

Yli 25-vuotiaiden aikuisten opintojen ja työelämän yhdistämiskeinot

Essi Rantaniemi

0445128

Pro gradu -tutkielma

Kasvatustieteiden tiedekunta, aikuiskasvatus

2021

Tiivistelmä

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Yli 25-vuotiaiden aikuisten opintojen ja työelämän yhdistämiskeinot

Tekijä/-t: Essi Rantaniemi

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustieteiden maisteri

Työn laji: Pro gradu -tutkielma X Laudaturtyö ___ Lisensiaatintyö__

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 53 sivua, liitteet 0

Vuosi: 2021

Tiivistelmä:

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoitus on selvittää niitä keinoja, joiden avulla yli 25-vuotiaat yhdistävät opinnot ja työelämän. Tässä tutkimuksessa keskitytään nimenomaan opintojen ja työelämän yhdistämiseen, vaikka aikuisen elämänvaiheeseen voi kuulua myös monia muita elämän osa-alueita. Lisäksi tavoitteena on selvittää hyvinvointiin sisältyviä asioita ja sen edistämiskeinoja. Tämä tutkimus on laadullinen tutkimus, joka on toteutettu fenomenografisen tutkimuksen näkökulmasta. Tällöin tavoitteena on ymmärtää ja kuvailla moninaisia arjen ilmiöitä. Aineisto on hankittu kyselylomakkeella, johon vastasi 15 yli 25-vuotiaasta, jotka kävivät töissä opintojensa ohella tutkimushetkellä. Aineisto on analysoitu teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä.

Keskeisimpänä tuloksena tässä tutkimuksessa yhdistämiskeinoista ilmeni aikatauluttaminen. Yhdistämistä auttoi myös se, että yksilö priorisoi oman mielenkiintonsa ja tavoitteidensa mukaan elämässään joko opinnot tai työelämän, mikä auttoi aikatauluttamisessa. Elämönhallinnan taidot myös edesauttoivat opintojen ja työelämän yhdistämistä. Yksilön saama ja kokemus ulkopuolinen tuki ja joustavuus vaikuttivat yhdistämiseen. Työelämästä saatiin monia eri tukivaihtoehtoja, merkittävimpana työaikojen vähentäminen, jos yksilö halusi priorisoida opintonsa. Suurin osa tähän tutkimukseen osallistuneista priorisoi tutkimushetkellä opintonsa enemmän kuin työssäkäynnin. Suurin osa kävi töissä opintojen ohella taloudellisen hyödyn ja työkokemuksen takia. Jos opinnot ja työelämä voitiin liittää toisiinsa sisällöllisesti, yhdistäminen oli helpompaa. Tällöin opintojen taakka väheni, koska työaika voitiin käyttää hyödyksi opintoja ajatellen. Jos näitä kahta ei voitu sisällöllisesti liittää toisiinsa, yhdistäminen voi olla kuormittavampaa ja vaikeampaa. Tällöin myös opinnoista ja työelämästä koetut hyödyt koettiin erillisinä asioina.

Tähän tutkimukseen osallistuneet kokivat hyvinvointinsa yleisesti hyväksi. Opiskeluhyvinvointi koettiin paremmaksi kuin työhyvinvointi, mikä voi johtua siitä, että tutkittavat priorisoivat enemmän opintonsa kuin työnsä. Työ koettiin enimmäkseen vain taloudellisena hyötynä tässä tutkimuksessa. Hyvinvointia pyrittiin edistämään vapaa-ajalla, jota osalle jäi kuitenkin liian vähän. Jos aikuinen kykeni aikataulutukseen arjessaan, hän todennäköisesti varasi aikaa myös vapaa-ajalle, ja näin varmemmin kykeni huolehtimaan siitä. Hyvinvointia ylläpidettiin yksilölle itselle mieluisin keinoin.

X Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja.

Avainsanat: aikuinen, työelämä, aikuisopiskelu, hyvinvointi

Sisällys

Tiivistelmä	2
1. Johdanto	4
2. Aikuisuuden elämänvaihe ja aikuiskoulutus	6
2.1. Aikuisuuden määrittelyä	6
2.2. Aikuisen elämänselämä	7
2.3. Aikuisopiskelu ja kouluttautuminen aikuisena	8
3. Työ osana aikuisuutta	10
3.1. Työelämään osallistuminen	10
3.2. Työelämän dynaamisuus	11
3.3. Opintojen ja töiden yhdistäminen	12
4. Aikuisen hyvinvointi	14
4.1. Yleinen hyvinvointi	14
4.2. Työ ja hyvinvointi	15
4.3. Opiskelu ja hyvinvointi	16
4.4. Aikuisen elämänselämä	17
5. Tutkimuksen toteutus	19
5.1. Tutkimuskysymykset	19
5.2. Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmä	19
5.3. Aineiston hankinta ja aineisto	21
5.4. Aineiston analysointi	24
5.5. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	25
6. Töiden ja opintojen yhdistäminen ja hyvinvoinnista huolehtiminen	26
6.1. Keskeisimmät tulokset	26
6.2. Opintojen ja työelämän yhdistämiskeinot	27
6.3. Opintojen ja työelämän yhdistämisen näkyminen	30
6.4. Hyvinvointi ja siihen vaikuttaminen	34
7. Pohdinta	40
7.1. Tulosten pohdintaa	40
7.2. Jatkotutkimusaiheita	41
7.3. Tutkimusprosessin arviointia	42
Lähteet	44

1. Johdanto

Tässä tutkimuksessa keskityn tarkastelemaan yli 25-vuotiaita aikuisia, jotka osallistuvat saman aikaan työelämään ja opintoihin. Tämä aihe kiinnostaa minua erityisesti siksi, että minä itse ja monet läheiseni elävät tai ovat eläneet tätä samaa elämänvaihetta, minkä vuoksi minulla on omaa kokemusta aiheesta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten yli 25-vuotiaat yhdistävät opinnot ja työelämän. Toisena tärkeänä kohteena on näiden aikuisten hyvinvointi ja sen kokeminen niin yleisen hyvinvoinnin, kuin myös opiskelu- ja työhyvinvoinnin osalta.

Aikuisen elämänvaiheisiin liittyvä tutkimus on tärkeää, sillä jokaisen aikuisen elämänpolut ovat uniikkeja, ja ne ovat voineet jo vakiintua, tai olla jatkuvassa muutoksessa. Aikuinen on jo elänyt monia kehitysvaiheita elämänsä aikana, mikä on muovannut hänestä sellaisen yksilön kuin hän on. Nämä monimuotoiset aiemmat kokemukset vaikuttavat aina taustalla, mitä ikinä hän päättääkään tehdä, ja sen vuoksi on myös tärkeää pyrkiä ymmärtämään sitä, miten monipuolisia ratkaisuja aikuiset voivat tehdä ja miten heitä voi niissä edistää.

Aikuisten opiskelun ja kouluttautumisen tarkasteleminen on kiintoisaa ja tärkeää myös siksi, että yli 18-vuotiailla ei ole oppivelvollisuutta. Opiskeleminen on siis vapaaehtoista ja monesti oma-aloitteista. Miksi aikuiset sitten kouluttautuvat, ja näin tuovat elämäänsä lisää velvollisuuksia sekä aikaa vieviä asioita? Kouluttautuminen voidaan nähdä isona mahdollisuutena ja uusien ovien avaajana, se tarjoaa monia uusia polkuja valittavaksi ja voi vaikuttaa myös parempaan elintasoon. Se voi myös tarjota kehittymismahdollisuuksia, uusien taitojen ja tietojen oppimista, sosiaalista kanssakäymistä, ryhmiin kuulumista ja hyväksyntää. Opiskelu ei aina kuitenkaan ole täynnä positiivisia asioita, koska yhdistettynä muuhun elämään se ottaa paljon aikaa, voi tuottaa epäonnistumisia, ei aina ole palkitsevaa ja voi vaikuttaa muihin elämän osa-alueisiin. Miten opinnot ja työelämä siis yhdistetään arjessa, johon voi kuulua näiden asioiden lisäksi myös esimerkiksi perhe, harrastuksia, muita vastuita

ja oikeastaan mitä tahansa. Millä keinoilla aikuiset saavat hoidettua kaikkia asiat, ja millaiseksi he kokevat hyvinvointinsa siinä samalla?

Kun pyrimme ymmärtämään työssäkäyvien opiskelijoiden haasteita sekä mahdollisuuksia, voimme edesauttaa positiivisia oppimistuloksia ja -kokemuksia sekä tukea valmistumista hyvässä aikataulussa. Tämä pätee niin yksilön omiin kykyihin, kuin myös oppilaitosten kuin työpaikkojenkin mahdollisuuksiin edistää aikuisen valintoja. Haasteiden ja erilaisten elämäntilanteiden ymmärtäminen antaa myös opintojen ja töiden yhdistämistä miettiville yksilöille mahdollisuuksia siirtyä tähän elämäntapaan, sillä näin heille voisi olla tarjolla enemmän tukea ja mahdollisuuksia monipuoliseen suorittamiseen.

2. Aikuisuuden elämänvaihe ja aikuiskoulutus

2.1. Aikuisuuden määrittelyä

Yksi keskeisimmistä käsitteistä tälle tutkimukselle on aikuisuus. Aikuisuuden määritelmä on melko laaja, ja sitä voidaan tarkastella monista eri näkökulmista, kuten psykologisista, juridisista, kulttuurillisista tai sosiaalisista näkökulmista. Aikuisuuden rajoja voidaan hakea myös siitä, että yksilö täyttää 18-vuotta eli saavuttaa täysi-ikäisyyden, mikä esimerkiksi suomalaisessa kulttuurissa vahvasti liitetään ainakin iän puolesta aikuisuuden saavuttamiseen. Täysi-ikäisyyden saavuttaminenkaan ei kuitenkaan välttämättä tarkoita aikuisuutta, sillä on huomioitava myös yksilölliset muutokset elämäkulussa ja muu muassa biologisessa kehityksessä. Yleisesti voidaan kuitenkin sanoa, että aikuisuus on ajanjakso nuoruuden ja vanhuuden välillä. Tässä haasteena on kuitenkin myös nuoruuden sekä vanhuuden määritelmien samankaltainen epäselvyys. Eri ikäkausia kuitenkin pidetään luonnollisina yksilön elämänvaiheina, sillä niihin sisältyy niin biologisia, sosiaalisia sekä kognitiivisia muutoksia ja vaiheita. (Koski & Moore 2001, 4–10.)

Aikuisuuden määrittelemisen on tärkeää, sillä sen sisältöä voidaan tarkastella lukemattomilla eri tavoilla. Aikuisuuteen kuuluu monia erilaisia elämänvaiheita, joihin vaikuttavat yksilön aiemmat kokemukset sekä valinnat, mutta jotka myös vaikuttavat yksilön myöhempään elämäntapahtumiin. Aikuisuus ei ehkä arkielämässä näyttäyty erikoisena asiana, mutta sen sisältämät asiat ovat merkittäviä tekijöitä yksilön elämässä. Toki näitä samoja elämänvaiheita voi tapahtua myös nuoruuden tai vanhuuden ajanjaksoissa, mutta yleisesti ajateltuna esimerkiksi itsenäistyminen vanhemmista, perheen perustaminen sekä työelämään siirtyminen on liitetty aikuisuuden merkkipaaluihin. Työelämän merkitys aikuisten elämässä on nostanut päätään viime vuosikymmeninä, ja koska työ haukkaa suuren osan aikuisten ajasta, se voi rajoittaa tai hidastaa esimerkiksi perhe-elämään siirtymistä. Aikuisuutta voidaan myös tarkastella kehityspsykologian kautta, vaikka kehityspsykologiset teoriat ovat saaneet osakseen kritiikkiä. Kehityspsykologian näkökulmasta aikuinen on kypsä sekä kehittynyt, ja

nuoruuden identiteettikriisin tulisi olla jo koettuna aikuisuuden koittaessa. Ei voida kuitenkaan sanoa, etteivätkö aikuiset voisi kokea muutoksia tai jopa kriisejä koskien muun muassa identiteettiä, mutta usein toivottava lopputulos olisi itsenäinen ja lähes lopullisessa olotilassaan oleva aikuinen, joka pärjää omillaan. (Blatterer 2007, 1–2, 16–18; Herranen & Harinen 2008, 4; Marin 2001, 229–234; Nurmi 2003, 256–258; Petäjaniemi 2002, 61; Tuomi 2001, 13.)

2.2. Aikuisen elämäntarjonta

Aikuisuutta voidaan tarkastella esimerkiksi elämäntarjonnan käsitteen avulla. Elämäntarjonnalla tarkoitetaan elämäntarjontaa tai polkuja, joita pidetään yksilön kehittymistä edistävinä tekijöinä, jotka voidaan jäsentää yksilön elämäntarjonnasta. Elämäntarjontaa tarkastelemalla voidaan huomata, että jokaisen aikuisen kehitys noudattaa tiettyjä universaaleja periaatteita, vaikka se sisältää samaan aikaan yksilöllistä ja kulttuurisidonnaista vaihtelua. Keskeisimpiä aikuisen elämäntarjontaa ovat parisuhteen muodostamisen, perheen perustamisen, talouden hallinta, työelämään osallistuminen ja koulutuksen hankkiminen. Yleensä yksilön elämäntarjonnassa on samanaikaisesti keskimäärin 2–3 merkittävää polkua, joihin käytetään energiaa ja aikaa, ja joiden vaikutukset heijastuvat myös muihin elämäntarjontaan. Näin elämäntarjontan perusrakenne pohjautuu vahvasti keskeisiin elämäntarjontoihin. Elämäntarjonnassa keskeisimpiä asioita ovat vakaiden vaiheiden ja muutosvaiheiden vuorottelu, siirtymäkohdat eri elämäntarjontoihin sekä merkitykset, joita annetaan yksilön tekemille ratkaisuille ja kokemuksille eri elämäntarjontoihin. Vakait vaiheet kestävät useimmiten 6–8 vuotta, jonka jälkeen asiaa tarkastellaan ja muokataan. Tarkasteluvaiheessa eli siirtymävaiheessa tärkeitä rooleja puntaroidaan, jotta ne tukisivat tulevia elämäntarjontaa mahdollisimman hyvin, mutta joskus suuret muutokset voivat johtaa jopa kriisiin. Siirtymävaiheen jälkeen alkaa kehitysvaihe, minkä aikana elämäntarjontaa yhdistetään. (Partanen 2011, 42–44; Perho & Korhonen 2003, 323–327; Ruoppila 2003, 293.)

Polkuja eri elämäntarjontoihin voidaan kuvailla eri tavoin. Ne voivat olla yksilöllisiä tapahtumien sarjoja, joiden aikana yksilö siirtyy vaiheesta toiseen. Ne voivat olla myös psykologisia tai

sosiaalisia, kuten esimerkiksi pystyvyyden tunteeseen tai työelämään liittyviä. Siirtymät, kuten työelämään sijoittuminen tai koulutuksen aloittaminen, jaksottavat näitä elämänpolkuja. Riippuen eri elämänpolkujensa tapahtumista, yksilö antaa näille siirtymille erilaisia merkityksiä ja jotkut elämäntapahtumat vaikuttavat yksilön elämään enemmän kuin toiset, jolloin niitä kutsutaan käännekohtiksi. Kaikki siirtymät sisältävät aina ajatuksen muutoksesta jonkin yleisen merkityksen lisäksi. Yksi keskeisimmistä asioista elämäntapahtumia käsitellessä on niiden ajallinen kesto, sillä tapahtumien keston seuraukset ovat riippuvaisia siitä, missä elämänvaiheessa yksilö on. Elämänpolut voivat vaihtaa suuntaansa monesta eri syystä, ja aikuisen elämää tarkastellessa on aina huomioitava subjektiiviset kontekstit sekä mahdollisuus tietoisiin valintoihin. (Courtney 1992, 71–75; Partanen 2011, 42–44; Ruoppila 2003, 293–295.)

2.3. Aikuisopiskelu ja kouluttautuminen aikuisena

Aikuiskoulutus on laaja käsite, jonka sisälle voidaan lukea monenlaisia eri määritelmiä eri näkökulmista. Aikuiskoulutuksella tarkoitetaan erityisesti aikuisille järjestettyjä ja ohjattuja oppimistilaisuuksia, ja koulutukseen osallistuvat aikuiset tyypillisesti toimivat tai ovat toimineet koulujärjestelmäkoulutuksen jälkeen työelämässä. (Tilastokeskus.) Erilaisia opiskelumahdollisuuksia aikuisille tarjoavat monet eri tahot, esimerkiksi avoimet yliopistot, korkeakoulut sekä kansanopistot. Opiskelu on mahdollista monille eri elämäntilanteissa ja sosioekonomisissa asemissa oleville yksilöille, sillä monet opiskelumuodot ovat maksuttomia, niitä voi suorittaa monipuolisesti ja joustavasti, ja niihin voi kuulua esimerkiksi opintotuki. Nykyisen kaltainen tietoperustainen yhteiskunta vaatii elinikäistä oppimista, mikä tarkoittaa jatkuvaa itsensä kehittämistä ja opiskelua myös aikuisuudessa. Elinikäisestä oppimisesta on tullut merkittävä osa taloudelliseen elämään osallistumisesta, ja elinikäisen oppimisen mahdollisuuksia on tarjottu Suomessa jo noin 100 vuoden ajan. Se tarjoaa yksilölle tietoja ja taitoja työelämään, mutta myös tunteen yhteisöihin kuulumisesta ja taitoja rakentaa demokraattista ja vakaata yhteiskuntaa. (Manninen & Engblom 2004, 125–131; Mark 2004, 29–41.)

Oppivelvollisuus päättyy sinä vuonna, kun oppivelvollinen täyttää 18 vuotta (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Tämä tarkoittaa, ettei aikuisilla ole velvoitetta opiskella 18 ikävuoden jälkeen, jos he eivät itse halua, eli opiskelu on tämän jälkeen vapaaehtoista. Aikuiskoulutus on erityisesti järjestetty ja suunniteltu aikuisia varten, ja yleensä aikuisopiskelijana pidetään yli 25-vuotiaista yksilöä. Vuonna 2017 18–64-vuotiaista suomalaista noin 48 prosenttia osallistui aikuiskoulutukseen, pois lukien opiskelijat ja varusmiehet. Naiset osallistuvat aikuiskoulutukseen miehiä useammin, ja kaikista ikäluokista 25–44-vuotiaat osallistuvat aikuiskoulutukseen eniten. Koulutus kasautuu, sillä pitkän pohjakoulutuksen omaavat osallistuvat muita useammin aikuiskoulutukseen. Myös työlliset osallistuvat enemmän aikuiskoulutukseen, kuin työvoiman ulkopuolella olevat tai työttömät. Työllisistä naisista noin kaksi kolmesta osallistui aikuiskoulutukseen, kun taas työllisistä miehistä vain noin puolet osallistui vuonna 2017. Muuhun kuin työhön tai ammattiin liittyvään aikuiskoulutukseen osallistui noin 400 000 henkilöä, mikä vastasi noin 14 prosenttia 18–65-vuotiaista suomalaisista. Muuhun kuin työhön liittyvä aikuiskoulutus sisältää esimerkiksi yleissivistävän tai harrastustavoitteeseen liittyvää koulutusta, ja naiset osallistuivat tähän koulutukseen enemmän kuin miehet, mutta henkilön iällä ei ollut suurta merkitystä osallistumisessa. (Niemi & Ruuskanen 2018, 15–22, 35–40.)

Aikuisten opiskeluun ja oppimiseen on monia erilaisia motiiveja ja motivaation lähteitä. Esimerkiksi elämänkulun mukaisesti aikuisen elämässä kohtaamat siirtymävaiheet synnyttävät yksilölle tarpeen siitä, että hän tarvitsee uusia tietoja tai taitoja, joiden avulla hän voi selviytyä näistä siirtymistä seuraavaan vaiheeseen. Opiskeluun ja koulutukseen hakeutumiseen vaikuttavat myös yksilön persoonallisuuden ja temperamentin piirteet, esimerkiksi tarve oppia. Tällöin yksilön sisäinen tarve ohjaa opiskelua enemmän kuin tarve osallistua. Aikuisella voi olla myös omia kiinnostuksen kohteita tai tavoitteita, joita varten hän opiskelee. Myös yhteisö ja ympäristö voivat joko kannustaa tai olla kannustamatta opiskeluun ja vaikuttaa siihen, onko oppiminen kiinnostavaa vai ei. Aikuisen on myös nähtävä opiskelussaan jokin mahdollinen positiivinen lopputulos, minkä vuoksi hän hakeutuu koulutukseen ja myös osallistuu siihen, saavuttaakseen tämän lopputuloksen. (Courtney 1992, 52–75.)

3. Työ osana aikuisuutta

3.1. Työelämään osallistuminen

Aikuisuuden yksi tärkeimmistä kehitystehtävistä on työelämään siirtyminen sekä työuralla eteneminen. Koska työelämä on nykyisin dynaamista ja jatkuvassa muutoksessa, ammatteja syntyy ja katoaa jatkuvaa tahtia. Tämän myötä myös olemassa olevien ammattien sisältö ja niihin kohdistuvat odotukset muuttuvat. Työelämässä toimitaan nykyisin aikuisiästä noin kolme vuosikymmentä, minkä vuoksi se on merkittävä osa yksilön elämää. (Ruoppila 2003, 291–294.)

Vuonna 2020 työllisyysaste 15–64-vuotiailla oli Suomessa noin 71 prosenttia. Työ voi olla esimerkiksi kokoaikatyötä, osa-aikatyötä tai yrittäjänä toimimista. Noin puolet yli 18-vuotiaista opiskelijoista kävi opintojen ohella töissä vuonna 2019. Naisopiskelijat osallistuivat työelämään miehiä useammin. Ikä vaikutti opiskelijoiden työssäkäyntiin, sillä 18-vuotiaista 31 prosentilla oli työsuhde, kun taas 25-vuotiaista jo 62 prosenttia kävi töissä opintojen ohella. Noin puolella korkeakouluopiskelijoista oli työsuhde, jossa työtuntimäärä oli yli 15 tuntia viikossa. (Tilastokeskus 2021a; Tilastokeskus 2021b.) Työssäkävivistä opiskelijoista hieman yli puolet arvioi työn vastaavan läheisesti alaa, johon opinnot suuntautuivat. Töissä käydään opintojen ohella eniten taloudellisista syistä, sillä se kattaa elinkustannukset ja parantaa taloudellista tilannetta. Työkokemuksen kartuttamista pidetään myös lähes yhtä tärkeänä syynä yhdistää työt ja opinnot. (Erola 2004, 82–85; Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 73–75; Vanhanen-Nuutinen, Saari, Kotila & Mäki 2018, 20–21.)

3.2. Työelämän dynaamisuus

Työelämää kuvataan tänä päivänä 24/7/365-logiikan mukaisesti, sillä nykyisessä globaalissa maailmassa työhön on oltava valmis reagoimaan silloin kuin työ sitä vaatii. Arki kuin vapaa-aikakin on sovitettava työn vaatimusten mukaisesti, sillä työstä on tullut niin sanotusti rajatonta. Teknologian kehittyminen, globalistuminen sekä kilpailun kiristyminen ovat aiheuttaneet muutoksia työelämässä monella eri osa-alueella varsinkin viime vuosikymmeninä. Muutokset koskettavat erityisesti muutoksia työn sisällössä ja organisointitavoissa, toimeentulossa, työn yhteiskunnallisessa merkityksessä sekä työnantajan ja työntekijän välisissä suhteissa. (Kinnunen & Mauno 2009, 1–3; Vuorikoski, Tamminen & Lindholm 2020, 5–7.) Monenlaiset jatkuvat muutokset työelämässä vaativat myös yksilöltä jatkuvaa panostusta. Muutosten vuoksi ihmiset tarvitsevat monenlaista tiedollista ja taidollista osaamista, kuten erilaisia teknologiatietoja, luovuutta, yrittävyyttä, joustavuutta, monipuolisia ihmissuhdetaitoja sekä kulttuuritaitoja. On myös omattava ongelmanratkaisukykyjä ja kykyä oppia uutta sekä oltava valmiina muutoksiin. Muutokset työelämän vaatimuksissa vaativat myös oppilaitoksilta lisää mahdollisuuksia kouluttautumiseen monipuolisesti ja joustavasti. (Petäjäniemi 2002, 58–60.)

Koulutukselle, erityisesti aikuiskoulutukselle, on tulevaisuudessa tulossa uudenlaisia haasteita, sillä suomalaisen väestön ikääntyessä enemmistö tarjolla olevasta työvoiman henkisestä kokonaispääomasta on vanhenevilla ikäluokilla. Vaikka nuoremmilla ikäluokilla on enemmän koulutustaustaa kuin yli 50-vuotiailla, joista monet ovat edenneet työelämässä peruskoulun varassa, ei voida nojata siihen, että tämä takaisi tarvittavan osaamisen työelämän muuttuvia tarpeita varten. Koulutuksen ja varsinkin aikuisille suunnatun koulutuksen tulee pystyä vastaamaan työelämän tarpeisiin, jotta jatkuva koulutus sekä uudenlaisten taitojen oppiminen ovat mahdollisia tarpeiden muuttuessa. Oppimiskyky ei ole ikäkysymys, sillä jos yksilölle tarjotaan mahdollisuuksia oppia ja elää muutosprosesseissa, oppimiskyvyssä ei tapahdu suuria muutoksia iän myötä. Oppiminen on ikääntyessä kuitenkin erilaista kuin nuorena, koska vanhempi ihminen liittyy oppimansa uudet asiat vanhoihin, jo opittuihin asioihin. Motivoitunut, osaava ja jatkuvasti koulutettu henkilökunta työpaikoilla kestää paremmin henkistä kuormitusta ja on innokas kehittämään työolojaan. Työtyytyväisyys

heijastuu myös suoraan asiakkaisiin ja ympäröiviin yhteisöihin. (Petäjäniemi 2002, 60–61; Stenström 2008, 128–131; Vuorikoski ym. 2020, 5.)

Teknologian kehittyminen, globaalistuminen sekä kilpailun kiristyminen ovat aiheuttaneet muutoksia monella eri osa-alueella työelämässä, varsinkin viime vuosikymmeninä. Maailmanlaajuisesti työelämään liittyvissä arvoissa ovat nousseet esille ympäristöön ja ihmisten hyvinvointiin liittyvät asiat. Arvoihin sisältyy nykyään lähes poikkeuksetta ulkoisten ja sisäisten asiakkaiden luottamus, avoin vuorovaikutus sekä jatkuva oppiminen. Suomalaisissa yrityksissä keskeisimmäksi arvoksi voisi tiivistää hyvän elämän. (Petäjäniemi 2002, 58–59.)

3.3. Opintojen ja töiden yhdistäminen

Elämäkulun mukaan aikuinen elää 2–3 keskeisen elämänpolkunsa mukaan. Työssäkäyvän aikuisopiskelijan tärkeimmät elämänpolut ovat työ sekä koulutus, ja yksilö muodostaa näiden mukaisesti itselleen merkittävät roolit, suhteet sekä tehtävät. Tärkeitä rooleja ja elämänpolkuja voi olla vaikea muuttaa, ja vakaissa vaiheissa tilanteeseen usein sopeudutaan ja ylläpidetään sen myönteisiä puolia. (Perho & Korhonen 2003, 323–342.)

Työelämän ja opintojen yhdistäminen vaatii yksilöltä paljon. Hänen on sitouduttava, oltava organisointikykyinen ja motivoitunut viemään asioita eteenpäin niin, että kokee kehittyvänsä sekä opinnoissaan että työelämässään. Syitä ja tavoitteita opintojen ja työelämän yhdistämiselle on vähintään yhtä monta kuin on yksilöitäkin, mutta sen tulee palvella yhtä lailla muuttuvaa työelämää kuin sille panostaan antavaa opiskelijaa. Koska työelämä sekä opiskelu tarjoavat yhä enemmän etämahdollisuuksia sekä joustavia suoritustapoja, tarjoaa tämä hyvät lähtökohdat opiskelun ja työn yhdistämiselle. Tämä tarjoaa myös mahdollisuuksia osaamisen päivittämiseen nopeasti ja joustavasti. (Vuorikoski ym. 2020, 5–6; Sanchez-Gelabert, Figueroa & Elias 2017, 232–245.)

Työssäkäynnin koettu stressi vähenee ja opintojen etenemiseen koettu tyytyväisyys kasvaa opetuksen hyvillä työelämäkäytännöillä. Kun koettu stressi vähenee, se vaikuttaa myös opiskelutyytyväisyyteen, ajanhallintaan sekä motivaatioon, jota stressin vähentyminen parantaa merkittävästi. Ajanhallintaan vaikuttavat myös työtuntien määrä sekä työn vaativuus. Kokemus työn laadusta on yhteydessä opintojen etenemistahtiin tavoitteisiin nähden. Jos työ vastaa opiskeltavaa alaa, työtehtävät ovat laadukkaita ja töitä tehdään alle 15 tuntia viikossa, kokemus opintojen tavoitteiden mukaisesta etenemisestä on positiivisempi, ja toisinpäin. Monipuoliset opintopolut ja opiskelumahdollisuudet sekä työskentely opiskeltavaa alaa vastaavassa työssä helpottavat opintojen suorittamista loppuun, kun opiskellaan ja käydään töissä yhtä aikaa. Oppilaitosten tulisi enemmän huomioida opintojen aikaisen työn kautta syntyvä osaaminen ja se, miten tämä voidaan arvioida ja liittää osaksi opintoja. Esimerkiksi työyhteisö on käytännöllinen paikka hyödyntää opinnoista saatuja taitoja ja tietoja, ja kehittää osaamistaan molempiin suuntiin. (Vanhanen-Nuutinen ym. 2018, 13–14, 22–24; van Veldhoven & Tamminen 2020, 9–12.)

4. Aikuisen hyvinvointi

4.1. Yleinen hyvinvointi

Hyvinvointia voidaan tutkia eri tavoin, esimerkiksi havainnoimalla hyvinvointia ulkoapäin (objektiivinen hyvinvointi) tai tutkimalla ihmisen omaa kokemusta (subjektiivinen hyvinvointi). (Pajukoski 2002, 56.) Tässä tutkimuksessa viitataan hyvinvointi-käsitteellä melko laajasti yksilön kokemaan hyvinvointiin, joka sisältää työhyvinvoinnin, opiskeluhuvinvoinnin, vapaa-ajalla koetun hyvinvoinnin sekä palautumismahdollisuudet ja -keinot. Koska tutkimushenkilöni ovat aikuisia työssäkäyviä opiskelijoita, nämä kaikki osa-alueet ovat tärkeitä muodostamaan kokonaiskuvan yksilön kokemasta hyvinvoinnista. Myös yleinen hyvinvointi on tarkastelussa, sillä sen esittelemisen lisää ymmärrystä hyvinvoinnin käsityksestä.

Aikuisen yleistä hyvinvointia tarkastellessa on otettava huomioon kaikki se, mitä on tapahtunut aiemmissa elämänvaiheissa, eli lapsuudessa ja nuoruudessa, ja mitä voi tulla tapahtumaan aikuisuuden edetessä. Yksilön vanhetessa ilmenee monia hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavia asioita, kuten pitkäaikaissairauksia. Elämäntyö vaikuttaa aikuisen hyvinvointiin, ja monet esimerkiksi pyrkivät edistämään hyvinvointiaan eri tavoilla, ja aikuisen elämä onkin usein tasaisempaa verrattuna nuoruuteen ja varhaisaikaisuuteen. (Larkin 2013, 109–116.)

Hyvinvointi käsitteenä on monitahoinen ja laaja, ja se eroaa arkipuheessa ja tutkijakielessä. Arkipuheessa se liitetään monesti mielihyvään ja nautintoihin liittyviin asioihin. Varsinkin pohjoismaisten tutkijoiden näkökulmasta se ymmärretään siten, että hyvinvointi kattaa ihmisenä olemisen aineellisen perustan lisäksi terveyden, sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen identiteetin. Yksilön oma kokemus näistä asioista sekä niiden kokonaisarviosta tarkoittaa koettua hyvinvointia. Hyvinvointi edellyttää yksilön omia resursseja sekä yhteiskunnan

tarjoamia resursseja. Se riippuu yksilön elinoloista sekä kyvyistä ja mieltymyksistä, joiden pohjalta yksilö tuottaa hyvinvointiaan. (Karvonen 2019, 96–100; Pajukoski 2002, 55–59.)

Ympäristöllä ja yhteisöillä on huomattava merkitys hyvinvointiin. Koska arki koostuu pääosin erilaisiin yhteisöihin kuulumisesta ja niissä toimimisesta, sen perusteella muodostuu tietynlainen ympäristö, joka vaikuttaa yksilön hyvinvointiin positiivisesti tai negatiivisesti. Yhteisöihin kuuluvat esimerkiksi perhe sekä työ-, opiskelu- ja vapaa-ajan yhteisöt, jotka rakentavat muun muassa sosiaalisia suhteita ja sosiaalista identiteettiä. Ympäristöllä on merkitystä ihmisen jaksamiseen. Hyvinvointia tukeva ympäristö on turvallinen, avoin, kunnioittava, ennakkoluuloton sekä välittävä. Hyväksyvässä ympäristössä yksilö uskaltaa myös näyttää yleisesti negatiiviseksi tulkittuja tunteita sekä ottaa riskejä, ja onnistumisen kokemukset nostavat itseluottamusta ja itsearvostusta. (Dunder 2002, 63–65; Pajukoski 2002, 55–59; Petäjäniemi 2002, 59–60.)

4.2. Työ ja hyvinvointi

Työllä on merkittävä rooli terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueena aikuisuudessa. Pääasiallisesti työ on toimeentulon lähde, mutta se tuo yksilölle myös sosiaalisia kontakteja sekä antaa mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen. Työ luo myös kehyksiä tulevaisuuden suunnittelulle sekä tilaisuuksia päästä toimimaan muiden ihmisten kanssa. Työttömillä useat hyvinvoinnin vajeet ovat yleisempiä kuin työllisillä, ja riittävä toimeentulo on yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Työmarkkina-asema vaikuttaa tuloihin, joiden perusteella yksilöllä joko on tai ei ole varaa muun muassa palveluihin ja materiaaliin tekijöihin, jotka osaltaan vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin. Muita merkittäviä taustatekijöitä ovat muun muassa koulutus, ammatti, elintavat sekä perherakenne. (Karvonen, Martelin, Kestilä & Junna 2019, 101–105; Kestilä & Kauppinen 2018, 19–21; Kirjonen 2003, 381–385.)

Työttömyys vaikuttaa aikuisen hyvinvointiin ja terveyteen esimerkiksi huonompien syömistottumuksien takia, sillä työttömät syövät usein vähemmän kasviksia. Liian suuri

työmäärä, eli yli 48 tuntia viikossa, voi myös olla haitaksi terveydelle, esimerkiksi sen tuomien uniongelmiensa takia. Uniongelmat voivat taas aiheuttaa esimerkiksi häiriöitä muistissa ja kognitiivisissa toiminnoissa sekä stressiä ihmissuhteissa, ja pidemmällä aikavälillä myös fyysisen terveyden ongelmia. Myös työn menettämisen pelko tai uudelleen työllistymisen aiheuttama stressi voivat vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin. (Larkin 2013, 96–101, 121.)

Koska työorganisaatioissa eri hierarkian portailla on erilainen työn sisältö sekä työympäristö, ovat myös työn haittatekijät ja niistä aiheutuvat oireet erilaisia. Haittatekijät kasautuvat sitä enemmän, mitä alhaisempi asema työorganisaatiossa on. Työpaikan ihmissuhteet ja johtamiskäytännöt vaikuttavat niin yksilön työkykyyn kuin hyvinvointiin yleensäkin. Työkykyä ylläpitävät muun muassa esihenkilöltä saatu tuki, työn tarjoamat oppimismahdollisuudet, työn suhteellinen itsenäisyys, työntekijöiden määrä sekä liikunnan harrastamisen määrä. Työn tarjoamat oppimismahdollisuudet, monipuolinen sisältö sekä mahdollisuudet luovaan ajatteluun ovat merkittävä osa yksilön omassa kehittämisessä. (Ruoppila 2003, 292–293.)

4.3. Opiskelu ja hyvinvointi

Opiskelijoiden terveyttä on säännöllisesti selvitetty ja tutkittu esimerkiksi Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (kts. Kunttu ym. 2017) ja sosiaali- ja terveysministeriön johdosta. Opiskelu voi toimia yksilölle voimavaroja antavana ja myös samalla vaatimuksia tuovana lisänä. Koulutuksella on suuri merkitys hyvinvoinnin kokemisessa, sillä enemmän koulutetut kokevat yleisesti vähemmän matalaa mielialaa kuin vähemmän koulutetut. Korkeampi koulutus myös vaikuttaa tyytyväisyyteen positiivisesti, esimerkiksi tulotason ollessa korkeampi ja koetun terveyden ollessa parempi. (Eurostat 2015, 83–85, 99–107.)

Opiskeluterveyteen ja -tyytyväisyyteen vaikuttaa moni asia. Esimerkiksi se, tuntee opiskelija olevansa oikealla alalla, on merkittävä osa opiskelutyytyväisyyttä, Lapsiperheelliset ja yli 26-vuotiaat opiskelijat kokivat muita enemmän olevansa oikealla alalla. Samoilla ryhmillä on myös vähemmän poissaoloja uupuneisuuden takia, ja he kokevat enemmän motivaatiota

opiskelua kohtaan, kuin muut ryhmät. Vanhemmilla opiskelijoilla on myös usein parempi taloudellinen tilanne kuin nuoremmilla, mikä aiheuttaa vähemmän taloudellisia ongelmia. Vaikka opiskelijoista yli puolet käy töissä opintojensa ohella, työnteon koetaan häiritsevän jonkin verran opiskelua. (Erola 2004, 63, 72–74, 80–81.)

Vähintään yksi lapsi oli noin kuudella prosentilla korkeakouluopiskelijoista vuonna 2016. Noin 60 prosenttia oli parisuhteessa, ja ikäluokkien vanhetessa parisuhde yleistyi. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön selvityksen mukaan parisuhde tai perhe voi toimia suurena voimavarana opinnoissa, sillä yli 80 prosenttia koki saavansa tukea kumppaniltaan tai lähisukulaisiltaan. Ongelmaksi koettiin kuitenkin yhteiskunnan riittämätön taloudellinen tuki, lapsen hoitopaikan järjestyminen ja opiskelukäytäntöjen joustamattomuus. (Kunttu ym. 2017, 76–78.)

4.4. Aikuisen elämänhallinta

Eri elämän osa-alueiden välillä tasapainottelut vaatii elämänhallinnan taitoja. Yksilön elämänhallinnasta onkin tullut tekijä, jonka kehittäminen ja omaaminen ovat nousseet keskiöön. Yksilön hyvällä elämänhallinnalla ja jaksamisella on myös yhteiskunnallista merkitystä. (Kärkkäinen 2002, 66–68.) Aikuisen elämän ollessa täynnä lähes vapaita valintoja, elämänhallinnalla on suuri merkitys vapauden oikeanlaiseen hyödyntämiseen. Raitanen (2001, 205) määrittelee elämänhallinnan siten, että yksilön saamat ja hankkimat kyvyt kohtaavat ympäristön tarjoaman tuen sekä sen asettamat vaatimukset, odotukset ja haasteet. Tärkeintä on ymmärtää, milloin tilanteeseen kannattaa sopeutua ja milloin kannattaa pyrkiä muuttamaan sitä. Elämänhallinnan sisäisellä puolella ovat muun muassa yksilön kyky itsekontrolliin, vastuunottamiseen ja epävarmuuden sietämiseen. Ulkopuoli taas edellyttää kykyä kehittää elämänhallinnan institutionaalisia keinoja, joista yhteiskunnassa yleisesti tärkeimpinä pidettyjä ovat koulutuksen sekä työn hankkiminen. Ihminen voi nähdä hyvän koulutuksen ja työpaikan edellytyksenä vapaudelleen, joka voi ilmetä esimerkiksi mahdollisuutena matkustella tai materiaalisina hyödykkeinä. (Raitanen 2001, 204–207.)

Aikuisen elämässä työ ja perhe ovat kaksi hyvin keskeistä aluetta, joten niiden tasapainottelu ja yhdistäminen voivat vaikuttaa yksilön hyvinvointiin paljonkin. Perhe koetaan yleensä työn vastakohtana, eli perhe on elämänalue, jolla palaututaan työkuormituksesta. Perhe-elämä tarjoaa voimavarojen lisäksi kuitenkin myös vaatimuksia, jotka voivat vaikuttaa myös negatiivisesti työstä palautumiseen. Elinkeinoelämän Valtuuskunnan EVAN:n mielipidemittauksissa liittyen parempaan elämään suomalaiset arvostivat eniten terveyttään sekä voimia selviytyä eri elämänalueilla. (Petäjäniemi 2002, 61–62.) Ongelmat yhdellä elämän osa-alueella voivat heijastua vahvasti myös toisiin elämän osa-alueisiin, esimerkiksi perheongelmat voivat huonontaa työskentelykykyä ja toisinpäin. Myös riittämätön palautuminen vapaa-ajalla voi vaikuttaa kuormittuneisuuden tunteisiin niin työssä kuin perhe-elämässäkin. (Mauno, Rantanen & Kinnunen 2009, 67–83.)

5. Tutkimuksen toteutus

5.1. Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten yli 25-vuotiaat aikuiset yhdistävät opinnot ja työssäkäynnin. Mielenkiinnon kohteena ovat ne keinot, joiden avulla henkilö järjestää esimerkiksi arkensa niin, että hänelle jää aikaa kaikkiin hänelle tärkeisiin asioihin. Aikuisen elämässä tärkeäksi koettuja osa-alueita voi olla monia, joten on kiinnostavaa, millä keinoilla yksilöt suorittavat nämä asiat jokapäiväisessä elämässään. Toisena keskeisenä selvityksen kohteena on se, millaisena nämä henkilöt kokevat hyvinvointinsa. Hyvinvointi on jaettu yleiseen hyvinvointiin, opiskeluhuvinvointiin ja työhyvinvointiin. Hyvinvointia voidaan kokea monilla eri tasoilla, eikä niitä välttämättä koeta samalla tavalla. Tämän lisäksi on tärkeää selvittää, miten hyvinvoinnista huolehditaan ja jääkö tutkittaville riittävästi vapaa-aikaa. Tutkimuskysymyksiksi muodostin

1. Miten yli 25-vuotiaat yhdistävät työssäkäynnin ja opinnot?
2. Mitä tekijöitä yli 25-vuotiaan työssäkäyvän opiskelijan hyvinvointiin sisältyy?

5.2. Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus. Tarkoituksena on selvittää yli 25-vuotiaiden aikuisten opintojen ja työelämän yhdistämiskeinoja ja heidän hyvinvointiaan. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastolliseen yleistettävyyteen, vaan tavoitteena on ymmärtää, selittää tai kuvata tiettyä ilmiötä. Tämän vuoksi on tärkeää, että tutkittavat henkilöt tietävät ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta aiheesta, kuten tässä tutkimuksessa.

(Tuomi & Sarajärvi 2018, 86, 97–98.) Tällöin voidaan keskittyä tutkimaan ja analysoimaan myös vain pientä määrää tapauksia, mutta mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Aineiston ollessa rajallista, on tärkeää, että aineisto koostuu oleellisista, aiheeseen liittyvistä asioista, ja että analysoinnissa keskitytään juuri näihin asioihin. (Eskola & Suoranta 1998, 18; Patton 2002, 230.) Aineiston rajallisuuteen voi vaikuttaa vastaajien määrän lisäksi se, että tutkittavat henkilöt eivät vastaa esitettyihin kysymyksiin tai vastaukset ovat lyhyitä ja mitäänsanomattomia. Toisaalta vastaamattomuus tässä tutkimuksessa ei ole ongelma juuri sen takia, että tuloksia ei pyritä yleistämään. On kuitenkin oleellista saada tarpeeksi tietoa ilmiöstä, jotta tutkimus ylipäätään kertoo mitään tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on fenomenografisen tutkimuksen näkökulman mukaan ymmärtää niitä eri keinoja, joiden avulla aikuiset yhdistävät opinnot ja työelämän. Myös hyvinvoinnin selvittämisessä pyrin kuvaamaan hyvinvoinnin eri tasoja ja sitä, miten siitä pidetään vastaajien mukaan huolta. Tavoitteena on kuvailla eri keinoja ja sitä, miten näiden eri keinojen hyödyntäminen vaikuttaa tutkittavien arkeen sekä hyvinvointiin. Fenomenografinen tutkimus käsittelee erilaisia arkielämän ilmiöitä koskevia käsityksiä ja sitä, miten niitä ymmärretään. Tarkoituksena on kuvata ilmiöiden erilaisia käsitystapoja, sillä eri ihmiset kokevat ja ymmärtävät asioita eri tavalla, ja tämän vuoksi eri käsityksiä on rajallinen määrä. Ymmärrämme asiat aina jokin suhteen kautta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata sitä, mitä keinoja tutkittavat käyttävät opintojen ja työelämän yhdistämiseen, ja heidän kertomiensa asioiden perusteella luoda käsityksiä ilmiöstä. (Huusko & Paloniemi 2006, 162–166.) Fenomenografiassa todellisuutta voidaan tarkastella ihmisten kokemusten ja ymmärryksen kautta, joten tässä tutkimuksessa ilmiötä voidaan kuvata niin kuin tutkittavat sen käsittävät. Nämä käsitykset voivat muuttua ajan kuluessa ja eri tilanteissa, joten tapoja esimerkiksi yhdistää opinnot ja työelämä voi olla monia, riippuen yksilöstä ja hänen käsityksistään. (Kettunen 2021; Jyväskylän yliopisto 2015.)

5.3. Aineiston hankinta ja aineisto

Hankin aineiston kyselylomakkeella. Kysely on menettelytapa, jossa tutkittavat täyttävät itse heille annetun kyselylomakkeen, esimerkiksi kotonaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Kysely täytettiin sähköisesti, ja jaoin lomakkeen linkkiä eri ryhmissä, kuten sosiaalisessa mediassa, eri opiskeluryhmille, työyhteisössäni ja tuttavilleni. Kyselyn etuna on sen joustavuus, ja siihen pystyi vastaamaan silloin, kuin se tutkittavalle oli itselleen helpointa. Sähköisellä kyselyllä on helpompi tavoittaa monipuolisempi vastaajajoukko, sillä kyselyn voi lähettää kenelle tahansa. Lisäksi tutkimuksen toteutushetkellä vuonna 2021 vallitseva Covid-19-tilanne vahvisti päätöstäni valita sähköinen kyselylomake, sillä esimerkiksi kasvokkain tapahtuvien haastattelujen toteuttaminen olisi voinut olla haastavaa. Vastaaja pystyi myös miettimään vastauksiaan niin pitkään kuin halusi, eikä kysymysten ymmärtäminen ollut kiinni esimerkiksi tutkijan puheesta. Kyselyyn oli myös selvästi merkitty, mitkä kysymykset ovat pakollisia vastaamisen kannalta ja mitkä eivät, ja mitkä kysymykset kuuluvat mihinkin kategoriaan. Kategorioita olivat taustatiedot, opinnot, työelämä ja hyvinvointi. Jokaisessa monivalintakysymyksessä kaikki vastausvaihtoehdot oli myös selitetty vastaajalle. Toisaalta kyselyssä heikkoutena voi olla se, että vastaaja ei vastaa jokaiseen kysymykseen ja ohittaa kysymyksiä, mikä vähentää aineiston määrää tutkimuksessa. Tutkijan on kuitenkin luotettava vastaajiin siinä määrin, että he vastaisivat ainakin pakollisiin kysymyksiin, jotka tutkija on määritellyt tutkimuksen kannalta tärkeimmiksi ja oleellisimmiksi.

Lähetäessäni kyselylomakkeen linkkiä vastaajille, kerroin, että vastaajan on oltava yli 25-vuotias, työssäkäyvä opiskelija. Lähetin linkin vain sellaisiin paikkoihin tai sellaisille henkilöille, joista olin varma, että he ovat kuvauksen mukaisia ja potentiaalisia tutkimushenkilöitä. Koska kuka tahansa ei pysty vastaamaan kyselyyni, vaan vastaajan on täytettävä määritellyt kriteerit, jaoin lomakkeen linkkiä mahdollisimman moniin paikkoihin. Näin pyrin saamaan vastaajia mahdollisimman erilaisilla taustoilla ja laajalta alueelta. Pidin linkkiä auki kolme viikkoa kesäkuussa 2021, minkä aikana sain vastauksia 15 henkilöltä. Koin, että 15 vastaajan antama aineisto on tarpeeksi tässä tutkimuksessa, sillä tämä tutkimus on pro gradu -työ ja laadullinen tutkimus, joka ei pyri tilastolliseen yleistettävyyteen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–98). Lomake sisälsi niin avoimia kysymyksiä kuin valmiita vastausvaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä.

Avoimilla kysymyksillä pyrin siihen, että vastaaja voi vapaasti kertoa kysyttävästä aiheesta omia kokemuksiaan tai ajatuksiaan. Niillä voidaan myös täydentää valmiita vastausvaihtoehtoja sisältävien kysymysten vastauksia ja toisinpäin. Valmiit vastausvaihtoehdot antavat tähän tutkimukseen vertailukelpoista aineistoa sekä kertovat selkeää informaatiota vastaajista. Kysymykset painottuvat enemmän avoimiin kysymyksiin ja valmiit vastausvaihtoehdot koskevat lähinnä taustatietoja.

Joissakin kysymyksissä käytin likert-asteikollisia vastausvaihtoehtoja. Näissä kysymyksissä vastaaja arvioi omaa vastaustaan viisiportaisella asteikolla. Vastausvaihtoehdot kuvastavat kyselylomakkeeni likert-asteikollisissa kysymyksissä seuraavia asioita, riippuen kysymyksestä:

1. todella huonoksi/vaikeaksi ja kuormittavaksi
2. jokseenkin huonoksi/jokseenkin vaikeaksi ja kuormittavaksi
3. en huonoksi tai hyväksi/en vaikeaksi tai helpoksi
4. jokseenkin hyväksi/jokseenkin helpoksi ja mukavaksi
5. todella hyväksi/helpoksi ja mukavaksi

Likert-asteikolla vaihtoehto 3 (en huonoksi tai hyväksi/en vaikeaksi tai helpoksi) on neutraali vastausvaihtoehto. Likert-asteikon käytössä etuna on se, että se antaa vastauksille myös erilaisia vivahteita ja täydentää osaltaan myös avoimien kysymysten vastauksia. Esimerkiksi verrattuna vastausvaihtoehtoihin kyllä tai ei, likert-asteikko antaa enemmän tietoa vastaajan subjektiivisesta kokemuksesta kysyttävään asiaan liittyen. Likert-asteikollisia vastauksia on myös mahdollista analysoida tilastollisesti. Mahdollisena haittana voi olla se, että vastaaja valitsee sen vaihtoehdon, minkä kokee sosiaalisesti hyväksyttäväksi. (Cherry 2020.)

Vastaajia oli yhteensä 15. Vastaajien ikähaarukka oli kyselyhetkellä 25–55 vuotta, ja 60 prosenttia vastaajista oli 25–30 vuotiaita. Yksikään vastaaja ei ollut 36–40 vuotias. Naiseksi sukupuolensa määritteli 12 ja mieheksi kolme. Lapin alueella vastaushetkellä asui seitsemän vastaajaa, Pohjois-Pohjanmaalla kolme, Pohjois-Savossa, Uudellamaalla ja Pirkanmaalla yksi. Vastaajista opiskeli vastaushetkellä viisi yliopistossa, viisi ammattikorkeakoulussa, yksi toisen asteen koulutuksessa ja neljä muussa aikuiskoulutuksessa. Yksi vastaaja määritteli muun koulutuksensa olevan Lapin kesäyliopisto. Kysymykseen ”miksi opiskelet” vastaaja pystyi

valitsemaan niin monta vastausvaihtoehtoa kuin halusi (ks. taulukko 1). Yli puolet vastaajista vastasi oman kiinnostuksen opiskeltavaan aiheeseen olevan tärkein syy opiskelulle. Tämän jälkeen tärkeimmiksi syiksi koettiin aiempien opintojen tai aiemman osaamisen täydentäminen, tietyn tutkinnon tavoittelu tai uuden oppiminen. Pulkkisen (2014, 80) tekemässä tutkimuksessa saatiin samankaltaisia tuloksia keskeisimmistä syistä hakeutua opiskelemaan yli 25-vuotiaana, ja näistä tärkeimpinä esiin nousivat yksilön itsensä kehittäminen ja osaaminen kartuttaminen, tutkinnon tavoittelu sekä mahdollisuus kiinnostavimpiin työtehtäviin.

Miksi opiskelet?	vastauksien lukumäärä
Oma kiinnostus opiskeltavaan aiheeseen	8
Tietyn tutkinnon tavoittelu	7
Aiempien opintojen/aiemman osaamisen täydentäminen	6
Uuden oppiminen	5
Uuden työpaikan/aseman tavoittelu	4
Korkeampi tulotaso	4
Opiskelu on päätoimeni tällä hetkellä	3
Harrastus	0
Muu, miksi?	0
vastaajia yhteensä 15	

Taulukko 1. Vastaajien ilmoittamia syitä opiskeluun. (Vastaaja pystyi valitsemaan useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon.)

Vastaajista 10 ilmoitti, että vastaushetkellä opinnot järjestettiin etänä tai Internetin kautta. Kaksi vastasi opiskelevansa itsenäisesti, yhden vastaajan opinnot järjestettiin työharjoitteluina ja yhden paikan päällä, esimerkiksi oppilaitoksessa. Yksi määritteli opintojen järjestettävän paikan päällä, etänä sekä työpaikallaan.

Tutkittavista 80 prosenttia ilmoitti olevansa vakituksessa työsuhteessa, ja loput määräaikaissuhteessa. Neljä vastaajaa kertoi työskentelevänsä keskimäärin 20–29 tuntia viikossa ja neljä vastaajaa 30–39 tuntia viikossa. Viisi vastaajaa työskenteli vastaushetkellä alle 19 tuntia viikossa ja kaksi yli 40 tuntia viikossa.

5.4. Aineiston analysointi

Tässä tutkimuksessa analysoin aineistoa teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysissä tarkoituksena on muodostaa tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka liitetään laajempaan kontekstiin ja muihin aiheita koskeviin tutkimustuloksiin. Tässä analyysimenetelmässä teoria toimii apuna, mutta analyysi ei pohjautu siihen suoraan. Aikaisemman tiedon vaikutus näin tiedostetaan, mutta tutkimuksen tarkoitus ei ole teoriaa testaava vaan ennemminkin uusia ideoita avaava. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103–110.) En testaa tässä tutkimuksessa mitään olemassa olevaa teoriaa, joten siksi teoria toimii vain ohjaavana osana tätä tutkimusta. Teoria siis auttaa aineiston analyysia, mutta ei ohjaa tämän tutkimuksen tuloksia suoraan. Aineiston analyysivaiheessa olen edennyt aineistolähtöisesti, ja nostanut teoriasta esille tutkimustuloksia, jotka liittyvät omaan analyysiini. Aineiston analyysin loppuvaiheessa olen sitonut omat tulokseni aiempaan teoriaan, joten tämän takia en voi puhtaasti sanoa tämän tutkimuksen analyysin olevan täysin aineistolähtöinen.

Keskityn tulosten analysoinnissa eniten vastauksiin, joita sain avoimiin kysymyksiin. Kyselylomakkeessa on myös monivalintakysymyksiä, joiden vastaukset koskevat vastaajien taustatietoja, sekä likert-asteikollisia kysymyksiä. Näillä kysymyksillä pyrin täydentämään avoimista kysymyksistä saamaani aineistoa. Laadullisten ja määrällisten menetelmien yhdistäminen lisää ymmärrystä tutkittavaan aiheeseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78). Täydennän tämän tutkimuksen tuloksia esimerkiksi taulukoiden avulla, jotka voidaan lukea määrälliseksi menetelmäksi. Tuloksia esitellessäni päätin myös ottaa sitaatteja tukemaan havaintojani aineistosta. Suorien lainauksien ottamista aineistosta on aina syytä pohtia, sillä ne eivät saa minimoida tutkijan ajattelua tai olla vain täydentävä teksti, vaan niiden tarkoituksena olisi enemmän lisätä validiutta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 27–28). Päätin käyttää

suoria lainauksia aineistoa, sillä koen niiden tuovan tutkittavien oman äänen kuuluviin paremmin ja niiden sävystä voi myös päätellä tutkittavan kokemuksia.

5.5. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta tehdessä on huomioitava, ettei täysin puhdasta objektiivista tietoa ole olemassa, vaan kaikki on subjektiivista siten, että tutkija päättää tutkimusasetelmastaan oman ymmärryksensä varassa. Esimerkiksi tutkimuksen teoria on siis aina yhtenä lähtökohtana laadulliselle tutkimukselle. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 25.) Tutkijana huomioin omat arvolähtökohtani tähän tutkimukseen, sillä olen itse myös tutkimuksen kohderyhmää eli aikuinen, työssäkäyvä opiskelija. Vaikka tämä oma kokemukseni antoi mielenkiintoa aihetta kohtaan, tarkoitukseni on, ettei se vaikuttaisi liikaa tutkimuksen tulosten tarkasteluun. On kuitenkin tärkeää huomioida omat lähtökohtani ja ennakoasetelmani tätä tutkimusta kohtaan. Pyrin tutkijana puolueettomana, ja kiinnitin objektiivisuuteen huomiota, kun analysoin ja käsittelin aineistoa. Tämän tutkimuksen tuloksia lukiessa lukija voi aina tehdä myös omia havaintojaan ja analyyssejaan niin tuloksista kuin tästä tutkimusprosessista. (Harding 2013, 25; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157; Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–160.)

Tämä tutkimus noudattaa hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvia ohjeita (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150–151; Tutkimuseettinen neuvottelukunta.) Tämä tutkimus on myös toistettavissa niin kuin sen itse tein. Tutkimusta tehdessä pitää aina ottaa huomioon eettiset näkökulmat. Tässä tutkimuksessa kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, kyselyyn vastanneita ei voi tunnistaa tuloksista, ja esittelen tuloksissa vain tutkimuksen kannalta oleellisia asioita. Anonymiteetista kerroin myös kyselyn alkusivulla, ennen kun tutkittava vastasi kyselyyn. Tuloksissa esitetyissä sitaateissa vastaajat erottelin tunnuksella H ja numero (esimerkiksi H1, H2), numero erottelee vastaajat, mutta vastaajat eivät ole missään tietyssä järjestyksessä. Jätin myös kyselyyn omat yhteystietoni, jotta vastaaja voi ottaa minuun yhteyttä, jos hänellä on kysyttävää. (Kuula 2006, 216; Schostak 2006, 53–54; Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–164.)

6. Töiden ja opintojen yhdistäminen ja hyvinvoinnista huolehtiminen

6.1. Keskeisimmät tulokset

AIKATAULUTTAMINEN

Keskeisimpänä opintojen ja työelämän yhdistämiskeinona mainittiin aikatauluttaminen. Jos yksilö pystyi aikatauluttamaan arkinsa niin, että töille oli oma aikansa ja opinnoille oma aikansa, hän koki pystyvänsä yhdistämään nämä kaksi asiaa helpommin arjessaan. Näin työt ja opinnot tuntuivat myös vähemmän kuormittavilta. Lisäksi aikatauluttamiseen ja elämänhallintaan pystyvät aikuiset kokivat, että heille jäi enemmän vapaa-aikaa, koska he olivat todennäköisesti varanneet myös sille oman aikansa. Jos yksilö ei kyennyt aikatauluttamaan arkeaan töiden ja opintojen väliltä, hän koki nämä molemmat kuormittavaksi ja yhdistämisen vaikeaksi. Yhdistäminen tuntui vaikealta muun muassa siksi, ettei kummallekaan tuntunut löytyvän aikaa, koska aikataulua ei ollut suunniteltu ja hallitseminen tuntui vaikealta. Tällöin myöskään vapaa-ajalle ei ollut todennäköisesti suunniteltu aikaa.

ULKOPUOLINEN TUKEA JA JOUSTAVUUS

Toisena tärkeänä työelämän ja opintojen yhdistämiskeinona tässä tutkimuksessa ilmeni eri yhteisöjen ja ympäristöjen joustavuus sekä niiden tarjoama tuki. Tutkittavat kokivat, että opintojen ja työelämän yhdistämistä helpotti erityisesti työpaikkojen ja työnantajan antama joustavuus. Esimerkiksi jos työajoissa ja työtunneissa pystyttiin joustamaan, tutkittavat kokivat, että näin he pystyivät käyttämään enemmän aikaa opintoihinsa ja muuhun elämään. Työpaikoilta saatu tuki tuntui tärkeältä silloin, kun yksilö halusi priorisoida opintojaan ja aikatauluttaa arkinsa niiden ympärille. Jos taas opinnoissa pystyttiin joustamaan, tutkittavat kokivat, että heille jää enemmän aikaa työntekoon ja muuhun elämään. Tukea saatiin myös läheisiltä. Tutkittavat kokivat isoiksi voimavaroiksi kumppaninsa, ystävät sekä muut läheiset ihmiset, joiden kanssa he pystyivät viettämään aikaa ja saamaan esimerkiksi henkistä tukea.

PRIORISOINTI

Tässä tutkimuksessa suurin osa tutkittavista priorisoi opintonsa, vaikka vain kolme vastaajaa ilmoitti olevansa päätoiminen opiskelija. Priorisointi auttoi tutkittavia valitsemaan, mihin se käyttävät enemmän aikaa ja energiaa, ja mitä he voivat jättää toissijaiseksi. Priorisoinnin avulla tutkittavat jakoivat aikansa niin, priorisoitaville asioille jäi enemmän aikaa. Sitä, että muuttivatko tutkittavat priorisoitavaa kohdetta, ei tullut tässä tutkimuksessa ilmi, mutta elämänpolkujen muuttuessa säännöllisin väliajoin näin voi käydä.

VAPAA-AJAN MERKITYS HYVINVOINNISSA

Keskeisimpänä hyvinvoinnin edistämiskeinona mainittiin vapaa-aika, joka hyödynnettiin hyvinvoinnin edistämiseen yksilölle mieleisillä keinoilla. Se, miten hyvin aikuinen kykeni aikatauluttamaan arkensa, vaikutti myös siihen, kuinka paljon aikaa arjestaan hän pystyi varaamaan vapaa-ajaksi. Vapaa-aika hyödynnettiin kaikkien vastaajien osalta kaikkeen muuhun paitsi töihin ja opintoihin. Vapaa-ajalla suoritettavat toimet eivät tuottaneet tutkittaville stressiä, vaan edesauttoivat palautumista töistä ja opinnoista, sillä tekeminen oli yksilölle mieleistä ja hänen itsensä valitsemaa. Vapaa-ajan vähyys koettiin hyvinvointia heikentävänä asiana, ja se johtui yleensä siitä, että työt tai opinnot tai molemmat veivät niin paljon aikaa arjesta.

6.2. Opintojen ja työelämän yhdistämiskeinot

Suurin osa vastaajista yhdisti opinnot ja työssäkäynnin arjessaan aikatauluttamalla. Aikataulutuksessa pyrittiin huomioimaan opintoihin ja työssäkäyntiin menevän ajan lisäksi vapaa-aika, joka käytettiin esimerkiksi perheen tai harrastusten kanssa. Jos aikataulutus onnistui, koettiin vähemmän stressiä ja näille vastaajille jäi vastausten mukaan myös todennäköisemmin selvää vapaa-aikaa.

Kalenteriin aikatauluttamalla, jotta ei tule päällekkäisyyksiä (H10)

Suunnittelemalla arkea työn ja opintojen ympärille (H11)

Jos opinnot liittyivät työhön tai toisinpäin, opintojen ja työssäkäynnin yhdistäminen koettiin helpommaksi. Tällaisessa tilanteessa opinnot ja työ sulautuivat enemmän yhteen, eikä jyrkkää jakoa näiden välillä ollut. Jos töissä koettuja tilanteita voitiin hyödyntää esimerkiksi opiskeluun liittyvissä tehtävissä, se helpotti opiskelutaakkaa ja työaika voitiin hyödyntää opintojen hyväksi. Näin vastanneet myös tekivät keskimäärin enemmän töitä, sillä he eivät kokeneet, että heidän tarvitsisi vähentää työtuntejaan merkittävästi opintojaan varten.

Tällä hetkelläni opintoni pohjautuvat lähes täysin työntekooni, joten siksi näiden yhdistäminen on normaalia helpompaa (H6)

Opiskelen alaa, jossa olen töissä. Pystyn töissä miettimään koulujuttuja ja päinvastoin.

Yhdistän opiskelun ja työn suunnittelemalla etukäteen käyttäväni vapaapäivät töistä opiskellen. (H5)

Työaikojen joustavuus tai työtuntien vähentäminen opintojen aikana myös edesauttoi työssäkäynnin ja opintojen yhdistämistä. Näin aikataulutuksesta tuli helpompaa, ja opintoihin jäi enemmän aikaa. Näin vastanneille opinnot olivat tärkeämpiä kuin työ, eivätkä työ ja opinnot välttämättä liittyneet toisiinsa. Työtuntien tai työtehtävien vähentämien koettiin helpommaksi myös, jos työ ei ollut vastaajalle niin tärkeää tai siellä käytiin lähinnä taloudellisista syistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön (Saari, Koskinen, Anttila & Sarén 2020, 36) tekemän tutkimuksen mukaan yli puolet kaikista vastaajista kävi töissä opintojen ohella siksi, että voisi rahoittaa elinkustannuksensa, ja tämän jälkeen tärkein syy oli työkokemuksen kartuttaminen. Myös tässä tutkimuksessa vastaajien pääsyy työssäkäynnille oli elämän rahoittaminen. Jos vastaaja kuului joukkoon, joka teki töitä alle 20 tuntia viikossa, työssäkäyntiä ei nähty muuna kuin elämän rahoittajana. Työkokemus tuli myös tässä

tutkimuksessa toisena tärkeänä syynä työssäkäynnille, mutta se ei noussut esiin jokaisessa vastauksessa.

Silloin kun on enemmän kouluhommia niin yksinkertaisesti tekee yhden vuoron vähemmän töitä viikossa. Se auttaa jo paljon (H9)

Aikatauluttamalla. Puolisoltani, työnantajalta sekä oppilaitokselta olen saanut paljon tukea ja apua tähän asiaan, mm. kun he ovat joustaneet mahdollisuuksien mukaan (H13)

Ajankäyttö ja sen hallitseminen oli tärkein keino yhdistää työt ja opinnot. Vaikka tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vain opintoja ja työelämää, liittyy aikuisen elämään muitakin aikaa vieviä osa-alueita, kuten perhe, muut läheiset ja harrastukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön (Saari ym. 2020) tekemän selvityksen mukaan ajankäyttö vaihtelee suuresti riippuen elämäntilanteesta ja esimerkiksi siitä, kuinka paljon töitä tehdään viikon aikana. Lähes puolet tutkimukseen vastanneista olisi halunnut käyttää enemmän aikaa opiskeluun. Perheelliset vastaajat kokivat, että he käyttivät liikaa aikaa työssäkäyntiin, kuten selvisi myös tässä tutkimuksessa. (Saari ym. 2020, 64–68.) Vaikka tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu sitä, ovatko opinnot viivästyneet työssäkäynnin takia, on muissa tutkimuksissa (ks. Viuhko 2006; Tuononen, ym. 2016; Pajarre, Asunmaa & Lukkari 2010) todettu, että täysipäiväinen työssäkäynti opintojen ohella viivästyttää opintoja, mutta osa-aikainen työssäkäynti ei välttämättä.

Van Veldhovenin ja Tammisen (2020, 10–11) mukaan opintojen säännönmukainen suorittaminen tarkoittaa korkeakoulussa 60 opintopistettä vuodessa, mikä tarkoittaa 1600 tuntia, eli yhden kokopäiväisen ihmisen työmäärää vuodessa. Kun tähän yhdistetään työssäkäynti, ei ylimääräistä aikaa juurikaan jää, puhumattakaan kokopäivätyön lisäämisestä täyspäiväiseen opiskeluun. Tämän vuoksi esimerkiksi oppilaitosten olisi hyvä tarjota erilaisia keinoja työssäkäynnin yhdistämisestä ja hyödyntämisestä opinnoissa. Jos oppilaitokset esimerkiksi tarjoaisivat enemmän keinoja hyödyntää työkokemusta opintojen hyväksilukuun, voisi taakka opintoja kohtaan vähentyä huomattavasti. Tämä myös vaikuttaisi ajankäyttöön ja

aikataulutukseen, kun työssäkäyntiä voisi tehokkaammin hyödyntää opintoihin, jäisi mahdollisesti vähemmän opintoja.

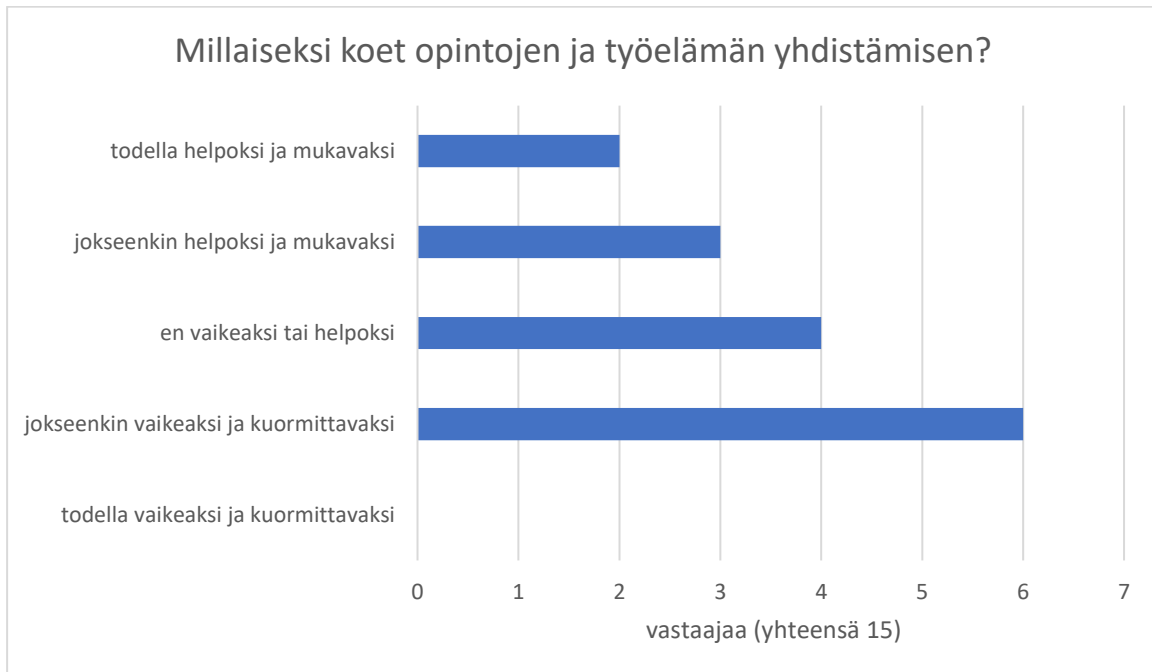
Monia eri osa-alueita sisältävän elämän aikatauluttaminen vaatii yksilöltä huomattavaa organisointikykyä sekä kurinalaisuutta (Vuorikoski ym. 2020, 5–6). Motivoitunut ja sitoutunut aikuinen pystyy huolehtimaan kaikista elämään kuuluvista asioista, mutta tietenkin jokaisen elämään mahtuu aikoja, jolloin esimerkiksi motivaatio, elämänhallinta tai aikatauluttaminen eivät ole kunnossa. Tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt tunsivat sen, että aikatauluttaminen oli heille tärkein keino jokaisen elämän osa-alueen hallitsemiseen. Myös se, että vastaajat priorisoivat itselleen tärkeimmät asiat, edesauttoi kaikkien osa-alueiden ylläpitoa ja eteenpäinviemistä. Kuten myös Perho ja Korhonen (2020, 323–342) kirjoittavat, aikuisen on etsittävä ja muodostettava itselleen merkittävimmät elämänpolut, joihin panostamisella aikuinen voi myös vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja löytämään ne asiat, joihin aikaa halutaan käyttää.

Se, mitä aikuinen priorisoi, on tärkeä ohjaava tekijä aikatauluttamiseen ja elämänhallintaan. Ne vastaajat, jotka kertoivat selvästi priorisoivansa opintojaan töiden sijaan, kertoivat myös varaavansa enemmän aikaa ja energiaa opintoihinsa. Jos vastaaja piti molempia itselleen tärkeänä, tällöin aikaa pyrittiin jakamaan tasapuolisesti kaikille elämän osa-alueille. Vapaa-ajan varaamista ja sen muistamista aikataulutuksessa ei mainittu tässä tutkimuksessa vastaajien toimesta, mutta he pitivät sitä tärkeänä osana hyvinvointinsa ylläpitämistä. Vapaa-aikaa oli joskus enemmän ja joskus vähemmän, mutta yksikään vastaaja ei priorisoinut sitä opintojensa ja työelämän edelle.

6.3. Opintojen ja työelämän yhdistämisen näkyminen

Opintojen ja työelämän yhdistäminen koettiin monella eri tavalla (ks. taulukko 2). Kuusi vastaajaa oli sitä mieltä, että yhdistäminen on vaikeaa ja kuormittavaa, ja neljä vastasi, että se ei tunnu vaikealta tai helpolta. Viisi vastaajaa kertoi, että yhdistäminen on jokseenkin helppoa

ja mukavaa tai helppo ja mukavaa. Vastaajista helpoksi ja mukavaksi yhdistämisen kokevat joko pystyivät aikatauluttamaan arkensa hyvin tai yhdistivät työnteon ja opinnot toisiinsa.



Taulukko 2. Vastaajien kokemus opintojen ja työelämän yhdistämisestä.

Opintojen ja työelämän yhdistämisellä koettiin olevan monia hyötyjä. Suurin osa vastaajista kertoi suurimmaksi hyödyksi näkökulmien ja osaamisen laajentumisen. Työssä voitiin hyödyntää opinnoista saatuja tietoja ja taitoja, ja opinnoissa voitiin hyödyntää töistä saatua kokemusta. Jos opinnot ja työ liittyivät toisiinsa, koettiin enemmän hyötyjä. Jos työ ja opinnot eivät liittyneet toisiinsa, ne koettiin erillisiksi asioiksi ja vaikeaksi yhdistää siten, että niistä saisi yhteisiä hyötyjä. Tällöin työssäkäynti nähtiin lähinnä pakollisena asiana, tai vain elinkustannusten rahoittajana, ja opinnot priorisoitiin. Kummastakin saadut hyödyt koettiin näin erillisinä asioina.

Oma tietotaitoni on kasvanut jälleen paljon opintojen ansiosta, ja vaikka välillä on vaikeaa yritän pitää mielessäni tavoitteeni miksi teen näin (H12)

Työote ja kädentaidot eivät ruostu, kun tekee saman alan töitä yhtä aikaa opiskelun kanssa. Samalla koulusta ja harjoittelusta opittua pääsee hyödyntämään käytännössä heti eikä valmistumisen jälkeen. (H7)

Yksi tärkeimmistä asioista omasta mielestäni on se, miltä opintojen ohella työskentely näyttää CV:ssä - haki sitten ihan vain kesätöitä tai pidempää työsuhdetta. Toki myös rahallinen korvaus on tietysti tärkeä ja työkokemus yleisesti. (H2)

Osa vastaajista koki, että ei saanut yhdistämisestä minkäänlaisia hyötyjä vastaushetkellä. Isoimmaksi haitaksi työssäkäynnin ja opintojen yhdistämisessä koettiin ajanpuute, stressi sekä vapaa-ajan ja levon vähyys. Ajan vähyys koettiin monilla eri elämän osa-alueilla yhtä aikaa. Aikaa ei ollut tarpeeksi opintoihin, perheelle, lepäämiseen tai muihin itselle tärkeisiin asioihin. Vastaajista 64 prosenttia kertoi, ettei heille yleensä jää tarpeeksi vapaa-aikaa. Nämä vastaajat myös kertoivat muissa kysymyksissä, kuinka heille oli vaikeaa aikatauluttaa, mikä aiheutti myös stressiä. Yksilön kokemat ongelmat yhdellä elämän osa-alueella voivat vaikuttaa myös muihin osa-alueisiin, ja tällöin yksilön olisi hyvä saada tukea elämänhallintaansa, jotta ongelmat eivät laajene (Mauno, Rantanen & Kinnunen 2009, 67–83).

Stressi etenkin. Olisi paljon helpompaa vain keskittyä töihin tai vain opintoihin ja panostaa vain toiseen asiaan. Lisäksi töiden takia joutuu seuraamaan ettei tienaa liikaa ja joutu palauttamaan tukia (H2)

Vapaa-aika ja lepo jäävät vähemmälle. Energiaa ei tahdo jäädä muihin aktiviteetteihin, mitä normaalisti haluaisi tehdä. (H9)

Aikaa on todella vähän, sekä töissäkäynti vie aikaa opiskelulta. Palautumiseen ei ole hirveästi aikaa (H3)

Työssäkäynnin yleisiä vaikutuksia muuhun elämään arvioitiin myös. Vastaajat kertoivat, että työssäkäynti vie energiaa sekä paljon aikaa. Osa koki työssäkäynnin pakkona, mikä aiheutti vastaajille stressiä. Yksi vastaaja koki, että hänellä ei ole mitään muuta elämää kuin työ ja

opiskelu. Muutama tutkittava kuitenkin koki, että työ antaa heille vastapainoa ja sosialisoitumisen mahdollisuuksia, koska opiskelu on itsenäistä ja sen vuoksi joutuu istumaan paljon tietokoneen ääressä. Myös Tuonoson (ym. 2016, 54–55) tutkimuksessa selvisi, että työtä pidettiin opintojen vastakohtana, ja se antoi vaihtelua arkeen. Jos työt ja opinnot pystyi yhdistämään edes jotenkin, kokemus oli mielekkäämpi.

Lisää stressiä toisinaan ja myös yksi muuttuja lisää osana arkea. Toki työt myös vähentävät vapaa-aikaa ja mahdollista "omaa aikaa" joka muutenkin lapsiperheissä usein vähäistä (H3)

Mihin muuhun elämään?! Kokoaikatyön ja opiskelun lisäksi ei riitä aikaa muuhun. (H4)

Se on pois muualta. Tämä työ on väliaikainen ratkaisu jotta voin maksaa elämiseni, joten se on vähänniinku pakko vaan käydä töissä (H11)

Tässä tutkimuksessa selvisi, että jos tutkittava priorisoi opintonsa, koettiin työstä tulevat vaatimukset ja aikataulut opintoja rajoittavana, mutta ei toisinpäin. Tähän tutkimukseen vastanneet kokivat, että opinnot eivät olleet työnteon esteenä, vaan sen täydentäjänä. Muissa selvityksissä on myös todettu, että jos työssään voi hyödyntää opintojaan tai toisinpäin, se edesauttaa opintojen etenemistä. Esimerkiksi ammattikorkeakouluopiskelijoiden työn ja opintojen yhdistämistä käsittelevässä tutkimuksessa (Vanhanen-Nuutinen, Mäki & Kotila 2016, 23–24) todettiin, että työssäkäynti opintojen ohella voi parhaimmillaan tukea työelämäosaamista ja lisätä tietoa opiskeltavasta alasta, varsinkin kun työ liittyy opintoihin. Vaikka töissä kävisi vain vähän opintojen ohella, siitä voi silti kokea saavansa hyötyjä opintoihin liittyen, kunhan ne liittyvät toisiinsa ja niissä voi hyödyntää toisessa saamaansa tietoa. Samanlaisia tuloksia ovat saaneet esimerkiksi Tuononen, Parpala, Haarala-Muhonen ja Lindholm-Yläne (2016). Ne, jotka kokivat saaneensa monipuolisia kokemuksia työssään, kokivat työssäkäynnin opintojen ohella yleisesti positiivisempaan asiaan kuin ne, jotka eivät kokeneet saavansa hyötyjä työssäkäynnistä (Tuononen ym. 2016, 56–57.)

Aikataulutuksen hallitseminen ja sen hyödyntäminen vaikutti siihen, millaisena työn ja opintojen yhdistäminen koettiin. Tässä tutkimuksessa selvisi, että jos yksilö kokee, että hän ei

pysty hallitsemaan ajankäyttöään tai seuraamaan aikataulujaan, tuntuu ajanhallinta vaikealta eikä aikaa jää oikein mihinkään. Myös Tuononen, Parpala, Haarala-Muhonen ja Lindholm-Yläne (2016, 54) saivat samanlaisia tuloksia tutkimuksessaan työssäkäyvien opiskelijoiden ajankäytöstä. Elämänhallinta on iso osa sitä, miten yksilö pystyy käsittelemään elämän eri osa-alueita. Raitanen (2001, 204–207) mukaan aikuisen elämän ollessa vapauden ja vastuiden tasapainottelua, on yksilön kyettävä hallitsemaan omaa aikaansa ja toimintaansa näiden asioiden välillä. Hyvällä elämänhallinnalla aikuinen pystyy suoriutumaan arjessaan niin vastuista kuin omista valinnoistaan, itsekontrollilla ja vastuunottamisella. Monet oppilaitokset ja terveyspalvelut tarjoavat esimerkiksi nettisivuillaan keinoja arjen aikataulutukseen, joita yksilö voi itse noudattaa haluamissaan määrin.

6.4. Hyvinvointi ja siihen vaikuttaminen

Hyvinvointi koettiin pääasiassa hyväksi (ks. taulukko 3). Vastaajista kahdeksan kertoi pystyvänsä yleensä riittävästi huolehtimaan hyvinvoinnistaan ja palautumaan, ja seitsemän vastasi, että ei pysty. Yleisestä hyvinvoinnista huolehdittiin monin eri keinoin. Suurin osa kertoi huolehtivansa hyvinvoinnistaan lepäämällä, urheilemalla, syömällä tai viettämällä aikaa läheisten seurassa. Oman ajan ottaminen koettiin myös tärkeäksi. Näitä asioita suoritettiin lähinnä vapaa-ajalla, joka jäi osalla vastaajista vähäiseksi. Osa myös kertoi, että tekee näitä asioita vain, kun on energiaa, jota työssäkäynti ja opinnot veivät todella paljon.

Ulkoinen ja vietän aikaa vain sellaisten henkilöiden seurassa joka on vastavuoroista. Liikunta ja käsityöt ovat myös mukava henkireikä. Teen kotitöitä ja nautin tavallisesta arjesta.

Nykyään mietin paljon tietoista tekemistä sekä itsemyötätuntoa. (H5)

Lepäämisellä, liikunnalla, terveellinen ruokavalio ja hyvät sosiaaliset suhteet (H1)

Ottamalla edes vähän aikaa itselle kun pystyy ja toisinaan jopa koulupäivän aikana jättämällä jonkun oppitunnin väliin. Mutta toivoisin silti että olisi enemmän aikaa ja etenkin jaksamista esimerkiksi harrastaa liikuntaa (tai löytää edes itselle mieluinen laji) (H2)



Taulukko 3. Vastaajien kokemus yleisestä hyvinvoinnista.

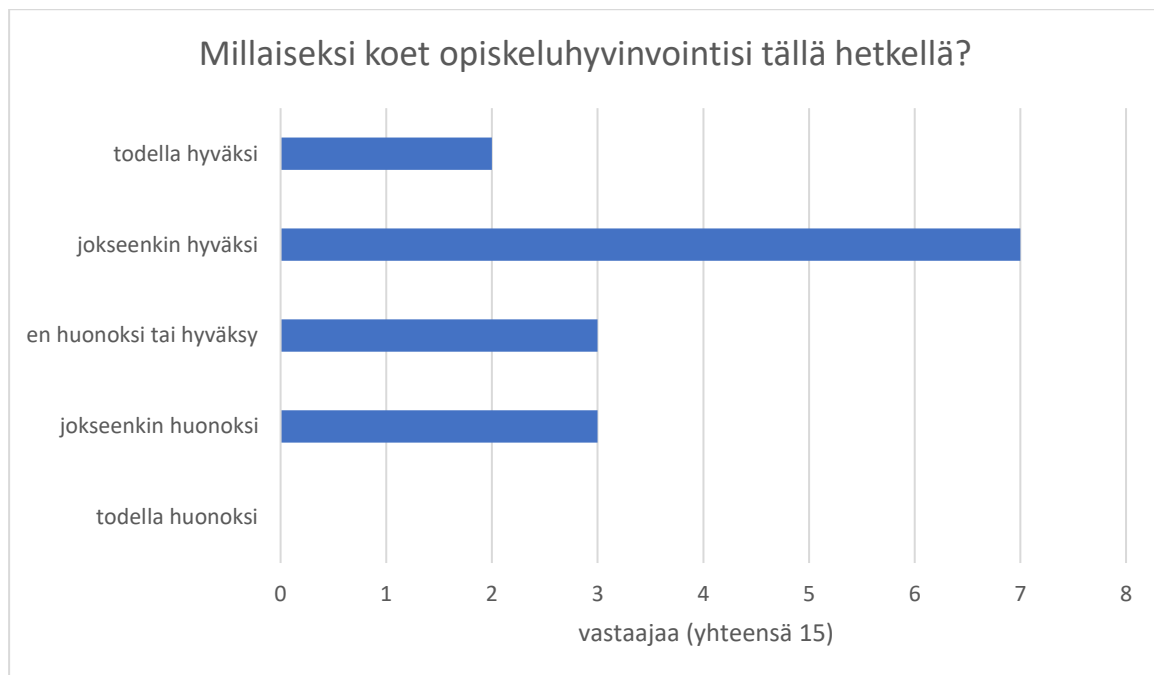
Yli puolet vastaajista koki opiskeluhuvinvointinsa jokseenkin hyväksi tai todella hyväksi (ks. taulukko 4). Opiskeluhuvinvointia voisi vastaajien mielestä kuitenkin parantaa enemmän monin eri tavoin. Suurin osa vastaajista kertoi, että vähempi stressi voisi edistää heidän opiskeluhuvinvointiaan. Myös ajankäyttö liittyen opintoihin mainittiin. Jos opintoihin olisi enemmän aikaa, eikä esimerkiksi tarvitsisi käydä töissä samaan aikaan, etenisivät opinnot vastaajien mielestä nopeammin. Toinen ajankäyttöön liittyvä asia oli parempi opiskelun aikataulutus. Aikataulutus mainittiin tärkeimpänä keinona yhdistää opinnot ja työssäkäynti, mikä edistäisi vastaajien mielestä myös opiskeluhuvinvointia. Tutkittavat myös kokivat, että opintojen kanssa tuntui olevan kiire. Jos opintojen suunnittelussa huomioitaisiin paremmin ne, jotka käyvät esimerkiksi töissä tai joilla on perhe, opiskeluhuvinvointi voisi lisääntyä. Oppilaitoksilta toivottiin myös enemmän tukea opiskelijoille, esimerkiksi mielenterveyspalveluiden osalta. Muutama vastaaja koki, että heidän opiskeluhuvinvointinsa ei oikeastaan tarvinnut parantamista.

Välillä tuntuu olevan niin hirveä kiire opintojen kanssa, joka taas aiheuttaa stressiä. Stressi muutenki suurin ongelma itselle tällä hetkellä. Lisäksi usein koen että opettajat eivät tajua

osan päiväopiskelijoista käyvän töissä (usein välttämätöntä tulojen takia) ja/tai omaavan perheen (H2)

Se, että opiskelijoista pidettäisiin enemmän huolta. Vaikka opiskelijoiden täytyy osata jo itse huolehtia itsestään, olisi jonkunlainen tuen tarjoaminen oppilaitokselta tarpeen.. (H11)

Tällä hetkellä elämäntilanne on sellainen, etten koe parannettavaa. Kaikki on hyvin. (H6)



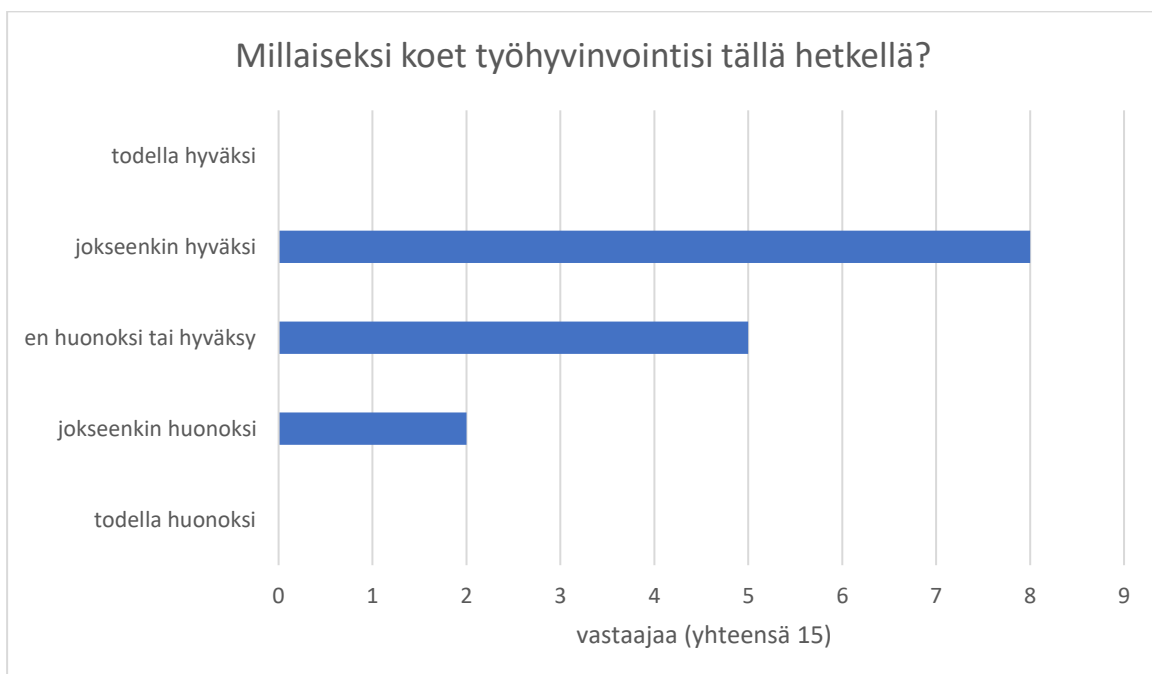
Taulukko 4. Vastaajien kokemus opiskeluhuvinvoinnista.

Vastaajista viisi ei kokenut työhyvinvointiaan huonoksi eikä hyväksi, mikä oli vastausvaihtoehdoissa neutraali vastaus (ks. taulukko 5). Hieman yli puolet vastaajista kuitenkin koki työhyvinvointinsa jokseenkin hyväksi (ks. taulukko 5). Vastauksista ilmenee, kuinka työhyvinvointia voitaisiin parantaa hyvin monin eri keinoin. Nämä voidaan tässä tapauksessa jakaa keinoihin, joihin vastaajat voivat itse vaikuttaa ja keinoihin, joihin työpaikka tai työyhteisö voi vaikuttaa. Vastaajien omia keinoja työhyvinvoinnin parantamiseksi olivat esimerkiksi paremmat yöunet sekä se, että töitä ei vietäisi kotiin. Työyhteisön keinoihin parantaa työhyvinvointia oli huomattavasti enemmän. Työpaikalla voitaisiin esimerkiksi kouluttaa työntekijöitä enemmän, palkata lisää työntekijöitä, työaikojen muuttaminen,

erilaiset ja monipuolisemmat työtehtävät sekä esihenkilön kiinnostus työntekijöitään kohtaan. Myös Ruoppila (2003, 292–293) kirjoittaa, että työpaikalla on monia eri mahdollisuuksia lisätä työkykyä, esimerkiksi työntekijöiden määrän sopivuudella ja hyvillä johtamiskäytännöillä.

Esihenkilön kiinnostus työntekijöitään kohtaan. Työpaikalla tehtävät muutokset, esim. rekry, koulutuksen antaminen.. (H14)

Mielenkiintoisempi työpaikka ja työtehtävä (H15)



Taulukko 5. Vastaajien kokemus työhyvinvoinnista.

Opiskeluhyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin kokemiseen vaikuttivat enemmän ne asiat, mitkä liittyivät suoraan opintoihin tai työhön. Nämä asiat tulivat ulkopuolisilta tahoilta, esimerkiksi opiskeluaikataulu tai työajat, joihin yksilö ei välttämättä voinut vaikuttaa. Se, miten nämä ulkopuolelta tulevat vaatimukset sulautetaan yhteen ja miten niihin suhtaudutaan, vaikuttaa hyvinvoinnin kokemiseen eri elämän osa-alueilla. Ympäristö ja yhteisöt vaikuttavat huomattavasti yksilön kokemaan hyvinvointiin. (Pajukoski 2002, 55–59; Petäjäniemi 2002, 59–

60.) Jos yksilö ei koe ulkopuolelta tulevien asioiden edistävän hyvinvointia, hän voi mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi vaihtaa ympäristöään tai yhteisöjään enemmän hyvinvointia tukeviksi. Esimerkiksi työpaikan vaihtaminen voi vaikuttaa merkittävästi yksilön kokemaan hyvinvointiin. Jos aikuinen kokee, ettei hän pysty vaikuttamaan ympärillään oleviin ulkopuolisiin asioihin, se voi heikentää yksilön kokemaa hyvinvointia. Tässä tutkimuksessa esimerkiksi työpaikka, joka koettiin vain pakkona, näkyi yksilön kokemassa työhyvinvoinnissa sitä heikentävänä asiana. Toisaalta taas ne vastaajat, jotka kokivat saavansa työpaikastaan hyötyjä ja tukea myös muuhun elämäänsä, kokivat työhyvinvointinsa paremmaksi.

Tässä tutkimuksessa ei ilmennyt opintojen tai opiskelun itsessään aiheuttavan vastaajille hyvinvointia heikentäviä asioita. Hyvinvointia edistäviä asioita kuitenkin toivottiin oppilaitoksilta, kuten monipuolisempia mielenterveyspalveluita tai joustavuutta opintoihin ja eri elämäntilanteisiin. Koska aikuisilla on jo lähtökohtaisesti hyvin yksilölliset elämät, erilaiset elämänpolut ja aiemmat kokemukset, voi oppilaitoksilla sekä muilla instituutioilla olla haasteita täyttää kaikkien yksilöiden toiveet ja tarpeet. Myös erilaiset, jo aikuisuudessa todennäköisesti vakiintuneet, oppimistyyli- ja elämäntavat voivat tuoda haasteita aikuisten koulutukseen. Erilaiset oppimistyyli- ja elämäntavat vaativat erilaisia oppimisympäristöjä myös aikuisille (ks. Entwistle & Peterson 2004). Pulkkinen (2014, 72–89) toteaa, että aikuiset opiskelijoina tarvitsevat erilaisia oppimisympäristöjä ja erilaista tukea opintoihinsa kuin esimerkiksi peruskouluikäiset. Opiskeluhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on monia (ks. Meriläinen, Haapala & Vänttinen 2013). Koska aikuiset osallistuvat yleisesti opintoihin oma-aloitteisesti, heidän myös ehkä oletetaan hoitavan hyvinvointiin liittyviä asioita itsenäisesti myös opinnoissaan.

Tähän tutkimukseen osallistuneet käyttävät suurimman osan ajastaan tällä hetkellä työssä sekä opinnoissaan. Jos näihin elämän osa-alueisiin liittyviin hyvinvointitekijöihin ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota ja hyvinvointia laiminlyödään, vaikuttaa se monella eri tavalla kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vapaa-ajan varaaminen aikataulutukseen on tärkeä osa hyvinvoinnista huolehtimista. Esimerkiksi Pennosen (2011) tutkimuksessa todettiin, että riittämätön palautuminen vaikuttaa haitallisesti työhyvinvointiin. Osa tähän tutkimukseen

vastaajista koki, että he pystyvät varaamaan itselleen riittävästi vapaa-aikaa ja käyttämään tämän ajan palautumiseen kuormituksesta, ja he kokivatkin työnsä sekä opintonsa mielekkäämmiksi ja hyvinvointinsa yleisesti paremmaksi. Ne tutkittavat, jotka kokivat, ettei heille jää tarpeeksi vapaa-aikaa, tunsivat myös oman hyvinvointinsa jollain osa-alueella heikommaksi. Aikuisen hyvinvoinnista tulisi siis huolehtia kokonaisuutena, jossa jokainen elämän osa-alue otetaan huomioon ja ymmärretään niiden vaikutus toisiinsa.

Työssäkäyvien aikuisopiskelijoiden hyvinvointiin voidaan vaikuttaa monella eri tavalla. Tässä tutkimuksessa tärkeimmät hyvinvointiin vaikuttavat tekijät olivat aikatauluttaminen ja vapaa-ajan käyttäminen hyvinvoinnin edistämiseen. Koska hyvinvointi on tässä tutkimuksessa pilkottu osiin, yleiseen hyvinvointiin, työhyvinvointiin ja opiskeluhuvinvointiin, nämä kaikki täydentävät toisiaan ja vaikuttavat toisiinsa. Hyvinvoinnin kokemisen voi liittää vastaajien kokemuksiin ajankäytöstä sekä stressistä. Ne vastaajat, jotka kokivat yleisen hyvinvointinsa hyväksi, kokivat myös, että heille jäi enemmän vapaa-aikaa ja heille aikatauluttaminen ja elämänhallinta on helpompaa. Jos yksilö pystyy noudattamaan hänellä olevia aikatauluja tai saamaan niiden laatimiseen apua, hänelle jäi todennäköisemmin myös aikaa huolehtia hyvinvoinnistaan mielekkäillä tavoilla, koska näin myös sille oli varattu aikaa. Aikatauluttaminen oli tässä tutkimuksessa vastaajien tärkein keino opintojen ja työssäkäynnin yhdistämiselle, mutta sen avulla voidaan myös vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin, vaikka se ei olisi aikatauluttamisen tärkein tavoite. Hyvinvointiin positiivisesti vaikuttaminen voi siis tulla järkevän, hyvin suunnitellun ja hyvin noudatetun aikatauluttamisen sivutuotteena, mikä on yksilölle hyödyksi. Tämä liittyy enemmän yksilön omiin keinoihin vaikuttaa hyvinvointiinsa.

7. Pohdinta

7.1. Tulosten pohdintaa

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää niitä keinoja, joilla yli 25-vuotiaat yhdistävät opinnot ja työelämän. Toinen tarkoitus oli selvittää, millaisia asioita näiden henkilöiden hyvinvointi sisältää. Tässä tutkimuksessa vastaajat olivat hyvin samaa mieltä toistensa kanssa jokaisella osa-alueella. Tämä teki aineiston luvusta mielestäni helppoa ja selkeää, toisaalta isommalla vastausjoukolla aineistossa olisi saattanut olla enemmän hajontaa. Tärkeimpänä keinona opintojen ja työelämän yhdistämiseksi mainittiin aikataulutus, ja tämän alle voidaan oikeastaan lukea kaikki muut mainitut keinot, kuten priorisointi sekä joustavuus ja saatu tuki. Priorisoinnilla tutkittavat selvittivät sen, mihin heidän kannattaa omassa arjessaan käyttää aikaa ja mikä on heidän omia tavoitteitaan tukeva, merkittävin asia. Näin jokainen pystyi käyttämään selkeästi omaa aikaansa siten, että he saivat omia tavoitteitaan ja heille mielekkäitä asioita eteenpäin. Se, että yksilö tietää, mikä on hänelle itselleen tärkeää, edesauttaa myös hänen tekemiään päätöksiä valintatilanteissa ja elämän siirtymävaiheissa, kun siirrytään uudelle elämänpolulle. Tietenkin priorisoitavia asioita voi olla monia, kuten osalla tähän tutkimukseen osallistuneista oli. Jos tutkittava priorisoi kahta asiaa yhtä aikaa, hän yritti löytää niille molemmille tasavertaisesti aikaa arjessaan. Kun aikaa ei ole enempää kuin 24 tuntia vuorokaudessa, se voi aiheuttaa yksilölle esimerkiksi ongelmia jaksamisessa tai palautumisessa.

Hyvinvoinnin käsittelemisessä mielenkiintoista oli se, että tässä tutkimuksessa vastaajat kokivat, että heidän opiskeluhuvinvointinsa oli parempi kuin heidän työhyvinvointinsa. Tämä voi johtua siitä, että suurin osa vastaajista priorisoi nimenomaan opintonsa, eli he olivat enemmän kiinnostuneita panostamaan opiskeluunsa ja käyttivät siihen enemmän aikaa. Työtä ei myöskään välttämättä koettu tärkeäksi, vaan lähinnä elinkustannusten kattajaksi ja työkokemuksen kartuttajaksi. Tällöin vastaajat eivät välttämättä kokeneet saavansa työstään mielekkäitä kokemuksia, mieluisia työtehtäviä, sosiaalisia kontakteja tai muuten mukavaa

ajanviettoa, mitkä voivat osaltaan heikentää työhyvinvoinnin kokemista. Koska työtä ei koettu niin tärkeäksi, he eivät välttämättä viitsineet vaihtaakaan työpaikkaa mieluisammaksi, jos se menetteli ja palkka oli kohtuullinen. Toisaalta ne muutamat vastaajat, jotka taas kokivat työnsä mieluisaksi ja itselleen sopivaksi, kertoivat myös työhyvinvointinsa olevan parempi. He tekivät myös enemmän työtunteja, mikä voi kertoa myös siitä, että he viihtyivät työssään ja saivat siitä muutakin kuin vain rahaa ja kokemusta.

7.2. Jatkotutkimusaiheita

Tätä tutkimusta voisi laajentaa ja tarkentaa monin eri tavoin. Tässä tutkimuksessa keskityttiin opintojen ja työelämän yhdistämiskeinoihin, ja tulosten mukaan moni vastaaja käytti samaa keinoa eli aikatauluttamista. Isommalla vastaajajoukolla voitaisiin saada esiin useampia eri yhdistämiskeinoja, joita voitaisiin koota ja jakaa yleiseen käyttöön. Vaikka nykyään esimerkiksi internetistä löytyy helposti hyvin paljon erilaisia keinoja oman arjen aikataulutukseen ja hyvinvoinnin edistämiseen, näitä voitaisiin jakaa myös esimerkiksi oppilaitosten kautta. Voitaisiin myös tutkia sitä, millaista konkreettista tukea aikuiset työssäkäyvät opiskelijat ovat saaneet oppilaitoksilta, työpaikoilta tai muilta tahoilta, kuten läheisiltään tai valtion virastoilta.

Tutkimusta voitaisiin tarkentaa monista eri näkökulmista. Esimerkiksi tutkittavat voitaisiin rajata vain tiettyssä oppilaitoksessa opiskeleviksi. Tästä näkökulmasta oppilaitokset voisivat saada tietoa, jolla voitaisiin vaikuttaa nimenomaan näiden oppilaitosten opiskelijoiden arjen tukemiseen ja hyvinvointiin. Tutkittavat voitaisiin rajata myös muun muassa opiskeltavan alan, tutkittavan iän, keskimääräisten työtuntien tai keskimääräisten opiskelutuntien mukaan. Näin tietoa voitaisiin kohdentaa juuri tiettyyn kohteeseen sopivaksi.

Tutkittavilta voitaisiin myös kerätä tarkempaa tietoa heidän taustastaan. Kun vastaajia on riittävästi, myös tuloksista tulee yleistettävämpiä. Esimerkiksi tarkemmat kysymykset alasta, oppilaitoksesta, aiemmasta opiskeluhistoriasta tai työvuosista voisi auttaa kohdentamaan tietoa yleistettävämmäksi, kuin tässä tutkimuksessa. Aikuisia tutkittaessa on tärkeää selvittää

ja ottaa huomioon heidän monenlaiset taustansa ja kokemuksensa, jotta tietoa voidaan hyödyntää tehokkaasti jokaisen hyväksi.

7.3. Tutkimusprosessin arviointia

Tutkimukseni aiheen päättäminen ei ollut minulle vaikeaa, koska se liittyy pääaineeseeni ja on lähellä omaa elämääni. Kuten tässäkin tutkimuksessa on tullut ilmi, koen itse samoja asioita kuin tutkittavani ovat kertoneet. Viivästyksiä tämän tutkimuksen tekemiseen aika ajoin toi juuri se, että käyn töissä opintojeni ohella. Sain kuitenkin aikataulutettua oman toimintani siten, että 2021 keväällä kirjoitin teorian, kesällä hankin aineiston ja syksyllä analysoin sen ja kirjoitin tulokset. Kokonaisuutena koen, että sain toteutettua tämän tutkimuksen ihan kohtuullisen hyvin niillä tiedoilla mitä minulla sillä hetkellä oli. Tutkimusprosessin tarkastelu sekä kesken tutkimuksen teon että sen jälkeen on ollut opettavaista, ja voin todeta tehneeni myös oikeita ratkaisuja tutkimuksen kannalta. Joitakin asioita tekisin toisin, mutta muutoksia pystyin tekemään myös kesken prosessin.

Koin, että sähköisen kyselylomakkeen käyttäminen aineiston hankintaan oli sopiva tähän tutkimukseen ja meneillään olevaan Covid-19-tilanteeseen nähden. Tämän tutkimuksen aineiston olisi voinut hankkia myös monilla muilla eri keinoilla, kuten erilaisilla haastatteluilla tai narratiivisilla menetelmillä. Olisin voinut painottaa joitain asioita enemmän kyselylomakkeessani. Esimerkiksi tutkittavilta olisi voinut kysyä myös muista elämän osa-alueista, kuten perheestä ja muista läheisistä. Kysyin lomakkeessa työntekoon menevää aikaa, mutta lisätietoa olisi tuonut se, että vastaajat olisivat kertoneet myös opiskeluun keskimäärin viikossa menevän ajan. Tämä olisi tuonut selkeämpää ajankäytöllistä jakoa siitä, miten he konkreettisesti jakavat aikansa näiden välille. Myös se, kuinka kauan he olivat jo opiskelleet, olisi kertonut lisää siitä, onko aikuisopiskelu kasaantunut näiden tutkittavien kohdalla vai ovatko he pitäneet jonkunlaista taukoa opinnoistaan.

Teoriataustan kokoaminen oli selkeää, mutta vastaavien aiempien tutkimusten hakeminen hieman vaikeampaa. Aiheesta löytyi pro gradu -tutkimuksia, mutta isompia ja esimerkiksi

kansainvälisiä tutkimuksia en kokenut löytäneeni tarpeeksi. Moni löytämäni iso kotimainen tutkimus työssäkäyvistä opiskelijoista oli tehty määrällisin menetelmin, eikä niissä ollut kysytty paljoakaan tutkittavien omista kokemuksista. Tilastollista tietoa, joka oli hankittu muutamien viime vuosien sisällä, löysin mielestäni riittävästi, sillä tilastot olivat laajoja ja ne oli eritelty monin eri perustein. Käytin näitä tutkimuksia tähän tutkimukseen niin laajasti kuin pystyin, ja poimin muista tutkimuksista tukevaa taustatietoa taulukoista sanalliseen muotoon.

Lähteet

Blatterer, Harry 2007. Coming of age in times of uncertainty: Redefining contemporary adulthood. New York: Berghahn Books.

Calderwood, Charles & Gabriel, Allison S. 2017. Thriving at school and succeeding at work? A demands-resources view of spillover processes in working students. *Journal of Vocational Behavior* 103, 1–13. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2017.07.010>

Cherry, Kendra 2020. Using likert scales in psychology. Saatavilla [www-muodossa https://www.verywellmind.com/what-is-a-likert-scale-2795333](https://www.verywellmind.com/what-is-a-likert-scale-2795333) Luettu 19.10.2021.

Courtney, Sean 1992. Why adults learn: Towards a theory of participation in adult education. London: Routledge.

Creed, Peter A., French, Jessica & Hood, Michelle 2014. Working while studying at university: The relationship between work benefits and demands and engagement and well-being. *Journal of Vocational Behavior* 86, 48–57. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2014.11.002>

Darolia, Rajeev 2013. Working (and studying) day and night: Heterogeneous effects of working on the academic performance of full-time and part-time students. *Economics of Education Review* 38, 38–50. <http://dx.doi.org/10.1016/j.econedurev.2013.10.004>

Dunder, Marja-Liisa 2002. Voimaantumisen – avain hyvinvointiin. Teoksessa Tuula Immonen & Juha Ahonen (toim.) Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, 63–65.

Entwistle, Noel J. & Peterson, Elizabeth R. 2004. Conceptions of learning and knowledge in higher education: Relationship with study behaviour and influences of learning environments. *International Journal of Educational Research* 41, 401–428.
<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2005.08.009>

Erola, Hanna 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Eskola, Jari & Suonranta, Juho 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.

Eurostat 2015. Quality of life. Luxemburg: Publications Office of the European Union.

Franke, Sandra 2003. Studying and working: The busy lives of students with paid employment. Statistics Canada. Saatavilla www-muodossa <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/11-008-x/2002004/article/6499-eng.pdf?st=bCZLBONP> Luettu 30.3.2021.

Giancola, Jennifer, Grawitch, Matthew J. & Borchert, Dana 2009. Dealing with the stress of college: a model for adult students. *Adult education quarterly* 59 (3), 246–263.
<https://doi.org/10.1177/0741713609331479>

Hannikainen, Matti 2014. Työväestö ja hyvinvointi. Helsinki: Työväen historian ja perinteen tutkimuksen seura.

Harding, Jamie 2013. Qualitative data analysis from start to finish. London: Sage.

Herranen, Jatta & Harinen, Päivi 2008. Kohti hyvää aikuisuutta. ”Omilleen asettumisen” kulttuurinen kuva. *Aikuiskasvatus* 28 (1), 4–14.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huusko, Mira & Paloniemi, Susanna 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37 (2), 162–173.

Jyväskylän yliopisto 2015. Fenomenografinen analyysi. Saatavilla www-muodossa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/fenomenografinen-analyysi> Luettu 6.5.2021

Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.

Karvonen, Sakari 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Laura Kestilä & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 96–100.

Karvonen, Sakari, Martelin, Tuija, Kestilä, Laura & Junna, Liina 2019. Tulotason mukaiset terveyserot. Teoksessa Laura Kestilä & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 101–119.

Kestilä, Laura & Kauppinen, Timo M. 2018. Työ ja toimeentulo. Teoksessa Päivikki Koponen, Katja Borodulin, Annamari Lundqvist, Katri Sääksjärvi & Seppo Koskinen (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 19–21.

Kettunen, Jaana 2021. Fenomenografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Saatavilla www-muodossa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehukset/fenomenografia/> Luettu 11.11.2021.

Kinnunen, Ulla & Mauno, Saija (toim.) 2009. Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen yliopistopaino, psykologian laitos.

Kirjonen, Juhani 2003. Työelämä aikuisen kehitysympäristönä. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 381–398.

Kokkinen, Lauri 2020. Hyvinvointia työstä 2030-luvulla: Skenaarioita suomalaisen työelämän kehityksestä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Koponen, Päivikki, Borodulin, Katja, Lundqvist, Annamari, Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.

Koski, Leena & Moore, Erja 2001. Näkökulmia aikuisuuteen ja aikuiskasvatukseen. Aikuiskasvatus 21 (1), 4–13.

Kunttu, Kristina, Pesonen, Tommi & Saari, Juhani 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kärkkäinen, Paavo 2002. Miksi työnilo katoaa ja voiko sen löytää uudestaan? Teoksessa Tuula Immonen & Juha Ahola (toim.) Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 66–68.

Laine, Timo 2010. Miten kokemusta voidaan tulkita? Fenomenologisia näkökulmia. Teoksessa Juhani Aaltoa & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.

Larkin, Mary 2013. Health and well-being across the life course. London: SAGE Publications Ltd.

Manninen, Jyri & Engblom, Tina 2004. Adults in Finnish higher education. Teoksessa Robin Mark, Mireille Pouget & Edwards Thomas (toim.) Adults in higher education: Learning from experience in the new Europe. Switzerland: Peter Lang, 121–132.

Marin, Marjatta 2001. Aikuisuus ja keski-ikäisyys. Teoksessa Anne Sankari & Jyrki Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 225–265.

Mark, Robin 2004. Increasing adult participation in higher education. Teoksessa Robin Mark, Mireille Pouget & Edwards Thomas (toim.) Adults in higher education: Learning from experience in the new Europe. Switzerland: Peter Lang, 29–48.

Mauno, Saija, Rantanen, Johanna & Kinnunen, Ulla 2009. Työ, perhe ja palautuminen. Teoksessa Ulla Kinnunen & Saija Mauno (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen yliopistopaino, psykologian laitos, 67–84.

Meriläinen, Matti, Haapala, Anu & Vanttinen Tuija 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Niemi, Helena & Ruuskanen, Timo 2018. Osallistuminen aikuiskoulutukseen vuonna 2017. Helsinki: Tilastokeskus.

Nurmi, Jari-Erik 2003. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korkiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 256–274.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Perusopetus. Saatavilla [www-muodossa https://minedu.fi/perusopetus](https://minedu.fi/perusopetus) Luettu 1.9.2021.

Otonkorpi-Lehtoranta, Katri & Ylöstalo, Hanna 2015. Kokemuksia kokemuksista. Teoksessa Sanna Aaltonen & Riitta Högbacka (toim.) Umpikujasta oivallukseen. Tampere: Tampere University Press, 221–245.

Pajarre, Eila, Asunmaa, Piia & Lukkari, Heli 2011. Ei kysyvä teekkari opintopolulta eksy. TTY:n ohjauksikyselyn tuloksia. Tampere: Teknillinen yliopisto.

Pajukoski, Marja 2002. Hyvinvointi toiminnan kohteena. Teoksessa Annikka Tapaninen, Tapani Kauppinen, Kirsi Kivinen, Helinä Kotilainen, Marja Kurenniemi & Marja Pajukoski: Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WSOY, 54–84.

Parikka, Suvi, Koskela, Timo, Marjeta, Noora, Ikonen, Jonna, Suvisaari, Jaana & Viertiö, Satu 2019. Aikuisväestön koettu hyvinvointi 13 maakunnassa - Finsote 2018 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla [www-muodossa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138210/URN ISBN 978-952-343-355-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138210/URN_ISBN_978-952-343-355-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu 12.4.2021.

Partanen, Anne 2011. "KYLÄ MINÄ TÄSTÄ SELVIÄN" Aikuisopiskelijat koulutustarinansa kertojina ja koulutuksellisen minäpystyvyytensä rakentajina. Kokkola: Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius.

Patton, Michael Quinn 2002. Qualitative research & evaluation methods. Thousand Oaks, California: Sage.

Pennonen, Marjo 2011. Recovery from work stress: Antecedents, processes and outcomes. Tampere: Tampereen yliopisto.

Perho, Hannu & Korhonen, Merja 2003. Siirtymien sijoittumien ja sisältö varhaisaikuisuudessa. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korhonen & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 323–342.

Petäjäniemi, Tuulikki 2002. Hyvinvointia työelämään. Teoksessa Tuula Immonen & Juha Ahonen (toim.) Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 58–62.

Pulkkinen, Suvi 2014. Aikuisena ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Simo Pihlajaniemi, Tiia Villa, Elina Lavikainen & Laura Valkeasuo (toim.) Oppia ikä kaikki: kouluttautumisen

edellytykset eri elämänvaiheissa. Helsinki: Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus, 72–89.

Ruoppila, Isto 2003. Aikuisuus: Johdanto. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korhonen & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 290–296.

Saari, Juhani, Koskinen, Hanna, Anttila, Henna & Sarén, Niina 2020. Eurostudent VII – opiskelijatutkimus 2019. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Sanchez-Gelabert, Albert, Figueroa, Mijail & Elias, Marina 2017. Working whilst studying in higher education: The impact of the economic crisis on academic and labour market success. *European Journal of Education* 52 (2), 232–245. <https://doi.org/10.1111/ejed.12212>

Schostak, John 2006. *Interviewing and Representation in Qualitative Research*. Maidenhead: Open University Press.

Sotkasiira, Tiina 2015. Kun aineisto ei riitä. Teoksessa Sanna Aaltonen & Riitta Högbacka (toim.) *Umpikujasta oivallukseen*. Tampere: Tampere University Press, 117–139.

Stenström, Marja-Leena 2008. Koulutus ja työelämä muutoksessa. *Aikuiskasvatus* 28 (2), 121–131.

Tilastokeskus. Aikuiskoulutus. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa) <https://www.stat.fi/meta/kas/aikuiskoulutus.html#tab1> Luettu 31.3.2021.

Tilastokeskus 2021a. Työmarkkinat. Saatavilla [www-muodossa](https://www.muodossa) https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_tyoelama.html#Ty%C3%B6llisyysaste,%2015%E2%80%9364-vuotiaat Luettu 9.4.2021.

Tilastokeskus 2021b. Puolet opiskelijoista työskentelee opintojen ohella. Saatavilla [www-muodossa](https://www.muodossa) https://www.stat.fi/til/opty/2019/opty_2019_2021-03-12_tie_001_fi.html Luettu 9.4.2021.

Tuomi, Jouni 2001. Aetatis hominum – elämänkulun vaiheet antiikin ja keskiajan kirjallisuudessa. Teoksessa Eino Heikkinen & Jouni Tuomi (toim.) Suomalainen elämäntutkimus. Helsinki: Tammi, 13–37.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuononen, Tarja, Parpala, Anna, Haarala-Muhonen, Anne & Lindlom-Yläne, Sari 2016. Yliopisto-opintojen aikainen työssäkäynti: ajanhallinta- ja itsesäätelytaitojen merkitys opintojen etenemiselle. Tiedepolitiikka, 41 (4), 53–60.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö. Saatavilla [www-muodossa](https://www.muodossa) <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> Luettu 22.11.2021.

Van Veldhoven, Tarja & Tamminen, Niila 2020. Työn ja opiskelun yhdistäminen Suomessa: taustaa. Teoksessa Niila Tamminen (toim.) Polkuja Humakin koulutuksesta työelämään. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 9–13.

Vanhanen-Nuutinen, Liisa, Saari, Juhani, Kotila, Hannu & Mäki, Kimmo 2018. Opintojen aikainen työssäkäynti – ongelma vai mahdollisuus ammattikorkeakouluopinnoissa? Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Vanhanen-Nuutinen, Liisa, Mäki, Kimmo, & Kotila, Hannu 2016. Työn ja opintojen yhdistäminen - opintojen aikainen työssäkäynti ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemana. Ammattikasvatuksen aikakauskirja, 18 (2), 9–26.

Viuhko, Minna 2006. Opiskelijatutkimus 2006. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja työssäkäynti. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Vuorikoski, Kukka-Maaria, Tamminen, Niila & Lindholm, Arto. Johdanto. Teoksessa Niila Tamminen (toim.) Polkuja Humakin koulutuksesta työelämään. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 5–8.

WHO. Global health expenditure database. Saatavilla [www-muodossa https://apps.who.int/nha/database/Home/Index/en](https://apps.who.int/nha/database/Home/Index/en) Luettu 12.4.2021.