

**Elämänhallinnan diskurssit opiskelijoille suunnatulla keskustelupalstalla**

**Marjo Byskata**  
**Pro gradu -tutkielma**  
**Kasvatustieteen tiedekunta**  
**Kasvatustiede**  
**Lapin yliopisto**  
**Kevät 2021**

## TIIVISTELMÄ

### Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Elämänhallinnan diskurssit opiskelijoille suunnatulla keskustelupalstalla

Tekijä: Marjo Byskata

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -tutkielma\_x\_ Laudaturtyö\_\_ Lisensiaatintyö\_\_

Sivumäärä: 65

Vuosi: 2021

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millä tavoin opiskelijat puhuvat elämänhallinnasta verkkokeskustelupalstalla. Tutkimuksen avulla pyrittiin vastaamaan kysymykseen, millaisia elämänhallinnan diskursseja opiskelijoille suunnatulla verkkokeskustelupalstalla on. Elämänhallintaa tarkasteltiin myönteisen toimijuuden kautta ihmisen uskona mahdollisuuksiinsa vaikuttaa elämänsä kulkuun.

Tutkimusaineisto koostui Nyyti ry:n verkkosivuilla toimineen julkisen verkkokeskustelupalstan keskusteluista kevätlukukaudelta 2019. Nyyti ry on opiskelijoiden mielenhyvinvoinnin edistämisen parissa toimiva yhdistys, jonka toiminta, ja siten myös verkkokeskustelupalsta on suunnattu opiskelijoille. Tutkimuksessa tarkasteltiin elämänhallintaan kytkeytyvää puhetta ohjatulla verkkokeskustelupalstalla. Palstalla ei puhuttu suoraan elämänhallinnasta, mutta keskusteluiden aiheet kytkeytyvät kuitenkin elämänhallinnan teemoihin. Tutkimuksessa tarkasteltiin vain keskusteluun osallistuneiden opiskelijoiden puhetta, ei ohjaajan roolissa toimineiden puhetta.

Tutkimus toteutettiin diskurssitutkimuksen keinoin ja analyysin perusteella opiskelijoiden puheessa oli havaittavissa epävarmuuden ja paineiden sävyttämä diskurssi, elämänhallinnan suuntaa etsivä diskurssi sekä minuuden vahvistumisen ja optimistisuuden diskurssi. Diskurssien perusteella epävarmuus ja erilaiset paineet haastavat opiskelijoiden elämänhallintaa. Elämänhallinnan suunnan etsiminen tulee ilmi opiskelijoiden kuvatessa erilaisia haasteita ja osoittaessaan niitä kohtaan esimerkiksi kritiikkiä. Minuuden vahvistumisen ja optimistisuuden diskurssi tuo esiin itsetuntemuksen ja itsensä kuuntelemisen merkitystä sekä myönteistä puhetta itseä ja tulevaa kohtaan. Tulokset osoittavat, millaiset asiat vaikuttavat opiskelijoiden elämänhallintaan, millaiset asiat sitä horjuttavat ja millaiset tukevat, sekä millä tavoin he itse näitä asioita tuovat esiin. Tulokset osoittavat myös, että opiskelijat puhuvat verkkokeskustelupalstalla elämänhallintaan kytkeytyvistä asioista eri tasoilla.

Asiasanat: Elämänhallinta, opiskelijat, verkkokeskustelu, diskurssi, diskurssianalyysi

\_x\_ Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 ELÄMÄNHALLINTA OPISKELIJOIDEN TOIMIJUUTTA KUVAAVANA ILMIÖNÄ..	7
2.1 Elämänhallinta opiskeluaikana .....	7
2.3 Itsetunto, itsensä tunteminen ja oman elämän ohjaaminen .....	11
2.3 Myönteinen toimijuus elämänhallinnan ilmentäjänä.....	15
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	17
3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys .....	17
3.2 Diskurssianalyysi.....	17
3.3 Tutkimusaineisto.....	19
3.4 Aineiston analyysi .....	21
3.5 Luotettavuus ja eettisyys .....	23
4 TULOKSET .....	27
4.1 Elämänhallintaa horjuttavat tekijät .....	27
4.1.1 Epävarmuus ja pelot.....	27
4.1.2 Yksin jääminen ja epävarmuus sosiaalisista suhteista .....	30
4.1.3 Opinnoissa suoriutumisen paineet .....	34
4.1.4 Tulevaisuuteen suuntautumisen paineet .....	36
4.1.5 Henkilökohtaiseen elämään liittyvät paineet .....	38
4.2 Elämänhallintaa tukevat tekijät.....	40
4.2.1 Usko itseen ja tulevaisuuteen.....	40
4.2.2 Itsetuntemus .....	42
4.2.3 Sosiaalinen tuki.....	46
5 ELÄMÄNHALLINNAN DISKURSSIT .....	48
5.1 Epävarmuuden ja paineiden sävyttämä diskurssi .....	48
5.2 Elämänhallinnan suuntaa etsivä diskurssi .....	52
5.3 Minuuden vahvistumisen ja optimistisuuden diskurssi .....	54
6 POHDINTA .....	57
LÄHTEET .....	61

# 1 JOHDANTO

Tutkimustyö lähti liikkeelle alun perin kiinnostuksesta nuorten ja opiskelijoiden tukemiseen ja hyvinvointiin. Tämän lisäksi kiinnostus elämäntilanteiden käsitettä kohtaan johti yhdistämään nämä kaksi aihealuetta, ja niiden pohjalta muotoutui tavoite tarkastella, millä tavoin opiskelijat puhuvat elämäntilanteista. Varsin pian jouduin kuitenkin pohtimaan sitä, edellyttääkö ihmisen hyvinvointi elämän hallitsemista. Tarvitseeko elämää edes hallita tai jos pitää, niin millä tasolla sitä tulisi kyetä tekemään? Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, millaisia elämäntilanteiden diskursseja verkossa käydään. Elämäntilanteita tarkastellaan opiskelijoiden toimijuutta kuvaavana ilmiönä. Tutkimuksessa tarkastellaan opiskelijoille suunnattua keskustelupalstaa, jossa opiskelijat ovat voineet käydä keskustelua heitä koskevista asioista.

Elämän hallitseminen liittyy monilta osin juuri elämässä tapahtuviin muutostilanteisiin, joita esimerkiksi opiskelijoiden elämässä esiintyy opintojen aloittamisen ja opintojen päättämisen yhteydessä. Ruthin (1998, 314) mukaan sekä elämäntilanteiden isot tapahtumat että vaikeat kehitysvaiheet voivat horjuttaa ihmisen sisäistä tasapainoa ja aiheuttaa stressiä, oli sitten kyseessä positiivinen tai negatiivinen elämäntapahtuma.

Elämäntilanteiden edistämisestä puhutaan Suomen lainsäädännössä eri palveluille esitetyissä tavoitteissa. Esimerkiksi etsivän nuorisotyön tavoitteena on ohjata nuoria sellaisen tuen äärelle, joka voi vaikuttaa myönteisesti heidän elämäntilanteitensa (Nuorisolaki 2016/1285 §10). Elämäntilanteiden edistäminen on yhtenä tavoitteena myös nuorten ammatillisessa kuntoutuksessa (Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista 2005/566 §7a), kuntouttavassa työtoiminnassa (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001/189 §2) sekä esimerkiksi sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluvassa valmennuksessa (Sosiaali- ja terveysministeriön laki 2014/1301 §17). Opiskelijoiden elämäntilanteiden tukeminen kuuluu myös oppilaitosten tehtäviin. Esimerkiksi lukion opetussuunnitelmassa ohjeistetaan oppilaitoksia edistämään opiskelijoiden elämäntilanteellisten taitojen kehittymistä (Opetushallitus 2019, 16.)

Nyyti ry on laatinut oppaan elämäntaitojen ohjaamista varten. Sen mukaisesti elämäntaitojen kytkeytyviä elämäntaitoja voidaan kehittää seuraavien osa-alueiden kautta: hyvä arki, ravitseminen, uni ja liikunta, stressi ja rentoutuminen, ajatukset, tunteet, itsetunto, sosiaaliset taidot sekä unelmat, arvot ja tavoitteet. (Nyyti 2016.) Opiskelijoiden elämäntaitojen haasteiden voidaan nähdä kytkeytyvän myös pitkälti tällaisten asioiden ympärille. Koska elämäntaitojen tarviotaan usealla eri elämän osa-alueella, voi se myös vaihdella elämän eri osa-alueiden välillä. Keltikangas-Järvinen (2012, 258) tuo esiin, että elämäntaitojen on tilannesidonnainen tunne, joka voi vaihdella eri elämän osa-alueilla. Siten on aivan tavallista, että opiskelija voi kokea hallitsevansa hyvin ihmissuhteisiin liittyvät asiat, mutta opintojen suorittamiseen liittyvät asiat saattavat tuntua haastavilta hallita.

April, Dharani ja Peters (2012) ovat havainneet, että tasapainoinen elämäntaitojen ennustaa korkeaa onnellisuuden kokemusta yksilön elämässä. Vastaavasti Roddenberryn ja Renkin (2010) tutkimus osoittaa, että elämäntaitojen puute ennusti nuorilla suurempaa sairastavuutta ja stressiä. Honkinen (2009) on havainnut tutkimuksessaan, että nuoren heikko koherenssin tunne, joka on yksi elämäntaitojen käytetty nimitys, ennustaa psykologisia oireita ja haasteita käyttäytymisessä. Jaari (2004) on tutkimuksessaan havainnut heikon elämäntaitojen olevan yhteydessä heikkoon itsetuntoon ja toisaalta elämäntaitojen haasteita olevan enemmän opiskelevilla nuorilla kuin työssä käyvillä nuorilla.

Vaikka tutkimuksessa tarkastellaan opiskelijoiden puhetta elämäntaitojen puutteesta, on vastavasti NEET-nuorilla (Not in Employment, Education or Training) esiintynyt elämäntaitojen puutteita arjen hallinnan osa-alueilla muun muassa unen ja hereillä olemisen rytmittämisen, ajanhallinnan sekä arjen perustoimiin tarttumisen kanssa. Myös epäonnistumisen kokemukset, negatiivinen minäkuva sekä kykenemättömyys tunnistaa omia vahvuuksia ovat tavallisia haasteita NEET-nuorilla. (Sandberg ym. 2018, 11–12.)

Elämäntaitojen puutteita nähdään tässä tutkimuksessa ihmisen tunnistamina mahdollisuuksina ja taitoina vaikuttaa itse omaa elämäänsä koskeviin asioihin. Tämän tutkimuksen aineisto koostuu Nyyti ry:n verkkosivuilla toimineen opiskelijoille suunnatun Chat-verkkokeskustelun keskusteluista. Verkkokeskustelupalstalla mukana olleet opiskelijat eivät ole

keskustelleet suoraan elämänhallinnasta, mutta aihealueet ovat kuitenkin kytkeytyneet selkeästi elämänhallintaan liittyviin teemoihin koskiessaan opiskelijoiden elämäntilanteeseen ja arkeen liittyviä asioita. Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, millä tavoin opiskelijat kuvaavat elämänhallintaansa verkkokeskustelupalstalla ja sen myötä lisäämään tietoa siitä, millä tavoin opiskelijoiden elämänhallintaa voidaan tukea verkkokeskustelupalstoilla annettavan tuen avulla.

## 2 ELÄMÄNHALLINTA OPISKELIJOIDEN TOIMIJUUTTA KUVAAVANA ILMIÖNÄ

### 2.1 Elämänhallinta opiskeluaikana

Opiskelijat elävät tavallisesti elämänvaiheessa, johon liittyy monenlaisia muutoksia, uusia asioita ja epävarmuutta. Monet nuoret opiskelijat ovat tilanteessa, jossa he ovat muuttaneet ensimmäistä kertaa itsenäisesti asumaan, opiskelupaikkakunta on mahdollisesti vieras, eikä tuttuja tukiverkostoja välttämättä ole lähettyvillä. Toisaalta monet aikuisopiskelijat elävät mahdollisesti tilanteessa, jossa työssä käyvän arki on vaihtunut opiskelija-elämään. He saattavat olla myös tilanteessa, jossa edellisistä opinnoista on aikaa vuosia, ehkä kymmeniä vuosia ja itselle sopivaa opiskelutapaa voi olla haastavaa löytää. Opiskelijoiden arkeen saattaa kuulua lisäksi huolta ihmissuhteiden rakentamisesta, kumppanin etsimisestä, perheestä, taloudellisesta tilanteesta sekä esimerkiksi opintojen riittävästä etenemisestä. Hallittavia asioita voi siis olla monilla arjen osa-alueilla.

Elämänhallinta-käsite pohjautuu englanninkieliseen locus of control -käsitteeseen (Ryon & Gleason 2014). Lazarus ja Folkman (1984, 141) taas tarkastelevat elämänhallinnataa coping -käsitteellä. Heidän mukaansa elämänhallinta on ihmisen pyrkimyksiä kyetä hallitsemaan hänen voimavarojensa ylittymistä haastavia ulkoa ja sisältä päin tulevia vaatimuksia. Seligman (1992) puhuu opitun avuttomuuden käsitteestä, minkä mukaan ihmiset voivat oppia, että heidän omalla toiminnallaan ei ole merkitystä. Tämän seurauksena he kokevat myös tulevaisuuden koettelemuksissa omat vaikutusmahdollisuutensa merkityksettömiksi, passivoituvat ja antavat periksi. (Seligman 1992, 34–46.) Suomessa elämänhallintaa tarkastelleen Roosin (1987, 64–65) mukaan myönteinen elämänhallinta on yksilön kokemus mahdollisuudestaan vaikuttaa elämäntapahtumiinsa.

Keltikangas-Järvisen (2012, 254) mukaan ihmisen perustarpeisiin kuuluu tarve oman elämän hallintaan, sillä yllättävät vastoinkäymiset aiheuttavat turvattomuutta. Maslowin (1989) tarvehierarkian mukaan ihmisen perustarpeisiin kuuluu heti fysiologisten tarpeiden jälkeen turvallisuuden tarve eli tarve hakeutua suojaan uhkaavilta, odottamattomilta

tai hallitsemattomilta asioilta. Hallitsemattomuus uhkaa siten siis ihmisen turvallisuuden perustavanlaatuisesta tarvetta.

Keltikangas-Järvinen (2012, 256) on määritellyt elämänhallinnan olevan ihmisen uskoa mahdollisuuksiinsa ”vaikuttaa asioihin ja muuttaa olosuhteita itselleen suotuisammiksi”. Hänen mukaansa ihminen voi reagoida kuormittaviin asioihin tai tilanteisiin joko muuttamalla ulkoisia olosuhteita, muuttamalla omia päämääriään tai muuttamalla omaa tulkintatapaansa asiaa kohtaan. (Keltikangas-Järvinen 2012, 256.) Elämänhallinta on siis reagointia sellaisiin elämään vaikuttaviin tekijöihin, jotka aiheuttavat kuormittumista.

Keltikangas-Järvinen (2012, 275) liittää elämänhallintaan seuraavat sanat: ”määrätietoisuus, tavoitteellisuus, vastuuntunto, itsekontrolli ja tasapainoisuus”. Hänen mukaansa elämänhallinta voidaan määritellä taidoksi toimia ihmissuhteissa, kyvyksi tehdä ratkaisuja, käsitellä ongelmia ja ohjata itseään sekä sisäiseksi tasapainoksi ja sisäiseksi autonomiaksi. Keltikangas-Järvisen (2012, 275) mukaan niin ihmissuhteet kuin päätösten teko edellyttävät taitoa toimia sillä tavoin, että ei toistuvasti ajaudu haastaviin tilanteisiin. Taito hallita elämäänsä auttaa ihmistä ylläpitämään sisäistä tasapainoaan siten, että hän ei tavoittele ulkoista menestymistä uhraamalla sisäisen tasapainonsa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 258). Sisäinen autonomia on kykyä ohjata itseä, omia tunteita ja niistä seuraavaa toimintaa (Keltikangas-Järvinen 2012, 275–276.)

Elämänhallinnan nousemista yleisen kiinnostuksen kohteeksi on myös kyseenalaistettu. Keltikangas-Järvinen osoittaa kritiikkiä sitä kohtaan, miten elämän hallittavuuden vaatimuksen on nostanut esiin yksilökeskeisyys, ja omien tarpeiden täyttäminen ohittaa halun toimia vastuullisena yhteisön jäsenenä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 28–29). Hänen mielestään on hyvä myös huomioida, että elämää voidaan hallita myös kyseenalaisin keinoin (Keltikangas-Järvinen 2012, 259). Tarvetta hallita elämäänsä on hyväkin tarkastella kriittisesti ja osittain myös siksi päädyin tarkastelemaan elämänhallintaa pitkälti Keltikangas-Järvisen elämänhallinnan kriittisenkin tarkastelun valossa. Myös esimerkiksi Raitakari (2004, 73) osoittaa kritiikkiä elämänhallintapuhetta kohtaan, tuodessaan esiin, miten elämänhallintapuheessa sosiaaliset ongelmat voidaan nähdä marginaalissa elävien



osaamattomuutena ja piittaamattomuutena ilman että nähtäisiin taustalla vaikuttavia haastavia olosuhteita.

Roosin & Hoikkalan (1998, 12) mukaan elämänhallinta on yksilön tekemiä ratkaisuja omaa elämäänsä koskevissa asioissa, mikä tulee esille esimerkiksi rajojen asettamisen tai itsensä toteuttamisen kautta. Opiskeluiden aloittaminen ja alan valitseminen on jo itsessään elämän hallitsemista ensin mahdollisten vaihtoehtojen rajaamisen ja lopulta päätöksen tekemisen suhteen. Opintojen perässä ensimmäistä kertaa itsenäisesti muuttavan nuoren kuin yleisesti myös aikuistuvan nuoren elämä on monilta osin myös itsensä toteuttamista, kun he pyrkivät löytämään omaa tapaansa elää arkeaan. Ruth (1998, 324) kuvaa, miten nuorten elämänhallinnan taidot eivät ole vielä täydessä mitassaan, mikä myös haastaa nuorten mahdollisuuksia hallita elämäänsä. Vastaavasti ikäihmiset ovat ehtineet hankkia esimerkiksi työelämässä sopeutumiskykyä ja ongelmanratkaisutaitoja, jotka tukevat elämänhallinnassa. Näin ollen aiempi historia ja opitut taidot vaikuttavat myös siihen, miten ihminen kykenee hallitsemaan elämäänsä.

Roosin (1987) mukaan elämänhallinta voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen elämänhallintaan. Ulkoinen elämänhallinta on sitä, että yksilö on onnistunut ohjaamaan elämänsä tavoitteidensa mukaisesti, ilman yllättäviä siihen vaikuttavia tekijöitä. Ulkoinen elämänhallinta on aineellista ja henkistä turvaa. (Roos 1987, 65.) Raitasalo (1995, 12; 61) tarkastelee elämänhallintaa sosiaalipoliittisesta näkökulmasta ja hänen mukaansa ulkoinen elämänhallinta on ulkopuolisen tuen käyttämistä vaikeuksista selviytymiseen. Ulkoinen elämänhallinta voi siis tarkoittaa esimerkiksi opiskelijahuollon palveluiden hyödyntämistä tai ystäviltä saatavaan vertaistukeen tukeutumista elämää horjuttavia asioita kohdatessa.

Vastaavasti sisäinen elämänhallinta on yksilön sopeutumiskykyä sellaisessa tilanteessa, jossa kohtaa elämässään yllättäviä hänestä itsestään riippumattomia vastoinkäymisiä, ja tahtoa vastoinkäymisistä huolimatta tavoitella ulkoista elämänhallintaa. (Roos 1987, 65–66.) Roos (1987, 66) tuo esiin, että sisäinen hallinta voi olla myös epäaitoa, jolloin ulospäin yritetään antaa todellisesta kokemuksesta poikkeavaa positiivista kuvaa. Raitasalon (1995, 12; 61) mukaan sisäinen elämänhallinta on ihmisen omien sisäisten,

emotionaalisten ja kognitiivisten voimavarojen käyttämisestä vaikeuksista selviytymiseen. Ihminen pyrkii ensisijaisesti hallitsemaan elämäänsä sisältä päin (Raitasalo 1995, 12).

Raitasalo (1995, 60–61) on koonnut elämäntamallin, jossa hän kuvaa elämäntamallin vaikuttavia tekijöitä. Elämäntamallin hän on koonnut useiden eri teorioiden pohjalta. Mallin mukaisesti ihminen kokee sisäisiä tarpeiden tyydyttämättömyyden ja tavoitteiden toteutumattomuuden paineita ulkopuolelta tulevien vaatimusten ohella ja näihin ihminen pyrkii mukautumaan ulkoisten ja sisäisten tekijöiden avulla. Opiskeluiden ja työelämäntavoitteiden kariutuminen, taloudelliset huolet, haasteet ihmissuhteissa yms. ovat oletettavasti tekijöitä, jotka saattavat aiheuttaa pettymyksiä, kun omat tarpeet ja toiveet eivät olekaan toteutuneet. Raitasalon (1995, 60–61) mukaan mukautuminen tapahtuu ajan kuluessa oppimisen seurauksena, tunnekokemusten ja käyttäytymisen muuttuessa.

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksessa vuodelta 2016 nousi esiin, että 33 prosenttia korkeakouluopiskelijoista on kokenut runsasta stressiä. Stressin yleisimmäksi aiheuttajaksi koettiin haasteet esiintymisessä sekä otteen saamisessa opiskelusta. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016.) Elämäntamallinnassa ja stressinhallinnassa on yhteneviä tapoja toimia (Keltikangas-Järvinen 2012, 256). Koetun stressin suuruuteen vaikuttaa, millä tavoin ihminen kokee pystyvänsä hallitsemaan stressiin vaikuttavia tekijöitä (Kim & Diamond 2002). Hallitsemalla omaa elämäänsä, ihminen pyrkii vaikuttamaan myös häntä kuormittaviin tekijöihin.

Myös Raitasalo (1995, 59) kirjoittaa siitä, miten niin sisä- kuin ulkopuolelta tulevat vaatimukset voivat aiheuttaa ihmisille stressireaktioita. Kokemiaan vaatimuksia ja puitteita ihmiset arvioivat eri hallintatyylien avulla, sillä ihmisen pyrkimyksenä on muuttaa näitä merkityssisältöineen itselle sopivammiksi. (Raitasalo 1995, 59; ks. myös Biggs, Brough & Drummond 2017.) Hallintatyyli voidaan luokitella ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin hallintakeinoihin. Ongelmasuuntautuneella hallintatyyllillä yksilö pyrkii vaikuttamaan ulkopuolelta tuleviin vaatimuksiin ja puitteisiin joko kognitiivisesti tai käyttäytymisen kautta, niin että ne eivät kuormittaisi häntä. Tunnesuuntautuneen hallintakeinon avulla yksilö pyrkii suhtautumaan vaatimuksiin ja puitteisiin sillä tavoin, että ne

eivät vaikuta häneen kuormittavasti. Tunnesuuntautunutta hallintaa ihminen hyödyntää usein tiedostamattaan. (Raitasalo 1995, 59.)

## 2.2 Itsetunto, itsensä tunteminen ja oman elämän ohjaaminen

Millaisia asioita oman elämän hallitseminen vaatii yksilöltä itseltään? Mitkä asiat tukevat ihmisen mahdollisuuksia hallita omaa elämäänsä? On syytä tarkastella tarkemmin millä tavoin itsetunto ja itsetuntemus vaikuttavat yksilön mahdollisuuksiin hallita omaa elämäänsä. Keltikangas-Järvisen (2010, 36) mukaan hyvän itsetunnon omaavat ihmiset kokevat voivansa vaikuttaa siihen, mihin suuntaan heidän elämänsä kulkee. Mikäli ihminen ei tunne hallitsevansa asioita, kokee hän itsensä toiminnan kohteeksi, jolle asioita tapahtuu toisten toimesta ilman mahdollisuutta vaikuttaa itse päätöksiin ja elämänsä kulkuun. Keltikangas-Järvisen (2012, 276–277) mukaan elämönhallinta perustuu itsensä tuntemiselle. Ihmisen tulee tuntea itsensä, jotta hän tietää millaisia asioita hän haluaa tai millä tavoin hänen tulee reagoida itseä haastaviin asioihin.

Itsetunto on yksi minän osa, identiteetin ja minäkuvan ohella (Ojanen 1996, 31). Itsetunto rakentuu kolmesta osa-alueesta: minätietoisuudesta, itsearvostuksesta sekä itsetuntemuksesta (Ojanen 1996, 14–15). Minätietoisuus on oman olemassaolon ymmärtämistä ja tietoisuutta siitä, mitä minulle on tapahtumassa. Itsearvostus on oman arvon tuntemista. Itsetuntemuksella taas tarkoitetaan sitä, millä tavoin ihminen tuntee omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. (Ojanen 1996, 31.) Aho (2005, 24) pitää itsearvostusta merkittävimpänä itsetunnon osa-alueena. Keltikangas-Järvinen (2000, 101) määrittelee itsetunnon ihmisen omakohtaiseksi arvioksi siitä, millainen hän itse on. Se millaisiksi ihminen arvioi niin omat edellytyksensä pystyä tekemään jotakin, luonteenpiirteensä, arvostuksen ja pyrkimysten kohteensa kuin millä tavoin ihminen luonnehtii toiminta- ja ajatustapojaan kuvaavat ihmisen käsitystä itsestään. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, kykenee arvostamaan elämää itsessään, ei omien suoritustensa perusteella, ja pystyy yhdistämään itseensä hyviä ominaisuuksia. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101–102.) Jaarin (2004, 32) mukaan itsetunnosta puhuttaessa käytetään myös esimerkiksi itsearvostuksen, omanarvontunnon, itsensä tyytyväisyyden, itsensä hyväksymisen sekä itselle suosiollisuuden ja itsekunnioituksen termejä.

Monet opiskelijat elävät nuoruuden ikävaihetta, jolloin itsetunto on tutkimusten mukaan muutosvaiheessa ja kehityksen alla. Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling & Potter (2002) osoittavat itsetunnon olevan vahvimmillaan lapsuudessa. Itsetunnon on kuitenkin havaittu laskevan merkittävästi lapsuudesta murrosikään siirryttäessä, laskien edelleen ikävuosien 18–22 aikana. Itsetunnon on havaittu vastaavasti vahvistuvan 23–29-ikävuosien aikana. Kiviruusu (2017) taasen osoittaa tutkimuksessaan, kuinka itsetunto kehittyy myönteisesti 16–32-ikävuosien välillä.

Nuoret opiskelijat ovat elämäntilanteessa, jossa Eriksonin (1982, 249) kehitysteorian mukaan rakennetaan omaa identiteettiä eli sitä, kuka minä on. Kiviruusu (2017, 17) tuo esiin, kuinka kehitystehtävien onnistuneella suorittamisella voidaan nähdä olevan merkitystä myös itsetunnon kehittymiseen. Kun nuori onnistuu sisäistämään ja hallitsemaan uusia ikävaiheensa tehtäviä, voidaan tämän ajatella tukevan myös hänen itsetuntoaan. Ja toisaalta epäonnistunut kehitysvaiheen läpivieminen voi haastaa myönteisen itsetunnon kehittymistä.

Tämän tutkimuksen tarkastelun kohteena on opiskelijoiden elämänhallinta. Jaari (2004) tarkastelee tutkimuksessaan elämänhallintaa ja itsetuntoa toisiinsa kytkeytyvinä käsitteinä. Hänen tutkimuksensa mukaan elämän tarkoituksettomuus, ihmissuhteisiin liittyvä pettymyksen tunteet sekä koettu sisäinen ristiriitaisuus, jotka ovat elämänhallinnan osasia, aiheuttavat heikompa itsetuntoa. (Jaari 2004, 91–92.)

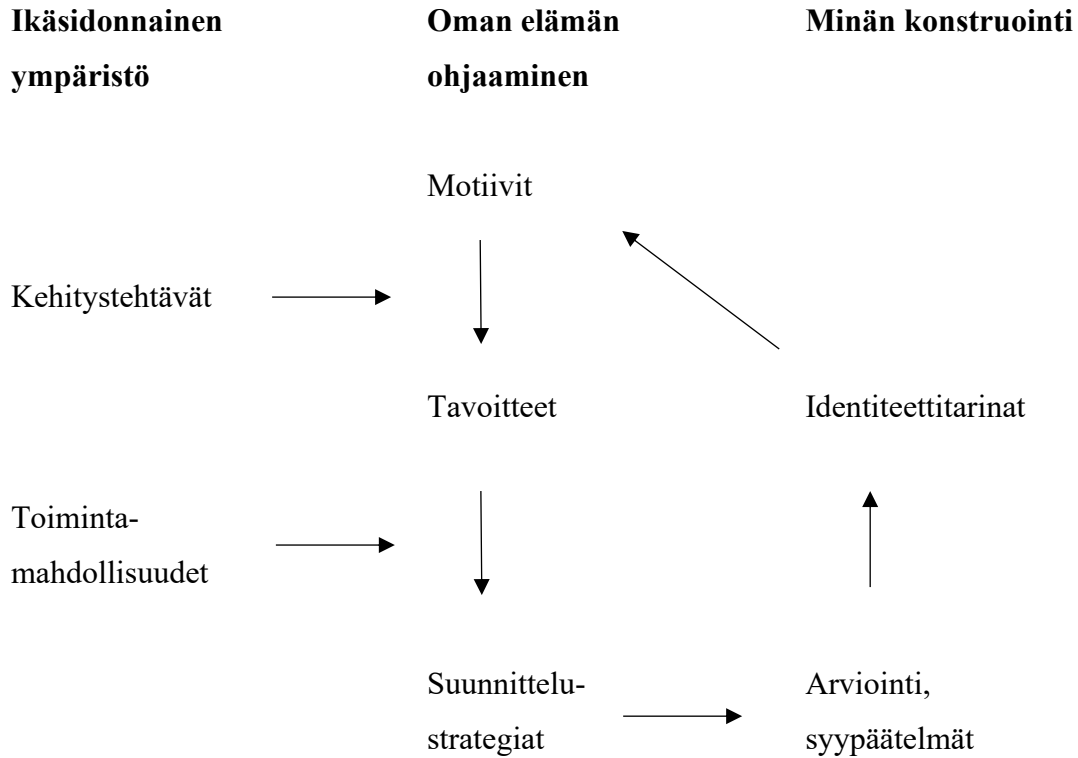
Elämänhallinta edellyttää itsensä tuntemista, eli sen tiedostamista, millainen on, millaisia asioita haluaa, mitä arvostaa, millaisia asioita tarvitsee, millaisista asioista haluaa pysyä etäällä ja niin edelleen (Keltikangas-Järvinen 2012, 277). Nuoruuden ikävaiheeseen kuuluu keskeisesti oman identiteetin etsiminen ja pohdinnat siitä, kuka minä olen ja millaisia asioita minä haluan. Ojasen (1996, 31–33) mukaan identiteetti on minän osa ja ihmisen käsitys siitä, kuka hän on ja mihin joukkoon hän kuuluu. Identiteetti ei koostu kuitenkaan vielä kovin syvällisistä asioista. Identiteetti muodostuu esimerkiksi työhön, ihmissuhteisiin ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvistä asioista.

Samalla, kun nuorten elämänvaiheessa kohdataan isoja päätöstilanteita ja muutoksia esimerkiksi opiskelualan valintaan ja opintojen aloittamiseen liittyen, ihminen etsii itseään ja monilla itsetunto on vasta vahvistumassa. Vanhemmista ja lapsuuden kodista irrottautuminen, uudelle paikkakunnalle muuttaminen, uusien ihmissuhteiden muodostaminen ovat tyypillisiä asioita, joita monet nuoret opiskelijat kohtaavat. Näiden kaikkien muutosten, valintatilanteiden ja epävarmuuden keskellä pitäisi kyetä hallitsemaan tilannetta, vaikka samaan aikaan vasta opetellaan tuntemaan itseä.

Ojanen (2011, 109, 116–117) kuvaa, miten itsetuntemuksessa on kyse muun muassa omien ominaisuuksien ja kykyjen, käsitysten, julkilausumattomien asioiden, omien haaveiden sekä esimerkiksi itselle nautintoa tai harmia tuovien asioiden tunnistamisesta. Mikäli ihminen ei tunne itseään, hänen käsityksensä itsestään ei joko ole realistinen tai hän menettelee itseään tai muita ihmisiä haittaavalla tavalla. Ojanen (2011, 105) kuvaa myös, miten itsetuntemus on oman historian aiheuttamien rajoitusten tiedostamista. Tiedostamisen kautta rajoitteista voi vapautua, mikä mahdollistaa toimimisen näistä rajoitteista huolimatta.

Nurmen ja Salmela-Aron (2002, 54) tuovat esiin, että eletyn elämän kokemukset, ympärillä olevat ihmiset sekä oppiminen muovaavat yksilöä. Ihminen voi kuitenkin myös itse vaikuttaa elämäänsä tekemällä itse omaan elämäänsä ja elinympäristöönsä vaikuttavia ratkaisuja. Kuitenkin Nurmi (1995, 263) tuo esiin, että oman elämän ohjaaminen tapahtuu ikävaiheelle tyypillisessä kehitysympäristössä. Hänen mukaansa esimerkiksi nuorten valintamahdollisuuksia haastetaan ja niille asetetaan tiettyjä rajoja. Tämän lisäksi yksilön henkilökohtaiset taidot, aiemmat onnistumiset sekä temperamentti- ja persoonallisuustyypit vaikuttavat siihen, mihin suuntaan yksilö omaa elämäänsä haluaa viedä.

Nurmi ja Salmela-Aro ovat muodostaneet teorian oman elämän ohjaamisesta sekä minän rakentumisesta. Teorian mukaisesti yksilön kiinnostuksen kohteet, taidot ja toiminnot vaikuttavat siihen, millä tavoin yksilö ohjaa kehitystään. Toiminnan lopputulos ja siitä saatava palaute vaikuttavat edelleen yksilön identiteettiin ja ajatuksiin itsestään (Nurmi ym. 2002, 58–59.) Teoriaa on havainnollistettu kuviossa 1.



**Kuvio 1.** Nurmen ym. (2002, 59) teoria oman elämän ohjaamisesta ja minän rakentumisesta

Teorian mukaisesti oman elämän ohjaaminen rakentuu yksilön omalle motivaatiolle ja sen tietoiselle prosessoinnille. Ihmiset kohtaavat elämässä eteen tulevia asioita eri tavoin motivoituneita, sillä esimerkiksi aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen millaisista asioista yksilö on kiinnostunut. Yksilö asettaa omat tavoitteensa, kun hän vertailee omaa motivaatiotaan erilaisiin toimintamahdollisuuksiin ja haasteisiin. Ikävaiheelle tyypilliset kehitystehtävät vaikuttavat siihen, millaisia tavoitteita nuori itselleen asettaa. Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää yksilöltä toiminnan suunnittelua ja erilaisten ratkaisujen tekemistä. Suunniteltujen toimintastrategioiden mukainen toiminta johtaa yleensä jonkinlaiseen tulokseen ja tämän jälkeen yksilö itse arvioi saavuttiko hän onnistuneesti asettamansa tavoitteet. Arvioinnin pohjalta itselle annettu palaute vaikuttaa yksilön minäkuvaan. Yksilön identiteettiin ja käsitykseen itsestä vaikuttaa se, millaiseen tehtävään tai asemaan hän on toimintansa myötä päätenyt. (Nurmi ym. 2002, 59–61.) Nurmen mukaan

hyvä itsetunto, positiivinen kehitys sekä hyvinvointi ovat seurauksia onnistuneesta oman elämän ohjaamisesta (Nurmi 1995, 269).

### **2.3 Myönteinen toimijuus elämäntilanteiden ilmentäjänä**

Tutkimuksessa tarkastellaan elämäntilanteita myönteisen toimijuuden kautta. Toimijuus on monitahoinen käsite, jota esimerkiksi Bandura (1989) käsittelee minäpystyvyyden näkökulmasta. Nuoren uskomukset siitä, kuinka hän kykenee suoriutumaan ja luottamus omaan voimavaroihinsa, vaikuttavat toimijuuteen ja tulevaisuuteen suuntautumiseen (Bandura 2013; Zimmerman & Cleary 2006). Tämän tutkimuksen tarkastelun kohteena on opiskelijoiden elämäntilanteita myönteisen toimijuuden näkökulmasta, eli elämäntilanteita nähdään ihmisen kykyinä pystyä tekemään itselle myönteisiä ratkaisuja myös elämän erilaisissa epävarmoissa tai vaikeissa tilanteissa.

Toimijuutta on tarkasteltu eri tieteenaloilla Punnan, Malisen, Sevón ja Sihvosen (2017, 155) mukaan muun muassa motivaatioon, tahtoon, selviytymiskykyisyyteen ja esimerkiksi hallinnan tunteeseen kytkeytyen. Bandura (2006) määrittelee toimijuuden ihmisen tietoisesti reagoimiseksi omaan toimintaansa ja elinolosuhteisiin.

Shanahan ja Elder (2002) määrittelevät toimijuutta elämäntilanteiden rakentumisen näkökulmasta. Heidän mukaansa toimijuus on sitä, että ihminen rakentaa elämäntilanteitaan historian ja sosiaalisten olosuhteiden asettamissa raameissa toimien ja valintoja tehden. (Shanahan ym. 2002, 150.) Hitlinin ja Elderin (2007) mukaan elämäntilanteiden toimijuus pohjautuu kahteen näkökulmaan. Elämäntilanteiden toimijuudessa on kyse toimijuudesta, johon liittyy pitkäkestoisia seurauksia, mutta lisäksi siihen liittyy usko omaan kykyyn saavuttaa tavoitteita. (Hitlin ym. 2007.) Opiskelijoiden elämässä elämäntilanteita koskevat valinnat saattavatkin tuntua haastavilta esimerkiksi ammatinvalintaan liittyvien juurikin pitkälle elämään vaikuttavien päätösten kautta. Kuten Honkasalo, Ketokivi ja Leppo (2014, 366) toteavatkin, toimijuus toteutuu arjen tilanteissa kuitenkin monta kertaa varsinkin vähäisesti.

Keltikangas-Järvinen (2012, 254) viittaa, että oma elämää voi ohjata suunnittelemalla tulevaisuutta, ottamalla vastuuta, toimimalla sekä kiinnittämällä etukäteen huomiota oman käytöksen vaikutuksiin. Samaa toteavat myös Urban, Lewin-Bizan ja Lerner (2010), jotka tutkivat nuoren elinympäristön vaikutusta käyttäytymiseen ja nuoren kykyä säännellä omaa toimintaansa näissä yhteyksissä.

Positiivisen psykologian näkökulmasta myönteinen toimijuus voidaan määritellä ihmisen kyvyksi tehdä ratkaisuja, jotka tukevat yksilön kehitystä, myönteistä minäkäsitystä sekä ilmentävät itsearvostusta. Siten myönteinen toimijuus vaikuttaa myös tapaan, miten ihminen ajattelee itsestään ja ympäröivästä maailmasta (Uusiautti 2019, 58–59.) Çelik ja Sarıçam (2018) havaitsivat tutkimuksessaan, että myönteiset ajattelutaidot vaikuttivat selvästi nuorten sisukkuuteen akateemisissa ja muissa elämän tavoitteiden saavuttamisessa. Niin ikään Uzun ja Karataş (2018) totesivat, että yliopisto-opiskelijoiden myönteistä akateemista minäkäsitystä ennusti positiivinen tapa suhtautua huoliin ja sisäinen hallintatunne (ks. myös Akintunde & Olujide, 2018).

Tutkimuksissa ilmenee siten, kuinka elämänhallinta ja myönteinen toimijuus kulkevat käsi kädessä ja yhdessä tukevat myös ihmisen optimistista asennoitumista elämässä. Optimistisuus on yksi positiivisen psykologisen pääoman osa-alueista yhdessä toivon, resilienssin ja itseluottamuksen kanssa (Luthans ym. 2004).



### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

#### 3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, millä tavoin opiskelijat puhuvat elämönhallinnasta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia elämönhallinnan diskursseja ohjatussa verkkokeskustelussa käydään. Tutkimuskysymys on:

**Millaisia elämönhallinnan diskursseja opiskelijoille suunnatulla verkkokeskustelupalstalla on?**

#### 3.2 Diskurssianalyysi

Tutkimuksen tutkimusmenetelmäksi valikoitui diskurssianalyysi, koska halusin tarkastella elämönhallintaa tutkimalla käytettyä kieltä. Diskurssianalyysin keinoin pyritään tuomaan esiin, millä tavoin sosiaalinen todellisuus rakentuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa juuri kieltä ja erilaisia merkityksiä välittävää toimintaa tarkastelemalla (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 17). Näin ollen voidaan pitää myös merkityksellisenä tarkastella, millä tavoin kieltä käytetään, koska se myös muokkaa todellisuutta, jossa elämme. Newby (2010, 497) kiteyttää sanojen voiman todetessaan, kuinka ”..words are an extremely strong weapon in enabling us to attain the futures we want”. Hänen mukaansa sanojen avulla voimme siis rakentaa tulevaisuutta sellaiseksi kuin sen haluaisimme. Kielenkäyttäjä voi vaikuttaa ympäröivään todellisuuteen, mutta myös ympäröivä todellisuus vaikuttaa kielenkäyttötapoihin (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 17).

Diskurssianalyysin taustalla vaikuttaa Jokisen ym. (2016, 26–47) mukaan viisi erilaista taustaoletusta. Diskurssianalyysi pohjautuu näkemykselle, jonka mukaan kielenkäyttö on konstruktivistista eli kieltä käyttämällä ihmiset merkityksellistävät asioita. Diskurssianalyysissä maailmassa nähdään muodostuvan monenlaisia keskenään kilpaileviakin merkityssystemejä. Diskurssianalyysissä analysointi tapahtuu tilannekohtaisesti, jolloin kieli suhteutuu tietynlaiseen kontekstiin. Keskeisenä periaatteena on myös, että

diskurssianalyysissä tarkastellaan ihmisten kielenkäyttöä ja merkityssysteemejä, eikä yksilö ole näin ollen tarkastelun kohteena. Näiden lisäksi diskurssianalyysin oletuksena on, että kieli sekä kuvaa olemassa olevaa että tuottaa uutta.

Diskurssitutkimus tarkastelee mikrotason ja makrotason välistä yhteyttä. Makrotaso käsittää mm. erilaisia käyttöyhteyksiä ja prosesseja, ja näitä tutkija pyrkii yhdistämään kielellisen mikrotason kanssa tai toisinpäin. (Pietikäinen ym. 2009, 169.) Tutkimuksessani mikrotaso näyttäytyy opiskelijoiden verkkokeskustelussa käyttämänä kirjoitettuna kielenä, kun taas makrotaso on esimerkiksi keskustelua eri aihealueiden välillä. Diskurssitutkimuksessa tutkimuksellisen tarkastelun kohteena on siis kieli, jonka kautta pyritään tunnistamaan ilmiöön liittyviä diskursseja. Diskurssilla tarkoitetaan jonkin aihealueen ympärillä vallitsevaa kielenkäyttöä tietyssä tilanteessa (Pietikäinen ym. 2009, 25), mikä tämän tutkimuksen näkökulmasta tarkoittaa opiskelijoiden kielenkäyttöä elämäntilanteen ympärillä.

Halusin lähteä tutkimaan elämäntilanteen diskursseja, koska haluan selvittää tarkemmin, millaisena elämäntilanteita näyttäytyy opiskelijoiden elämässä, mitä he siitä ajattelevat, millaisia haasteita he ehkä siihen liittyen kokevat sekä millaista tukea he elämäntilanteeseen liittyen mahdollisesti kokevat tarvitsevansa. Laadullisille tutkimusmenetelmille tyypillisesti tutkimuksenteon tavoitteena on selvittää ilmiöiden laatua eli erityispiirteitä (Pietikäinen ym. 2009, 139–140.), mikä tämän tutkimuksen näkökulmasta tarkoittaa elämäntilanteen tarkastelua ilmiönä opiskelijoiden todellisuudesta käsin.

Pietikäisen ym. (2009, 55) mukaan kielenkäytöllä rakennetaan merkityksiä, jotka samalla muodostavat representaation eli kuvan keskusteltavasta aiheesta. Tässä tutkimuksessa pyritään tarkastelemaan, millaisia merkityksiä verkkokeskusteluissa elämäntilanteelle annetaan. Jokaisessa kielenkäyttötilanteessa sanoille sovitaan uudestaan merkitykset ja näin kielen merkitykset voivat vaihtua tilanteen mukaan. Merkitykset syntyvät siis kielen käyttämisen seurauksena. (Pietikäinen ym. 2009, 12, 25.) Pietikäisen ym. (2009, 67) mukaan yleisesti ottaen merkitykset rakentuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ja nämä merkitykset saadaan esille, kun sanoja eli merkkejä ja niiden esiintymistä käyttöyhteydessään tulkitaan.

Diskurssianalyysi rakentuu sosiaalisen konstruktionismin periaatteille. Jokinen (2016, 251–252) tuo esiin, miten sosiaalisen konstruktionismin mukaan kohtaamme ympäröivän todellisuuden aina jo jollain tavoin merkityksellistettynä. Merkityksellistäminen tapahtuu ajan kuluessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Asioita ja ilmiöitä merkityksellistetään kaksisuuntaisesti. Toisaalta yleisesti tunnistettavat nimitykset mahdollistavat esimerkiksi selkeän kommunikoinnin, mutta toisaalta merkitykset ovat jatkuvasti muuttuvia ja kirjavia. (Jokinen 2016, 251–252.)

Taylorin (2001, 6) mukaan diskursseja tutkittaessa joudutaan kiinnittämään huomiota siihen, että kieli ei ole muuttumaton vaan se muuttuu koko ajan yksittäisissäkin vuorovaikutustilanteissa. Lisäksi kieli on tekemisen väline ja tämä edellyttää laajemman kontekstin ymmärtämistä. Tutkijan tulisi siis myös tietää mitä aiemmin on tapahtunut, ymmärtääkseen välitöntä vuorovaikutustilannetta, jonka kielenkäyttöä on varsinaisesti tutkimaan. (Taylor 2001, 6.) Tämän tutkimuksen aineisto koostuu anonyymeinä käydyistä verkkokeskusteluista, eikä keskusteluun osallistujista ja heidän taustoistaan ole näin ollen kovinkaan paljoa tietoa. Anonyymi verkkoympäristö paikantaa keskustelutilanteen kuitenkin tiettyyn sijaintiin ja tilanteeseen.

### 3.3 Tutkimusaineisto

Keräsin tutkimusaineistoni opiskelijoille suunnatulta julkiselta keskustelupalstalta, jossa opiskelijat ovat keskustelleet arkeensa liittyvistä asioista yhdessä keskustelupalstan ohjaajien kanssa. Keskustelupalsta on toiminut opiskelijoiden mielenhyvinvointia edistävän yhdistyksen, Nyytin, verkkosivuilla ja heidän toimestaan. Tutkimusaineisto koostuu tammi- ja kesäkuun 2019 välillä käydyistä suomenkielisistä verkkokeskusteluista. Keskusteluja on käyty noin joka toinen viikko torstaisin aina kaksi tuntia kerrallaan. Aineisto on koottu yhteensä 11 keskustelukerralla käydyistä keskusteluista. Aineiston jokaisella keskustelukerralla on ollut jokin teema, jonka ympärillä keskustelua on käyty. Aiheet ovat kuitenkin olleet joustavia ja siten keskustelu on osallistujien mukaan ajautunut välillä myös etäämmälle alun perin suunnitellusta aiheesta. Keskusteluaiheisiin tai keskustelutilanteisiin ei ole vaikutettu tämän tutkimuksen toimesta. Word-tiedostoon, taulukkomuotoon koottuna tutkimusaineistoa on yhteensä 115 liuskaa.

Rajasin tutkimusaineistoa tutkimuksenteon aikana ennen analyysin aloittamista, koska alkuperäinen aineisto oli vuosilta 2015–2019 ja sitä oli yhteensä lähes 1000 liuskaa. Aineiston laajuuden vuoksi aineiston rajaaminen oli välttämätöntä pro gradu -tutkielman laajuuden vuoksi. Aineisto oli mahdollista rajata sekä ajallisesta että aihealueellisesta näkökulmasta. Päädyin rajaamaan aineiston ajallisesti koskemaan vain kevättä 2019, sillä aihealuekohtainen rajaaminen olisi saattanut johtaa tahtomattaankin myös sisällölliseen rajaamiseen ja tässä diskurssitutkimuksessa on tarkoitus edetä aineistolähtöisesti. Pidin kuitenkin mahdollisena, että mikäli analyysivaiheessa olisin havainnut aineiston liian suppeaksi, olisin voinut tarvittaessa tarkastella aineistoa myös laajemmalla ajanjaksolla. Aineiston laajentamiselle ei kuitenkaan tullut tarvetta.

Keskustelupalstalle kirjoittaneet eivät ole tietoisia, että keskustelupalstan keskusteluja on käytetty tätä tutkimusta varten. Keskustelupalsta sellaisenaan on poistunut käytöstä keväällä 2019 toimintakauden jälkeen. Keskustelupalsta on vaihtanut toiselle alustalle, joten toiminta ei ole kuitenkaan lakannut kokonaan. Uuden toiminta-alustan keskusteluja ei ole käytetty tutkimuksessa. Keskustelupalsta oli toimiessaan julkinen, joten keskustelupalstalla käytyjä keskusteluja voidaan käyttää vapaasti tutkimuskäytössä. Koska keskustelupalsta on poistunut käytöstä kesäkuun 2019 jälkeen, ei verkkokeskusteluja ole kuitenkaan enää julkisesti luettavissa.

Opiskelijat ovat osallistuneet verkkokeskusteluun anonyymisti nimimerkillä, eikä keskustelu ole edellyttänyt rekisteröitymistä tai ilmoittautumista, joten keskusteluihin osallistuneista henkilöistä ei ole saatavilla tarkempia tietoja. Aiemmin joulukuussa 2018 verkkokeskustelupalstan käyttäjille on kuitenkin tehty Nyytin toimesta kysely ja tässä kyselyssä on tiedusteltu verkkokeskustelupalstan käyttäjien ikää. Tuon kyselyn vastaajista 51 % oli 18–24-vuotiaita, 31 % 25–29-vuotiaita, 6 % 30–34-vuotiaita, 9 % 35–39-vuotiaita ja 3 % 40-vuotiaita tai vanhempia (Marttinen 2019). Tämän kyselyn tulokset antavat siten osviittaa tutkimusaineiston keskustelijoiden iästä. Nyytin toiminta on suunnattu sekä korkeakouluopiskelijoille että toisen asteen opiskelijoille (Nyyti 2021), joten keskustelupalstalle osallistujat ovat oletettavasti olleet joko korkeakouluopiskelijoita tai toisen asteen opiskelijoita.

Tutkimuksen kautta on tarkoitus selvittää, millaisia elämänhallinnan diskursseja verkkokeskustelupalstalla on. Vaikka tarkoituksena on tarkastella, millaisia elämänhallinnan diskursseja verkkokeskustelupalstalla esiintyy, eivät opiskelijat ole suoraan keskustelleet elämänhallinnasta, vaan keskusteluaiheet ovat liittyneet elämänhallintaan liittyviin asioihin kuten stressinhallintaan, opiskeluelämään liittyviin epävarmuuksiin, urasuunnitteluun sekä ihmissuhteisiin. Verkkokeskustelijoista ei ole saatavilla tarkempia tietoja kuin mitä he itse ovat itsestään keskusteluissa kertoneet, mikä asettaa tutkimuksen teolle tietynlaisia rajoitteita. Nämä lähtökohdat kuitenkin antavat mielenkiintoisen ympäristön tarkastella, millä tavoin elämänhallinnan teemoista keskustellaan verkon keskustelupalstalla anonyymisti.

Oman sävynsä aineistoon tuo myös se, että keskusteluihin on osallistunut ohjaajia, jotka ovat ohjanneet keskustelua kysymyksillään eteenpäin ja sekä samalla mahdollisesti myös syvemmälle aiheeseen. Ohjaavat ovat usein myös itse vastanneet asettamiinsa kysymyksiin. Ohjaajien osallistuminen keskusteluun väistämättä ohjaa myös diskurssia tiettyyn suuntaan. Olen kuitenkin jättänyt huomioimatta analyysissä ohjaajien asettamat kysymykset sekä heidän kirjoittamansa vastaukset, koska tarkoitus on tarkastella verkkokeskustelussa vierailevien rakentamaa diskurssia. Ratkaisuun vaikutti myös ohjaajien anonyymiteetin suojaaminen.

### **3.4 Aineiston analyysi**

Diskurssianalyysin tarkoituksena on tarkastella, millä tavoin tutkimusaineiston merkitykset yhdistyvät asiayhteyteen ja sosiaaliseen toimintaan, eli miten tutkittava tapaus tai toiminta merkityksellistetään ja miten konteksti vaikuttaa merkityksiin (Pietikäinen ym. 2009, 166–167, 169). Tässä tutkimuksessa analyysin tarkoituksena on tuoda esiin, millä tavoin elämänhallinnasta puhutaan verkkokeskustelupalstalla ja millaisia merkityksiä elämänhallinnalle annetaan.

Aloitin aineiston käsittelemisen lukemalla aineiston ensin kokonaisuudessaan läpi useampaan kertaan kokonaisuuden hahmottamiseksi, tiivistäen aineistoa samalla muistiinpanoiksi. Tiivistämisellä ei sinänsä ollut merkitystä aineiston analysoinnin kannalta, mutta

se auttoi minua tutkijana havaitsemaan, millaisia asioita keskustelijat toivat verkkokeskusteluissa esiin. Tämän jälkeen aloin käydä aineistoa läpi ja tarkastella tarkemmin, millä tavoin opiskelijat puhuvat elämänhallinnasta. Kirjasin samaan aikaan aineistosta tekemiäni havaintoja sivun laitaan kommenttikenttiin. Samalla myös vahvistin ja korostin väreillä kohtia, joita halusin tarkastella myöhemmin vielä tarkemmin.

Tarkemman aineiston tarkastelun aloitin, kun aloin johdonmukaisesti nostaa aineistosta esiin asioita, jotka vastasivat siihen, millä tavoin elämänhallinnasta puhutaan. Tässä vaiheessa aineistosta poimitaan sellaiset asiat, jotka liittyvät tekeillä olevaan tutkimukseen (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 92). Aineiston läpikäymisen jälkeen keräsin merkitsemäni aineisto-otteet eli opiskelijoiden verkkokeskustelupalstalle jättämät yksittäiset kommentit Excel-tiedostoon ja lajittelin otteet kunkin keskustelukerran mukaisesti omaan taulukkoon. Kunkin keskustelukerran yksittäiset otteet lajittelin kolmeen erilliseen taulukkoon sen perusteella, koskivatko ne sisältönsä perusteella elämänhallintaa horjuttavia, elämänhallinnan haasteita kuvaavia vai elämänhallintaa tukevia tekijöitä. Nämä eri tekijät lajittelin edelleen teemoiksi aineisto-otteista nousseiden asioiden, kuten epävarmuutta ja paineita koskevien asioiden pohjalta. Teemoittelussa on kyse aineiston jakamisesta ja uudelleen ryhmittelystä eri aineistosta löytyvien teemojen tarkastelemiseksi (Tuomi ym. 2009, 93.) Teemoittelua tehdessäni havaitsin, että elämänhallinnan haasteita kuvaavat tekijät koskevat kuitenkin enemmän horjuttavia asioita, joten lopulta yläotsakkeita muodostui kaksi ja teemoittelu tapahtui näiden alle sijoittuviksi alateemoiksi.

Tarkempi diskurssianalyttinen tarkastelu tapahtui elämänhallintaan kytkeytyvää puhetta koskevien alateemojen pohjalta. Jokisen ja Juhilan (2016, 267) mukaan diskurssianalyysin keinoin pyritään selvittämään merkityksiä. Merkitykset muodostuvat, pysyvät ja muuttavat edelleen muotoaan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa aina tietynlaisessa tilanteessa. Myös diskurssianalyysi tulee toteuttaa kontekstisidonnaisesti. (Jokinen ym. 2016, 267.)

Analyysin tavoitteena on löytää puheesta diskursseja. Taylorin (2001, 7–9) mukaan diskurssianalyysissä keskitytään tarkastelemaan kieltä itsessään ja kielen vaihteluita käytöityhteydessään, kielenkäyttöä prosessina eli millä tavoin kieltä käytetään, kielen malleja

eli millaisia sanoja käytetään tiettyyn aihealueeseen liittyen ja millaisia merkityksiä nämä rakentavat, sekä millä tavoin kielen avulla rakentuu kuvaus yhteiskunnasta ja ihmisistä sen osana. Tässä tutkimuksessa tarkastelin, millaisista asioista opiskelijat elämänhallintaan liittyen puhuvat, millä tavoin opiskelijat käyttävät kieltä, millaisia sanoja he käyttävät elämänhallintaa horjuttavista ja tukevista tekijöistä ja millaisia kuvauksia opiskelijoiden elämään liittyvistä asioista ja yhteiskunnasta puheessa välittyy. Tekemäni havainnot kirjasin ylös kunkin alaluokan osalta.

Diskurssitutkimuksessa keskeisenä tarkastelun kohteena on siis kieli, jota voidaan tarkastella kolmen metafunktion kautta. Kielen tekstuaalinen merkitys tulee esille kielen toimissa viestinnän välineenä, kielen ideationaalinen merkitys tulee esille kielen kuvatessa ympäröivää maailmaa ja kielen interpersonaalinen merkitys tulee esiin kielen toimissa sosiaalisten suhteiden ja identiteettien luojana (Pietikäinen ym. 2009, 15). Koen, että tarkastelemalla kieltä, pääsen lähelle niitä arjen kokemuksia, joita opiskelijat omassa elämäntilanteessaan ja tässä ajassa käyvät läpi pohtiessaan omaa elämäänsä ja suuntaansa erilaisten elämäntilanteiden keskellä.

### **3.5 Luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi edellyttää tutkijalta myös oman positionsa kuvaamista ja pohtimista (Pietikäinen ym. 2009, 171). Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa on syytä kiinnittää huomiota siis siihen, millä tavoin tutkija itse on sitoutunut tutkimukseen (Tuomi ym. 2009, 140). Tutkimukseni tutkimushenkilöt ovat opiskelijoita, joten itse opiskelijana koen, että voin samaistua heidän elämäntilanteisiinsa ja pidän sen myötä myös tärkeänä opiskelijoiden elämäntilanteisiin liittyviä asioita. Teen tutkimusta ainakin jossain määrin vertaisen roolista, joka on varmasti vaikuttanut siihen, millaisia asioita olen havainnut aineistosta.

Koska pidän elämänhallinnan taitoja merkityksellisinä, huomaan että tutkimukseni teon tavoitteena on myös löytää jonkinlaisia uusia näkökulmia ja ratkaisumalleja, joiden avulla elämänhallinnan taitoja voitaisiin opiskelijoiden parissa tukea ja vahvistaa. Juhila (2016, 418) esittelee, että diskurssianalyysin tekijä voi tehdä työtä ns. asianajajan positiosta

käsin, jolloin hänen tavoitteenaan on edistää jonkin tavoitteen toteutumista. Tällaista suhtautumistapaa tunnistan tältä osin myös itsessäni.

Tämän tutkimuksen aineisto tulee Nyyti ry:ltä ja asemaani tutkijana tulee mielestäni tarkastella myös suhteessa yhteistyöorganisaatiooni. Tutustuin yhteistyötahooni pohtiessani aihetta pro gradu -tutkielmalleni ja kiinnostuttuani elämänhallinnan teemoista, päädyin sattumalta heidän nettisivuilleen sieltä löytyvien elämänhallintaan liittyvien aineistojen myötä. Yhteydenotoni myötä yhteistyö käynnistyi. Olen saanut toteuttaa tutkimustani kuitenkin täysin itsenäisesti, eikä tutkimukseni toteuttamista ole ohjattu Nyytin taholta. Idea tutkimusaineiston tarkasteluun tuli kuitenkin heidän puoleltaan yhteisten keskusteluidemme myötä. Uskon, että asemaani aloittelevana tutkijana vaikuttaa ainakin alitajuntaisesti se, että teen tutkimusta jollekin organisaatiolle ja se myös vaikuttaa siihen, että haluan tarjota tutkimuksen kautta myös merkityksellistä tietoa hyödynnettäväksi käytännössä.

Ainakin Ponto (2013) kertoo siitä, millä tavoin tutkijan asema voi muuttua tutkimuksen teon aikana. Hän tuo esiin, kuinka tutkija profiloituu tutkimusprosessin aikana useita kertoja toimiessaan vuorovaikutuksessa ympäristön ja tutkittavan kanssa. Tutkimusaiheeseen perehtymisen myötä suhtautumiseni elämänhallintaan on kehittynyt ja muuttunut, siitä mitä se oli aivan tutkimusprosessin alussa.

Lisäksi tutkimuksen teko edellyttää aina tutkimusprosessin ja -tulosten arviointia, jotta tutkimusta voidaan pitää luotettavana ja uskottavana (Tuomi ym. 2009, 138–139). Tutkimusaineisto koostuu verkkokeskusteluista, joissa keskustelua ovat käyneet opiskelijat yhdessä ohjaajien kanssa. Ohjaajien rooliin on kuulunut keskustelukerran aiheen esitleminen ja sillä tavoin keskustelun käynnistäminen. Myöhemmin ohjaajat ovat esittäneet jatkokysymyksiä ja vieneet niiden kautta keskustelua samalla myös johonkin suuntaan. Lisäksi ohjaajat ovat itse vastanneet esittämiinsä kysymyksiin. Näin ollen ohjaajat ovat keskeisessä roolissa aihealueiden määrittelyssä ja keskustelun kulussa, mikä on myös vaikuttanut siihen, millä tavoin teemoista on puhuttu ja mihin suuntaan keskustelu on edennyt kunkin aihealueen ympärillä.



Tässä tutkimuksessa olen halunnut keskittyä ainoastaan keskusteluun osallistuneiden opiskelijoiden puheen tarkasteluun, ja sen vuoksi olen jättänyt ulkopuolelle keskusteluun osallistuneiden ohjaajien puheen. Tutkijana tiedostan tämän ratkaisun vaikutuksen tutkimustulosten luotettavuuteen ja uskottavuuteen, mutta ratkaisu on tehty sen vuoksi, että tutkimuksessa nousisi esiin verkkokeskusteluun osallistuneiden opiskelijoiden ääni. Lisäksi ratkaisua tehdessä on huomioitu ohjaajien anonyymiuden suojaaminen.

Uskottavuuden ja luotettavuuden lisäksi tutkimusta tulee tarkastella myös tulosten siirrettävyyden ja tutkimuksen vahvistettavuuden näkökulmasta. (Tuomi ym. 2009, 138–139.) Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella sen mukaisesti, miten johdonmukaisesti tutkija kertoo tutkimuksesta (Tuomi ym. 2009, 140). Olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimuksen tekoprosessia sekä tekemiäni ratkaisuja mahdollisimman kattavasti, tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi (ks. Pietikäinen ym. 2009, 168–169). Luotettavuuden lisäämiseksi olen esitellyt, mitä tutkin ja mikä on tutkimukseni tarkoitus, millainen suhteeni on tutkimukseen, millä tavoin aineisto on hankittu, keitä tutkimushenkilöt ovat ja millainen suhde minulla on heihin ja miten tutkimusaineiston analyysi on toteutettu. Lisäksi olen laatinut tekemästäni tutkimuksesta mahdollisimman informatiivisen raportin. (ks. Tuomi ym. 2009, 140–141.)

Tutkimuksen uskottavuutta tarkastellaan sen mukaisesti, millä tavoin tutkimusprosessin tulokset voidaan nähdä uskottavina, kun niitä verrataan tutkimusaineistoon ja tutkimusprosessiin. Tämän vuoksi tutkimusprosessi tulee tehdä huolellisesti ja siitä tulee kertoa tutkimuksessa mahdollisimman avoimesti yhdessä käytettyjen menetelmien ja teorioiden kanssa, jotta lukija pystyy arvioimaan tuloksia suhteessa tehtyihin valintoihin. Myös tutkijan positio tulee esittää kattavasti ja reflektoiden. (Pietikäinen ym. 2009, 171.) Omassa tutkimuksessani pyrin mahdollisimman kattavasti avaamaan tutkimusprosessin etene- mistä ja tekemiäni valintoja.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan myös sen sovellettavuuden ja siirrettävyyden kautta. Tutkimustuloksilla pitää siis olla merkitystä ja niitä pitää pystyä käyttämään tiedeyhteisössä. (Pietikäinen ym. 2009, 171.) Tai kuten Juhila & Suoninen (2016, 455) asian toteavat, tutkimuksella tulee olla ”jonkinlaista käytännöllistä arvoa” eli sen avulla

voitaisiin esimerkiksi parantaa tai kehittää asioita, joilla olisi merkitystä laajemminkin yhteiskunnassa. Tutkimuksen sovellettavuutta ja siirrettävyyttä tuon esiin tarkastelemalla tulosten teoreettista ja käytännöllistä hyötyä sekä kytkemällä niitä muiden tutkijoiden saamiin tuloksiin tai muodostamiin teorioihin.

Tuomen ym. (2009, 127) mukaan eettisyyteen sitoutuneisuuden tulee ohjata koko tutkimusprosessia. Tutkijan tulee tarkastella eettisesti tekemiään ratkaisuja niin päättäessään tutkimusaihetta, soveltaessaan tutkimuksesta saatua tietoa kuin huolehtiessaan tutkimusaineiston ja tutkimushenkilöiden suojaamisesta (Tuomi ym. 2009, 129–131). Käytän tutkimuksessani julkisen keskustelupalstan aineistoa, eikä keskustelupalstalle kirjoittaneet ole tietoisia tutkimuksen tekemisestä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009, 4) ohjeistuksen mukaisesti julkista aineistoa voidaan kuitenkin tutkia ilman tutkimushenkilön suostumusta. Tutkimuksen tekeminen edellyttää kuitenkin muiden eettisten periaatteiden noudattamista. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on jaotellut ihmistieteiden tutkimuksessa noudatettavia eettisiä ohjeita kolmeen osa-alueeseen. Tutkimusten tulee kunnioittaa tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeutta, tutkimuksen teossa ei saa vahingoittaa ketään ja tutkimuksen teossa tulee kunnioittaa yksityisyyttä ja tietosuojaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4.)

Tutkimustuloksien luotettavuuden vuoksi, tulosten yhteydessä esitetään aineisto-otteita. Otteiden kirjoittajat ovat käyttäneet keskustelupalstalla nimimerkkejä, mutta koska nämä nimimerkit voivat mahdollisesti olla käytössä myös muualla, on kirjoittajien anonyymiuuden suojaamiseksi opiskelijoiden itse käyttämät nimimerkit poistettu ja aineisto-otteet on koodattu tutkimusta varten. Koodit on muodostettu keskustelukerran ja keskustelijan perusteella. Esim. keskustelukerralla aiheesta X, osallistuja 1 sai nimen X1. Tutkimusaineistossa neljässä eri tapauksessa samanlaista nimimerkkiä on käytetty kahdella eri osallistumiskerralla. Näissä tapauksissa nimimerkki on ollut joko täysin sama tai kirjoitusasu on muuttunut siten, että toisella kerralla nimimerkki on kirjoitettu isolla ja toisella kerralla pienellä alkukirjaimella. Tutkimuksessa näiden henkilöiden aineisto-otteet on nimetty siten kuin he olisivat eri henkilöitä, koska henkilöllisyydestä ei voida olla varmoja.

## 4 TULOKSET

Tutkimusaineistosta nousi esiin kaksi eri luokkaa, jotka kuvaava elämänhallintaa eri näkökulmista. Nämä luokat ovat elämänhallintaa horjuttavat tekijät ja elämänhallintaa tukevat tekijät. Tämä luokittelu on toteutettu diskurssianalyysiä edeltävänä toimenä ja tämän jälkeen tarkastellaan, millaisia diskursseja elämänhallinnan teemoihin sisältyy.

### 4.1 Elämänhallintaa horjuttavat tekijät

Tutkimusaineiston sisällöllisessä tarkastelussa oli havaittavissa keskustelijoiden kuvaamia elämänhallintaa horjuttavia tekijöitä. Nämä elämänhallintaa horjuttavat tekijät koostuvat epävarmuuteen ja pelkoihin, yksin jäämiseen ja epävarmuuteen sosiaalisissa tilanteissa sekä paineisiin ja vaatimukseen liittyvästä puheesta. Keskusteluun osallistujat eivät puhu suoraan elämän hallitsemisesta ja hallinnan kokemuksen horjumisesta, vaan nämä asiat tulevat esiin eri elämänhallintaan liittyviksi tunnistetuista keskusteluista.

#### 4.1.1 Epävarmuus ja pelot

Epävarmuus elämänhallintaa horjuttavana tekijänä tulee esiin tutkimushenkilöiden keskusteluissa yhteensä 122 eri kommentissa. Tutkimushenkilöt kertovat elämänhallintaa horjuttavasta epävarmuudesta eri elämän osa-alueilla alkaen omasta epävarmuuden kokemuksestaan ja heikosta itsetunnostaan. Opiskelijat puhuvat esimerkiksi huonosta ja heikkenevästä itsetunnostaan ja epävarmuudestaan itseään kohtaan, pettymyksestä itseään kohtaan sekä muun muassa huolestaan millaista palautetta ympärillä olevat ihmiset antavat yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista. Lisäksi aineistossa kuvautuu epävarmuutta omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista.

*”Itellä ainakin oma itsetunto on ihan huono, koska kiusattiin. En osaa myöskään arvostaa itseäni” [M1]*

*”Minua koulukiusattiin luokat 1-9 ja suljettiin ympyröiden ulkopuolelle, niin itsetunto ja sosiaaliset taidot on heikot. - -” [Y1]*

*”Pelkään erittäin paljon leimatuksi joutumista ja pilkaa siitä minkälainen sisältäpäin olen.” [O1]*

*”Terveelliset elämäntavat parantaa oloa huomattavasti, mutta ei löydy jaksamusta pitää niitä yllä. Myös jatkuva vilkkaasti poukkoileva mieli pahentaa usein oloa.” [O1]*

Epävarmuus itsestä ja omasta osaamisesta tulee esiin opintoja ja töitä koskevissa keskusteluissa. Epävarmuuteen yhdistyy huoli kiinnostavan alan opintoihin pääsemisestä sekä toisaalta huoli siitä, onko kyennyt hankkimaan riittävästi ammatillista osaamista opintojen aikana. Epävarmuus välittyy myös työelämää koskevassa puheessa. Haasteet opinnoissa ovat aiheuttaneet minäpystyvyyden kokemuksen horjumista.

*”- - se ala kuitenkin isolta osalta kiinnostaa, mut se ehkä kun siinä pitäisi osata tosi iso kokonaisuus matikkaa ja kemiaa, joiden kirjoitukset meni tosi huonosti verrattuna kursseihin. Ehkä jäänyt sellainen epätoivoinen tunne jo valmiiksi siitä sitten” [O2]*

*”- - Tunnen lisäksi itseni tosi tyhmäksi, koska ala onkin yllättävän vaikea ja ei meinaa oikein jaksaminenkaan riittää koulupäiviin - - Epäilen pärjäämistäni työelämässä ja sitä, että kukaan minun kaltaistani edes ottaisi töihin. - -” [E1]*

Opiskelijat kertovat elämänsä suuntaan liittyvästä epävarmuudestaan. Epävarmuudesta, joka tulee esiin pohdintoina, onko elämässään menossa oikeaan suuntaan tai onko aiemmin tehnyt oikeita ratkaisuja. Aineistosta nousee esille esimerkiksi elämän merkityksettömyyttä ja kuvailua hukassa olemisen kokemuksesta. Epävarmuus elämän suunnasta tulee esiin esimerkiksi epävarmuutena opintoja ja alavalintaa, opiskelupaikkakunnalle sopeutumista ja harjoittelupaikan saamista kohtaan.

*” Merkitys tuntuu olevan ns.kaukaisuudessa vielä. Kai sitä vieläkin hakee paikkaa elämässä” [O1]*

*”- - Musta opinnot on sinänsä ihan kiinnostavia, mutta en haluaisi oikeastaan tehdä niihin liittyviä töitä tulevaisuudessa. Mutta toisaalta en tiedä että mitä sitten tekisi, ylipäänsä työnteko on jotenkin pelottavaa musta.” [E2]*

*”- - opinnot on musta ihan hirmuisen mielenkiintoiset, mutta epäilen sitä, että viihdynkö tällä alalla sitten työelämässä” [E3]*

*”- - Itse en tiedä panostanko tarpeeksi kouluun. Välitän enemmän mielenterveydestäni ja otan omaa aikaa opinnoista. Suoritan osan siis rimaa hipoen. - -” [V1]*

Opiskelijat keskusteleivat verkkokeskustelupalstalla erilaisiin aikaansaamisen haasteisiin ja toimeen tarttumisen vaikeuksiin liittyvistä haasteista. Monet kuvailevat opiskelujen aikatauluttamiseen ja opintojen suorittamiseen liittyviä haasteita. Asioiden aloittaminen koetaan haastavaksi, opiskelijat puhuvat saamattomuudesta opiskelutehtävien kanssa ja ajanhallinnassa on haasteita. Toimeen tarttumisen haasteet tulevat esiin opiskelutehtäviin tarttumisen lisäksi myös esimerkiksi reagoimattomuutena kiusaamiseen sekä aikaansaamisen haasteina kesätöiden haun kanssa.

*”- - itsestä tuntuu etten edelleenkään osaa ajoittaa omia opintoja järkevästi. Itse-  
näisen opiskelun päiviä tulee käytettyä muuhunkin kuin opiskeluun” [V2]*

*”Ne deadlinet mut erityisesti ainakin ahdistaa, mutta yleensäkin ahdistaa se päi-  
vittäisen opiskelun aloittaminen, ylläpito ja saamattomuus” [O2]*

*”Aloittaminen tuntuu usein vaikealta ja epämiellyttävältä, koska siinä vaiheessa  
täytyy kohdata se asia. Täytyy alkaa toimimaan ja ottamaan vastuuta.” [O1]*

*”Minulla oli lukiossa sellainen tapaus, että yritettiin kiusata, enkä oikein osannut  
reagoida siihen mitenkään. Minua jäi enemmänkin kalvamaan se oma REAGOI-  
MATTOMUUS kuin itse kiusaaminen.” [M2]*

Elämänhallintaa horjuttaa myös univaikeudet. Epävarmuus unesta ilmenee nukahtamisvaikeuk-  
sina, huonona unen laatuna sekä kesken unien heräilyinä. Univaikeuksia aiheuttavat keskustelijoi-  
den mukaan erilaiset huolet ja murheet, mutta myös elämän positiiviset asiat. Univaikeuden hait-  
taavat myös arjen toimia.

*”kirjoittaminen ja juttelu usein helpottaa oloa ja nukahtamista mutta kuitenkin he-  
räilyn kesken unien. silloin keskellä yötä ajatukset ottaa vallan ja huolet tuntuu  
moninkertaisilta” [U1]*

*” Silloin ei väsyttä tippakaan ja virtaa on vähän liikaa. Viime yö meni unen laadun  
suhteen niin huonosti että tänään kärsin pahasta migreenistä ja lähdin kesken lu-  
ennon kotiin.” [U2]*

Aineistosta nousi esiin myös opiskelijoiden kokema epävarmuus erilaisten tukimahdollisuuksien  
ja apukeinojen toimivuudesta. Opiskelijat kertovat myös mielenterveysongelmistaan ja niihin saa-  
mastaan avusta. Epävarmuutta koetaan siitä, millaisia haittavaikutuksia lääkkeisiin, joiden tulisi  
auttaa, liittyy. Lisäksi epävarmuutta ovat aiheuttaneet huonot kokemukset terapiasta. Myös eri-  
laiset omat tukevat toimenpiteet ovat toimineet vaihtelevasti, mikä on aiheuttanut epävarmuutta.

*”tärkein syy siihen etten halua kokeilla lääkkeitä on just haittavaikutusten pelko”*  
[M3]

*”Olin viimeksi terapiassa 15-vuotiaana; - - on sitten kanssa kokemuksia vanhoista kyynisistä terapeuteista jotka tuijottavat vain palkkakuittejaan tietäen, että eivät voi auttaa.”* [M2]

Opiskelijat kertoivat epävarmuudestaan taloudelliseen pärjäämiseen ja talouden hoitoonsa liittyen. He kertovat epävarmuudestaan Kelan etuuksien saamisen suhteen ja sen myötä rahojen riittämisen suhteen. Tutkimusaineistosta nousee esiin esimerkiksi toimeentulotuella elämisen ja taloudellisen pärjäämisen haasteet. Lisäksi kysytään apua oman talouden hallintaan.

*”- - olisiko teillä antaa vinkkejä, miten rahat saisi riittämään kesälläkin?”* [T1]

*”- - toimeentulotuella elellään joka jo itsessään aiheuttaa ahdistusta kun pitää koko ajan miettiä mihin rahaa käyttää”* [T2]

#### **4.1.2 Yksin jääminen ja epävarmuus sosiaalisista suhteista**

Tutkimusaineistossa käytiin paljon keskustelua ihmissuhteisiin liittyen ja opiskelijoiden puheesta välittyi kuvailuja yksinäisyydestä, yksin jäämisestä sekä epävarmuudesta sosiaalisissa tilanteissa. Nämä asiat kuvautuvat myös elämänhallintaa horjuttavina tekijöinä. Opiskelijat ovat kirjoittaneet yhteensä 104 kommentissa kokemastaan yksinäisyydestä ja epävarmuudesta ihmissuhteissa ja niiden muodostamisessa. Opiskelijoiden puheesta välittyi ihmissuhteiden kaipuu. Yksinäisyys ja ihmissuhteiden kaipuu on lisännyt pahoinvointia.

Opiskelijat kertovat tutkimusaineistossa kokemastaan ulkopuolisuuden tunteestaan. Ulkopuolisuuden kokemuksissa kuvataan muun muassa mukavasta yhteisestä tekemisestä ulkopuolelle jäämistä sekä esimerkiksi työelämän ulkopuolelle jäämistä. Ulkopuolisuuden kokemus ei edellytä aineiston perusteella myöskään täyttä eristystä ihmisistä, vaan ulkopuolisuutta koettiin myös ryhmän sisällä.

*”pelkään jääväni vain ulkopuolelle ja en halua syrjäytyä”* [V1]

*”no esim. instagramista saa aika onnellisen kuvan muiden ihmisten elämästä, mikä saa aikaan tunteen että oon yksin ja erilainen”* [M4]

*”olen myös sikäli ulkopuolinen että oon sairastellut ja muut ovat päässeet hienoihin työpaikkoihin. mä en päässyt muina kesinä edes kaupan kassalle” [T3]*

Haasteet ihmissuhteiden luomisessa tulevat esiin opiskelijoiden puheessa. Ryhmytyksessä on koettu haasteita ja tuodaan myös esimerkiksi esiin, miten uusien ihmissuhteiden rakentaminen iän karttuessa koetaan yhä haastavammaksi. Ihmissuhteiden luomisen haasteita koskevassa puheessa opiskelijat tuovat esiin yrityksiään luoda kaverisuhteita, mutta aktiivisuudesta huolimatta kavereita ei ole löytynyt ja sosiaaliset tilanteet koetaan vaikeiksi. Myös aiemmat kokemukset ulkopuolelle jäämisestä, kokemus erilaisuudesta, epätietoisuus miten lähestyä uusia ihmisiä sekä tilanteet, joissa on paljon ihmisiä, ovat muun muassa haastaneet uusiin ihmisiin tutustumista. Opiskelijat kertovat myös esimerkiksi masennuksen ja aiempien kiusaamiskokemusten vaikutuksesta ihmissuhteiden rakentamisessa.

*”- - Masennus on vaikeuttanut ystävyysuhteiden luomista ja ylläpitoa ja sen myötä yksinäisyys on myös lisännyt masentuneisuutta.” [M5]*

*”- - tuntuu että kiusaamiskokemusten takia jään uusissakin ryhmissä ulkopuolelle omien ennakoasenteiden takia ikään kuin otan heti ulkopuolisen roolin ja kierre jatkuu” [M3]*

*”Aikuisiällä on muutenkin vaikea löytää enää ystäviä. Yliopisto tuntui olevan viimeinen mahdollisuus.” [Y1]*

*”Yritän olla mukana vapaaehtoistoiminnassa ja muussa josta saisin tuttuja, mutta monesti ne jäävät small talk tasolle eikä etene kaverei tasolle” [V1]*

Ihmissuhteiden luomisen lisäksi haasteita koetaan myös ihmissuhteiden ylläpidossa. Ihmissuhteita ei osata tai jakseta ylläpitää ja epävarmuus kohdistuu usein pitkäkestoisten ihmissuhteiden puutteeseen. Aineistossa nousee esiin myös puhetta siitä, miten sosiaalisissa taidoissaan koetaan olevan puutteita.

*”- - on pitempään tuntunu ettei koulussa saa samalla lailla aikaan kuin ennen. Eikä varsinkaan niitä kaverisuhteita jaksa ylläpitää, yksinäistä on illat istua kämpilä.” [M6]*

*”Mä luulen että mun huonot sosiaaliset taidot ja vaikeus pitää yllä ystävyysuhteita johtuu osittain siitä, kun oon joutunut muuttamaan säännöllisesti eikä lapsena ollut pitkäaikaisia ystäviä” [M4]*

Opiskelijat tuovat esiin puheessaan opiskeluporukan ulkopuolelle jäämisen ja jätetyksi tulemisen kokemuksista. He ihmettelevät, miksi ulkopuolelle jätetään, ja kertovat ryhmäytymisen epäonnistumisesta ja ulkopuolelle jäämisestä heti opintojen alussa. Epävarmuutta koetaan myös uudelle opiskelupaikkakunnalle sopeutumisen suhteen sekä uusien ihmissuhteiden rakentamisen ja opiskeluyhteisöön sopeutumisen suhteen. Opiskelijat tuovat esiin myös ulkopuolisuuttaan opiskeluyhteisössään omien opiskelukaverien jo valmistuttua, mutta omien opintojen ollessa vielä kesken. Ulkopuolisuus on aiheuttanut opiskelijoille pahoinvointia ja puheessa tuodaan esiin myös kiusaamiskokemuksia.

*”tulini aikoinaan jätetyksi myös fuksiporukani ulkopuolelle, jonka johdosta en siis ole koko opiskeluaikani oikein integroitunut oman alan opiskelijoihin. - -” [U3]*

*” - - Mulla tyypit on ihan sikamukavia mutta kun mut kerran jätettiin ulos niin en ole enää halunnut takaisin porukkaan. Ollaan kuitenkin kaikki saman alan opiskelijoita niin olettaisi että jotain samaa mielenkiintoa pitäisi olla” [U2]*

*”Ja jos koulussa kukaan ei tuu luennolla tai ruokalassa istumaan viereen, jää vaan tyhjä penkkirivi niin on usein hyvä alku huonojen hetkien päivälle.” [M6]*

*” Opintoni on loppusuoralla, ja kaikki opiskelukaverit on jo muuttaneet kuka minnekin. Pitäis löytää uusia, joiden kaa pelata” [Y2]*

Opiskelijat kertovat myös ulkopuolisuudestaan suhteessa opiskelijakulttuuriin, mikä on johtanut myös ulkopuolisuuteen opiskeluyhteisöstä. Opiskelijat kertovat siitä, miten opiskelukulttuuri luo paineita sopeutua joukkoon, vaikka toiminta ei miellyttäisikään itseä. Alkoholipitoinen opiskelukulttuuri saa erityisesti kritiikkiä.

*”Mitä toho sivusta seuraamiseksi tulee, pitkälti seo sitä tai vääntäytyy pakolla, vaikka etenki alkoholipitosek menot vaan ahistaa” [M7]*

*”mäki oon jääny ulkopuoliseks meidän luokalla ku en oo käyny niissä ryyppäjäsissä” [M8]*

Yksin jäämisen yhteydessä opiskelijat puhuvat kiusaamiskokemuksistaan. Kiusaamiseen liittyen opiskelijat kertovat sekä siitä, kuinka ovat joutuneet ulkopuolelle jätetyiksi, mutta myös siitä, miten he itse ovat jättäytyneet sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. Opiskelijoiden puheen perusteella aiemmat kiusaamiskokemukset vaikuttavat edelleen uusia



ihmissuhteita solmittaessa, mikä on hankaloittanut myös ihmissuhteiden muodostamista. Kiusaaminen on aiheuttanut opiskelijoille pahoinvointia ja ulkopuolelle jäämistä.

*”Tällä hetkellä minulla on vakava masennus kun minua on kiusattu ja sillein niin. itse olen syrjäytynyt ja sitä kautta olen tullut yksinäinen. on myöskin tullut jonkinlainen sosiaalinen pelko” [M9]*

*”Olen ollut oikeastaan koko elämäni yksinäinen. Minua koulukiusattiin luokat 1-9 ja suljettiin ympyröiden ulkopuolelle, niin itsetunto ja sosiaaliset taidot on heikot. Ystäviä ei ole juuri koskaan ollut, seurustelukumppanista puhumattakaan. - -” [Y1]*

*”Meillä kiusaaminen näkyi mm. että ei otettu mukaan tenttikaljalle, tai syömään tai ainejärjestö juttuihin” [M10]*

Yksin jäämisen kertomuksiin liittyy keskeisesti omasta pahoinvoinnista kertominen. Yksinäisyyden kerrotaan aiheuttavan pahoinvointia ja esimerkiksi pahentavan masennusta. Ihmisten luontainen tarve ihmissuhteisiin tuodaan aineistossa esiin ja siksi yksin jääminen painaa ja vaikuttaa mielenterveyteen. Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden kokemukset aiheuttavat myös negatiivisia ajatuksia itseä kohtaan. Lisäksi yksinäisyyteen yhdistyy esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelkoa.

*”minulla taas yksinäisyys ja ihmissuhteissa saamani paska aiheuttaa eniten pahaa mieltä, ja jää pitkäksiin aikaa vaivaamaan.” [U3]*

*”Olisi helppoa jos saisi jotenkin aivonsa naksautettua siten ettei kokisi enää tarvetta sosiaaliselle kanssakäymiselle. Olisi paljon helpompaa olla aina yksin jos sitten yksinäisyys ei alkaisi ajan myötä painaa.” [S1]*

*”- - yksinäisyys lisää masennusta ja masennus lisää yksinäisyyttä” [M11]*

*” Itelle on ehkä nyt syvemmän masennuksen aikana alkanu alkoholin salat aueta. Nyt oon juonu yksin koulun jälkeen iltaisin, en nyt joka ilta mutta aina välillä. En ehkä humalahakuisesti mutta kyllä se olotila jotenkin houkuttelee” [M6]*

Opiskelijat tuovat esiin myös parisuhteen kaipuutaan. He tuovat esiin, miten kumppania ei ole löytynyt yrityksistäkään huolimatta. Parisuhteen kaipuuseen kytkeytyy puhetta yksinäisyydestä sekä epäilyä siitä, onko hyvä ja sopiva sellaisena kuin on. Parisuhteen etsimiseen liittyy opiskelijoiden puheen perusteella myös epävarmuutta sosiaalisissa tilanteissa, sillä uusiin ihmisiin tutustuminen on haastavaa oman epävarmuuden vuoksi. Myös

huoli siitä, miten ihmiset onnistuvat kohtaamaan sopivan kumppanin esimerkiksi kiireisen elämänrytmin haastaessa, tuotiin esiin aineistossa. Toisaalta esiin tuodaan myös asuinpaikkakunnan vaikutus parisuhteen muodostamismahdollisuuksiin.

*”Sinkkuudessa ikävintä on varmaan yksinäisyys ja tunne siitä ettei kelpaa kenellekään. Olen - - käynyt lukuisilla treffeillä mutta seurustelukumppania ei ole koskaan löytynyt. - -” [S1]*

*”Tinder taas on outo siltä osin, että ei siellä tule matcheja kenenkään kanssa. Olen arvatenkin ruma tai tylsä ihmisten mielestä.” [S2]*

*”- - pääkaupunkiseudulla ei pitäisi olla ihmisistä pulaa vaan enemmänkin kyse on siitä että kohtaako ihmiset toisiaan kun ovat kiireisiä” [S3]*

#### **4.1.3 Opinnoissa suoriutumisen paineet**

Tutkimusaineistossa kerrotaan opinnoissa suoriutumiseen liittyvistä paineista, joihin liittyen opiskelijat ovat kirjoittaneet yhteensä 69 kommenttia. Opintoihin liittyvät paineet kohdistuvat opintojen suorittamiseen, aikatauluihin ja opintomenestykseen liittyviin elämänhallintaa horjuttaviin tekijöihin.

Opiskelijat kertovat tutkimusaineistossa opintojen suorittamiseen liittyvistä paineistaan. He kertovat opintojen aiheuttavan kuormittumista, jaksamisen haasteistaan, stressistä ja esimerkiksi ahdistuksesta. Puheessa nousee esiin kuvauksia siitä, miten opiskelijat kokevat, että heidän tulisi panostaa opintoihinsa enemmän kuin tähän mennessä ovat tehneet tai mihin kokevat tällä hetkellä pystyvänsä.

*”- - Kertakaikkisen uupunut opintojen takia, ja vielä pitäisi kuukausi jaksaa, ennen kuin loma (eli kesätyöt) alkaa. - -” [R1]*

*”- - mä oon aiemmin ollu aika ahkera opiskelija ja jotkut joille oon kertonu masennuksestani on aatellu, että opiskelu-uupumuksella ja masennuksella olisi yhteyttä” [M4]*

*”- - mä ainakin vaadin ihan hirveen paljon liikaa. Sen näki tänä keväänä, kun haalin ihan liikaa kaikkea ja ajattelin vain suorittavani sen läpi. Ei toiminut ja nyt ollaan breikillä.” [O3]*

*”olen kokenut ulkopuolisuuden tunnetta siitä etten koe olevani aina yhtä innostunut, tehokas ja kaikkensa opiskelulle ja alalle antava kuin muut. Tuntuu että uupuminen tässä hullunmyllyssä on ”noloa”” [M3]*

Paineet opintomenestyksestä nousevat opiskelijoiden kertomuksista esiin. Menestyminen liittyy esimerkiksi arvosanoihin ja osaamiseen. Menestymispaineet liittyvät niin suoritettavana oleviin opintoihin kuin jatko-opintoihin pääsemiseen. Myös epävarmuus siitä onko oma panostus ollut riittävä, näyttäytyy opintomenestymiseen kohdistuvana paineena.

*”- - mä tarviin 3 keskiarvon että pääsen niihin jatko-opiskeluihin, mihin haluan. - -” [O4]*

*”On vaikeeta välillä tehdä riittävän hyvää ja omaa katsetta kestävä. Pitäs saada oma rima kesytettyä niin ois vapaampi ihan vaan kirjoittamaan. - -” [R2]*

*”En tiedä vaadinko itseltäni paljoa, mutta pohdin usein että vaadinko liian vähän? Monesti tuntuu että pystyisin parempaan mutta tyydyn siihen 2 mikä tulee” [O1]*

Opiskelijat kertovat tutkimusaineistossa myös kiireeseen, aikatauluihin ja ajanhallintaan liittyvistä paineista. Paine ehtiä suorittaa tarvittavat ja suunnitellut opinnot tulee esiin eri tavoin. Aineistosta nousee esiin painetta aikataulullisista haasteista ja esimerkiksi paine suorittaa opintoja ilman mahdollisuutta palautumiseen sekä muun muassa suoritettavien opintojen päällekkäisyys ja huoli niistä selviämisestä.

*”Ei ole aikaa palautua ja koko ajan on joku koulujuttu mikä pitää hoitaa tai tentti johon pitää opiskella” [V2]*

*”- - Tuntuu liian ahdistavalta kaikki deadlinet ja se, että opinnäytetyötä pitää tehdä harkkojen kanssa samaan aikaan. Mielenterveyspotilaalle joka kuormittuu super helposti, on vaatimus että 8h päivän jälkeen on vapaata levätä. En tiedä, miten käytännössä tästä selviän.” [O3]*

*”Etenki ku just toivo ettei sairastuis nyt ku pitää kiireellä muutenki koittaa saada kaikki valmiiksi ennen kesää” [KE1]*

Opiskelijat kertovat verkkokeskusteluissa opintojen viivästymiseen liittyvistä paineista. He tuovat puheessa esiin kokemiaan paineita siihen liittyen, missä ajassa opinnot tulisi suorittaa. Opiskelijat kuvaavat ulkopuolelta tulevia paineita valmistumiselle, sekä

esimerkiksi sitä, että omat koulukaverit valmistuvat ja sitä, miten opintojen venyminen vaikuttaisi myös seuraaviin elämäntapahtumiin. Aikataulullisiin paineisiin liittyy myös aineistossa esiin nouseva kokemus siitä, että opiskeluaikana oletetaan keskittyvän täysin opintoihin eivätkä yksilölliset elämänpolut ole suositeltavia. Lisäksi puheessa tuodaan esiin kokemus siitä, että opintoja tulisi jatkaa tauotta koulutusasteelta toiselle.

*”- - Jotenkin pahinta on ehkä se, että eniten mua ahdistaa opintojen etenemättömyys vaan siksi, koska pelkään mitä muut siitä ajattelee. Mulla itselläni ei kuitenkaan edes ole kiire valmistua, koska työt on tällä hetkellä paljon mieleisempiä kuin opiskelu. - -” [O4]*

*”- - aina opintojen aloitusvuotta kysyttäessä tulee olo että pitää selitellä miksen ole vielä valmistunut. Kai se on mun omassa päässä isompi juttu. En jotenkin haluis että ihmiset pitää mua esim laiskana, koska en oo valmistunut. En kuitenkaan oo nostanut tukeakaan enää yli vuoteen, koska käyn töissä” [O4]*

*”Tuntuu että kuva mitä opiskelusta on joskus saanu on semmone et koulussa käydään ja valmistutaan ajoissa ja ei tehdä mitää muuta ku koulua se aika” [KE1]*

*” Mulla on toi häpeä tosi vahva. En mielellään edes kerro opinnoistani kellekään” [KE2]*

#### **4.1.4 Tulevaisuuteen suuntautumisen paineet**

Opiskelijat kertovat keskustelupalstalla myös tulevaisuuteensa liittyvistä paineista. Yhteensä aineistossa oli 27 kommenttia, jotka koskivat tulevaisuuteen suuntautumisen paineita elämäntapahtumia horjuttavana tekijänä. Opiskelijat kertovat elämänsuuntaan, työelämään ja uraan sekä onnistumisen ja ihanteiden toteuttamiseen liittyvistä paineista.

Opiskelijat kertovat sekä itseltä että ympäriltä tulevista paineista opiskelualan valintaa ja tulevaisuuden suunnitelmia kohtaan. Opiskelijat ovat kohdanneet ohjailua ja piilovaikutusta läheisten kautta. Myös omat odotukset ja tavoitteet opintojen suhteen luovat paineita. Paineita aiheuttaa esimerkiksi halu päästä opiskelemaan tiettyä alaa sekä sinne vaa-  
dittava riittävä opintomenestys. Aineistossa kerrotaan myös esimerkiksi yhteiskunnan, läheisten ja työelämän asettamista odotuksista opintojen keston ja suorittamiseen liittyen, mikä kuvataan paineita aiheuttavaksi asiaksi.

*”Ei ole helppoa erottaa omia ja muiden vaatimuksia. Varsinkaan, jos omat läheiset osaavat hienovaraisen painostuksen/kannustuksen kautta ohjata valintoja. - -” [V3]*

*”- - mä tarviin 3 keskiarvon että pääsen niihin jatko-opiskeluihin, mihin haluan. - -” [O4]*

*”- - jos palaan takaisin, niin tutkinto venyy, enkä tiedä miten työnantajat katsoo kun on kestänyt opinnot pidempään kuin olisi tarkoitus.” [E1]*

Työelämään ja uraan kohdistuu myös paineita. Paineita koetaan työelämässä menestymiseen ja työssä jaksamiseen liittyen. Työelämään liittyen on kohdattu kilpailullista keskustelua. Esiin tuodaan huoli siitä, kuinka ihmisille luodaan paineita unelmien työn löytämisestä. Myös työelämän vastuukysymykset ja työelämässä pärjääminen huolettavat opiskelijoita. Työelämässä jaksaminen huolettaa ja saa pohtimaan, miten työn vaatimuksiin pystyykään tulevaisuudessa vastaamaan.

*”- - oon joitunu jättäytymää. tietoisesti pois tietyistä porukoista, koska keskustelun aiheet on joko täysin itseä kiinnostamattomia, tai diskurssi on niin kilpailullista, että aiheuttais itselle vaan stressiä ja ahdistusta olla vertailemassa omia uramelestyksiä” [U4]*

*”Mua epäilyttää, että media ja mainonta luovat sellaista mielikuvaa, että olisi mahdollista löytää jokin unelmaopiskelupaikka ja myöhemmin -työ, jossa jokainen hetki on pelkkää nautintoa, eikä laisinkaan tylsää arkea. Sitten on vaikea olla tyytyväinen missään, kun miettii, että tää on ihan kiva, mutta ei kuitenkaan se just itselle täydellinen.” [E4]*

*”- - Tulenko pärjäämään harkassa ja työelämässä ylipäätään?! Kärsin sosiaalisten tilanteiden pelosta ja olen introvertti. Minusta kuitenkin tuntuu, että tämän päivän työelämässä suositaan enemmän ekstroverteja, mitä ovat korostaneet myös oman alani työelämäkurssien alumnivieraat. Tämä varsinkin ahdistaa minua.” [E5]*

Opiskelijat kertovat myös paineistaan, jotka kohdistuvat onnistumisen ja ihanteiden tavoitteluun ja saavuttamiseen. Tutkimusaineistossa opiskelijat kertovat, kuinka he ovat kokeneet paineita onnellisuuden kokemisesta, onnistumisesta, tiettyjen asioiden ja ihanteiden saavuttamisesta sekä omien taitojen riittävydestä. Esimerkiksi epäonnistumisen pelko ja paineet täyttää erilaisia itseltä, läheisiltä, mediasta ja yhteiskunnasta tulevia odotuksia, nousevat esiin opiskelijoiden kertomuksissa.

*”- - musta tuntui jossain vaiheessa että kaikki on suoritusta jossa epäonnistun” [M4]*

*” Minusta on sääli, että nuorille on nykyään niin paljon odotuksia ulkopuolelta. Kela painostaa - et saa tukiä, jos et hae kouluun. Vanhemmat ja yhteiskunta asettavat odotuksia. Ja kaiken kukkuraksi ihmetellään miksi syntyvyys laskee ja ensisynnyttäjien ikä on ~30 v.... No koska pitää olla korkeakoulutettu, naimisissa ja omakotitalo volvolla ja kultaisella noutajalla ennen lapsia” [V3]*

*”Mä muistan, että jossain vaiheessa oli paineita, siitä, että enkö ole yhtä lahjakas, kuin oma isäni. Kypsyin myöhemmin ja sen myötä paineet hävisi...” [V4]*

#### **4.1.5 Henkilökohtaiseen elämään liittyvät paineet**

Opiskelijat kertovat keskustelupalstalla henkilökohtaiseen elämään liittyvistä paineista. Yhteensä tutkimusaineistosta nousi tällaisiin paineisiin liittyen 48 kommenttia. Opiskelijat kertovat opintojen ja muun elämän yhteensovittamiseen, ihmissuhteisiin sekä työhön ja taloudelliseen pärjäämiseen liittyvistä elämänhallintaa horjuttavista tekijöistä.

Opintojen ja muun elämän yhteensovittaminen aiheuttaa keskusteluaineiston mukaan opiskelijoille paineita. Opiskelijat kertovat paineista, joita sekä he itse että eri ulkopuoliset tahot asettavat. Useat erilaiset paineet ja niiden yhtäaikainen toteuttaminen kuvataan horjuttavan yksilön elämänhallintaa. Lisäksi aineistosta nousee esiin puhetta monelle elämän osa-alueelle levinneestä stressistä.

*”- - Musta tuntuu, että opiskelu itsessään ei oo vaativaa vaan siihen (itse) luomat odotukset ja tavoitteet + muun elämän yhteensovittaminen” [V5]*

*”Tuntuu että kuva mitä opiskelusta on joskus saanu on semmone et koulussa käydään ja valmistutaan ajoissa ja ei tehdä mitää muuta ku koulua se aika” [KE1]*

*”- - Stressi tuntuu olevan ainakin mulle suuri ongelma. Työ- ja opiskeluasiat etenkin aiheuttaa stressiä, mutta joskus ihan vain vapaa-ajan aikataulutkin. - -” [R3]*

Ihmissuhteisiin liittyen opiskelijat kokivat paineita toimia opiskelijakulttuurin normien mukaisesti, paineita löytää parisuhde sekä paineita toimia ja olla esimerkiksi sosiaalisesta mediasta saatujen ihanteiden mukainen. Verkkokeskusteluihin osallistuneet opiskelijat kertovat siitä, kuinka he kokevat esimerkiksi paineita osallistua opiskelijabileisiin ja

käyttää alkoholia. Sinkkuus on aiheuttanut opiskelijoille myös paineita, koska ympärillä olevat ihmiset ja koko yhteiskunta odottavat kumppanin löytymistä. Myös ihmisten tavoitettavissa olemista kohtaan ja parisuhteessa sekä perheen kanssa olemista kohtaan koettiin paineita.

*”- - tuntuu että hegemonia on se, että jokaisen nuoren opiskelijan pitäisi panes- kella, ryypätä ja olla hirveän paljon kavereita, vaikka muut asiat elämässä olisivat tärkeämpiä-muuten jää mukamas jostain olennaisesta paitsi, jos ei tätä vallitsevaa ideaalia toteuta” [U3]*

*”Alkoholi liittyy ainakin itsellä läheisesti masennukseen. Juomattomuus aiheuttaa syrjäytymistä porukasta, juominen lisää masennusta. Kierre on valmis - -” [M5]*

*”Kun on ollut seurustelematon - - samalla kun ikätoverit menevät naimisiin ja pe- rustavat perheitä alkaa kuulla kaikenlaista ikävää kommenttia. Seksuaalista suun- tautumista epäillään ynnä muuta.” [S1]*

*”- - kansantalous ja eläkejärjestelmä eivät tykkää hyvää sinkuista, jos ollaan re- hellisiä” [S4]*

*”Mua ahdistaa eniten varmaankin parisuhde. Mä olin jotenkin sinkkuna paljon huolettomampi, nyt on vaikeeta kun tuleva ahdistaa sen takia, että on toinenkin ihminen jonka tunteita täytyy mieltä. Tai että päätöksiä pitää tehdä yhdessä. - -” [O4]*

Opiskelijat kertovat myös työhön liittyvistä paineista. Opiskelijat kertovat esimerkiksi kuormittumisestaan työssä.

*”Joo, mäkin välillä otan asiakkaiden kommentit vähän liian rankasti ja yli-analy- soin mitä voisın tehdä eri tavalla. Oon aika taitava kritisoimaan itseäni.” [R4]*

*”On toki ihanaa mennä töihin, mutta tiedän että sielläkin on kiire ja paine suoriu- tua hommista ja olla aina niiisiin palveluaitis että” [R1]*

Taloudelliseen pärjäämiseen liittyen opiskelijat kertovat paineista, jotka kohdistuvat ta- loudelliseen pärjäämiseen, rahan riittävyyteen sekä esimerkiksi opintotukeen ja muiden etuuksien jatkumiseen. Opiskeluihin tehtävät taloudelliset panostukset aikaansaavat myös paineen valita opiskeluala oikein. Toisaalta alan vaihtamisen tekee haastavaksi, koska opiskelija saattaa tällöin menettää opintotukikuukausia. Yleisestikin huoli talou- dellisesta pärjäämisestä on läsnä ja opiskelijat pohtivat mm. keinoja säästää rahaa.

*”Opiskelijan aikana kuluvat omat, vanhempien ja pankilta lainatut rahat. Kaikki menee, siksi pitää valita oikein.” [E6]*

*”Nyt säästöt käytetty ja saan toimeentulotukea mutta kela vaatii hakemaan töitä. Ongelma on että pitäisi kesä tehdä gradua ja muita loppuja” [T3]*

*”- - tarteisin ihan konkreettisia säästövinkkejä ku oon kesällä vaan vähän aikaa töissä ja jotenki pitäis pärjätä” [T4]*

Lisäksi aineistosta nousi esiin yksittäisiä henkilökohtaiseen elämään liittyviä paineita, jotka koskivat vapaa-ajan toimintaa sekä sosiaalisen median ja ihanteiden aiheuttamia paineita.

## **4.2 Elämänhallintaa tukevat tekijät**

Toinen keskeinen aineistosta esille nouseva sisältö on elämänhallintaa tukevat tekijät. Nämä tekijät on jaettu kolmeen luokkaan; usko itseen ja tulevaisuuteen, itsetuntemus ja merkityksellisyyden kokemus sekä sosiaalinen tuki. Kuten elämänhallintaa horjuttavien tekijöiden kohdalla, myöskään elämänhallintaa tukevien tekijöiden kohdalla opiskelijat eivät puhu suoraan elämän hallitsemisesta tai hallintaa tukevista asioista, vaan tekijät nousevat esiin muiden asioiden yhteydessä, elämänhallintaan liittyviksi tunnistetuista keskusteluista.

### **4.2.1 Usko itseen ja tulevaisuuteen**

Elämänhallintaa tukevaksi tekijäksi aineiston perusteella nousee puhe itsearvostuksesta, luottamuksesta tulevaan sekä luottamuksesta omiin taitoihin ja rohkeudesta kohdata haasteita. Yhteensä aineistossa oli 50 kommenttia, jotka koskivat uskoa itseen ja tulevaisuuteen elämänhallintaa tukevana tekijänä.

Opiskelijat kertovat itsensä arvostamisesta. Opiskelijoiden kertomuksissa on havaittavissa kehityskaaria, sillä itsearvostusta kuvaillaan osana oppimisprosessia, jossa ajan kuluessa on opittu tai halutaan yhä enemmän oppia arvostamaan ja kunnioittamaan itseä. Tutkimusaineistossa kerrotaan esimerkiksi tyytyväisyydestä itseä kohtaan, oman elämän merkitykselliseksi kokemisesta, oman elämän arvostuksesta kaikkien sattumusten ja



kokemusten jälkeenkin sekä itsensä hyväksymisestä. Puheessa tulee esiin myös sitä, miten itseä ei kannata vertailla toisiin. Itsensä arvostamiseen liitetään myös sopivien rajojen asettaminen oman hyvinvoinnin tukemiseksi.

*”Joo, se on jo tosi iso juttu et oon päässyt näinkin pitkälle tätä koulua, muuttanut uuteen kaupunkiin ja saanut paljon ystäviä ja parisuhteenkin. Pitää muistaa vaikeinakin hetkinä sitä hyvää mitä on ja miten voittaja on jo ku on selvinny tähän hetkeen :)” [O3]*

*”Olen monesti mitettänyt, että elämäni olisi ollut parempaa, jos minulla olisi ollut kaikki tähän mennessä keräämäni sosiaaliset taidot ja itsevarmuus jo 10 vuotta sitten.” [Y2]*

*”- - kuinka paljon toisten ihmisten mielipide merkitsi, olin nimittäin silloin onnistunut juuri aloittamaan ajattelun siten, mikä oli itselleni parasta eikä mikä muiden mielestä on itselle parasta. Saman läksyn olen nyt kymmenen vuotta myöhemmin oppinut tavallaan uudestaan: vaikka kaverit seurustelisivatkin tai olisivat minua aktiivisempia, ei se tarkoita, että saman tulisi päteä minuun.” [Y2]*

Luottamus tulevaan on yksi alateemoista. Toiveikkuus, myönteisten asioiden näkeminen tulevaisuutta ajatellen, usko asioiden järjestymiseen ja erilaiset tulevaisuuden suunnitelmat kuvaavat esimerkiksi opiskelijoiden luottamusta tulevaan vaikeidenkin asioiden ja koettelemusten keskellä. Tutkimusaineistosta nousee esiin myös kokemus siitä, miten aiemmat positiiviset kokemukset vahvistavat uskoa tulevaan elämän haastavissakin tilanteissa. Toiveikkuutta ja luottamusta tulevaan kuvaa esimerkiksi usko siihen, että asiat voi jättää hoidettavaksi seuraavaan päivään yöunia menettämättä ja että stressi tulee helpotamaan, kun pääsee irtautumaan hetkeksi haastavista asioista. Lisäksi aineistossa nousee esiin toiveikasta puhetta tästä hetkestä, tulevaisuudesta ja opituista uusista toimintatavoista, mikä näyttäytyy positiivisena suhtautumisena tulevaan.

*”- - Itse olen opetellut arvostamaan elämää sen kaikissa väreissä ja muodoissa. Välillä kun on tuntunut, ettei mikään onnistu ja että elämä koettelee, on vaan miettinyt onnistumisia ja hienoja hetkiä ja niiden avulla saanut mielen kääntymään paremmaksi :)” [M5]*

*”- - Oon toipunut masennuksesta, ja nyt on ihanaa kirjoitella opinnäytetyötä. Se on jotenkin voimaannuttavaa tuo kirjoittaminen” JA ”- - kun on mielekäs ja kiinnostava aihe, elämä tasapainossa taas, eikä liian kireä aikataulu.” [KE3]*

*”musta tuntui viime kesänä jotenkin pieneltä valaistumiselta kun tajusin että eihän missään ole luvattu että elämä olisi onnellista tai vaadittu että elämän pitäisi olla*

*onnellista. En tiedä osaanko iha sanoittaa mitä tarkoitan mutta jotenki helpotti omaa "painetta" olla onnellinen" [M3]*

Luottamus itseen ja rohkeus kohdata haastavaltakin tuntuvia asioita, on yksi aineistosta havaittavista elämäntunnetiloita tukevista teemoista. Opiskelijoiden kertomuksista nousee esiin omien vahvuuksien tunnistaminen, rohkeus tehdä itsenäisiä ratkaisuja, usko itseen sekä rohkeus kohdata pelottaviakin asioita aiempaan kokemukseen nojaten.

*"mulla on kalenteri käytössä, ilman sitä en tulisi toimeen. Onneks ajankäyttö ja -suunnittelu on mun vahvuuksia" [R1]*

*"Joo omat tavoitteet on helppo erottaa, jos on tarkka suunnitelma itsellä, mutta aina näin ei ole...omat periaatteet opintojen suhteen ovat tärkeitä - - haluan tehdä asiat omalla tavalla..silloin tulee tunne itsenäisyydestä - - se oma moti on tärkein" [V4]*

*"Minulle seuran etsiminen oli alussa pelottavampaa kuin yksin oleminen, koska olin tottunut olemaan yksin. Altistettuani itseni tarpeeksi monesti minua pelottavalle asialle huomaa pelon terän katkenneen." [Y2]*

#### **4.2.2. Itsetuntemus**

Opiskelijat puhuvat tutkimusaineistossa itsetuntemuksestaan ja sen kehittymiseen liittyvistä sekä elämän merkitystä tuovista elämäntunnetiloita tukevista tekijöistä. Yhteensä itsetuntemukseen ja merkityksellisyyskokemukseen liittyvistä tekijöistä aineistossa kirjoitettiin 103 kommentissa.

Elämäntunnetiloita tukeva itsetuntemus tulee esiin opiskelijoiden puhuessa kyvystään tarkkailla omaa jaksamistaan, tunteitaan ja resurssejaan, itsensä kuuntelemisesta ja itsensä kehittämistä sekä tunnistamista itseä rauhoittavista ja rentouttavista tekijöistä ja yleisemmin heitä auttavista ja tukevista tekijöistä. Opiskelijat kuvaavat puheessaan kykyään kuunnella itseään ja tarkkailla omaa jaksamistaan, tunteitaan ja resurssejaan. Puheessa tuodaan esiin omaa jaksamista edistäviä asioita sekä jaksamisen rajoja. Toisaalta puheessa mainitaan myös, miten tunnistettuja auttavia toimia ei jaksa aina toteuttaa. Jaksamiseen liittyvä puhe pyörii ihmissuhteiden ja sosiaalisten tilanteiden, opintojen, työn ja omien vaatimusten ympärillä.

*”En kyllä jaksa kauhean pitkään olla porukassa. Viihdyn 1-4 joukoissa. Tuntuu vain että koko päivä pilalla sosiaalistumisen jälkeen kun en jaksa oikein tehdä mitään” [V1]*

*”Riittävä nukkuminen ja hyvä syöminen on ihan ehdottomia mutta ei niitä tosiaan jaksa aina pitää yllä. Onneksi aina voi taas palata niihin uudestaan” [O5]*

Opiskelijoiden kyky tarkkailla tunteitaan tulee esiin itsensä kuuntelemisen ja omien tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen kautta. Opiskelijoiden tunteisiin kytkeytyvä puhe liittyy itsenäistymiseen ja tulevaisuuden suuntaan, ihmissuhteisiin ja niihin liittyviin tunteisiin sekä siihen, millä tavoin tunteet vaikuttavat toimintaan.

*”Joo omat tavoitteet on helppo erottaa, jos on tarkka suunnitelma itsellä, mutta aina näin ei ole...omat periaatteet opintojen suhteen ovat tärkeitä...jonkun verran paineita tulee myös vanhemmilta mutta enemmän tukea, ja neuvoja, mut haluan tehdä asiat omalla tavalla...silloin tulee tunne itsenäisyydestä...- -” [V4]*

*”Toisaalta taas myös tunteiden tunnistaminen tietyissä tilanteissa on kans itsensä kuuntelua. Esim. mulla on aikaisemmin venähtänyt välit ruokailujen välissä, ja huomaa et se on vaikuttanut mielialaan.” [K1]*

Opiskelijoiden kyky tarkkailla resurssejaan kuvautuu puheessa, joka tulee esiin opiskelijoiden tuodessa esiin vahvuuksiaan, taitojaan, onnistumisiaan ja mahdollisuuksiaan. Omiin resursseihin ja niiden tunnistamiseen kohdistuva puhe kytkeytyy koettuihin haasteisiin.

*”Loppuelämä tuntuu niin pitkältä ajalta, mutta olisihan se hienoa jos löytyisi niin pitkäaikainen suhde. Mutta kyllä lyhempikin kävisi, siinä oppisi seurustelutaitoja” [S5]*

*”- - Itse olen opetellut arvostamaan elämää sen kaikissa väreissä ja muodoissa. Välillä kun on tuntunut, ettei mikään onnistu ja että elämä koettelee, on vaan miettinyt onnistumisia ja hienoja hetkiä ja niiden avulla saanut mielen kääntymään paremmaksi :)” [M5]*

*”Opiskelen AMK:ssa ja juuri hiljattain tuli kesäopintojen ilmoittautuminen jossa sai valita muistakin ammattikorkeakouluista kesäopintoja. Olin niin ylpeä itsestäni kun en valinnut mitään ylimääräistä :D Olen suorittaja ja tämä oli mulle saavutus.” [V6]*

Kykyyn tarkkailla jaksamista, tunteita ja resursseja liittyy myös opiskelijoiden puhe omien rajojen ja tarpeiden tunnistamisesta sekä niiden mukaisesti toimisesta. Puheessa

kuvaillaan rajojen tunnistamista esimerkiksi opiskelumäärän rajaamisen ja opiskelutahdin hidastamisen, ihmissuhteiden ylläpitämismahdollisuuksien, levon tarpeen sekä muun muassa taloudellisten reunaehtoien näkökulmasta.

*”Täytyy myöntää etten kyllä jaksaisi opiskelun ohella käydä töissä koko ajan, kun opinnotkin vie niin paljon aikaa :/” [T1]*

*”mä oon ainakin huono budjetoimaan mut nyt ekaa kertaa miettiny vähän et paljonko ois per päivä käytössä ja sen mukaan sit” [T2]*

*”- - En vain tiedä, mitä haluaisin opiskella enkä haluaisi kokea itseäni epäonnistuneeksi. Joskus vaan pitää ehkä ottaa iisimmin ja kuunnella sydäntä/mieltä eikä posottaa täysiä eteenpäin, kunnes on liian myöhäistä.” [E7]*

Opiskelijat puhuvat myös tunnistamistaan rauhoittavista ja rentouttavista tekijöistä, tilanteista, joissa kaipaavat rentoutumista ja rauhoittumista sekä mielialaa kohentavista tekijöistä. Puhe yhdistyy oman hyvinvoinnin edistämiseen liittyviin asioihin. Rauhoittumista ja rentoutumista kaivataan niin elinympäristöön, elämänrytmiin, mielialan kohentamiseen kuin esimerkiksi ahdistuksen lievittämiseenkin liittyen. Puheessa tuodaan esiin myös, miten itsensä havainnoimisen perusteella on pyritty vaikuttamaan tarvittaviin asioihin rauhoittumismahdollisuuksien edistämiseksi. Rauhoittavina ja rentouttavina tekijöinä opiskelijat ovat hyödyntäneet esimerkiksi mukavaa vapaa-ajan tekemistä, hiljaisuutta, keskustelemista toisten ihmisten kanssa ja niin edelleen.

*”Itse muutin vasta huomattavasti kauemmas yliopistosta, jotta saisin selvemmin etäisyyttä vapaa-ajan ja opiskelun välille, ja koska halusin rauhallisempaan ympäristöön, jossa ei ole koko ajan tapahtumia” [U4]*

*”Mutta niin kuin sanoin, yksin oleva ei ole aina yksin. Oon huomannu kaipaavani omaa rauhaa opiskelukiireiden keskellä, ja ajatus pitkästä kesälomasta uuden, saunoen ja sarjiksia lukien tuntuu lupaavalta” [Y2]*

*”Mulla itselle se tauko tulee kun pääsen kotiin kun saan ottaa kuulolaitteet pois korvasta. Mulle se antama hiljaisuus rauhoittaa yms” [U2]*

*”neulominen ja juokseminen rauhoittaa mieltä” [M4]*

Itsetuntemukseen liittyen opiskelijat puhuvat itsensä kehittämiseen liittyvistä asioista itsetuntemuksen kautta. Puheessa viitataan niin omiin vahvuuksiin kuin

kehittämiskohteiden havainnoimiseen ja tunnistamiseen. Tehtyjen havaintojen perusteella omaa toimintaa on myös pyritty muuttamaan, vaikkakin muutosten ja asioiden suhteen koetaan epävarmuutta.

*”Oon huomannut et sitten kun alkaa tunnistaa omia tunteitaan, niin sitten oppii itsestään. Esimerkiksi ton syömisjutun kautta oon opetellut suunnittelemaan paremmin syömisrytmiä , jotten olisi liian nälkäinen ja sen myötä kiukkuinen tai alakuloinen” [K1]*

*”Mietin positiivisia puolia itsestäni kuten hauskuus, rohkeus. On minussa paljon hyvää, mutta myös huonompia puolia. Toisaalta on taas sellaisia mitä voi kehittää kuten keskustelutaidot.” [S5]*

Opiskelijat puhuvat keskustelupalstalla heitä auttavista ja tukevista tekijöistä. Tutkimusaineistossa puhutaan opinnoissa motivoivista ja tukevista tekijöistä sekä oloa parantavista ja palautumista tukevista tekijöistä. Yksi keskeinen tuen muoto on myös sosiaalinen tuki, jota tarkastellaan tarkemmin luvussa 6.2.3.

*” Joo, kun on mielekäs ja kiinnostava aihe, elämä tasapainossa taas, eikä liian kireä aikataulu.” [KE3]*

*”- - mulla auttaa maalaaminen ja se, että syö hyvin ja käy päivittäin edes pistäytymässä ulkona. se auttaa pysymään hyväntuulisena. ja mullahan ei esim. ole kumppania tällä hetkellä ollenkaan” [M12]*

Opiskelijat tuovat puheessaan esiin myös merkityksellisyyden kokemukseen liittyviä asioita. He kuvailevat kokemaansa tunnetta siitä, että ovat merkityksellisiä toisille ihmisille sekä tunnetta siitä, että heillä on merkityksellisiä ihmissuhteita, mitkä näyttäytyvät aineistossa opiskelijoita tukeviksi tekijöiksi. Myös asioiden tekeminen ja elämän tarkoituksellisuus tulevat esiin yksittäisinä merkityksellisyyttä lisäävänä tekijänä. Merkityksellisyyden kokeminen antaa voimaa ja iloa sekä asettaa rajoja.

*”mulle ehkä se voima on siinä, että jossain joku kaipaa minua. :P Liittyy vähän poikaystävään, mutta myös perheeseen ja koiriin.” [M6]*

*”Se on ihan ensiarvoisen tärkeää. Ja minullakin kun on pieni tytär niin ennen kaikkea hänen takia oli höllättävä. Hänen hyvinvointinsa on kiinni minun hyvinvoinnista” [V6]*

*”Kai että saisi joka päivä saavutettua jotain, jonkin pienenkin jutun tekeminen auttaa jos se vie kohti päämääriä” [O2]*

### **4.2.3 Sosiaalinen tuki**

Opiskelijat kertovat tutkimusaineistossa saamastaan sosiaalisesta tuesta. Opiskelijoiden kertoma sosiaalinen tuki voidaan jaotella kolmenlaiseen tukeen: vertaistukeen, ammatti- ja keskusteluapuun sekä perheeltä ja läheisiltä saatuun tukeen. Yhteensä aineistossa oli 48 kommenttia, jotka koskivat sosiaalista tukea elämänhallintaa tukevana tekijänä.

Opiskelijat kertovat tutkimusaineistossa vertaistuen merkityksestä. Verkkokeskustelupalstalla on kuultu toisten samassa tilanteessa olevien kokemista haasteista ja hyödynnetty mahdollisuutta keskustella toisten kanssa itseä mietityttävistä asioista. Muutoinkin muut samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset koetaan tärkeiksi. Keskustelupalstalla mainitaan myös yhteydentunteen ja yhteisöllisyyden merkityksestä, ja tuodaan esiin esimerkiksi opiskelukavereiden kanssa tapahtuvan yhteisen tekemisen merkitys opinnoista irtautumiseksi.

*”Täällä kans opparin kanssa kamppaileva, kesällä täytyis paiskia hommia sen eteen. Kiva lukea et täällä on kohtalontovereita ja et on jo myös todettu sen haasteita ja hankaluuksiakin” [KE2]*

*”- - Ollaan suunniteltu myös mun ryhmäläisten kanssa jotain mukavaa yhteistä tekemistä loppukevääille, niin että pääsis vähän irtautumaan tästä arjesta. Se tuntuu kivalta.” [R1]*

Vertaistuen lisäksi opiskelijat kirjoittavat myös ammattiavun ja keskusteluavun merkityksestä. Ammattiapua ja vaikeista asioista puhumista suositellaan toisille keskustelijoille. Ammatillaisen avulla on selviydytty esimerkiksi vaikeasta muutostilanteesta, saatu apua toipumiseen, opeteltu elämänhallintaa ja arjessa tarvittavia taitoja sekä saatu tukea esimerkiksi opintojen suorittamiseen. Ammatillinen apu yhdistetään tutkimusaineistossa tavallisesti terapiaan, mutta myös oppilaitoksen henkilökunnalta saatu apu mainitaan. Yleisestikin vaikeista asioista puhumista suositellaan, eikä sitä yhdistetä siis ainoastaan ammatilliseen apuun.

*"- - ite oon kans yrittäny monesti selviytyä ja mennä eteenpäin "kyllä tämä tästä" -ajatuksella, mutta huomannut myöhemmin että puhuminen vie paremmin eteenpäin" [M5]*

*"- - sain - - lähetteen psykologille, siellä ollaan keskitytty elämänhallinnan ja arkitaitojen palauttamiseen" [M4]*

*"Perhe ja ystävät tuo voimia. Ja mukavat harrastukset sekä se että saan purkaa terapiassa asioitani" [O5]*

*"Ja sit opinnäytetyön ohjaajan luona käyminen ja asian myöntäminen hänelle (ettei saa aloitettua koska liian iso kokonaisuus ja vaikea hahmottaa jakamista)" [KE1]*

Tärkeäksi on koettu myös perheeltä ja läheisiltä saatu tuki. Puoliso, lapset, perhe ja ystävät ovat opiskelijoiden kertomusten mukaan antaneet tukea, voimia ja esimerkiksi vahvistavat ratkaisuja tehtäessä. Opiskelijat kertovat esimerkiksi, miten yhteydenpito ja vuorovaikutus tärkeiden ihmisten kanssa parantaa oloa ja auttaa jaksamaan. Lisäksi aineistossa mainitaan läheiseltä saatu taloudellinen tuki. Myös lemmikkieläin esitetään aineistossa tuen antajana.

*" Perhe ja ystävät tuo voimia. - - " [O5]*

*"- - minullakin kun on pieni tytär niin ennen kaikkea hänen takia oli höllättävä. Hänen hyvinvointinsa on kiinni minun hyvinvoinnista" [V6]*

*" Oma koira kyllä jaksaa aina lohduttaa ja sen kanssa on pakko lähteä ulos" [M1]*

## 5 ELÄMÄNHALLINNAN DISKURSSIT

### 5.1 Epävarmuuden ja paineiden sävyttämä diskurssi

Epävarmuuden sävyttämä diskurssi tulee ilmi yksin jäämiseen, ihmissuhteisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvänä epävarmuutena sekä muun muassa epävarmuutena itsestä, omasta osaamisesta, oman elämän suunnasta sekä toimeen tarttumisesta.

Epävarmuutta kuvataan puheessa, joka kohdistuu itseen ja omaan toimintaan. Itsetunto nähdään myönteisesti elämönhallintaan vaikuttavana tekijänä (ks. Keltikangas-Järvinen 2010, 36), ja diskurssin perusteella epävarmuus itsestä näyttäytyy juuri elämönhallintaa horjuttavana tekijänä. Itseen kohdistuva epävarmuus tulee diskurssissa esiin puheena muun muassa heikosta itsetunnosta, epävarmuutena siitä millainen on, negatiivisena suhtautumisena itseen sekä esimerkiksi epävarmuutena jaksamisesta ja omasta hyvinvoinnista. Lisäksi epävarmuus kytkeytyy ammatilliseen osaamiseen, osaamiseen työssä sekä yleensä omiin kykyihin, mitkä tulevat esiin esimerkiksi alavalinnan epäilyn ja työelämässä pärjäämistä koskevan huolen kautta. Epävarmuutta aiheuttavat muun muassa kiusaamiskokemukset, vaatimukset ja paineet sekä jaksamisen haasteet.

Omaan toimintaan kohdistuva epävarmuus kohdistuu diskurssin perusteella muun muassa toimeen tarttumiseen ja oman elämän suuntaan liittyviin asioihin. Diskurssin perusteella epävarmuutta aiheuttavat haasteet toiminnan aloittamisessa sekä asioiden lykkääminen. Epävarmuus tulee esiin myös puheessa siitä, mitä haluaa elämältä ja miten tulisi omassa tilanteessaan edetä. Epävarmuus liittyy diskurssin perusteella oikean opiskelupaikan valintaan, opintojen suorittamiseen sekä esimerkiksi epävarmuuteen haluaako tehdä opiskelemaansa alan töitä. Diskurssiin liittyy esimerkiksi opintoihin ja niihin liittyviin vaatimuksiin sekä työelämään liittyviin pärjäämisen pelkoihin kytkeytyvää puhetta. Opiskelijoiden puheessa kuvataan myös epävarmuutta päätösten tekemiseen liittyen. Esimerkiksi Vallon (2007) tutkimuksen mukaan haasteet elämönhallinnassa ja motivaatiossa, kuten asumistilanteen muutoksen ja yksinäisyyden kokemuksen aiheuttamat haasteet sekä myöhemmässä opiskeluvaiheessa elämäntilanteen vaikeus, epätietoisuus suunnasta



sekä opiskelualaan kohdistuva epävarmuus, ovat vaikuttaneet yliopisto-opiskelijoiden opintojen etenemiseen.

Lisäksi diskurssin perusteella epävarmuutta aiheuttavat epävarmuus unesta, epävarmuus tuesta esimerkiksi lääkkeiden haittavaikutusten ja terapian vaikuttavuuden näkökulmasta sekä epävarmuus omasta taloudesta pääasiassa rahan riittävyyden näkökulmasta.

Epävarmuuden sävyttämässä diskurssissa ihmissuhteisiin liittyvä epävarmuus näyttäytyy puheena ulkopuolisuudesta, haasteista ihmissuhteiden rakentamisessa ja ylläpidossa sekä puheena yksinäisyydestä ja parisuhteen kaipuusta. Epävarmuus ihmissuhteista ja sosiaalisissa tilanteissa näyttäytyy laajana kokonaisuutena epävarmuuden diskurssissa ja elämänhallintaa horjuttavana tekijänä. Diskurssissa nousee esiin puhetta ulkopuolisuuden kokemuksesta ja ihmissuhteiden kaipuusta erityisesti osana opiskelijayhteisöä. Epävarmuutta aiheuttaa esimerkiksi opiskelijoiden jääminen ulkopuolelle ihmissuhteista, opintojen alun ryhmäytymishaasteet, kiusaaminen sekä opiskelijakulttuurin alkoholipainotteisuus. Puhe ihmissuhteiden rakentamisen ja ylläpitämisen haasteista tuovat esiin epävarmuutta, joka kytkeytyy pitkäaikaisten kaverisuhteiden puuttumiseen. Haasteisiin luoda ja ylläpitää ihmissuhteita kytkeytyy puhetta epätietoisuudesta miten toimia ihmissuhteissa, puhetta siitä, että yrityksistä huolimatta kavereita ei ole löytynyt sekä puhetta esimerkiksi siitä, miten oma vointi ja jaksaminen on vaikuttanut ihmissuhteiden ylläpitämiseen.

Lisäksi ihmissuhteisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvässä epävarmuuden diskurssissa nousee esiin puhetta yksinäisyydestä. Yksinäisyydestä puhutaan esimerkiksi kiusaamisen ja pahoinvoinnin kuvausten yhteydessä. Kiusaamiskokemukset kytkeytyvät diskurssin perusteella yksinäisyyteen ja opiskelijat kokevat kiusaamisen vuoksi esimerkiksi ulkopuolisuutta. Kiusaamiskokemusten kuvauksissa välittyy myös kiusaamisen pitkäkestoisuus. Yksinäisyys kytetään diskurssissa puheeseen pahoinvoinnista. Nuoruusiän yksinäisyys yhdistyykin nuoren aikuisuuden elämäntyytyväisyyden kokemukseen (ks. Kekkonen ym. 2020). Diskurssin perusteella opiskelijoilla joko ihmissuhteita ei ole tai ne ovat aiheuttaneet negatiivisia asioita. Lisäksi epävarmuus ihmissuhteista kohdistuu parisuhteen kaipuuseen. Parisuhteen kaipuuseen liittyy yksinäisyyttä sekä esimerkiksi epävarmuutta itsestä ja miten tutustua ihmisiin.

Epävarmuus haastaa diskurssin perusteella toimimista. Epävarmuuden sävyttämässä diskurssissa epävarmuus kohdistuu juuri opiskelijoiden toimimiseen, sillä esimerkiksi kiusaaminen aiheuttaa itseen kohdistuvaa epävarmuutta, ja ulkopuolelta tulevat vaatimukset vaikuttavat yksilöön esimerkiksi saaden hänet epäilemään omaa osaamistaan ja mahdollisuuksiaan toimia opiskelemallaan alalla ammattilaisena. Epävarmuus nousee esiin tilanteissa, joissa olisi tarpeen toimia, tai joissa koetaan epävarmuutta ja epätietoisuutta sitä kohtaan, miten tulisi toimia. Toisaalta juuri epävarmuus toimeen tarttumisesta ja toimeen ryhtymisestä vaivaa. Epävarmuus ihmissuhteista taas jättää samalla monen toiminnan ulkopuolelle.

Paineiden sävyttämä diskurssi taasen muotoutuu aineistossa opinnoissa suoriutumiseen, tulevaisuuteen suuntautumiseen sekä muista henkilökohtaiseen elämään liittyvistä paineista. Pitkälti paineet kytkeytyvät opiskeluun, alavalintaan ja työhön liittyvien asioiden ympärille sekä muutoin opiskelijoiden arkeen liittyviin asioihin. Paineita luodaan sekä itse että ulkopuolisten toimesta, ja ne näyttäytyvät monilta osin haastavina tekijöinä. Paineiden sävyttämässä diskurssissa paineet tulevat esiin esimerkiksi vaatimuksina, odotuksina ja tavoitteina. Paineita aiheuttavat esimerkiksi aikarajoitukset, määrälliset vaatimukset, muiden ihmisten mielipiteet, ihanteet, oletukset tietystä normaalista sekä muun muassa paineet olla kuten muut. Diskurssissa kuvautuu myös se, miten paineita voidaan luoda opiskelijoille lähes huomaamattomasti, positiiviseksi ajateltujenkin toimintamallien kautta.

Paineiden sävyttämän diskurssin perusteella opiskelijoiden kokemat opintojen suorittamiseen liittyvät paineet näyttävät liittyvän muun muassa opintojen aikataulullisiin, yleisesti opintojen suorittamiseen ja opinnoissa menestymiseen liittyviin paineisiin. Diskurssissa paineet kytkeytyvät esimerkiksi puheeseen haasteista palautua ja levätä, paineista opintojen venymiseen liittyen ja aikatauluissa pysymiseen, puheeseen arvosanoista ja pääsykokeissa menestymisestä sekä muun muassa paineista opiskelumääriin liittyen. Itsen lisäksi paineita aiheuttavat opiskeluun liittyvissä asioissa koulu, luokkakaverit, läheiset, sukupolvien paineet ja muun muassa yhteiskunta. Opintojen suorittamiseen liittyen diskurssissa puhutaan esimerkiksi ahdistuksesta, kiireestä, riittämättömyydestä, stressistä, uupumuksesta ja häpeästä.

Tulevaisuuden suuntaan liittyvät paineet liittyvät työelämään ja uraan sekä onnistumiseen ja ihanteiden toteuttamiseen. Näiden lisäksi diskurssissa nousee esiin elämänsuuntaan liittyviä pohdintoja. Työelämään ja uraan liittyviin pohdintoihin kytkeytyvät paineet menestyksestä, täydellisestä työpaikasta, huoli työssä pärjäämisestä sekä työhön soveltumisesta. Myös Haikkola & Myllyniemi (2020, 29, 65) tuovat nuorisobarometrin tuloksissa esiin opiskelijoiden ja nuorten kokevan huolta työelämään liittyen. Opiskelijat ovat kokeneet esimerkiksi pelkoa työelämään siirtymiseen liittyen ja stressiä ammatin valitsemiseen liittyen. Lisäksi nuoret kokevat huolta tulevaisuuden työssä jaksamisestaan.

Onnellisuuden ja täydellisuuden tavoittelu kuvaavat ihanteita, joihin liittyy diskurssin perusteella paineita. Lisäksi muun muassa opiskelupaikan saavuttamiseen ja opintojen etenemiseen liittyy paineita. Paineet syntyvät niin itse aiheutetusti kuin ulkopuolisilta tahoilta. Esimerkiksi läheiset ihmiset, media ja mainonta, yhteiskunta sekä työelämän edustajat aiheuttavat opiskelijoille paineita. Diskurssissa paineisiin yhdistetään muun muassa epävarmuutta, huolta ja tyytymättömyyttä. Myös ahdistuksen ja pelon kokemukset sekä epäily kytkeytyvät diskurssissa tulevaisuuden suuntaan liittyviin paineisiin.

Henkilökohtaiseen elämään liittyvät paineet kohdistuvat diskurssin perusteella ihmissuhteisiin, taloudelliseen pärjäämiseen ja työhön sekä elämän eri osa-alueiden yhdistämiseen. Ihmissuhteisiin liittyvät paineet kytkeytyvät diskurssin perusteella opiskeluyhteisöön kuulumisen, parisuhteen löytämisen ja tavoitettavissa olemisen paineisiin. Työhön liittyvät paineet kohdistuvat työn hakemiseen ja työn tekemiseen. Elämän eri osa-alueiden yhdistämiseen liittyvät paineet tuovat esiin elämän yksilöllisyyden ja moninaisuuden huomioimiseen liittyviä haasteita. Paineita aiheutetaan diskurssin perusteella sekä itse että ulkopuolelta. Ulkopuolelta tulevia paineita aiheuttavat esimerkiksi lähipiiri, opiskeluyhteisö, yhteiskunta ja sosiaalisen media. Diskurssissa paineisiin liitetään epävarmuutta, stressiä ja ahdistusta sekä esimerkiksi pahaa mieltä ja pelkoa. Myös kokemus siitä, että pitäisi olla tietynlainen tai toimia jollakin tietyllä tavoin, nousi esiin diskurssista.

Epävarmuuden ja paineiden sävyttämä diskurssi kytkeytyvät tiiviisti myös yhteen, sillä paineet aiheuttavat diskurssin perusteella opiskelijoille epävarmuutta. Epävarmuus ja paineet näyttäytyvät haastavina tekijöinä opiskelijoiden elämässä.

## 5.2 Elämänhallinnan suuntaa etsivä diskurssi

Elämänhallinnan suuntaa etsivä diskurssi muotoutuu puheessa, jossa kuvautuu epävarmuutta ja paineita tunnistava minä, joka tuo esiin kokemiaan haasteita ja esittää kritiikkiä havaitsemiaan tai kokemiaan epäkohtia kohtaan. Elämänhallinnan määritellään olevan ihmisen uskoa mahdollisuuksiinsa vaikuttaa elämäänsä (Keltikangas-Järvinen 2012, 256) ja näin diskurssin mukainen epäkohtien ja kritiikin osoittaminen voidaan nähdä opiskelijoiden haluna vaikuttaa elämänsä kulkuaan. Epävarmuus ja paineet näyttäytyvät elämänhallintaa horjuttavina asioina. Elämänhallinnan suuntaa pyritään diskurssin perusteella löytämään jakamalla verkkokeskustelupalstalla omia kokemuksia, osoittamalla kritiikkiä koettuja epäkohtia kohtaan sekä etsimällä palstalta tukea. Suunnan etsimistä ja ottamista haastavat kuitenkin juuri epävarmuuden kokemukset.

Opiskelijat tuovat esiin ongelmallisiksi ja haastaviksi kokemiaan epävarmuuteen liittyviä asioita osoittaen tämän kautta puheessaan, että tilanne ei ole toivotunlainen. Elämänhallinnan suunnan etsiminen kytkeytyy haluun saada muutosta tyytymättömyyttä ja pahoinvointia aiheuttaviin asioihin sekä esimerkiksi haluun löytää sisäinen tasapaino elämän suuntaan liittyen ja tavoitteeseen saada asioita tehtyä. Elämänhallinnan suuntaa etsivä diskurssi tulee esiin suurelta osin opiskelijoiden kuvauksina heitä haastavista tekijöistä. Lisäksi elämänhallinnan suuntaa etsivä diskurssi tulee ilmi puheessa, jossa kuvataan esimerkiksi epävarmuutta siitä miten tulisi toimia. Jonkin verran opiskelijat myös kysyvät suoraan apua tai neuvoja muilta keskustelijoilta.

Ihmissuhteiden puute ja sen aiheuttama yksinäisyys kytkeytyvät opiskelijoiden kokemaan epävarmuuteen. Opiskelijat kuvaavat ulkopuolisuuden kokemuksiaan, ihmissuhteiden kaipausta ja haluaan kuulua ja päästä mukaan ihmisten joukkoon. Puheessa haastavaksi osoittautuu pitkäkestoisten ihmissuhteiden puute. Esimerkiksi parisuhteen kaipaamiseen liittyen aineistosta nousee esiin myös voimakkaita pettymyksen kokemuksia.

Paineiden sävyttämän diskurssin perusteella esimerkiksi paineet ja erilaiset vaatimukset haastavat opiskelijoiden toimimista aiheuttaessaan esimerkiksi epävarmuutta, ahdistusta, stressiä ja häpeää. Suunnan etsiminen opiskelijoiden kokemiin paineisiin liittyen tulee

myös esiin omaa elämää tai laajemmin yhteiskunnassa havaittuja ongelmakohtia kuvaamalla tai näitä pohtimalla. Paineita kohtaan osoitetaan kritiikkiä ja opiskelijat esimerkiksi haluavat, että heillä itsellään on mahdollisuuksia tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja ratkaisuja muun muassa opiskelualan valintaan liittyen tai tapaansa elää opiskelijaelämää.

Diskurssin perusteella opiskelijat eivät niinkään suoraan kysy apua elämönhallintaa haastavista tilanteista eteenpäin menemiseksi, vaan käyvät keskustelua näiden asioiden ympärillä, minkä kautta puheessa tulee esiin myös elämönhallinnan suunnan etsiminen. Muutoshalukkuus tulee esiin juuri haasteita esiin nostamalla.

Paineiden ympärillä pyörivästä elämönhallinnan suuntaa etsivästä diskurssista välittyy kuva opiskelijoista, jotka kokevat epävarmuutta ja paineita, tuovat esiin kokemiaan ja havaitsemiaan haasteita ja ongelmakohtia, haluavat puhua heitä askarruttavista asioista ja tuovat esiin esimerkiksi tyytymättömyyttä vallitsevaan tilanteeseen. Diskurssin perusteella opiskelijat kokevat monia ulkopuolelta tulevia paineita, jolloin ulkopuolelta myös vaikutetaan tai pyritään vaikuttamaan opiskelijoiden elämään ja esimerkiksi haastetaan opiskelijoita heidän erilaisissa valintatilanteissaan. Paineet kuvautuvat diskurssissa opiskelijoita haastaviksi asioiksi, mutta niitä kohtaan osoitetaan kuitenkin myös kritiikkiä, eikä niitä haluta hyväksyä.

Jo se, että opiskelijat ovat tulleet keskustelemaan haastaviltakin tuntuvista asioista osoittaa, kuinka omassa elämässä halutaan olla osallistuvia toimijoita ja näin ollen diskurssissa välittyy kaiken epävarmuuden ohella myös kuva toimivasta minästä. Oman elämän ja laajemmankin ympäristön tarkastelu on osoittanut, että tämänhetkinen tilanne ei ole opiskelijoiden itsensä mielestä useinkaan kaikilta osin toivotunlainen. Diskurssin perusteella omia haasteita ja ongelmia halutaan tuoda esiin, koska niitä halutaan mitä ilmeisemmin ratkaista ja niistä halutaan päästä eteenpäin. Aina haasteet eivät näyttäydy omaa tämänhetkistä tilannetta kuvaavana, vaan muutoksia halutaan myös laajempiin, yleisiin ilmiöihin. Vielä hallinnan suuntaa hakevassa diskurssissa kuvautuu kuitenkin toimijan epävarmuutta ja epätietoisuutta siitä, miten epävarmuuden ja paineiden kokemuksien kanssa tulisi menetellä.

Suuntaa hakevan diskurssin mukaan sosiaalinen tuki voi vahvistaa yksilöä hänen etsies-  
sään elämänhallinnan suuntaa. Puhe sosiaalisesta tuesta yhdistyy diskurssissa avun tar-  
vitsemiseen ja avun saamiseen. Diskurssin perusteella samassa elämäntilanteessa olevat  
voivat tukea yksilön elämänhallintaa vertaistuen antamisen kautta, millä on huolia hel-  
pottava merkitys. Suunnan hakeminen kuvautuu myös puheessa, jossa rohkaistaan toisia  
esimerkiksi ammattiavun hakemiseen tuen saamiseksi. Diskurssin perusteella ammat-  
tiavusta on ollut hyötyä, sillä puheeseen liittyy muun muassa ns. kehityskertomuksia,  
joissa elämänhallinnan suuntaa on löydetty ja omiin haastaviin tilanteisiin on saatu apua.  
Diskurssin perusteella myös perhe ja muut läheiset ihmiset voivat tukea yksilöä esimer-  
kiksi voimaa antaessaan ja vaikeissa asioissa auttaessaan.

Opiskelijat tulevat verkkokeskustelupalstalle erilaisista tilanteista ja erilaisia asioita kai-  
paavana, mikä tulee ilmi siinä, millä tavoin he tuovat esiin kokemiaan paineita ja koke-  
maansa epävarmuutta. Kuitenkin elämänhallinnan suuntaa etsivässä diskurssissa välittyy  
opiskelijoiden puheen taustalla halu voida hyvin, halu olla osa muiden ihmisten joukkoa  
sekä toive saada muutosta haastavilta tuntuviin asioihin, mitkä näyttäytyvät jonkinlaisina  
tavoitteina ja toiveina opiskelijoiden puheen taustalla.

### **5.3 Minuuden vahvistumisen ja optimistisuuden diskurssi**

Minuuden vahvistumisen ja optimistisuuden diskurssi muotoutuu pitkälti puheesta, joka  
koskee itsetuntemusta ja sen lisääntymistä, itsearvostusta sekä itseen ja tulevaisuuteen  
luottamista. Näiden lisäksi sosiaalisella tuella on diskurssin perusteella rooli esimerkiksi  
voiman antajana sekä opiskelijoiden myönteisyyden lisääjänä haastavissa tilanteissa tar-  
jotun avun kautta. Minuuden vahvistumisen diskurssissa kuvautuu puhetta itsensä tunte-  
misesta ja kuuntelemisesta, myönteisyydestä itseä kohtaan ja uskalluksesta kohdata haas-  
tavaltaakin tuntuvia asioita. Optimistisuuden diskurssi tulee esiin myönteisten asioiden nä-  
kemisenä tulevaisuudessa.

Minuuden vahvistumisen diskurssi rakentuu opiskelijoiden puheessa itsetuntemuksesta  
ja sen lisääntymisestä sekä itsensä kuuntelemisesta. Minuuden vahvistumisen diskurssi  
tulee esiin myös tietoisena itsensä havainnointina, haluna oppia tuntemaan itseä sekä

tehtyjen havaintojen kuvauksina. Diskurssista välittyy myös kuvauksia halusta kehittää itseä itsetuntemuksen pohjalta. Tietoisuus siitä, millainen minä on, näkyy muun muassa omien rajojen tunnistamisena sekä tietoisuutena itseä tukevista ja rauhoittavista tekijöistä. Itsetuntemus edistää diskurssin perusteella esimerkiksi opiskelijoiden jaksamista ja ehkäisee ylikuormittumista. Myönteisen toimijuuden näkökulmasta juuri itsensä kuunteleminen voi vahvistaa toimintaa, joka edistää omaa hyvinvointia (ks. Uusiautti 2019, 58). Itsensä kuunteleminen sekä omien tunteiden ja resurssien tunnistaminen vahvistavat myös ymmärrystä siitä, millainen minä olen. Elämänhallintaa tukevana tekijänä sosiaalisella tuella on vahvistava rooli. Kuvaukset sosiaalisesta tuesta tulevat esiin minuuden vahvistumisen osalta lähinnä itsetuntemuksen näkökulmasta, siten, että opiskelijat kuvaavat sosiaalista tukea heitä auttavaksi ja tukevaksi tekijäksi.

Minuuden vahvistumisen diskurssi tulee esiin itsensä arvostamisena, myönteisyytenä itseä kohtaan, haluna huolehtia itsestä, oman elämän kokemisena merkityksellisenä, itsensä hyväksymisenä ja esimerkiksi ymmärtävänä suhtautumisena itseään kohtaan. Itsensä arvostaminen välittyy opiskelijoiden kuvatessa myönteisesti omia kertomuksiaan haastavaltakin tuntuvien tilanteiden yli. Diskurssista välittyy minuuden vahvistuminen myös opiskelijoiden itseluottamuksena sekä uskalluksena kohdata erilaisia haasteita. Tällaiset kuvaukset kytkeytyvät puheeseen oman tahdon kuuntelemisesta, halusta tehdä asioita omalla tavalla sekä uskalluksesta kohdata oma pelkonsa. Lisäksi itsensä kokeminen merkitykselliseksi kuvautuu osana minuuden vahvistumisen diskurssia.

Kun epävarmuuden ja paineiden sävyttämä diskurssi toi esiin mm. opiskelijoiden kokemaa ahdistusta ja kuormittumista esimerkiksi paineisiin liittyen, minuuden vahvistumisen ja optimistisuuden diskurssissa nousee esiin opiskelijoiden vahvistuvaa ja orastavaa itsetuntemusta ja itsearvostusta, eikä paineiden ja vaatimusten anneta vaikuttaa kuten ennen. Omia tarpeita tiedostetaan, omia resursseja tunnistetaan, asioita halutaan tehdä omalla tavalla, tulevaisuudessa nähdään myönteisiä asioita jne. Minuuden vahvistumisen ja optimistisuuden diskurssi tulee opiskelijoiden puheessa esiin lomittaisesti epävarmuutta ja paineita koskevan puheen lomassa, ja näin voidaan nähdä diskurssin osoittavan sekä minuuden vahvistumista ja optimistisuutta että vielä orastavaa minuuden vahvistumista ja optimistisuutta.

Diskurssissa opiskelijat kuvaavat sitä, miten he ovat päässeet eteenpäin haastavista elämäntilanteista, ja jakavat omia kokemuksiaan samalla tueksi ja rohkaisuksi myös toisille. Näissä niin sanotuissa kehityskertomuksissa kuvataan, miten opiskelijat ovat uskaltaneet toimia muun muassa vastoin ulkopuolelta tulevia paineita, kuinka itsestä on opittu ja miten esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa on opittu toimimaan aiempien vaikeiden kokemusten jälkeen. Eteenpäin menemisen kuvauksiin liittyy myös puhe avun saamisesta vaikeissa tilanteissa ja sen myötä saadusta helpotuksesta.

Optimistisuuden diskurssi välittyy luottamuksena tulevaisuuteen, mikä ilmenee myönteisten asioiden näkemisenä tulevaisuudessa ja toiveikkoutena hyvästä tulevastä. Toiveikkuus ja optimismi ovat myös tekijöitä, jotka tukevat itselle myönteistä elämän suuntaa (ks. Uusiautti 2019, 59). Luottamus tulevaisuutta kohtaan nousee esiin opiskelijoiden kuvataessa esimerkiksi luottamustaan asioiden järjestymiseen sekä nostaessa esiin myönteisiä asioita tulevaisuutta ajatellen, tuodessa ilmi suunnitelmiaan ja kuvataessa paineista luopumista. Diskurssissa tulee esiin myös myönteisyyttä tässä hetkessä, oman polun hyväksymistä sekä rohkeutta katsoa kohti tulevaisuutta. Vaikka käsiteltävänä on haastaviakin asioita, opiskelijat kuvaavat eteenpäin menemistä.

Opiskelijoiden kyky tarkkailla ja havainnoida itseään vahvistavat minuutta, mikä näkyy itseä arvostavana, kuuntelevana ja tuntevana minänä. Diskurssissa kuultaa edelleen epävarmuus ja diskurssi tuo esiin opiskelijoiden kokemia vaikeuksia ja haasteita, mutta silti siitä välittyy myönteisyyttä itseä ja tulevaisuutta kohtaan ja uskallusta katsoa myös myönteisesti kohti tulevaa.



## 6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, millaisia elämänhallinnan diskursseja opiskelijoille suunnatulla verkkokeskustelupalstalla esiintyy. Tutkimusaineisto koostui Nyyti ry:n verkkosivuilla toimineen verkkokeskustelupalstan keskusteluista. Aineiston analyysin toteutin diskurssianalyysin keinoin ja tutkimuksen perusteella verkkokeskusteluista oli löydettävissä kolme diskurssia: epävarmuuden ja paineiden sävyttämä diskurssi, elämänhallinnan suuntaa etsivä diskurssi sekä minuuden vahvistumisen ja optimistisuuden diskurssi.

Tutkimustulosten perusteella epävarmuus ja paineet kuvautuvat opiskelijoiden elämässä elämänhallintaa horjuttavina tekijöinä. Elämänhallinnan suuntaa etsivä diskurssi näyttäytyy tilanteissa, joissa opiskelijat tuovat esiin heitä haastavia tekijöitä, epävarmuutta ja paineita. Opiskelijat osoittavat puheessaan kritiikkiä näitä haastavia tekijöitä kohtaan. Voidaan siis ajatella, että elämänhallinnan suunnan etsiminen on myös halua irrottautua epävarmuuden ja paineiden kokemuksista. Minuuden vahvistumisen ja optimistisuuden diskurssi kuvaa puhetta itsensä tuntemisesta, itsensä arvostamisesta sekä tulevaisuuteen luottamisesta, mitkä näyttäytyvät elämänhallintaa tukevinä tekijöinä.

Diskurssien kautta tutkimus antaa teoreettista ja käytännöllistä tietoa siitä, millaiset asiat opiskelijoiden elämänhallintaan vaikuttavat ja millä tavoin opiskelijat itse niistä kertovat. Tulosten perusteella epävarmuudesta ja erilaisista paineista kertominen ovat keskeisessä osassa opiskelijoiden elämänhallintaa horjuttavista tekijöistä puhuttaessa. Opiskelijat haluavat puhua näistä elämänhallintaa haastavista tekijöistä ja etsiä sen kautta myös elämänhallinnan suuntaa. Elämänhallintaa tukevaksi tekijäksi opiskelijoiden puheen perusteella osoittautuivat minuuden vahvistuminen sekä optimistisuus itsensä havainnoinnin, itsetuntemuksen sekä muun muassa myönteisen itseen suhtautumisen kautta. Haastavista tilanteista eteenpäin meneminen sekä tulevaisuuteen luottaminen kuvautuvat myös osana minuuden vahvistumisen ja optimistisuuden diskurssia.

Sosiaalinen tuki vertaistuen, ammattiavun tai läheisiltä saadun avun kautta voi tutkimuksen perusteella toimia avun ja voiman antajana elämänhallinnan suuntaa etsiessä.

Sosiaalisten suhteiden merkitys hyvinvoinnille tulee esiin opiskelijoiden kuvatessa yksinäisyyden kokemuksiin, ulkopuolelle jäämistään, haasteitaan solmia ihmissuhteita, mutta toisaalta myös kertoessaan vertaistuen saamisen ja läheisiltä saadun tuen merkityksestä. Voidaan nähdä, että koko verkkokeskustelu ympäristö pohjautuu sosiaalisen tuen antamiselle ja saamiselle. Asioita jaetaan keskustellen, mikä auttaa niiden käsittelemisessä. Vertaistuen saaminen ja keskusteluapu ovat tukevia ja auttavia tekijöitä, jotka tulevat esiin myös verkkokeskustelupalstalla niin tunnetason tuen kuin tiedollisen tuen kautta. Opiskelijat tuovat puheessa esiin yksinäisyyttään ja ihmissuhteiden kaipuutaan ja se osoittaa myös tarvetta tällaiselle matalankynnyksen keskustelu ympäristölle.

Opiskelijoiden halu voida hyvin ja saada muutosta heitä haastaviin asioihin välittyi pitkin aineistoa. Halu voida hyvin näyttäytyy myös opiskelijoiden jonkinlaisena tavoitteena ja toiveena heidän puheensa taustalla. Tämä silmällä pitäen myös elämänhallinnan suuntaa haetaan. Diskurssien perusteella opiskelijat tuovat keskustelupalstalla esiin erilaisia haasteita ja kohtaamiaan epäkohtia. Verkkokeskustelupalstalla opiskelijat voivat etsiä elämänhallinnan suuntaa kuvailemalla ja keskustelemalla kokemistaan tai havaitsemistaan haasteista. Tutkimuksen perusteella verkkokeskustelupalsta voi olla kanava, jossa myös osoitetaan kritiikkiä koettuja epäkohtia kohtaan. Haasteita ja epäkohtia kuvaamalla opiskelijat samalla osoittavat kaipaavansa näihin muutosta ja tuovat sitä esiin. Onkin vaikuttavaa, miten rohkeasti opiskelijat uskaltavat tuoda esiin haastavalta tuntuvia asioita. Vaikka keskustelupalstalle on tultu myös kysymään neuvoja, puheen perusteella opiskelijat ovat kuitenkin tulleet keskustelemaan kokemistaan ja havaitsemistaan haasteista ja sillä tavoin myös hakevat näihin asioihin tukea tai ratkaisua. Toisaalta suora avun ja neuvon kysyminen voi tuntua haastavalta tällaisella avoimella keskustelupalstalla.

Tutkimus antaa teoreettista ja käytännöllistä tietoa siitä, millä tavoin opiskelijat käyvät keskustelua verkkokeskustelupalstalla. Tulosten perusteella opiskelijat käyvät keskustelua elämänhallintaan kytkeytyvistä asioista eri tasoilla, mikä on tärkeä tieto verkkokeskusteluiden suunnittelemista ajatellen. Tutkimustuloksia voidaankin hyödyntää keskustelupalstan toiminnan kehittämiseen ja elämänhallintaan kytkeytyvien teemojen käsitteelyyn. Vaikka tässä tutkimuksessa en tarkastellutkaan ohjaajien puhetta, oli heidän roolinsa kuitenkin keskeinen keskustelun käynnistäjänä ja eteenpäin viejänä. Tällä tavoin

palsta on varmasti myös opiskelijoiden näkökulmasta käsin turvallinen alusta keskustelun käymiseen heitä haastavien asioiden ympärillä.

Mahdollisissa jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista tarkastella elämänhallintaa opiskelijoiden keskuudessa haastatteluaineistojen perusteella. Tässä tutkimuksessa aineisto ei koostunut nimenomaisesti elämänhallintaa käsittelevästä keskustelusta, vaikka aihealueet ja keskustelut osuivat elämänhallinnan teemojen alle. Mikäli opiskelijoita haastateltaisiin suoraan elämänhallinnasta, voitaisiin aihetta käsitellä todennäköisesti syvemmin. Olisi mielenkiintoista tarkastella, millaisia ajatuksia suoraan elämänhallinnasta puhuminen nostaisi opiskelijoiden keskuudessa esiin.

Itsetuntemuksen ja elämänhallinnan näkökulmasta pohdittavaksi tulee todennäköisesti myös teknologian tarjoamat mahdollisuudet havainnoida itseään. Teknologian lisääntyessä itseä pystytään havainnoimaan oletettavasti yhä enemmän ja tarkemmin. Sydänmaalakka (2019, 241) tuo esiin, kuinka tekoälyn kautta tullaan saamaan lisää informaatiota itsestämme, mikä lisää itsetuntemustamme. Yksittäisenä esimerkkinä tällaisesta tilanteesta nousi myös tämän tutkimuksen aineistossa kuvailtu oman unen seuraamisesta älykellon avulla. Tiedon lisääntyessä kuitenkin myös hallittavien asioiden määrä kasvaa. Millä tavoin mahdollisuudet hallita omaa elämää tulevatkaan muuttumaan tulevaisuudessa? Helpottaako lisäinformaatio meitä vai onko sillä päinvastainen vaikutus? Entä millä tavoin yhteisöllisyyden merkitys muuttuu elämänhallinnan näkökulmasta, mikäli yksilön mahdollisuudet ja jopa vaatimukset minän havainnointimahdollisuuksista laajenevat?

Tämä tutkimus lähti liikkeelle kiinnostuksesta opiskelijoiden asioita ja elämänhallintaa kohtaan. Kiinnostus näitä asioita kohtaan johti Nyyti ry:n verkkosivuille ja lopulta tarkastelemaan elämänhallinnan diskursseja Nyyti ry:n ylläpitämällä verkkokeskustelupalstalla. Haluan kiittää Nyyti ry:tä mahdollisuudesta hyödyntää verkkokeskusteluja tämän tutkimuksen aineistona. Tutkimus ja sen tekeminen kokonaisuudessaan opetti minulle paljon elämänhallinnasta. Opiskelijoiden keskusteluiden lukeminen oli tälle tutkijalle kovin armollista. Opiskelijoiden kokemat haasteet esimerkiksi opintojen suorittamista kohtaan antoivat tämän prosessin aikana paljon vertaistukea. Lisäksi haluan osoittaa

lämpimät kiitokseni pro gradu -työni ohjaajalle Satu Uusiautille kaikesta avusta ja tuesta tutkimusprosessini aikana.

## Lähteet

- Aho, S. 2005. Minä. Teoksessa Laine, K. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava, 20–57.
- Akintunde, D. O. & Olujide, F. O. 2018. Influence of Emotional Intelligence and Locus of Control on Academic Achievement of Underachieving High Ability Students. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 6(2), 14–22.
- April, K. A., Dharani, B. & Peters, K. 2012. Impact of Locus of Control Expectancy on Level of Well-Being. *Review of European Studies*. Vol. 4, No. 2; June 2012, 124–137.
- Bandura, A. 1989. Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*. Vol. 44, No. 9, 1175–1184.
- Bandura, A. 2006. Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 1, No. 2, 164–180.
- Bandura, A. 2013. The role of self-efficacy in goal-based motivation. Teoksessa E. A. Locke & G. P. Latham (toim.) *Development in goal setting and task performance*. New York: Taylor & Francis, 147-157.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 351–364.
- Çelik, I. & Sarıçam, H. (2018). The Relationships between Positive Thinking Skills, Academic Locus of Control and Grit in Adolescents. *Universal Journal of Educational Research* 6(3): 392-398.
- Erikson, E. 1982. *Lapsuus ja yhteiskunta*. Suom. Huttunen, E. Jyväskylä: Gummerus.
- Haikkola, L. & Myllyniemi, S. (toim.) 2020. Hyvää työtä! Nuorisobarometri 2019. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2020/12/nuorisobarometri2019-netti.pdf> (Luettu 22.12.2020.)
- Hitlin, S. & Elder, G. H. 2007. Time, self and the curiously abstract concept of agency. *Sociological Theory*. Vol. 25, 170–191.
- Honkasalo, M., Ketokivi, K. & Leppo, A. 2014. Avauksia ja keskusteluja: Moniselitteinen ja hämärä toimijuus. *Sociologia*. Vol. 4, No. 4, 365–372.
- Honkinen, P-L. 2009. Nuorten koherenssin tunne: Mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Turku: Turun yliopisto.
- Jaari, A. 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot: Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Jokinen, A. 2016. Diskurssianalyysin suhde sukulaistraditioihin. Teoksessa Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen E. Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino, 249–265.

Jokinen, A. & Juhila, K. 2016. Diskurssianalyttisen tutkimuksen kartta. Teoksessa Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino, 267–310.

Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen, E. 2016. Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino.

Juhila, K. 2016. Tutkijan positiot. Teoksessa Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen E. Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino, 411–443.

Juhila, K. & Suoninen, E. 2016. Kymmenen kysymystä diskurssianalyysistä. Teoksessa Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen E. Diskurssianalyysi: Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino, 445–463.

Kekkonen, V., Tolmunen T., Kraav, S-L., Hintikka, J., Kivimäki, P., Kaarre, O. & Laukkanen E. 2020. Adolescents' peer contacts promote life satisfaction in young adulthood – A connection mediated by the subjective experience of not being lonely. *Personality and Individual Differences* 167 (2020).

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Kim, J. J. & Diamond, D. M. 2002. The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. *Nature reviews Neuroscience*. Vol. 3, 453–462.

Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön julkaisuja 48.

Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista. 2005/566. Saatavilla www-muodossa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050566?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=el%C3%A4m%C3%A4nhall%2A>

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. 2001/189. Saatavilla www-muodossa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=el%C3%A4m%C3%A4nhall%2A>

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. 2004. Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45–50.
- Maslow, A. H. 1989. *A Theory of Human Motivation*. Teoksessa: Leavitt, H. J., Pondy, L. R. & Boje D. M. *Readings in Managerial Psychology*. Chicago: The University of Chicago Press, 20–35.
- Marttinen, E. 2019. Sähköposti, 29.5.2019.
- Newby, P. 2010. *Research methods for education*. England: Pearson Education Limited.
- Nuorisolaki. 2016/1285. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=el%C3%A4m%C3%A4nhall%2A>
- Nurmi, J-E. 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan*. Helsinki: WSOY, 256–274.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Motivaatio elämänkaaren siirtymissä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. *Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nyyti, 2016. *Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa*. [https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2017/08/elämäntaitoopas\\_netiti2.pdf](https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2017/08/elämäntaitoopas_netiti2.pdf). (Luettu 13.3.2019.)
- Nyyti, 2021. Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/yhdistys/> (Luettu 7.1.2021.)
- Ojanen, M. 1996. *Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen*. Tampere: Kirjatoimi.
- Ojanen, M. 2011. *Minä ja muut: Itsetuntemuksen kirja*. Helsinki: Kirjapaja.
- Opetushallitus, 2019. *Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Määräykset ja ohjeet 2019:2a*. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2019.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf). (Luettu: 8.11.2020.)
- Pietikäinen, S. & Mäntynen, A. 2009. *Kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino.
- Ponto, H. 2013. Kohtaamisen monet kasvot – tutkijan lukuisat positiot. *Alue- ja ympäristötutkimuksen seura ry.* 3:3, 1–2.
- Punna, M., Malinen, K., Sevón, E. & Sihvonen, S. 2017. Kannattaako asiakkaan toimijuuden ja itseohjautuvuuden vahvistaminen? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. Vol 54, 155–158.

- Raitakari, S. 2004. Nuoren elämänhallinta: toivottua arkea ohjeistamalla? Teoksessa: Jokinen, A., Huttunen, L. & Kulmala, A. Puhua vastaan ja vaieta. Helsinki: Gaudeamus, 56–73.
- Raitasalo, R. 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling S. D. & Potter, J. 2002. Global Self-Esteem Across the Life Span. *Psychology and Aging*. Vol. 17, No. 3, 423–434.
- Roddenberry, A. & Renk, K. 2010. Locus of Control and Self-Efficacy: Potential Mediators of Stress, Illness, and Utilization of Health Services in College Students. *Child Psychiatry & Human Development* 41, 353–370.
- Roos, J. P. 1987. Suomalainen elämä: Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Roos, J. P. & Hoikkala, T. 1998. Esipuhe. Teoksessa J.P. Roos & Hoikkala T. (Toim.) *Elämänpolitiikka*. Helsinki: Gaudeamus, 7–19.
- Ruth, Jan-Erik. 1998. Elämänhallinta ikääntyessä. Teoksessa J.P. Roos & Hoikkala T. (Toim.) *Elämänpolitiikka*. Helsinki: Gaudeamus, 314–329.
- Ryon H. & Gleason M. 2014. The Role of Locus of Control in Daily Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol 40(1), 121–131.
- Sandberg, E; Jokinen, S; Kärkkäinen, J; Lämsä, R; Löfstedt, J; Nordlund-Spiby, R; Pajunen, M; Raivio, H; Rouvinen, J. & Valkeinen, H. 2018. Toimintakyvyn arviointi 16–29-vuotiailla NEET-nuorilla: Suositus avuksi Kelan ammatilliseen kuntoutukseen ohjattaessa. Helsinki: Kela. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018100237189> (Luettu 17.4.2019.)
- Seligman, M. E. P. 1992. Optimistin käsikirja. Suom. Järnefelt I. Helsinki: Otava.
- Shanahan, M. J. & Elder, G. H. Jr. 2002. History, Agency, and the Life Course. Teoksessa Crockett, L. J. (ed.), *Agency, Motivation, and the Life Course*. Nebraska Symposium on Motivation Vol. 48. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 145–185.
- Sosiaalihuoltolaki. 2014/1301. Saatavilla [www-muodossa: https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=e1%2C%2A4m%2C%2A4nhall%2A](https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=e1%2C%2A4m%2C%2A4nhall%2A)
- Sydänmaalakka, P. 2019. Globaalijohtaminen: Miten hallita maailmaa älykkäästi. Helsinki: Alma Talent. Saatavilla [https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.ulapland.fi/teos/JAEBGXDTEB#/kohta:6\(\(20\)Gloobalin\(\(20\)johtamisen\(\(20\)mahdollisuudet\(:6.5\(\(20\)Ihmisen\(\(e4\)\(\(20\)oleminen\(\(20\)teko\(\(e4\)lyn\(\(20\)aikakaudella\(:Johtaminen\(\(20\)teko\(\(e4\)lyn\(\(20\)aikakaudella/piste:tn0](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.ulapland.fi/teos/JAEBGXDTEB#/kohta:6((20)Gloobalin((20)johtamisen((20)mahdollisuudet(:6.5((20)Ihmisen((e4)((20)oleminen((20)teko((e4)lyn((20)aikakaudella(:Johtaminen((20)teko((e4)lyn((20)aikakaudella/piste:tn0) (Luettu 18.12.2020.)



Taylor, S. 2001. Locating and conducting discourse analytic research. Teoksessa Wetherell, M., Taylor, S. & Yates, S. J. *Discourse as data: A guide for analysis*. London: Sage Publications Ltd., pp. 5–48.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. Saatavilla www-muodossa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf> (Luettu: 5.11.2019.)

Urban, J. B., Lewin-Bizan, S. & Lerner, R. M. 2010. The role of intentional self-regulation, lower neighborhood ecological assets, and activity involvement in youth developmental outcomes. *Journal of Youth and Adolescence* 39 (7), 783–800.

Uusiautti, S. 2019. *Tunnista vahvuutesi ja menesty*. Helsinki: Kirjapaja.

Uzun, K. & Karataş, Z. 2020. Predictors of Academic Self Efficacy: Intolerance of Uncertainty, Positive Beliefs about Worry and Academic Locus of Control. *International Education Studies*; Vol. 13, No. 6., 105-116.

Vallo, M. 2007. Riittävästi opintoja? Selvitys opintotukea saavien opiskelijoiden opintomenestyksestä. Tampere: Tampereen yliopisto. <http://docplayer.fi/29433087-Riittavasti-opintoja.html> (Luettu 13.11.2020.)

Zimmerman, B. J. & Cleary, T. J. 2006. Adolescents' development of personal agency. The role of self-efficacy beliefs and self-regulatory skill. Teoksessa F. Pajares & T. Urdan (toim.) *Self-efficacy beliefs of adolescents*. Greenwich, CT: Information Age Publishing, 45–69.