoimia ei ole tarpeeksi, vaan työn tekeminen on vain seuraamista ja valvontaa. Vastakohtana on määrällinen ylikuormitus, joka tarkoittaa yleensä kiirettä. Liian kauan kestävä ylikuormitus tilanteet aiheuttavat kasautuvaa kuormitusta, joka voi johtaa uupumukseen. (Niskanen ym. 1998, 43—45.)

Vaikka edellä esitetyt psyykkiset kuormitustekijät on esitelty työssä jaksamisen yhteydessä, voi ne liittää myös yleiseen arjessa jaksamiseen. Ihmisen elämässä aktiviteettien kuten opiskelun, työn ja harrastusten määrä voi aiheuttaa ali- tai ylikuormitusta. Liiallinen määrä sovittuja menoja ja tapaamisia voivat aiheuttaa ylikuormitusta, jolloin jaksaminen

voi kärsiä. Toisaalta taas olosuhteiden pakosta tekemistä voi olla liian vähän, josta seuraa laadullista tai määrällistä alikuormitusta.

Jaksaminen tulee esille usein stressin ja uupumuksen kautta. Jokainen kohtaa stressiä joko päivittäisessä elämässään eri tavoin ja eri mittakaavassa. Stressiä aiheuttavia tekijöitä voi olla kahdenlaisia: tilapäisiä ja kroonisia. Tilapäisiä stressin aiheuttajia voivat olla esimerkiksi opiskeluelämästä työelämään siirtyminen, työn menetys tai perheen perustaminen. Kroonisia syitä stressille taas on muun muassa vaativa työ tai perhe-elämän vaatimukset. (Iwasaki & Schneider 2003, 108.)

Kaikki eivät voi jaksaa samalla tavalla, vaan eri asiat näkyvät yksilöille eri valossa. Joka päiväiset tapahtumat arkielämässä ihminen suorittaa usein automaattisesti yksilöllisten tapojensa ja tarvittaessa vaistojensa mukaan (Vartiovaara 2000, 48 & 58). Tämän takia jaksamista on vaikea tarkkaan määritellä, sillä jokainen kokee sen eri tavoin.

### 2.3. Elämänhallinta

Jaksamisen kokemukseen liittyen elämänhallinnan käsite on merkittävä. Elämänhallinnalla tarkoitetaan tässä sekä hallintaa ja kontrollia omasta elämästä, että luottamusta omaan selviytymiseen ja jaksamiseen. Elämänhallinnan tunne on työssäkäyville opiskelijoilla tärkeä, koska se vahvistaa heidän toimintakykyään ja uskoa omaan pärjäämiseen. Elämänhallinnan tunne on myös yksi voimavaratekijä, kuten jo edellä mainittiin. Sen avulla ihminen tulkitsee erilaisia tilanteita ja tapahtumia elämässään mieluummin positiivisesti kuin negatiivisesti. (Feldt & Mäkikangas 2015, 85.)

Elämänhallinnan lähtökohtana on autonomia, eli edellytykset toimia itsenäisesti. Autonomian kautta elämänhallinta kytkeytyy myös hyvinvointiin peruselinehtojen toteutumisen myötä. (Riihinen 1996, 18 & 22.) Esimerkiksi fyysinen hyvinvointi ja turvallisuuden tunteen kokeminen ovat tällaisia peruselinehtoja. Ihmisen elämänhallintaa voidaan kuvata sisäisen rakenteen ja ulkoisten olojen vuorovaikutuksena (Riihinen 1996, 29).

Elämänhallinnan voi jakaa sisäiseen ja ulkoiseen. Ulkoisella elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä, kun elämänsä kulku etenee ilman suuria vaikuttavia tekijöitä, ja ihmisen itselleen asettamat tavoitteet toteutuvat. Tähän kokonaisuuteen vaikuttavat ikä ja sukupuoli sekä



koulutus ja ammatti. Henkinen ja aineellinen turvallisuus ja tasapaino kertovat ulkoisesta elämänhallinnasta. (Roos, 1985, 41.) Yleisesti ulkoinen elämänhallinta liittyy lähinnä aineellisten päämäärien toteutumiseen (Riihinen 1996, 29).

Sisäistä elämänhallintaa voidaan selittää sopeutumisella. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen pystyy sopeutumaan erilaisiin järjestyttäviinkin tilanteisiin elämässään ja suhtautumaan asioihin positiivisesti. Tällainen kyky ei ole ihmisellä automaattisesti, vaan sitä opitaan lapsuudesta lähtien. (Roos, 1985, 42.) Uskonnollisten, henkisten ja eettisten päämäärien toteutuminen elämässä liittyy sisäiseen elämänhallintaan. Vahva sisäinen elämänhallinta, hyvä itsetunto ja positiivinen minäkuva auttavat säilyttämään elämänhallinnan tunteen vaikeissakin oloissa. (Riihinen 1996, 29 – 30.)

Elämänhallinnan tunnetta voidaan kuvata myös koherenssin tunteeksi. Se koostuu kolmesta eri osa-alueesta, joita ovat ymmärrettävyyden tunne, hallittavuuden tunne ja mielekkyyden tunne. Ymmärrettävyyden tunne auttaa ihmistä käsittämään ympäröiviä tapahtumia loogisesti, eikä asioita näin koeta sattumanvaraisiksi ja kaoottisiksi. Hallittavuuden tunne liittyy realistiseen käsitykseen asioiden ja tapahtumien säätelystä ja niihin vaikuttamisesta, joko yksin tai muiden tukemana. Mielekkyyden tunteen avulla ympäristön tapahtumat tulkitaan kiinnostaviksi ja positiivisella tavalla haastavaksi, ja juuri nämä tekijät saavat ihmisen toimimaan. (Feldt & Mäkikangas 2015, 84.)

Omien erilaisten tunnetilojen ja käytöksen ohjaaminen aikuisella vastuullisella tavalla on myös elämänhallintaa (Salmimies & Ruutu 2014). Elämänhallintaa omaava ihminen pystyy käyttäytymään tilanteisiin sopivalla tavalla ja osoittamaan tunteitaan hyvin. Selviytyminen yhteiskunnassa edellyttää aikuismaista toimintaa, ja sitä että on valmis vastaamaan omista sanoistaan ja teoistaan. Myös arjessa selviytyminen edellyttää elämänhallintaa esimerkiksi rahankäytön ja ajankäytön suhteen.

Elämänhallinta tuo ihmisen elämään myös tyytyväisyyden, ja se onkin yksi elämänhallinnan piirteistä (Uutela 1996, 50). Elämään tyytyväisyys on tärkeä osa hyvinvointia ja jaksamisen kokemusta. Martikaisen (2012) tekemän väitöskirjatutkimuksen mukaan yli 80% tutkimukseen osallistuneista nuorista aikuisista oli elämäänsä tyytyväisiä. Tyytyväisyyden arviointi omassa elämässä on kuitenkin jokaisen henkilökohtainen asia, eikä siihen päästä tutkimuksissa täysin käsiksi (Myllyniemi 2017, 85).

Väitöskirjassaan Martikainen (2012) selvitti tekijöitä, jotka tuovat elämään tyytyväisyyttä nuorilla aikuisilla. Tärkeimmiksi tekijöiksi nousivat parisuhde, vallitseva työtilanne sekä yleiset elämäntavat. Nuorten naisten kohdalla tyytyväisyyttä elämään kohotti ennen kaikkea tasapaino työn ja muun elämän välillä. Elämään tyytyväiset nuoret luottavat tulevaisuuden olevan hyvä ja hyvinvointivaltion säilyvän sekä elintason kasvavan, ja lisäksi he luottavat toisiin ihmisiin (Myllyniemi 2017, 85).

Tulevaisuudenusko on yksi merkittävimmistä elämän tyytyväisyyteen ja samalla hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä niin hyvässä kuin pahassakin. Tähän liittyy omien päämäärien ja odotusten toteutuminen ja elämässä pärjääminen yleensäkin. Esimerkiksi yhteisöllisyydellä ja sosiaalisilla suhteilla ei ole todettu olevan läheskään yhtä suurta roolia elämän tyytyväisyyden selittämisessä. (Kallunki & Lehtonen 2012, 363—365.)

### 3. TYÖSSÄKÄYVÄT YLIOPISTO-OPISKELIJAT

#### 3.1. Opiskelijat Suomessa

Vuonna 2016 yliopisto-opiskelijoita oli Suomessa 154 736 kaikilla koulutusasteilla. Tästä määrästä alemman ja ylemmän korkeakoulututkinnon suorittajia oli 135 711. Loput opiskelijat kuuluvat lääkärien erikoistumistutkinnon, lisensiaatintutkinnon tai tohtorikoulutuksen piiriin. (SVT 2016.)

Vuoden 2013 tilastojen mukaan kaikista yliopisto-opiskelijoista työtä opintojen ohella teki noin 58 prosenttia. Samana vuonna naisten todettiin käyvän miehiä enemmän töissä, kun naisista 56 prosenttia teki opintojen ohella töitä ja miehistä 48 prosenttia. Eniten työssä kävivät yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijat (63%). Prosentuaalisesti vähiten (55 %) työtä tekivät kasvatustieteiden ja humanistisen alan opiskelijat. (SVT 2013.)

Työtä opintojen ohella tehdään yleisesti toimeentulon takia sekä välttämättömien menojen kustantamiseksi elämässä. Työnteon motiivina oli myös työkokemuksen karttuminen sekä opiskelumotivaation lisääntyminen. Opiskeluaikainen työssäkäynti myös edistää työpaikan saamista valmistumisen jälkeen. Yleisesti työssäkäynti opintojen ohella tarjoaa mahdollisuuksia tulevaisuuteen. (Aho ym. 2012, 15—17.) Työ merkitseekin monelle itseisarvoa sinänsä, ja toimeentulon lisäksi se tarjoaa mielekästä tekemistä, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia ja sosiaalisia suhteita (Moisio & Huuhtanen 2007, 29).

Opiskelun aikaisesta työssäkäynnistä on käyty ja käydään paljon keskusteluja puolesta ja vastaan. Pohdintaa aiheuttavat muun muassa opinnoissa edistyminen ja tulevaisuuden työuran muotoutuminen. Opintojen venyminen on aiheuttanut Suomessa huolta jo usean vuoden ajan, ja korkeakouluopiskelijoiden tahdottaisiinkin suorittavan tutkintojaan nopeammin, sillä hidas valmistuminen vaikuttaa muun muassa maamme kilpailukykyyn. Toisaalta kuitenkin monet yliopisto-opiskelijat ovat opintojensa loppuvaiheessa jo työelämässä ja maksavat veronsa, kuten muutkin työntekijät. (Aho ym. 2012, 10 & 14.)

Opiskelijoiden elämään kuuluu muutakin kuin opiskelu ja mahdollinen työssäkäynti. Yleisesti arjessa ihmisen toiminnallinen ajankäyttö jakautuu ansiotyöhön, kotitöihin ja vapaa-aikaan. Ihminen hyödyntää arjessaan seuraavia resursseja: terveys, varallisuus, aika, tiedot, taidot sekä sosiaalinen pääoma. Yhteiskunta ja ympäristö luovat näiden käyttämälle mahdollisuudet ja olosuhteet, mutta myös ihmisen henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat niiden käyttämiseen. Resurssien määrä lisää ihmisen mahdollisuuksia toimia arjessaan, jos ympäristö sen mahdollistaa. (Raijas 2011, 248-251.)

Opiskelijaelämässä toiminnalliseen ajankäyttöön liittyy opiskelua, mahdollista työssäkäyntiä, kotitöitä ja vapaa-aikaa. Vapaa-aika on tärkeä osa ihmisen elämää, kun silloin saa toteuttaa itseään eri tavoin kuin töissä ja opiskellessa. Päivien muodostuminen on hyvin yksilökeskeistä, ja siinä painottuvat omat kiinnostuksen kohteet ja jaksaminen. Ylikännön (2011, 67) mukaan arvot ja asenteet sekä yksilölliset ja institutionaaliset tekijät vaikuttavat siihen, kuinka aikaa käytetään. Nämä vaihtelevat eri elämänvaiheissa.

Nuoret aikuiset pitävät kotona ollessaan tärkeimpinä asioina esimerkiksi nukkumista, itsestään huolta pitämistä, siivousta ja vapaa-ajan viettoa (Mäntylä 2010, 6). Välillä näitä kaikkia asioita voi olla mahdotonta toteuttaa täydellisesti työ- ja opiskelukiireiden takia. Vapaa-ajan toiminnalla on monia tärkeitä merkityksiä, koska se muun muassa vähentää stressiä sekä parantaa elämänhallintaa, elämänlaatua sekä itseluottamusta (Lee, Wu & Lin 2012, 987—988). Mieluisat ja tyydyttävät vapaa-ajan aktiviteetit auttavat ylläpitämään hyvinvointia (Haworth & Lewis 2005, 76).

Mieluisia ja pidettyjä harrastuksia nuorten aikuisten keskuudessa on paljon. Erilaiset liikunnalliset harrastukset ovat yleisiä, ovatpa ne sitten yksilö- tai joukkuelajeja. Myös taide tarjoaa erilaisia harrastusmahdollisuuksia kuten esimerkiksi musiikin harrastaminen tai taiteen tekeminen. Nuoret aikuiset hyödyntävät myös erilaisia kulttuuritapahtumia vapaa-ajallaan. Näitä ovat esimerkiksi museot, teatterit sekä ruoka- ja ravintolatapahtumat.

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä nuorten aikuisten elämässä. Mitä enemmän opiskelijalla on aikaa viettää koulussa, sitä paremmin hän esimerkiksi sosialisoi opiskelutoverihinsa. Paljon työtä tekevillä opiskelijoilla ystäville ja läheisille ei ole välttämättä niin paljon aikaa, mutta toisaalta hyvä työyhteisö voi tuoda toivottuja mieleisiä sosiaalisia suhteita elämään. (Kulm & Cramer 2006.) Ranta (2015, 96) toteaa väitöskirjassaan, että nuo-

ret aikuiset suhtautuvat toimijuuteen toiminnassa ja sosiaalisissa suhteissa yleensä positiivisesti. Nuoret ja opiskelijat saavatkin arjessaan nautintoa eniten ystävien tapaamisesta ja liikunnan harrastamisesta (Zacheus 2008, 21), jotka voivat arjessa kietoutua myös yhdeksi tapahtumaksi.

### 3.2. Tutkimuksia työtä tekevistä opiskelijoista

Opiskelun ja töiden yhdistäminen on nykypäivänä hyvin yleistä. Tässä tutkimuksessani olen kiinnostunut yliopistossa opiskelevien nuorten aikuisten opiskelun aikaisesta työssäkäynnistä ja jaksamisesta. Halusin omassa tutkimuksessani valita tutkittaviksi erityisesti yliopisto-opiskelijat, mutta yleisesti kaikkien korkeakouluopiskelijoiden tutkiminen on todella tärkeää.

Korkeakouluopiskelijoiden työssäkäyntiä ja sen vaikutusta hyvinvointiin on tutkinut Julia Toivonen (2014) omassa pro gradu -tutkielmassaan. Toivonen tarkastelee hyvinvointia psyykkisen oireilun kautta, ja on ottanut tutkimukseensa ajankäytön näkökulman. Hän toteutti tutkimuksensa kyselyn avulla, johon osallistui sekä ammattikorkeakouluopiskelijoita että yliopisto-opiskelijoita. Tämä tutkimus on lähimpänä omaa tutkimusaiheittani, kun tutkitaan opiskelijoiden hyvinvointia.

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia on tutkinut myös Minna Viuhko (2006) Opiskelijatutkimus 2006 -raportissaan. Kyseisen tutkimuksen tavoitteena oli selvittää korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä liittyen opintoihin, toimeentuloon, opintotukeen ja työssäkäyntiin. Tutkimuksen aineisto koostui sekä ammattikorkeakouluopiskelijoista että yliopisto-opiskelijoista. Myös työ- ja elinkeinoministeriössä on toteutettu hanke, jossa käsiteltiin aiempien tutkimuksien pohjalta yliopisto-opiskelijoiden opiskeluaikaista työssäkäyntiä ja erityisesti sen vaikutusta myöhempään työuraan (Aho, Hynninen, Karhunen & Vanttaja 2012).

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia on yleisesti tutkittu runsaasti. Kristiina Kunttu, Tommi Pesonen ja Juhani Saari (2017) tekivät korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen, joka on uusin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia koskeva tutkimus. Katriina Salmela-Aro (2009) taas lähestyy omassa tutkimuksessaan korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia uupumuksen näkökulmasta.

Kansainvälisestikin on tutkittu opiskelunaikaista työssäkäyntiä. Opiskelun ja töiden yhdistämistä ovat tutkineet muun muassa Catherine Watts ja Pickering Angele (2000), Susan Curtis (2007) ja Valeria Holmes (2008). Peter A. Creed, Jessica French ja Hood Michelle (2005) tutkivat työn hyötyjen ja vaatimusten sekä sitoutumisen ja hyvinvoinnin yhteyttä työssäkävien yliopisto-opiskelijoiden joukossa.

Korkeakouluopiskelijat kuuluvat usein nuorten aikuisten ikäryhmään. Nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyttä tutki omassa väitöskirjassaan Liisa Martikainen (2006). Hän keskittyi tutkimaan niin elämään tyytyväisyyttä yleensä, kuin myös tyytyväisyyttä työhön ja vapaa-aikaan sekä parisuhteeseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Mette Ranta (2015) tutki omassa väitöskirjassaan nuorten aikuisten yksilöllistä toimijuutta ja sen vaikutuksia esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin ja elämään tyytyväisyyteen.

## 4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1. Tutkimuksen metodologia

Tutkimuksessani pyrin selvittämään positiivisen jaksamisen ilmiötä työssäkäyvien yliopisto-opiskelijoiden joukossa. Aihetta olen lähestynyt laadullisen tutkimuksen keinoin, joka on hyvin yleinen tutkimusmenetelmä kasvatusalalla. Sitä on lähes mahdotonta määrittellä selkeästi, koska sillä ei ole teoriaa tai paradigmaa (Metsämuuronen 2008, 9). Laadullinen tutkimus mahdollistaa monien erilaisten tutkimusmenetelmien käyttämisen niin aineistojen kuin tutkijankin kannalta. Tyypillisiä laadullisen tutkimuksen tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi aineistonkeruumenetelmä, tutkittavien näkökulma ja tutkijan asema. (Eskola & Suoranta 2008, 14—16.)

Laadullinen aineisto on loppujen lopuksi aina tekstimuotoista, joka syntyy esimerkiksi haastattelujen, havainnoinnin tai kirjoitelmien kautta. Aineiston synnyssä tutkittavien osallistuvuus on keskeistä. Tutkijan asema laadullisessa tutkimuksessa korostuu siinä, että kyseinen tutkimus antaa tietynlaista vapautta esimerkiksi suunnitteluun ja toteutukseen. (Eskola & Suoranta 2008, 16—20.) Tutkijan vapautta voi käyttää esimerkiksi siinä, kuinka aineiston kerää, kuinka osallistuu itse ja kuinka haluaa tutkittaviensa osallistuvan.

Päädyin valitsemaan laadullisen tutkimuksen määrällisen tutkimuksen sijaan tutkimukseni aiheen takia. Aiheen valinta ohjasi tutkimaan yliopisto-opiskelijoiden yksilöllisiä kokemuksia arjessa jaksamisestaan, johon laadullisen tutkimuksen menetelmät sopivat paremmin. Ihmisten merkitysrakenteiden hahmottamista ja jäsenystä tutkittaessa heidän itse tuottamansa teksti on tärkeää, eivätkä valmiiksi annetut vastausvaihtoehdot tuota tällöin toivottua tulosta (Alasuutari 2011, 83).

Laadullinen tutkimus korostaa ihmistä kokonaisvaltaisena kokijana, havainnoijana ja toimijana elämismaailmassaan samalla, kun kaikki ihmisen kokemukset ja havainnot muovautuvat ajan, paikan sekä tilanteen mukaan (Ronkainen ym. 2011, 82–83). Laadullinen tutkimus tuntui näin paljon ihmisläheisemmältä valinnalta, ja sen avulla kokemusten tutkiminen on mielekkäämpää kuin määrällisen tutkimuksen menetelmillä. Sen avulla

minun oli helpoin tuoda myös kokemuksellisuuden näkökulma tutkimukseen, jota pidän aiheen kannalta tärkeänä.

Oma tutkimukseni on fenomenografinen tutkimus, joka kuuluu laadullisen tutkimuksen piiriin. Fenomenografiassa tutkitaan ihmisten yksilöllisiä käsityksiä ympäröivästä maailmasta. Siihen millaisiksi nämä käsitykset muodostuvat, vaikuttaa ihmisen kokemukset. Fenomenografia on kiinnostunut ennen kaikkea näistä yksilöllisistä käsityksistä ja niiden sisällöllisistä eroista. (Järvinen & Järvinen 2004, 83; Ahonen 1996, 114.)

Tässä tapauksessa ollaan kiinnostuneita siitä, millaisia käsityksiä työssäkäyvillä yliopisto-opiskelijoilla on arjessa jaksamiseen liittyen. Käsitys ei ole sama kuin mielipide, vaan se edustaa jotain suurempaa. Se on erilaisia perusteita käyttäen rakennettu kuva jostain aiheesta, jonka avulla ihminen edelleen jäsentää uutta informaatiota. Tämän takia käsitys on dynaaminen ilmiö, ja se voi muuttua lyhyessäkin ajassa. Käsityksiä ei voida asettaa paremmuus- tai kehittyneisyysjärjestykseen, vaan niitä tulee tarkastella aina niiden omista lähtökohdista käsin. (Ahonen 1994, 117 & 119.)

Fenomenografia ei ole kiinnostunut itse ilmiön olemuksen selvittämisestä, vaan siitä millaisia käsityksiä siitä on tehty. Fenomenografiassa ollaan kiinnostuneita niistä laadullisista erilaisuuksista, jotka liittyvät ihmisten yksilölliseen tapaan käsittää maailmaa. Näitä käsityksiä tutkitaan tässä tutkimussuuntauksessa empiirisin menetelmin. (Järvinen & Järvinen 2004, 83; Ahonen 1994, 116.)

#### 4.2. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää arjessaan hyvin jaksavien työssäkäyvien yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia ja käsityksiä aiheesta. Olen kiinnostunut siitä, miksi töitä on päädytty tekemään opiskelun ohessa, ja kuinka arki rakentuu työtä tekevillä yliopisto-opiskelijoilla. Lisäksi olen kiinnostunut siitä, millaisilla keinoilla arjessa jaksamista tuetaan. Näiden tavoitteiden kautta olen muodostanut yhden päätutkimuskysymyksen ja sitä tukemaan kolme alatutkimuskysymystä.

Tutkimuksen pääkysymys on



*Millaista on arjessaan hyvin jaksavan työssäkäyvän yliopisto-opiskelijan arki?*

Tässä päätutkimuskysymyksessä tulee selvästi esille, että tutkimuksen kohteena on hyvin jaksavat työssäkäyvät opiskelijat ja heidän kokemuksensa. Se on mielestäni tärkeää tuoda esille, jotta aiheen positiiviset sävyt tulevat esiin. Tämän valinnan voisi perustella esimerkiksi jaksaminen -sanana negatiivisilla mielleyhtymillä. Kuten aiemmin on tullut esiin, jaksaminen yhdistetään hyvin usein hyvinvointiin liittyvissä tutkimuksissa uupumukseen ja stressiin.

Lisätutkimuskysymyksinä toimivat:

*Miksi työt ja opiskelut halutaan yhdistää?*

*Kuinka työssäkäyvän opiskelijan arki toimii?*

*Kuinka työssäkäyvät yliopisto-opiskelijat tukevat omaa jaksamistaan?*

Näiden lisäkysymyksien avulla, pyrin selvittämään erilaisia merkittäviä tekijöitä jaksamiseen liittyen. Arjen toimivuuden ja jaksamisen tukemisen keinojen tutkiminen antavat vastauksia siihen, mitkä toimet mahdollistavat positiivisen jaksamisen kokemuksen. Halusin myös aluksi selvittää, miksi töitä halutaan tehdä opintojen ohella, sillä töiden tekeminen tuo merkittävän muutoksen opiskelija-arkeen.

### 4.3. Aineiston keruu ja analysointi

#### 4.3.1. *Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä*

Toteutin tutkimukseni aineiston keruun haastattelulla, joka on yksi laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmä ja yleisin fenomenografinen tutkimusmenetelmä (Ahonen 1994, 136). Se on yksi käytetyimpiä aineistonkeruutapoja, ja se sopii moneen tilanteeseen ja tutkimukseen sen joustavuuden takia. Sen etuna on, että se sallii järjestyksen vaihtamisen sekä kysymysten ja vastausten täsmentämisen itse tutkimustilanteessa. Haastateltavaa voi myös motivoida haastattelun aikana, toisin kuin esimerkiksi kyselytutkimuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 34; Ahonen 1994, 136.)

Valitsin haastattelutavaksi yksittäin toteutettavan teemahaastattelun. Siitä voidaan käyttää myös puolistrukturoitu -termiä, sillä jokaisen haastateltavan kohdalla teema-alueet ovat samat mutta esimerkiksi kysymyksille ei ole annettu tarkkaa muotoa. Teemahaastattelun olennaisin piirre on se, että haastattelun eteneminen tapahtuu keskeisten teemojen avulla. Se antaa näin tilaa vuorovaikutukselle, erilaisille tulkinnoille ja annettujen merkitysten keskeisyydelle. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.)

Laadullisen aineiston otanta voi olla hyvinkin pieni, mutta tätä otantaa pyritään analysimaan mahdollisimman perusteellisesti ja monipuolisesti (Eskola & Suoranta 2008, 18). Oma tutkimusaineistoni koostuu kymmenestä työssäkäyvistä yliopisto-opiskelijasta. Tutkimukseen osallistuneet ovat kaikki naisia, joiden ikä vaihteli 20 ikävuodesta 27 ikävuoteen. Miespuolisia opiskelijoita ei vastannut haastattelupyyntöön lainkaan. Miesten saaminen mukaan tutkittavien joukkoon olisi saattanut tuoda erilaisia näkökulmia ja käsityksiä tutkimuksen aiheeseen liittyen. Toisaalta, koska naispuolisia vastaajia ilmoitettiin tutkimukseen riittävä määrä, en halunnut takertua liiaksi miespuolisten vastaajien puutteeseen.

Opintoalat olivat tutkimukseen osallistuneilla osin samoja. En koe tähän tutkimukseen tarpeelliseksi lähteä erottelemaan opintoaloja toisistaan sen suuremmin, vaan pidän kaikkia tasavertaisina. Yleisesti voi todeta, että opinnot olivat jokaisella alalla hyvin samankaltaisia. Itsenäinen opiskelu ja vähäinen kontaktiopetuksen määrä korostuivat jokaisella tutkittavalla, ja opiskeluissa vapaavalintaisuus esimerkiksi kurssisuorituksissa oli yleistä. Haastateltavat olivat hyvin erivaiheissa opintojaan, osa ensimmäistä vuotta ja toiset jo

viidettä. Kysyin jokaiselta haastateltavalta, kuinka paljon heidän tulee opiskeltua viikoittain, ja keskimääräinen vastaus oli noin 20 tuntia viikossa. Tämä sisälsi kaiken kontaktiopetuksesta itsenäiseen opiskeluun.

Haastateltavat tekivät töitä eri aloilla. Suurin osa työskenteli ihmisläheisessä työssä esimerkiksi asiakaspalvelussa, mutta joukossa oli myös itsenäistäkin työtä tekeviä. Työmäärät vaihtelivat noin kymmenestä viikkotyötunnista noin 30 työtunnin viikkoihin. Työkokemus vaihteli haastateltavien joukossa muutamasta kuukaudesta useampaan vuoteen.

Aloittaessani tutkimuksen tekemistä laadin ensimmäisenä haastattelupyynnön (liite 1), jonka lähetin usealle Tampereen yliopiston ainejärjestölle välitettäväksi opiskelijoilleen eteenpäin. Ainejärjestöt valitsin sattumanvaraisesti, mutta lopulta vastauksia sain yhteensä neljän eri ainejärjestön opiskelijoilta. Yhteydenotot tulivat muutaman päivän sisällä haastattelupyynnön lähettämisestä mikä yllätti itseni täysin, sillä lähetin haastattelupyynnön hyvissä ajoin lähinnä tunnustellakseni kiinnostusta tutkimustani kohtaan. Omien työkiireideni takia sovin jokaisen yhteyttä ottaneen opiskelijan kanssa haastattelun tapahtuvan noin kolmen viikon päästä kyseisestä hetkestä, jolloin otin uudelleen heihin yhteyttä sopiakseni tarkemmin haastatteluajasta ja -paikasta. Ilokseni kaikki olivat tällöin edelleen kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen.

Kaikki kymmenen haastattelua toteutin reilun viikon ajanjaksolla, sillä halusin tuntuman haastatteluun säilyvän mahdollisimman hyvänä, mitä pidempi tauko olisi saattanut häitätä. En tavannut haastateltavia ennen haastattelutilannetta lainkaan, joten kaikki olivat minulle entuudestaan vieraita, pois lukien sähköpostiviestien vaihtaminen heidän kanssaan. Haastattelut toteutettiin yliopiston päärakennuksella ja parissa eri Tampereen keskustan kahvilassa. Haastateltavat saivat itse toivoa, missä halusivat haastattelun tehtävän. Usein paikat olivat melko hälyisiä, mutta itse haastattelutilanteeseen se ei vaikuttanut, vaan toi pikemminkin rentoa tunnelmaa. Esimerkiksi hiljaisessa kokoushuoneessa toteutettu haastattelu olisi voinut olla tietyllä tavalla ahdistavakin tilanne kohdata vieraan ihmisen kanssa ja aloittaa keskustelu.

Haastatteluun omaksi tuekseni olin tehnyt löyhän kysymysrunгон tukemaan itseäni haastattelun etenemisessä, jos olisi esimerkiksi tullut liian pitkiä hiljaisia hetkiä tai aihe lähtenyt polveilemaan liiaksi. Tätä haastattelurunkoa en lähettänyt etukäteen haastateltaville,

sillä ilmoitin heille jo haastattelusta sovittaessa, että tilanne tulee olemaan vapaamuotoinen ja avoin keskustelu. Haastateltavat saivat kuitenkin halutessaan nähdä tämän kysymysrunгон ennen varsinaisen haastattelun aloittamista.

Haastattelut kestivät reilusta puolesta tunnista puoleentoista tuntiin. Niiden kestoa en ollut ennalta määritellyt, enkä halunnut rajata niitä esimerkiksi kiirehtimällä tai pidentämällä keskustelua. Vaikka haastatteluiden pituudet vaihtelivatkin melko paljon, koen jokaisen haastattelun olleen hyvin antoisa ja tuoneen näkökulmia tutkimukseeni. Pituuden vaihtelu johtui pääosin siitä, että haastateltavilla oli erilaisia tapoja kertoa asiastaan, toiset jaarittelivat ja toiset selittivät asian lyhyesti ja ytimekkäästi. Toisaalta välillä myös itse innostuin osallistumaan hieman pidemmällä puheenvuoroillani keskusteluun, mikä taas toi lisää ajatuksia haastateltavalle. Näin koin kuitenkin säilyttäväni rennon tunnelman koko haastattelun ajan, mikä oli tarkoitukseni, kun haastattelun teon valitsin.

Nauhoitin jokaisen haastattelun puhelimeni nauhurilla, joka toimi hyvin ajoittaisesta hälinästä huolimatta. Luvan nauhoittamiseen kysyin jokaisen haastattelun alkuun, ja kaikki suostuivat siihen. Kerroin haastateltavilleni nauhojen tulevan vain omaan käyttööni ja siirtäväni ne pikimmiten tietokoneelleni salattuun kansioon, johon muilla ei ole pääsyä. Tiedostot nimesin vain päivämäärän mukaan, jolloin esille ei tullut haastateltavien tietoja lainkaan. Haastatteluaineistot pyrin litteroimaan mahdollisimman pian haastattelujen toteutuksesta. Yhteensä litterointiin meni aikaa noin puolitoista kuukautta. Tekstimuotoista aineistoa kertyi yhteensä 108 sivua, joihin lähdin litterointioperaation jälkeen perehtymään tarkemmin.

#### *4.3.2. Fenomenografinen analyysi*

Haastateltavien vastaukset eivät ole suoraan tutkimuksen tuloksia (Alasuutari 2011, 81), vaan aineistoa tulee analysoida huolellisesti ja tarkasti. Tutkimukseni analyysin voi katsoa olevan teoriasidonnainen, eli analyysin ja teorian välillä on kytkeä, mutta kumpikaan ei pohjautu tai nojautu täysin toiseen. Tällainen analyysitapa onkin yleinen aloittelevalla tutkijalla. (Eskola 2001, 137.) Pyrin tuomaan tutkimukseni empiiriseen osioon käsitteitä ja tietoja teoriaosiosta, jotta nämä eivät jäisi irtonaisiksi toisistaan.

Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena, ja tarkoituksena on tulkitta merkityksiä ilmaisuista (Alasuutari 2011, 38; Ahonen 1994, 144). Aineiston analyysin toteutin fenomenografista analyysiä hyödyntäen. Fenomenografisessa analyysissä on tärkeää säilyttää tyypillisimmät piirteet ja ominaisuusluonne jokaisesta haastattelusta. Näin syntyy laadullisesti erilaisia ryhmiä, joista muodostuu kuvauskategorioita kuvaamaan eri ryhmien merkityssisältöjä. Näitä kategorioita muodostetaan laadullisin perustein, eikä esimerkiksi määrän tai edustavuuden mukaan. Vain ajatuksellinen kokonaisuus muodostaa jonkun merkityksen. (Järvinen & Järvinen 2004, 85—86; Ahonen 1994, 127 & 143.)

Ensimmäinen vaihe fenomenografisessa analyysissä on muodostaa merkitysyksiköitä. Teemahaastattelussa tyypillistä on, että haastattelussa hyödynnetyt teemat muodostavat näitä merkitysyksiköitä. Nämä syntyvät ajatuksellisista kokonaisuuksista. (Ahonen 1994, 143.) Omassa analyysissäni haastattelun teemat näyttivät muodostavan suoraan merkitysyksiköitä, mutta syvempi perehtyminen aineistoon osoitti, että näin ei jokaisen kohdalla tapahtunut. Huomasin että tulkinnat menevät limittäin eli samat ajatusyhteydet tukivat useampia merkityksiä, mikä on tyypillistä aineistossa (Ahonen 1994, 143).

Ennen varsinaisen analysoinnin aloittamista numeroin haastateltavat yhdestä kymmeneen (H1-H10) helpottaakseni aineiston ja vastausten käsittelyä. Luin jokaisen haastattelun ensin pari kertaa läpi, jonka jälkeen lähdin etsimään jokaisesta haastattelusta merkitysyksiköitä ja tuomaan niitä yhteen. Näitä merkitysyksiköitä oli yhteensä 92 kappaletta. Lajittelin niitä niiden aiheiden ja teemojen mukaan, jotta ne olisivat selvemmin ja helpommin tarkasteltavissa. Tämän lajittelun avulla syntyivät kuvauskategoriat, sillä ne rakentuvat samankaltaisista teemoista ja ajatuksista (Ahonen 1994, 145).

Kuvauskategorioita syntyi kolme, joita ovat: 1) ”no kyl siinä aika vahvasti on tuo taloudellinen näkökulma...” - Opiskelun ja töiden yhdistämisen mielekkyys, 2) ”se riippuu tosi paljon tai silleen...” - Arjen toimivuus työssäkäyvällä opiskelijalla ja 3) ”sillä että mä teen juttuja mistä mä tykkään” - Työssäkäyvän opiskelijan jaksamisen tukeminen. Nämä ovat horisontaalisesti kategorisoituja eli ne ovat kaikki keskenään samanarvoisia ja tärkeitä, olematta paremmuusjärjestyksessä (Järvinen & Järvinen 2004, 85), mutta ne ovat kaikki sisällöllisesti erilaisia. Esittelen kuvauskategorioita tarkemmin seuraavassa tutkimustulokset -luvussa. Kuvauskategoriat muodostuvat siis merkitysyksiköistä. Esimer-

kiksi kuvauskategoria *Arjen toimivuus työssäkäyvällä opiskelijalla* sisältää merkitysyksiköitä, kuten *päivärytmi, koulutöiden tekopaikka, vapaapäivät ja itsenäisyys*. Eniten merkitysyksiköitä syntyi kuvauskategorian kolme alle. Tämä voi johtua siitä, että monessa haastattelussa keskityttiin ennen kaikkea konkreettisten jaksamiskeinojen pohtimiseen.

#### 4.4. Tutkimuksen eettisyys

Ihmisiin kohdistuvaa tutkimusta tehdessä eettisten näkökohtien tarkasteleminen on erittäin tärkeää. Eettisesti hyvän tutkimuksen perusteita ovat tieteellinen tieto ja taito, sekä hyvät toimintatavat koko tutkimuksen ajan (Kuula 2006, 14). Koska jokainen tutkimusprosessi on omanlaisensa, tutkijalla itsellään pitää olla kyky havaita ongelmakohtia omasta tutkimuksestaan (Eskola & Suoranta 2008, 59). Olen tässä luvussa pohtinut muutamia tutkimukseeni liittyviä eettisiä kysymyksiä ja ongelmakohtia. Tutkielmani lopusta löytyy luku tutkimuksen luotettavuudesta (luku 6.2.), jossa olen tarkastellut tutkimusta luotettavuuden näkökulmasta.

Tutkimukseen osallistuvia etsiessä on tärkeää huomioida se, että tutkijan ja tutkittavan välillä ei saa olla minkäänlaista riippuvuussuhdetta. He eivät voi olla esimerkiksi opettaja ja oppilas tai lääkäri ja potilas. (Eskola & Suoranta 2008, 55.) Omassa tutkimuksessani en tuntenut yhtäkään tutkimukseen osallistujaa ennestään. Tällöin haastattelun kulkuun ei vaikuttanut esimerkiksi yhteiset aiemmat kokemukset tai keskustelut. Toisaalta myös se, että olimme jokaisen haastateltavan kanssa samalla viivalla ollen molemmat työssäkäyviä opiskelijoita, toi haastattelutilanteeseen tietynlaisen tasa-arvon.

Tutkimuseettisesti on tärkeää kunnioittaa ihmisten itsemääräämisoikeutta. Tällä tarkoitetaan sitä, että jokaisella tutkimukseen osallistuvalla tulee olla mahdollisuus päättää itse osallistumisestaan. Tämä edellyttää sitä, että tutkittavalla on tarpeeksi tietoa kyseistä tutkimuksesta. (Kuula 2006, 61—62.) Aloittaessani keräämään omaa tutkimusaineistoani, esittelin tutkimusaiheeni jo haastattelupyynnössä, jolloin mahdollisilla osallistujilla oli heti tietoa aiheesta. Lisäksi aivan haastatteluiden alussa kerroin yksityiskohtaisempaa tietoa siitä, miksi ja miten tutkimusta ja tutkielmaani teen.

Tutkimukseen osallistuvien vapaaehtoisuuden lisäksi heidän yksityisyytensä suojaaminen on tärkeää. Kyseessä on aineiston anonymisointi, joka on aina tapauskohtainen ja siihen vaikuttaa esimerkiksi aihepiiri, jossa tutkimus tehdään. Omassa tutkimuksessani oli selvää, että tutkimukseen osallistujat pysyvät alusta asti täysin tunnistamattomina. Tämä onkin yksi yleisin tutkimuseettinen normi tutkimusta tehdessä. (Kuula 2006, 200.) Kerroin asian tutkittavilleni ennen haastattelun aloittamista, ja kaikille sopi tämä ratkaisu. Tutkimusjulkaisussa olen käyttänyt tutkittavista lyhenteitä H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8, H9 ja H10. En kokenut tarpeelliseksi tuoda mitään henkilökohtaisia tietoja tutkittavista tarkemmin esille, koska aihe ei mielestäni edellyttänyt tällaisia tietoja.

## 5. TUTKIMUSTULOKSET

Fenomenografisen analyysin kautta aineistosta syntyi kolme erilaista kuvauskategoria, joihin liittyi useita merkitysyksiköitä. Aineistosta syntyneet kuvauskategoriat ovat:

1. ”No kyl siinä aika vahvasti on tuo taloudellinen näkökulma...” - Opiskelun ja töiden yhdistämisen mielekkyys
2. ”Se riippuu tosi paljon tai silleen...” - Arjen toimivuus työssäkäyvällä opiskelijalla
3. ”Sillä et mä teen asioita mistä tykkään.” - Työssäkäyvän opiskelijan jaksamisen tukeminen

Alla olevassa taulukossa esitän kuvauskategoriat ja merkitysyksiköiden määrän, josta kuvauskategoriat syntyivät.

Taulukko 1: Merkitysyksiköiden määrä kuvauskategorioissa

<u>Kuvauskategoria 1:</u> ”No kyl siinä aika vahvasti on tuo taloudellinen näkökulma...” 8 - Opiskelun ja töiden yhdistämisen mielekkyys	23 merkitysyksikköä
<u>Kuvauskategoria 2:</u> ”Se riippuu tosi paljon tai silleen...” - Arjen toimivuus työssäkäyvällä opiskelijalla	27 merkitysyksikköä
<u>Kuvauskategoria 3:</u> ”Sillä että mä teen juttuja mistä tykkään” - Työssäkäyvän opiskelijan jaksamisen tukeminen	42 merkitysyksikköä

Näitä kuvauskategorioita käsittelen jokaista omassa alaluvussa. Tuon mukaan lainauksia haastatteluaineistosta elävöittämään tuloksien läpikäyntiä. Jokaisessa kuvauskategorialuvussa on myös alalukuja tuomassa selkeyttä ja järjestelmällisyyttä tulosten esittämiseen ja hahmottamiseen.



## 5.1. ”No kyl siinä aika vahvasti on tuo taloudellinen näkökulma...” – Opiskelun ja töiden yhdistämisen mielekkyys

### 5.1.1. Taloudellinen näkökulma

Aineistossa nousi selvästi esille taloudellisen näkökulman merkitys töiden tekemiseen opintojen ohella. Suurin syy töiden ja opiskelujen yhdistämiselle oli taloudellinen tilanne ja omin avuin selviäminen. Monet haastateltavista nostivat esille opintotuen ja asumislisän pienuuden millä ei ainoastaan tule toimeen. Vuoden 2017 elokuussa opiskelijoiden tukijärjestelmä muuttui, kun he siirtyivät yleisen asumistuen piiriin ja opintotuen asumislisä poistui kokonaan (Kela). Tämä ei kuitenkaan kerennyt koskettaa tutkimukseen osallistuneita, sillä aineisto kerättiin alkuvuoden puolella.

Eläminen varsinkaan suurimmissa opiskelukaupungeissa ei ole halpaa, koska hintataso esimerkiksi asuntojen vuokrissa on korkea. Vuokran hintoihin vaikuttaa muun muassa se, onko asunnon vuokrannut yksityiseltä vuokranantajalta vai opiskelija-asuntosäätiöltä. Omassa tutkimuksessani en kuitenkaan selvittänyt, millainen asumismuoto haastateltavilla oli. Rahaa menee myös muuhun elämiseen kuten harrastuksiin ja juhlimiseen eri summia riippuen omasta kulutustavasta. Nuorisobarometrissa neljä viidesosaa tutkimukseen osallistuneista nuorista pitivät työssäkäyntiä parempana vaihtoehtona kuin tukien varassa elämistä (Myllyniemi 2017).

*”Mm sen takia koska tarvi rahaa...” H7*

*”No kyl siinä aika vahvasti on tuo taloudellinen näkökulma.” H8*

*”Kyl se tos on raha.” H4*

*”...se niinku äääh ämm se oma toimeentulo on jotenkin sen oman tekemisen niinku varassa tai niinku et sen käyttörahan hankkii ite.” H5*

Osassa haastatteluita nousi lisäksi esiin se, että etenkin opintojen alkuvaiheessa toimeentulosta kannettiin huolta ja tämän takia töitä haluttiin tehdä. Opintojen alkaessa ja ensimmäisenä vuotena elämäntilanne voi muuttua ratkaisevasti, kun mahdollisesti muutetaan ensi kertaa yksin asumaan ja kulutustottumukset muuttuvat. Tällöin rahankäyttötavat vasta muodostuvat ja kartoitetaan sitä, kuinka paljon rahaa esimerkiksi kuukaudessa tulee käytettyä. Osalla kulutustottumukset voivat muuttua radikaalistikin ja toisilla taas pysyä lähes ennallaan. Korkeakouluopiskelijoille on Suomessa tukijärjestelmä, joka turvaa heitä taloudellisesti. Valitettavasti elämisen kustannukset ovat usein korkeammat kuin saatavat tuet, ja tämän takia työssäkäynti on yleistä.

*”Ehkä ihan ensijianenn sillonku mä päätin alkaa jotain töitä ettimään oli ihan varmaan taloudellinen tilanne, että tuntu siltä että opintotuki on aika pieni ja sitten lainan ottaminen tuntu sillo opintojen alkuvaiheessa...” H1*

*”Mmm kai se on vaan ollu se taloudellinen toimeentulo oikeestaan ainakin alkuun.” H6*

Opintolainan ottaminen ei ole yleistä yliopisto-opiskelijoiden joukossa, koska lainarahalla ei haluta elää (Viuhko 2006, 67). Omasta aineistostani selviää kuitenkin, että lainan ottaminen ei jokaisen kohdalla ollut poissuljettu vaihtoehto. Opintolainan ja opintotukien nostaminen kulkee usein käsi kädessä, eivätkä opiskelijat useinkaan valitse vain jompaa-kumpaa, sillä toimeentulo riippuu monesta eri lähteestä (Mikkonen, Lavikainen & Saari 2013). Opintolaina on valtion takaama laina, jonka voi saada esimerkiksi, jos nostaa Kelalta opintorahaa. Kela myöntää opiskelijalle lainantakauksen, jonka jälkeen opiskelijan on itse neuvoteltava pankin kanssa korosta ja takaisinmaksuaikataulusta. (Kela.)

*”Noo varmaankin se, että mä jotenkin hirveen mielelläni sit ehkä lainaa ottais tai et joku mul on siinä et mä en sitä ihan sillain ihan miehen määrin halua et toki välillä otankin mut ehkä niin se että et niinku tulis toimeen omillaan...” H4*

Opintolainalle löytyy monia muita mahdollisia käyttötapoja kuin toimeentulon tukeminen. Viuhkon (2006) tutkimuksessa muun muassa selviää, että monen eri opintoalan opiskelijat nostavat opintolainaa muihin kuin välttämättömiin menoihin. Opintolainaa voi hyödyntää esimerkiksi matkusteluun tai sijoittamiseen. Tässä aineistossa opintolainan nostaminen tai sen käyttäminen eivät nousseet esille.

Ranta (2015) tutki väitöskirjassaan nuorten aikuisten taloudellista tilannetta, jossa selviää, että usein ei olla tyytyväisiä omaan taloudelliseen tilanteeseen. Tavoitteet nuorilla aikuisilla on hyvin urasuuntauneita eli liittyvät juuri koulutukseen, työhön ja talouteen. Tätä tukee myös oma tutkimukseni. Töitä halutaan tehdä opintojen ohella taloudellisen tilanteen turvaamiseksi, ja myös onnistua siinä ilman että opinnot kärsivät. Jos taloudelliseen tilanteeseen oltaisiin tyytyväisiä ilman työntekoa, työtä ei opintojen ohella välttämättä tehtäisi.

### *5.1.2. Työn tekeminen tarjoaa mahdollisuuksia*

Taloudellisen toimeentulon lisäksi töiden ja opiskelun yhdistämisen nähtiin olevan hyödyksi tulevaisuuden kannalta. Työkokemuksen saamisella koettiin olevan suuri merkitys siinä, miksi työtä opintojen ohella tehtiin. Yliopisto-opinnot ovat luonteeltaan usein alasta riippuen sellaisia, että suorita kytköksiä työelämään ei välttämättä ole. Näin ollen työkokemusta ei pääse karttumaan niin paljon kuin esimerkiksi ehkä ammatillisen puolen opiskelijoilla, joilla kontakteja työelämään esimerkiksi harjoitteluiden kautta on enemmän. Lisäksi työmarkkinat ovat nyky-yhteiskunnassa hyvin vaativat, ja työpaikan saaminen vastavalmistuneena ilman työkokemusta voi olla vaikeaa.

*”... et nyt se on ollu jossain määrin myös sitä työkokemusta.” H6*

*”...ja sitten ehkä vielä enemmän tuli semmonen et tarvii jotain työkokemusta et se alkaa näyttään cvssä huonolta että ei oo...” H7*

Ahon ym. (2014) tutkimuksessa kolmeneljäsosaa vastaajista piti opiskeluaikaista työssäkäyntiä hyvänä asiana, sillä se kehittää ammattitaitoa ja -osaamista. Samanlaisen tuloksen

antaa myös oma tutkimukseni. Haastatteluissa nousi esille se, että töiden tekemisen opiskelun ohella koettiin valmistavan työelämään.

Työelämään päästessään ihminen tutustuu itseensä työntekijänä ja työyhteisön jäsenenä. Siellä oppii jatkuvasti uusia työelämätaitoja, joita ei esimerkiksi pelkällä opiskelulla ole mahdollista oppia. Opiskelijarooli ja työntekijärooli poikkeavat usein toisistaan, koska ympäristöt ovat erilaisia. Työelämässä ihminen on aina vastuussa esimiehilleen ja yritykselle, kun taas opiskellessa jokainen vastaa aina itsestään. Työtä tehdessä oppii lisäksi monia yleisesti elämää hyödyttäviä taitoja.

*”Mmm mä koen et se tosi paljon valmistaa mua työelämään niinku ylipäättään se että osaa hallita kokonaisuuksia yhtä aikaa eikä vaan työelämää vaan valmistaa mua elämään ja sit se että no mä oon just alottanu sijoittamisen...” H7*

Sen lisäksi, että töiden koettiin tarjoavan työkokemusta ja valmistavan työelämään, haastatteluissa tuli esille myös itsensä kehittäminen. Samalla tavalla kuin työelämässä pystyy kehittämään työelämätaitojaan, myös itsensä kehittäminen eri tavoin on mahdollista. Vuorovaikutustaidot, omat organisointikyvyt ja esimerkiksi henkiset resurssit kehittyvät työelämässä. Siellä oppii myös erilaisia taitoja, joihin ei välttämättä muualla törmää. Haastateltavat työskentelivät monet asiakaspalvelualalla, ja sen mainittiin parantavan omia sosiaalisia taitoja sekä paineensietokykyä. Asiakaspalvelualalla työskenteleminen voi olla hyvin vaativaa ja henkisesti raskasta, ja ihminen joutuu toimimaan hankalissakin tilanteissa mikä taas kehittää paineensietokykyä.

Työelämä tarjoaa hyvin erilaisen näkökulman toimijuuteen kuin opiskelu. Nämä yhdistämällä itseään on mahdollista kehittää erilaisilla osa-alueilla. Tämä lisää työn tekemisen mielekkyyttä, kun se tarjoaa tällöin muutakin kuin taloudellista hyötyä.

*”... ai niin joo ehkä sen mie haluisin sanna vielä tosta työstä niinku mitä hyötyy ja mikä hyvä siinä on niin kyl mie nään et se on opettanu mulle tosi paljon esimerkiks tuolla töis mis mä nyt oon siellä on aika paljon päivässä kuitenkin semmosta esiintymistä ja asiakaspalvelua ja käytännön asioitten hoitamista ja sit jos joku netti tai tietokone ei toimi nii mihin it tukeen pitää soittaa ja järjestää asioita niin kyl sem-*

*moseen niinku on tullu valmiuksia niinku hoitaa tollasia asioita ja sillai uskallusta olla niinku vieraitten ihmisten kanssa ja sillai esillä ku yliopisto on kuitenkin paljon sitä yksin tekemistä ni mä oon kyllä kokenu et tuolla oon kehittyny niinku sillai ehkä ulosannin ja sellaisen niinku ku siel on kuitenkin tietty ammatti-identiteetti missä on niin on niinku kehittyny sen puolesta ja sen takia kyllä suosittelen työn tekemistä lähtökohtasesti niinku tollee ainaki tollasten yliopisto opintojen puolesta mitä meilläkin niinku on et oikein sellanen niinku ehkä oo niin konkreettista tai sellasta että tossa kyl oikeesti huomaa kun kehityy ja oppii että ja tota.. kyl mie koen että mulla pienempi kynnys mennä esimerkiks harjotteluun ja siirtyä työelämään kun mie oon ollu tavallaan tuolla aika pitkään.” H1*

*”Just koen et niinku työn ja koulun yhdistäminen on opettanut semmosta mielenhallintaa ylipäättään sitä niinku paineen sietokykyä tosi hyvin.” H3*

Työn ei aina tarvitse olla opiskelua verottava tekijä, vaan siitä voi olla myös hyötyä. Yhdessä haastattelussa nousi esille se, että työssäkäynti muun muassa tarjoaa resursseja opiskeluun. Kun töitä tekee opintojen ohella, on pakko välillä kohdistaa ajatustyö pois koulutöistä. Näin mieli pysyy virkeämpänä ja kiinnostus säilyy paremmin, kun elämässä on vaihtelua. Mukava ja mieluinen työpaikka tuovat positiivista mieltä, mikä siirtyy myös opiskeluun.

*”Joo kyl mä siis tykkään käydä ihan sikana töissä et mä nään sen sil-lain tosi vapauttavana ja semmosena et mä saan sieltä ehkä resursseja opiskella...” H2*

Työn tekeminen tuo mahdollisuuksia ja vaihtelua muuhun elämään ja myös opiskeluun. Tämän mahdollistaa esimerkiksi se, että työ on hyvin erilaista kuin opiskelu ja tuo vastapainoa elämään. Aineistosta selviääkin, että töiden ja opiskelun eroavaisuutta pidettiin hyvänä asiana. Aho ym. (2014, 14) tutkivat opiskeluaikaista työssäkäyntiä, ja selvisi että suurin osa tutkimukseen vastaajista teki opintoihinsa liittyvää työtä ja myös työtehtävät liittyivät opiskeltavaan alaan. Kyseisestä tutkimuksesta ei selviä pidettiinkö tätä vastaajien mielestä hyvänä vai huonona asiana. Tämä on kuitenkin vastakkainen ilmiö omiin

tuloksiini nähden, jossa työt ja opiskelu erosivat toisistaan, ja tämä koettiin mielekkääksi ja hyväksi ratkaisuksi.

*”...voi olla sit helpottava tekijä et pystyy vaihtaan ihan toiseen moodiin ja sit olla miettimättä niinkun tai ei oo pakko miettiä kouluasioita jos ei halua niin se on toisaalta ihan hyväkin asia.” H6*

*”Se on semmosta kivaa vastapainoa et kun tää on tätä istumista ja lukemista ja kirjottamista niin se että se oikeesti tekee jotain ja on ihmisten kanssa ja saat jotain konkreettista aikaan niin se on eri tavalla kivaa.” H8*

Kokonaisuudessaan haastateltavilla oli hyvin positiivinen kuva töiden ja opiskelun yhdistämisestä. Halua töiden ja opiskelun yhdistämiseen löytyy, eikä sitä nähty pakollisena pahana. Yleisin syy näiden yhdistämiselle oli taloudellisen omavaraisuuden varmistaminen ja näin omin avuin selviäminen. Monella työt erosivat suuresti opiskelualasta ja opiskeluelämästä, minkä koettiin olevan helpottava tekijä, kun arkeen saa näin vaihtelua.

5.2. ”Se riippuu tosi paljon tai silleen...” - Arjen toimivuus työssäkäyvällä opiskelijalla

### 5.2.1. Koulutöiden tekemisen eri paikat

Tutkittavien arjessa oli eroja siinä, missä koulutöitä eli esimerkiksi tenttiin lukemista tai esseiden kirjoitusta halutaan tehdä. Osa haastateltavista koki koulutöiden tekemisen kotona olevan hankalaa ja näin ollen eivät niitä kotona tehneet. Koulutöitä ei haluttu tehdä kotona siksi, koska kodista koettiin tulevan koulutöiden tekemisen keskuspaikka. Kodista muodostuu helposti eräänlainen oma työympäristönsä, jossa on vaikea viettää rentoa vapaa-aikaa. Haastatteluissa selvisi, että kodissa rentoutuminen koettiin vaikeaksi, koska oli jatkuva tunne siitä, että jotain hyödyllistä opiskeluihin liittyen tulisi tehdä. Opiskellessa usein on tilanne, että tekemistä ja eri kurssien suorituksia on jatkuvasti tehtävänä.

*”...mie oon joskus kokeilla sillai lukea tai tehdä koulujuttuja kotona mut mie oon todennu että se ei tunnu kovin hyvältä koska sit illalla on semmonen olo ku ei oi sees poistunu tai ei oiskaan poistunu ees välttees kotoa ja jollain tavalla se et käy vähän niinku tekemässä työpäivän jossain muualla ni sitte voi kotona tehdä jotain kivaa ja siihen ei yhdisty sitä että samaan aikaan pitäis tehdä jotain koulujuttuja tai muuta.” H1*

*”...tai miusta on kiva jos vaikka aamulla niinku mie tiän et miun pitää tehdä jotain mie tuun sen tänne yolle tekemään ja sit mä meen kotiin niin sit mun ei tarvi enää miettiä et tavallaan niinku koska ne niin helposti jää mieleen ne tekemiset...” H8*

Koulun yleisiin tiloihin meneminen toi tietynlaisen paineen koulutöiden tekemiselle, kuten alla olevasta sitaatista tulee ilmi. Paineella tässä tarkoitetaan sitä, että yleisissä opiskelutiloissa ei niin sanotusti kehdeta olla tekemättä koulutöitä. Nykypäivänä esimerkiksi sosiaalinen media on kaikkialla helposti saatavilla, mikä voi haitata koulutöiden tekemistä keskittymisen herpaantuessa siihen. Koulun yleisiin tiloihin opiskelemaan meneminen vähentää halua käyttää sosiaalista mediaa.

Siihen miksi koulutöiden tekemiseen tulee tällainen paine, voi olla monia eri syitä. Syitä tähän voi olla muun muassa muiden opiskelijoiden osoittama paheksunta tai oma kokemus hyödyttömästä ajankäytöstä. Työssäkäyvän opiskelijan arki on usein niin kiireistä, että hänellä ei ole ylimääräistä aikaa tulla yliopistolle vain selataksaan sosiaalista mediaa. Koulun tiloihin tuleminen takaa näin sen, että koulutyöt etenevät ja niitä saadaan tehdä. Samalla arkeen saa rutiinia, kun koulutöiden tekemiselle on oma paikkansa.

*”Kyl mä tykkään siitä et tulee ihan tänne tulee tavallaan se mentali-teetti et jos sä raahaudut tänne niin en mä kehtaa mennä mikroluokkaan selaan facea niin se on semmonen et kyl mä tänne pyrin tulleen...” H9*

Vaikka monet haastateltavista halusivat rauhoittaa kodin koulutöiltä, osa haastateltavista piti kotia rauhallisena työympäristönä. Tuttu ympäristö, missä ei ole ylimääräisiä häiriötekijöitä, auttaa keskittymään ja samaan asioita aikaseksi, kun huomio ei herpaannu hel-

posti. Yksi syy sille, miksi kotona tahdottiin opiskella, oli töistä otetun tai saadun vapaapäivän hyödyntäminen. Kun töistä oli otettu vapaapäivä, haluttiin koulutöitä saada tehtyä yksin omassa rauhassa. Tällöin työskentelypaikaksi valikoitui oma koti.

*”Mä oon kyllä kotona oikeestaan aina varsinkin silloin jos mä otan kokonaisia päiviä pois töistä et sit ku saa olla yksin et teen kyllä myös... et tosi harvoin tuun kirjastolle tai yliopistolle jos ei oo mitään muuta...” H10*

Ojala (2014, 103) tutki väitöskirjassaan palkansaajien ja yrittäjien töiden tekemistä kotona. Tutkimuksessa selvisi, että jokainen valitsee itselleen parhaimmat tavat toimia ja näin tyytyväisyys on mahdollista. Ihmisen persoonallisuus vaikuttaa siihen, kuinka työhön suhtaudutaan ja kuinka se yhdistetään muuhun elämään ja arkeen. Vaikka Ojala (2014) tutkikin työelämässä olevia, voi tutkimuksen tuloksia heijastaa myös opiskelijoihin, sillä onhan opiskelu opiskelijoiden työtä, joka on saatava tehtyä. Myös omassa tutkimuksessani tuli esille se, että jokainen haastateltava toimi niin kuin koki itsellensä parhaaksi. Esimerkiksi koulutöiden tekemiseen valittiin paikka, jonka koettiin edistävän tekemistä parhaiten. Kaikki eivät koe samanlailla, vaan tässäkin ihmiset eroavat omine mieltymikseen toisistaan.

### *5.2.2. Työpäivien ja koulutöiden yhdistäminen*

Haastateltavien välillä oli eroavaisuuksia siinä, kuinka arjessa työt ja opiskelu yhdistetään. Aineistosta kävi ilmi, että haastateltavat käyttivät opiskeluun aikaa keskimäärin noin 20 tuntia viikossa. Osa ilmoitti käyttävänsä enemmän aikaa, toiset taas vähemmän. Tähän tuntimäärään lukeutui niin luennot kuin itsenäisenkin työskentely. Myös Eurostudent VI -tutkimuksessa suurin osa korkeakouluopiskelijoista ilmoittivat käyttävänsä 20 tuntia tai enemmän viikossa opiskeluun. Työssäkävien opiskelijoiden keskimääräinen opiskeluun käyttämä aika oli 29 tuntia. Mitä enemmän opiskelija teki töitä, sitä vähemmän hän käytti aikaa opiskeluun. (Potila, Moisio, Ahti-Miettinen, Pyy-Martikainen & Virtanen 2017, 43.)



Siihen paljonko aikaa käytetään opiskeluun vaikuttaa opintojen vaihe ja niiden määrä kyseisellä hetkellä. Osa haastateltavista oli myöhempien vuosikurssin opiskelijoita, jolloin heillä oli pienemmät kurssi- ja työmäärät. Ensimmäisinä opiskeluvuosina työmäärä on taas suurempi, kun kurseja on suoritettavana enemmän. Myös oma kiinnostus opiskeltavaa aihetta tai kurssia kohtaan sekä opiskelunopeus vaikutti opiskeluun käytettävään aikaan. Tämä toi vaihtelua haastateltavien välille, sillä jokaisella on yksilölliset kiinnostuksen kohteet ja tavat opiskella. Potilan ym. (2017, 45) tutkimuksessa suuri osa työssäkäyvistä korkeakouluopiskelijoista toivoi lisää aikaa opiskeluun. Omassa tutkimuksessani ei tullut merkittävästi ilmi, että opiskeluun toivottaisiin aikaa enemmän, vaan tilanteeseen tunnuttiin olevan suhteellisen tyytyväisiä.

Haastateltavien välillä oli eroavaisuuksia töiden ja koulun yhdistämisessä ja aikataulujen luomisessa. Eroavaisuudet liittyivät ennen kaikkea siihen, yhdistettiinkö koulutöitä samoille päiville työpäivien kanssa. Suurin vaikuttavin tekijä tähän oli työn tekemisen määrä esimerkiksi päivän tai viikon aikana. Jokainen haastateltava toimi niin kuin oman jaksamisen kannalta on parhain ja mikä tuntui itsestään parhaimmalta. Noin puolet haastateltavista halusi yhdistää koulun ja työt samalle päivälle, ja toinen puolikas vuorostaan halusi erottaa ne eri päiville.

*”...joskus mie yritin sitä et mie tekisin vielä illalla tai aamulla ennen mutta ei se oikein onnistu et nyt mie oon tehny sen rajan et sillo ku on työpäivä et sillo ei tarvi tehdä mitään et luopunu siitä ajatuksesta.” H1*

Etenkin työpäivien pituus vaikutti siihen, halutaanko tai jaksetaanko koulutöitä tehdä saman päivän aikana. Lyhyet työpäivät mahdollistavat sen, että voimavaroja riittää myös koulutöihin. Pitkät työpäivät taas verottivat päivästä niin monta tuntia, ettei aikaa tai jaksamista koulutöille enää riittänyt. Nämä eivät kuitenkaan olleet selkeästi määriteltyjä toimintatapoja, vaan enemmänkin tehtiin niin kuin itseltään parhaalta tuntui minäkin hetkenä. Se, että tuntee omat jaksamisen rajansa, on tärkeää ja auttaa asioiden suunnittelussa ja toteutuksessa.

*”...harvemmin teen varsinkin aamuvuoron jälkeen kun sitten yleensä herää jo kuudelta ja menee seiskaks töihin niin sitten ei oikeestaan ja kun on aika pitkiä semmosii intensiivisii päiviä niin on aina kolmeen viiva neljään asti niin ei sitä meinaa sit aina jaksaa ja iltavuorossa sit vähän se et menee kymmeneks tai 11 pääsee sit kuuden viiva seitsemän aikaan niin ei sitten kerkeä tekemään ehkä nyt just enemmän kun ei oo just sitä kouluu niin sit oon yrittäny just jakaa niitä et en tee mut sillon ku oli enemmän niin yritin tehdä kaikkia samana päivänä kuitenkin.” H4*

*”Se riippuu tosi paljon tai silleen että no mulla on niitä neljän tunnin päiviä pitkälti niin sillon mä saatan ihan hyvin vaikka sillon ku meen kahteentoista töihin sunnuntaina niin mä luen sitä ennen jonki verran ja meen sit töihin sit yleensä neljältä tai mä oon sit huono iltap opiskelija niin saattaa sit jonkun kappaleen viimeistellä minkä on päivällä tehny ja sitten tota alkaa viettään vapaa iltaa ja näin mut sit niinku jos on joku kaheksan tunnin päivä 12-20 niin en yritä ees päivällä tehdä mitään että tota se on riippuu vähän niinku vuorosta ja siihen mihin se ajoittuu et tottakai jos kolmelta alkaa työt niin ihan hyvin mä saatan opiskella sen päivän nennen et ne ei sinänsä niinku oo samalla tavalla kuormittavia et jos niitä tekee saman päivän aikana niin ne ei niiku kumuloida silleen et mä oisin sen päivän jälkeen ihan niinku kuollu...” H5*

*”...et jos mä meen iltavuoroon niin mä teen aamulla kyllä kouluhomia tai jos on luento niin käyn luennolla tietysti mut jos mä oon ollu aamuvuoron töissä niin yleensä illalla en kauheesti enää sitten ettei enää kylä keskittymiskyky riitä sit hirveesti.” H6*

Useassa haastattelussa tuli esille, että mahdollisuuksien mukaan työt ja opiskelut hoidettiin samana päivänä, jotta saisi viettää seuraavana päivänä kokonaista vapaapäivää ilman töitä tai koulua. Tämäkin tehtiin oman jaksamisen, työmäärän ja käytettävän ajan puitteissa. Vapaapäivien merkitys siis korostui tässä todella paljon ja niiden viettämistä arvostettiin. Ylikännön (2011, 68) väitöskirjassa selviää, että pohjoismaalaiset työntekijät ovat kohtuullisen tyytyväisiä ajan jakautumiselle töiden ja muun elämän välillä. Heille kelpaa sen hetkinen työmäärä, mutta he tyytyisivät myös vähempään. Myöskään omassa tutkimuksessani ei noussut esille, että työmäärästä olisi valitettu, vaan tilanteeseen ja vapaapäivien määrään oltiin tyytyväisiä.

*”Koulu ja työt yhdellä päivälle joo ehottomasti tai sillee sit siinä ei tuu semmosta et vaikka on töissä sille 8-12 et ei oo semmosta et oisit saanu koko päivän tehdä mitä sä haluat niinku semmosia pitää olla et sä saat tehdä koko päivän mitä sä haluat...” H2*

*”...että mieluummin ehkä silleen et on semmonen päivä niinku koulua ja töitä et sit mulla on ihan semmonen selkee vapaapäivä et sillee mutta mul on ihan et esim huomenna mulla on aamulla luento ja sit mä meen kolmeks töihin ja keskiviikkona mulla on taas kaheksan tunnin työpäivä et 9-17 sitten että sen jälkeen ei oo enää sit koulujuttuja enää vähän jakautuu tolleen.” H3*

Koulutöiden tekemisen ajankohdassa nousi esille viikonloppujen merkitys, johon suhtaututtiin eri tavoin. Viikonloput haluttiin usein rauhoittaa koulutöistä mahdollisuuksien mukaan. Viikonloput ovat monessa työssä ja työpaikassa vapaa-aikaa, ja tämän takia myös opiskelijat haluavat rahoittaa oman viikonloppunsa. Tällöin voi esimerkiksi viettää paremmin aikaa läheisten kanssa, kun on enemmän aikaa yhteiselle tekemiselle. Viikonlopuilla on oma tärkeä merkityksensä vapaa-ajan ja rauhoittumisen kannalta. Jos niiden viettäminen on mahdollista, siihen myös pyritään.

*”Joo no siis juu pyrin siihen että viikonloppusin en ikinä tosi harvoin varmaan yhen käden sormilla laskettuna oon tehny kouluhommia että mä oon jotenkin pyhittäny sen semmoseks vapaa ajaks...” H8*

*”Noo ehkä siis sellanen et mä yritän tai et niinku silleen pääasiallisesti pyrin et mä en tee viikonloppusin hirveesti niinku mitään tai silleen koulujuttuja tai sitten just mul ei oo töitä viikonloppusinkaan niin sit pyrkii siihen et mul on ainakin se yks kokonainen päivä et mä en oikeasti tee mitään ja sit siis parhaimmillaan et lauantaina että sunnuntai koska täl hetkel ei oo niin paljon kouluhommii.” H4*

Aineistosta nousi esiin myös päinvastainen huomio, sillä eräs haastateltava koki viikonloppujen puuttuvan kokonaan. Töiden ja opiskelun yhdistäminen on usein kokopäiväistä ja aikaa vievää työtä, ja tällöin viikonloput voivat mennä töitä tehdessä. Opiskelijoiden voi olla helpompi tehdä töitä viikonloppuisin, jolloin opiskeluihin liittyviä menoja, kuten luentoja ei ole. Nämä ovat jokaisen omia valintoja ja suhtautuminen vaihtelee. Tähän vai-

kuttavat muun muassa omat asenteet ja aiemmat kokemukset. Kaikki eivät pidä viikonloppun viettämisestä tärkeänä, vaan näkevät lauantain ja sunnuntain samanlaisina arkipäivinä kuin muutkin viikonpäivät. Heillä ei ole erikseen arkipäiviä ja viikonloppua, vaan on vain viikonpäiviä.

*”...mulla ei oo viikonpäivästä mitään väliä ku ei mitään viikonloppua oo...” H9*

Aineistossa selviää, että opintojen ja työnteon yhdistäminen vaatii vaivannäköä. Lisäksi se vaatii tuntemusta siitä, mitkä tavat sopivat itselleen parhaiten. Kuten aiemmin luvussa selviää, tapoja ja mieltymyksiä on erilaisia siitä, miten päiviä muodostetaan. Yleisesti aineistosta jäi mielikuva, että opinnot etenevät hyvää tahtia työnteosta huolimatta. Viuhkon (2006) tutkimus taas kertoo, että suurin syy opintojen hidastumiselle oli nimenomaan työnteke. Toisaalta samaisessa tutkimuksessa selviää, että jos opintoalaan oltiin tyytyväisiä, opinnot etenevät normaalia vauhtia. Tämä on yhtymäkohta omaan tutkimukseeni, sillä jokaisessa haastattelussa selviää, että haastateltava on tyytyväinen omaan opintoalaansa ja opiskeluunsa. Tästä voi päätellä, että tyytyväisyys omaan tilanteeseen auttaa jaksamaan yleisesti arjessa hyvin.

### *5.2.3. Työ ja koulu joustavat*

Töiden ja opiskelun yhdistämisen mahdollisti ennen kaikkea työpaikan työajat. Työpaikan joustavuus työvuorosuunnittelussa auttoi arjen toimivuudessa, kun omiin työaikoihin oli mahdollista vaikuttaa. Myös työkaverien joustavuus ja halu auttaa opiskelijoita parhaansa mukaan helpottaa jaksamista (Watts & Pickering 2000, 133). Toisaalta myös säännöllisen työajan koettiin helpottavan arjen toimivuudessa. Tällöin ennalta tiedetty aika mahdollisti muiden tekemisten ja menojen suunnittelun. Energiaa ja aikaa ei mene tällöin eri aikataulujen suunnitteluun ja yhteensovittamiseen.

*”...mä ilmoitan luentoja ja noita sinne et ne aika hyvin joustaa että mitä pystyy et voi tehdä lyhyemmänkin vuoron...” H6*

*”... et se on varmaan syykin miks on järjestyny niin hyvin kun ei oo vuorotyötä tai muita kun sen tietää aina et mul on ne 8-16 päivät niin pystyy aina pyytään sillain et toi kokonaan ja toi kokonaan et ei tarvi järjestellä vuoroja sen kummemin.” H10*

Monessa haastattelussa tuli esille itsenäisyys opiskeluissa, jolloin työnteolle koettiin jäävän paljon aikaa. Itsenäisyydellä tarkoitetaan tässä kohtaa sitä, että sitovia menoja on vähän, ja opiskelija on itse vastuussa omasta opiskelustaan. Luennoille osallistuminen ja koulutöihin käytettävä aika ovat tekijöitä, jotka jokainen voi suurimmaksi osaksi itse määritellä.

*”No ehkä just sen takii et ei oo niinku ikinä viittä päivää viikossa mullakaan kouluu tai silleen kursseja tai luentoja niinku harvemmin vaan niinku koko aika mitä pitemmälle menee tai silleen et ehkä se et mä tiedän et mul on aikaa...” H4*

*”...no mä oon ehkä miettiny sitä myös silleen et jos mä kävisin esim pelkästään koulussa niin mulla ois ihan liikaa vapaa-aikaa tai en mä tiä sit mihin mä sen ajan käyttäisin...” H6*

*”No mie koen että se on just tää meidän ala mahdollistaa sen kun meillä ei oo niinku tota ei oo kovin sidottua mihinkään aikatauluihin ja ei muutenkaan oo kovinkaan raskasta niin siihen jää ainakin ittelään semmosta aikaa...” H8*

Töiden tekemisen opiskelun ohella koettiin myös rytmittävän arkea. Työssä käyminen ja annetut työajat tekevät sen, että arjesta on aina otettava aikansa työlle. Tällöin tulee päiviä, jolloin on pakollista tekemistä eikä vain pelkkää vapaa-aikaa. Jatkuva vapaa-aika voi helposti johtaa siihen, että asioita siirretään ja pitkitetään, jolloin työt saattavat myöhemmin kasautua. Aikaa ei koettu menevän turhaan hukkaan, kun aikatauluja oli pakko pohtia töiden takia tarkemmin.

*”Ehkä voi vaan korostaa sitä että ennen töitä oli semmonen et just ku ei ollu sitä rytmiä niin työt on tuonu rytmiä ja on niinku paljon parempi opiskella...” H2*

*”Niin ja justku rytmit ja tollaset auttaa mua tosi paljon niinku et on joku vähän silleen et mä en tykkää et joku just ehkä sen takia en tykkää siitä et jos mä päästän itteni niin mä ajaudun kyl sit semmoseen löysäily kiereteeseen niin ehkä se että tietää että on aikaa ja ei oo mitään hyvää syytä miksei vois olla töissä.” H4*

Monella arjessa jaksamista helpotti aikataulujen laadinta ja suunnitelmien tekeminen, joiden mukaan elää ja tehdä. Hoidettavien asioiden ylös kirjaaminen, aikataulujen laadinta ja deadlinejen merkkkaus vähensivät stressin kokemista, kun tiedossa oli mitä tulee tehdä ja palauttaa milloinkin. Misran ja McKeanin (2000) tutkimuksessa naisten todettiin olevan miehiä parempia aikataulun hallinnassa, mikä taas vähensi koettua stressin tunnetta. Samaisessa tutkimuksessa todettiin lisäksi, että hyvät ajanhallintataidot vähensivät vapaaajan tyytyväisyyttä. Tämä tulos on vastakkainen omaan tutkimukseeni nähden, sillä lähes jokainen haastateltava oli tyytyväinen vapaa-aikaansa ja piti sitä mielekkäänä, vaikka he loivatkin arkeensa aikatauluja.

Monet käyttivät ajanhallintaan liittyen juuri ”aikatauluttamisen” käsitettä. Tämä viittaa selkeästi siihen, että arjessa on määrättyjä aikoja, joissa tulee pysyä. Töiden tekeminen harvoin vaikuttaa läsnäoloon koulussa, sillä opiskelijat yhteensovittavat hyvin koulun ja työn aikatauluja (Kulm & Cramer 2006). Aikatauluttamisessa hyödynnettiin niin asioiden ylös kirjaamista kuin tarkkaa kalenterin käyttöäkin. Toiset tekivät itselleen selvästi tiukempia aikatauluja kuin toiset. Tämä voi johtua siitä, että ihmiset kokevat paineen eri tavalla. Toiset lamaantuvat paineen ja liian tiukan aikataulun takia, ja toiset taas tulevat entistä tehokkaammaksi.

*”Öö no jos mua stressaa joku niin sit mä teen aikataulun mä saan niinku no mä rakastan exceliä niin saatan tehdä jonkun ohjelman exceliin tai sitten kalenteriin tai paperille kirjotain ihan sama mihin vaan... aikataulun kautta mä nään millon mä stressaan mitäkin et mä stressaan kun mä voin tehdä jotakin et ei kaikkea tarvi stressata niin se aikataulutus on ehkä semmonen.” H2*

*”Sit mulla auttaa usein se et konkreettisesti kirjotaa paperille mitä pitää saada aikaseks mul on jsut tosi tärkeitä et kalenteris on kaikki asiat ja oon semmone aika järjestelmällinen ihminen auttaa just et kirjottaa johonkin paperille ja jäsentelee sen asian...” H3*

*”Mä oon kova aikatauluttamaan ja niinkun pitää huolen et kaikki menee niinku pitää ja tosi kova organisoimaan et sen takia varmaan onkin se että pystyy hoitaa kaiken et on aika minuuttiaikataulu ja se oikeastaan sopii tai se ei stressaa mua et se on vaan et pysyy langat käsissä.” H6*

*”Sitten tietysti mitä muita on niin just aikatauluttaminen mä käytän varmaan enemmän aikaa siihen aikatauluttamiseen kuin siihen itse tekemiseen hahahah mulla on just semmonen viikkosuunnitelma minkä mä aina just jos on paljon hommaa.” H10*

Tasapaino työn ja muun elämän välillä on tärkeä tekijä elämään tyytyväisyyteen liittyen (Martikainen 2006, 95). Kun työt ovat sopivassa suhteessa muuhun elämään, jaksaa arjessa paremmin ja voi kokea tyytyväisyyttä. Se, että työvuorot joustavat omien toiveiden ja menojen mukaan, auttaa tasapainon saavuttamisessa, kun arjessa on mukana myös opiskelut. Vastaavasti taas opintojen joustavuus ja itsenäisyys auttavat tasapainon saavuttamisessa. Täydellinen tasapaino ei aina kuitenkaan ole mahdollinen riippuen esimerkiksi työpaikasta ja opiskelualan intensiivisyydestä. Tutkimuksessani selviää, että haastateltavilla oli optimaalinen tilanne näiden suhteen, jolloin jaksaminen oli hyvä ja mieli positiivinen.

### 5.3. ”Sillä että mä teen juttuja mistä mä tykkään” - Työssäkäyvän opiskelijan jaksamisen tukeminen

#### 5.3.1. Itsestään ja hyvinvoinnista huolehtiminen

Liikunta sekä itsestään ja hyvinvoinnistaan huolehtiminen olivat tärkeässä roolissa arjessa jaksamisen kannalta sekä jaksamisen tukemisessa. Nuoret aikuiset, varsinkin naiset, pitävät arjen tärkeimpinä taitoina itsestään huolehtimista sekä sosiaalista kanssakäymistä ja yhteydenpitämistä perheeseen ja ystäviin (Mäntylä 2010, 6). Se että varsinkin naisten on todettu pitävän hyvinvoinnistaan hyvin huolta arjessaan, on yhtäläinen oman tutkimukseni kanssa. Monet haastateltavista kokivat liikkumisen tärkeänä osana arkea ja itsestään huolehtimista.

Liikunnan harrastamisella on suuri merkitys niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin. Mielekkäiden lajien harrastaminen tuo mukavaa vastapainoa töiden ja opiskelun täyttämään arkeen. Liikunnan harrastamiselle haluttiin varata aikaa kaiken kiireen keskellä. Haastatteluissa tuli ilmi se, että erilaisista liikunnan muodoista pidettiin. Yleistä oli, että erilaiset ryhmässä toteutettavat liikuntamuodot olivat mieleisimpiä. Treenikavereiden tuki ja tsemppaaminen koettiin tärkeäksi osaksi liikuntaa ja sen mielekkyyttä.

*”No ainakin se että liikunta on tosi tärkeätä se on jotenkin semmonen mistä saa voimaa ja virkeyttä.” H8*

*”No varmaan just se liikunta on yks...” H10*

*”No sitten urheilu... ja se on semmosta nollaavaa...” H7*

Mielekäs harrastaminen on jokaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Ihmiset pitävät erilaisesta liikunnasta, ja käsitykset liikunnasta vaihtelevat. Tämän takia esimerkiksi kävelylenkki voi toiselle tarkoittaa kunnon liikuntasuoritusta ja toiselle vain tapaa rentoutua. Tärkeintä kuitenkin on, että liikunnasta saa hyvää mieltä, ja kuten ylhäältä selviää, tuo virkeyttä ja voimaa. Osassa haastatteluista eri liikuntamuodot nousivat esille enemmän kuin toisissa, mutta en pidä niiden erittelyä tässä tutkimuksessa tärkeänä.

Liikunnan lisäksi uni ja nukkuminen mainittiin tärkeinä oman jaksamisen kannalta. Unen ja sen laadun sekä määrän merkitystä on tutkittu paljon. On selvää tässäkin tapauksessa, että nukkuminen on tärkeä tekijä jaksamisen kannalta. Opiskelijat tinkivät usein helposti unimäärästä, jotta pystyvät suoriutumaan niin töistä kuin opinnoista ja viettämään vapaa-aikaa, ja näin syntyy käsitys, että opiskelijat ovat usein väsyneitä (Barone 2017, 164). Väsymyksen kokeminen ei tullut omassa tutkimuksessani merkittävästi esille, mikä voi johtua osin tutkimuksen aiheesta ja vastausten näkökulmasta. Nukkumista ja unta pidettiin yleisesti tärkeänä ja niitä arvostettiin.

*”Mm uni ihan selkeesti siis mä oon semmonen ihmishirviö jos mä en nuku kunnolla.” H5*



Yleisesti itsestään huolehtiminen koettiin tärkeänä arjessa jaksamisen kannalta. Itsestään huolehtimiseen voidaan luetella kuuluvaksi kaikki mahdollinen, mitä hyvinvoinnin eteen tehdään. Tämäkin on yksilöllistä, sillä jokainen kokee hyvinvoinnin eri tavoin.

*”...sen huomaa miten tärkeitä se on et muistaa myös ittestä huolehtia.” H3*

*”... et ehkä se on se liikunta ja nukkuminen kumminkin semmosia peruselintoimintoja.” H10*

Kokemus siitä, että pystyy hallitsemaan oman elämänsä kulkua ja myös itseään, tukee psyykkisen hyvinvoinnin kehittymistä (Kinnunen 2011, 110). Kun ihminen tietää, mikä on hänelle itsellensä hyväksi ja mikä auttaa häntä jaksamaan, kokemus jaksamisesta säilyy positiivisena. Elämässä tulee edetä asettaen itsensä etusijalle ja kuunnella itseään, eikä asettaa esimerkiksi ulkoisia tekijöitä tärkeämmäksi. Tutkimukseni aineistosta selviää, että haastateltavat tunnistivat omat rajansa ja hallitsivat elämäänsä hyvin. Alla oleva sitaatti kiteyttää hyvin, sen että itsensä ja kroppansa tunteminen sekä kuunteleminen ovat tärkeitä jaksamisen kannalta.

*”.. yleensä se et pitää itestään huolta ja muistaa ottaa itensäki huomioon ja kuuntelee omaa fiilistään et mitä kroppa ja mieli tällä hetkellä sanoo ja antaa sille sit periksi jos oikeesti tuntuu siltä että ei jaksa tai pysty niin sitten vaan antaa olla.” H5*

Tieto- ja viestintätekniiikan käyttäminen on jokapäiväistä toimintaa suurella osalla nuorista aikuisista ja opiskelijoista. Siihen lukeutuu niin television, tietokoneen, tabletin kuin esimerkiksi puhelimen käyttäminen. Yleisesti myös koulutyöt edellyttävät nykypäivänä lähes poikkeuksetta tietokoneen ja sen kirjoitusohjelmien käyttämistä esimerkiksi esseetehtävien suorittamisessa, mikä lisää tieto- ja viestintätekniiikan käyttöä arjessa. Hyvät tietoteknilliset taidot vaikuttavat positiivisesti kokemukseen työympäristöstä sekä työn-

hallinnasta varsinkin nuorilla ihmisillä (Vepsäläinen 2013, 173). Vaikka runsasta tietotekniikan käyttöä usein paheksutaan, on se merkittävä osa nykypäivää ja mahdollistaa uusia työn ja opiskelun keinoja

Erilaisen tieto- ja viestintätekniiikan kohtuullisella käytöllä, niin koulussa kuin vapaa-ajalla, ei ole todettu olevan merkittävää haittaa ihmiselle (Cerretani, Iturrioz & Garay 2016, 125). Nuorten aikuisten on todettu hyödyntävän mediaa sen eri muodoissa arjessaan, ja varsinkin vapaa-ajalla paljon (Mäntylä 2010, 28). Esimerkiksi suureen suosioon noussut Netflix tuli esille monessa haastattelussa. Sen avulla seurattiin lempisarjoja ja katsottiin elokuvia, ja näin rentouduttiin vapaa-ajalla.

*”...tai sit just jotain netflixiiä.” H7*

*”...saatan laittaa jonkun netflix jakson mitä mä kuuntelen.” H2*

Tällainen palvelu antaa ihmiselle vapauden valita, mitä sarjaa tai elokuvaa haluaa katsoa. Se tarjoaa erilaisen mahdollisuuden vapaa-ajan viettämiseen kuin television katseleminen, koska ei ole välttämättä paikkaan sidottu. Se kulkee myös helpommin mukana, koska on toistettavissa monessa laitteessa. Tällaiset pienet asiat arjessa helpottavat rentoutumista ja tätä kautta parantavat jaksamista.

Hyvinvoinnista sekä itsestä huolehtiminen eivät olleet ainoita keinoja, jotka auttavat arjessa jaksamisessa. Muutamassa haastattelussa tuli esille, että jaksamisessa auttaa asioissa edistyminen ja tehtävien valmiiksi saaminen. Onnistumisen kokemusten saaminen ja itsensä ylittäminen nostattavat itsetuntoa ja uskoa itseensä, mikä taas lisää hyvinvoinnin kokemusta ja tyytyväisyyttä omasta elämästä. Tämä tulos on yhtäläinen Baileyn ja Philipsin (2016) tutkimuksen kanssa, jossa todettiin motivaation, uuden oppimisen ja saavutusten tukevan hyvinvointia ja tyytyväisyyttä.

*”...mutta yleensä ku tota saa aikaseks niinku sen verran että ei pääse sellasia tilanteita kehittymään niin se niinku työn määrä on just motivoiva et pitää tehdä mutta kuhan saa tehtyä niin pysyy aikataulussa ja*

*tuntuu siltä että saa tehtyä eikä mikään aikataulu kaadu päälle nii se on ihan ollu kuitenkin ihan semmosta energisoivaa.” H5*

*”...näin mut lähinnä se semmonen kiva tyytyväinen olo tulee vasta sen jälkeen kun on saanut aikaseks ja näin.” H9*

*”.. ja tavallaan kun onnistuu siinä työssä niin siitä saa myös niitä onnistumisen kokemuksia mitkä taas auttaa niinku jaksamaan muussa kun tavallaan tietää et vitsi tässä mie oon hyvä tää on kivaa et tän mie osaan ku tekee välillä sellasia juttuja ja sit vaikka opsikelis et mie en koskaan opi näitä tenttijuttuja niin ne tukee toisiaan.” H8*

*”..sitten mikäli saa kursseista hyviä arvosanoja niin sekin on ihan silleen kiva tai tota jotain kivaa sanallista palautetta.” H9*

Yleisesti se, että kokee pärjäävänsä ja onnistuvansa tekemisissään, on jaksamisen kannalta tärkeää. Ihminen tarvitsee onnistumisen kokemuksia, ja niitä voi saada monelta eri elämän osa-alueelta. Työ ja opiskelu tarjoavat onnistumisen kokemuksia esimerkiksi uuden oppimisen kautta. Samalla tavalla myös harrastukset ja sosiaaliset suhteet voivat tuoda elämään onnistumisen ja onnen kokemuksia.

### *5.3.2. Sosiaaliset suhteet*

Ympärillä olevilla ihmisillä oli suuri merkitys monen haastateltavan elämässä. Läheisten ihmisten kuten perheen sekä ystävien näkeminen ja sosiaaliset suhteet yleensä, olivat monelle haastateltavalle tärkeä asia jaksamisen kannalta. Varsinkin kavereiden ja ystävien näkeminen ja heidän kanssaan ajan viettäminen nousivat haastateltavilla esille. Läheisten ihmisten kanssa ajan viettäminen sijoittuu usein vapaa-ajalle. Nuorten onkin todettu vahvistavan sosiaalisia suhteitaan eniten juuri vapaa-ajallaan (Zacheus 2008, 16).

*”Öö kaverit niiden kans ajan viettäminen kun se kuitenkin siinä rentoutuu kun niitä näkee.” H9*

*”Ihan se et on kavereitten kanssa.” H7*

*”.. raon että näkee kavereita ja muita ihmisiä... et jos miettii mikä on loppujen lopuks tärkeintä niin kyllä se on ne muut ihmiset.” H3*

Merkittävät ja lämpimät ihmissuhteet ovat tärkeitä jokaiselle, eikä niiden merkitystä voi väheksyä. Aineistosta selviää, että ystäviä ja perhettä arvostetaan todella paljon. Usea haastateltava kertoi poikaystävänsä olevan suureksi tueksi arjessa jaksamisen kannalta. Myös Martikaisen (2006, 95) tutkimuksessa parisuhde ja tyytyväisyys siihen lisäsivät hyvinvointia nuorilla aikuisilla. Läheiset ihmiset tuntevat toisensa hyvin ja pystyvät näin auttamaan ja tukemaan toisiaan oikealla tavalla. Heille pystyy jakamaan huolia, murheita, iloja ja riemuja, tietäen että heiltä saa vastakaikua takaisin.

*”...et mulle on ihan elintärkeää sellaset tasapainoset ja sellaset niinku tota lämpimät ihmissuhteet ja niihin mä saatan purettua tosi paljon sitä jos mua jokin ahdistaa tai stressaa niin se niinkun kun sieltä jolta kulta tai jostain tulee sellasta vastakaikua niin se helpottaa ihan hirveesti.” H5*

*”No kyl mä ehkä korostan ite oon aatellu sitä niin mun kavereiden ja perheen merkitys se että niille saa kyllä purkautuu ja ne on tosi paljon auttanu mua kaikessa.” H6*

Onnistumisen kokemusten lisäksi positiivinen palaute ja työyhteisön tuki koettiin jaksamisen kannalta tärkeäksi. Työpaikan työyhteisöstä on mahdollista löytää uusia ja tärkeitä ihmissuhteita elämään. Näin sosiaalinen verkosto kasvaa kattamaan muitakin kuin lähimmät ystävät ja perheenjäsenet (Wang, Kong, Shan & Vong 2010, 92). Työkavereista voi tulla työpäivän pelastuksia, ja syitä miksi töihin halutaan mielellään mennä. Positiivinen ja avoin ilmapiiri työpaikalla on tärkeää jaksamisen ja tyytyväisyyden kannalta. Tällaisessa ilmapiirissä palautetta uskalletaan antaa ja sitä myös halutaan mielellään kuulla. Työyhteisön toimivuus onkin yksi tärkeimmistä hyvinvointia lisäävistä tekijöistä nuorten aikuisten joukossa (Martikainen 2006, 96).

*”Töissä se on oikeesti kivaa kun joku sanoo et vitsi sä oot aina niin joustava tai iloinen tai oot hyvin hoitanu tän homman tai että kiitos että järjestit et sieltä saa niinku koko ajan semmosta suoraa nopeaa palautetta niin se jotenkin on itsetuntoa kohottavaa ja ja jollain tavalla tulee semmonen tsemppifilis et hyvä jes.” H1*

Jaksaminen arjessa on kiinni monesta tekijästä. Itsestään ja hyvinvoinnistaan huolehtiminen ovat avainasemassa, kuten aineistostakin selviää. Liikunnan harrastaminen ja sen erilaiset tavat auttavat irtaantumaan hetkeksi arjen touhuista ja keskittymään itseen. Se, että pystyy unohtamaan hetkeksi työt ja opiskelun on tärkeää, jotta mieli säilyy virkeänä. Jokainen kehittää itselleen parhaat tavat ja keinot, joilla arjessaan jaksaa hyvin. Kaikille ei sovi samanlaiset tavat, jolloin mitään yksiselitteisiä ohjeita on mahdotonta antaa.

Kaiken kaikkiaan tutkimustulosten mukaan työt ja opiskelu haluttiin yhdistää ennen kaikkea taloudellisen tilanteen turvaamiseksi, mutta myös työkokemuksen ja osaamisen kartuttamiseksi sekä itsensä kehittämiseksi monilla osa-alueilla. Aineistossa oli eroavaisuuksia siinä, miten arki käytännössä rakentuu. Opiskeluiden itsenäisyys mahdollisti monet erilaiset ratkaisut arjen muodostumisessa. Työmäärällä oli vaikutusta siihen, jaksettiinko opiskeluita ja töitä yhdistää samoille päiville. Hajontaa löytyi myös siinä, missä koulu-töitä haluttiin tehdä, esimerkiksi tahdottiinko koti rauhoittaa niiltä kokonaan. Tässä kategoriassa esiin nousee selvästi aiheen yksilöllisyys, sillä aiheeseen oli monia eri näkökulmia ja mielipiteitä. Jaksamisen tukemiseen liittyen tulokset olivat hyvin yhtäläisiä. Liikunta, uni ja sosiaaliset suhteet näyttelivät suurta roolia jaksamisen tukemisessa.

## 6. JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1. Pohdintaa tutkimuksesta

Tutkimukseni tavoitteena oli tutkia työssäkäyvien yliopisto-opiskelijoiden arjessa jaksamista. Olin kiinnostunut siitä, miksi tutkimukseeni osallistuneet yliopistossa opiskelevat nuoret aikuiset kokevat arjessa jaksamisensa positiiviseksi. Tähän liittyen halusin selvittää, miksi töitä halutaan tehdä opintojen ohella, kuinka arki käytännössä toimii ja millä keinoilla opiskelijat tukevat omaa jaksamistaan. Näihin kysymyksiin etsin vastauksia haastattelun avulla, käyttäen fenomenografista tutkimusotetta ja analyysia. Aineistosta muodostui kolme kuvauskategoriaa, jotka mukailivat myös tutkimuskysymyksiäni, antoivat mielenkiintoista tietoa ja auttoivat tavoitteen saavuttamisessa.

Opiskeluaikaisen työssäkäynnin ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tutkiminen eri näkökulmista on tärkeää. Halusin rajata aiheen nimenomaan positiivisiin kokemuksiin, sillä aiheen ympärillä velloo usein huoli jaksamisesta. Tämä voi monessa tilanteessa olla aiheeton, kuten käsillä oleva tutkimus osoitti. Tutkimuksia opiskelijoiden jaksamisesta on tehty paljon erilaisista näkökulmista, mutta juuri tämä näkökulma tuntuu olevan jäänyt vähemmälle huomiolle. Nykypäivänä opiskelijoiden työnteon voisi kuvitella yleistyvän entisestään, kun elämiskustannukset kasvavat, ja halu kiinnittyä työmarkkinoille lisääntyy työelämän muutoksissa.

Tutkimukseen osallistuneet nuoret aikuiset selvästi halusivat tehdä töitä ja kokivat jaksavansa hyvin. Tämä ei varmasti rajoitu vain tutkittaviin. Martikaisen (2006, 94) väitöskirjassa selviää, että yksi suurimmista elämäntyytyväisyyttä aiheuttavista tekijöistä, on sen hetkinen työtilanne. Myös omassa tutkimuksessani mielekäs työtilanne näytteli merkittävää roolia jaksamisen kannalta. Työnteko ei aina ole välttämätön negatiivinen paha, vaan se voi tuoda myös iloa ja tyytyväisyyttä elämään. Tämän takia opiskelijoita tulisikin rohkaista työn tekemiseen opintojen ohella, tai ainakin sen kokeilemiseen. Kuten aiemmin tutkielmassa on mainittu, koulumenestys ei välttämättä kärsi työnteosta, vaan voi jopa edesauttaa suoriutumista ja parantaa jaksamista.

Jaksamisen kokemukseen vaikuttaa yksilön hyvinvointi. Jaksakseen hyvin työn ja opiskelun täyttämässä arjessa, opiskelijan tulee voida hyvin niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Esimerkiksi Toivosen (2014) tutkimuksessa selvisi, että työssäkäynti opintojen ohella pienentää todennäköisyyttä psyykkisiin oireisiin. Hyvä psyykinen terveys merkitsee sitä, että opiskelijalla on voimavaroja arjessa jaksamiseen ja toimimiseen, eikä hän tarvitse esimerkiksi vapaa-aikaa niin paljon kuin henkilö jolla on psyykkisiä oireita. On hyvä kuitenkin muistaa, että jaksamisen kokeminen on yksilöllinen asia, ja jokainen kokee sen eri tavoin.

Työssäkäyvien opiskelijoiden olisikin hyvä pitää huolta kokonaisvaltaisesta terveydestään, jotta he jaksaisivat hyvin arjessaan. Kuten tässä tutkimuksessa selvisi, opiskelijat pitävät jaksamisestaan huolta huolehtimalla muun muassa liikunnan saannista ja unen määrästä. Jokaisella on yksilölliset voimavarat, joiden avulla arjessa selviydytään. Esimerkiksi opiskelijat joilla on hyvät voimavarat, kokevat stressiä opiskeluistaan vähemmän kuin vähän voimavaroja omaavat opiskelijat (Akgun & Ciarrochi 2003, 292). Näin ollen voimavarojen merkitys jaksamisen kannalta on suuri, ja niihin tulee kiinnittää huomiota. Opiskelijat näkevät onneksi omat voimavaransa usein positiivisena asiana (Kunttu ym. 2017, 84).

Voimavarojen lisäksi elämäntaitoilla on tärkeä merkitys arjessa selviytymisen ja jaksamisen kannalta. Kuten aineistossakin tuli esille, niin muun muassa taloudellisesta tilanteesta huolehtiminen sekä arjen aikatauluttaminen ovat merkityksellisiä arjen toimivuuden ja hallinnan kannalta. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on myös osa elämäntaitoa, sillä sosiaalisuus on ihmiselle tärkeää. Arjen hallitseminen vaatii voimavaroja ja näin ollen voimavarat, elämäntaito ja sitä seuraava elämään tyytyväisyys ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa mahdollistaen positiivisia arjessa jaksamisen kokemuksia.

Korkeakouluopiskelijoiden elämät eroavat toisistaan, eikä yksikään ole samanlainen. Tässä tutkimuksessa keskityin vain yliopistossa opiskeleviin nuoriin aikuisiin, sillä olen ymmärtänyt yliopiston ja ammattikorkeakoulun opintojen poikkeavan toisistaan jossain määrin. Oppilaitosten eroavaisuudet johtavat myös siihen, että työssäkäynnin mahdollisuudet ovat erilaisia. Viuhkon (2006) tutkimuksessa muun muassa tulee esille selviä eroja yliopisto-opiskelijoiden ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden työssäkäynnistä. Ammattikorkeakouluopiskelijat kävivät selvästi vähemmän töissä ja tienasivat vähemmän kuin

yliopistossa opiskelevat. Tästä johtuen tyytyväisyys omaan taloudelliseen tilanteeseen oli parempi yliopisto-opiskelijoilla.

Opiskelualalla on siis vaikutusta opiskeluaikaiseen työssäkäyntiin. Tämä voi koskea niin koulutusten välisiä kuin sisäisiäkin eroja. Jokaisella on omat motiivinsa ja mahdollisuutensa tarttua työn tekemiseen; toisille se voi olla välttämätöntä ja toisille taas vapaaehtoista. Näillä valinnoilla on taas vaikutusta siihen, kuinka arjessa jaksetaan.

Työelämään kannustaminen olisi tärkeää varsinkin sellaisella alalla, josta ei valmistuta suoraan ammattiin. Työkokemuksen ja kontaktien saaminen helpottaa työelämään siirtymistä, kun opiskelut loppuvat. (Aho ym 2012, 104). Ilman kokemusta ja mahdollisia kontakteja monelle alalle työllistyminen on vaikeaa. Aloille jotka työllistävät paljon, kuten kaupan ala, työllistyminen voi olla helpompaa ilman kunnollista työkokemusta. Vastaa- vasti taas aloille, jotka vaativat työntekijältä paljon osaamista, tietoa ja näkemystä, työllistyminen ilman minkäänlaista työkokemusta voi olla hyvin vaikeaa kokeneempien työntekijöiden saadessa näitä työpaikkoja. Tämän takia korkeakouluopiskelijoiden työllistymiseen pitäisi kiinnittää huomiota ja tukea sitä entistä enemmän. Opittua olisi hyvä päästä soveltamaan mahdollisimman pian oikeaan työelämään. Tämä koskee niin ammattikorkeakoulussa kuin yliopistossakin opiskelevia. Opintojen aikainen työssäkäynti tarjoaa tähän uusia parempia mahdollisuuksia ja valmiuksia.

Työelämään siirtymisen onnistuminen on tärkeä vaihe elämässä iästä, koulutuksesta tai sukupuolesta riippumatta. Nykypäivänä ihmiset elävät erilaisten uhkien ja uhkakuvien maailmassa, johon liittyy usein taloudellinen ahdinko ja työttömyys (Aromaa 1996, 15). Työttömyys onkin valitettavan yleistä niin meillä Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Ahon ym. (2012, 105) tutkimuksessa mainitaan, että työssäkäyvät opiskelijat eivät mitään ilmeisimmin kuitenkaan heikennä esimerkiksi työttömien työllistymistä. Tämä johtuu siitä, että opiskelijat valitsevat itselleen työpaikkoja, jotka ovat osa-aikaisia ja epäsuunnollisia, mitkä taas eivät ole ideaaleja työttömille työnhakijoille. Näin ollen opiskeluaikainen työssäkäynti ei omalta osaltaan ainakaan lisää työttömyyttä, vaan pidemminkin parantaa sitä pidemmällä aikavälillä. Yleiseen työttömyyteen vetoamiseen ei ole syytä tarkastellessa opiskeluaikaisen työssäkäynnin kannattavuutta.

Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että työssäkäyvän yliopisto-opiskelijan, ja miksei kenen tahansa muunkin, arjessa jaksaminen ja positiiviset kokemukset siitä ovat mahdollisia.



Työn tekeminen tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia, ja omaa arjessaan jaksamistaan voi tukea itselleen parhaiksi havaitsemillaan tavoilla. Työelämään siirtymistä ei tule pelätä, sillä se ei välttämättä tule tuhoamaan omaa arkea, jos itsellään on voimavaroja selviytymiseen.

Tutkimuksia, joissa tutkitaan työssäkäyntiä opiskelun ohella tällaisesta positiivisesta näkökulmasta, löytyi melko vähän. Tämä vaikeuttaa omien tutkimustuloksieni suoraa vertailua, joten olen hyödyntänyt eri tieteenalojen tutkimuksia, jotka sivuavat omaa aihettani. Koska aihetta tästä näkökulmasta ei ole selvästikään tutkittu paljon, on tutkimustuloksillani suuri merkitys jatkon kannalta. Näistä tuloksista on ennen kaikkea hyötyä työtätekeville opiskelijoille itselleen, ja niille jotka tällaista mahdollisuutta harkitsevat.

Tutkielmani on mielestäni onnistunut vastaamaan tavoitteisiinsa. Se sisältää kuitenkin joitakin rajoituksia, jotka ovat syntyneet eri syistä. Valitessani fenomenografisen tutkimusotteen omaan tutkimukseeni oli selvää, että aineiston koko jää melko pieneksi. Fenomenografinen tutkimus on syväsuuntautunutta ja pyrkii tulosten tuomiseen teoreettiselle tasolla (Ahonen 1994, 154). Tutkimustulokset keskittyvätkin vain pienen ryhmän käsityksiin tutkimusaiheesta. Toisenlaisen tutkimustavan avulla tutkimusaineistoa olisi voitu kasvattaa ja näin saada laajempaa käsitystä aiheesta. Esimerkiksi kyselyn avulla olisi voitu tavoittaa paljon suurempi osallistujajoukko, ja saada suurempi pintapuolisempi aineisto aiheesta. Itse halusin kuitenkin perehtyä aiheeseen syvällisemmin ja valita kohtuullisen pienen määrän tutkittavia.

Toinen rajoitus tutkimuksessani on se, että aineisto koostuu vain naispuolisista opiskelijoista. Aineisto muodostui tällaiseksi, sillä tutkimuspyyntöni vastasivat vain naispuoliset opiskelijat. Alkuperäinen tarkoitukseni ei ollut rajata aineistoa tällaiseksi. Päätin kuitenkin olla lähtemättä tavoittamaan miespuolisia osallistujia, sillä aikani tutkimustyön tekemiseen oli rajallinen ja uskoin aineiston olevan riittävän kattava ilmankin ja tarjoavan arvokasta tietoa. Jos miespuolisia opiskelijoita olisi ollut aineistossa mukana, tulokset olisivat olleet monipuolisempia ja saaneet erilaisia vivahteita.

Tutkimusaineisto antaa hyvin positiivisen kuvan työssäkäyvien yliopisto-opiskelijoiden jaksamisesta. Tutkimuspyyntöön saattoivatkin vastata vain opiskelijat, jotka todella kokivat jaksavansa hyvin, ja ajoittain huonommin jaksavat jäivät aineistosta pois. Ehkä tällaiset opiskelijat eivät täysin kokeneet kuuluvansa tutkimuksen aihepiiriin, jolloin eivät

halunneet tutkimukseen osallistua. Näin aineistoon ei tullut mukaan negatiivissävyisyyttä, mikä saa tutkimustulokset näyttämään hyvin positiivisilta. Missään tapauksessa ei voi väittää, että kaikki jaksaisivat aina hyvin vaan tämä on ainoastaan tämän tutkimuksen tulosta.

Tutkimus on hyvin yksipuolinen huomioiden korkeakouluopiskelijoiden joukosta vain yliopistossa opiskelevat. Tämän valinnan tein tietoisesti oman kokemukseni ja taustani pohjalta. Koska olen itsekin yliopistossa opiskeleva työssäkäyvä nuori nainen, oli mielenkiintoista kuulla muiden käsityksiä aiheesta. Samalla tavalla tutkimus olisi voitu toteuttaa vain ammattikorkeakouluopiskelijoiden joukossa. Tässä onkin jatkotutkimuksia varten hyvä vaihtoehto, sillä on tärkeää tutkia jokaisen alan työssäkäyviä opiskelijoita ja mahdollisuuksien mukaan vertailla niitä keskenään.

Pohdintaluvussa on jo mainittu joitakin ehdotuksia koskien jatkotutkimuksia sekä samaan aihealueeseen liittyviä tutkimuksia. Tässä tutkimuksessa ei esimerkiksi ole huomioitu työsuhteiden laatua eli ovatko työsuhteet määräaikaista vai toistaiseksi voimassa olevia, ja kuinka suuria tuntimääriä opiskelijat työskentelivät. Nämä tekijät olisi hyvä huomioida jatkotutkimuksissa, sillä ne saattavat olennaisesti vaikuttaa jaksamisen kokemukseen. Kun esimerkiksi työn jatkumisesta ei tarvitse huolehtia eikä stressata uuden työpaikan saantia, jaksaminen voi olla huomattavasti parempaa kuin päin vastaisessa tilanteessa. Näin saataisiin tietoa siitä, minkä laatuiset työsuhteet tukisivat parhaiten työssäkäyvän opiskelijan jaksamista.

Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista myös perehtyä tarkemmin siihen, kuinka opintojen eri vaiheet ja määrät vaikuttavat jaksamisen kokemukseen. Tutkimuksissa voisi esimerkiksi vertailla opintojensa alkuvaiheessa ja loppuvaiheessa olevia opiskelijoita. Eri vaiheissa opintoja työmäärä ja stressin määrät vaihtelevat, jolloin myös jaksaminen voi vaihdella. Vertailuun voisi ottaa myös eri alojen vaikutukset jaksamiseen opiskelijoilla, jotka käyvät samanaikaisesti töissä. Näin saataisiin tarkempaa tietoa esimerkiksi siitä, mitkä tekijät jaksamiseen tuovat eroja.

Työsuhteen ja opiskeluiden tutkimisen lisäksi myös opiskelijoiden arjen tutkiminen toisi arvokasta tietoa jaksamisesta. Esimerkiksi arjen rutiinien, ajankäytön ja yksilöllisten toimintatapojen tutkiminen valottaisi arjessa jaksamisen taustaa. Vaikka elämisen tavat ovat

yksilöllisiä, on niiden joukossa varmasti yleisesti hyväksi havaittuja malleja tai vastavasti negatiivisia asioita, jotka vaikuttavat jaksamiseen. Näitä asioita selvittämällä pystyttäisiin perehtymään tarkemmin ongelmakohtiin, ja parantaa näin arjessa jaksamista ja tuoda siihen lisää positiivisia kokemuksia. Tutkimuksen kohteeksi voisi myös ottaa syvällisemmin sen, mistä ja miten työssäkäyvät opiskelijat konkreettisesti saavat voimavaroja arkeensa. Näin saataisiin selvitettyä tarkemmin konkreettisia asioita, jotka jaksamista ja positiivista mieltä tukevat.

Pro gradu -tutkielman tekeminen oli prosessina mielenkiintoinen, uusi ja avartava kokemus. Onnistuin mielestäni hyvin vastaamaan omiin tavoitteisiini ja tekemään oman näköiseni tutkielman mielenkiintoisesta aiheesta. Itse kolmivuorotyötä tekevänä opiskelijana sain kuitenkin huomata, että näin suuren työn edessä arjessa jaksaminen on todella koetuksella. Yhdyn kuitenkin tutkimustuloksiin toteamalla, että itsestään huolehtiminen, aikataulun laadinta sekä ystävät ja lähipiiri auttoivat jaksamaan rankempinakin aikoina.

## 6.2. Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnille on monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 226). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi lähtee tutkijasta itsestään ja koskee koko tutkimusprosessia (Eskola & Suoranta 2008, 210). Tiedostin jo tutkimusta aloittaessani oman kytkökseni aiheeseen ja pyrin minimoimaan kaiken siihen liittyvän mahdollisimman hyvin. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että en antanut omien mielipiteideni, kokemuksieni tai käsityksieni vaikuttaa tutkimuksen tekemiseen.

Fenomenografista tutkimusta tehdessä luotettavuus liittyy syntyneisiin kuvauskategorioidiin. Syntyneiden kuvauskategorioiden on vastattava sitä, mitä haastateltavat ovat sanoneet, ja että he ovat ilmaisseet itseään oikeasta asiasta. Tutkija ei saa tässä kohtaa lähteä ylitulkitsemaan aineistoa. Lisäksi syntyneen aineiston tulee olla selvästi kytköksissä teoreettisiin lähtökohtiin. (Ahonen 1996, 129.) Pyrin omassa tutkimuksessani sulkemaan omat ennakkokäsitykseni mielestäni, jotta haastateltavien ääni pääsi kokonaisuudessaan esille.

Luotettavuuden kannalta koko tutkimusprosessin selostaminen on tärkeää (Hirsjärvi ym. 2008, 227). Tutkielmassani olen pyrkinyt mahdollisimman tarkasti kuvaamaan aineiston keruun eri vaiheineen. Olen maininnut esimerkiksi olosuhteet ja paikat, joissa haastattelut toteutettiin. Lisäksi selostin, kuinka haastateltavien löytäminen onnistui ja kuinka heihin olin yhteydessä. Tutkielmani liitteistä löytyy tutkimuspyyntö, jonka lähetin Tampereen yliopiston ainejärjestöille haastateltavia löytääkseni. Kerroin haastattelujen alussa haastateltaville nauhoittavani haastattelut, jonka jälkeen siirtäisin ne tietokoneelle tiedostoon salasanojen taakse, jotta niihin ei pääse muut käsiksi.

Aineiston analyysiä ja tutkimustuloksia läpikäydessäni olen tuonut tekstiin konkreettisen esimerkin kuvauskategorian muodostumisesta, sekä lisäksi taulukon josta selviää merkityksikköiden määrät eri kuvauskategorioissa. Luokittelujen syntyminen ja niihin liittyvien valintojen perustelevaaminen ovat tärkeitä kertoa lukijalle luotettavuuden takaamiseksi (Hirsjärvi ym. 2008, 227).

Tutkimuksen luotettavuutta parantaa myös se, että mukaan tuodaan esimerkiksi tutkimusselosteita tukemaan tutkijan tulkintoja (Hirsjärvi ym. 2008, 228). Olenkin tuonut omaan tutkielmaani runsaasti lainauksia aineistosta, jotka tukevat tulkintojani parhaiten. Näitä lainauksia olen ottanut monipuolisesti eri haastatteluista, jolloin vain yhden haastateltavan näkemykset eivät korostu. Osa näistä lainauksista on melko pitkiä, mutta olen katsonut niiden näin tukevan parhaiten tarkoitustaan. Näiden tutkimusselosteiden kautta lukija pystyy itse arvioimaan tehtyä tulkintaa (Eskola & Suoranta 2008, 217). Kaiken kaikkiaan koen tutkimukseni onnistuneen ja noudattaneen tutkimuseettisiä linjauksia.

## LÄHTEET

Aaltonen, Katriina; Helenius, Pia & Riihinen, Olavi 1997. Mielekkyyttä epävarmuuteen opiskelun ja ansiotyön vuorovaikutuksella. Opetusministeriö, koulutus- ja tiedepolitiikan osaston julkaisusarja, Helsinki.

Aho, Simo; Hynninen, Sanna-Mari; Karhunen, Hannu & Vanttaja, Markku 2012. Opiskeluaikainen työssäkäynti ja sen vaikutukset. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, työ ja yrittäjyys 26/2012.

Ahonen, Sirkka 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Leena Syrjälä, Sirkka Ahonen, Eija Syrjäläinen & Seppo Saari (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy. 113–160.

Akgun, Serap & Ciarrochi, Joseph 2003. Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance. *Educational Psychology*, Vol.23, No. 3, p287–294.

Alasuutari, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Riika: InPrint.

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiön laakapaino.

Aromaa, Arpo 1996. Avauspuheenvuoro ”Elämänhallinta” sosiaalipolitiikassa - tutkijaseminaarissa 18.1.1995 Kela-hallissa. Teoksessa Raimo Raitasalo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Helsinki: Kansaneläkelaitos. 13-15.

Barone, T. Lynne 2017. Sleep is on the back burner: Working students and sleep. *Social Science Journal*. Jun2017, Vol. 54 Issue 2, p159-167. 9p.

Cerretani, Patricia Insúa; Iturrioz, Elena Bernaras ja Garay, Paola Bully 2016. Use of information and communications technology, academic performance and psychosocial distress in university students. *Computers in Human Behavior*. Mar2016, Vol. 56, p119-126. 8p.

Creed, Peter; French, Jessica ja Hood, Michelle 2015. Working while studying at university: The relationship between work benefits and demands and engagement and well-being. *Journal of Vocational Behavior* Feb 2015, Vol.86, p.48-57.

Curtis, Susan 2007. Students' Perceptions of the Effects of Term-time Paid Employment. *Education + Training* Vol. 49, No. 5, p380–390. Emerald Group Publishing.

Ek, Ellen 2008. Psychological resources, their social antecedents, and association with well-being and health behaviour in early adulthood. Tampere: Juvenes Print.

Eskola, Jari 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa Aaltola Juhani ja Valli Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II* Jyväskylä: PS-Kustannus. 133-157.

Eskola, Jari ja Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Feldt, Taru ja Mäkikangas, Anne 2015. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa Metsäpelto Riitta-Leena ja Feldt Taru toim. *Meitä on moneksi – persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Juva: WS Bookwell Oy. 76-91.

Hamilton Bailey, Thomas ja Phillips, Lisa J. 2016. The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research & Development*, 35:2, 201-216.

Harju, Juhana ja Pakkanen, Lauri 2007. Opiskelijan hyvinvointi korkeakoulussa – kohti kokonaisvaltaista oppimiskäsitystä. Teoksessa Kunttu Kristina (toim) *Opiskeluyhteisön terveydeksi, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön oppaita 2, 2007*. 11—13

Haworth, John ja Lewis, Suzan 2005. Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 67–79.

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko ja Sajavaara, Paula 2008. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka ja Hurme, Helena 2011. *Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö* Helsinki: Gaudeamun Helsinki Univeristy Press.

Holmes, Valerie 2008. Working to Live. Why University Students Balance Full-time Study and Employment. *Education + Training*, Vol.50, No. 4, p305–314. Emerald Group Publishing.

Wang, Hongyu; Kong, Miosi; Shan, Wenjing, ja Vong, Sou Kuan 2010. The effects of doing parttime jobs on college student academic performance and social life in a Chinese society, *Journal of Education and Work*, 2010, 23:1, 79-94.

Hämäläinen, Pekka 2001. Jaksamisesta innostumiseen työssä ja elämässä. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Iwasaki, Yoshi ja Schneider, Ingrid E. 2003. Leisure, Stress, and Coping: An Evolving Area of Inquiry. *Leisure Sciences*. Apr-Sep2003, Vol. 25 Issue 2/3, p107. 7p.

Järvinen, Pertti ja Järvinen, Annikki 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpaja Oy.

Kallunki, Valdemar ja Lehtonen, Olli 2012. Nuorten aikuisten elämäntyytyväisyyden osatekijät hyvinvoinnin eri tasoilla. *Yhteiskuntapolitiikka* 77 (2012):4. 359-372.

Kela. <http://www.kela.fi/opintotuki-opintolaina>. [Viitattu 5.9.2017].

Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Kross, Ethan; Verduyn, Philippe; Demiralp, Emre; Park, Jiyoung; Lee, David Seungjae; Lin, Natalie; Shablack, Holly; Jonides, John ja Ybarra Oscar 2013. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE* Vol.8(8), p.e69841.

Kulm, Tracy L. ja Cramer, Sheran 2006. The Relationship of Student Employment to Student Role, Family Relationships, Social Interactions and Persistence. *College StudentJournal*, Vol.40, Issue4. Saatavilla: <http://www.freepatentsonline.com/article/College-Student-Journal/156364425.htm> [Viitattu 6.9.2017].

Kunttu, Kristina; Pesonen, Tommi ja Saari, Juhani 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki.

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Lee, Cheng-Jong. Wu, Chao-Sen ja Lin, Chiung-Tzu 2012. Leisure Activity and Coping with Stress: Adolescents as Case Study. *Qual Quant* 46: p979–991.

Libin, Elena 2017. Coping Intelligence: Efficient Life Stress Management. *Frontiers in Psychology*, Vol.8:302 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00302>

Liuska, Hannele 1998. ”Jaksaako opiskelija? –Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta.” Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisusarja A 13. Oulu.

Martikainen, Liisa 2006. Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyden monet kasvot. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino.

Mikkonen, Janne; Lavikainen, Elina ja Saari, Juhani 2013. Monituloiset: korkeakouluopiskelijoiden tulonlähteet ja kokemus toimeetulosta erilaisissa elämäntilanteissa. Keuruu: Digipaino Keuruskopio Oy.

Misra, Ranjita ja McKean, Michelle 2000. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies* 2000 16:1.

Moisio, Elina ja Huuhtanen, Heljä 2007. Arki hallussa – suomalaisten asiantuntijoiden näkemyksiä työstä, perheestä ja vapaa-ajasta vuonna 2015. Delfoi-paneelin tuloksia. Tampereen yliopistopaino.

Myllyniemi, Sami 2017. Tyytyväisyys. Teoksessa Myllyniemi Sami (toim.) Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016. Grano Oy. 85-88.



Mäntylä, Taina 2010. Nuorten aikuisten koti, kulutus ja ajankäyttö. Kuluttajaviraston julkaisusarja 3/2010. Verkkojulkaisu. <https://www.kkv.fi/globalassets/kkv-suomi/ajan-kohtaista/tiedotteet/kuluttajavirasto/nuorten-aikuisten-kulutus-koti-ja-ajankaytto.pdf>

[Viitattu 9.8.2017]

Niskanen, Mauno; Murto, Kari ja Haapamäki, Jouko 1998. Menestys ja jaksaminen. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino.

Noponen, Jyrki 1971. Hyvinvointi objektiivisena ja subjektiivisena käsitteenä. Helsingin yliopisto Sosiaalipolitiikan laitos. Tutkimuksia 1971:3 2.p.

Ojala, Satu 2014. Ansiotyö kotona ikkunana työelämään. Tampere: Juvenes Print.

Pitkänen, Tiina; Koskinen, Juha; Leino, Matti; Mörä-Leino, Anneli; Paajanen, Pirjo; Puupponen, Hannu; Rovamo, Annamari; Soininen, Perttu; Taipalus, Piia; Tourunen, Eero ja Kyllönen, Saija 2006. Opiskelijoiden hyvinvointi ja sen tukeminen. Opiskelijoiden hyvinvointityöryhmän raportti. [https://www.jyu.fi/hallinto/tyoryhmat/opiskelijain\\_hyvinvointityoryhman\\_raportti291206.pdf](https://www.jyu.fi/hallinto/tyoryhmat/opiskelijain_hyvinvointityoryhman_raportti291206.pdf) [Viitattu 20.9.2017].

Potila, Anna-Kaarina; Moisio, Johanna; Ahti-Miettinen, Outi; Pyy-Martikainen, Marjo ja Virtanen, Vesa 2017. Opiskelijatutkimus 2017. EUROSTUDENT VI –tutkimuksen keskeiset tulokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:37.

Raijas, Anu 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari Juho (toim.) Hyvinvointi – Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 243-263.

Ranta, Mette 2015. Pathways to Adulthood. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Riihinen, Olavi 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. KELA, Helsinki. 16-34.

Ronkainen, Suvi; Pehkonen, Leila; Lindblom-Ylänne, Sari ja Paavilainen, Eija 2011. Tutkimuksen voimasanat. Porvoo: WSOYpro Oy.

Roos, J.P. 1985. Elämäntapaa etsimässä. Tutkijaliiton julkaisusarja 34. Helsinki: Tutkijaliitto-

Salmela-Aro, Katariina 1996. Personal projects and subjective well-being. Helsingin yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksia N:o 18 Helsinki: Hakapaino Oy.

Salmela-Aro, Katariina 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46, Helsinki. Saatavilla: [http://www.yths.fi/filebank/591-46\\_Uupumustutkimus\\_Salmela-Aro.pdf](http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumustutkimus_Salmela-Aro.pdf). [Viitattu 25.10.2017]

Salmimies, Raija 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Alma Talent Oy.

Salmimies, Raija ja Ruutu, Sirkku 2014. Itsensä johtaminen. Alma Talent Oy.

Serido, Joyce; Shim, Soyeon; Mishra, Anubha ja Tang, Chuanyi 2010. Financial Parenting, Financial Coping Behaviors, and Well-Being of Emerging Adults. Family Relations 2010, Vol.59(4), p.453-464 .

Suomen virallinen tilasto (SVT): Yliopistokoulutus [verkkójulkaisu]. ISSN=1799-0599. 2016, Liitetaulukko 1. Yliopistojen opiskelijat ja tutkinnon suorittaneet koulutusasteen ja -alan (kansallinen koulutusluokitus 2016) ja sukupuolen mukaan 2016 . Helsinki: Tilastokeskus. Saantitapa: [http://www.stat.fi/til/yop/2016/yop\\_2016\\_2017-05-10\\_tau\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/yop/2016/yop_2016_2017-05-10_tau_001_fi.html) [Viitattu: 7.8.2017].

Suomen virallinen tilasto (SVT): Opiskelijoiden työssäkäynti [verkkójulkaisu]. ISSN=1798-999X. 2013. Helsinki: Tilastokeskus. Saantitapa: [http://www.stat.fi/til/opty/2013/opty\\_2013\\_2015-03-19\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/opty/2013/opty_2013_2015-03-19_tie_001_fi.html) [Viitattu: 7.8.2017].

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Yliopistopaino.

Toivonen, Julia 2014. Opiskeluaikaisen työssäkäynnin yhteys korkeakouluopiskelijan hyvinvointiin. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto.

Uutela, Antti 1996. Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta ja sairauskäyttäytyminen. Teoksessa Raitasalo, Raimo toim. Elämänhallintaa etsimässä. KELA, Helsinki. 49-56.

Vaarama, Marja; Mukkila, Susanna ja Hannikainen-Ingman, Katri 2014. Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, Marja; Karvonen, Sakari; Kestilä, Laura; Moisio, Pasi ja Muuri, Anu (toim.) Suomalainen hyvinvointi 2014. Tampere: Juvenes Print. 20-39.

Vartiovaara, Ilkka 2000. Jaksamisen rajat. Juva: WS Bookwell.

Vepsäläinen, Marketta 2013. Pelätty, vihattu vai rakastettu tietotekniikka elinikäisessä työ- ja oppimisympäristössä. Turun yliopiston julkaisuja. Annales universitatis turkuensis sarja -ser. c osa -tom 370 scripta lingua fennica edita.

Viuhko, Minna 2006. Opiskelijatutkimus 2006: Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja työssäkäynti. Opetusministeriön julkaisuja 2006:51.

Vuori, Jukka 2011. Valinnat ja voimavarat – kuinka selvitä työuran muutoksissa. Teoksessa Pietikäinen Petteri (toim.) Työstä, joustaa ja jaksaa – työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 121- 132.

Watts, Catherine & Pickering, Angela 2000. Pay as You Learn: Student Employment and Academic Progress. Education + Training, Vol. 42, number 3, p129–134.

Ylikännö, Minna 2011. Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämänvaiheissa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia I 117. Tampere: Juvenes Print.

Zacheus, Tuomas 2008. Suomalaiset ja vapaa-aika. Tampere: Juvenes Print.

# LIITTEET

## Liite 1 Haastattelupyyntö

### HAASTATTELUPYYNTÖ

”Hei olen Mari, aikuiskasvatustieteen opiskelija Lapin yliopistosta. Olen tekemässä pro gradu –tutkielmaani, jota varten haluaisin kerätä aineiston työssäkävien yliopisto-opiskelijoiden joukosta. Tutkielmani aihe on:

*Työssäkävien korkeakouluopiskelijoiden positiivisia kokemuksia arjessa jaksamisesta.*

Etsin haastateltavikseni 20-30 -vuotiaita yliopisto-opiskelijoita, jotka työskentelevät opintojensa ohella ja kokevat jaksavansa hyvin arjessaan. Opiskelualalla, työpaikalla tai näiden yhteydellä ei ole mitään merkitystä: olen kiinnostunut kaikista näkökulmista arjessa jaksamiseen. Haastattelu olisi tarkoitus toteuttaa Tampereen alueella kuluvan talven ja kevään aikana. Haastattelu olisi kestoltaan noin tunnin mittainen.

Haastateltavien henkilöllisyys tulee säilymään anonyymina koko tutkimuksen ajan, eivätkä haastattelu- ja identiteettitiedot tule tutkimuksen tekijän lisäksi kenenkään muun nähtäville. Mikäli kiinnostuit tai haluat lisätietoa haastattelua koskien, voit lähettää minulle sähköpostia osoitteeseen: [mpyykkin@ulapland.fi](mailto:mpyykkin@ulapland.fi)”

Olisiko teidän mahdollista lähettää tämä viesti eteenpäin ainejärjestönne opiskelijoille, jotta tutkimukseni pääsisi alkuun? Suuri kiitos jo heti ajasta ja vaivannäöstänne ☺

Ystävällisin terveisin, Mari Pyykinen