

Rosanna Valtonen

# OPINTOJEN OHELLA TYÖSSÄ KÄYVIEN OPISKELIJOIDEN PALAUTUMISEN KEINOT JA KOKEMUKSET

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Huhtikuu 2020

# TIIVISTELMÄ

Rosanna Valtonen: Opintojen ohella työssä käyvien opiskelijoiden palautumisen keinot ja kokemukset  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatutkimus  
Huhtikuu 2020

---

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin opintojen ohella työssä käyvien opiskelijoiden palautumista. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia keinoja opiskelijoilla on palautua yhdistetystä työ- ja opiskelustressistä ja miten opiskelijat kokevat palautumisen. Nykyajan työelämä on psyykkisesti kuormittavaa ja mielenterveysongelmat ovat suurin yksittäinen syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen, joten palautumisella on oleellinen merkitys hyvinvoinnin kannalta. Puutteellinen palautuminen voi johtaa stressikuormituksen kasvamiseen ja pitkällä aikavälillä terveysongelmiin. Palautumista on aikaisemmin tutkittu enimmäkseen kokoaikaisen työnteon näkökulmasta, joten tässä tutkielmassa palautumisen tutkimusta laajennettiin osa-aikaisesti työskenteleviin opiskelijoihin.

Tutkimuksen teoreettisena taustana käytettiin työhyvinvoinnin malleja ja teorioita palautumisesta. Laajoina taustateorioina olivat ponnistelujen ja palautumisen malli sekä voimavarojen säilyttämisen teoria. Palautumisen kokemuksia tarkasteltiin neljän psykologisen mekanismin kautta, joita ovat psykologinen työstä irrottautuminen, rentoutuminen, kontrolli ja taidonhallintakokemukset. Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2020 haastattelemalla opintojensa ohella työskenteleviä yliopisto-opiskelijoita. Aineisto koostui viidestä yksilöhaastattelusta, ja aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysia. Analyysikehikko muodostui ponnistelujen ja palautumisen mallia sekä voimavarojen säilyttämisen teoriaa mukailevista yläluokista, ja psykologisten mekanismien alaluokista. Alaluokiksi lisättiin myös uni ja aikapula.

Analyysin perusteella aikapula kehysti haastateltavien elämää ja kietoutui palautumisen kokemuksiin. Aineistossa oli jokaista psykologista mekanismia mukailevia palautumisen keinoja ja kokemuksia. Psykologista irrottautumista koettiin esimerkiksi urheillessa ja ystäviä nähdessä, ja rentoutumista televisiota katsellessa. Kontrolli toteutui aikataulutuksen avulla ja taidonhallintakokemuksia saatiin urheiluharrastuksissa. Erityisesti psykologista irrottautumista ja kontrollia mukailevat palautumisen keinot olivat haastateltaville tärkeitä, ja myös rentoutumismekanismia mukailevat palautumisen keinot koettiin oleellisiksi. Taidonhallintakokemusten merkitys palautumiselle jäi sen sijaan pienemmäksi. Uni oli tärkeä palautumisen edistäjä ja voimavara haastateltaville, mutta sen määrä jäi välillä vähäiseksi.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että opintojen ohella työssä käyvien opiskelijoiden palautuminen ei aina ole helppoa ja sitä kehystää usein aikapula. Aikapulasta huolimatta opiskelijoilla on monia palautumisen keinoja, joilla he ylläpitävät hyvinvointiaan.

Avainsanat: palautuminen, palautumiskokemukset, työssäkäyvät opiskelijat

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

## Sisällysluettelo

<b>1 Johdanto</b> .....	<b>1</b>
<b>2 Palautuminen, työelämä ja opiskelu</b> .....	<b>2</b>
2.1 Palautuminen.....	2
2.1.1 Ponnistelujen ja palautumisen malli ja voimavarojen säilyttämisen teoria.....	3
2.1.2 Palautumisen toiminnot ja psykologiset mekanismit.....	4
2.2 Työelämä.....	5
2.3 Yliopisto-opinnot.....	6
2.4. Työn ja opiskelun yhdistäminen.....	7
<b>3 Tutkimusasetelma ja menetelmä</b> .....	<b>8</b>
3.1 Aineisto.....	8
3.2 Teorialähtöinen sisällönanalyysi.....	9
3.3 Analyysin eteneminen.....	10
3.4 Tutkimuksen eettisyys.....	12
<b>4 Opiskelijoiden palautumisen kokemukset ja keinot</b> .....	<b>13</b>
4.1 Aikapula.....	13
4.2 Kontrolli.....	14
4.3 Psykologinen irrottautuminen.....	15
4.4 Rentoutuminen.....	16
4.5 Taidonhallintakokemukset.....	17
4.6 Uni.....	18
4.7 Yhteenveto tuloksista.....	19
<b>5 Johtopäätökset ja pohdinta</b> .....	<b>21</b>
<b>6 Lähteet</b> .....	<b>23</b>
<b>7 Liitteet</b> .....	<b>27</b>
7.1 Liite 1 Haastattelukysymykset.....	27
7.2 Liite 2 Analyysikehys.....	28

# 1 Johdanto

Opiskelijoiden työssäkäynti opintojen ohella on yleistä ja ajankohtaista. Yliopisto-opiskelijoista 56 prosenttia kävi töissä opintojen ohella vuonna 2018 (Tilastokeskus 2020a). Työnteko opintojen ohella voi luoda opiskelijalle taloudellista turvaa opintotuen lisäksi ja erilaista tekemistä opintojen vastapainoksi. Työ voi myös olla hyödyllistä tulevan uran kannalta, ja työstä opittua voi soveltaa opinnoissa. Opinnot ja työt voivat olla kuitenkin kuormittavia ja ne vievät suuren osan opiskelijoiden ajasta viikoittain, jolloin vapaa-aika saattaa jäädä vähäiseksi. Vapaa-aika on tärkeää, sillä sen aikana työntekijä ja opiskelija voi palautua. Palautuminen on elpymisprosessi, jonka aikana ihmisen voimavarat täydentyvät ja säilyvät (Kinnunen 2017, 128). Mikäli palautumisprosessi on puutteellinen, stressikuormitus alkaa kasautua, josta taas seuraa pitkällä aikavälillä terveysongelmia (Pennonen 2011, 11). Kun opintojen ohella työssäkäyvien opiskelijoiden vapaa-aika on vähissä, myös heidän palautumisensa ja hyvinvointinsa voidaan nähdä olevan vaarassa.

Viime aikoina ovat olleet esillä myös työelämän vaatimukset itseohjautuvuudesta, työn ja vapaa-ajan erottamisesta sekä työhön liittyvät mielenterveysongelmat ja työuupumus (Helsingin Sanomat 2020). Nykyään mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat suurin syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen (Sydänmaanlakka 2011, 28). Työelämän kuormittavuus on siirtynyt enenevässä määrin fyysisestä psyykkiseen kuormitukseen, ja työhyvinvoinnin ilmiöiden tutkiminen onkin yhteiskunnallisesti tärkeää ja ajankohtaista.

Tutkielmani tavoitteena on tarkastella opintojen ohella työssäkäyvien yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia palautumisesta. Yhdistän työstä aiheutuvan stressin ja opiskelustressin yhdeksi kokonaisuudeksi ja pyrin tavoittamaan niitä keinoja, joiden avulla opiskelijat voivat palautua siitä. Oletan, että opiskelijoiden palautumista kehystää aikapula, ja onkin mielekäästä tutkia, kuinka opiskelijat siihen suhtautuvat ja millä keinoin palautuminen onnistuu opiskelun ja työn täyttämässä arjessa. Tutkimuskysymykseni ovat: *Mitä keinoja opiskelijoilla on palautua työstressistä, johon yhdistyy opiskelustressi? Miten opintojen ohella työssäkäyvät opiskelijat kokevat työskentelyn ja opiskelun yhdistämisen palautumisen kannalta?*

Työstressiteorioita on kehitetty monia, esimerkiksi vaatimusten ja hallinnan malli sekä ponnistelujen ja palkkioiden malli. Työstä palautumista on tutkittu huomattavasti vähemmän, vaikka sen merkitys on suuri (Kinnunen 2019, 228). Tässä tutkielmassa keskityn kuormituksen ja stressin aiheuttamien

ongelmien sijasta siihen, miten palautumisen keinot ja kokemukset voivat vastata kuormitukseen. Yhtäaikaisesti vaikuttavasta työstressistä ja opiskelustressistä palautumisesta on tehty vähäisesti tutkimusta. Tämä tutkielma laajentaakin ymmärrystä palautumisesta ottamalla työstressin lisäksi huomioon opiskelun aiheuttaman stressin ja siitä palautumisen.

Tutkielmani etenee lähtien liikkeelle oleellisten käsitteiden määrittelystä. Käsittelen ensiksi palautumisen tutkimiseen kehitettyjä malleja, teorioita ja käsitteitä, sekä pohdin nykyaikaista työelämää ja korkeakouluopiskelua. Kolmannessa luvussa esittelen käyttämäni aineiston ja menetelmän. Tämän jälkeen esittelen tutkimukseni tulokset, eli palautumisen keinoja ja kokemuksia ja pohdin tuloksia suhteessa tutkimuskysymykseeni. Lopuksi pohdin tutkimuksen mahdollisia rajoitteita ja tarvetta jatkotutkimuksille.

## 2 Palautuminen, työelämä ja opiskelu

Lähestyn tutkielmassani työstä ja opiskelusta palautumista siihen liittyvien kokemusten ja keinojen kautta. Tässä luvussa määrittelen tutkielmani kannalta oleellisia käsitteitä. Hyödynnän tutkielmani teoreettisina lähtökohtina ponnistelujen ja palautumisen mallia, voimavarojen säilyttämisen teoriaa ja palautumiskokemusten psykologisia mekanismeja. Jotta työssäkäyvien opiskelijoiden palautumisen kokemuksia ja keinoja voi ymmärtää laajemmassa kontekstissa, tarkastelen myös nykyaikaista työelämää ja yliopisto-opiskelua.

Työstressistä palautumisesta ei ole esitetty aikaisemmin laajasti teoreettisia malleja verrattuna siihen, kuinka paljon stressi- ja kuormitusprosesseja on tutkittu (Kinnunen & Feldt 2009, 8). Siksi on tärkeää laajentaa tutkimusta palautumisen kokemuksista. Vaikka palautumista on tutkittu verrattain vähän, on siitä esitetty joitakin malleja. Meijman ja Mulder (1998) ovat kehittäneet ponnistelujen ja palautumisen mallin, joka perustuu kuormituksen ja palautumisen väliseen suhteeseen ja Hobfoll (1998) on esittänyt voimavarojen säilyttämisen teorian, joka asettaa palautumiselle yleisiä ehtoja, joiden puitteissa palautumista voi tapahtua. Sonnentag ja Fritz (2007) taas ovat tarkastelleet palautumista kokemuksina palautumisen psykologisten mekanismien avulla, jolloin päästään lähemmäs todellisia kokemuksia sen sijaan, että tarkasteltaisiin vain palautumisen teoreettisia kehyksiä.

### 2.1 Palautuminen

Palautuminen voidaan määritellä prosessiksi, jonka aikana ne ihmisen elimistön systeemit, jotka ovat kuormittuneet stressistä, voivat palautua kuormitusta edeltävälle, normaalille tasolle. Palautuminen voidaan nähdä vastakohtana kuormitusreaktiolle, ja sen aikana ihmisen voimavarat täydentyvät ja säilyvät. (Sonntag & Fritz 2007, 205.) Onnistuneen palautumisen edellytyksenä on, että työntekijän elimistö ehtii olla palautuneena perustasolleen riittävän pitkän aikaa ja lisäksi työntekijän tulee kokea itse olevansa valmis seuraavaan työpäivään (Kinnunen & Feldt 2009, 8).

### 2.1.1 Ponnistelujen ja palautumisen malli ja voimavarojen säilyttämisen teoria

Meijmanin ja Mulderin (1998) kehittämä ponnistelujen ja palautumisen malli perustuu kuormituksen ja palautumisen väliseen suhteeseen. Sen mukaan työntekijällä on voimavaroja, joita työpäivän aikana tehdyt ponnistelut kuluttavat ja kuormittavat. Työpäivän jälkeen työn vaatimukset loppuvat ja työssä käytettävät psykofysiologiset systeemit eivät enää kuormitu, joten palautuminen voi alkaa. Jos työntekijä ei ehdi palautumaan riittävästi suhteessa tekemiinsä ponnistuksiin, ponnistelut ja palautuminen ovat epätasapainossa, jolloin hän joutuu kohtaamaan seuraavan päivän vaatimukset ilman tarvittavia voimavaroja. Tästä voi seurata kielteisiä vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. (ks. Kinnunen & Feldt 2009, 8–9.) Opiskelijaan voi nähdä vaikuttavan samalla tavalla opiskelukuormituksen. Opintojen ohella työssä käyviin opiskelijoihin voi nähdä vaikuttavan sekä työn kuormituksen että opintojen kuormituksen, jolloin on mielenkiintoista tutkia, kokevatko he ehtivänsä palautua riittävän pitkäksi aikaa ja ovatko he valmiita seuraavaan työ- tai opiskelupäivään sen koittaessa.

Toinen palautumisen tutkimiseen kehitetty teoria on Hobfollin (1998) luoma voimavarojen säilyttämisen teoria, joka luo yleiset ehdot, joiden puitteissa palautumista voi tapahtua. Sen mukaan ihmisellä on neljänlaisia voimavaroja: aineelliset tekijät, olosuhteet, henkilökohtaiset ominaisuudet ja energian muodot. Ihminen pyrkii säilyttämään näitä itselleen arvokkaita voimavaroja, mutta joutuu kuitenkin töissä ollessaan sijoittamaan niitä saadakseen jälleen uusia voimavaroja. Teorian mukaan palautumista tapahtuu kolmella tavalla. Ensisijaisesti yksilö pyrkii turvaamaan jäljellä olevat voimavaransa, ja tämän lisäksi hankkimaan uusia voimavaroja ja palauttamaan menetettyjä voimavaroja. (ks. Kinnunen & Feldt 2009, 10–11.) Uuden voimavaran hankinta voi tarkoittaa esimerkiksi kirjan lukemista vapaa-ajalla, jolloin henkilö saa tietoa, eli uusia voimavaroja. Voimavarojen säilyttäminen taas voi olla olosuhteiden säilyttämistä esimerkiksi ylläpitämällä ystävyys-suhteita. Tällöin henkilö palautuu, sillä voimavarat eivät pääse vähenemään liikaa. Opiskelijoiden voidaan olettaa hankkivan tietoa jatkuvasti opintojen parissa, joten voi pohtia, voisiko

opinnoista saatu tieto toimia työstressistä palautumista edistävänä voimavarana. Toisaalta voi pohtia, voisiko töiden tekeminen luoda voimavaroja, joiden avulla opiskelija voi palautua opiskelun aiheuttamasta stressistä.

Ponnistelujen ja palautumisen mallia ja voimavarojen säilyttämisen teoriaa on hyödynnetty palautumista tutkittaessa. Esimerkiksi Marjo Pennonen (2011) on tutkinut työkuormituksesta palautumista ja käyttänyt tutkimuksessaan ponnistelujen ja palautumisen mallia sekä voimavarojen säilyttämisen teoriaa. Hänen tutkimuksensa osoitti, että palautumiskokemuksilla on yhteys henkilön työhyvinvointiin ja sen pitkäaikaiseen säilyttämiseen (Pennonen 2011, 53–54). Myös Debus kollegoineen on tutkinut työpäivän flow-tilaa ponnistelujen ja palautumisen malliin perustuen. Tutkimus osoitti mallin mukaisesti, että mitä paremmin työntekijä oli ehtinyt palautua edellisen työpäivän jälkeen, sitä paremmin hän oli valmis seuraavaan työpäivään ja koki sen aikana enemmän flow-tilaa. (Debus, Sonnentag, Deutsch & Nussbeck 2014.)

### 2.1.2 Palautumisen toiminnot ja psykologiset mekanismit

Ponnistelujen ja palautumisen malli ja voimavarojen säilyttämisen teoria selittävät, millaisissa olosuhteissa työntekijä, tai tässä tutkielmassa myös opiskelija, voi palautua. Ne eivät kuitenkaan kerro, miten palautumista oikeastaan tapahtuu. Hyödynnän kahden edellä mainitun teorian soveltamiseen palautumisen psykologisia mekanismeja. Sonnentag ja Fritz (2007) ovat tutkineet palautumista vapaa-ajan toimintojen ja palautumisen kokemuksien näkökulmasta. Vapaa-ajan toiminnoilla tarkoitetaan esimerkiksi liikuntaa ja sosiaalista vuorovaikutusta, mutta myös velvollisuuksia, kuten talouden- ja lastenhoitoa. Toiminnoista varsinkin liikunnan ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ollaan huomattu olevan yhteydessä palautumisen ja hyvinvoinnin lisääntymiseen. (Kinnunen 2017, 134.)

Vapaa-ajan ja palautumisen toiminnot eivät kuitenkaan vielä kerro, mikä palautumisen taustalla vaikuttaa. Onkin mielekästä pelkkien vapaa-ajan aktiviteettien sijasta tutkia palautumista toimintojen taustalla vaikuttavien palautumisen kokemusten, eli psykologisten mekanismien kautta (Sonnentag & Fritz 2007, 204). Mekanismeja on neljä: psykologinen työstä irrottautuminen, rentoutuminen, taidonhallintakokemukset ja kontrolli. Psykologinen irrottautuminen tarkoittaa sitä, että yksilö pystyy olemaan ajattelematta töihin liittyviä asioita ja vastuita, rentoutumista taas kuvaa rauhallinen ja rento olotila, jossa virittymisen taso on matala. Taidonhallintakokemukset ovat uusien asioiden oppimista haasteellisissa tilanteissa, ja kontrolli tarkoittaa yksilön mahdollisuutta määrittää itse, mitä tekee

vapaa-ajallaan. (Kinnunen 2019, 230.) Palautumisen psykologisten mekanismien avulla voidaan tarkastella, mukaileeko jokin palautumisen keino ponnistelujen ja palautumisen mallia vai voimavarojen säilyttämisen teoriaa. Kinnusen ja Feldtin (2009, 18) mukaan mekanismeista työstä irrottautuminen ja rentoutuminen perustuvat ponnistelujen ja palautumisen malliin, koska ne täyttävät ehdon siitä, että palautumista tapahtuu, kun työssä aktivoituja psykofysiologisia systeemejä ei enää kuormiteta. Taidonhallintakokemukset ja kontrolli taas perustuvat voimavarojen säilyttämisen teoriaan, sillä teorian mukaan hallintapainotteiset toiminnot ovat tärkeitä voimavarojen palauttamisen ja uusien voimavarojen rakentamisen näkökulmasta. Tutkielmassani tarkastelen, miten opiskelijoiden kertomat vapaa-ajan toiminnot ja kokemukset palautumisesta suhteutuvat palautumisen psykologisiin mekanismeihin ja sitä kautta ponnistelujen ja palautumisen sekä voimavarojen säilyttämisen teoriaan.

Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut vapaa-ajan toimintoihin liittyvistä palautumisen keinoista ja kokemuksista. On kuitenkin aiheellista huomioida, että vapaa-ajan lisäksi palautumiseen vaikuttavat työpäivän aikana tapahtuvat asiat. Alun perin Demeroutin ja Bakkerin kehittämä työn vaatimusten ja voimavarojen malli tarkastelee työn kuormittavia vaatimuksia ja myönteisiä voimavaroja. Työn piirteillä, eli työn vaatimustekijöillä ja voimavaroilla on yhteys siihen, kuinka hyvin työstä palautuu (Rodriguez-Muñoz, Sanz-Vergel, Demerouti & Bakker 2012.) Muun muassa työpäivän intensiteetti ja työn autonomia (Zijlstra & Sonnentag 2007, 132) sekä fyysiset työolosuhteet ja koetut aikapaineet vaikuttavat palautumiseen (Kinnunen ym. 2009, 44). Myös korkeat kognitiiviset vaatimukset työssä johtavat suurentuneeseen palautumisen tarpeeseen (Rodriguez-Muñoz ym. 2012, 88). Opiskelijaan, joka käy opintojen ohella töissä, vaikuttavat sekä työn että opiskelun vaatimukset ja voimavarat. Palautumisen keinot ja kokemukset ovatkin tärkeitä, jotta opiskelijat pystyvät ylläpitämään hyvinvointiaan.

## 2.2 Työelämä

Nykyajan työelämää kuvataan usein jatkuvassa muutoksessa olevaksi ja entistä rajattomammaksi. Työtä voidaan edistyneen teknologian ansiosta tehdä ajasta ja paikasta riippumatta ja tämän vuoksi työ voi valua vapaa-ajalle ja vapaa-aika työhön. Yksilön täytyy yhä paremmin osata itse asettaa rajat omalle työnteolleen, organisoida tehtäviään ja pitää huolta hyvinvoinnistaan. (Kinnunen & Mauno 2009, 1–2.) Saman voisi ajatella pätevän osittain myös opiskeluun. Opiskelu on usein itsenäistä ja opiskelijan täytyy itse rajata ajat, jolloin opiskelee lähiopetuksen ulkopuolisina aikoina. Rajattoman työnteon maailmassa, jossa töitä voidaan tehdä etänä, iltaisin ja viikonloppuisin, palautumisen



merkityksen voidaan nähdä kasvavan, mutta myös hankaloituvan. Palautumiselle voi jäädä vähäisesti aikaa, ja vaikka henkilö periaatteessa olisi vapaalla, työasiat voivat jäädä mieleen pyörimään työsähköpostin ollessa jatkuvasti saatavilla. Myös Anttila ja Oinas ovat tutkineet nykyajan työelämää ja todenneet, että keskustelu työajasta ja sen joustavoittamisesta on jatkuvaa ja ajankohtaista. Heidän tutkimuksensa kuitenkin toppuuttelee liiallista puhetta aina auki olevasta ”24/7” -yhteiskunnasta, jossa ansiotyö ja vapaa-aika ovat täysin sekoittuneet, ja he eivät vahvista tutkimuksessaan oletettua suurta muutosta epätyypillisiin työaikoihin. (Anttila & Oinas 2017.) Työelämän rajattomuus ei siis välttämättä ole ilmiselvää. Tämän tutkimuksen kannalta on oleellista huomioda, että työelämä voi aiheuttaa opiskelijoille haasteita palautumisen kannalta, sillä työnteon lisäksi he opiskelevat. Toisaalta nykyaikainen työelämä teknologioineen voi olla palautumista helpottava tekijä, kun esimerkiksi työmatkoihin ei kulu aikaa, jos etätöitä voi tehdä.

### 2.3 Yliopisto-opinnot

Yliopisto-opinnot ovat suuri osa opiskelijan elämää, niin ajallisesti kuin sisällöllisestikin. Vaikka moni opiskelija käy töissä opintojen ohella, opinnot ovat usein heidän päätoimensa ja töissä käydään vain osa-aikaisesti. Yliopisto-opiskelijat ovat erityisen alttiita stressille: opintojen vaatimukset ovat korkeat, opiskelijat ovat jatkuvan arvioinnin kohteena, opiskeluun liittyy lähiopetuksen ulkopuolisia tehtäviä, ja yliopisto asettaa opiskelijoille aikapaineita (Rioli, Savicki & Richards 2012, 1202). Suomessa noin kolme neljästä yliopisto-opiskelijasta on innoissaan omasta opiskeluaineestaan ja kokee opiskelukyöksä hyväksi, mutta haasteita aiheuttaa ajankäytön- ja elämänhallinta. Opiskelijoiden itsensä mukaan suurin syy opintojen viivästymiseen on opintojen ohella työssä käyminen. (Penttilä 2014, 32–33, 39.) Suomessa opiskeluaikojen pituuksia on kritisoitu ja opiskelijoiden siirtymistä työelämään on haluttu nopeuttaa. Yliopistotutkintojen läpäisyaste onkin kasvanut vuosien 2014 ja 2018 välisenä aikana, eli tutkintojen suorittaminen on nopeutunut (Tilastokeskus 2020b). Tutkimukset kuitenkin haastavat opintojen nopeuttamisen vaatimukset: opiskelijoiden työssäkäynti auttaa heitä pääsemään omaa alaansa vastaavalle uralle (Pyöriä, Ojala, Saari & Järvinen 2017, 85). Myös tästä syystä on mielenkiintoista tutkia palautumisen kokemuksia. Yliopisto-opintojen suorittamisen aikarajat ovat tiukentuneet ja tutkinnon suorittaminen nopeutunut, samalla kun opinnot ovat stressaavia ja opiskelijat kokevat opintojen ohella työssä käymisen hidastavan opintoja, jolloin palautumisen voi olettaa olevan tärkeää opiskelijoiden hyvinvoinnille.

## 2.4. Työn ja opiskelun yhdistäminen

Työn tekeminen ja opiskelu asettavat vaatimuksia yksilöille ensinnäkin erillisinä elämänalueina, ja lisäksi niiden yhdistyminen aiheuttaa erilaisia haasteita. Opiskelun ja työssä käymisen yhdistäminen on yleistä ja siitä on tehty tutkimusta esimerkiksi Australiassa. Christiansen kumppaneineen on tutkinut opiskelijoiden kokemuksia työn ja opiskelun yhdistämisestä. Syy työn tekoon opiskelun ohella on usein taloudellinen tarve, mutta työ voi olla myös opiskelijalle omaa aikaa ja sen avulla voi kehittää tärkeitä taitoja, kuten itseluottamusta, ajanhallintaa sekä tulevan uran kannalta oleellisia taitoja. Haasteita voi aiheuttaa kiireinen aikataulu ja sitä kautta vaikeus pitää yllä ihmissuhteita. (Christiansen ym. 2019.) Tutkimus on tehty Australiassa, joten on aiheellista pohtia, miten se sopii Suomen kontekstiin, jossa koulutus on ilmaista ja taloudellisen tarpeen työntekoon opintojen ohella voi ajatella olevan pienempi. Taloudelliset syyt voivat olla kuitenkin myös Suomessa syy opintojen ohella työskentelyyn, ja aikapaineet aiheuttavat luultavasti myös suomalaisille työn ja opiskelun yhdistäville opiskelijoille haasteita, joihin vastaamisessa palautumisella on tärkeä rooli.

Opintojen ohella työssä käyvien opiskelijoiden kokemuksia työhyvinvoinnista ja palautumisesta on tutkittu varsin vähän. Gabriel kollegoineen on kuitenkin huomioinut tarpeen työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvoinnin tutkimiselle ja tehnyt tutkimuksen opintojen ohella työssä käyvien opiskelijoiden palautumisen kokemuksista ja siitä, miten psykologiset mekanismit vaikuttavat yhtäaikaisesti, eivätkä ainoastaan erillisinä osa-alueina (Gabriel ym. 2019). Koska yhdistetystä työ- ja opiskelustressistä palautumista on tutkittu aikaisemmin vähäisesti, on tärkeää saada lisää ymmärrystä siitä, millä tavoin opiskelijat kokevat opintojen ja työn yhdistämisen ja millaisia keinoja heillä on palautua niiden aiheuttamasta stressistä aikapulan rajoissa. Tutkielmassani hyödyntämäni ponnistelujen ja palautumisen malli, voimavarojen säilyttämisen teoria sekä palautumisen psykologiset mekanismit ovat kaikki työstressistä palautumisen tutkimista varten kehitettyjä teorioita. Helen Pluut kollegoineen on kuitenkin kehottanut, että tutkijoiden kannattaisi hyödyntää työstressin ja siihen liittyvien ilmiöiden tutkimiseen luotuja teorioita myös opiskelijoiden stressiin liittyvien ilmiöiden tutkimiseen, koska opiskelijoiden hyvinvointia koskevia teorioita ei ole tarjolla. Akateeminen maailma sisältää kuitenkin tavallisen työn tapaan vaatimuksia ja luo opiskelijoille paineita. (Pluut, Curseu & Ilies 2015, 263.) Näin ollen on perusteltua hyödyntää työstressistä palautumisen tutkimiseen tarkoitettuja käsitteitä ja malleja myös puhuttaessa opiskelustressistä palautumisesta. Opiskelu on opiskelijoiden työtä ja sisältää samankaltaisia elementtejä kuin työ.

### 3 Tutkimusasetelma ja menetelmä

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni aineiston ja analyysimenetelmän. Suuri osa palautumista käsittelevistä tutkimuksista on kvantitatiivista, vaikka kvalitatiivistakin tutkimusta on tehty (esim. Cropley & Millward 2009). Yksilöiden kokemusten tutkiminen voi kuitenkin tuoda esille kokemuksia, jotka saattaisivat kadota määrällisessä tutkimuksessa, joten tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmäksi on valikoitunut laadullinen sisällönanalyysi.

#### 3.1 Aineisto

Tutkielmani aineisto koostuu viidestä kasvokkaisesta yksilöhaastattelusta. Etsin haastateltavaksi yliopisto-opiskelijoita, jotka käyvät töissä opintojensa ohella viikoittain ja vuoden ympäri. Aloitin haastateltavien etsimisen kysymällä ystäviltäni heidän tuntemistaan opintojen ohella työssä käyvistä opiskelijoista. Mikäli sellaisia oli ja jos he olivat halukkaita osallistumaan tutkimukseeni, pyysin heidän yhteystietojaan. Otin mahdollisiin haastateltaviin yhteyttä, esittelin tutkimukseni ja pyysin heitä haastatteluun. Tällä tavalla tavoitin viisi haastateltavaa, jotka opiskelevat eri aloilla, ovat eri vaiheessa opintojaan ja työskentelevät erilaisilla työpaikoilla. Laadullisella tutkimuksella pyritään kuvaamaan jotakin ilmiötä tai ymmärtämään tiettyä toimintaa sen sijaan, että yritettäisiin tehdä tilastollisia yleistyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98), joten suuri määrä haastateltavia ei ole välttämätöntä. Voi olla aiheellista pohtia, olisiko haastateltavien etsintäprosessi ollut läpinäkyvämpi ja haastateltavieni kirjo moninaisempi, mikäli olisin etsinyt haastateltavia esimerkiksi jonkin avoimen ryhmän kautta. Myös tällaiseen kritiikkiin voi vastata sillä, että tutkimuksen tarkoitus on ymmärtää palautumisen ilmiötä opiskelijoiden kokemusten kautta, eikä tehdä kaikkia opiskelijoita koskevia yleistyksiä. Rajasin haastateltavat sellaisiin henkilöihin, joita en tuntenut entuudestaan hyvin, jotta esimerkiksi aikaisempi ystävyysuhde ei vaikuttaisi siihen, miten haastateltavat vastaavat haastattelukysymyksiin tai siihen, miten tulkitseen vastauksia.

Tein haastattelut Tampereen yliopistolla helmikuussa 2020. Haastattelut äänitettiin ja haastateltavia informoitiin tästä etukäteen. Haastattelut olivat puolistrukturoituja, eli kysymykset olivat kaikille haastateltaville samat, ja ne esitettiin lähestulkoon samassa järjestyksessä joka haastattelussa. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti varmistin, että jokainen haastateltava on tutkimuksessa mukana vapaaehtoisesti, ja että heillä on valitusoikeus, mikäli he kokevat tietojansa käytettävän väärin.

Haastatteluni koostui 17 kysymyksestä, jotka liittyivät haastateltavien opiskeluun, työhön, ajankäyttöön, vapaa-aikaan ja nukkumiseen. Kysymysten muotoutumiseen vaikutti tutkielmassani käyttämäni teoriatausta palautumisesta. Haastateltavat saivat vastata kysymyksiin vapaamuotoisesti ja lisätä vielä halutessaan jotakin haastattelun lopussa. En kysynyt haastateltavilta juurikaan taustatietoja, kuten ikää tai työpaikan nimeä, jotta haastateltavien tunnistettavuus pysyisi mahdollisimman alhaisena. Haastatteluista kertyi aineistoa yhteensä noin 80 minuuttia, ja haastatteluiden kesto vaihteli 11 ja 21 minuutin välillä. Viimeisen haastattelun jälkeen litteroin haastattelutallenteet Word-tiedostoon, ja aineistoa kertyi 17 liuskan verran.

### 3.2 Teorialähtöinen sisällönanalyysi

Tutkimukseni on laadullinen, ja käytän metodinani sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin pyrkimys on luoda tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleinen kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Sisällönanalyysia ei lähtökohtaisesti ohjaa jokin tietty teoria, mutta siihen voidaan soveltaa melko vapaasti monenlaisia teoreettisia lähtökohtia (em., 103). Tässä tutkielmassa sovellan sisällönanalyysiin palautumisen teorioita, jolloin analyysimenetelmänä toimii teorialähtöinen sisällönanalyysi. Analysoin aineistoani erityisesti teemoittelun, mutta lisäksi sisällön erittelyn avulla. Teemoittelussa on kyse aineiston keskeisten teemojen löytämisestä ja erittelystä eri aihealueiden mukaan (Eskola & Suoranta 1998, 125). Sisällön erittelyssä taas tarkastellaan aineiston sisältöä määrällisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Tässä tutkimuksessa se tarkoittaa, että aineistosta määritellään luokkia ja tarkastellaan, montako kertaa jokainen luokka esiintyy aineistossa.

Sisällönanalyysi voidaan jakaa teorialähtöiseen, aineistolähtöiseen ja teoriaohjaavaan analyysiin. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissa aineiston luokittelu perustuu johonkin aikaisempaan teoriaan tai malliin. Aineistosta poimitaan tietyn teorian pohjalta luodun analyysirungon mukaisia ilmiöitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 128.) Tämä tutkimus perustuu teorialähtöiseen sisällönanalyysiin ja analyysin teoreettisena taustana toimivat palautumisen ja ponnistelujen malli, voimavarojen säilyttämisen teoria ja palautumisen psykologiset mekanismit. Analyysirunko mukaileekin psykologisia mekanismeja, joiden avulla luokittelen aineistosta palautumisen kokemuksia ja keinoja. Palautuminen on arkikielessä epämääräinen käsite, joten teorialähtöisyys helpottaa sen määrittelyä ja soveltamista tutkimukseen. Lisäksi palautumisen teorioita on käytetty työelämän, mutta ei niinkään

opiskelun tutkimiseen. Tässä tutkielmassa tarkastelen aikaisemmin kehitettyjä teorioita uudessa yhteydessä, joten teorialähtöinen analyysi on toimiva vaihtoehto.

Sisällönanalyysia on kritisoitu siitä, että tutkija saattaa esittää sisällönanalyysin keinoin järjestetyn aineiston tutkimuksen tuloksina, jolloin johtopäätökset jäävät pois (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Tutkielmassani pyrin välttämään tämän keskeneräisyyden ongelman, ja tekemään aineistosta analysoimistani tuloksista johtopäätöksiä sen sijaan, että tyytyisin näkemään analyysin tulokset tutkielman tuloksina ja johtopäätöksinä. Myös Salo on kritisoinut sisällönanalyysia siitä, että se yksinkertaistaa sisältöä liiaksi ja pelkistyy vain alkuvaiheen analyysiksi, vaikka laadullisen analyysin pitäisi löytää aineistoista uutta, ja tapoja ymmärtää todellisuutta (Salo 2015, 171). Tämä kritiikki mielessäni olen pyrkinyt analysoimaan keräämääni aineistoa pidemmälle, kuin vain tekemällä luokitteluja. Olen pyrkinyt säilyttämään haastateltavien kertomia vivahteita siitä huolimatta, että hyödynnän analyysikehyksessäni pelkistettyjä ilmauksia aineiston järjestämiseen.

### 3.3 Analyysin eteneminen

Tein tutkielmaani varten palautumisen teorioihin perustuvan analyysikehyksen, jonka avulla etsin aineistosta palautumisen kokemuksia ja keinoja. Analyysikehyksen yläluokat mukailevat työstressistä palautumisen tutkimiseen kehitettyjä teorioita: ensimmäinen yläluokka ponnistelujen ja palautumisen mallia ja toinen voimavarojen säilyttämisen teoriaa. Yläluokat ovat *työ- ja opiskelupäivän ulkopuolinen kuormittamaton tila* ja *työ- ja opiskelupäivän ulkopuolinen voimavarojen säilyttäminen ja hankinta*. Analyysikehyksen alaluokat ovat *psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, taidonhallintakokemukset* ja *kontrolli*, ja ne mukailevat palautumisen psykologisia mekanismeja. Alaluokat ovat yhteydessä yläluokkiin, sillä palautumisen psykologiset mekanismit perustuvat ponnistelujen ja palautumisen malliin ja voimavarojen säilyttämisen teoriaan.

Analyysikehyksen alaluokat mukailevat pääosin palautumisen psykologisia mekanismeja, mutta niiden lisäksi yhdistin analyysikehykseen yhdeksi alaluokaksi unen. Uni on palautumisen kannalta tärkeää, joten tutkin myös siihen liitettyjä palautumisen kokemuksia ja keinoja. Nukkumisessa voisi nähdä toteutuvan rentoutumisen mekanismin, sillä sitä kuvaa alhainen virittyminen, mutta toisaalta uni sopisi myös psykologisen irrottautumisen mekanismiin. Uni on kuitenkin tärkein ajanjakso yksilön palautumiselle ja sillä on suuri merkitys hyvinvoinnille (Myllymäki & Kaartinen 2009, 127).

Tällöin olisi liian pelkistävää asettaa se rentoutumisen tai psykologisen irrottautumisen alaluokkaan, ja lisäksi se olisi hankalaa, sillä nukkumisessa voi nähdä toteutuvan useamman kuin yhden mekanismin.

Lisäksi yhdistän analyysikehykseen aikapulan osion. Aikapula oli teema, josta jokainen haastateltava puhui. Aikapulan voisi nähdä osana kontrollimekanismia, sillä ajan riittämättömyys viittaa siihen, että ei voi päättää mitä, miten ja milloin tekee vapaa-ajallaan. Käsittelen aikapulaa kuitenkin omana osionaan, sillä se läpäisi koko aineiston: aikapula kehysti haastateltavien elämää ja kietoutui myös muihin palautumisen mekanismeihin kontrollin lisäksi. Vapaa-ajan puute esimerkiksi vaikeutti työstä irrottautumista ja esti harrastusten ylläpitämistä eli taidonhallintakokemusten hankkimista. Haastateltavat ilmaisivat ajan riittämättömyyttä monella eri tavalla ja eri yhteyksissä. Sisällönanalyysia on kritisoitu liiallisesta pelkistämisestä (Salo 2015, 171), joten koen oleelliseksi käsitellä aikapulaa omana osionaan, sen sijaan, että tarkastelisin sitä osana kontrollia. Aikapulan ja kontrollin alaluokkiin sopivat palautumisen kokemukset palautumisesta limittyvät osittain.

Aloitin aineiston teemoittelun etsimällä litteroidusta aineistosta yläluokkia vastaavia alkuperäisilmauksia, eli työ- ja opiskelupäivän ulkopuolista kuormittamatonta tilaa kuvaavia ilmauksia, tai työ- ja opiskelupäivän ulkopuolista voimavarojen säilyttämistä ja hankintaa kuvaavia ilmauksia. Tämän jälkeen muodostin alkuperäisistä ilmauksista pelkistettyjä ilmauksia, ja sijoitin ne alaluokkiin sen mukaan, vastasivatko ilmaukset psykologista irrottautumista, rentoutumista, taidonhallintakokemuksia, kontrollia, unta vai aikapulaa. Jos pelkistetystä ilmauksesta käy ilmi kyky olla ajattelematta työ- ja opiskeluasioita, olen sijoittanut sen psykologisen irrottautumisen luokkaan, ja jos taas ilmauksesta ilmenee kokemuksen matala virittyneisyys, olen sijoittanut sen rentoutumisen alaluokkaan. Samalla tavoin lausumat, joista ilmenee haastateltavan mahdollisuus kokea itsensä päteväksi tai kehittyä, olen sijoittanut taidonhallintakokemusten alaluokkaan, ja jos lausumasta ilmenee kokemus ajankäytön hallinnan mahdollisuudesta, olen sijoittanut sen kontrollin alaluokkaan. Nukkumiseen liittyvät lausumat olen sijoittanut unen alaluokkaan.

Taulukko 1. Sisällönanalyysin yksinkertaistettu analyysikehys

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka
Palautumisen keinot ja kokemukset	Työ- ja opiskelupäivän ulkopuolinen kuormittamaton tila	→ Psykologinen irrottautuminen
		Rentoutuminen
	Työ- ja opiskelupäivän ulkopuolinen voimavarojen hankinta ja säilyttäminen	→ Uni
		Aikapula
		→ Kontrolli
		Taidonhallintakokemukset

### 3.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimukseeni liittyy eettisiä kysymyksiä. Tieteellisen tutkimuksen peruslähtökohtia ovat rehellisyys, luotettavuus, avoimuus ja vapaaehtoisuus (Kuula 2011, 17–19, 22–23). Oman tutkimukseni kannalta oli tärkeää varmistaa, että haastateltavat henkilöt tietävät, millaisesta tutkimuksesta on kyse ja että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkimushaastattelut äänitettiin, joten oli tärkeää varmistaa, että tutkittavat tiesivät tästä. Tutkimusetiikan kannalta on myös tärkeää säilyttää tutkittavien tietoja käsitellessä luottamuksellisuus ja anonymiteetti. On huolehdittava siitä, että tutkittavien henkilöllisyyttä ei saa selville. (Eskola & Suoranta 1998, 43.) Keräsin aineistoani varten vain tutkimuksen kannalta oleellisia tunnistetietoja, ja en kerro tutkimuksessani esimerkiksi haastateltavien työpaikkojen nimiä, mikäli haastateltavat niitä ovat kertoneet. Lisäksi haastateltavat saivat haastattelutilanteen alussa paperisen tietosuojailmoituksen, jossa olen ilmoittanut, miten aineistoa käsitellään, kuka sen voi nähdä ja kuinka kauan sitä säilytetään.

Tutkimusta tehdessä on tärkeää, että tutkimustyössä, tulosten esittämisessä ja analyysissa sekä arvioinnissa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta (Kuula 2011, 25). Olen kerännyt aineistoni ja analysoinut sen näiden periaatteiden mukaisesti. Laadullisen tutkimuksen tekemisessä

on kyse kuitenkin tutkijan tekemistä tulkinnoista ja valinnoista. Tutkija ei voi eristäytyä tutkimuskohteensa ulkopuolelle, kun on kyse tutkijan ja tutkittavan välisestä vuorovaikutuksesta (Eskola & Suoranta 1998, 43). Huomioin siis myös sen, että en voi erottaa itseäni tutkittavien maailmasta ja tarkkailla heidän kokemuksiaan täysin objektiivisesti, vaikka olen tehnyt tutkimuksen mahdollisimman tarkasti, huolellisesti ja rehellisesti.

## 4 Opiskelijoiden palautumisen kokemukset ja keinot

Analyysin perusteella aineistossa esiintyy jokaista alaluokkaa vastaavia palautumisen keinoja ja kokemuksia. Aineistossa on kontrollia kuvaavia lausumia 28 kappaletta, aikapulaa kuvaavia lausumia 23 kappaletta, rentoutumista kuvaavia lausumia 23 kappaletta ja psykologista irrottautumista kuvaavia lausumia 18 kappaletta. Unta kuvaavia lausumia on 14 ja taidonhallintakokemuksia kuvaavia lausumia seitsemän kappaletta. Aloitan tulosten kuvailun ja tulkitsemisen aikapulan luokasta, sillä se kehysti haastateltavien elämää ja kietoutui palautumiskokemusten psykologisiin mekanismeihin. Sen jälkeen kuvailen ja tulkitSEN tuloksia alaluokittain sen mukaan, kuinka tärkeäksi teemaksi ne muodostuivat haastateltavien puheessa.

### 4.1 Aikapula

Ajan riittämättömyys oli tärkeä teema melkein jokaiselle haastateltavalle. Haastateltavat kertoivat aikapulasta monessa eri tilanteessa. Työn ja opiskelun yhdistäminen vie paljon aikaa haastateltavien elämästä, ja vapaa-aikaa on paljon vähemmän kuin silloin, kun he ainoastaan opiskelivat. Opiskelijat kertoivat, että aikapula luo stressiä, ja vaikka heidän palautumisen tarpeensa kasvaisi, palautumiselle ei ole aikaa. Osa haastateltavista kertoi, että säännöllisen harrastuksen ylläpitäminen on aikapulan vuoksi hankalaa, tai että oli joutunut luopumaan harrastuksesta ajan riittämättömyyden vuoksi. Lisäksi aikapulan tuomina ongelmina mainittiin se, että opiskelutehtäviin ei ehdi perehtyä kunnolla ja niiden palauttaminen jää viime hetkeen, jos on ollut töissä, ja tällöin myöskään palautumiselle ei jää aikaa. Eräs haastateltava kuvasi aikapulan tuottamia haasteita:

*”Ja silloin mä olin ihan rikki tietysti, et stressin kannalta ei oo kyllä opiskeluaikoina tai millonkaan ollu semmosta stressiä. Varsinkin kun puhuin siitä 50 tunnin viikosta, niin se oli lähinnä semmosta ettei tullu yhtään opiskeltua. Ja sitten kävin kaks kertaa salilla, sekin oli ihme, ja sitte tulin joskus yhdeksältä, kymmeneltä kotiin, nukkuun, takasin töihin. Toista.” -Haastateltava 5*



Toinen haastateltava oli kokenut työn ja opiskelun yhdistämisen seuraavasti:

*”Mä tykkään mun työstä, se ei oo yhtään rankkaa mennä sinne ja olla se kahdeksan tuntia. Mut mä nään ihan hirveetä stressiä siitä paljon se vie mun elämästä kaikesta muusta sit se kahdeksan tuntii.*  
*-Haastateltava 4*

Ongelmallista ei siis välttämättä ole se, että työn ja opiskelun yhdistäminen olisi epämieluisaa, jonka takia palautuminen olisi riittämätöntä. Haastateltavat kertoivat saavansa työstä tärkeitä taitoja ja viihtyvänsä töissä. Kyse vaikuttaa olevan enemmän siitä, että kahden elämänalueen yhdistämisen takia vapaa-aikaa jää niin vähän, että palautumiselle ei ole aikaa. Ponnistelujen ja palautumisen mallin ehtona palautumiselle on, että henkilö on kuormittamattomana tarpeeksi pitkän ajan ennen seuraavaa työpäivää, ja aikapulan takia tämä ehto ei täyty. On myös huomioitava, että aikapula ei tuottanut kaikille haastateltaville suuria haasteita palautumisen kokemisessa. Vaikka monelle haastateltavista aikapula tuotti stressiä, osa koki, että aika riittää melko hyvin.

## 4.2 Kontrolli

Kontrolli palautumisen taustalla vaikuttavana mekanismina oli tärkeä teema aineistossa ja se limittyi usein aikapulan teemaan. Kontrollimekanismilla pystyttiin vastaamaan aikapulan aiheuttamiin palautumisen haasteisiin. Kontrolli palautumisen psykologisena mekanismina tarkoittaa siis sitä, että työntekijä ja opiskelija voi itse päättää, mitä ja millä tavalla hän tekee vapaa-ajallaan, ja milloin hän haluamiaan asioita tekee. Haastateltavat kertoivat kontrollista kielteisinä kokemuksina sen toimimattomuudesta, mutta myös tärkeänä palautumisen keinona. He kokivat haasteena esimerkiksi sen, että työviikkojen pituudet saattavat vaihdella paljon ja niiden pituudesta ei välttämättä ole tietoa. Opinnoissa saatetaan antaa yllättäen tehtäviä, joiden tekemiseen annetaan vai vähän aikaa, tai tehtävillä on tarkat palautusajat. Osa haastateltavista stressaantui erityisesti siitä, kuinka paljon työ vie aikaa opiskelusta ja muusta elämästä. Tällä tavoin haastattelemani opiskelijat eivät pysty päättämään, millä tavoin he käyttävät vapaa-aikansa, jolloin kontrolli palautumisen mekanismina ei toimi. Töihin on pakko mennä, ja opiskelutehtävät on suoritettava tiettyyn aikarajaan mennessä. Aikapula ja kontrolli kietoutuvat toisiinsa: ajan riittämättömyys johtaa siihen, että haastateltavat eivät voi aina tehdä haluamiaan asioita vapaa-ajallaan.

Toisaalta haastateltavat toivat jatkuvasti esiin aikatauluttamisen ja organisoinnin tärkeyden. Kontrolli oli siis tärkeä palautumisen mekanismi. Haastateltavat kertoivat käyttävänsä kalenteria ja listoja järjestääkseen päiviään ja viikkojaan, ja merkitsevänsä aikaa myös rentoutumiseen. Tällä tavalla tarkka aikatauluttaminen mahdollisti opiskelijoille myös vapaa-aikaa, jolloin he voivat päättää itse siitä, mitä tekevät. Kontrolli palautumisen keinona näkyi myös siinä, että kaikki haastateltavat pitivät viikoittain ainakin yhden päivän, jolloin he eivät tehneet töitä, eivätkä myöskään opiskelleet.

*”Varsinkin tosi kiireisinä aikoina mua niin on auttanut se, että mä esimerkiksi laitan kalenteriin konkreettisesti et mitä mä teen tänä päivänä. Et jos pitää vaikka jotakin esseetä kirjoittaa nii mä jaan sen tietyille päiville ja sit toisina päivinä mä teen jotain muuta, ja sitten jos vaan on mahdollista, niin mä myös laitan kalenteriin sellasia niinkun hetkiä, kun mä oikeesti voin vaan rentoutua.” -  
Haastateltava 3*

Kontrollin voi nähdä mahdollistavan myös muiden palautumisen psykologisten mekanismien toteutumisen: kun työssäkäyvä opiskelija aikatauluttaa viikkojaan, hän voi järjestää aikaa esimerkiksi urheilulle, jossa taas psykologinen irrottautuminen työstä ja opiskelusta on mahdollista.

#### 4.3 Psykologinen irrottautuminen

Psykologista irrottautumista vastaavat kokemukset olivat haastateltaville tärkeä palautumisen keino, mutta niihin liittyi myös haasteita. Urheilun merkitys tuotiin esille moneen kertaan myös saman haastattelun aikana. Haastateltavat kuvailivat kuntosalilla käymistä ja muita urheiluharrastuksiaan ”pään nollaamiseksi”, ”aivottomaksi tekemiseksi” ja ”mielen tyhjentämiseksi”. Liikuntaa harrastaessa opiskelu- ja työasiat on siis mahdollista unohtaa ja näin irrottautua psykologisesti. Urheilu ei kuitenkaan noussut esille ainoastaan psykologisena irrottautumisena, vaan myös rentoutumisena ja taidonhallintakokemuksena. Urheilulla vaikuttaakin oleva monipuolinen vaikutus palautumiseen. Myös kavereiden tapaaminen oli melkein jokaisen haastateltavan mainitsema keino palautua. Kavereiden kanssa saatettiin esimerkiksi purkaa työhön liittyviä ongelmia. Työongelmista keskusteleminen ei sinänsä ole irrottautumista, sillä silloinhan henkilö ajattelee työhön liittyviä asioita. Voisi kuitenkin ajatella, että tällainen purkaminen auttaa irrottautumaan siten, että työn ongelmat eivät myöhemmin pyöri enää päässä, kun ne on saanut käsitellä kaverin kanssa. Esimerkiksi Siltaloppi ja Kinnunen (2009, 107) ovat tutkimuksessaan havainneet, että vapaa-ajan toiminnoista juuri liikunta ja sosiaalisten suhteiden hoitaminen ovat parhaiten palauttavia, joten ei ole

yllättävää, että haastateltavat kertoivat niistä paljon. Urheilun ja sosiaalisten toimintojen lisäksi psykologista irrottautumista mukailevia palautumisen keinoja ja kokemuksia olivat ulkona syöminen, baarissa ja juhlimassa käyminen ja kotipaikkakunnalle lähteminen sekä tieto siitä, että ei tarvitse ajatella mitään.

Psykologinen irrottautuminen töistä tai opiskelusta ei ollut haastateltaville kuitenkaan itsestään selvää. Moni haastateltavista koki, että työ- ja opiskeluasiat jäävät pyörimään mieleen esimerkiksi silloin, kun opiskelutehtäviä ei ehdi tekemään kunnolla, tai työpäivien välissä on vain vähän aikaa, kuten yksi päivä. Aikapulan tunne liittyi siis myös psykologiseen irrottautumiseen. Yksi haastateltavista kuitenkin koki, että työ- ja opiskeluasiat eivät jää mieleen pyörimään, ja että aika riittää hyvin, vaikka opiskelee ja käy töissä samaan aikaan.

Aineistosta käy ilmi, että opiskelusta voi psykologisesti irrottautua töissä. Eräs haastateltavista kertoi, että yksinkertaisten työtehtävien tekeminen tuntui jopa palauttavalta:

*”No kyl tavallaan siis kuitenkin mun päätoimi on se opiskelu, niin kyl se välillä jopa tuntuu se työ semmoselta [palautumiselta]. Tai ku se on välillä esimerkiks joku hyllyttäminen, se on niin aivot narikkaan hommaa niin siinäki on semmonen yllättävä palauttava vaikutus välillä, niin, niin se on ihan jees.” -Haastateltava 2*

Henkilö on siis psykologisesti irrottautunut opiskelusta, vaikka toisaalta on töissä. Olen tutkielmassani kiinnostunut vapaa-ajalla tapahtuvasta palautumisesta, mutta tällainen kommentti on kiinnostava huomio siitä, miten työ voi toimia joskus palauttavana toimintona opiskelulle, kun henkilö on ensisijaisesti opiskelija ja toissijaisesti työntekijä. Haastateltava ei tietenkään tällä tavalla palaudu työn ja opiskelun yhdistetystä stressistä, mutta voi ajatella, että vapaa-ajan palautuminen saattaa olla helpompaa, kun osasta stressistä on voinut palautua jo työpäivän aikana.

#### 4.4 Rentoutuminen

Haastattelemillani opintojen ohella työssä käyvillä opiskelijoilla oli monia palautumisen keinoja, joiden taustalla oli rentoutumisen mekanismi. Yksi tärkeä keino oli sarjojen, elokuvien tai videoiden katselu, joka nousi esille jokaisessa haastattelussa. Myös kirjojen lukeminen, läheisten kanssa oleilu, ravintoloissa syöminen ja luonnossa kävely olivat palautumisen keinoja, joissa palautumisen taustalla

on rentoutumisen mekanismi. Lisäksi rentoutuminen näkyi aineistossa lausumina yksinkertaisesti olemisesta tai makaamisesta ilman tarvetta ajatella mitään. Näin rentoutuminen liittyi usein myös psykologiseen irrottautumiseen. Rentoutumisesta on kuitenkin hieman ristiriitaista tietoa sen vaikutuksesta palautumiseen: osassa tutkimuksista matalatehoiset toiminnot ovat edistäneet palautumista ja hyvinvointia, mutta osassa tällaista yhteyttä ei ole huomattu (Siltaloppi & Kinnunen 2009, 103). Rentoutuminen, eli matalan virittymisen aktiviteetit, ei siis välttämättä ole paras keino palautua, vaikka se saattaa tulla helposti mieleen palautumisesta. Myös eräs haastateltavista koki, että rentoutumisen sijasta hän mieluummin valitsee urheilun, jos molempiin ei ole aikaa.

*”Et mieluummin sit jos on vaik kaks tuntii aikaa niin sit jos pitää valita et käyks niinku treenaa vai kattoo Netflixii nii kyl mä sit mieluummin kuitenkin meen treenaan. Mut et sit jos on ehtiny kattoo Netflixiiikin nii sit on niinkun ollu jo hyvin aikaa.” -Haastateltava 1*

Käsitöiden tekeminen oli myös rentoutumiskeino osalle haastateltavista. Käsitöiden tekemisen palauttavan vaikutuksen taustalla voisi ajatella olevan taidonhallintakokemuksen mekanismi rentoutumisen sijaan, sillä se tarjoaa mahdollisuuden kehittyä ja kokea itsensä päteväksi. Haastateltavat liittivät käsityöt kuitenkin rentoutumiseen, joten sijoitan ne myös analyysissäni rentoutumisen alaluokkaan.

#### 4.5 Taidonhallintakokemukset

Taidonhallintakokemukset eivät ilmenneet aineistossa yhtä lailla tärkeänä teemana kuin muut mekanismit. Urheilu oli tärkeä palautumiskeino haastateltaville, mutta se liitettiin usein psykologiseen irrottautumiseen ja rentoutumiseen, eikä sitä tuotu esiin vain kehittymisen ja uuden oppimisen kautta. Olen kuitenkin luokitellut urheiluharrastukset myös taidonhallintakokemuksiksi, sillä voi olettaa, että niissä opiskelijat saavat tuntea olonsa päteväksi ja voivat kehittyä. Aikapula liittyi aineistossa myös taidonhallintakokemuksiin, tai oikeammin niiden puutteeseen. Osa haastateltavista harmitteli sitä, että oli joutunut luopumaan harrastuksestaan työn ja opiskelun yhdistämisen aiheuttaman aikapulan takia, tai halusivat aloittaa mahdollisesti uuden harrastuksen. Taidonhallintakokemukset vievät voimavaroja, mutta niistä myös saa niitä lisää (Kinnunen 2009, 19). Myös Zijlstra ja Sonnentag (2006, 131) ovat todenneet, että ihmiset saattavat kokea olevansa liian väsyneitä tiettyihin aktiviteetteihin, joten jäävätkin vain kotiin rentoutumaan. Eräs haastateltavista toi tämän ristiriidan esiin:

*”Tai se ajatus siitä et pitää lähtee sinne salille, et onpa rankkaa ja et se vie enemmän ku antaa. Mut aina kun siellä on päässyt tekeen semmosen kunnan treenin, ja niinkun jotenkin, tyhjennetty mielen, niin kyl siitä tulee aina semmonen hyvä vaikutus niinkun fyysiselle ja henkiselle terveydelle.” -Haastateltava 2*

Osa haastateltavista kertoi pohtivansa opiskeluun liittyviä innostavia aiheita huvun vuoksi vapaa-ajallaan, tai että opiskelutehtävät saattavat tuntua vapaa-ajalta, mikäli ne ovat innostavia. Tulkitsin nämä ilmaukset taidonhallintakokemuksiksi, sillä ne mahdollistavat pätevyyskokemuksen. Tällä tavoin taidonhallintakokemukset voivat olla estämässä psykologista irrottautumista, sillä opiskeluun liittyvien tehtävien ajattelu tarkoittaa, että henkilö ei ole irrottautunut. Siitä ei kuitenkaan ole välttämättä haittaa, jos innostavien opiskeluaiheiden ajattelu toimii palautumista edistävänä taidonhallintakokemuksena. Aineistossa oli kuitenkin vain vähäisesti vapaa-ajalla innostavien opintojen pohtimista koskevia lausumia, joten tällainenkaan taidonhallintakokemus ei ollut haastateltaville tärkeä palautumisen keino.

Aineistosta käy ilmi, että työt tarjoavat taidonhallintakokemuksia haastateltaville. Kaikki haastateltavat puhuivat siitä, että töissä he saavat oppia uutta ja käyttää osaamistaan. Tällaiset taidonhallintakokemukset voidaan tosin luultavammin nähdä työn voimavaroina sen sijaan, että ne olisivat palautumisen keino. Haastattelemani opiskelijat voidaan kuitenkin nähdä ensisijaisina opiskelijoina, jolle työ on ikään kuin ylimääräinen sivutoimi. Tällöin työssä saatavat taidonhallintakokemukset voisivat vastata esimerkiksi harrastuksista saatavia taidonhallintakokemuksia.

#### 4.6 Uni

Haastateltavat kertoivat pääasiassa nukkuvansa hyvin tai melko hyvin. Unen määrä vaihteli haastatteluissa viiden ja yhdeksän tunnin välillä yössä, monet kertoivat nukkuvansa keskimäärin seitsemän tuntia yössä. Suomalaiset naiset nukkuvat keskimäärin 7 tuntia ja 24 minuuttia ja miehet 7 tuntia ja 18 minuuttia yössä (Partonen, Lundqvist, Wennman & Borodulin 2017). Haastattelemini opiskelijoiden unen määrä oli siis melko keskimääräinen. Ongelmia tuotti kuitenkin se, että unen määrä jää haastateltavilla ainakin välillä liian vähäiseksi. Haastateltavat tiedostivat, että pitkät yöunet olisivat hyödylliset, mutta esimerkiksi aamuvuoron alkaessa kuudelta aamulla, tarpeeksi aikainen

nukkumaanmeno tuntui mahdottomalta. Lisäksi se, että työn ja opiskelun jälkeinen vapaa-aika alkoi niin myöhään, että nukkumaan meneminen siirtyi myöhäiselle illalle, johti liian lyhyisiin yöuniin. Näin ollen aikapula kietoutuu myös uneen palautumisen osa-alueena: työ ja opiskelu vievät paljon aikaa, mutta vapaa-aikaa kuitenkin tarvitaan palautumiseen, joten unen määrää karsitaan. Osa haastateltavista koki kuitenkin myös saavansa tarpeeksi unta. Hyvät ja pitkät yöunet koettiin tärkeäksi ja hyväksi, ne liitettiin työpäivästä irrottautumiseen ja nähtiin hyvinvoinnin peruspilarina. Eräs haastateltavista toi hyvät ja pitkät yöunet esille tärkeänä, mutta harvoin toteutuvana, voimavarana tulevaan päivään:

*”Mut sen mää tiän et mää nukun ihan liian vähän. Mut sen mä myös huomaan, et jos mä saan nukuttuu, niin se on tosi iso voimavara siihen päivään.”- Haastateltava 4*

Haastateltavat kokivat unen laatunsa hyväksi. Kahdella haastateltavalla oli käytössään tai oli vielä hiljattain ollut käytössään älykello, jonka avulla voi seurata unen määrän lisäksi sen laatua. Haastateltavat eivät kuitenkaan luottaneet älykellojensa analyysiin unen laadusta tai heidän oma kokemuksensa oli ristiriidassa kellon kanssa. Älykellot analysoivat unen laadun huonoksi, mutta haastateltavat kokivat nukkuvansa hyvin. Myös ne haastateltavat, joilla ei ollut älykelloa, kokivat haastattelun hetkellä nukkuvansa öisin hyvin. Subjektiiivinen kokemus nukkumisesta onkin tärkein unen laadun ja palautumisen mittari yksilölle (Myllymäki & Kaartinen 2009, 129).

#### 4.7 Yhteenveto tuloksista

Tutkimuksen tuloksista voidaan huomata, että haastatelluilla opiskelijoilla on monia palautumisen keinoja, joita he hyödyntävät opiskelun ja työn aiheuttaman aikapulan kehystämässä elämässään. Erityisesti vapaa-ajan toiminnot, joiden taustalla on palautumisen psykologisista mekanismeista kontrolli tai psykologinen irrottautuminen, olivat tärkeitä keinoja palautua opiskelusta ja työstä. Kontrolli näkyi kokemuksissa jatkuvana aikatauluttamisena, priorisoimisena ja suunnitteluna. Siihen liittyi kuitenkin myös haasteita, kun aikapula aiheutti sen, että kontrolli ei voinut toteutua. Psykologinen irrottautuminen näkyi aineistossa palautumisen kokemuksena erityisesti urheilun ja ystävien tapaamisen kautta. Myös palautumiskeinot, joiden taustalla on rentoutumisen mekanismi, olivat tärkeitä. Voi olettaa, että rentoutuminen on helposti toteutettava palautumisen kokemus, sillä haastateltavat rentoutuivat usein televisiota katselemalla tai yksinkertaisesti oleilemalla. Palautumisen mekanismeista taidonhallintakokemukset oli ainoa, joka ei aineistossa ollut merkittävä.

Haastateltavilla oli urheiluharrastuksia, mutta ne liitettiin ennemmin rentoutumiseen tai psykologiseen irrottautumiseen, kuin taidonhallintakokemuksiin.

Tulosten tarkastelun perusteella vaikuttaa siltä, että monet palautumisen keinot sopivat useampaan palautumisen mekanismiin. Esimerkiksi urheilu sopii sekä psykologiseen irrottautumiseen että taidonhallintakokemuksiin. Tällöin voidaan nähdä, että palautumisen mekanismit vaikuttavat yhtä aikaa: urheiluharrastus auttaa olemaan ajattelematta työtä tai koulua ja lisäksi kokemaan itsensä taidokkaaksi. Myös Gabriel kollegoineen on tutkinut palautumisen psykologisia mekanismeja ja todennut, että opintojen ohella työssä käyvät opiskelijat kokevat vapaa-ajallaan yhtäaikaisesti monia palautumisen mekanismeja. Heidän tutkimuksessaan yleisin palautumistyyppi oli se, jossa yhdistyi rentoutuminen, kontrolli ja taidonhallintakokemukset, ja lisäksi työasioiden myönteinen pohtiminen, mutta jossa psykologinen irrottautuminen ei ollut yhtä voimakasta. (Gabriel ym. 2019, 19). Tämä on kiinnostava tulos, sillä omassa tutkimuksessani psykologinen irrottautuminen oli tärkeä palautumisen keino.

Tutkielmani laajana teoreettisena viitekehyksenä toimivat ponnistelujen ja palautumisen malli sekä voimavarojen säilyttämisen teoria, joten tarkastelen tuloksia vielä niiden valossa. Tuloksista voidaan huomata, että haastatteleillani opiskelijoilla oli sekä ponnistelujen ja palautumisen mallia että voimavarojen säilyttämisen teoriaa mukailevia palautumisen keinoja ja kokemuksia. Esimerkiksi ystävien kanssa oleilu, sohvalla makaaminen ja televisiosarjojen ja elokuvien katselu mukailevat ponnistelujen ja palautumisen mallia. Kyseisissä toiminnoissa työssä aktivoituvat psykofysiologiset systeemit eivät enää kuormitu. Toisaalta osa haastateltavista kertoi työasioiden jäävän päähän pyörimään vapaa-ajallakin, jolloin mallin mukainen palautuminen ei toteudu, sillä työssä aktivoituvat psykofysiologiset systeemit kuormittuvat myös vapaa-ajalla ja henkilö ei välttämättä ehdi palautumaan riittävästi ennen seuraavaa työpäiväänsä.

Voimavarojen säilyttämisen teorian mukaan taas vapaa-ajan hallintapainotteiset toiminnot ovat tärkeitä, jotta menetettyjä voimavaroja voi palauttaa ja uusia hankkia. Tutkimuksessani haastateltujen opiskelijoiden palautumisen keinot vastasivat teoriaa osittain. Hallintapainotteisista toiminnoista esimerkiksi aikatauluttaminen oli hyvin tärkeä keino säilyttää voimavaroja ja teorian mukaisesti palautua. Uusien voimavarojen hankinta esimerkiksi haastavien harrastusten avulla sen sijaan ei muodostunut yhtä tärkeäksi palautumisen keinoksi, sillä harrastuksille oli välillä vaikea löytää aikaa.

## 5 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin opintojen ohella työssä käyvien opiskelijoiden palautumisen kokemuksia ja keinoja. Tutkimustehtävinä oli selvittää, miten opintojen ohella työssä käyvät opiskelijat kokevat työn ja opiskelun yhdistämisen ja mitä keinoja heillä on palautua näiden kahden aiheuttamasta yhdistetystä stressistä. Palautumisen keinoja ja kokemuksia tarkasteltiin palautumisen psykologisten mekanismien, ponnistelujen ja palautumisen mallin sekä voimavarojen säilyttämisen teorian kautta.

Tutkimusaineiston ja teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla pystyttiin vastaamaan tutkimuskysymykseen eli tavoittamaan opiskelijoiden kokemuksia, ja keinoja palautua työ- ja opiskelustressistä. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että opiskelun ja työn yhdistäminen ei ole aina helppoa, ja vaikka työn tekeminen opintojen ohella on antoisaa, työnteon viemä aika opiskelun lisäksi aiheuttaa haasteita haastateltujen opiskelijoiden palautumiselle. Työn ja opiskelun yhdistämisestä aiheutuvan aikapulnan takia haastateltavilla on vähemmän vapaa-aikaa, ja näin ollen vähemmän mahdollisuuksia palautua. Opiskelutehtävien tekemiseen ei ehdi panostaa niin paljon kuin haluaisi, yöunet jäävät välillä hyvinkin vähäisiksi ja viikoittaisen harrastuksen ylläpitäminen on haasteellista tai mahdotonta. Erityisesti mahdollisuus kontrolloida ajankäyttöä, eli käyttää aikaa siten, kun haluaa, koetaan haasteelliseksi. Tämä aiheuttaa huolta työssäkäyvien opiskelijoiden hyvinvoinnista. Esimerkiksi Tampereen yliopiston opintopsykologipalvelut tarjoavat opiskelutaitoja, aikaansaamista ja kuormituksen säätelyä käsitteleviä teemaluentoja ja työpajoja (Tuominen 2019). Tämänkaltaisista palveluista voisi olla hyötyä erityisesti opintojen ohella työssä käyville opiskelijoille, ja niiden näkyvyyden lisääminen voisikin olla kannattavaa, jotta useampi opiskelija hyödyntäisi niitä ja voisi mahdollisesti niiden avulla helpottaa palautumistaan.

Haastattelemillani opiskelijoilla on kuitenkin monenlaisia palautumisen keinoja. Tärkeitä kontrollin keinoja ovat erityisesti aikatauluttaminen ja suunnitellut vapaapäivät. Työstä ja opiskelusta pystytään irrottautumaan urheilun avulla ja ystävien näkemisellä. Rentoutumiskeinoista tärkein on sarjojen tai elokuvien katsominen ja pelkkä rento oleminen. Myös taidonhallintakokemukset, kuten urheiluharrastukset ovat keino palautua, vaikka ne eivät olekaan yhtä tärkeä palautumisen kokemus haastateltaville muihin verrattuna. Kiinnostavaa on, että taidonhallintakokemukset tulivat esiin työstä puhuttaessa. Kun harrastuksille ei ole aikaa, ehkä työnteoko voi mahdollistaa taidonhallintakokemukset haastattelemilleni opiskelijoille.



Tämä tutkimus tarkasteli palautumista vapaa-ajan toimintojen näkökulmasta hyödyntäen palautumisen malleja ja teorioita. Palautumista tapahtuu kuitenkin myös työpäivän ja opiskelupäivän aikana, esimerkiksi tauoilla (Kinnunen 2017, 130). Työpäivän aikaisen palautumisen ottaminen mukaan tutkimukseen olisi voinut antaa lisää tietoa opiskelijoiden palautumisen keinoista ja kokemuksista. Lisäksi työpäivän sisällön, eli työn piirteiden huomioiminen olisi ollut hyödyllistä ja tuottanut syvällisempää tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat opiskelijoiden palautumisen keinoihin ja kokemuksiin. Kandidaatintutkielman laajuuden puitteissa vapaa-aikaan ja palautumisen malleihin keskittyminen on kuitenkin mielekästä ja perusteltua.

Opintojen ohella työssä käyvien opiskelijoiden palautumista on tutkittu aikaisemmin niukasti. On tärkeää kiinnittää huomio opintojen ohella työskentelevien opiskelijoiden palautumisen kokemiseen ja ymmärtämiseen, sillä he voivat kuormittua erityisen paljon ollessaan kahdenlaisten vaatimusten, sekä opiskelun että työelämän, kohteena. Tämä tutkimus onkin pyrkinyt luomaan tietoa palautumisesta, jonka avulla voidaan ymmärtää paremmin opiskelijoiden hyvinvointia. Jatkotutkimuksille on kuitenkin edelleen tarvetta. Haastattelemani opiskelijat kertoivat, että työssä käyminen on ajoittain raskasta ja että palautuminen on välillä vaikeaa. He eivät kuitenkaan tuoneet esille toiveita työn lopettamisesta, vaan pitivät työssä käymistä mielekkäänä. Olisikin mielenkiintoista jatkossa tutkia Suomen kontekstissa, mitkä asiat saavat opiskelijat jatkamaan työssäkäyntiä, vaikka se on välillä kuormittavaa ja palautuminen vaikeutuu. Taloudellinen hyöty on luultavasti yksi syy, mutta ei varmasti ainoa. Tällä tavoin voitaisiin saada kattavampi kuva opintojen ohella työskentelevien opiskelijoiden hyvinvoinnista.

## 6 Lähteet

Anttila, Timo & Oinas, Tomi (2017) Kohti 24/7-yhteiskuntaa? Teoksessa Pasi Pyöriä (toim.) Työelämän myytit ja todellisuus. Helsinki: Gaudeamus, 88–98.

Christiansen, Angela & Salomonson, Yenna & Crawford, Ruth & McGrath, Belinda & Wall, Peter & Kelly, Mandy & Ramjan, Lucie M. (2019) "Juggling many balls": Working and studying among first-year nursing students. *Journal of clinical nursing* 28:21–22, 4035–4043.

Cropley, Mark & Millward, Lynne (2009) How do individuals switch off from work during leisure? A qualitative description of the unwinding process in high and low ruminators. *Leisure studies* 28:3, 333–347.

Debus, Maike & Sonnentag, Sabine & Deutsch, Werner & Nussbeck, Fridtjof (2014) Making flow happen: the effects of being recovered on work-related flow between and within days. *Journal of applied psychology* 99:4, 713–722.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Gabriel, Allison & Calderwood, Charles & Bennett, Andrew & Wong, Elena & Dahling, Jason & Trougakos, John (2019) Examining recovery experiences among working college students: a person-centered study. *Journal of vocational behavior* 115, 1–22.

Helsingin Sanomat 10.2.2020. Työuupumus ei ole vain yksilön ongelma. Kotimaa A13.

Hobfoll, Stevan E. (1998) Stress, culture, and community: The psychology and physiology of stress. New York: Plenum Press.

Kinnunen, Ulla (2019) Työstressi ja siitä palautuminen: Katsaus alan tutkimuksen kehitykseen. Teoksessa Tuula Heiskanen, Sirpa Syvänen & Tapio Rissanen (toim.) Mihin työelämä on menossa? Tutkimuksen näkökulmia. Tampere: Tampere University Press, 217–244.

Kinnunen, Ulla (2017) Työstä palautuminen. Teoksessa Anne Mäkikangas, Saija Mauno & Taru Feldt (toim.) Tykkää työstä. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 127–147.

Kinnunen Ulla & Feldt, Taru (2009) Työkuormituksesta palautuminen. Psykologinen näkökulma. Teoksessa Ulla Kinnunen & Saija Mauno (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampere University Press, 7–28.

Kinnunen, Ulla & Mauno, Saija (toim.) (2009) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampere University Press.

Kinnunen, Ulla & Siltaloppi, Marjo & Mauno, Saija (2009) Työ ja palautuminen. Mitkä työn ominaisuudet estävät tai edistävät palautumista? Teoksessa Ulla Kinnunen & Saija Mauno (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampere University Press, 41–54.

Kuula, Arja (2011) Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Meijman, Theodorus, F. & Mulder, Gijbertus (1998) Psychological aspects of workload. Teoksessa Charles Wolff & Pieter Drenth (toim.) Handbook of work and organizational psychology: Vol 2. Work psychology. Hove: Psychology Press, 5–33.

Myllymäki, Tero & Kaartinen, Jukka (2009) Uni ja palautuminen. Teoksessa Ulla Kinnunen & Saija Mauno (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampere university press, 127–138.

Partonen, Timo & Lundqvist, Annamari & Wennman, Heini & Borodulin, Katja (2018) Uni. Teoksessa Päivikki Koponen, Katja Borodulin, Annamari Lundqvist, Katri Sääksjärvi & Seppo Koskinen (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 4/2018.

Penonen, Marjo (2011) Recovery from Work Stress: Antecedents, Processes and outcomes. Tampere: Tampere University Press.

Penttilä, Johanna (2016) Opintojen eteneminen ja opiskelukyky. Teoksessa Tiia Villa (toim.) Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Helsinki: Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. 55/2016.

Pluut, Helen & Curşeu, Petru L. & Ilies, Remus (2015) Social and study related stressors and resources among university entrants: Effects on well-being and academic performance. *Learning and Individual Differences* 37:1, 262–268.

Pyöriä, Pasi & Ojala, Satu & Saari, Tiina & Järvinen, Katri-Maria (2017) Nuoret työelämässä. Teoksessa Pasi Pyöriä (toim.) Työelämän myytit ja todellisuus. Helsinki: Gaudeamus, 71–87.

Rioli, Laura & Savicki, Victor & Richards, Joseph (2012) Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology* 3:12, 1202–1207.

Rodriguez-Muñoz, Alfredo & Sanz-Vergel, Ana I. & Demerouti, Evangelia & Bakker, Arnold B. (2012) Reciprocal Relationships Between Job Demands, Job Resources, and Recovery Opportunities. *Journal of Personnel Psychology* 11:2, 86–94.

Salo, Ulla-Maija (2015) Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa Sanna Aaltonen & Riitta Högbacka (toim.) Umpikujasta oivallukseen. Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa. Tampere: Tampere university press, 166–190.

Siltaloppi, Marjo & Kinnunen, Ulla (2009) Vapaa-aika ja palautuminen. Vapaa-ajan merkitys työkuormituksesta palautumisessa. Teoksessa Ulla Kinnunen & Saija Mauno (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampere University Press, 99–114.

Sonnentag, Sabine & Fritz, Charlotte (2007) The recovery experience questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology* 12:3, 204–221.

Sydänmaanlakka, Pentti (2011) Älykäs itsensä johtaminen. Miten pitää hyvää huolta yksilön ja organisaation hyvinvoinnista. *Työn tuuli* 20:1, 28–34.

Tilastokeskus (2020a) Työssäkäyvien opiskelijoiden osuus ennallaan.

[https://www.stat.fi/til/opty/2018/opty\\_2018\\_2020-03-12\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/opty/2018/opty_2018_2020-03-12_tie_001_fi.html). Viitattu 24.4.2020.

Tilastokeskus (2020b) Yliopistokoulutuksen läpäisy aiempaa nopeampaa.

[https://www.stat.fi/til/opku/2019/opku\\_2019\\_2020-03-12\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/opku/2019/opku_2019_2020-03-12_tie_001_fi.html). Viitattu 24.2.2020.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi.

Tuominen, Taija (2019) Opintopsykologien opiskelutaitoluennot keväällä 2020. Blogikirjoitus.

<https://blogs.tuni.fi/ryhmat/ajankaytto/opintopsykologien-opiskelutaitoluennot-kevaalla-2020/>

Viitattu 28.4.2020.

Zijlstra, Fred & Sonnentag, Sabine (2006) After work is done: psychological perspectives on recovery from work. *European journal of work and organizational psychology* 15:2, 129–138.

## 7 Liitteet

### 7.1 Liite 1 Haastattelukysymykset

Työn ja opiskelun yhdistämiseen liittyvät yleiset kysymykset

1. Millaiseksi koet työn ja opiskelun yhdistämisen?
2. Mitä hyviä puolia siinä on?
3. Entä huonoja?
4. Mitkä asiat opiskelussa innostavat ja antavat energiaa?
5. Entä mitkä asiat tuntuvat raskailta?
6. Mitkä asiat töissä ollessa innostavat ja antavat energiaa?
7. Entä mitkä asiat tuntuvat raskailta?

Ajankäyttöön liittyviä kysymyksiä

8. Miten aikasi riittää, kun käyt töissä ja opiskelet?
9. Mitä teet, jotta aika riittäisi eri toimintoihin?
10. Kuinka paljon sinulla on vapaa-aikaa? Minkä koet vapaa-ajaksi?
11. Mitä teet vapaa-ajallasi?
12. Onko sinulla harrastuksia? Mitä?
13. Jos on, mikä merkitys niillä on sinulle?

Palautumiseen liittyviä kysymyksiä

14. Miten rentoudut?
15. Mitkä asiat saavat sinut tuntemaan olevasi valmis seuraavaan työpäivään?
16. Kuinka paljon nuket? Miten nuket?
17. Miten hyvin koet palautuvasi?

## 7.2 Liite 2 Analyysikehys

Pääloukka	Yläluokka	Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka
Opintojen ohella työssä käyvien opiskelijoiden palautumisen keinot ja kokemukset	Työ- ja opiskelupäivän ulkopuolinen kuormittamaton tila	<p>”No kyl ne mun mielestä ainaki se urheilu vie ajatukset pois opinnoista ja kaikesta muusta et se on hyvä millä saa nollattuu päätä”</p> <p>”Just sosiaalisten suhteiden hoitoo ja koiran kanssa olemista ja sit siis ihan niinkun välillä tarvii ihan omaa aikaa ja semmosta et netflix pyörimään ja sohvalle makaamaan ja en halua keskustella kenenkään kanssa. Niin se ja sitten neulon ja teeen käsitöitä, niin se on mulle sellanen rentoutumiskeino.”</p> <p>”Kyl mä silti sanoisin et joka illassa kyl siel se pari tuntii on, sillä uhalla, että mää nukun ihan naurettavan vähän.”</p> <p>Muita alkuperäisilmauksia</p>	<p>mielen tyhjentäminen urheilulla</p> <p>kavereiden kanssa tilanteiden purkaminen</p> <p>työasioiden päässä pyöriminen</p> <p>tv-sarjojen ja elokuvien katselu</p> <p>kirjojen lukeminen</p> <p>kutominen</p> <p>kavereiden ja poikaystävän näkeminen</p> <p>Muita pelkistettyjä ilmauksia</p>	<p>Psykologinen irrottautuminen</p> <p>Rentoutuminen</p>
	Työ- ja opiskelupäivän ulkopuolinen voimavarojen hankinta ja säilyttäminen	<p>”Urheilen, mä käyn ryhmäliikuntatunneilla ja harrastan kuntonyrkkeily”</p> <p>”No oikeestaan mä elän mun kalenterin kautta. Sellasen värikkään ilmestyksen kautta ku sinne lisää kaikki pienet asiat”</p> <p>”Ehkä semmonen yhteenveto, et opiskelu ja työskentely yhtä aikaa on tosi stressaavaa ja vaatii paljon. Et sit se vaatis kans silt palautumiselta enemmän, mut sit tulee se aikaraja vastaan, et ei oo aikaa sille palautumiselle, jota tarttis taas enemmän.”</p> <p>Muita alkuperäisilmauksia</p>	<p>urheilu antaa energiaa</p> <p>ryhmäliikunta ja kuntonyrkkeily</p> <p>innostavien opiskeluaiheiden pohtiminen huvikseen</p> <p>yhdestä vapaapäivästä viikossa kiinni pitäminen</p> <p>mahdollisuus juoda aamukahvi siten kuin haluaa</p> <p>tietämättömyys työviikkojen pituudesta</p> <p>stressi siitä, kuinka paljon työ vie aikaa muusta elämästä ja opiskelusta</p> <p>Työ vie aikaa ihmissuhteilta ja harrastuksilta</p> <p>Muita pelkistettyjä ilmauksia</p>	<p>Uni</p> <p>Aikapula</p> <p>Taidonhallintakokemukset</p> <p>Kontrolli</p>